

## **גיל המעבר, עם טיפול מתאים אפשר לעבור את זה בקלות!**

גיל המעבר בחיי האישה מהווה את התקופה השלישית שמגיעה לאחר תקופת היילדות והפריור. זוהי תקופה רבת שינויים הגובה מנשים מחיר פיזי וריגשי גבוה.

תקופת גיל המעבר מתחילה רשמית לאחר 12-6 חודשים ללא וסת. שינוי זה מתרחש, בדרך כלל, בסביבות גיל 45-50 בתהליך ביולוגי המתרחש בחייה של כל אישה. ישנה הפחתה הדרגתית בייצור והפרשת ההורמונים אסטרוגן ופרוגסטרון מן השחלות, עד להפסקה כמעט מוחלטת.

הירידה החדה בהפרשה ההורמונאלית מביאה למגוון תסמינים רגשיים ופיזיים. הסימפטומים כוללים גלי חום, הזעה מופרזת (ב 75% מהנשים) צמרמורת, הפרעות שינה (ב 40-32% מהנשים) ועייפות, דלקות חוזרות בדרכי השתן, יובש בנרתיק (ירידה ברמות האסטרוגן פוגעת ברירית המצפה את הנרתיק והופכת אותה לדקה מאוד), ירידה בחשק המיני, פעימות לב חזקות, ירידה בריכוז בזיכרון, דיכאון וחרדה, עלייה בתכיפות השתן עד לאי שליטה, עצירות ועלייה במשקל. לרוב נמשך שלב זה כשנה, אך ישנן נשים הסובלות גם 5 שנים ויותר. בנוסף לכל הברכות שתוארו, גם עולה רמת הסיכון לעודף כולסטרול, למחלות לב וכלי דם ולאוסטיאופורוזיס.

באופן רגיל, לגוף אמורה להיות יכולת פיצוי מופלאה לייצר אסטרוגן באיברים אחרים, ובעיקר בבלוטות האדרנל (יותרת הכליה). ייצור זה אמור לספק לגוף את הכמות האסטרוגן הנדרשת ולמנוע את תופעות גיל המעבר ולאפשר לאישה להיכנס לגיל המעבר באופן חלק יותר ופחות קיצוני. הסיבה שרמות האסטרוגן המופרש מן האדרנל אינה מספיקה בנשים רבות, נעוצה כנראה בהרגלי החיים בעולם המערבי הכוללים מצבי הלחץ והמתח שגורמים לשחיקה של בלוטות האדרנל (הפרשת הורמוני סטרס בילתי פוסקת) ולכן אינן מתפקדות באופן האופטימלי בגיל המעבר. בנוסף לכך, תזונה לקויה, חשיפה לרעלים ולתרופות, מחלישים את פעילות הכבד, הקשור לייצור עיבוד ופירוק ההורמונים בגוף. אכן, נמצא כי שיעור הנשים הסובלות מתופעות גיל המעבר במערב גבוה משמעותית מזה שבמזרח הרחוק.

הטיפול הרפואי הקונבנציונלי בתופעות גיל המעבר נשען על מתן טיפול הורמונלי חליפי ומטרתו להעלות את רמת האסטרוגן וכך להקל נקודתית בתסמינים ובכך לאפשר כניסה קלה יותר לתקופת גיל המעבר. אכן, הטיפול מפחית את התסמינים, אך כיום רופאים נמנעים מלהמליץ עליו מאחר ובטווח הארוך הוא עשוי להיות כרוך בהגברת הסיכון לחלות בסרטן רירית הרחם וסרטן השד, התקפי לב ושבץ לצד תופעות לוואי כגון דיכאון, הגדלה של שריר הרחם, כאבי ראש.

לכן, בשנים האחרונות גוברת ההתעניינות בפיתרון טיבעי לבעיות גיל המעבר, וביניהם נמצא כי **הטיפול בצמחי מרפא יעיל מאוד**, בטוח ואינו מלווה בתופעות לוואי. לטיפול הצמחי יכולת להקל משמעותית בתסמינים, להשיב את האיזון ההורמונלי ולסייע בהתמודדות עם הכניסה לפרק החדש בחיי האישה.

### **הטיפול הצמחי בתסמונת גיל המעבר**

להבדיל מהגישה הקונבנציונאלית, המתייחסת למחסור בהורמון בלבד, הטיפול הצמחי בתסמונת גיל המעבר יתמקד בהשבת האיזון ההורמונלי הכללי, לצד מיתון ישיר של התסמינים ותמיכה במערכת העצבים. הטיפול יכול לכלול איזון הורמונלי באמצעות צמחים בעלי השפעה כלל הורמונאלית וצמחים כמו-אסטרוגניים הממתנים את תגובות ההורמונים ובכך מאפשרים לגוף להסתגל למצב החדש. בנוסף, כחלק מפורמולה מורכבת של צמחים, יהיה מקובל השימוש בצמחים המגבירים זרימת דם לאיברי הרבייה, וכן שיפעול ואיזון מחדש של מערכות הגוף התומכות כגון הכבד (שמשתתף כאמור בייצור הורמונים), בלוטות האדרנל (שכאמור בהן מיוצר עיקר האסטרוגן בגיל המעבר) ומערכת העצבים. בנוסף, על מנת לטפל בתסמינים כגון גלי חום ויובש ואינלי, יהיה גם שימוש בצמחים בעלי השפעות כגון לחלוח הרקמות, הרגעה, קירור וכדומה.

להלן סקירה קצרה של חלק מן הצמחים המומלצים ביותר לטיפול בתסמונת גיל המעבר-

### **קוהוש שחור**

מצמחי המרפא החשובים המוכרים והנפוצים ביותר בטיפול בגיל המעבר ובפרט בגלי חום ומצבי דכדוך ועקה. מלבד השפעתו דמוית האסטרוגן, הוא גם מעודד ייצור והפרשת אסטרוגן, מרגיע ומסייע במצבי עצבנות, חרדה ונדודי שינה. בניסוי קליני אקראי, נשים בקבוצת המחקר קיבלו 40 מ"ג תמצית מהצמח ביום למשך שלושה חודשים. התוצאות הראו כי חלה ירידה משמעותית בתדירות גלי החום כבר בחודש הראשון לטיפול וזאת בדומה לתוצאות שהתקבלו בטיפול הורמונאלי חליפי. בנוסף, חל שיפור בתופעות כגון חרדה ודיכאון. מסקנת החוקרים הייתה כי מתן תמצית מהצמח עשויה להוות תחליף לטיפול הורמונלי בנשים בגיל המעבר.

**תלתן (Trifolium partense)**-צמח פיטואסטרוגני ( המכיל חומרים פיטואסטרוגניים- חומרים בעלי פעילות המקבילה לפעילות האסטרוגן ). במחקר שבו נשים בגיל המעבר קיבלו מיצוי מצמח התלתן, נמצא כי כבר לאחר כחודש נטילה, חלה ירידה הדרגתית ומשמעותית בכמות ועוצמת גלי החום. נמצא כי המיצוי הפחית את גלי החום בשיעור של כ- 44%.

**שיח אברהם מצוי (Vitex)**-מאזן הורמונלי חשוב ומוכר נוסף שמעודד ייצור הורמונים כגון פרוגסטרון באמצעות השפעה על בלוטת יותרת המוח. נטילתו מפחיתה גלי חום, מעלה חשק מיני, ונמצא כי נטילתו אף הביאה להפחתה והטבה במקרי דימומים בגיל המעבר ולאחריו.

**אנג'ליקה סינית (Angelica sinensis)**- אחד הצמחים החשובים בטיפול בנשים בגיל המעבר. הוא מכונה "הג'נסנג הנשי" והוא בעל פעילות איזון הורמונלי לבעיות נשים רבות (אי סדירות של המחזור, תסמונת קדם וסתית, גיל המעבר). הצמח מקל על הפרעות כמו גלי חום, יובש וגינלי והפרעות שינה. במחקר קליני שבו נשים קיבלו מיצוי מצמח האנג'ליקה סינית נמצא שיפור של 90-96% בחומרת גלי החום וכן נמצאה הקלה משמעותית בעייפות ובעיות שינה במקביל להגברת החשק המיני.

#### להלן מקרים טיפולים של נשים שהגיעו לטיפול בעקבות חוסר איזון הורמונאלי-

ר. בת 65, דיווחה על גלי חום במהלך היום, עצבנות, חרדות, על כך שהיא רגישה מאוד, חשה שנוסעת "ברכבת ריגשית" עם עליות וירידות במהלך היום הכוללים פרצי בכי. כמו כן, דיווחה כי מתעוררת לפנות בוקר 03:00 כל לילה עם דפיקות לב חזקות ומואצות המלוות בבחילה ואינה מסוגלת להרדם בחזרה וכן דיווחה על נשירת שיער מאסיבית. הגיעה לטיפול על מנת להקל על התסמינים ובעיקר לשפר את איכות השינה.

המטופלת קיבלה פורמולה צימחית המכילה צמחים מאזנים הורמונאליים כגון קוהוש שחור וצמחים מרגיעים לשיפור השינה. את הפורמולה היא נטלה אך ורק לפני השינה. כעבור שבוע, היא דיווחה על שיפור ניכר בהרדמות ובשינה וכיום היא נוטלת את המיצוי כבר כחצי שנה ומדווחת על רגיעה ושינה טובה שאינה כרוכה עוד בהתעוררות וכן מדווחת על הפחתה ניכרת עד כמעט העלמות לגמרי בתדירות גלי החום ואף על הפסקת הנשירה.

מקרה טיפולי נוסף- א. בת 29, הגיעה בעקבות יובש וואגינלי חמור ואקנה ממושט. היובש והאקנה החלו מייד לאחר הפסקת הגלולות שנטלה במשך שנים ונמשכו מספר חודשים. לא הועילו כל סוגי המשחות הוואגינליות שקיבלה, כולל אלו שמכילות הורמונים. א. קיבלה פורמולה צימחית לאיזון המערכת ההורמונאלי בגופה (שכנראה השתבש בעקבות הפסקת הגלולות והביא גם להיווצרות האקנה). הפורמולה הכילה צמחים בעלי פעילות איזון הורמונאלי כגון שיח אברהם, אנג'ליקה סינית וכן צמחים נוספים להפחתת האקנה.

כבר לאחר כשבוע של נטילה, א. דיווחה על שיפור ניכר ביובש הוואגינלי וחזרה לשיגרה. בנוסף, לאחר כחודש נראה שיפור משמעותי באקנה. בנוסף לכל אלו, אף דיווחה על עלייה משמעותית בחשק המיני! א. המשיכה בטיפול במשך 3 חודשים וכיום היא מאוזנת מבחינה הורמונאליית והתופעות שצויינו לא חזרו.

לסיכום, ניתן לטפל בגיל המעבר וחוסר איזון הורמונאלי כללי באמצעות צמחי מרפא ייעודיים למצבים השונים, החל מאי קבלת מחזור ועד גיל המעבר. לכל מטופלת נתפרת לפי צרכיו הרפואיים פורמולה צימחית ייחודית ובמקביל לשינוי תזונתי במקרה הצורך, ניתן להביא לשיפור המצב באופן משמעותי.

#### **ד"ר דנה ברנמן (Ph.D), חוקרת ומטפלת מוסמכת בצמחי מרפא**

חוקרת בוגרת הפקולטה לרפואה באוניברסיטת תל אביב ובעלת ניסיון מחקרי והובלת פרויקטי מחקר בינלאומיים בתחום הסוכרת והרפואה הרגנרטיבית וכן בתחומים נוספים כגון סרטן. במקביל ללימודיה ועבודתה כחוקרת, התמחתה ברפואת צמחי מרפא בבית ספר לרפואה משלימה במכון וינגייט וכיום היא גם חוקרת ומטפלת מוסמכת בצמחי מרפא עם התמחויות בטיפול בסוכרת, יתר לחץ דם, כולסטרול, בעיות הורמונאלייות, גיל המעבר, אלרגיות, דלקות, כאבים ובמגוון בעיות רפואיות נוספות.

ליצירת קשר- 0508376733 [Bbd05099@gmail.com](mailto:Bbd05099@gmail.com)



## לסיכום

אפשר לראות במערכת הסימפטומים מחלה, זיקנה, התחלת הסוף, בגידת הגוף וביטויים כיו"ב. אבל אפשר גם לראות בשינוי הגופני המטבולי הזדמנות לשחרר. מה גם שהאישה אוצרת בתוכה כעת את הדם ואת האנרגיה שהייתה מאבדת בכל מחזור חודשי. אנרגיה זו, אם משתמשים בה נכון, יכולה לאפשר העצמה והתחלה חדשה. התבוננות חדשה על החיים, כמו על פסגת ההר בסינהרדג'ה לאחר הליכה ביער הגשם. כפי שניתן להתבונן על הנוף מהפסגה, כך ניתן להתבונן בחיים ובסביבה מתוך פסגת גיל המעבר, מתוך פסגת התבונה שהצטברה. הצמחים הם אנלוגיים לאדם. כמו שנאמר: "כי האדם עץ השדה".