



קיסרית האש

גיל המעבר - חוברת מידע ומתכונים



כתיבה ועריכה: אפרת אברמסון

מתכונים: אביטל סבג



תוכן החוברת

5	הקדמה
6	על ההורמונים ותפקידם בחיינו
7	מהו גיל המעבר
8	קדם גיל המעבר
10	גיל המעבר
14	אחרי גיל המעבר
16	הרפואה הסינית וגיל המעבר
18	טיפול הורמונלי חלופי – בעד ונגד
20	הנחיות תזונה
22	תוספי תזונה
24	מתכונים וטיפים למטבח

קיסרית האש

גיל המעבר – חוברת מידע ומתכונים

כתיבה ועריכה: אפרת אברמסון

מתכונים: אביטל סבג

עיצוב: רותם בכר, מבטים בע"מ

פברואר 2013

הקדמה

היום, כאשר תוחלת החיים עולה משנה לשנה, נשים רבות מתעתדות לבלות נתח גדול מחייהן לאחר גיל המעבר, ולכן, בצדק מודאגות מהשאלה על הדרך הטובה ביותר לחיות את שארית חייהן.

גיל המעבר זו תקופה של שינויים משמעותיים בחיי האישה. השינויים באים לידי ביטוי בסימפטומים פיזיים ונפשיים. יש נשים המקבלות שינוי זה בשמחה ובברכה, יש נשים החוששות מהשינוי, יש נשים החשות הקלה וישנן כאלו שהשינוי גורם לזעזוע עמוק בחייהן.

כל אישה חווה תקופה זו אחרת, אך המכנה המשותף לכולן הוא הצורך להתמודד עם שינויים משמעותיים ולהסתגל לחיים חדשים ברבדים רבים בחיים. המנופאזה היא תקופה בחיי אישה בה היא יכולה לעשות הפסקה (פאזזה), לחשוב מחדש על סדר העדיפויות שלה ולתכנן את חייה מחדש. אין דרך אחת לחיות את המחצית השנייה של חייו המתאימה לכולן, ולכן על כל אישה לבנות את עצמה באופן שמתאים לה.

בחבורת זו נסביר מה מתרחש בגוף בתקופה זו, איך הרפואה הסינית מתייחסת לגיל המעבר וכיצד ניתן להתמודד עם השינויים באופן שיקדם את בריאות האישה הן הפיזית והן הנפשית. נסביר קצת על הטיפול ההורמונלי ולמי הוא מתאים ועל הדרכים השונות לחיזוק הגוף והנשמה במעבר ובשינוי הגדול.

קריאה מהנה.

"המנופאזה היא "טקס מעבר" מפני שהיא באמת משנה אותנו, גופנית ונפשית כאחד"

(ג'יל שו ראדוק, "לחיות נכון את המחצית השנייה של חיך")

חוברת זו מוקדשת למטופלות שלי המתמודדות באומץ ובגבורה עם תקופה מאתגרת זו של החיים, קבוצה של נשים יפות, אמיצות ובעלות עוצמה מפוארת.



מהו גיל המעבר

גיל המעבר הוא תקופה הנמשכת מספר שנים בחיי אישה, בד"כ בין שנות הארבעים המאוחרות למחצית שנות החמישים. בתקופה זו יש נשים המתחילות לשים לב לשינויים במחזור החדשי שלהן ויש כאלו שאינן מרגישות כלום עד שהמחזור החדשי פוסק מלהגיע.

המנופאזה מפרידה בין תקופת הפוריות של האישה לבין התקופה שאחריה, שבה השחלות מפסיקות לייצר ביציות והוסת נפסקת. זהו תהליך פיזיולוגי טבעי שכל אישה עוברת בחייה. הגיל הממוצע בארץ הוא 49, אך אישה יכולה לעבור מנופאזה בכל גיל בין 40-58.

ניתן לחלק תקופה זו ל- 3 תקופות ביניים, המאופיינות בסימנים שונים ודורשות התייחסות שונה: קדם גיל המעבר, גיל המעבר ו-אחרי גיל המעבר.



על ההורמונים ותפקידם בחיינו

האישה חיה בתוך מחזוריות ביולוגית במשך שנים רבות, החל מגיל הנעורים כשמופיעה הווסת הראשונה ולמשך 35-40 שנים לאחר מכן. המחזור החדשי הופך לחלק בלתי נפרד משגרת יומה של האישה, הלומדת להכיר את הסימנים, המופיעים בימים שונים במהלך החדש. בשנים אלו יחולו בין 2-3 ארועים משמעותיים בחייה של אישה: הווסת הראשונה, לידה אחת או יותר, מנופאזה-הפסקת הווסת.

בבלוטת יותרת המוח (היפופיזה) מיוצרים שני הורמונים בשם FSH, LH אשר ממריצים את עליית האסטרוגן והפרוגסטרוגן במשך המחזור החדשי. האסטרוגן המיוצר בשחלות, בכבד ובשומן הגוף, משחק תפקיד מכריע בהתבגרות המינית של האישה. ישנם כמה סוגים של אסטרוגן בגוף האישה. הורמון זה עולה לקראת הביוץ ועד הווסת כדי להכין את הגוף לקליטת הריון. אם אין קליטה של הריון תקבל האישה ווסת וכמותו של האסטרוגן תרד. הפרוגסטרוגן מופרש מהגופיף הצהוב בשחלה, לאחר הביוץ, ויחד עם האסטרוגן מכין את רירית הרחם להיצמדות העובר ולצמיחתו. הפרוגסטרוגן מווסת את האסטרוגן ומקטין את תופעות הלואי שלו. הטסטוסטרוגן הוא הורמון זכרי בעיקרון, אך מופרש בכמויות קטנות בשחלה. יש לו תפקיד מפתח בדחף המיני. רמות גבוהות שלו מובילות לאגרסיביות ולתחרותיות. רמות נמוכות לדיכאון, לעייפות ולפגיעה בזכרון.

ניתן לומר בוודאות כי בשנות הפוריות של האישה, מצויים ההורמונים הללו בגוף ברמות גבוהות ולקראת גיל המעבר הם יורדים באופן משמעותי. האסטרוגן נחשב להורמון האימהי, המעורר בנשים את הצורך לרצות לטפל בסובבים אותן על מנת לבנות ולשמר משפחה יציבה. כשרמות ההורמונים יורדות, יכולה האישה להתחיל ולהתרכז בעצמה, בצרכיה וברצונותיה. לכן המנופאזה היא הזדמנות לשינוי בחייה של אישה, הזדמנות להתפתח ולבחור בדיוק רב יותר איך יראו חייה בהמשך.



דימום ווסת כבד

יכול להיות תוצאה של רמות אסטרוגן גבוהות ורמות פרוגסטרון נמוכות, במצב זה אין ביוץ, אך רירית הרחם ממשיכה להתעבות בעקבות נוכחות האסטרוגן.

שרירנים

גידול לא ממאיר ברירית הרחם, אשר נגרם מרמות גבוהות של אסטרוגן וגורם לדימום ווסתי כבד. השרירנים לרוב מתכווצים אחרי גיל המעבר.



קדם גיל המעבר

אלו השנים שלפני הפסקת הווסת. מדובר בין 8-2 שנים לפני המנופאוזה. בתקופה זו נשים רבות חוות אי סדירות במחזור במגוון צורות. רמות ההורמונים משתנות, דבר שגורם לתופעות שונות כמו מחזור ארוך (יותר מ-35 ימים בין ווסת לווסת), מחזור קצר (פחות מ-25 ימים בין ווסת לווסת), ווסתות כבדות בדימום, קלות בדימום, ואי סדירות באופן כללי.

מה קורה בגוף:

השחלות מאטות את פעילותן ולכן רמות ה-FSH במוח עולות. במקביל יתכנו שינויים ברמות האסטרוגן, פרוגסטרון וסטוסטרון. יתכן חוסר תאום ואיזון זמניים בין ההורמונים האלו, המעורבים במחזוריות החודשית של האישה. כתוצאה מכך, האישה תחוש במגוון של תסמינים מעבר לאי סדירות המחזור, כמו גלי חום, השמנה, ירידה בתשוקה המינית, נפיחות, תנודות במצב הרוח, כאבי ראש ועצבנות בעיקר לפני ווסת. יש נשים המפספסות ווסתות (דואגות פתאום שיש היריון) ויש נשים, שאינן מפסיקות לדמם במשך ימים רבים ואף שבועות. רק לאחר שהווסת לא הופיעה במשך חצי שנה עד שנה אז ניתן לומר כי האישה נמצאת באופן רשמי בגיל המעבר.

מיגרנות

כאבי ראש יכולים להופיע כאשר רמות ההורמונים צונחות באופן קיצוני לפני ווסת.

רגישות בשדיים

נפיחות ורגישות בשדיים שכיחות בד"כ לפני ווסת. הדבר נובע ממצב של אסטרוגן דומיננטי יחסית להורמונים האחרים.



טיפול: יש מגוון רחב של טכניקות להתמודדות עם מתחים וחרדות – מטיפול פסיכולוגי ועד שיעורי מדיטציה.

יובש בנרתיק או כאבים בזמן משגל

ירידת רמות האסטרוגן בגוף, גורמת להדקקות הרקמה הרירית המצויה בשליש החיצוני של הנרתיק והשופכה, דבר הגורם לכאבים ולרגישות באזורים אלו.
טיפול: קרם מקומי של אסטרוגן, שמנים ארומטרפיים, ניירות של ויטמין E, צריכת סויה מוגברת, תרגילים לחיזוק רצפת האגן (קגל, שיטת אביבה, שיטת פאולה)

עליה במשקל

חילוף החומרים משתנה ומואט עם הגיל, כמו כן, לנשים רבות מופיעות בעיות בבלוטת התריס (תת פעילות יכולה לגרום לעליה במשקל). חלק מההסתגלות למצב החדש הוא ההבנה כי כמות המזון, שהתאימה בגיל 35 אינה מתאימה היום.
טיפול: מומלץ לערוך שינויים בתזונה (להוריד כמויות וקלוריות), להוסיף פעילות גופנית לסדר היום, וחשוב לבצע בדיקות דם לתפקוד בלוטת התריס.

איבוד התשוקה המינית

אצל חלק מהנשים ישנה ירידה ברמות הטסטוסטרון, דבר שגורם לירידה בתשוקה המינית כמו גם לירידה ברמות האסטרוגן.
חשוב שהאישה תבדוק עם עצמה אם בתחום זה של החיים היא מסופקת, משום שגם כאן, לעיתים יש שיקוף של מצב רגשי פנימי לא פתור (היחס של האישה למיניות שלה, קשר עם בן/בת הזוג וכו...)
טיפול: מתן טסטוסטרון בכמות קטנה, טיפול בצמחי מרפא ובדיקור.

גיל המעבר

תקופה זו מאופיינת בהפסקה מוחלטת של הדימום החודשי. יש נשים העוברות שינוי זה ללא תסמינים בכלל אך רוב הנשים יחשו סימפטומים מסוימים. חלקן יחוו שלב זה בצורה קלה ואחרות בצורה מטלטלת וקיצונית.

סימנים אופייניים

גלי חום

הסימפטום השכיח ביותר אצל נשים הוא גלי החום. אלה מופיעים בדרגות חומרה שונות, לעיתים עם דפיקות לב מואצות, סומק, הזעה, עקצוצים בכפות ידיים ובחילה. לרוב נעלמים כשנה-שנתיים לאחר המנופאוזה עצמה. גל החום מופיע כאשר כלי הדם בעור הראש והצוואר מתרחבים יותר מהרגיל ומאפשרים לכמות דם גדולה יותר לזרום לאזור, מה שיוצר חום ואדמומיות.

טיפול: יש להמנע מאלכוהול, קפאין, כמו גם מתזונה עשירה בסוכרים פשוטים, ופחמימות מזוקקות (מיצי פירות, עוגות, עוגיות, ממתקים, לחם לבן), וכן ממזון חריף. חרדה ומתח יחמירו את הגלים. ניתן לטפל דרך מתן הורמונים, שינוי תזונתי, מדיטציות והרפייה, צמחי מרפא ודיקור סיני.

הזעות לילה

ההזעות מופיעות בדרך כלל עם גלי החום בלילה, דבר שגורם לנשים רבות לקום מהשינה ולהחליף מצעים ובגדים.
טיפול: להקפיד על איוורור ועל בגדים מכותנה.

פעילות לב מואצות

כמו גלי החום, יופיעו פעימות לב מואצות במגוון דרגות חומרה, ולרוב יהיו קשורות למצבים של מתח וחרדות.



השינה בגיל זה משתנים ונשים רבות זקוקות לפחות שעות שינה מבעבר.
טיפול: מנוחה קצרה במשך היום, דמיון מודרך ומדיטציה, ופיתרון לגלי החום ולהזעות.

חשיבה מטושטשת

נשים רבות מספרות על בלבול, שכחנות וחוסר ריכוז.
טיפול: שימוש בפתקים קטנים עם תזכורות או בתזכורות בטלפון. מומלץ להתייחס לתקופה זו כאל זמן של לידה מחדש וחיבור אמיתי לאינטואיציה, לרגשות ולתבונה הפנימית.

כאבים ורגישות במפרקים

כאבי מפרקים כמו גם כאבים בכפות הרגליים, הם חלק מהמנופאזה.
טיפול: פעילות גופנית מקלה מאוד, משמנת את תנועתיות הגוף ואת גמישותו.

אלרגיות

השינויים ההורמונליים עלולים לעורר תגובות אלרגיות חדשות.
 האלרגנים השכיחים הם נוצות, פריחות, פירות ים, קפה וגבינות.

כמה זמן כל זה ימשך?

נשים רבות חוששות, שמכאן והלאה כך יראו החיים. זוהי תקופה זמנית, של הסתגלות לשינויים ההורמונליים ולכן הסימפטומים זמניים ונעלמים לרוב לאחר מספר חודשים עד מספר שנים. הדבר שונה מאוד מאישה לאישה. טיפול יכול להקל ולקצר את משך זמן הופעת הסימפטומים השונים.

סימפטומים בדרכי השתן

הסימפטומים עלולים להופיע בשתי דרכים:

1. דלקות חוזרות ונשנות בדרכי השתן, שעשויות להופיע בשל הדלדלות הרקמה הרירית, שבשופכה החיצונית (כתוצאה ממחסור באסטרוגן).
 2. דליפת שתן עלולה להגרם גם מחוסר באסטרוגן, מחולשת שרירי רצפת האגן ומצניחת איברים (רחם, מעי גס).
- טיפול:** שימוש בפרוביטיקה, תוספי חמוציות, מגנזיום ושילוב תרגילים לחיזוק רצפת האגן.

עור

יובש והדקקות של העור גם הוא נובע מצניחה ברמות ההורמונים. זהו חלק טבעי מתהליך ההזדקנות. העור מאבד את הגמישות והלחות שבו.

שיער

השיער נעשה דליל יותר, דק יותר, יבש ומאפיר. גם תופעות אלה הן חלק טבעי של תהליך ההזדקנות.

תנדודות במצב הרוח

הסיבה לתנדודות במצב הרוח קשורה בשינויים ההורמונליים, בסימפטומים, הגורמים לאי נוחות ולסבל רב, בהתמודדות עם השינויים בחיים, הקשורים בהתבגרות, ויתכן גם שהאני הפנימי של האישה מנסה לחדר מסר של צורך בשינוי, ובמתן תשומת לב לצרכים הפנימיים.

הפרעות שינה

אצל חלק מהנשים יופיעו הפרעות השינה כתוצאה מגלי החום, ההזעות והצורך להתפנות, ואצל אחרות כתוצאה מחרדות. כמו כן, יש להביא בחשבון כי דפוסים



הלב

בעיות לב אצל נשים לפני גיל המעבר הן נדירות.

לאחר גיל המעבר, עולה הסיכון של הנשים לחלות במחלות לב ומשתווה לסיכון של הגברים באותו הגיל. מחלות לב הן אחד מגורמי המוות העיקריים אצל נשים מעל גיל 65.

גורמי סיכון הם: היסטוריה משפחתית, כולסטרול גבוה, לחץ דם גבוה, סכרת, חוסר פעילות גופנית ועודף משקל.

טיפול: צמחי מרפא, תזונה בריאה ללב (שום, עוזרד, תה ירוק), פעילות גופנית, נוגדי חימצון, מגנזיום, סידן, אומגה 3, קו אנזים 10-Q, ויטמין B, חומצה פולית ולב שמח.



אחרי גיל המעבר

תקופה זו מתייחסת אל השנים, שלאחר הפסקת הווסת. בשנים אלה רוב הנשים תחוונה הירגעות של הסימפטומים המטלטלים, שליוו אותן בשנים האחרונות. רמות ההורמונים מתייצבות בדם, ומגיעות לרמות נמוכות מאוד של אסטרוגן ופרוגסטרון.

בתקופה זו חשוב לשים לב למספר נושאים:

צפיפות העצם

הדלדלות העצם היא תהליך שקט, ללא סימפטומים, בשלב הראשון. הסכנה בעצמות פריכות ומנוקבות הם שברים. כל נפילה יכולה להסתיים בשבר, שקשה להחלים ממנו. נשים רבות סובלות משברים באגן ובחוליות, דבר שגורם לכאבים ולשינויים ביציבה.

בדיקת צפיפות העצם היא בדיקה פשוטה וכל אישה מעל גיל 40 יכולה לעשותה. נשים המועדות יותר מאחרות להדלדלות העצם הן נשים, שאינן סובלת/סבלה מכך, בהירות עור, רזות, מעשנות, נשים שאינן חשופות לשמש, מכורות לפעילות גופנית, בעלות היסטוריה של אנורקסיה, נשים שצורכות אלכוהול וקפאין, כאלה הסובלות מדיכאון, תזונה לקוייה, שימוש בתרופות כמו סטרואידים באופן קבוע, בעלות בעיה בבלוטת התריס, כאלה שאינן עוסקות בפעילות גופנית ונשים שנתונות לדיאטות תמידיות.

טיפול: נטילת תוספים של סידן, מגנזיום, צימצום צריכת אלכוהול וקפה, הפסקת עישון, הקפדה על תזונה בריאה, צריכת אסטרונים צמחיים, טיפול בדיכאון (אם קיים), חשיפה לשמש והכי חשוב – תרגול פעילות גופנית (אפשר להרים משקולות גם מול הטלויזיה).



כשהאישה נכנסת לגיל המעבר עצמו – חשוב לאזן את האדמה, כלומר לאפשר לגוף להתמודד עם השינויים בחייה בקלות רבה יותר. האדמה על פי הרפואה הסינית אחראית בין היתר על וויסות השינויים בחייו.

לאחר שהווסת נפסקת באופן סופי, כלומר האישה כבר בגיל המעבר עצמו ולאחריו, נשאף לחזק את הכליות – שם ממוקמת האנרגייה הבסיסית, התורשתית-גנטית, ואותה אנרגיה מהווה בסיס לכל שאר פעילויות ותפקודי הגוף. חיזוק הכליות יאפשר לאישה לחיות את שארית חייה באנרגיות, בחיוניות ובבריאות מאוזנת.



הרפואה הסינית וגיל המעבר

הרפואה הסינית היא רפואה עתיקת יומין, אשר התפתחה בסין במשך אלפי שנים. רפואה זו מחוברת בקשרים עבועים לתרבות הסינית, יונקת ממנה ונשענת על מידע, שהצטבר בסין ממחקר ומלמידה מעמיקה של חוקי הטבע, לאורך תקופות ארוכות. הטיפול ברפואה הסינית הוא טבעי באופיו וכולל דיקור, צמחי מרפא, תזונה ופעילות גופנית. היתרון הגדול של הרפואה הסינית הוא בדגש על רפואה מונעת והחשיבות שהיא מעניקה לאורח חיים בריא ומונע מחלות.

לכן, ניתן לתת מענה לבעיות שונות, המתעוררות בתקופת גיל המעבר, דרך דיקור, תזונה, צמחי מרפא ופעילות גופנית, אך ניתן גם ללמוד דרכה אורח חיים בריא, המונע מהמחלות להתפתח.

גיל המעבר, על פי הרפואה הסינית, הוא גיל בו באופן טבעי הולך ופוחת ייצור הצ'י והדם בגוף, ולכן יש צורך להשתמש במאגרים האנרגטיים (התמציות המולדות שלנו). פחות דם זורם למרידיאנים ולכן נפסקת הזרימה החודשית. הגוף לא מבזבז אנרגיה לריק. הצ'י והדם שאינם מתפנים כל חודש מהגוף, בשלב ראשון עולים כלפי מעלה ויוצרים תופעות של גלי חום וכו... לאחר מכן ממשיכים ומזינים את מוח האישה ואת הלב, דבר שמאפשר לה להתחדש ולהפיק חוכמה מנסיון החיים, שהצטבר אצלה.

לכן, כשרוצים לטפל באישה על פי הרפואה הסינית, יש לשים לב לשלב בו היא נמצאת בחייה.

בתקופה שלפני גיל המעבר – לרוב יש צורך לאזן את התנועה הנכונה בגוף, אשר תאזן את הפעילות ההורמונלית בו. לכן יש לעבוד על הכבד, שאחראי על-פי הרפואה הסינית על תנועה חלקה של האנרגיה והדם בגופינו.

הכי חשוב:

על כל אישה להבהיר לעצמה מהם הצרכים שלה; עם מה היא צריכה להתמודד בשגרת יומה, וכיצד היא מעוניינת לעשות זאת. לאחר מכן קל יותר לקבל החלטה לגבי אופן הטיפול וההתייחסות לתופעות השונות.

אישה שהחליטה לקחת הורמונים, מומלץ לה להשלים רק את אלו החסרים בגופה (על פי הסימפטומים) ולתמוך בגוף בעזרת תזונה, תוספים ופעילות גופנית.



טיפול הורמונלי חלופי – בעד ונגד

התפיסה, העומדת בבסיס הטיפול ההורמונלי, טוענת כי ירידה באסטרוגן מותירה את האישה זקנה, בלוייה וחסרת תועלת, שתכופות נתונה לנירגנות, חרדות ותנודות קיצוניות במצבי הרוח. לכן הפיתרון שהיא מציעה הוא גלולת אסטרוגן, במקום האסטרוגן, שהגוף אינו יכול לייצר. אך מסתבר שהדבר אינו כה פשוט. בשנות השבעים החלו להופיע מחקרים, המראים קשר בין נטילת הורמונים לבין עיבוי קיצוני של רירית הרחם, דימומים קיצוניים והגברת הסיכון ללקות בסרטן הרחם. מאז, במשך השנים הופיעו מחקרים שונים, המצדדים או מתנגדים לשימוש בהורמונים.

איך מחליטים אם לקחת או לא?

קודם כל חשוב לערוך הערכת מצב, שתכלול בדיקה של הבריאות הגופנית הכללית, המצב ההנפשי, המצב הרוחני, סגנון החיים של האישה, תזונתה וכו... חשוב להתבונן בהיסטוריה הרפואית של האישה ובני משפחתה. ישנם גם גורמי סיכון כמו מחלות לב והדלדלות העצם, שכדאי להביא בחשבון.

חשוב לערוך את הבדיקות הבאות:

בדיקות הורמונליות של אסטרוגן, פרוגסטרון, טסטוסטרון, FSH, ובדיקה של בלוטת התריס.

מומלץ להחליט לאחר לימוד על הנושא, בזמן רגיעה ולא מתוך פחד או דאגה מהעתיד. יש אפשרות לקחת הורמונים לפרק זמן קצר, כדי לעבור את התקופה הקשה. יש נשים המתעודדות מכך שהמצב זמני, ומצליחות לעבור את התקופה ללא טיפול הורמונלי. ניתן כמובן להשתמש בצמחי מרפא, תוספי תזונה, תזונה מתאימה וטיפול ברפואה סינית. ישנם גם הורמונים זהים ביולוגית' שניתן לנסות השימוש בהם.



- זרעי פשתן – מקור זמין מצוין לתרכובות פיטואסטרוגניות (אסטרוגן צמחי הנקרא לגיאנים), אנטי סרטני. מומלץ להשתמש בפשתן זהוב, לטחון כל יום רבע כוס במטחנת תבלינים, ולערבב באוכל.
- חומצות שומן – גם בזרעי פשתן, וגם בשמן דגים
- איזופלבונואידים – מקור תזונתי עשיר באסטרוגן, נמצא בצמחים רבים, בעיקר בקליפה של הדורים (החלק הלבן).
- מזונות נוספים: דובדבנים, חמוציות, בילברי, אוכמניות, דגנים מלאים, קליפות של ענבים, זרעים שונים (שומשום, חמניות, דלעת, קינואה, אמרנט), עלים ואצות (פטרוזיליה, כרוב, ברוקולי וכו...).



הנחיות תזונה (ההנחיות הן כלליות בלבד)

- רצוי להעשיר את התזונה בירקות, דגנים מלאים, פירות ומזונות עשירים בסידן. להפחית מזונות שומניים, אלכוהול, קלוריות וקפאין.
- בארה"ב ראו כי נשים צמחוניות נטו פחות לסבול מתופעות של גיל מעבר.
- נשים בגיל המעבר צריכות פחות קלוריות, לכן עליהן להוריד בערך 10% מהתזונה הקלורית, ולהגביר את הפעילות הגופנית.
- קפאין: חשוב להגביל את צריכת הקפאין, משום שהוא ידוע כחומר הגורם לבריחת סידן מהגוף (משתן), ומגביר גלי חום.
- אלכוהול: רוב המחקרים של השפעת האלכוהול נעשו על גברים ולא על נשים. היום ידוע כי אלכוהול מחמיר גלי חום, ומעלה את הסיכון לאוסטאופורוזיס, לכן כדאי להמעיט בצריכתו.
- סוכר: מומלץ להגביל את צריכת הסוכר עד כדי הורדה מוחלטת. צריכת יתר של סוכר מגבילה את יכולת הכבד לבצע מטבוליזם לאסטרוגן, ופוגעת במערכת החיסונית. בנוסף הסוכר מכיל קלוריות ריקות ותורם לעלייה במשקל.
- משקאות מוגזים: מכילים כמות גדולה של פוספטים, המעלים את רמות הפוספורוס בדם, דבר שיכול לגרום לאיבוד מסת העצם.
- רצוי להמנע ממזונות מייצרי חום כמו קפאין, אלכוהול, חומרים משמרים, תוספי תזונה, תבלינים חריפים (קארי, צ'ילי, פלפל, ג'ינג'ר) מזונות חריפים, מטוגנים או שומניים.
- סויה – מחקרים מראים כי שימוש קבוע בסויה יכול להפחית תדירות של גלי חום, שמירה על צפיפות העצם, הלב, וכל שאר הסימפטומים של גיל המעבר. ההשפעות החיוביות תלויות במינון. הצריכה אמורה לעמוד על 60-40 גרם חלבון סויה ליום בכל יום למשך 6-4 שבועות ורק אז ניתן לחוש בהשפעה. ניתן לאכול סויה בצורה של חלב סויה, טופו, טמפה או פולי סויה ירוקים.

תוספי תזונה

- ויטמין C: תורם למערכת החיסונית, מחזק את כלי הדם, מרגיע גלי חום, תומך בבניית קולגן, ולכן מעניק אלסטיות לרקמת הוואגינה. משמש ליובש, לדלקות חוזרות בשתן ותומך בצפיפות העצם.
- ויטמין E: אפקטיבי להרגעת גלי חום, עוזר ליובש ואגינלי, ניתן למריחה מקומית. מזונות עשירים בוויטמין E – אגוזים, שמנים צמחיים ודגנים שונים.
- קלציום: תפקיד חשוב במניעת אוסטאופורוזיס. הכמות היומית הנדרשת היא 1500 מ"ג לנשים אשר אינן מקבלות טיפול הורמונלי. 1000 מ"ג לנשים אשר מקבלות טיפול הורמונלי. חשוב לפזר את צריכת הסידן במהלך היום.
- מזונות עשירים בסידן אשר נספג – דבלים, ברוקולי, כרוב, כרובית, תרד, שעועית, טופו, דבלים, סרדינים וסלמון.
- ויטמין D: חשוב לעצמות חזקות. השמש היא מקור טוב לוויטמין זה, אך היום הרבה אנשים לא נחשפים לשמש במידה, שתאפשר ספיגה שלו. מעל גיל 50 יש צורך בכמות של 400 יחידות IU ליום. מקור תזונתי לוויטמין – חלמון ביצה, כבד ודגי ים.

פעילות גופנית

נשים, שאינן עוסקות בפעילות גופנית, חשופות יותר לעלייה במשקל, מחלות לב, לחץ דם גבוה, סכרת.

ריפוי רגשי

כאב: אובדן הוא מרכיב, החוזר על עצמו ובלתי נמנע. גירושין, מוות של בן משפחה, ילדים שעוזבים את הבית (תסמונת הקן המתרוקן), פיטורין, פרישה, שינויים במראה החיצוני, סיום תקופת הפוריות. כמעט כל אישה נאלצת לוותר על חלום כלשהו, שלא הוגשם. ההכרה מביאה איתה כאב, והכאב הוא הזדמנות לריפוי ולהתפתחות.

כעס: רגשות שהיו מודחקים במשך שנים רבות, לא מצליחים להשאר בפנים יותר. ההתמודדות עם הכעס היא מרפא. חשוב לתת לכעס ביטוי, ומי שלא למדה עד עכשיו, זו הזדמנות אחרונה.

קבלה: היותור על הכאב, על הכעסים, יכולת הסליחה והקבלה העצמית, היכולת להתבונן קדימה ולבחור להמשיך טוב יותר. (מתוך תבונת גיל המעבר, ד"ר כריסטיאן נורתורפ, הוצאת מטר 2004)

מיניות

חלק חשוב מזוגיות בריאה. מפחיתה מתחים נפשיים, מאריכה חיים. חסרים הורמונליים משפיעים עליה: חוסר סטטוסטרון – ירידה בתשוקה, מצבי רוח. חוסר אסטרוגן – הדלדלות רקמת צוואר הרחם – יובש וכאבים. קיימים צמחים שונים הניתנים להגברת התשוקה המינית. מומלץ להתייעץ עם מטפל בצמחים.

חשוב לזכור

- להשתמש בתבונת השגרה והמשמעת – השגרה מרפאה, פעילות גופנית קבועה, זמני אוכל קבועים, מזונות קבועים.
- להפיק את המיטב מחיי היומיום – להוסיף לשגרה דברים שאנחנו אוהבות, כמו נרות, מוסיקה, פרחים...
- לבדוק מידי פעם מה מזין אותנו בחיים, ולהקפיד לקבל את אותה הזנה רגשית, רוחנית ופיזית.
- לדעת שלעיתים הפחד מהאובדן גרוע מהאובדן עצמו – החוויה עצמה פחות קשה ממה שחשבנו שתהיה.
- לא לפחד לחוות רגשות במלואם – גם כאב ובדידות. אנחנו חזקות יותר ממה שנדמה ומתאוששות מהר.



סמודי של חורף

המצרכים הדרושים להכנת 2 ליטר משקה:

- 4 עלי חסה ערבית
- 3 ענפי סלרי
- 7 תותים
- 2 תפוחי עץ
- 1 כוס קוביות פפאיה
- 3 תמרים מגולענים
- 7 אגוזי מלך
- 1 כף שמן קוקוס
- 1 כפית ספירולינה באבקה או 5 כדורי כלורלה
- 300 מ"ל מים קרים

אופן ההכנה:

שוטפים היטב את כל הירקות והפירות וקוצצים לחתיכות בינוניות. מכניסים את כל המוצרים לבלנדר עם מנוע חזק שיכול גם לכתוש קרח, עד לקבלת מרקם קטיפתי. זהירות! ממכר!!!
 מומלץ לשתות כוס בבוקר וכוס בערב.
 ניתן לאכסן במקרר למשך יומיים!



מרק סתוי מדלעת ועדשים

המצרכים הדרושים ל 12 מנות:

- 500 גרם עדשים כתומות
- 5 פראסה/לוף/כרשה
- 1 ק"ג דלעת
- 6 שיני שום
- 2 כפיות קארי
- 1 כפית פלפל
- 3 כפיות מלח גס אפור
- 1 כף שמן זית
- ג'ינג'ר
- סיר מרק
- מים מעל גובה המצרכים, כ 4 ליטר



אופן ההכנה:

משרים את העדשים למשך רבע שעה במים, שוטפים היטב ומסננים. שוטפים היטב את הירקות. מסירים את קצוות הפרסות וקוצצים לעיגולים דקים. קוצצים את יתר הירקות עם הקליפה ומקפיצים בשמן הזית למשך מספר דקות. מערבבים יחד את התבלינים והשום, מוסיפים לירקות ומערבבים. מוסיפים את המים ומבשלים למשך שעתיים על להבה נמוכה לאחר הרתיחה. טוחנים עם מוט טחינה עד לקבלת מרקם חלק. בהגשה מומלץ להזליף על כל צלחת מעט מיץ לימון ושמן זית ולזרות קורט זרעי שומשום או המפ.





ממרח עגבניות ואגוזים

המצרכים הדרושים לכמות של 100 גרם:

- 3 כוסות עגבניות מיובשות
- כוס אגוזי מלך
- חצי כוס זיתים ללא גלעין
- חצי כוס שמן זית
- כפית פלפל שחור

אופן ההכנה:

מכניסים את כל המוצרים למעבד מזון ומעבדים עד לקבלת ממרח אחיד.





לחמניות כוסמין

המצרכים הדרושים להכנת 25 לחמניות



- 1 קילו קמח כוסמין
- 1 כוס קמח מנופה
- 1 כוס שמן זית או 100 גרם חמאת גהי (חמאה טהורה)
- 2 כפות שמרים יבשים
- 2-3 כוסות מים חמימים
- 1 כפית מלח גס אפור
- 1 כפית סירופ מייפל
- מלח גס אפור
- שומשום מלא שחור

אופן ההכנה:

מערבבים את הרטובים תחילה ומוסיפים בהדרגה את הקמח. יוצקים בהדרגה את המים. לשים את הבצק במשך 10 דקות עד שמתקבל בצק רך אך לא דביק. מניחים בקערה משומנת, משמנים את פני הבצק בכדי למנוע התייבשות, מניחים לתפוח עד שמכפיל את נפחו (בערך שעה וחצי). מעבירים את הבצק למשטח עבודה ומחלקים ל 25 חלקים. לשים כל כדור, מניחים בתבנית מעל נייר אפייה להתפחה שנייה. מחממים תנור לחום של 190 מעלות, מפזרים מעל כל לחמנייה שומשום ומלח גס אפור ואופים 20 דקות.







אורז אפוי בתנור

המצרכים הדרושים ל 4 סועדים

- 1 כוס אורז מלא עגול או אורז מלא בסמטי
- 1 קישוא – רצוי זוקיני
- 1 גזר
- 1 בצל גדול
- 2 שיני שום
- 1 כפית קארי
- 1/2 כוס כוסברה קצוצה טריה
- 1/2 כפית פלפל שחור
- 1 כפית מלח גס אטלנטי
- 2 כוסות מים
- תבנית פיירקס או סיר חרס המיועד לבישול בתנור



אופן ההכנה

משרים את האורז למשך שמונה שעות במים רגילים, לסנן ולהניח במסננת לייבוש.

קוצצים את הבצל לקוביות קטנות, מגררים את הגזר והקישוא, מוסיפים את יתר התבלינים והאורז. מערבבים ומכניסים לקדירה. מוסיפים 2 כוסות מים ואופים בתנור במשך שעה וחצי בחום 200 מעלות.





סלט אטריות טובה וירוקים

המצרכים הדרושים ל 4 סועדים:

- 1 חבילת אטריות טובה
- 1/2 אצבע גינ'גר טרי
- 3 שיני שום
- 2 פראסות
- 4 פטריות מלך היער
- 1 חבילת אספרגוס
- 1 בצל ירוק
- חופן עלי כוסברה
- 4 עלי בזיליקום
- 1 חבילת בוק צ'וי
- 1 חבילת טופו
- 2 כוסות במיה
- 1/4 כוס רוטב סויה לימה אורגני
- 2 כפות שמן זית
- 1 כפית קארי
- 1/4 כפית פלפל שחור גרוס
- 1 כף שומשום מלא

אופן ההכנה:

מבשלים את האטריות בהתאם להוראות היצרן. יוצקים שמן זית למחבת גדול או וו'ק, אליו מוסיפים בהדרגה את הירקות הקצוצים. תחילה קוצצים את הפראסות לעיגולים ומקפיצים בו'ק. לאחר מכן מוסיפים אספרגוס ובמיה קצוצים ולבסוף את הירוקים.

במקביל – במחבת נפרדת – מקפיצים קוביות טופו ופטריות חתוכות לרצועות דקות עם 2 כפות רוטב סויה ורבע כוס מים עד שהנוזלים מתאדים, כ-8 דקות. מגררים את הגינ'גר והשום במגררת ומוסיפים לווק הגדול יחד עם התבלינים. להגשה: מעבירים את האטריות המסוננות, הירקות שבווק והפטריות והטופו לצלחת הגשה גדולה ומערבבים היטב. שוטפים היטב כוסברה, בזיליקום ובצל ירוק, מיבשים וקוצצים דק. מוסיפים ומערבבים לפני ההגשה.







סלט טריו פאפיה

המצרכים הדרושים ל 4 סועדים:

- 2 גזרים
- סלק
- פאפיה ירוקה
- כוס ערמונים
- חצי כוס כוסברה
- מיץ מלימון ליים
- כפית שמן צ'ילי
- כפית מלח אטלנטי גס
- כפית שמן שומשום
- כפית שמן קצח

אופן ההכנה:

שוטפים היטב את הירקות וחותכים חיתוך של גפרורים במעבד מזון או בקולפן ג'וליאן ומעבירים לצלחת הגשה.
קוצצים את הערמונים והכוסברה ומערבבים עם הירקות.
מערבבים את חומרי הרוטב ויוצקים מעל הסלט.

כדאי לדעת:

את הסלט המקורי למדתי מנוואי, תאילנית שעבדה איתי במטבח כשנתיים. מאוד נקשרנו אחת לשניה וחלקנו ידע מהמטבח המקומי הישראלי והתאילנדי.
הסלט במקורו מוכן רק מפאפיה ירוקה ועגבניות שרי, והרוטב עשוי עם בסיס של רוטב דגים. לימים שיניתי את הרגלי המטבח וחיפשתי תחליף לרוטב דגים המסורתי של הסלט. לדעתי, השילוב של שמן שומשום עם שמן קצח מכבב.





סלט אנדיב וירוקים

המצרכים הדרושים ל 4 סועדים:

- חבילת כוסברה
- חבילת פטרוזיליה
- שני ראשי אנדיב
- בצל סגול
- חופן אגוזי מלך
- רימון – אופציונלי

הרוטב לסלט:

- 2 כפות שמן זית
- לימון
- כפית מלח גס אפור
- חצי כפית פלפל שחור גרוס גס
- 2 טיפות שמן צ'ילי



אופן ההכנה

מפרקים את הרימון לגרגרים. דרך טובה שלמדתי היא לזרוק בעדינות את הרימון לרצפה ואז גרגירי הרימון מתנתקים ביתר קלות מהמעטפת הלבנה שמחזיקה אותם. שוטפים את האנדיב ומפרקים את עליו, חותכים אותו לפרוסות עבות ומערבבים בקערה יחד עם הירוקים, אגוזי מלך וגרגרי רימון, קוצצים את הבצל לחצאי עיגולים ומפזרים מעל הירקות.
סוחטים את הלימון למיץ ומערבבים יחד עם שמן זית ויתר חומרי הרוטב. יוצקים מעל הסלט ומגישים.





תבשיל בורגול ופטריות שיטאקי

המצרכים הדרושים ל 4 סועדים:

- חצי קילו בורגול גס
- 10 פטריות שיטאקי טריות
- פלפל אדום
- גזר
- כוס כרובית קצוצה לפרחים קטנים
- כוס ברוקולי קצוץ לפרחים קטנים
- צרור עירית או בצל ירוק
- כף רוטב סויה
- כפית שמן שומשום
- כפית קארי
- צרור כוסברה
- 2 כוסות מים

אופן ההכנה:

משרים את הבורגול במים רגילים למשך רבע שעה. שוטפים את כל הירקות, את הגזר, הפלפל והפטריות קוצצים לרצועות דקות. משרים את הפטריות בכוס מים ורוטב סויה למשך 10 דקות. מעבירים את הפטריות לסיר או וו'ק ומאדים עד שהמים מצטמצמים לגמרי. מוסיפים את הירקות ומקפיצים חמש דקות. מסננים את הבורגול ומוסיפים אותו לירקות עם התבלינים וכוס מים, מכסים ומאדים למשך חמש דקות. בהגשה זורים כוסברה מעל.

ביבליוגרפיה

- תבונת גיל המעבר, ד"ר כריסטיאן נורתורפ, הוצאת מטר 2004
- גופה של אישה תבונתה של אישה, ד"ר כריסטיאן נורתורפ, הוצאת אור עם 2000
- המוח הנשי, ד"ר לואן בריזנדיין, הוצאת מטר, 2008
- האישה גיאופגרפיה אינטימית, נטלי אנג'יר, הוצאת כנרת 2004
- אסטרוגן – העובדות שישנו את חיך, ד"ר לילה נכטיגל וג'ון היילמן, הוצאת דניאלה דינור 1994
- רצות עם זאבים, קלאריסה פינקולה אסטס, הוצאת מודן 1992
- לחיות נכון במחצית השנייה של חיך, ג'יל שו ראדוק, הוצאת כתר 2012
- Xiao Zhao, Traditional Chinese Medicine for Women, Virago press 2006





קיסרית האש **גיל המעבר - חוברת מידע ומתכונים**

כתיבה ועריכה:

אפרת אברמסון 052-5020880

מתכונים:

אביטל סג 054-4317255

