

# Природни алтернативи на ХЗТ



Сю Макгаригъл  
Натуропат и нутритерапевт

Средната възраст, в която повечето жени влизат в менопаузата е 51 г., което означава, че тя може да настъпи по всяко време от началото на 40-те до края на 50-те. Симптомите варират, някои жени почти не усещат промяната, а други се чувстват ужасно, страдат от топли вълни, изпотяване нощем, раздразнителност, суха кожа, напълняване, депресии, липса на енергия, промяна на цвета и гъстотата на косата, вагинална сухота и понижено либидо.

**”...симптомите може да не се дължат на менопаузата, а да са плод на съществуващ хормонален дисбаланс.“**

При някои жени симптомите може да не се дължат на менопаузата, а да са плод на съществуващ хормонален дисбаланс, който се влошава с приближаването на критическата възраст. Причини като стрес, непълноценно хранене, замърсена околна среда и промени в личния живот само допринасят за дискомфорта. Възможна е поява и на емоционални промени, но тя често е породена от лошия сън. Праволинейните лекари автоматично изписват хормоно-заместваща терапия (ХЗТ) на жените с подобни оплаквания като най-доброто разрешение на проблема. Понякога дори им дават и рецепти за антидепресанти и успокоителни, към които има вероятност от привикване.

Макар нивата на естрогена да започват да спадат при менопаузата, мастните клетки, надбъбречните жлези и яйчниците продължават да произвеждат този хормон. Най-често цитираният довод за изписване на ХЗТ е, че понижените нива на естрогена увеличават риска от остеопороза. Доказано е, че ХЗТ съумява да увеличи костната плътност само временно докато се приема. Според две големи клинични изследвания, този вид терапия съвсем незначително намалява броя на костните фрактури. Известно време се смяташе, че ХЗТ допринася за превенцията на сърдечни заболявания, но според новите проучвания е тъкмо обратното – тя повишава риска, като наред с това благоприятства образуването на камъни в жлъчката, появата на рак на гърдата и на матката.

Смята се, че изкуствените форми на естрогени от промишленост-

та, които откриваме в петролните химикали, опаковките, храната и пестицидите, имат опустошително влияние върху плодовитостта, репродуктивните функции и здравето като цяло, както на мъжете, така и на жените. Изследванията свързват тези чужди естрогени с появата на хормонален рак и други заболявания, влияещи се от естрогена – фиброми и ендометриоза. Струва ни се логично да приемаме прогестерон, за да прогоним нежеланите естрогени, но жените, които приемат естествен прогестерон през устата ще открият, че той има минимален ефект, тъй като не успява да стигне до кръвообращението. Също така е биологично невъзможно организмът сам да синтезира прогестерон от дивия сладък картоф, както твърдят много производители на таблетки и кремове на базата на кореноплодното растение. Немалко кремове на пазара днес, чиито етикети твърдят, че ви предлагат „натурален“ прогестерон, всъщност съдържат силно действаща форма на изкуствен прогестерон.

Много от синдромите, които смятаме за свързани с менопаузата са причинени не толкова от недостиг на хормони, колкото от липсата на баланс. Здравословен режим на хранене, съчетан с подходящи хранителни добавки и редовно движение, може да подобри здравето на костите и да повиши енергията, да елиминира нежеланите естрогени, да допринесе за хормоналното равновесие и за нивата на кръвната захар (които често са невидим, но значим фактор). Не е ли любопитно, че симптомите на менопаузата варират в различните култури, в зависимост от начините на хранене и на живот?

## Гел от алое вера, нектар от алое и боровинки и нектар от алое и праскови

Съдържат широк спектър от хранителни съставки, които допълват храненето и подкрепят функциите на храносмилателната и имунната системи, здравето на кожата.



### „Форевър фрийдъм”

Съдържа алое вера, глюкозамин, MSM, хондроитин и витамин С, за да облекчава сковаността и болките в ставите, често срещани през менопаузата. Напитката също допринася за здрави кости и подвижност.

### „Пчелно млечице”

Естествен източник на всички В витамини, с особено високо съдържание на В5, който подкрепя надбъбречните жлези в моменти на стрес и се противопоставя на депресията, подпомага съня, паметта, здравето на кожата и изхвърлянето на излишните хормони.



### „Джин-чия”

Билкова комбинация, съдържаща златна чиа за повече енергия и сибирски женшен (адаптоген) с нормализиращо, балансиращо действие върху организма. Намалява топлите вълни, увеличава устойчивостта на стрес и подкрепя надбъбречните жлези.



### „Форевър калций”

Източник на калций, магнезий и витамини А и D, който допринася за здравето на костите и мускулите и благоприятства спокойния сън.



### „Нейчър-мин”

Подпомага коригирането на водния баланс и функциите на щитовидната жлеза.



### „Арктическо море”

Незаменимите мастни киселини се противопоставят на косопада, поддържат здравето на кожата, на хормоналната и на нервната системи. Подобряват паметта и либидото.



### „Зелени поля”

Съкровищница от витамини и минерали. Люцерната е богат източник на растителни естрогени, които по естествен път допълват запасите на организма от този хормон, като същевременно елиминират нежеланите синтетични естрогени. Може да помогне за облекчаване на дискомфорта в областта на гърдите.



### „Мулти-мака”

Смес от билки, подхранващи хипофизата. Може да допринесе за намаляване на топлите вълни, за възстановяване на хормоналния баланс и за увеличаване на либидото.

