

Att behandla Menopaus med mat, örter och kosttillskott

Menopausen markerar att kvinnans fertila ålder är slut och inom 6-12 månader så brukar menstruationen upphöra. Detta händer vanligen precis ibörjan av 50-årsåldern men menopausen kan börja tidigare också. En del upplever inte några större problem under menopause, andra har stora problem. I sjukvården så brukar man ge hormonterapi med Östrogen och Progesteron men dessa kan ge bieffekter som tex. tumörer. Vanliga symtom är: värmeflushar, nattsvettning, torra slemhinnor, sömnproblem. Det kan finnas irritation, depression, hjärtklappning, yrsel. Även ömhet i rygg och knän eller i leder samt huvudvärk kan finnas. En del kvinnor kan även ha kalla händer och fötter, ankelödem, nattkissningar.



Med naturlig medicin kan man förebygga problem vid menopaus och man kan behandla besvären när dom finns med mat, örter och akupunktur. Det innebär allmänt att: Äta nyttigare, motionera regelbundet, stressa mindre, sluta röka och äta mer mat som innehåller fytoöstrogener. Sojaprodukter, Linfrö/olja innehåller mest men även linser, kikärtor, bönor, sesam, solrosfrön och selleri är bra. Det är viktigt att hålla blodsockret i balans - minska på socker, kaffe, läsk, alkohol och vitt mjöl som höjer blodsocker snabbt och sen sjunker lika snabbt och då kompenseras av adrenalin som skapar oro och nervositet. Av samma anledning ät lite men oftare tex. något var 3:dje timme. Starkt kryddad mat, koffein, alkohol, chocklad och stress sätter fart på värmeflushar ordentligt och kan också ge sömnproblem.

Behandling med örter och naturliga kosttillskott ger oftast snabb lindring av besvären men måste tas under en längre tid. För att balansera hormonerna pröva: Helonias, Silverax, Yams, Frossört, Kyskhetsträd, Rapphönsbär (ca. 2-3 teskedar av varje ört) och Lakritsrot (1/2 till 1 tesked). För att minska svettning lägg till Salvia och Hjärtstilla (2-3 tsk). För depression, irritation, humör etc. pröva Läkeverbena, Gurkört, Johannesört, Citron meliss, Hagtornsbär, Frossört, 1-2st som tillägg (1-3 tsk). Ett Kalcium till skott kan också hjälpa till att få ner värmeflushar och ge en bättre sömn.

Om recept ovan inte fungerar så pröva Kinesisk naturmedicin som nästan alltid ger resultat. Det enklaste man kan göra är att köpa ett par sk."patentmediciner" det finns en mängd av dessa. Några vanliga är: Liu Wei Di Huang Wan, Zhi Bo Di Huang Wan, Tian Wan Bu Xin Dan, Er Xian Tang, Er Zhi Wan, Qi Ju Di Huang Wan, Suan Zao Ren Tang, Nan Bao, Mai Wei Di Huang Wan, Ming Mu Di Huang Wan, Jing Gui Shen Qi Wan m.m. Ett bra sätt är att ta en Blandning som stärker Yang på Morronen och en som stärker Yin på eftermiddag och sen kväll tex. Er Xian Tang och Er Zhi Wan på morronen och Tian Wan Bu Xin Dan (om flushar, svettning sömnproblem etc. är mycket besvärliga) eller Zhi Bo Di Huang Wan (om flushar etc. mer moderata) på eftermiddag och sen kväll. Det finns också många Kinesiska örter som fungerar bra tex. Kinakvanne, Rhemannia, Svart Flenört, Ostronskal, Ziziphi frön, Luktpion, Bocktörne frukt, Salvia rot, Anamarrhena rot, Moutan bark, Alismatis rot, Yamsrot och Cordyceps svamp samt Tremella svamp är alla mycket bra örter vid Menopaus.

Ett enkelt och dugligt recept är: färsk Rhemannia 15g + Svart Flenört 15g + Ostronskal 15g samt Yamsrot 10g. Ostronskalen sjuds i 11/2tim sen läggs de finfördelade rötterna i och sjuds med Ostronskalen ca. 20-25 min, sila sedan av och drick sedan 2-3koppar under dagen (förvara i kylan när inte används) och gör sedan receptet på nytt. Om effekten blir för svag så öka örterna med 50-100%.

