

Najcenniejszą walutą naszego zdrowia jest energia.

Bez energii nie zrobisz nic.

Nie będziesz cieszyć się życiem, nie osiągniesz sukcesów w życiu zawodowym, nie będziesz mieć siły na interakcje z przyjaciółmi czy członkami rodziny, już nie mówiąc o jakimś hobby, rozwoju osobistym czy poszerzaniu horyzontów.

Energia jest cenniejsza nawet od pieniędzy.

Bez energii nawet jak będziesz mieć wszystkie pieniądze świata, to nie przyniosą Ci one żadnej radości. Bo nie masz na nic energii.

Brak energii może pojawić się w każdym wieku, ale dotyczy szczególnie kobiet gdy wkraczają one w wiek dojrzały - z uwagi na burze hormonalne.

I możesz myśleć, że do menopauzy masz jeszcze kupę czasu, ale co jeśli ci powiem, że poziom progesteronu zaczyna spadać już po 35 -tym roku życia?

Co jeśli ci powiem, że wykorzystywanie cukru przez mózg znacząco zmniejsza się u kobiety pomiędzy 35-tym a 55-tym rokiem życia?

To dlatego kobiety mają większe ryzyko demencji od mężczyzn - właśnie z powodu menopauzy.

I jeżeli dzisiaj na przykład odczuwasz PMS czyli zespół napięcia przedmiesiączkowego, to musisz wiedzieć, że wejście w okres przejściowy, tak zwaną perimenopauzę, to jest jak „PMS na sterydach” ze wszystkimi objawami natury psychicznej i somatycznej podniesionymi do potęgi n-tej.

Dlatego jeśli cierpisz na PMS teraz, gdy jeszcze miesiączkujesz, to zrób porządek ze sobą właśnie teraz, odczuwając napięcie przedmiesiączkowe, a wtedy menopauza cię nie zaskoczy, a co najmniej zaskoczy cię w dużo mniejszym stopniu.

Zgłaszają się do mnie kobiety przechodzące okres okołomenopauzalny. I tak, te kobiety nadzwyczaj często skarżą się to, że czują się bardzo zmęczone.

Mogą mieć depresję. Mogą mieć nerwicę. Mogą mieć uderzenia gorąca, migreny, niskie libido, zmiany nastroju, wypadanie włosów, trądzik, zaburzenia snu, nocne poty, przyrost masy ciała, nieregularne cykle, zaburzenia rytmu serca i mgłę mózgową.

Tak, ja też przez tego typu doświadczenia przechodziłam, więc, jeśli to z tobą rezonuje, to - jak to się mówi - witaj w klubie.

To nie jest łatwe i wiem coś o tym z pierwszej ręki.

Zmęczenie wywołane burzą hormonalną ma poza tym jakby 3 płaszczyzny: my jesteśmy zmęczone zarówno w sensie fizycznym, jak i psychicznym, czy w końcu emocjonalnym.

Ta płaszczyzna fizyczna jest jakby taka najbardziej oczywista, problemy ze snem czy uderzenia gorąca po prostu wysysają z nas energię.

Do tego mogą dołączyć się problemy też z układem trawiennym i wątrobą czy nawet nietolerancje pokarmowe, których nigdy w życiu wcześniej nie miałyśmy.

Zmęczenie psychiczne wypływać może z kolei z tego, że zaczynamy na przykład odczuwać coraz większą niechęć do rzeczy, które kiedyś nas cieszyły, czyli tracimy dawny entuzjazm.

Coraz więcej rzeczy przestaje nam się chcieć. Męczyć nas może psychicznie nasza praca - nawet jeśli do tej pory ją lubiłyśmy.

Męczyć nas mogą również ludzie, którzy nas otaczają, nawet ci, których kochamy jak nasze dzieci czy małżonek.

No i w końcu jesteśmy też zmęczone tym wszystkim emocjonalnie.

Bardzo łatwo się stresujemy i odczuwamy niepokój.

Byle co nas denerwuje, płaczemy z różnych powodów albo się wściekamy na byle co.

I takie huśtawki nastrojów nie podobają się ani nam, ani naszym bliskim, a także zużywają masę naszej energii - najcenniejszej waluty naszego zdrowia.

W jaki sposób chronić tę swoją cenną walutę? Jak sobie pomóc by przetrwać menopauzę z większą energią i lekkością?

O tym będę dzisiaj mówić.

Zapraszam do odcinka!

— — — — —

Okres okołomenopauzalny to czas wielkich zmian.

Czujemy w głębi ducha, że to jest koniec czegoś - koniec okresu płodności, a więc kojarzymy to z końcem młodości.

Jednocześnie jednak czujemy, że to nie tylko jest koniec czegoś, ale i początek.

Tak jak dla nastolatki okres pokwitania - kończy się dziecko, a rodzi się nastolatka.

W okresie przekwitania z kolei kończy się wiek rozrodczy czyli wiek młodości, a zaczyna wiek dojrzały czyli wiek mądrości.

Także popłaczmy nad stratą, wyrzućmy z siebie te emocje, ale też i cieszymy się tym co zyskujemy. A zyskujemy bardzo wiele.

Autorka książki „Ciało kobiety mądrość kobiety” dr Christiane Northrup, amerykańska ginekolożka, napisała kiedyś, że po ostatniej miesięczce poziom hormonu FSH (czyli folikulo- tropiny) oraz LH (czyli lutropiny) pozostają na wysokim poziomie tak jak podczas owulacji.

A podczas owulacji u kobiet zwiększa się intuicja. Jesteśmy wtedy bardziej połączone z głosem naszego serca.

O tym połączeniu z intuicją serca mówiłam już w zeszłym odcinku podcastu, dlatego tutaj bym chciała teraz trochę jeszcze ten wątek rozwinąć.

Kiedy jesteśmy młodsze, to bardziej jesteśmy wyczułone na to co myślą o nas inni.

Ale po menopauzie ten mały głosik w mózgu u większości kobiet się wyłącza i zaczynamy mieć coraz bardziej w nosie co myślą inni.

Przestajemy też myśleć i mówić to, czego oczekują od nas inni, a zaczynamy mówić to, co tak naprawdę nam leży na sercu. W przeciwnym razie wolimy nic nie mówić.

Bo już nas nie interesuje tłumaczenie się z czegokolwiek, przekonywanie innych ani w ogóle wchodzenie w interakcje z ludźmi konfliktowymi czy toksycznymi.

Kończy się też czas, że tak powiem „poświęcania dla innych” - dla dzieci czy dla męża.

Polegamy coraz bardziej na sobie, na swojej intuicji.

I ta intuicja mówi nam, że teraz jest czas zająć się sobą. Nasze ciało, umysł i dusza wręcz krzyczą, że teraz czas zająć się sobą.

Jest to też bardzo często czas żegnania się z przeszłością, zostawiamy bez żalu wszystko to, co nam nie służyło. I tu nie chodzi o pokarmy, na które nagle nie wiadomo skąd dostajemy nietolerancji pokarmowej

Odsuwamy od siebie przede wszystkim toksycznych ludzi lub opuszczamy toksyczne miejsca.

Tak, jesteśmy zmęczone i często mamy naprawdę cholernie mało energii, ale też i jednocześnie w jakiś sposób jesteśmy podekscytowane tą naszą podróżą i zmianami jakie zachodzą.

Bo przecież w głębi serca dobrze wiemy, że objawy menopauzy kiedyś się skończą, energia powróci, a my jesteśmy jedyną osobą, która będzie z nami żyć do grobowej deski.

I chcemy żyć pięknie, a nie tylko „jakoś funkcjonować”.

To już nie te czasy gdy kobieta dobiegała 50-tki i była uważana za staruszkę stojącą nad grobem.

Dzisiaj statystyczna Polka dożywa ponad 80-tki, a bardzo wiele kobiet ponad 90-tki, więc po menopauzie mamy przed sobą tak naprawdę jeszcze kilka ładnych dekad tej przygody zwanej życiem.

Więc pomyśl o menopauzie właśnie w taki sposób.

Poza tym w tym okresie naszego życia nasze dzieci dorastają i już opuszczają gniazdo.

Więc tym bardziej to jest właśnie ten czas by po prostu wymyśleć siebie na nowo, albo... będziesz ciężarem dla swoich dzieci żyjąc ich życiem.

Nie sędzę by była to najlepsza opcja - ani dla ciebie, ani dla twoich dzieci.

Wymyśl więc siebie na nowo by stać się piękną, błyszczącą i wartościową perłą. Może właśnie do tego celu natura wymyśliła menopauzę?

Wiesz jak tworzy się w naturze perła?

Do muszli małży dostaje się ziarenko piasku które ją podrażnia, a ona otacza to masą perłową by uniknąć bólu.

Te różne „bóle” menopauzy przez jakie przechodzimy są właśnie jak to ziarenko piasku w muszli małży, dzięki któremu może w ogóle powstać perła.

Tak naprawdę zawsze mamy 2 wyjścia: rośnij lub umrzyj.

Dlatego zamiast myśleć „ojej, starzeję się i co teraz, i co dalej?” - otwórz drzwi dla wszystkich możliwości.

Nie śledź też cudzego scenariusza, na przykład „moją matka czy ciotka ciężko przechodziła menopauzę”, albo „u nas w rodzinie” to to czy tamto.

Skup się na sobie. Jesteś wyjątkowa. Na całym świecie pośród kilku miliardów ludzi nie ma nikogo takiego jak ty.

Nie jesteś swoją matką ani ciotką.

Obserwuj swoje ciało, obserwuj swoje emocje, obserwuj uważnie swoje myśli.

Prowadź dziennik zdrowia, zawsze to polecam, bo pamięć ludzka jest ulotna.

Spędzaj jak najwięcej czasu na robieniu tego co sprawia, że czujesz się dobrze.

Na pewno nie jest to oglądanie telewizji czy w ogóle śledzenie mediów głównego nurtu. Niczego radosnego tam nie znajdziemy tak czy inaczej.

Dbaj o siebie holistycznie - o ciało, umysł i ducha.

W tym przejściowym okresie naszego życia podobnie jak w czasie ciąży nasze ciało potrzebuje zwiększonej ilości składników odżywczych, przede wszystkim magnezu, kwasów Omega-3, witaminy D i cynku.

Jeśli czujesz, że potrzebujesz wsparcia - zwróć się o pomoc do holistycznego lekarza lub naturopaty, do coacha, do psychoterapeuty.

Jest wiele osób, które mogą pomóc ci przejść przez ten trudny czas, nie musisz być sama w tej podróży.

Niestety w medycynie akademickiej trudno znaleźć sensowne wsparcie.

Jedyna propozycja dla kobiet wchodzących w menopauzę to są tabletki czyli tak zwana hormonalna terapia zastępcza. Oczywiście nie pozbawiona skutków ubocznych, bo hormony są sztuczne.

Jestem naturoterapeutką, więc za wszystko co sztuczne serdecznie dziękuję i ty też powinnaś.

Zresztą tu nie chodzi tylko o sztuczne hormony!

Powiedzmy sobie szczerze jak wygląda medykalizacja kobiet w okresie okołomenopauzalnym?

Złe samopoczucie - damy ci antydepresanty.

Mierzmy ciśnienie, jak za wysokie - tabletki na nadciśnienie.

Cholesterol masz kobieto za wysoki? No to damy ci statyny na obniżenie.

Wysoki cukier we krwi? Damy ci tabletki antycukrzycowe, a jak nie wystarczy to jest jeszcze insulina.

I tak to wszystko wygląda.

Nie wiem jakim cudem ktoś jeszcze nazywa to wszystko ochroną zdrowia.

Tak naprawdę służba zdrowia ma ze zdrowiem bardzo mało wspólnego.

Trzymajmy się z dala od wszystkich, którzy uważają, że są mądrzejsi niż nasz organizm, niż nasza fizjologia.

Fizjologię trzeba wspierać a nie z nią walczyć.

Bardzo pomocne na objawy menopauzy wywołane niedoborem estrogenów lub progesteronu mogą być zioła. Pomogą na uderzenia gorąca, pocenie się, niepokój czy drażliwość.

Są stosowane w różnych kulturach i zawierają różnego typu fitohormony.

Jeżeli chodzi o fitoestrogeny, w naszej strefie klimatycznej króluje czerwona koniczyna czy pluskwica groniasta, z kolei Japonki zjadają się od wieków soją bogatą w fitoestrogeny, a w Tajlandii już od kilkuset lat używa się jeszcze silniej działającej rośliny o łacińskiej nazwie *pueraria mirifica*, w języku tubylczym określana *kwao krua*.

Zadajmy sobie pytanie: co robiły nasze przodkinie by poradzić sobie z nieprzyjemnymi objawami menopauzy?

Korzystały z tego co dawała natura, a nie ze sztucznych hormonów wyprodukowanych przez przemysł farmaceutyczny.

Mamy też rośliny takie jak niepokalanek pospolity czy korzeń maca, które oprócz tego, że pozytywnie wpływają na równowagę hormonalną - to również wykazują działanie energizujące i rewitalizujące.

Badacze stwierdzili również, że korzeń maca jest świetnym, niehormonalnym rozwiązaniem dla kobiet również w wieku pomenopauzalnym, który może stanowić alternatywną, hormonalną terapię zastępczą jako zupełnie naturalny środek.

Ale na ziołach możliwości się nie kończą.

Bo okazuje się, że np. uderzenia gorąca zmniejsza również medytacja. Badania doktora Herberta Bensona z Uniwersytetu Harvardzkiego wykazały, że dwa razy po 20 minut medytacji dziennie zmniejszało uderzenia gorąca o 90%.

Witamina D3 i magnez też są bardzo ważne.

Witamina D 3 tak w zasadzie jest sama w sobie bardziej hormonem niż witaminą, a jest ona w menopauzie o tyle ważna, że gdy brakuje nam progesteronu, to nasz organizm zamiennie wykorzystuje właśnie witaminę D3 ponieważ ma ona działanie podobne do progesteronu.

Progesteron działa jako taki naturalny środek przeciwdepresyjny, poprawia nastrój, łagodzi lęki, zapewnia dobry sen. Dba też o nasze zdrowe kości. Witamina D zwróćmy uwagę, że też ma bardzo podobne działanie.

Niedobór magnezu może zmniejszyć wchłanianie witaminy D, a także jej syntezę skórą jak wychodzimy na słońce, bo ta synteza skórna jest również magnezozależna.

Magnez zostaje w dużym stopniu wypłukany przez stres, dlatego uważam że absolutnie każda z nas powinna suplementować ten pierwiastek, nawet jeśli mamy dobrą dietę.

Bardzo polecam też kąpiele magnezowe - możemy korzystać z soli Epsom albo z chlorku magnezu, można też dodać do kąpieli szklankę sody oczyszczonej, taka kąpiel dostarcza magnezu i alkalizuje.

Żeby uzupełnić z kolei niedobór progesteronu pomocne może być używanie kremu progesteronowego, który stosuje się zgodnie z zaleceniami w drugiej części cyklu miesięcznego, a jeśli już nie miesiączkujemy, to używamy go przez 3 tygodnie i potem robimy 7 dni przerwy.

Taki krem dostaniemy np. z firmy Swanson czy Now Foods. U mnie przyniósł rewelacyjne efekty, polecam go też moim pacjentkom.

Naprawdę, drogie panie, nie musimy cierpieć z powodu niskiej energii, niepokoju, złego snu, chwiejnego nastroju czy uderzeń gorąca.

Nie warto też sięgać po kofeinę czy słodyczne żeby sobie poprawić w taki... powiedzmy złudny sposób samopoczucie, bo ta energia z cukru i kofeiny jedynie oszukuje nasz organizm, a przede wszystkim nie naprawia niczego co nie działa.

Korzystajmy z dobrej jakości suplementów, korzystajmy z ziół, korzystajmy z pokarmów gęstych odżywczo, korzystajmy ze słońca kiedy jest taka możliwość, korzystajmy z sauny na podczerwień, z medytacji, z olejków eterycznych, z uziemiania i kontaktu z naturą.

Natura zawsze przyjdzie nam z pomocą, znajdziemy w naturze wszystko co nam jest potrzebne by czuć się dobrze - fizycznie, psychicznie i duchowo - i mieć dużo energii, naszej najcenniejszej waluty zdrowia.

Tymczasem ja już żegnam się z wami, na dziś to już wszystko, słyszymy się za tydzień.

Trzymajcie się, cześć!

NOTATKI DO PODCASTU

O czym się dowiesz z tego odcinka:

- ✓ Dlaczego energia jest najcenniejszą walutą naszego zdrowia?
- ✓ 3 płaszczyzny zmęczenia spowodowanego burzą hormonalną.
- ✓ Jakie hormony powodują, że w wieku dojrzałym zwiększa się intuicja?
- ✓ Jak wykorzystać ten szczególny czas by tworzyć siebie na nowo?
- ✓ Naturalna pomoc w czasie menopauzy i po niej.

ZASOBY WYMIENIONE W TYM ODCINKU

 Zapisz się na mój newsletter: <https://akademiawitalnosci.pl/biuletyn>

 Podcast odc. 25: „Strzeż swego serca”: <https://akademiawitalnosci.pl/OkiemNaturopaty25>

 Dr Christiane Northrup „Ciało kobiety, mądrość kobiety”: <https://akademiawitalnosci.pl/cialokobiety>

