

Nepremagljiva



10 nasvetov za blaženje znakov menopavze

30/03/2021 **HORMONI** *Ivica Flis Smaka, dr.med.,spec.*

Če ste ženska, stara 40 let ali več, in se spopadate s slabim počutjem, nihanjem razpoloženja, energije, krvnega tlaka, napadi lakote, nespečnostjo, nestrpnostjo, dnevnimi in/ali nočnimi oblivi (navali vročine in potenje), je nujno, da se ustavite in preverite svoje hormone.

Po štiridesetem letu se namreč v ženskem telesu marsikaj spremeni, zlasti zaradi upadanja hormonov. Hormonsko neravnovesje pa se lahko pojavi že mnogo pred nastopom prave menopavze.

In kaj je menopavza? Preprosto povedano, je to obdobje, ko izostanejo menstruacije – ko ste vsaj 12 mesecev ali več brez menstruacije, v laboratoriju pa ob tem lahko ugotavljamo povišane vrednosti FSH in LH. **Luteinizirajoči hormon (LH)** in **FSH** (folikle stimulirajoči hormon) izloča hipofiza. LH in FSH nadzorujeta menstrualni cikel, urejata in spodbujata rast in delovanje spolnih žlez (zlasti jajčnikov), spodbujata rast in zorenje folikla in s tem tudi biosintezo estrogenov in progesterona.

Perimenopavza označuje čas pred ali po izostanku menstruacije, praviloma tako imenujemo uvod ali vstopanje v menopavzo. Traja lahko nekaj mesecev ali več let.

Z izrazom postmenopavza pa imenujemo obdobje po prekinitvi rednih mesečnih ciklusov, torej po menopavzi. To je čas, ko se nekateri (ali vsi) znaki in težave iz obdobja menopavze ali perimenopavze še pojavljajo, a se postopoma umirjajo. Tudi to lahko vztraja nekaj mesecev, pogosto celo več let.

Najpogostejše težave v tem obdobju so:

- Dnevni in/ali nočni oblivi (navali vročine, potenje),
- nihanje razpoloženja (jeza, agresija, samopomilovanje),
- povečanje telesne teže,
- napadi lakote (sladko, slano, kislo, mastno ali vse),
- suha nožnica in suhe sluznice (oči, usta, želodec, prebavila),
- pomanjkanje ali odsotnost spolne sle (želje),
- motnje spanja, nespečnost,
- spominske vrzeli, pozabljivost, raztresenost,
- tesnoba, depresija, otožnost, brezvoljnost.

Kako si lahko pomagamo in blažimo znake menopavze?

1. Uživajte zelišča, ki podpirajo, umirjajo ali celo odpravijo ženske težave

Črna detelja, navadna konopljika (viteks), angelika so v tradiciji poznane kot zelišča, ki podpirajo, umirijo ali celo odpravijo ženske težave. Njihovi rastlinski flavonoidi namreč omilijo dnevne oblive in menopavzalne težave. Da bi ublažili nočne oblive, lahko pred spanjem uživamo tudi [svetlinovo](#) olje in vsaj nekaj omega 3 maščobnih kislin (lahko tudi ribje olje). Žajbelj in njegovi izvlečki so prav tako znani kot podporniki zdravega spanja in zaviralci nočnih oblivov. Magnezij kot prehransko dopolnilo pa zelo dobro pomirja telo zvečer, naj bo v obliki citrata ali malata in v odmerku 200 do 400 mg.

2. Povrnite si ravnovesje in umirjenost

Baldrijan, melisa, omega 3 maščobne kisline uravnavajo razpoloženje in blagodejno vplivajo na razbijanje srca, jezo. Povrnejo nam ravnovesje in umirjenost.

3. Redna vadba, zadostne količine zdravih maščob in beljakovin



POMEMBEN JE VNOS ZADOSTNIH KOLIČIN ZDRAVIH MAŠČOB IN BELJAKOVIN.

Redna dnevna vadba in gibanje na svežem zraku dodatno umirjata napetost, aktivirata mišice in s tem pripomoreta k zmanjšanju telesne teže. Teža se poveča zlasti zaradi nižjih ravni hormonov ščitnice in nadledvične žleze, upada estrogena, zato je zelo pomemben vnos zadostnih količin zdravih maščob (oljčno olje, laneno olje, ribje olje, avokado, rumenjaki), dovoljšne količine beljakovin v prehrani (beljaki, sirotka, konopljne beljakovine, meso, ribe) in odpovedovanje vsem oblikam nezdrave hrane (moka in izdelki iz nje, sladkor, škrobna živila, pecivo, piškoti, bonboni, čokolada).

4. Poskrbite za dober spanec

Napadi lakote so pogosto povezani s slabim spanjem, pojavijo se kot odziv na stresne situacije (že majhne motnje so lahko močan dražljaj ...). Zato je toliko bolj pomembno, da doma in v svoji bližini nimamo nezdrave hrane, da lahko vedno posežemo po slanih oreščkih, sadju in koščkih zelenjave – praviloma slana hrana poteši željo po sladkem. Beljakovin v tem obdobju nikakor ne smemo zanemariti, saj nadomeščajo in podpirajo mišična vlakna, ob tem pa tudi izjemno dobro umirjajo občutek sitosti.

Od prehranskih dopolnil je izvleček zelenega čaja (EGCG) znan kot zaviralec teka, kromijev pikolinat kot sredstvo za uravnavanje krvnega sladkorja, oreščki, vlaknine (indijski trpotec) in semenke pa ublažijo lakoto in dajejo občutek sitosti. Izvleček zelene kave vsebuje klorogeno kislino (CGA), ki je polifenol in močan antioksidant. CGA vpliva na sproščanje glukoze v krvni obtok, zmanjša absorpcijo maščobe in spodbuja njeno presnovo. V kliničnih študijah so raziskovalci izpostavili učinkovitost CGA pri zmanjšanju telesne teže ter njegov pozitivni vpliv na kognitivne funkcije in povečanje energije.

5. Tudi vlažnost nožnice je pomembna!

Primanjkljaj estrogena močno izsuši žensko telo. Zgodaj se pojavijo težave z očmi (suhe, ščemeče, boleče, težke oči, lahko celo slabši vid), v ustih je manj slin in manj vlažna je sluznica nosu, nožnica je vse bolj suha in vse manj je želje po mesni hrani. Od naravnih zelišč so črna detelja, navadna konopljika in angelika tista, ki podpirajo estrogensko aktivnost. V prehrani so zaželeni brokoli, češnje, goji jagode in ob tem zadostne količine zdravih maščob (oljčno, laneno in ribje olje). Vlažnost nožnice je nujno potrebna za zaščito pred vnetji in draženji tega predela, še bolj za zdravo in prijetno spolnost. Vlažilni geli, lubrikanti, svečke in mazila pomagajo, olajšajo pekoče občutke in srbečico. Zagotovo pomagajo tudi redni spolni odnosi in veliko nežnosti.

6. Podprite delovanje estrogena



POSKRBJTE ZA ROMANTIKO V SPALNICI.

Želja po spolnosti je povezana s hormoni, a v veliki meri tudi z dobrim partnerskim odnosom. Ginseng lahko pomaga, tudi brokoli in njegovi izvlečki podpirajo delovanje estrogena, češnje so tradicionalno znane kot močna podpora estrogenu, vendar brez romantike v spalnici tudi vsi ti dodatki ne bodo prinesli čudeža!

7. V prehrano nujno vključite lanena semena

Sveže mleta lanena semena vsebujejo rastlinske estrogene, omega 3 maščobne kisline in lignane. Lignani so v resnici polifenoli (podobno kot v izvlečku zelene kave) in najdemo jih v semenih, žitih, stročnicah, sadju, jagodah in zelenjavi. Lanena semena so najbogatejši prehranski vir lignanov (najboljša so zdrobljena ali mleta), strokovnjaki odkrivajo tudi njihove protirakave učinke. Laneni lignani se v prebavnem traktu spremenijo v koristne estrogenske spojine. Na neki način namreč posnemajo estrogen in se vežejo na njegova receptorska mesta v telesu.



V PREHRANO NUJNO VKLJUČITE LANENA SEMENA.

Lignani iz lanenih semen nudijo zaščito pred osteoporozo in rakom dojke ter so povezani z boljšo kognitivno funkcijo pri ženskah v menopavzi. Študija iz leta 2007, ki jo je izvedla klinika Mayo, je pokazala, da se je pri ženskah, ki so dnevno zaužile 40 gramov mletih lanenih semen, močno zmanjšala intenzivnost in pogostost vročinskih oblivov. Preiskovanci so opazili tudi izrazito izboljšanje razpoloženja ter zmanjšanje bolečin v sklepih ali mišicah, manj napadov lakote in večji občutek sitosti.

8. Že poznate viteks? Tako vam lahko pomaga ...

Vitex agnus-castus ali navadna konopljika se že stoletja uporablja za zdravljenje nerednih menstruacij, predmenstrualnega sindroma in občutljivih prsi (dojk). Viteks pomembno vpliva na možganski neurotransmitter dopamin in različne hormone, vključno s prolaktinom in progesteronom. Številne klinične študije so pokazale njegove koristi, ne le pri občutljivosti dojk – manj je glavobolov, boljša je regulacija tekočin v telesu, izboljša se metabolizem in zadrževanje vode, manj je razdražljivosti, sprememb razpoloženja in predmenstrualnih težav.

9. V tem obdobju telo še bolj potrebuje vitamine skupine B

Med njimi npr. B6, B9 in B12 vplivajo na presnovo v jetrih in s tem na presnovo estrogena. Dokazano je, da vitamin B6 pomaga pri hormonskih simptomih, kot so zastajanje tekočine v telesu, tesnoba, spremembe razpoloženja in razdražljivost. Vitamin B9 – bolj znan kot folna kislina – in vitamin B12 sta nujna za sintezo in razstrupljanje hormonov. Skupaj z magnezijem pomembno vplivata na psihično stabilnost, manj močne in redkejšje glavobole, manj je težav s kožo, nohti, lasmi, sečili, izboljša se spanje.

10. Podprite delovanje ščitnice



Ašvaganda, ginseng, magnezij, B-vitami, vitamin C, vitamin D, železo, cink, jod in selen podpirajo delovanje ščitnice in tako pomembno vplivajo na vse funkcije izgorevanja v telesu ter spomin. Ščitnica in njeni hormoni močno podpirajo delovanje estrogena in vzpostavljajo ravnovesje v ženskem telesu, a tudi odpornost, zato so izrednega pomena za celostno zdravje vsake ženske od pubertete naprej.

TAGS: [blaženje menopavze](#), [dr. Ivica](#)

[Flis](#), [hormoni](#), [menopavza](#), [naravno](#), [ščitnica](#), [zdravila](#), [znaki](#)



O Avtorju

Ivica Flis Smaka, dr. med., spec.

Najdete jo v Zdravstvenem centru Flis v Mariboru. V osnovi je specialistka fizikalne in rehabilitacijske medicine s širokim zaledjem znanj vzhodnih medicinskih znanosti, alternative in funkcionalne medicine. S celovitim pristopom na osnovi medicinskih, etičnih in ostalih veščin želi prav vsakemu zagotoviti življenje brez bolečin zlasti pa kakovostno življenje v vseh starostnih obdobjih.