

# MENOPAUZA TERMÉSZETESEN

GYÓGNÖVÉNYEK • AROMATERÁPIA • KOGNITÍV VISELKEDÉSTERÁPIA •  
TÁPLÁLKOZÁS • TESTMOZGÁS • HORMONTERÁPIA

Szerkesztette  
**dr. Anne Henderson**





Penguin  
Random  
House

A fordítás alapja: *Natural Menopause*  
*Herbal Remedies • Aromatherapy • CBT • Nutrition • Exercise • HRT*

Copyright © 2021 Dorling Kindersley Limited  
A Penguin Random House Company

Fordította © Szelényi Magdolna Olívia, 2022  
Szerkesztette: Záhonyi Enikő

HVG Könyvek, Budapest, 2023  
Kiadóvezető: Budaházy Árpád  
Felelős szerkesztő: Rapajka Gabriella

[lelekestest.hu](http://lelekestest.hu)

ISBN 978-963-565-300-3

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképeszeti úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Jogi nyilatkozat: lásd 223. oldal

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók  
és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja  
Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: Tekerés Tímea  
Nyomás: TBB Szlovákia

For the curious  
[www.dk.com](http://www.dk.com)



# TARTALOM

Előszó .....	6
<b>1. Természetes menopauza .....</b>	<b>8</b>
<b>2. Gyógynövények .....</b>	<b>34</b>
<b>3. Mentális jóllét .....</b>	<b>78</b>
<b>4. Táplálkozás .....</b>	<b>120</b>
<b>5. Testmozgás .....</b>	<b>152</b>
<b>6. Menopauzális hormonterápia .....</b>	<b>198</b>
Irodalom .....	214
Források .....	219
Tárgymutató .....	220
A szerzőkről és köszönetnyilvánítás .....	224



# ELŐSZÓ

**Orvosként a változókor kutatásának szenteltem az életem: több mint harminc éve kutatok, oktatok és gyógyítok a változókorral kapcsolatos valamennyi területen. Időszerűnek tartom könyvünk megjelenését, mivel a perimenopauza és menopauza megértése az utóbbi időben ismét az érdeklődés előterébe került. Ez igen örömteli hír számomra és a hozzám hasonló specialisták számára, akikkel együtt igyekszünk a lehető legjobbra tenni a nők életének utolsó harmadát.**

A változókorral kapcsolatos munkám során több hullámvölgyet is megéltem, de a mélypontok ellenére sem adtam fel a kutatási területemet; sem a különböző súlyos betegségekkel – például a mellrákkal – foglalkozó, gyakran félrevezető és pontatlan újságcikkek, sem a menopauzális hormonterápia (MHT) ezt követő visszaesése után, sem az MHT során használt különféle készítmények mostanában tapasztalható hiánya miatt. Az elmúlt évtizedekben nem volt könnyű a menopauzával foglalkozó specialisták dolga. A nehézségeknek köszönhetően azonban a hozzám hasonló gyakorló orvosokkal és szakemberekkel együtt még szorosabb kapcsolatba kerültünk azokkal a nőekkel, akik őszinte, objektív és mindenekelőtt naprakész tanácsokat szeretnének kapni ennek az életszakasznak a megéléséhez.

Mivel szenvedélyesen szeretem választott hivatásom, ugyanazt csináltam,

mint azok a csodálatos nők, akikkel nap mint nap találkozom a rendelőmben: eltökélt maradtam, és kitartottam az elképzeléseim mellett. Kivételes helyzetben voltam, hogy a posztgraduális kutatásaim során John Studd professzorral dolgozhattam, aki többet tett a változókor tüneteinek modern kezeléséért, mint bárki az Egyesült Királyságban.

Hatalmas megtiszteltetés számomra, hogy e könyv társszerzője, szerkesztője és szakmai lektora lehetek. Remélem, az olvasók nemcsak élvezik, hanem tanulságosnak, inspirálónak, sőt sorsfordítóknak találják majd a változatos témákat felölelő fejezeteket. Ez az, amit a könyv szerzői célul tűztek ki, amikor elvállalták a közreműködést, én pedig bízom benne, hogy mindezt sikerült megvalósítanunk.

Szeretném csodálatomat és hálámat kifejezni valamennyi kollégámnak a saját tudományterületükön megírt fejezetekért.

---

## ELŐSZÓ



Nekik köszönhető, hogy a könyv igazán széleskörű áttekintést ad az összes terápiás módszerről, amely segítséget nyújthat a perimenopauza, a menopauza és az utána következő életút alatt. Az itt található tanácsokat az ő szakértelmük teszi egyedivé.

A koncentrálni tudó olvasó (aki nem szenved a változókori ködös elmétől) akár együltében is elolvashatja a könyvet. A szerkezete ugyanakkor lehetővé teszi, hogy önsegítő kézikönyvként is használható legyen. Lapozgatás közben könnyen váltogathatunk a témák között, és saját igényeinknek megfelelően tekinthetjük át a tanácsokat. Az egyes fejezeteket mégis összefogja, hogy az öngondoskodás felsorolt módszerei egymást erősítve hatnak. A változókori tünetek kezelésére hozzám érkező nők számára is ezt a holisztikus megközelítést szoktam javasolni.

Mindenekelőtt azonban abban szeretnék megerősítést nyújtani, hogy a változókornak

nem létezik, és nem is létezhet egyetlen univerzális megközelítése. Mindenkit arra biztatok, hogy kutassa fel a számára leginkább működőképes javaslatokat és gyakorlatokat.

Bár a menopauza az élet egy szakaszának a végét jelenti, de valami újnak a kezdete is...

*Anne Henderson*

szaktanácsadó orvos, a Szülészek és Nőgyógyászok Királyi Kollégiumának tagja

# TÜNETELLENŐRZŐ

Néhány szerencsésen kívül, akik alig tapasztalnak tüneteket a perimenopauza és a menopauza idején, a többség számára a hormonális változásokkal együtt a nemkívánatos és kellemetlen tünetek – hőhullámok, ízületi fájdalmak, szorongás, libidócsökkenés – széles skálája jelentkezik. Szerencsére több módszerrel is csökkenthetjük, vagy akár meg is előzhetjük ezeket a problémákat.

Ha felismerjük és tudatosítjuk, hogy a tünet, amelyet tapasztalunk, normális, és a hormonszint változása okozza, könnyebben megtalálhatjuk a számunkra leghatékonyabb megküzdési módszert. Így gördülékenyebb – és optimistább – lesz az átmenet életünk következő szakaszába.

## **MIRE SZÁMÍTSUNK?**

Mindenki másképpen éli meg a változókort, és más-más tüneteket tapasztal a perimenopauza és a menopauza különböző szakaszaiban, illetve az azt követő időszakban.

Vannak olyan tünetek, amelyeket mindenki a menopauzához köt, például a hőhullámok és a változókori akné, míg mások – így a hangulatromlás és a szorongás – kevésbé nyilvánvalóak.

## **TANÁCSOK A TÜNETELLENŐRZŐ HASZNÁLATÁHOZ**

A következő oldalakon a változókorról összefüggő leggyakoribb tüneteket és az enyhítésükre szolgáló módszereket találjuk. Tanácsot kapunk ízületi fájdalmaink csillapítására, az éjszakai izzadás és a hangulatingadozás mérséklésére. Étrendünk, testmozgási szokásaink megváltoztatásával, mentálhigiénés gyakorlatokkal, illóolajok, gyógynövények használatával, illetve menopauzális hormonterápiával csökkenthetjük vagy meg is szüntethetjük a szimptomákat.

## HŐHULLÁMOK ÉS ÉJSZAKAI IZZADÁS

A hőhullámok és az éjszakai izzadás, azaz a vazomotoros tünetek a leggyakoribbak: a nők több mint 90%-át érintik. Az agy hőszabályozó központjában bekövetkező változások állnak a hátterükben. Jelentkezhet még kontrollálatlan izzadás, szabálytalan szívdobogás, hirtelen megjelenő melegérzet, arcpír is. Az éjszakai izzadás következménye alvászavar és krónikus fáradtság is lehet.

### MIT TEGYÜNK?

Többféleképpen is csökkenthetjük ezeket a tüneteket, például a kiváltó okok elkerülésével vagy gyógynövények alkalmazásával.

#### Gyógynövényes kúrák

- A vöröshere (lásd 64. oldal) és a fürtös poloskavész (lásd 61. oldal) hatékonyan csökkenti a hőhullámokat.

#### Aromaterápia

- Diffúzorból, inhalátorból belélegezve vagy spray formájában használunk édesköményt (lásd 72. oldal), ciprust (lásd 75. oldal) vagy muskotályzsalját (lásd 69. oldal).

#### Mentális jóllét

- Ha érezzük egy hullám kezdetét, ne szégyenkezzünk. Összpontosítsunk a légzésünkre, így csökkenthetjük az intenzitását (lásd 91–93. oldal).
- A kognitív viselkedésterápia gyakorlataival is mérsékelhetjük a hőhullámokat (lásd 116. oldal).

#### Táplálkozás

- Fogyasszunk ómega-3 zsírsavakban gazdag ételeket: olajos halakat és lenmagot (lásd 132.

oldal), vagy szedjük ómega-3-at tartalmazó étrend-kiegészítőt (lásd 150–51. oldal).

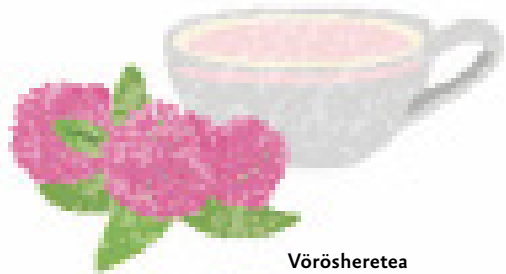
- Fogyasszunk fitoösztrogénekben dús ételeket: szóját, tofut, csicseriborsót, lencsét (lásd 149. oldal).
- Kerüljük a forró és a koffeint tartalmazó italokat, valamint az alkoholt.

#### Testmozgás

- A rendszeres testmozgás hatására is csökkenhet a hőhullámok gyakorisága és intenzitása (lásd 5. fejezet).

#### Menopauzális hormonterápia

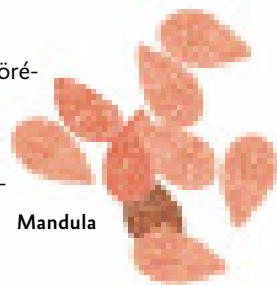
- Az MHT akár néhány hét után is hatékonyan csökkentheti a hőhullámok és az éjszakai izzadás gyakoriságát és intenzitását (lásd 6. fejezet).



Vörösheretea

## HANGULATINGADOZÁS

A hangulatingadozás kifejezetten gyakori a változókorban levő nők körében. Sokan komoly érzelmi viharokon mennek át, és egyik pillanatról a másikra ingerlékenyvé válnak vagy sírva fakadnak. A hangulatingadozások nemcsak az elszenvedőjét, hanem a környezetét is összezavarják, és hatással vannak a kapcsolatokra és az önbizalomra.



Mandula

### MIT TEGYÜNK?

Enyhíthetjük a tüneteket gyógynövényes kúrákkal, hangulatjavító ételekkel és az aggodalmaink megosztásával.

### Gyógynövényes kúrák

- Naponta igyunk nyugtató teát: csukókát (lásd 51. oldal), zabszalmát (lásd 54. oldal), citromfűvet (lásd 45. oldal), valeriánát (lásd 53. oldal) vagy orbáncfűvet (lásd 48. oldal).

### Aromaterápia

- Sokat segíthetnek az ellentétes érzelmek feloldását segítő illóolajok: a geránium (lásd 71. oldal), a tömjén és a bergamott (lásd 74. oldal).

### Mentális jóllét

- Álljunk meg egy pillanatra, és próbáljuk elfogadni a dolgokat, ahogy vannak (lásd 94. oldal).
- Összpontosítsunk a légzésünkre, hogy visszataláljunk a racionális elménkhez (lásd 91–93. oldal).
- Ne próbáljuk elnyomni az érzéseinket: beszéljünk róluk barátainkkal, családtagjainkkal vagy szakemberrel (lásd 83–85. oldal).
- Illesszünk be valamilyen relaxációs technikát a napirendünkbe, amely csökkenti a stresszt (lásd 3. fejezet).

- A kognitív viselkedésterápia gyakorlatai segíthetnek megnyugodni és kiegyensúlyozottabbá válni (lásd 114. oldal).

### Táplálkozás

- Fogyasszunk fitoösztrogénekben dús ételeket: szóját, csicseriborsót és lencsét (lásd 149. oldal).
- Színesítsük étrendünket magnéziumban gazdag olajos magvakkal, mint a mandula vagy a brazílió (lásd 144. oldal), vagy szedjünk étrend-kiegészítőt (lásd 150–51. oldal).
- Jótékonyak az ómega-3 zsírsavakat tartalmazó ételek (lásd 132. oldal), de szedhetünk ómega-3 zsírsavat tartalmazó étrend-kiegészítőt is (lásd 150–51. oldal).
- Együnk rendszeresen, hogy ne ingadozzon a vércukorszintünk (lásd 4. fejezet).

### Testmozgás

- A testmozgás hozzájárul a hangulatot javító endorfinok termeléséhez (lásd 5. fejezet).

### Menopauzális hormonterápia

- Mivel az MHT az agy ösztrogénreceptorait célozza, csökkenti a hangulatingadozásokat és a rosszkedvet (lásd 6. fejezet).



## SZORONGÁS

A változókorban az ösztrogén és a progeszteron csökkenésével a test több adrenalint és kortizolt termel, hogy visszaállítsa az egyensúlyt. Ez hangulatingadozást (lásd előző oldal) és szorongást, illetve szabálytalan szívdobogást okozhat. A szorongást az álmatlanság is súlyosbíthatja (lásd 26. oldal), így egy ördögi kör alakul ki.

### MIT TEGYÜNK?

Ne zárkózzunk magunkba, beszéljünk valakivel az aggodalmainkról. Próbáljunk ki különböző relaxációs technikákat, gyakoroljuk a tudatos jelenléteket és jógázzunk.

### Gyógynövényes kúrák

- Próbáljunk ki különböző teákat: a levendulát (lásd 47. oldal), a citromfűvet (lásd 45. oldal) vagy a csukókát (lásd 51. oldal). Ihatjuk melegen vagy hidegen, egy kis almalével felöntve vagy gyümölcszeletekkel.

### Aromaterápia

- A geránium (lásd 71. oldal), a rózsa (lásd 77. oldal), a bergamott (lásd 74. oldal) és a ciprus (lásd 75. oldal) illóolaja segít oldani a szorongást.

### Mentális jóllét

- Vezessünk szorongásnaplót (lásd 104. oldal).
- Tegyük félre a telefonunkat, és tartsuk távol magunkat a technológia negatív hatásaitól (lásd 98. oldal).

### Táplálkozás

- Fogyasszunk magnéziumban és káliumban gazdag ételeket: banánt, quinoát, avokádót,

málnát, dióféléket, magvakat és zöldségeket (lásd 144. oldal).

- Hagyjuk el a koffeint (lásd 130. oldal).
- Fokozzuk a D-vitamin-bevitelünket: töltsünk sok időt a napon, és fogyasszunk D-vitaminban gazdag ételeket (lásd 144. oldal), vagy szedjük étrend-kiegészítőt.

### Testmozgás

- A testmozgás javítja a kedélyünket, az alvást és az önértékelést, így csökkenti a szorongást (lásd 5. fejezet).
- A jóga testileg és szellemileg is segít ellazulni (lásd 186–87. oldal).

### Menopauzális hormonterápia

- Az MHT segíthet oldani a szorongást, és hozzásegít a tiszta gondolkodáshoz (lásd 6. fejezet).



Damaszkuszi rózsa

## FÁRADTSÁG ÉS ÁLMTLANSÁG

Az álmatlanság gyakran előforduló tünet. Többeknek az elalvás okoz problémát, míg mások felriadnak a hajnali órákban, és nem tudnak visszaaludni. Ráadásul sokan felébrednek éjszaka akkor is, amikor megizzadtak, így újfent megszakad az alvás. A hónapokig vagy éveket tartó álmatlan éjszakák eredménye az alacsony energiaszint, valamint a tisztánlátás, az összpontosítási képesség és a mentális egészség hiánya.

### MIT TEGYÜNK?

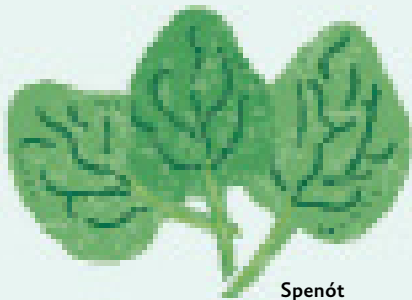
A gyógynövények és illóolajok rendkívül hatékonyak lehetnek, de érdemes kipróbálni különböző relaxációs gyakorlatokat és a jógát is.

### Gyógynövényes kúrák

- Indítsuk a napot a reggelinél egy teáskanál élénkítő hatású macaporrrel (*lásd* 65. oldal).
- Az édesgyökér és a menta segít, ha gyengének érezzük magunkat (*lásd* 56. oldal), az orvosi székfű (*lásd* 49. oldal) és a levendula (*lásd* 47. oldal) pedig az éjszakai nyugalomhoz segít hozzá.

### Aromaterápia

- A bergamott (*lásd* 74. oldal) és a levendula illóolaja megnyugtatja az idegrendszert.



Spenót

### Mentális jóllét

- Gyakoroljuk a színlégzést (*lásd* 92. oldal).
- Lazuljunk el testpáztázással (*lásd* 101. oldal).
- A kognitív viselkedésterápia gyakorlatai javíthatják az alvásminőséget (*lásd* 118. oldal).

### Táplálkozás

- Együnk vasban gazdag ételeket: spenótot és lencsét. A magas fehérjetartalmú ételek (*lásd* 135. oldal) energiát biztosítanak, és csökkentik a fáradtság érzését.
- Kerüljük a koffeintartalmú ételeket és italokat – különösen délután.

### Testmozgás

- A testmozgás jól hat az álmatlanság ellen, mivel segíti a test bioritmusának szabályozását, és csökkenti a szorongást (*lásd* 5. fejezet).
- A jóga a testet és az elmét is ellazítva készít fel az alvásra (*lásd* 186–97. oldal).

### Menopauzális hormonterápia

- Az MHT során bevitt hormonok helyrebillentik a test hormonháztartását, így segítik az alvást, és növelik az energiaszintünket (*lásd* 6. fejezet).

# GYÓGYNÖVÉNYES KÚRÁK

Az emberiség évezredek óta használ növényeket a gyógyításban. A hormontermelés és a hormonháztartás egyensúlyát támogató keverékek testileg és lelkileg is hatnak ránk. Hozzájárulnak az emésztőrendszer és az idegrendszer működéséhez, és a felborult egyensúly – például a meggyengült immunrendszer – helyreállításához.

## A GYÓGYNÖVÉNYES KÚRÁK JÓTÉKONY HATÁSA

Ebben a fejezetben a menopauza során hatékonyan használható gyógynövényeket ismerhetjük meg. Minden növényről megtudhatjuk, milyen előnyökkel jár az alkalmazása, mely másik gyógynövényel hat szinergikusan, illetve hogyan érdemes fogyasztani. A változókor alatt hatékony növényeket teaként, főzetként, de tinktúrában vagy kapszulában is fogyaszthatjuk, esetleg krém formájában is alkalmazhatjuk.

## TANÁCSADÁS A FITOTERAPEUTÁNÁL

Teljesen egyéni, milyen gyógynövényt és mennyi ideig érdemes alkalmaznunk, ezért mindenképpen forduljunk szakemberhez, aki segít megállapítani a probléma gyökerét, és személyre szabott kezelést ír elő.

A hormonális egyensúly megbomlásának helyreállítását érdemes minél előbb elkezdni. Célszerű már a perimenopauza folyamán – vagy még előtte – elkezdni a gyógynövények fogyasztását, hogy a menstruációs problémák helyreálljanak. Ügyeljünk arra, hogy a választott szakember valóban rendelkezzen a megfelelő képesítéssel.

## FIGYELMEZTETÉS

A legtöbb gyógynövény hónapokig fogyasztható biztonságosan. Ennek ellenére bizonyosodjunk meg a forrás megbízhatóságáról és a gyógynövény eredetiségéről. Gyógyszersedés vagy komoly egészségügyi probléma esetén bármilyen gyógynövény fogyasztása előtt konzultáljunk szakemberrel.

# CITROMFŰ

KEDÉLYJAVÍTÓ | JAVÍTTJA AZ ALVÁST | MEGNYUGTAT | SEGÍTI AZ EMÉSZTÉST

**A citromfű (*Melissa officinalis*) a menta rokona, lazító, gyulladáscsökkentő és vírusölő hatóanyagai tették közismertté az orvoslásban. Illata hangulatjavító, a menopauza emésztő- és idegrendszeri tüneteit enyhítheti.**

A citromfűről kimutatták, hogy csökkenti a szorongást és javítja a hangulatot, ezért ideális a perimenopauza alatti és utáni hangulatingadozások mérséklésére.

Az emésztőrendszere is előnyösen hat, görcsoldó hatása miatt a menopauza idején előforduló puffadás és emésztési zavarok kezelésére is hatékony gyógymód.

Rendszeres használata is biztonságos. Segíthet a hőhullámok és az éjszakai izzadás enyhítésében. Enyhén nyugtató hatása miatt nappal ideális választás a szorongás és a megnövekedett hőérzet csökkentésére, éjszaka pedig az izzadás csökkentésére és az alvás minőségének javítására.

## HATÁSMÓDJA

Ez a nyugtató hatású gyógynövény segíti az idegrendszer normális működését, és enyhíti a stressz emésztőrendszere gyakorolt hatását.

## FOGYASZTÁSA

■ **A citromfű friss vagy szárított leveleiből** finom teát készíthetünk, amely napközben

megnyugtat, ellazít, és javít a hangulatunkon, este pedig segít aludni.

■ **Tea helyett kapszulaként** is fogyaszthatjuk.

## KOMBINÁLHATÓSÁGA

A citromfű a bél-agy tengelyen fejti ki a hatását, ezért a hormonháztartásra – barátcserje (lásd 60. oldal), zsálya (lásd 62. oldal) – és az emésztőrendszere – orvosi székfű (lásd 49. oldal), levendula (lásd 47. oldal) – ható gyógynövényekkel együtt eredményesebben alkalmazható.

## FIGYELMEZTETÉS

Pajzsmirigy-aluműködés esetén csak szakemberrel való konzultáció után fogyasszuk.



Citromfű  
*Melissa officinalis*



# LEVENDULA

JAVÍTJA AZ EMÉSZTÉST | ENYHÍTI A FEJFÁJÁST | KEDÉLYJAVÍTÓ | BŐRNYUGTATÓ

**A levenduláról (*Lavandula officinalis*) mindenkinek illatos illóolaja jut az eszébe. A növényt emésztőrendszeri problémák esetén szokták használni, mivel enyhíti a menopauza idején oly gyakori emésztési zavarokat. Hangulatjavító és szorongásoldó hatásának köszönhetően ideális a változókor hangulatingadozások enyhítésére, és a mellfájdalmak ellen is jól hat.**

A levendula teaként vagy tinktúraként fogyasztva a fejfájást is enyhíti. A változókor tünetek hullámzásakor egyensúlyt teremt, tisztítja a ködös elmét, mérsékli az enyhe fejfájást. Növényként az emésztésre is pozitív hatással van, enyhíti a változókor alatt megjelenő vagy fokozódó puffadást, az emésztési zavarokat, a teltségérzetet és az IBS tüneteit.

## HATÁSMÓDJA

Illóolaj-tartalma mellett enyhe keserűanyagokat, antioxidánsokat és gyulladáscsökkentő anyagokat is tartalmaz.

## FOGYASZTÁSA

- **Egész nap kis kortyokban** fogyasszuk a levelek és a virágok illatos forrázatát (lásd a keretben).
- **A levelek és a virágok borogatásként** alkalmazva a gyulladt bőrt és a mellékérzékenységét is enyhítik. Alkalmazzuk külsőleg a piros vagy gyulladt bőrre,

különösen az arc környékén, ahol a változókor alatt aknék jelenhetnek meg.

- **Levendulából tinktúra** is készíthető.

## KOMBINÁLHATÓSÁGA

A levendula növeli a hormonháztartás egyensúlyáért felelős gyógynövények – például a barátcserje (lásd 60. oldal) és a fürtös poloskavész (lásd 61. oldal) – hatását.

## FIGYELMEZTETÉS

Nincsenek ismert mellékhatásai.

## LEVENDULAFORRÁZAT

- A levendulaforrázat enyhíti a teltségérzetet és az enyhe fejfájást.
- 2–4 g virágból vagy levélből 300 ml forró vízzel készítsünk finom teát.
- Naponta kétszer fogyasszuk. A puffadás megelőzésére a legjobb étkezések után; fejfájás enyhítésére a fájdalomjelentkezésekor.

# ORBÁNCFŰ

KEDÉLYJAVÍTÓ | ENYHÍTI A HŐHULLÁMOKAT | MEGNYUGTAT

Az orbáncfűvet (*Hypericum perforatum*) régóta alkalmazzák az idegrendszer erősítésére.

Kiválóan hat együtt a többi hangulatjavító és nyugtató gyógynövénnyel. Csökkenti a hőhullámokat és az éjszakai izzadást, az ingerlékenységet és a hangulatingadozásokat.



Orbáncfű  
*Hypericum perforatum*

Az orbáncfű az immunrendszere hatva növeli a visszatérő vírusos fertőzésekkel szembeni ellenálló képességet. Az érzelmi hullámvasút mérséklésére is használják; csökkenti a változókor okozta hangulatingadozásokat, feszültséget, szorongást, valamint a hőhullámok súlyosságát.

Egy tanulmány megállapította, hogy a barátcserje (lásd 60. oldal) és az orbáncfű együttes alkalmazása a premenstruációs szindrómát (PMS) is enyhíti.

## HATÁSMÓDJA

Az orbáncfű antidepresszáns hatását számos tanulmány igazolta. Az idegrendszer sejtjeinek javításában is közrejátszhat.

## FOGYASZTÁSA

- Frissen vagy szárítva is alkalmazhatjuk.
- A levelek és a virágok felhasználásával készítsünk belőle teát.
- Ne az extraktumot (kivonatot), hanem az egész növény felhasználásával készült tablettákat és kapszulákat keressük.

## KOMBINÁLHATÓSÁGA

Az orbáncfű a többi szorongásoldó gyógynövénnyel – az orvosi székfűvel (lásd 49. oldal), a citromfűvel (lásd 45. oldal) és a levendulával (lásd 47. oldal) – kombinálva fejti ki leginkább a hatását.

## FIGYELMEZTETÉS

Ha gyógyszeres kezelés alatt állunk, használata előtt forduljunk szakemberhez. Kerüljük az erős napfényt. Komoly depresszió kezelésére nem alkalmas.

# JÓGA

A rendszeres jóga – a pihentető helyreállító jóga is – nemcsak az ízületek és szövetek rugalmasságát javítja, de enyhítheti a változókorral járó fáradtságot, szorongást és álmatlanságot. A fejezetben található, jin és jang elemeket egyaránt tartalmazó gyakorlatsor az elme nyugalmát és egyensúlyát próbálja helyreállítani, miközben elősegíti a testi és mentális stabilitást.

## MIRE LESZ SZÜKSÉGÜNK?

Nyugalomra, egy csendes helyre és egy jógamatracra. Jógatégla és jógapárna is kellhet, de ezek helyettesíthetők összehajtogatott takaróval vagy párnával.

## ÁSZANÁK

A legjobb, ha a megadott sorrendben követjük az ászanákat, de végezhetjük csak azokat a pózokat, amelyek igazán jólesnek. Az ászaná végzése közben hosszan lélegezzünk ki, és puhán, lazán be. A pózok között lassan mozogjunk, különösen felálláskor vagy leüléskor. Találjuk meg a megfelelő nehézségi szintet. Addig nyújtózzunk, amíg érezni kezdjük a nyúlást, és ott időzzünk el egy kicsit. Váljunk eggyé a nyújtással. Az idő sokkal fontosabb, mint az ászana intenzitása.

Ha kényelmesebb, kezdjük az ászana módosított változatával, és csak akkor merüljünk mélyebben a pózba, amikor a testünk már ellazult. Testünket és elménket a lélegzéssel lazítsuk el, hogy minél mélyebben jelen tudjunk lenni a gyakorlatban. Semmit se erőltessünk.

A sorozat körülbelül 30–45 percet vesz igénybe (de tarthat tovább is). Annyiszor ismételjük, ahányszor jólesik – de hetente legalább kétszer.

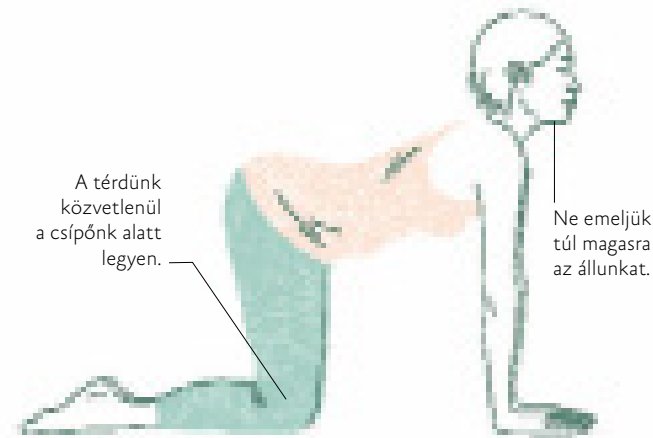
## ÜGYELJÜNK A BIZTONSÁGRA!

**Legyünk tudatosan jelen** a gyakorlatok végzése közben, és figyeljünk a testünkre. Ha fájdalmat vagy kényelmetlenséget tapasztalunk, enyhítsük a pózt. Ha a fájdalom nem enyhül, hagyjuk abba. Felkereshetünk egy jógaoktatót, hogy megmutassa az ászaná helyes kivitelezését.



## MACSKAPÓZ

A mozdulat során a hátunk állapotát javító mozgást végzünk. A gerinc melletti szöveteket és ízületeket masszírozzuk át, amelyek a menopauza idején gyakran lemerevednek, és visszaadjuk hajlékonyságunkat.



**Ászana:** *Márdzsárászana*

**Ismétlés:** 5–10

**Nehezítés:** Képzeljünk el, hogy egy téglát tartunk a combunk között, így a medencefenék izmait is megdolgoztathatjuk

### 1 Négykézláb helyezkedjünk el.

Belégzéskor toljuk lefelé a hasat és a mellkast, távolítsuk egymástól a kulcscsontokat. Enyhén homorítsuk a hátat úgy, hogy a hasizmokat se engedjük el. Döntsük hátra a fejünket, de ne feszítsük meg a nyakunkat.

### 2 Kilégzésre húzzuk be

a farokcsontot magunk alá, domborítsuk a hátunkat, és lazítsuk el a nyakunkat; az állunk közelítsen a mellkasunkhoz. Ismételjük a mozdulatsort a saját tempónkban. Ügyeljünk a légzés és a mozgás összhangjára.

## KITÖRÉS FÉL TÉRDEN

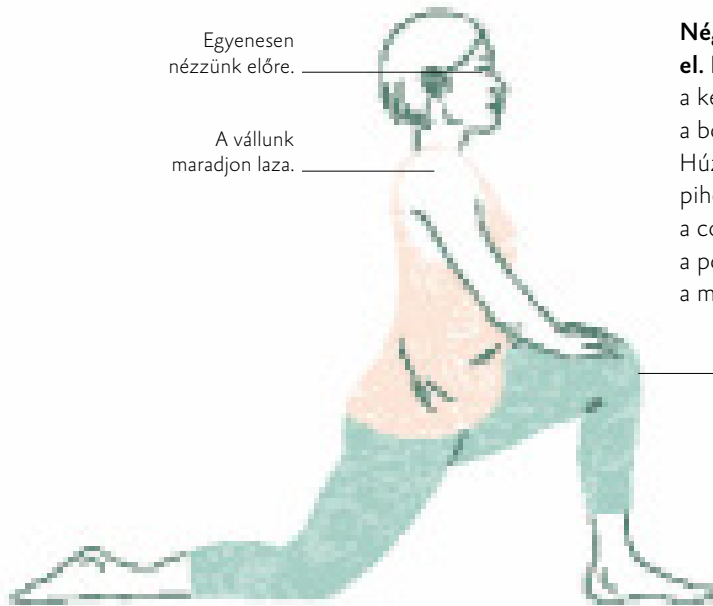
Ez a póz a csípőhajlítót és a horpaszizmot – az ágyéki csigolyákat a combcsonttal összekötő törzsizmot – nyújtja. A változókor és a hozzá kapcsolódó testi változások miatt felszínesebben lélegezhetünk, de a horpaszizom nyújtása felszabadíthatja a légzésünket.

**Ászana:** *Andzsanéjászana*

**Póz tartásának ideje:**

5 lassú lélegzés mindkét oldalon

**Nehezítés:** végezzünk több ismétlést, fokozatosan mélyítsük el a pózt



Egyenesen nézzünk előre.

A vállunk maradjon laza.

**Négykézláb helyezkedjünk el.**

Bal lábbal lépünk előre a két kezünk közé, a térdünk a bokánk felett legyen. Húzzuk ki magunkat, és pihentessük a kezünket a combunkon. Tartsuk meg a pózt, majd végezzük el a másik lábbal is.

Próbáljunk mélyebben beleülni a pózba.

## MÓDOSÍTÁS

Helyezzünk jógatéglát a kezünk alá. Figyeljük a testünk jelzéseit, és ne ereszkedjünk bele túl mélyen a pózba. A csípőnket se engedjük túl mélyre.

Nyissuk meg a mellkasunkat, és lélegezzünk mélyeket.



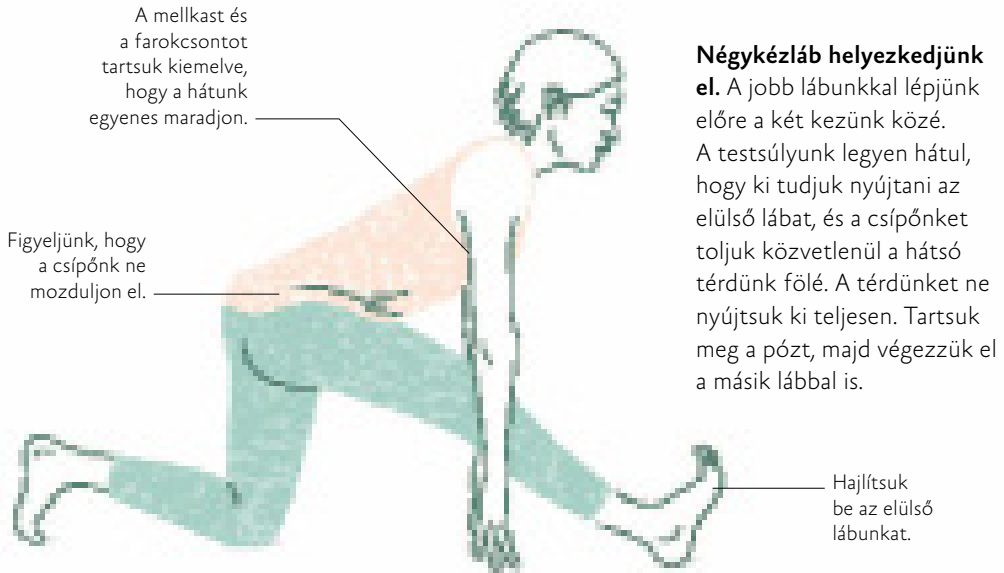
## FÉLSPÁRGA

Ez a fantasztikus nyújtó póz a medencén keresztül javítja a stabilitást. Segíthet a változókorral együtt járó ízületi fájdalom enyhítésében is. Összekapcsolhatjuk az előző oldalon található kitörés fél térdén ászanával: belégzésre hajlítjuk a térdet, és előredőlünk, kilégzésre kinyújtjuk.

**Ászana:** *Ardha-hanumánászana*

**Póz tartásának ideje:** 5 lassú lélegzés mindkét oldalon

**Nehezítés:** végezzünk több ismétlést, és fokozatosan mélyítsük el a pózt



### Négykézláb helyezkedjünk el.

A jobb lábunkkal lépünk előre a két kezünk közé. A testsúlyunk legyen hátul, hogy ki tudjuk nyújtani az elülső lábat, és a csípőnket toljuk közvetlenül a hátsó térdünk fölé. A térdünket ne nyújtsuk ki teljesen. Tartsuk meg a pózt, majd végezzük el a másik lábbal is.

### MÓDOSÍTÁS

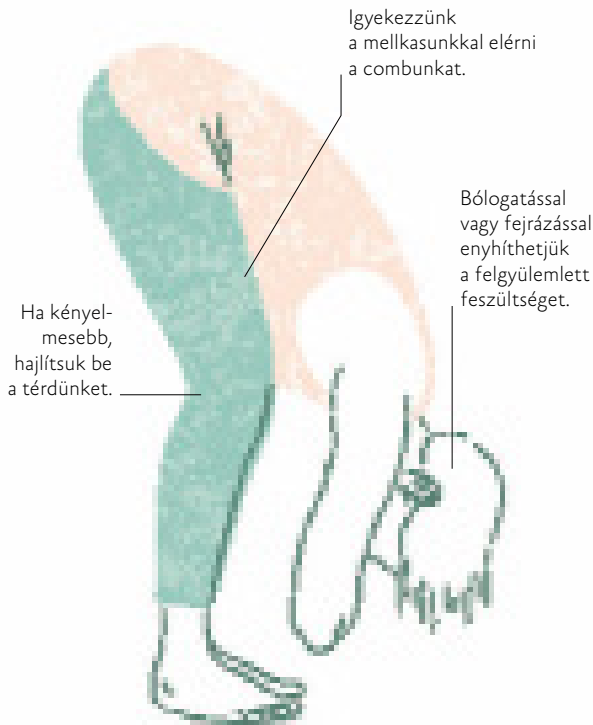
A kezünket jógatéglán tartva tartsuk egyenesen a törzsünket és nyújtsuk meg a gerincet. Az egyenes lábunk térdét hajlítsuk be egy kicsit, így kényelmesebb lesz a póz.

Tartsuk egyenesen a hátunkat.



## ÁLLÁSBÓL ELŐREHAJLÁS

Az előredőlés megnyújtja a derekat, a combhajlító izmokat és a vádlit. Az ászana ezen változata a fáradt hátizmokat is ellazítja. A nyak, a váll és a derék feszülését is enyhíti – sokaknak ezek a legproblémásabb területek a menopauza idején.



**Csípőszéles terpeszben helyezkedjünk el.** Kilégzésre érintsük az állunkat a mellkasunkhoz, és lassan, csigolyáról csigolyára hajlunk előre. A kezünkkel fogjuk meg az ellentétes könyökünket, a nyakunk maradjon laza. Maradjunk a pózban, majd csigolyáról csigolyára gördülve álljunk fel.

**Ászana:** *Baddha-haszta-uttanászana*

**Póz tartásának ideje:**  
1–3 perc

**Nehezítés:** a farokcsontot a combizmokkal emelve egyenesítsük ki a lábunkat

## MÓDOSÍTÁS

Ha nehezen érjük el a combunkat a mellkasunkkal, hajlítsuk be jobban a térdünket. A fejünket és könyökünket alátámaszthatjuk széssel vagy jógatéglával.

Nyújtsuk meg a nyakunkat: lógassuk a fejünket a padló felé.

