

MENOPAUAZÁ ÚTMUTATÓ

# Természetes támogatás már a változókor elején



Ruskal-Klemm Csilla  
valtozono.hu



Engedd meg, hogy pár szóban bemutatkozzam

**Természetgyógyász vagyok, fitoterápia (gyógynövényterápia) és fülakupunktúra szakképesítéssel, hivatalos működési engedéllyel rendelkező szakemberként dolgozom.**

**A menopauza és a változókör témája nem egy „felkapott irány” számomra, hanem szakmai fókusz és személyes érintettség is.**

**Nem egy néhány napos gyorstalpalón szereztem a tudásomat.**

**Éveken át tanultam a természetgyógyászat különböző területeit, majd ezt egy franciaországi menopauza-képzéssel, később pedig menopauza coach képezéssel egészítettem ki.**

**Hiszek abban, hogy a természetgyógyászat és a modern orvoslás nem egymás ellenfelei, hanem együtt adhatnak valódi segítséget a nőknek ebben az életszakaszban.**

Amit fontosnak tartok elmondani:

én magam is megélem a menopauza kihívásait. Ismerem a hőhullámokat, az alvászavarokat, a hangulatingadozást, a bizonytalanságot és azt az érzést, amikor a tested már nem úgy reagál, mint korábban.

Ezért nem „felülről beszélek”, hanem megértéssel, empátiával és valódi tapasztalattal kísérem azokat a nőket, akik hozzám fordulnak.

Számomra a menopauza nem betegség, hanem egy természetes, de támogatást igénylő életszakasz.

Olyan megközelítésben dolgozom, ahol:

- nem elnyomjuk a tüneteket,
- nem bagatellizáljuk a panaszaidat,
- hanem a tested jelzéseit értelmezzük,
- és természetes, hormonmentes módszerekkel segítjük vissza az egyensúlyt.

Ez az útmutató azért készült, hogy biztonságos első lépést adjon.

Nem kell mindent azonnal megoldanod.

Elég, ha elkezded megérteni, mi történik benned és tudnod, hogy nem vagy egyedül vele.

*Ruska-Klemm Csilla*

BEVEZETŐ

# Neked szól

Ha ezt az anyagot olvasod, valószínűleg már érzed, hogy **valami megváltozott a testedben.**

Talán fáradtabb vagy, rosszabbul alszol, hőhullámok jelentkeznek, vagy egyszerűen „nem vagy önmagad”.

Fontos, hogy tudd:

**Nem képzeled.**

**Nem vagy túlérzékeny.**

**És nem vagy egyedül.**

A perimenopauza és a menopauza természetes életszakasz, de a tünetek nem kell, hogy uralják a mindennapjaidat.

**Ez az útmutató segít abban, hogy:**

- **jobban megértsd, mi történik veled**
- **tisztábban lásd a következő lépéseket**
- **és elindulj egy természetesebb, megkönnyebbülést hozó irányba**

## 1. RÉSZ

# Ez történik most a testeddel

A női ciklust alapvetően két kulcsfontosságú hormon szabályozza: az **ösztrogén és a progeszteron**.

Amíg rendszeres a peteérés, ez a két hormon finom egyensúlyban dolgozik együtt.

A perimenopauza időszakában azonban ez megváltozik. A változás nem egyik napról a másikra történik, és nem is úgy, ahogy sokan gondolják.

Az első, ami megváltozik, nem az ösztrogén, hanem a **progeszteron** termelése.

Egyre gyakoribbá válnak az úgynevezett **peteérés nélküli ciklusok**.

Ilyenkor a szervezet nem termel elegendő progeszteront, hiszen ez a hormon elsősorban a peteérés után képződik.

Az ösztrogén eközben – legalábbis egy ideig – továbbra is jelen van.

Ez azt eredményezi, hogy felborul az ösztrogén–progeszteron egyensúlya. Ezt az állapotot hívjuk **relatív ösztrogéndominanciának**.

**Fontos tudni:**

- ez nem azt jelenti, hogy túl sok ösztrogéned van,
- hanem azt, hogy a progeszteronhoz képest túl kevés.

És igen – bármilyen furcsán is hangzik – ez az állapot nagyon sok ismerős, mégis nehezen megfogható tünetet okozhat.

Ilyenkor jelenhetnek meg:

- hangulatingadozások, ingerlékenység
- alvászavarok
- fokozott szorongás vagy belső feszültség
- hőhullámok
- ciklusváltozások
- mellfeszülés, puffadás
- fáradékonyság, „kimerültségérzés”

Sok nő ilyenkor mondja azt: **„Nem ismerem magamra.”**

És ez nem gyengeség, nem „túlérzékenység”, hanem egy hormonális egyensúlytalanság természetes következménye.

A **jó hír** az, hogy ez az állapot érthető, követhető és természetes módszerekkel támogatható.

Ez az útmutató abban segít, hogy felismerd, mi történik benned és megtedd az első, biztonságos lépéseket az egyensúly felé.

## 2. RÉSZ

# A hormonok meséje

## hogy könnyebb legyen megérteni

Képzeld el, hogy a tested egy jól szervezett háztartás.

Ebben a háztartásban két fontos szereplő dolgozik együtt:

**Ösztrogén**, aki a lendületet, az aktivitást, a „menjünk, csináljuk” energiát képviseli.

**Progeszteron**, aki a nyugalomért, az ellazulásért, a biztonságérzetért és a pihenésért felel.

Fiatalabb korban ők ketten **jó csapatot alkotnak**.

Az ösztrogén elindítja a folyamatokat, a progeszteron pedig lezárja, megnyugtatja, kiegyensúlyozza azokat.

A **perimenopauza** idején azonban történik valami.

A progeszteron – aki csak akkor tud igazán dolgozni, ha van peteérés – egyre ritkábban kap „munkát”. Néha még ott van, néha már nincs.

Az **ösztrogén** viszont továbbra is jár-kezel a házban, teszi a dolgát, csak éppen nincs, aki ellensúlyozza.

Ilyenkor a háztartás kissé kaotikussá válik:

- túl sok az inger,
- nehéz lenyugodni,
- a pihenés nem hoz igazi feltöltődést,
- minden „hangosabbnak” érődik – kívül és belül is.

Ez az az állapot, amit **relatív ösztrogéndominanciának** nevezünk.

Nem azért, mert az ösztrogén „rossz”, hanem mert a nyugtató, stabilizáló progeszteron hiányzik mellőle. És ekkor történik meg az, amit sok nő megfogalmaz:

„Mintha nem lennék önmagam.”

„Régen máshogy reagáltam.”

„Nem értem, miért ilyen nehéz most minden.”

Ez nem jellemhiba.

Nem túlérzékenység.

Pláne nem „hiszti”.

Ez egy átmeneti hormonális átrendeződés, amelyhez a tested támogatást kér, nem elnyomást.

A **jó hír** az, hogy ha megérted ezt a folyamatot, akkor már megtetted az első és legfontosabb lépést:

**nem magadat hibáztatod, hanem a tested jelzéseire figyelsz.**

3. RÉSZ

# Melyik tünet melyik hormonhoz kapcsolódik

A perimenopauza és menopauza tüneteire ritkán „csak egy hormon” a felelős.

A tünetek többsége az ösztrogén és a progeszteron egyensúlyának felborulásából fakad.

Ez az áttekintés segít megérteni az összefüggéseket. Fontos: ez nem diagnózis, hanem **iránytű**.

## **Amikor a progeszteron kevés**

A progeszteron a nyugtató, kiegyensúlyozó hormon.

Ha csökken a szintje, a tested gyakran így jelez:

- nehéz elalvás, felszínes alvás
- éjszakai felébredések
- belső feszültség, „nem tudok kikapcsolni” érzés
- szorongás, indokolatlan aggodalom
- ingerlékenység
- fáradékonyság még pihenés után is

Sokan ilyenkor azt érzik:

**„Mintha eltűnt volna a belső nyugalmam.”**

## **Amikor az ösztrogén hatása túlsúlyba kerül**

*(relatív ösztrogéndominancia)*

Amikor az ösztrogénhez képest kevés a progeszteron, az ösztrogén „hangosabbá” válik.

Ez jelentkezhethet így:

- hőhullámok, izzadákonyság
- mellfeszülés, érzékenység
- puffadás, vízvisszatartás
- fejfájás
- ciklusváltozások, erősebb vérzés
- hangulatingadozások
- fokozott érzelmi reakciók

Ilyenkor gyakori érzés:

**„Minden túl sok.”**

## **Amikor az ösztrogén szintje is csökkenni kezd**

Ahogy közeledik a menopauza, az ösztrogén szintje is ingadozóbbá, majd alacsonyabbá válhat.

Ez az alábbi tünetekhez vezethet:

- hüvelyszárazság
- csökkent libidó
- húgyúti panaszok
- bőrszárazság
- ízületi fájdalmak
- koncentrációs nehézség
- „ködös gondolkodás”

Sokan ilyenkor érzik:

**„Mintha eltűnne belőlem az energia és az életerő.”**

## Miért fontos ezt tudnod?

Mert ha nem érted az összefüggéseket:

- könnyű rossz megoldásokat választani,
- könnyű túl sok mindent egyszerre kipróbálni,
- és könnyű azt hinni, hogy „veled van a baj”.

A valóság ezzel szemben az, hogy:

- a tested jelzéseket küld,
- és ezek a jelzések értelmezhetők.

4. RÉSZ

# Amit sok nő először kipróbál

Sokan ilyenkor:

- vitaminokat és étrend-kiegészítőket kezdenek szedni
- online cikkeket olvasnak
- próbálnak jobban odafigyelni magukra

Ezek önmagukban nem rossz lépések, de gyakran nem hoznak valódi változást.

## **Miért?**

Mert a tünetek hátterében:

- hormonális
- idegrendszeri
- érzelmi
- életmódbeli tényezők együtt állnak

*A változókor nem egyetlen vitaminnal kezelhető.*

## **Ez nem kudarc.**

Ez annak a jele, hogy összetettebb támogatásra van szükséged.

5. RÉSZ

# Az első valódi lépés: megértés

Az egyik legnagyobb megkönnyebbülést az hozza, amikor:

- megérted, mi miért történik
- látod az összefüggéseket
- és nem hibáztatod magad

**Az első kérdések, amiket érdemes feltenned magadnak:**

- Mikor kezdődtek a tünetek?
- Melyik zavar a legjobban a mindennapokban?
- Hogyan alszom mostanában?
- Mennyire vagyok kimerült érzelmileg?

Nem kell mindenre tudnod a választ – elég, ha elindulsz.

## 6. RÉSZ

# Természetes támogatás: mit jelent valójában?

A természetes megközelítés nem azt jelenti, hogy „nem csinálunk semmit”.

Hanem azt, hogy:

- a tested jelzéseit vesszük alapul
- nem elnyomjuk a tüneteket
- hanem támogatjuk az egyensúly visszaállítását

## **Gyakran alkalmazott módszerek:**

- Fitoterápia (személyre szabott gyógynövények) – fontos, hogy szakemberrel konzultálj, mert ugyan ezek természetesek, de sokszor interakcióba lépnek egymással, a gyógyszereiddel (ha szedsz valamit), illetve vannak olyanok, amelyek nem javallottak, ha előfordult a családban bizonyos típusú daganatos megbetegedés.
- Fülakupunktúra (idegrendszeri szabályozás)
- Érzelmi támogatás (pl. Bach virágterápia)
- Életmód kiigazítás: étrend, mozgás, alvás, stb.

*Ezek együtt, nem külön-külön működnek igazán jól.*

7. RÉSZ

# Mikor érdemes segítséget kérni?

Ha:

- a tünetek már hónapok óta fennállnak
- az alvásod tartósan rossz
- érzed, hogy kimerültél
- nem szeretnél hormonpótlást

*Ilyenkor nem túl korai segítséget kérni – hanem időszerű.*

8. RÉSZ

## A következő lépés - ha szeretnéd

Ha úgy érzed, jó lenne:

- egy személyre szabott iránymutatás
- megértő, női szemléletű támogatás
- természetes megoldások

akkor egy online vagy személyes konzultáció segíthet tisztábban látni.



+36 30 339 8188