

# איך תאכלי נכון אחרי גיל 40

## 8 המזונות שכדאי שיהיו לך בצלחת



**אם את בשנות ה-40 שלך**, בטח שמת לב לתופעות שונות בגופך.

אולי מערכת ה**עיכול** כבר לא מה שהיתה, אולי ישנה עלייה קלה **במשקל** למרות שאת אוכלת אותו דבר, אולי מרגישה **עייפות** בשעה מוקדמת יותר...

אל 'תאשימי' את עצמך. אלה הן **תופעות ידועות וטבעיות** ככל שאנו מתקרבות לגיל המעבר (הפסקת המחזור החודשי), העומד על 49 בממוצע.

למעשה, כ-5 שנים לפני הפסקת הווסת, אנו נמצאות בתקופת 'טרם-גיל המעבר', שבה כבר מתחילים **שינויים הורמונליים** הגורמים לתסמינים כמו מיגרנות, נדודי שינה, שינויים במצבי רוח, ירידה בזיכרון, עלייה במשקל, החמרת תסמונת קדם-ווסתית PMS (כמו: עצבנות, תשוקה למתוק, נפיחות, דכדוך, אקנה וכד'), ואף תחילתם של גלי חום והזעות יתר.

### אז מה בכל זאת אפשר לעשות??

להזין ולהכין את הגוף לקראת השינויים שיגיעו.

**מחקרים מראים שאורח חיים בריא, המשלב תזונה ופעילות גופנית מפחית את תסמיני גיל המעבר**, וטוב נעשה אם 'נקדים תרופה למכה'.

לכן, אספתי עבורך **8 מזונות לשמירה על מערכות הגוף** ואיזון הורמונלי:



## 1. מוצרי סויה- טופו, אדממה, משקה סויה, מיסו, טמפה.

וכן, אני יודעת שסימן שאלה גדול עולה על פנייך לשמע המילה **סויה**, אז כדאי שתדעי שהחששות מפני הסויה הן נחלת העבר, וכבר כמה שנים ידוע **שהסויה טובה לבריאות, במיוחד לבריאות האישה.**

משרד הבריאות קבע כבר ב- 2017: " ... שצריכת סויה הינה בטוחה בכל שלבי החיים לרבות: ינקות, ילדות והתבגרות, הן בקרב גברים והן בקרב נשים. היא אף עשויה לספק יתרונות במצבים בריאותיים כמו: סרטן השד, הערמונית ורירית הרחם ועבור מחלות לב וכלי דם".

פולי הסויה עשירים **בחלבון מלא ואיכותי**, סיבים תזונתיים, ברזל, **סידן**, אבץ, מגנזיום, אשלגן, וויטמינים מקבוצת B. הם גם מכילים 'פיטואסטרוגנים', המאזנים את רמת **האסטרוגן** בדם.

ככל שגיל האישה עולה רמת האסטרוגן יורדת וגורמת לכל אותם תסמינים שהזכרתי, לכן הסויה עשויה לשפר את רמת האסטרוגן **ולהפחית את חומרת התסמינים.**

**כמה סויה לאכול ביום?** ניתן לשלב אותה כחלק מתזונה מאוזנת, כמשקה, כאדממה והן כטופו, בהתאם לתפריט היומי ולנתונים נוספים, כמו צמחונות/ טבעונות, פעילות גופנית, משקל וכד'.

**2. זרעי פשתן-** גם הם מהווים מקור **לפיטואסטרוגנים**, לסיבים תזונתיים ול**אומגה 3**. לכן הם מומלצים מאוד ויעילים במיוחד למצבי עצירות. רצוי לטחון אותם סמוך לשימוש ולאחסן במקרר או במקפיא. אפשר לפזר על סלט, בשייק, בפשטידות, תבשילים או בתוך יוגורט פרוביוטי. **כמה לאכול ביום? 1-2 כפות.**

**3. עלים ירוקים-** מכילים את כל הטוב שבטבע: כלורופיל שעוזר **ב'ניקוי רעלים', סידן, ברזל, חלבון, סיבים תזונתיים** ועוד **ויטמינים ומינרלים** המהווים נוגדי חמצון הפועלים **כאנטי אייג'ינג.**

**איזה עלים כדאי לאכול?** כרוב סיני, גרגר הנחלים, עלי תרד, מנגולד, ארוגולה, עשבי תיבול, בקיצור... את כולם. אפשר לשלב אותם בשייקים, לאדות, להוסיף לסלטים ואפילו לשקשוקה.



**4. חומצות שומן אומגה 3** - חשובות לשלמות ותקינות תאי הגוף, מהוות **אבן בניין להורמוני מין**, תורמות לאיזון הורמונלי, לתפקוד תקין של מערכת העצבים והחיסון ולהפחתת דלקתיות בגוף. אפשר למצוא אומגה 3 **בדגי ים** כמו סרדינים, סלמון, הרינג (מטיאס), טונה, מקרל, פורל, הליבוט, סול וכן **בזרעי פשתן**.

**5. גרעיני חמנייה ודלעת** - הקלופים הטבעיים, ולא הפיצוחים המומלחים. הגרעינים עשירים **באבץ**, שלו תפקיד חשוב **בבריאות העור, השיער, הציפורניים והעיניים**. הוא עוזר לאיזון הורמונים נשיים ולכן חשוב **למניעת תסמיני גיל המעבר**. לאבץ תפקיד חיוני בחיזוק מערכת החיסון ובניית העצמות והשיניים. **כמה ביום?** כף גרעינים קלופים, כתוספת לסלט, לגרנולה או ליוגורט.

**6. אבוקדו** - עשיר בשומן, זה הבלתי רווי והבריא, שתורם **להורדת 'כולסטרול רע' ורמת שומן בטני**. הוא מכיל **ויטמין E** - 'אנטי אייג'ינג' לעור ועשיר בסיבים תזונתיים, התורמים לתחושת **שובע**, הורדת רמות סוכר ותקינות מערכת העיכול. **כמה ביום?** בערך חצי או שלם, שוב תלוי בתזונה המותאמת לך.

**7. שקדים ואגוזים** - מכילים חומצות שומן חיוניות בעלות תכונות נפלאות כמו **איזון רמת סוכר בדם**, מניעת תהליכי דלקת, הפחתת שומנים בדם, מניעת נזקי כולסטרול 'רע', איזון מערכת החיסון ותפקידים חיוניים במוח. בנוסף, מכילים **סידן, אבץ** ועוד מינרלים וויטמינים. אז נכון שהם עשירים בקלוריות, יחסית לחלבונים ופחמימות, אך חופן קטן ביום יעשה את העבודה.

**8. תה צמחים** - אמנם לא אוכל, אבל בהחלט חשוב. קודם כל שתיית תה מגבירה את **שתיית המים** ורובנו לא שותות מספיק, מה שעלול לגרום לדלקות בדרכי השתן, עצירות ולחץ דם גבוה. מעבר למים, הצמחים מכילים **נוגדי חמצון עוצמתיים** ורכיבים שיכולים לעזור למגוון תסמינים, למשל:

**קמומיל** - לכאבי בטן ומעי רגיש.  
**וורבנה** - לכאבי ראש, חרדה והפרעות שינה.



**גי'נג'ר** - לשיעול, הצטננות ובחילות.  
**שומר** - לגזים ואי נוחות במערכת העיכול.  
**תה ירוק** - לעצירות והפרעות עיכול (מכיל קפאין, לא מומלץ בערב).

**לאפקט טיפולי ועוצמתי יותר של צמחי מרפא, מומלץ להתייעץ איתי ולקבל פורמולה מותאמת אישית.**

כמובן שישנם **מזונות רבים נוספים** שחשוב לשלב באופן קבוע בתזונה כדי למנוע תסמיני גיל המעבר, מחלות ולשפר את ההרגשה הכללית. מלבד ההמלצות התזונתיות, חשוב מאוד להקפיד על **פעילות גופנית**, גם ובמיוחד אם עד היום לא עשית בכלל. הפעילות תעזור לשמירה על **מסת השריר** שהולכת ומידלדלת מגיל 40, **לחיזוק העצמות** שמתחילות להיחלש בהדרגה מגיל 35, לשיפור **חילוף החומרים** ולהעלאת **מצב הרוח**.

**ניתן ורצוי לטפל** בתופעות גיל המעבר כדי לאפשר **איכות חיים** מיטבית. אוכל לעזור לך בהתאמת תזונה אישית, צמחי מרפא ותוספים ספציפיים. **אני יודעת שזה עובד!** גם אצלי התסמינים הופיעו ופגעו באיכות החיים, אך בעזרת הידע והניסיון שצברתי עזרתי לעצמי לחזור לחיים נטולי תופעות והפרעות הורמונאליות.

אם גם את רוצה **להיפטר מתסמיני גיל המעבר בצורה טבעית ולשפר את הרגשתך**, שלחי לי הודעה ונקבע פגישה אישית: 052-8747100.

שלך,

אילנית

