



פתרונות טבעיים לבריאות האישה

מיליוני נשים נכנסות למנופאזה ברחבי העולם. בישראל ¹ מעל מיליון.

מחלות כרונית מתחילות להופיע כ 10 שנים לאחר מועד המחזור האחרון, והן הסיבה העיקרית לתחלואה, פגיעה באיכות החיים, תמותה, ונטל כלכלי משמעותי.

עם הבנת הביולוגיה, המנופאזה היא למעשה הזדמנות לזהות את גורמי הסיכון למחלות הללו ויצירת מדיניות של אורח חיים שונה למניעתן.

תופעות גיל המעבר באות לידי ביטוי בתסמינים רבים כמו:

השמנת יתר וסוכרת

כ 14% מאוכלוסיית העולם מוגדרת כשמנה.

השמנה בטנית קשורה לעמידות לאינסולין ולסכרת. (1).

במנופאזה מתרחש שינוי במבנה הגוף עם הצטברות שומן מרכזי-אנדרואידי. (2).

מניעת השמנת יתר כוללת: פעילות גופנית, הגבלת צריכת קלוריות, ושיטות אלטרנטיביות שונות. טיפול תרופתי או ניתוחי יתכן במקרים סלקטיביים. (3).

HRT מקטין השמנה מרכזית-אנדרואידי, מקטין תנגודת לאינסולין והופעת סכרת. איננו גורם לעליה במשקל. (4).

סימוכין:

Cerhan JR 2014

Abdulnour J 2012

Davis SR 2012

דמנציה, ירידה קוגניטיבית ודיכאון

מעל ל 36 מיליון נשים סובלות מאלצהיימר ודמנציות אחרות, המספר יוכפל עד שנת 2030 (1).

רוב הדמנציות הן על רקע הפתולוגיה של מחלת אלצהיימר

Neuritic Plaque, B amyloid deposition, neurofibrillary tangles- יחד עם ממצאים נוספים. (2).

המניעה כוללת זיהוי נשים בסיכון בעיקר נטייה גנטית. ואסטרטגיות מניעתיות כמו: שיפור בריאות המוח, הגדלת הרזרבה הקוגניטיבית, והקטנת הפתולוגיה האלצהימרית (3)

סימוכין:

Reitz C 2011.1

Schneider JA 2007.2

Henderson VW 2014.3

שיפור בריאות המוח: הקטנת הסיכון ל **Cardiovascular disease CVD** וגורמי סיכון נוספים. (1)

הגדלת הרזרבה הקוגניטיבית: פעילות לסטימולציה מנטלית והעמקת קשרים חברתיים.

הקטנת הפתולוגיה האלצהימרית: **פעילות ארובית מקטינה סיכון ב 28%** מקטינה בטא-אמילואידיים (משקעי חלבון) , מגדילה את נפח ההיפוקמפוס, ומשפרת פקטורים נוירו-טרופיים. האפקט של HRT אינו חד משמעי (2)

דכאון מאד שכיח וקשור לסיכון לאלצהיימר. חשיבות רבה לזיהוי וטיפול מוקדם (3)

אוסטיאופורוזיס

מתבטאת באיבוד מסת העצם, הנגרמת כתוצאה מפגיעה ב"שלד" החלבוני הבונה את העצם, תוך ירידה ברמות המינרלים המצויים בתוכה.

זוהי מחלה **ללא סימפטומים** וכוללת הן את החלקים האנ-אורגניים (מינרלים) והן את חלקי העצם האורגניים (קולגן, אוסטאוקלצין וחלבונים אחרים).

אוסטיאופורוזיס וארטריטיס כרונית

כשליש מהנשים מעל גיל 50 יסבלו משברים הקשורים לאוסטיאופורוזיס. (1)

עם העליה בתוחלת החיים, הסיכון לאוסטיאופורוזיס יגדל ב 240% בשנת 2050 (2).

בארה"ב מחיר השברים האוסטיאופורוטיים הוא מעל 19 מיליארד כאשר שברי צוואר הירך תורמים כ 72%

האפשרויות למניעת שברים אוסטאופורוטיים הן: הפסקת עישון, מניעת שתית אלכוהול מופרזת, הקטנת שימוש בסטרואידים, איזון בלוטת התריס, מניעת נפילות, התעמלות של עומס /לחץ /כוח. 1200 מ"ג סידן ו 1000 יח' ויטמין D. (3)

סימוכין:

1. Johnell O 2005
2. Gullberg B 1977
3. IOM 2010

טיפים להימנע מאוסטיאופורוזיס

הימנעות, עד כמה שניתן, מנטילת סטרואידים. תרופות סטרואידיות מהוות גורם שכיח לאוסטיאופורוזיס לאנשים אסתמיים הנוטלים סטרואידים.

יש להימנע ממוצרי המכילים אלומיניום ומבישול בכלי אלומיניום. **אלומיניום מעכב את פעילותה של בלוטת יותרת התריס** (פאראתירואיד) לאוסטיאופורוזיס. וכתוצאה מכך נטילה תכופה של הורמוני בלוטת התריס (תירוקסין) מגבירה אוסטיאופורוזיס אצל נשים לפני ואחרי המחזור.

הפסקת עישון - למעלה מעשרה מחקרים הראו, כי הפסקת עישון מפחיתה מהותית את הסיכון ללקות בשברים הקשורים לאוסטיאופורוזיס. הפחתת עישון הפחיתה למשל את הסיכון לשברים באגן ב 25%.

שתיית אלכוהול **מגבירה את הסיכון לאוסטיאופורוזיס ומפחיתה** את מוצקות העצם. ניתן לשפר את המצב במהירות ע"י הפחתה בצריכת האלכוהול.

תסמינים נוספים לגיל המעבר:

גלי חום

כאבי ראש

בעיות שינה

חוסר חשק מיני

פגיעה במערכת העצבים

דלקות חוזרות בדרכי השתן

ירקות ירוקים: פלפל ירוק, מלפפון, שעועית, לוביה, אפונה, אספרגוס, בצל ירוק, קישוא, ברוקולי, קולרבי, במיה, זיתים, אבוקדו, ברוקולי, אפונה, פול, ארטישוק.

עלים ירוקים: תרד, מנגולד (סלק), גרגיר נחלים, סלרי, כרוב, כרוב ניצנים, רוקט, ארוגולה, עולש, חסה עגולה, מסולסלת או ערבית, בייבי גרין, עלי ברוקולי, עלי חרדל, כובע הנזיר (אפשר לאכול את העלים והפרחים)

צמחי מרפא ותבלינים: פטרוזיליה, כוסברה, בזיליקום, רוקט, שמיר, רוזמרין, לימון, ליים

פירות ירוקים: מלפפון, אבוקדו, תפוח עץ ירוק, קיווי, ענבים ירוקים, אגס

חשיבות שילוב בתזונה היומית שלנו ממשפחת הירוקים:

לוטאין ² איננו מיוצר בגוף האדם ומגיע אליו רק דרך האוכל ומהווה את אחד מנוגדי החמצון העיקריים בעין. בעל תפקיד חשוב בהגנה על העין מפני קרינה, ובשמירה על בריאותה. בנוסף תורם הלוטאין להגנה מפני מחלות לב וכלי דם ומחלות סרטן.

אשלגן ² אחראי לתפקוד תקין של דפנות התאים בשיתוף פעולה עם הנתרן, כאשר האשלגן נשאר בתוך התאים בעוד שהנתרן נותר מחוץ להם. התפקיד השני הוא לתמוך בריכוז ובפעילויות של המגנזיום, מרכיב תזונתי החיוני לבריאות הלב. אם רמתו של אחד משני המינרלים נמוכה, גם רמתו של המינרל השני תהיה נמוכה בדרך כלל. תפריט דל באשלגן יכול אף הוא לתרום למגמה זו, מאחר שהוא אינו מעלה את רמות האשלגן המידלדלות. גם עיבוד ושיטות חקלאות המתבססות על חומרים כימיים גוזלים ממזוננו את המינרל.

ויטמין K הנשק לבריאות העצם. ירקות ובפרט ירקות עליים ירוקים כהים הם המקור העשיר ביותר לויטמין (ויטמין K מסיס שומן, הידוע בחשיבותו לתהליך קרישת הדם). ויטמין K משנה את מבנה החלבון אוסטיאוקלצין, שהוא אחד מחלבוני העצם, ובכך מגביר את יכולתו של האוסטיאוקלצין לחדור לעצם ולמלא את תפקידו במינרליזציה שלה. רמה גבוהה בדם של אוסטיאוקלצין שלא עבר שינוי, מעידה על מחסור בויטמין K ונמצאה קשורה לסיכון מוגבר לשברים. **ירקות עשירים בויטמין K:** פטרוזיליה, שמיר, עלי חרדל, תרד, כוסברה, עולש, עירית, ברוקולי, ארוגולה, חסה

מסקנה: מי שרוצה שלד, מפרקים ושרירים חזקים אוכל ירוקים



תוספי תזונה ותמציות ארומטיות (שמנים אתריים) לבריאות האישה



מרכיבים ויתרונות:

ויטמין ב, ויטמין D2-D3, ביוטין, סידן אלמוגים, מגנזיום, אבץ, נחשות, מנגן, בורון מספק רמה אופטימלית של ויטמינים ומינרלים הדרושים לפיתוח ושמירה על בריאות צפיפות מסת העצם מספק כמות יומית מומלצת של סידן ומגנזיום מסייע לבריאות העצם ולבריאות הכללית לאורך כל חיי האישה נוסחה מיוחדת בזמינות ביולוגית ובאיכות גבוהה אשר מזינה את העצם

המלצה לשימוש:

2 כמוסות ליום בוקר ערב עם הארוחות

doTERRA Phytoestrogen Lifetime Complex™ תוסף תזונה
"פיטואסטרונג", 60 כמוסות



מרכיבים ויתרונות:

מסייע לאיזון הורמונלי אצל נשים בגיל הפוריות ולפני גיל המעבר

מפחית אי נוחות לפני תחילת הווסת ובמהלך המעבר למנופאוזה

מסייע לבריאות העצם, הלב והשד

מכיל איזופלבונים מתמצית סויה

ליגננים ² תמצית פשתן

חומצה אלגית מקליפת רימונים

המלצה לשימוש:

2 כמוסות ליום בוקר ערב עם הארוחות

dōTERRA CLARY CALM , תערובת "צלילות ושלווה" לאיזון הורמונלי נשי,

בקבוק רולר 10 מ"ל

מרכיבים ויתרונות:

שמנים אתריים טהורים: מרווה, לבנדר, ברגמוט, קמומיל רומי, ילאנג ילאנג, גרניום, שומר, זרעי גזר, ארז, פלמרוזה, שיח אברהם מצוי

מרגיעה ומרעננת בזמן הווסת

מסייעת לאיזון הרגשות ותומכת במערכת העצבים

מסייעת לשמור על המערכת האנדוקרינית הנשית

המלצה לשימוש:

מורחים בטן תחתונה, עורף ובכפות הרגלים בנקודות רפלקסולוגיה של איברי מין.

קלארי קאלס, תערובת לנשים, 10 מ"ל

dōTERRA SERENITY תערובת לרגיעה ושינה טובה, בקבוק 15 מ"ל, כמוסות 60 יחידות

מרכיבים ויתרונות:

מכילה שמנים אתריים טהורים CPTG:

לבנדר, אזובית, קמומיל רומאי, ילנאג ילאנג, סנדלוד הוואי, וניל

מורידה לחץ בצורה מהירה

יוצרת אווירת שלום ושלווה

מסייעת להבטיח שינה רגועה והרפייה מעולה

מתאימה בצורה מושלמת למנוחה

מפחיתה מתח ומרגיע רגשות

המלצה לשימוש:

4-5 טיפות בדיפיוזר לפני השינה

או ניתן למרוח על כפות הרגליים ובבית החזה

[/https://4u2.co.il/shop/doterra-serenit-blend-15ml](https://4u2.co.il/shop/doterra-serenit-blend-15ml)

dōTERRA SALUBELLE ANTI-AGING BLEND, תערובת אנטי אייג'ינג לשיקום העור, בקבוק רולר 10 מ"ל

מרכיבים ויתרונות:

מכילה שמנים אתריים טהורים CPTG:

לבונה, סנדל הוואי, לבנדר, מור, שושנה והליקריסום

בעלת השפעה המטיבה ומשפרת את מראה העור, מונעת הופעת קמטים וקיפולי העור

מסייעת להחלקת קמטים, משפרת את האלסטיות של העור ומיישרת את גווני העור

משפרת את זרימת הדם ואת חילוף החומרים הבריא בתאי העור

מגבירה את היכולת האנטיאוקסידנטית של תאי העור

המלצה לשימוש:

מורחים לפי הצורך באיזורים הרצויים

סלובל, תערובת היופי, 10 מ"ל

dōTERRA Past Tense תערובת "לסלק את המתח" להפגת מתחים, בקבוק רולר 10 מ"ל

מרכיבים ויתרונות:



מכילה שמנים אתריים טהורים CPTG:

ווינטרגרין, לבנדר, מנטה, לבונה, כוסברה, מיורן, קמומיל רומאי, בזיליקום, רוזמרין

הקלה על מגרנות וכאבי ראש

מסייע לביטחון עצמי, איזון רגשי

מורידה לחץ

מסייעת לנשימה מסודרת

נוחה לשימוש

dōTERRA Whisper תערובת "לחישה" בושם להגברת מיניות בקבוק 5 מ"ל



מרכיבים ויתרונות:

מכילה שמנים אתריים טהורים CPTG:

ברגמוט, ילאנג ילאנג, פטצ'ולי, לבונה, וטיבר, קינמון, פולי קקאו, וניל, קוקוס מזוקק

"לחישה" הינה תערובת רבת פנים, אשר במגע העור יוצרת ניחוח ייחודי ואינדבידואלי. כל שמן אתרי בתערובת הוא בעל ניחוח מפתה, ייחודי ומסקרן את כל מי שבא במגע.

ניחוח רב ערך של יסמין, ניחוח מיוחד של ילאנג ילאנג בשילוב עם פטצ'ולי חריף וחמים

וניל, קינמון וקקאו יוצרים יחד תערובת ארומתית שאין כמותה

ניחוחות השמנים ברגמוט, לבונה, וטיבר, סנלווד הוואי, וריח שושנה אלוהי תורמים גם כן לעוצמת תערובת ה"לחישה"

dōTERRA BALANCE תערובת "באלאנס" לאיזון פיזי, נפשי, מנטלי, בקבוק

15 מ"ל



מרכיבים ויתרונות:

מכילה שמנים אתריים טהורים CPTG:

אשוחית, קמפור, לבונה, חרצית כחולה, קמומיל תכלת, שמן קוקוס מזוקק

מסייע למצב מדיטטיבי

מפיג לחץ, חרדה ודאגה

תורם לשליטה עצמית, הרמוניה ואיזון