

# גיל המעבר

גיל המעבר מסמן את התקופה בה האישה מפסיקה לבייץ והמחזור החודשי מתחיל להשתבש. תהליך זה קורה בדרך כלל בסביבות גיל 50, יכול להימשך שנים ולעיתים מלווה בתסמינים לא נעימים, כגון- גלי חום, הזעות לילה, צמרמורות, נדודי שינה, יובש בנרתיק, דופק לב מואץ, הזעות מרובות, חרדה ועוד... מה ניתן לעשות?



\*להימנע ככל האפשר מצריכת שוקולד, קפאין, מאכלים חריפים ומתובלים מדי, אלכוהול, עישון, עודף סוכרים, מוצרי חלב ומלח.

\*להרבות באכילת זרעי פשתן- 4 כפות ליום!

\*לצרוך מזונות העשירים באסטרוגן- זרעי נבטים, בננות, גרעינים וסויה (מוצרי סויה טבעיים ולא מעובדים- טופו, פולי סויה...)

\*להרבות באכילת דגנים מלאים, קטניות, סיבים תזונתיים ודגים העשירים באומגה 3, גרעינים, אגוזים ושקדים טבעיים.

\*תה מרווה- כוס אחת מדי יום.

\*הרבה עלים ירוקים- תרד, מנגולד, סלרי, פטרוזיליה, כוסברה, חסה...

\*להעשיר את התפריט במזון עשיר בסידן- טחינה מלאה, שקדים... ולהוציא מהתפריט חלב ומוצריו (נכון שהחלב מכיל הרבה סידן אך במקביל הוא מכיל יותר זרחן- המחבל בספיגת הסידן ואף מוציא מהגוף את הסידן הקיים. בנוסף לכך, מוצרי החלב מגבירים את גלי החום).

\*עם הגעת גל החום, מניחים מתחת ללשון קוביית קרח קטנה למשך 20-30 שניות. אם גל החום ממשיך, לחזור על הפעולה. הקרח מקרר את הדם המוזרם למוח ומשבש את המנגנון הגורם להיווצרות גלי החום.

\*להזעת יתר- הרתיחי בליטר מים 200 גרם שזיפים, סנני ושתי כמרק פירות.

\*סלט מלפפונים או מיץ מלפפונים מומלץ מאוד כיוון שהוא יעיל נגד גודש בדם.

\*אמבטיית רוזמרין- הוסיפי 3 ליטר מים ל-3 חופנים של רוזמרין יבש. בשלי כ- 45 דקות, סנני ושפכי לאמבטיה החמה.

\*צמח מרפא מעולה לתופעות גיל המעבר, נקרא "שיח אברהם"- החומרם הפעילים בצמח משפיעים על בלוטת יותרת המוח האחראית על וויסות הורמוני הרבייה.

\*להרכות בשתיית מים !