



א גוטן,

מענאופאז קען אפטמאל זיין אן ערגערע ווערסיע פון PMS, דעריבער איז ראטזאם אז איר זאלט לייענען די בריוו וועגן PMS אינאיינעם מיט די בריוו.

די אינפארמאציע וואס איך וועל אייך דא מיטטיילן, לויט די מהלך פון דעם עקספערט אין פריווען'ס הארמאנישע געזונט, מאריאן סטוארט, וועט אייך העלפן דורכמאכן מאנאופאז. זי האט אויסגעוועלט די נאטורליכע צוגאנג צו היילונג. איר קענט לייענען איר בוך Managing Menopause Naturally, ארויסגעגעבן דורך די New World Library אין יאנואר פון 2021.

אויב וויל איינער זען נאך מהלכים וועלכע זענען פארהאן, אויסער די גענצליך נאטורליכע מהלך, קען מען באזוכן אונזער וועבזייטל ביי די natural vs HRT אינפארמאציע בלאט.

מאריאן טיילט מיט אונז מיט אז לויט מעדיצינישע פארשונגען קען מען קלאר זען אז מענאופאז מוז בכלל נישט זיין די אנהויב פונעם סוף פון אייער לעבן. מיט אביסל וואסנשאפט – באזירט אויף סייענס – קען דאס זיין די אנהויב פון א גענצליך נייע קאפיטל אין א פרוי'ס לעבן, אין וועלכע זי שפירט זיך נאך בעסער ווי פריער - אן קיין סימפטאמען.

מענאופאז איז אייגנטליך בלויז איין טאג – די ערשטע טאג פון אונזער לעצטע חודש'ליכע סדר. אין ענגלאנד, איז די דורכשניטליכע יארגאנג פון דעם 51 (דאס פאסירט געווענליך צווישן 45-55) מיט א קליינע צאל פריווען וואס האבן דאס פריער אדער שפעטער. געווענליך ווייסט מען אז מענאופאז האט פאסירט ווען איינער האט נישט געהאט קיין חודש'ליכע סדר פאר 12 חדשים נאכאנאנד.

פערימענאופאז איז וויאזוי מען רופט אן די 8 יאר איידער מענאופאז. געווענליך זענען די ערשטע סימנים פון די תקופה ווען מען באמערקט א טויש אין די לענג אדער די פלוס פון די חודש'ליכע סדר.

פארוואס זענען פערמענאפאז און פאסטמענאפאז שווערע צייטן?

די גרעסטע שוועריגקייטן זענען די אומבאקוועמע סימפטאמען און אז מען קען נישט פאראויס-זאגן וואס עס גייט געשען, ווי אויך דאס אז מען ווייסט נישט באמת וואס עס פאסירט אינעווייניג אין אונזער קערפער.

אין א שטודיע וואס מאריאן האט געמאכט אין 2018 מיט די באטייליגונג פון 1100 פרויען, האבן 96% געזאגט אז זיי זענען נישט געווען צוגעגרייט פאר מענאפאז, און 68% האבן געזאגט אז זיי זענען געווען שאקירט דערפון.

מענאפאז קומט אויך געווענליך אין א זמן ווען עס איז פארהאן א פסיכאלאגישע איבערגאנג ביי מערערע פרויען, וויבאלד זיי האבן אנדערע ענינים וואס דרוקן אויף זייערע מחשבות דורכאויס די צייט, ווי למשל:

- שוועריגקייטן מיט צענערלינגען
- חתונה מאכן קינדער
- זיך אפגעבן מיט עלטערע משפחה מיטגלידער
- זארג איבער די אייגענע עלטער

נאך זאכן וואס קענען שווערער מאכן זענען:

- שוועריגקייטן מיט באציאנוגען
- סאציאלע סם (צ.ב. דראגס, אלקאהאל, רייכערן)
- קינדער מיט שוועריגקייטן
- פינאנציעלע דרוק
- עסן פראבלעמען
- עלטער
- האלטן נאך א געבורט
- אפעראציעס
- קרענק
- טוישונגען אין לעבן
- די דרוק וואס מען לייגט אויף זיך אליינס אלעמאל צו זיין "געשיקט" און פערפעקט

אלע אויבנדערמאנטע זאכן הייבן די קארטיסאל שטאפלען, די הארמאן פון סטרעס, וואס קען נאכמאכן די סימפטאמען פון מענאפאז און מאכן שוואך און מיד.

ווען די עסטראדזשען שטאפלען פאלן בשעת וואס אונזערע אוועריס גייען ארויס פון דינסט, טוען מיר אויך פארלירן זייער באשיצונג. נעמט אין אכט, אז חוץ פון דעם וואס מיר פרובירן צו

פארגרינגערן די סימפטאמען, איז אונזער ציל צו באשיצן די הארץ, ביינער און מח פאר די לענגערע טערמין.

דעריבער, אפילו אויב איר טוט נישט דורכגיין א שווערע פער- אדער פאסטמענאפאז, איז נאך אלס זייער ראטזאם אז איר זאלט נעמען שריט צו באשיצן אייער געזונט.

די גאנצע תקופה אין לעבן איז נישט די אנהויב פונעם סוף; עס איז א נייער אנהויב - אויב גייט מען זיך אום דערמיט וויאזוי עס דארף צו זיין.

וואס טוט פאקטיש פארקומען אין דעם קערפער וואס דאס טוט צוברענגען די מענאפאז סימפטאמען?

- עסטראדזשען טוט פאלן און אויך אנדערע הארמאן טוישונגען
- נערונג טוט פאלן צוליב די עלטער, וואס טוט צוברענגען א מאנגל אין נערונג
- די מעטאבאלישע ראטע טוט פאלן, סיי צוליב די עלטער און צוליב ווייניג איבונגען, וואס טוט צוברענגען אז מען זאל צונעמען וואג און די גוסטע זאל זיך טוישן

עס זענען פארהאן צוויי אופנים מיט וועלכע מען קען זיך באנוצן צו אדערעסירן די סימפטאמען און טוישונגען וואס ווערן אויסגערעכנט אויבן – מעדיציניש און נאטורליך

מעדיציניש – הארמאן ריפלעיסמענט טעראפי (HRT)

פאר עטליכע פרויען איז דאס גאר גוט און טוט טוישן זייער לעבן צו בעסערונג, און פאר אנדערע איז דאס ווי א ביזע חלום. פרויען הערן געווענליך וועגן HRT, אבער עס זענען דא פרויען וואס קענען דאס נישט נעמען און זיי קענען זיך אפט נישט אויס מיט קיין אנדערע אפציעס.

HRT ווערט געגעבן דורך די פאלגענדע אופנים:

- פילן
- פעטשעס
- דשעלס
- אימפלענטס
- פעסעריס

אין די אויבנדערמאנטע שטודיע פון 1100 פרויען, האבן 62% פון די פרויען וואס האבן גענומען HRT געזאגט אז זיי זענען אראפ דערפון צוליב שווערע זייטיגע ווירקונגען. מאריאן זאגט אז עס איז אויך דא א גרעסערע ריזיקע פון ברוסט קענסער און אווערען קענסער. זי טוט פערזענליך

רעקאמענדירן אז די מיט א פאמיליע היסטאריע פון קענסער אדער ברוסט קענסער, אדער מיט בלוט שטורצן אדער מייגרעינס, זאלן דאס נישט נעמען אין באטראכט.

פאר מיר שטעלן פאר מאריאן'ס נאטורליכע מהלך, לאמיר אביסל ארומרעדן וואס עס טוט אייגנטליך פאסירן אינעווייניג אין אונז.

מענאפאז סימפטאמען קענען ווערן צוטיילט אין דריי הויפט גרופעס. ביטע געדענקט אז נישט אלעס פאסירט אויף איינמאל, און נישט יעדער מאכט מיט אלע סימפטאמען. אפילו די וואס האבן יא אלע סימפטאמען, מוז נישט זיין אז זיי האבן עס אויף א שווערע אופן. דאס ווערט נישט געשריבן דא אייך אנצושרעקן, נאר פשוט אייך צו העלפן זיך באקענען מיט מעגליכע נייע זאכן אין אייער קערפער און פארוואס דאס קען פאסירן. די אינפארמאציע איז דא אייך צו העלפן מצליח זיין און זיך ספראווען מיט די טוישונגען.

ווען עסטראדזשען פאלט קען דאס צוברענגען:

- מאמענטן פון היץ (hot flashes)
- שוויצן ביינאכט
- טרוקנקייט אין פארבארגענע ערטער
- פארלוסט פון חשק פאר געוויסע ענינים
- צונעמען וואג
- UTI'ס וואס קומען כסדר צוריק
- באנעצן
- ווייטאגליכע פיזישע באציאונגען

אנדערע סימפטאמען:

- קאפוויי און מייגרעינס
- ווייטאגן אין די מוסקלען און געלענק
- מידקייט
- עצירות
- IBS
- האר און הויט ווערט דינער
- געשווילעכץ
- נישט קענען איינשלאפן
- ווייניג כח
- שנעלע הארץ קלאפן

גייסטישע סימפטאמען:

- שארפע טוישונגען אין גוסטע
- פאניק אטאקעס
- צומישטקייט
- דעפרעסיע
- פארגעסן
- נערוועזקייט
- אנגעצויגנקייט
- פארלוסט פון זעלבסט-ווירדע

מאריאן'ס נאטורליכע מענאפאז לעזונג

אלע אירע בעסטע רעקאמענדאציעס זענען באזירט אויף פובליצירטע מעדיצינישע פארשונגען. דאס נעמען אריין:

צוריקשטעלן עסטראדזשען שטאפלען צו פארבעסערן די כעמישע באלאנס אינעם מח אויף א נאטורליכע אופן, דורך אייננעמען עסטראדזשען פון געוויקסן וואס זענען ענליך צו אונזער אייגענע - אבער נישט אזוי שטארק. די געוויקסן האבן א מאלעקיולער סטרוקטור וואס איז אזוי ענליך צו אונזער אייגענע עסטראדזשען, אז מיר קענען אויס'נער'ן אונזער מח צו טראכטן אז מיר האבן ווידער א נארמאלע שטאפל פון עסטראדזשען. דאס וועט העלפן אז די שטארקע טוישונגען אין אונזער קערפערליכע טעמפעראטור, אזוי ווי די היץ און נאכט שוויצן, וועט גענצליך נעלם ווערן. אסאך פרויען האבן זיך אויסגעדריקט אויף דעם אז דאס איז די נאטורליכע HRT. דאס העלפט באשיצן קעגן די פאלנדע עסטראדזשען, וואס טוט באשיצן די הארץ, ביינער און מח. נאטורליכע עסטראדזשען ווערט געפונען אין עסנווארג אזוי ווי סוי, טופא, טשיקפּיס, לינסיד, פלאקסיד, פומפקין סיד, און עדאמאמעי בונדלעך. נעמט אין אכט אז עס זענען דא פרויען וואס קענען נישט פארדייען קיין סוי פראדוקטן, און זיי קענען אנטשאט דעם נעמען סיינטיפיש-אויסגעפראווטע סופלעמענטן וואס העלפן לינדערן די הארמאנען. א ביישפיל פון אזא סופלעמענט איז איינס וואס האט רויטע קלאווער. (נעמט אין אכט אז נעמען די רעקאמענדירטע העכערע דאזע קען ח"ו ברענגען אז מען זאל בלוטן).

מאכן איבונגען אויף א רעגלמעסיגע פארנעם פאר געזונטהייט און גייסטישע סטאביליטעט לאזט ארויס די פרייליכע הארמאנען, גערופן ענדארפינס, וואס פארגרינגערט די גוסטע טוישונגען און נערוועזקייט. אפילו בלויז א טעגליכע שפאציר אדער יאגע איבונגען קענען העלפן אז די קערפער זאל ווייטער גוט פונקציאנירן. איבונגען העלפט אויך פארשנעלערן די פארשטאטערטע מעטאבאליזם, וואס פאסירט אפט אין די יארגאנג, און פארברענט פעט, אנשטאט וואס עס זאל זיך אנזאמלען ארום דעם מיטלסטע טייל פון קערפער.

נערוג שטאפלען זאלן זיין וואס בעסער אין אייער דיעטע. פארמייד קאפעין, אלקאהאל, זייער ציפעדיגע עסן, נאש און ווייץ.

מאגנעזיום האט זיך ארויסגעוויזן צו זיין צו ווייניג אין 50-80% פון די פרויען. ווען עס ווערט גענומען אין צוזאמענהאנג מיט אנדערע וויכטיגע נוטריענטן אזוי ווי B ווייטאמינען, ווייטאמין D, קאלציום, זינק און פעטע אסידס, האט עס געוויזן א פאזיטיווער טויש אויף די כעמישע באלאנס אין מח. פרישע פרוכט און גרינצייג, ספעציעל גרינע, האבן באוויזן צו זיין א גוטע מקור פון מאגנעזיום. וויכטיגע פעטע אסידס וואס ווערן געפונען אין געזונטע גרינצייג אוילס און פעטע פיש אזוי ווי סעלמאן, שפילן אויך א גרויסע ראלע אין הארמאן געזונטהייט. מענטשן וועמענ'ס דיעטע איז רייך מיט אמעגא-3 האבן ווייניגער טוישונגען אין גוסטע, מער חשק, און סאך מער כח.

סייענטיפיש-באזירטע נאטורליכע סופלעמענטן וועלן העכערן די שטאפלען פון נוטריענטן וועלכע טוען העלפן אייער קערפער האבן נערוג. נישט אלע סופלעמענטן האבן וואס עס שטייט אויף די צעטל אינדערויסן, דעריבער איז וויכטיג צו מאכן קלוגע און אינפארמירטע באשלוסן, און נעמען נאר פראדוקטן וואס האבן דורכגעמאכט קלינישע פריוואינגען און האבן באוויזן צו זיין סיי אומשעדליך און אויך ווירקזאם. עס קען זיך אויך מאכן אז סופלעמענטן זאלן שטערן געוויסע מעדיצינען – נעמט דאס אין אכט פאר איר נעמט עס.

באשיצט אייער הארץ און נידערט די קאלעסטראל מיט'ן האלטן א געזונטע דיעטע, ווי פריער דערמאנט. זוכט אונטער אייערע קאלעסטראל שטאפלען פון צייט צו צייט.

פארלירן וואג, נישט דורך האלטן א דיעטע, נאר דורך מאכן טוישונגען אין אייער לעבן.

בויעט ביינער און מוסקלען. עס איז ראטזאם צו אונטערזוכן אייער ביין דענסיטי און טון די פאסיגע איבונגען.

באקומט צוריק אייער חשק און גוטמוטיגקייט דורך טון זאכן וואס מאכן אייך שפירן גוט.

פארמינערט סטרעס דורך זיך אויסלערנען זיך אפצורוען, וואס וועט אויך פארמינערן די היץ עפיזאדן. צ.ב. יאגע פאר כאטש 20 מינוט, טיף אריינאטעמען, זיך אויס'משל'ען איינגענעמע בילדער, און אריינקלערן אין די יעצטיגע מינוט. דאס קען אויך העלפן מיט סימפטאמען פון מאנאפאז אזוי ווי אנגעצויגנקייט, שוועריגקייטן מיט'ן איינשלאפן, און מידקייט.

שארפט אייער מח מיט'ן טון זאכן וואס וועלן דאס סטימולירן.

פארמינערט טרוקנקייט אין פארבארגענע ערטער דורך נוצן לובריקאנטן און טרינקען אסאך.

צינד צוריק אן אייער חשק אין געוויסע ענינים דורך אויספאלגן די עצות אין מאריאן'ס בוך. א בעסערע דיעטע קען אויך העלפן מיט דעם.

בויעט צוריק אויף אייער זעלבסט-ווירדע דורך לייענען אדער הערן פאסיגע זאכן, אנטיילנעמען אין זעלבסט-הילף פראגראמען, טעראפי אדער זיך זאגן פאזיטיווע זאכן.

זייער פיל פרויען האבן אסאך קונה געווען מיט'ן לייענען מאריאן'ס בוך, *Manage your Menopause Naturally*, ווי פריער דערמאנט. זיי האבן אויך געפונען אז עס איז געווען הילפבאר פאר זייערע מענער צו פארשטיין בעסער וואס עס קומט פאר אין די תקופה פון לעבן, און נישט צו נעמען זאכן פערזענליך.

זי האט אויך אן אומזיסטע **Midlife Refuel Club** מיט לעבעדיגע סעסיעס יעדע וואך מיטוואך נאכט, ווי מען שמועסט אויס א רעלעוואנטע נושא און יעדער שפירט די שטיצע פון אנדערע און קען פרעגן קשיות.

עס נעמט צייט איינצוזען וואס עס פאסירט אינעווייניג אין איינעם'ס קערפער. אונזער ציל איז אייך צו לאזן וויסן אז דאס איז אלעס נארמאל, און מיט די ריכטיגע צוגאנג קען מען מאכן א גרויסע חילוק אין די אייגענע געזונטהייט און גייסטישע מצב, סיי יעצט און סיי אין דער צוקונפט.

אין די יעצטיגע תקופה פון לעבן, וועלן די וואס האבן שוין געליטן פון PMS מעגליך דארפן נאכאמאל פארריכטן זייערע הארמאנען. איינער וואס האט שוין געהאט PMS קען פילן איבערגעשטרענגט פון די פרישע סימפטאמען. איינער וואס האט קיינמאל נישט געליטן דערפון, קען ווערן שאקירט ווען זיי גייען פלוצלינג דורך אלע אומגעוואונטשענע טוישונגען אין זייער געזונטהייט מצב און פונקציאנירונג.

עס זענען דא די וועלכע האבן א גרינגערע טויש אלס רעזולטאט פון דעם וואס זיי גיבן זיך אפ מיט זיך, נאכ'ן לערנען וויאזוי זיך צו ספראווען מיט PMS. זיי נעמען שוין די גוטע סופלעמענטן, מאכן איבונגען און האבן ארויסגעשניטן די עיקר פראבלעמאטישע עסנווארג, אזויווי קאפעין, ווייץ און צוקער.

וויאזוי זאגט מאריאן? "לערן זיך צו זינגען, נישט צו זינקען!" מיר לערנען זיך וויאזוי צו בויען פאר זיך א געמיינזאמע עקזיסטענץ אין צוזאמענהאנג מיט אונזערע אויפגאבעס.

ווען מען נוצט די עצות קען עס העלפן פארמינערן די סימפטאמען, וואס וועט אייך מאכן שפירן מער צופרידן, מער פאקוסירט, ווייניגער נערוועז און סאך מער אזויווי איר פלעגט אמאל שפירן.

ביטע לאזט וויסן פאר אנדערע וועגן אונזער וועבזייטל, hormonal_health.org.

מיט דאנק צו הקב"ה און מיט וואונטשן אז איר זאלט דאס גרינג אדורכמאכן,



שרה דבורה קרייזלר

באמערקונג: מאריאן סטוארט איז די פארגייער פון די נאטורליכע מענאופאז געמיינדע. זי פירט
אן א ווירטואלע 6-וואכגע אנליין Natural Menopause Solution, וואו זי לערנט פרויען וויאזוי זיך
צו באגיין מיט מענאופאז און צוריקבאקומען זייער געזונטהייט. איר זענט געלאדנט זיך
אנצושליסן אין איר אומזיסטע **Midlife Refuel Club**.

מען קען זיך אויך פארבינדן מיט איר דורך די פאלגענדע אופנים:

enquiries@maryonstewart.com

Tel: (UK) 074 6068 4409

Tel: (UK) 020 8068 0432

Tel: (US) 1 561 931 8483