

Perimenopauza

TARTALOM

MIKOR GYANAKODHATUNK PERIMENOPAUZÁRA	2
Hormonális változások a perimenopauza időszakában	3
Tünetekre gyógymódok.....	4
Az ösztrogén és az inzulinérzékenység kapcsolata	5
Menopauza és a pajzsmirigy	7
Menopauza és a mellékvese	7
Mellékvese regenerálás.....	8
Klimax és növekedési hormon	8
Félrediagnosztizált premenopauza	9

Minden menstruációnkat vehetjük úgy, mint egy számadás arról hogy van női és általános egészségünk, mennyire vagyunk összhangban önmagunkkal és életutunkkal. Ez egy nő életében körülbelül 500 alkalmat jelent arra, hogy életét a helyes mederbe terelje, testileg és lelkileg egészségesebben és kielégítőbben élje hétköznapjait.

Ha ezeket a havi figyelmeztető jeleket (pl. PMS, erős vérzés, kimaradozás) nem vesszük figyelembe, nem tesszük meg a szükséges lépéseket testi lelki jólétünk érdekében, a menopauza ideje nagyon megterhelő lehet mind testileg, mind lelkileg. Ezek a negatív hatások nem a változó hormonoknak tudhatók be, hanem annak, hogy nem vettük a jeleket az előző években és a gondokat a szőnyeg alá söpörtük.

A menopauza kezdetekor a meg nem oldott érzelmi, életbeli és testi ügyek újult erővel kényszerítenek minket, hogy számot vessünk életünkkel és egészségünkkel testi és lelki jólétünk érdekében. Hogy prioritást adjunk legmélyebb szükségleteinknek, álmainknak és vágyainknak.

A perimenopauza ideje általában 2 – 8 év.

Tanulmányok kimutatták, h azok a nők, akik érzelmileg feldúltabbak, lelki terheket cipelnek, elégedetlenség életükkel, nem ott tartanak az életükkel ahol szeretnék, kihasználva érzik magukat, egészségük és fájdalmaik is rosszabbak elégedett társaiknál.

Ez egy nehéz, érzelmi turbulenciákkal, elméleti, hormonális mint környezet béli változásokkal telt időszak, melyben minden nőnek újból felszínre kell hozni önmagát és kialakítani életterét, mely szolgálja lelki és testi egészségét, élete második bölcsőbb felében.

Fontos tudatosítani, hogy a menopauza kezdete nem betegség, hanem egy teljesen természetes folyamat, mely tünetmentes is lehet, ha a nő lelkileg, érzelmileg, fizikailag és szociálisan jól érzi magát, ami nagyrészt attól függ, hogy élt eddig a pontig és mennyire figyelt oda magára.