



Jak pokonać ZMĘCZENIE w okresie (PERI)MENOPAUZY

Elżbieta Kasztelaniec

Elżbieta Kasztelaniec

Mikrobiolog,
Dietetyk Medycyny Chińskiej

Jestem mikrobiologiem,
coachem i dietetykiem
Medycyny Chińskiej.

Posiadam ponad 20-letnie
doświadczenie. Pomagam w
zmianie nawyków
żywieniowych u dorosłych i
dzieci i uczę jak skutecznie
wykorzystać Medycynę Chińską
w życiu codziennym, by
odzyskać zdrowie.

Przeprowadziłam ponad 5000
konsultacji i przeszkoliłam
20000 osób z tego zakresu.
Wiem, że to dieta jest
najważniejszym elementem
każdej kuracji. Łączę metody
naturalne, medycynę klasyczną
i chińską, by pomagać ludziom
poczuć się dobrze we własnym
ciele.

Pomagam kobietom przejść
przez **menopauzę z energią,
spokojem, bez uderzeń gorąca
i nieprzespanych nocy.**



Spis treści

O mnie	2
Wstęp	4
Rozdział 1 – Perimenopauza i menopauza w kontekście Tradycyjnej Medycyny Chińskiej	5
Rozdział 2 – Przyczyny zmęczenia według Medycyny Chińskiej	9
Rozdział 3 – Naturalne sposoby na odzyskanie energii	20
Rozdział 4 – Produkty wspierające organizm kobiety	26
Rozdział 5 – Dieta dla zmęczonych kobiet	30
Rozdział 6 – Styl życia dla kobiet pragnących więcej energii	34
Podsumowanie	38
Źródła	40
Gdzie kupisz zioła?	40

Wstęp

Menopauza i perimenopauza to naturalne etapy w życiu każdej kobiety, ale wiele z nas zmaga się wtedy ze zmęczeniem, spadkiem energii, uderzeniami gorąca, bezsennością, spadkiem libido i ogólnym osłabieniem.

Współczesna medycyna oferuje wiele rozwiązań, jednak starożytna mądrość Tradycyjnej Medycyny Chińskiej dostarcza holistycznych narzędzi do radzenia sobie z tymi zmianami. W tym e-booku dowiesz się, dlaczego kobiety w tym okresie doświadczają **zmęczenia**, jak je zredukować oraz jakie produkty i zmiany dietetyczne mogą Ci pomóc.



Rozdział 1:

Perimenopauza i menopauza w
kontekście Tradycyjnej Medycyny
Chińskiej

Wprowadzenie do koncepcji Yin i Yang oraz Qi (energii życiowej)

Według Medycyny Chińskiej zdrowie jest wynikiem równowagi między dwiema podstawowymi siłami: Yin i Yang. **Yin to energia chłodna**, nawilżająca, pasywna, kojarzona z odpoczynkiem i regeneracją. **Yang to energia ciepła**, aktywna, dynamiczna.

Energia życiowa, czyli Qi, przepływa przez ciało w meridianach i jest niezbędna do utrzymania funkcji życiowych. W okresie perimenopauzy i menopauzy równowaga Yin i Yang zaczyna się zmieniać, co często prowadzi do deficytów energetycznych i uczucia przewlekłego zmęczenia.



Rola Nerek w procesie starzenia się

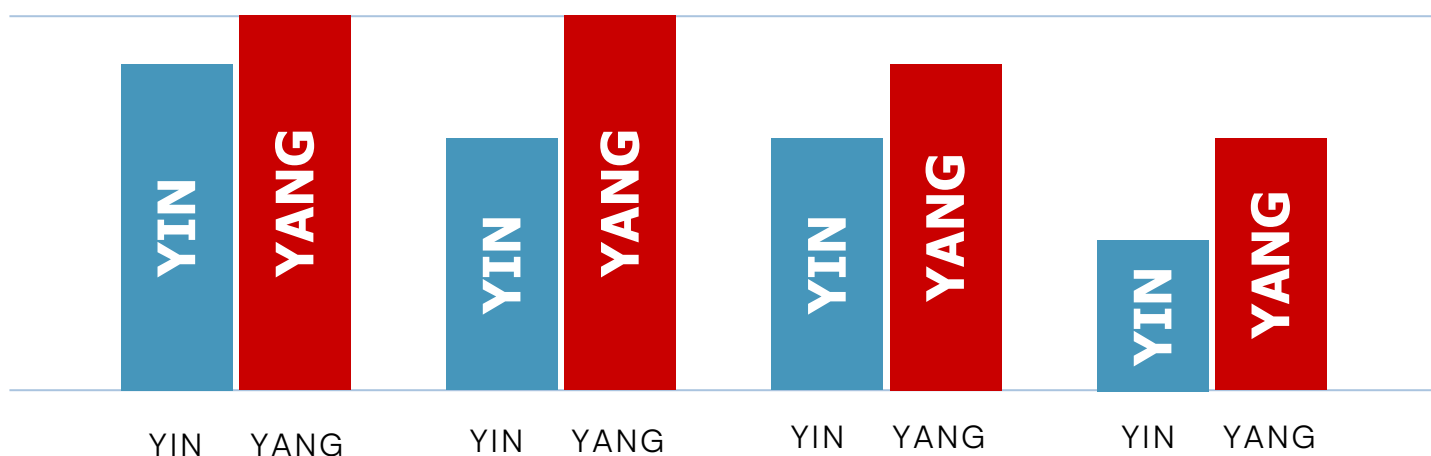
Nerki są uznawane za fundament naszej energii życiowej (Jing), którą dziedziczymy po przodkach. W miarę starzenia się rezerwy Jing stopniowo się wyczerpują, co skutkuje **osłabieniem organizmu**. W okresie menopauzy kobieta doświadcza naturalnego spadku energii Nerek, co objawia się zmęczeniem, osłabieniem kości, zębów, problemami z pamięcią i koncentracją, suchością skóry oraz niestabilnością emocjonalną.

Jak zmiany hormonalne wpływają na spadek energii z perspektywy TCM

Menopauza to okres, w którym dochodzi do istotnych zmian w gospodarce hormonalnej, co w ujęciu Medycyny Chińskiej przekłada się na niedobory Yin i Qi. Spadek estrogenu można porównać do ubytku Yin, co skutkuje **uczuciem wewnętrznego gorąca, suchością skóry i błon śluzowych, bezsennością oraz drażliwością**. Z kolei osłabienie Yang może prowadzić do **zimnych stóp, osłabienia mięśni oraz powolniejszego metabolizmu**. Kiedy Qi jest w niedoborze, organizm traci siłę do regeneracji i odnowy.

Syndromy deficytu Yin, Yang oraz Krwi i ich wpływ na zmęczenie

- **Niedobór Yin:** objawia się uderzeniami gorąca, nocnymi potami, suchością skóry, drażliwością i uczuciem przegrzania.
- **Niedobór Yang:** skutkuje osłabieniem, zimnymi kończynami, uczuciem przewlekłego zmęczenia, spowolnionym trawieniem oraz skłonnością do depresji.
- **Niedobór Krwi:** może powodować zawroty głowy, bladość skóry, suchą skórę, wypadanie włosów oraz zaburzenia snu.



Powyżej przedstawiam możliwe wzorce niedoboru Yin czy Yang. Im większa różnica między Yin i Yang tym bardziej doskwierają uderzenia gorąca. Im niżej Yin i Yang znajdują się poniżej poziomu/kreski tym bardziej dotyka zmęczenie, bezsenność, nietrzymanie moczu. 2 grafiki po prawej stronie wymagają już pomocy terapeuty. A nad tymi po lewej można zapanować w warunkach domowych, co omawiam na szkoleniu, tłumacząc dokładnie strategię działania. Wymaga to wiedzy.



Rozdział 2:

Przyczyny zmęczenia według Medycyny Chińskiej

Niedobór Qi Śledziony i jego wpływ na metabolizm

Śledziona jest jednym z kluczowych narządów odpowiedzialnych za produkcję Qi (energii życiowej) oraz przekształcanie pokarmu w substancje odżywcze, które następnie są rozprowadzane po organizmie. Qi Śledziony zapewnia prawidłowe funkcjonowanie układu trawiennego, produkcję Krwi oraz utrzymanie stabilnego poziomu energii. Gdy Śledziona jest osłabiona, organizm nie jest w stanie efektywnie przekształcać pożywienia w energię, co prowadzi do licznych dolegliwości.

Objawy niedoboru Qi Śledziony:

- Przewlekłe zmęczenie, uczucie osłabienia
- Problemy trawienne, wzdęcia, uczucie pełności po posiłkach
- Luźne stolce lub biegunki
- Bładość skóry, osłabienie mięśni
- Nadmierny apetyt na słodkie
- Uczucie ciężkości w ciele, zatrzymanie wody
- Mgła umysłowa, trudności z koncentracją

Przyczyny niedoboru Qi Śledziony:

- Nadmiar zimnych i surowych pokarmów w diecie (np. surowe warzywa, zimne napoje)
- Nadmierne spożycie cukru i przetworzonej żywności
- Stres, nadmiar obowiązków, przeciążenie emocjonalne
- Nieregularne posiłki, przejadanie się lub zbyt późne posiłki
- Brak ruchu, siedzący tryb życia

Aby wzmocnić Qi Śledziony, **warto wdrożyć ciepłą i odżywczą dietę**, unikać produktów wychładzających organizm oraz zadbać o prawidłowy odpoczynek i umiarkowaną aktywność fizyczną.



Osłabienie energii Nerek jako kluczowy czynnik menopauzalnego wyczerpania

Nerki są uznawane za źródło Jing – esencji życia, która odpowiada za długowieczność, siłę i odporność organizmu.

W miarę starzenia się Jing ulega naturalnemu wyczerpaniu, co w okresie menopauzy staje się szczególnie odczuwalne. Kiedy energia Nerek jest osłabiona, organizm traci zdolność do efektywnego zarządzania zasobami energetycznymi, co prowadzi do chronicznego zmęczenia i innych dolegliwości.

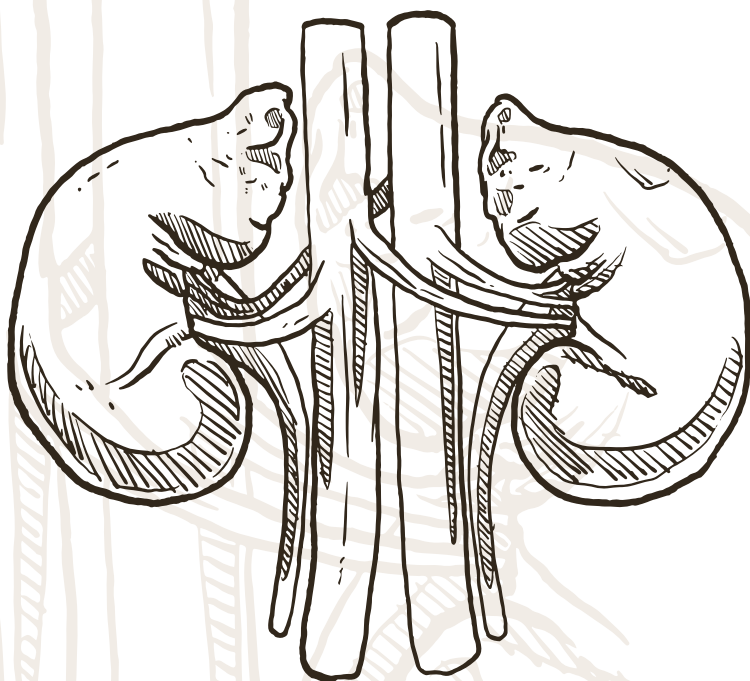
Objawy osłabienia Nerek:

- Przewlekłe zmęczenie, osłabienie fizyczne
- Bóle dolnej części pleców i kolan
- Uczucie zimna w stopach i dłoniach
- Problemy z kośćmi, osteoporoza
- Wypadanie włosów, suchość skóry
- Nocne pocenie się, uderzenia gorąca
- Zaburzenia snu, nadmierna nerwowość
- Spadek libido, suchość błon śluzowych

Przyczyny osłabienia Nerek:

- Nadmierna aktywność fizyczna i psychiczna, prowadząca do wyczerpania Jing
- Niezrównoważona dieta uboga w produkty odżywiające Nerki
- Stres, nadmierne emocje i brak regeneracji
- Przewlekłe choroby osłabiające organizm
- Nadmierne spożycie kofeiny, alkoholu i przetworzonej żywności
- Nieregularny sen i brak odpoczynku

Aby wspierać energię Nerek, należy skupić się na odżywieniu organizmu, regeneracji oraz wprowadzeniu diety bogatej w produkty wzmacniające Jing, takie jak czarna fasola, orzechy włoskie, sezam, jagody goji oraz buliony kostne.



Zastoje Wątroby i ich rola w wahaniach nastroju i uczuciu zmęczenia

Wątroba odpowiada za swobodny przepływ Qi w organizmie. Jeśli jej funkcja jest zaburzona, dochodzi do zastoju/stagnacji Qi, co może prowadzić do **uczucia zmęczenia, drażliwości, napięcia, problemów z miesiączką oraz bólów głowy**. Wątroba wpływa także na emocje – jeśli Qi Wątroby nie przepływa swobodnie, kobieta może odczuwać frustrację, smutek, złość i nagłe zmiany nastroju.

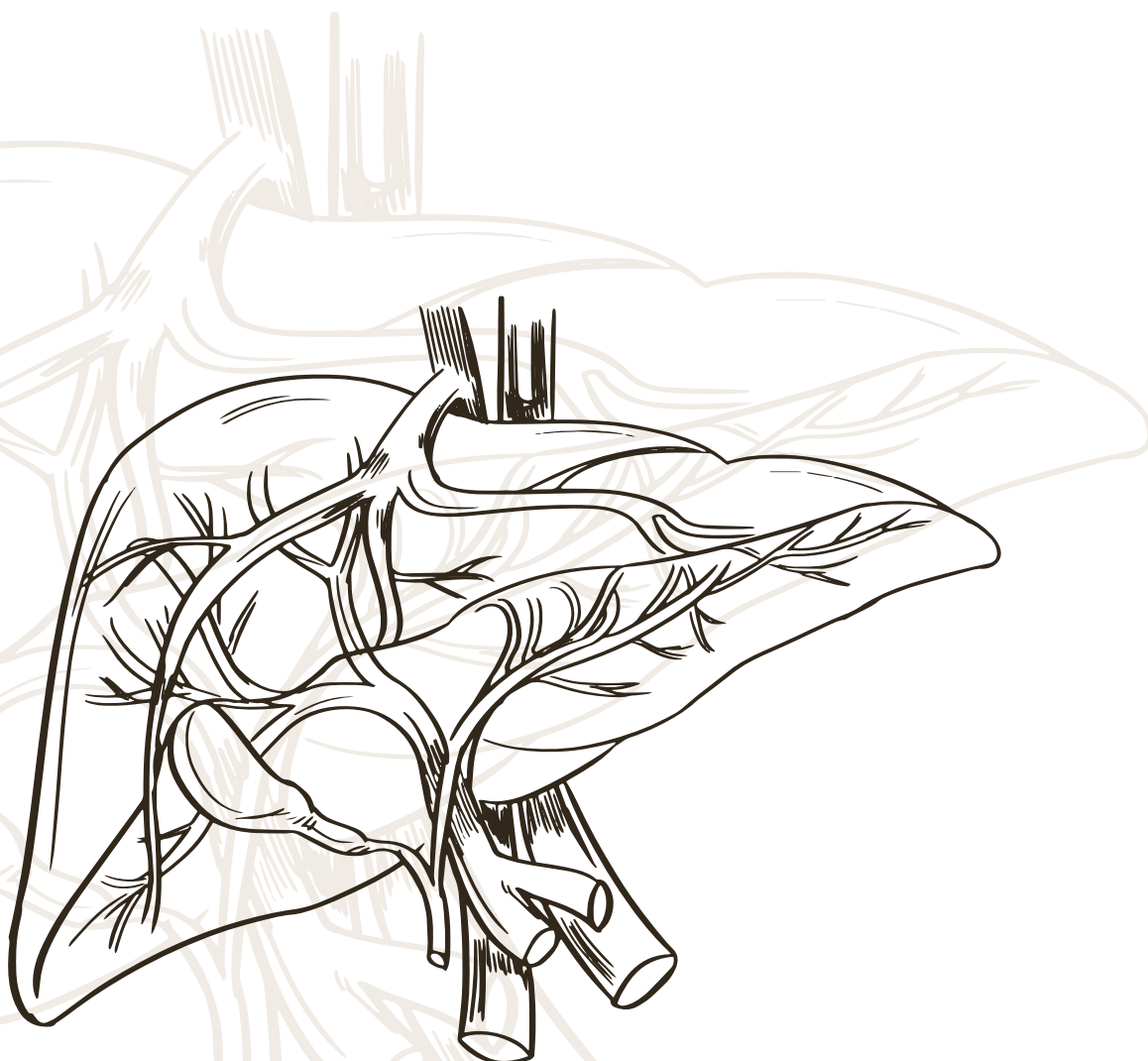
Objawy zastoju Wątroby:

- Uczucie zmęczenia mimo odpoczynku
- Napięcie w ciele, szczególnie w okolicach karku i ramion
- Wzdęcia, uczucie pełności po jedzeniu
- Nierównowaga emocjonalna: drażliwość, płaczliwość, wybuchy gniewu
- Uczucie ucisku w klatce piersiowej
- Nieregularne miesiączki lub nasilone objawy PMS
- Bóle głowy, szczególnie w skroniach
- Problemy ze snem, trudności z zasypianiem czy wybudzanie się między 1:00 – 3:00 w nocy.

Przyczyny zastoju Qi Wątroby:

- Długotrwały stres, tłumienie emocji
- Dieta bogata w tłuste, smażone potrawy i nadmiar przetworzonej żywności
- Nadmierne spożycie alkoholu i kawy
- Siedzący tryb życia, brak aktywności fizycznej
- Nieregularne posiłki i szybkie jedzenie w stresie

Aby wspierać swobodny przepływ Qi Wątroby, warto wprowadzić lekkostrawną dietę, regularne posiłki oraz techniki relaksacyjne, takie jak medytacja, akupresura czy ćwiczenia oddechowe.



Nadmiar Wilgoci w organizmie a chroniczne osłabienie

Wilgoć oznacza nadmiar patologicznego płynu i śluzu w organizmie, który spowalnia metabolizm i powoduje **uczucie ciężkości, senność, mgłę umysłową oraz zatrzymywanie wody**. Wilgoć może wynikać ze słabej pracy Śledziony, nadmiaru zimnych i surowych pokarmów oraz braku aktywności fizycznej. Redukcja wilgoci poprzez odpowiednią dietę i ruch jest kluczowa dla odzyskania energii.

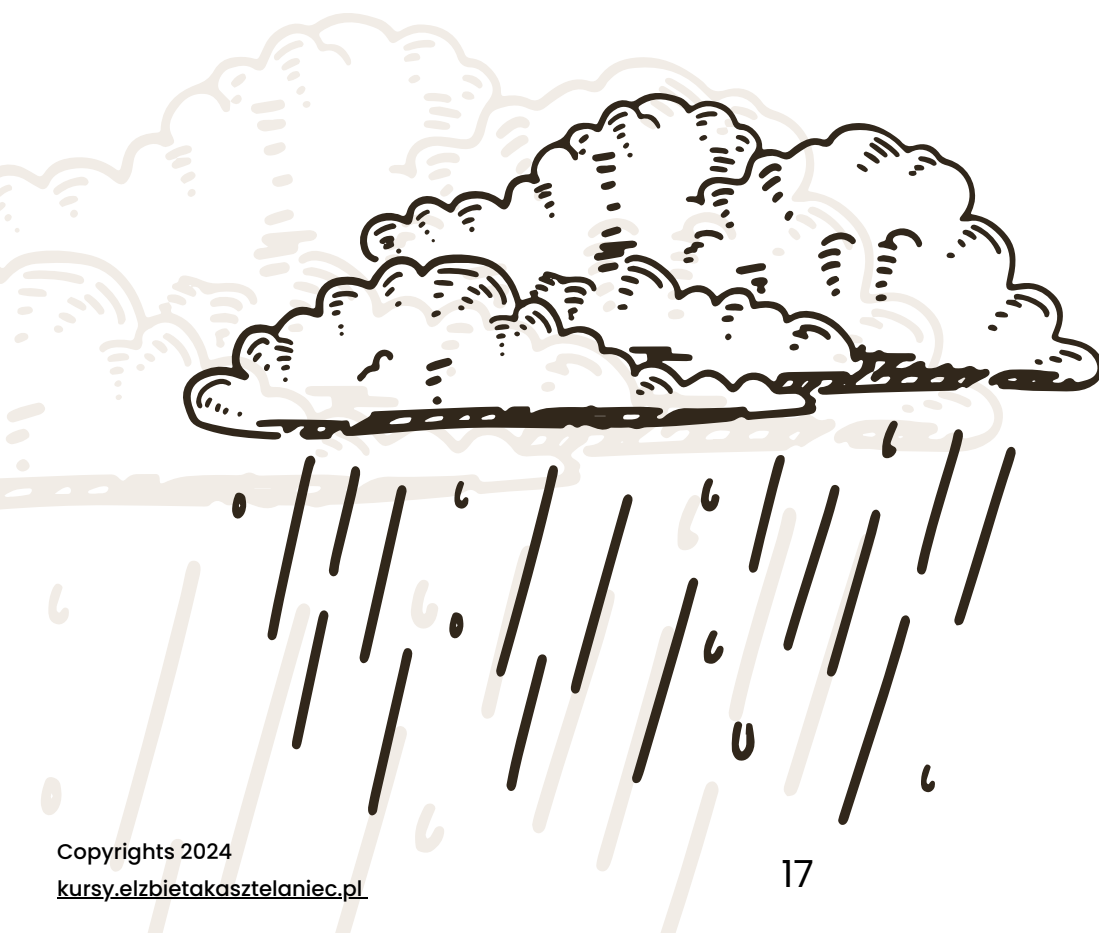
Objawy nadmiaru wilgoci w organizmie:

- Przewlekłe uczucie zmęczenia i ociężałości
- Obrzęki, zatrzymywanie wody w organizmie
- Uczucie „mgły umysłowej” i trudności z koncentracją
- Nadmierna produkcja śluzu, uczucie zatkanego nosa
- Problemy trawienne, uczucie pełności po posiłkach
- Tkanka tłuszczowa gromadząca się wokół brzucha
- Problemy skórne, takie jak trądzik czy wilgotne egzemy
- Uczucie lepkości w ustach i biały nalot na języku

Przyczyny nadmiaru wilgoci w organizmie:

- Spożywanie dużych ilości zimnych, surowych produktów (np. sałatki, surowe owoce, lody)
- Nadmiar przetworzonej żywności, cukru i nabiału
- Brak aktywności fizycznej, siedzący tryb życia
- Przewlekły stres osłabiający Śledzionę i prowadzący do gromadzenia Wilgoci
- Nadmierna ekspozycja na wilgotne środowisko (np. wilgotne mieszkania, deszczowa pogoda)

Aby usunąć nadmiar wilgoci i przywrócić równowagę energetyczną, warto spożywać ciepłe, lekkostrawne posiłki, o regularnych porach, unikać produktów wychładzających organizm oraz zadbać o ruch i aktywność fizyczną.



Jak stres i emocje drenują zasoby energetyczne organizmu

Stres i silne emocje zużywają energię Qi, zwłaszcza gdy są długotrwałe. W Medycynie Chińskiej stres osłabia Wątrobę i Śledzionę, prowadząc do zmęczenia, napięcia mięśniowego, problemów trawiennych oraz bezsenności. Długotrwałe napięcie emocjonalne może również prowadzić do wyczerpania Yin, co manifestuje się jako suchość, niepokój, uderzenia gorąca oraz niestabilność emocjonalna.

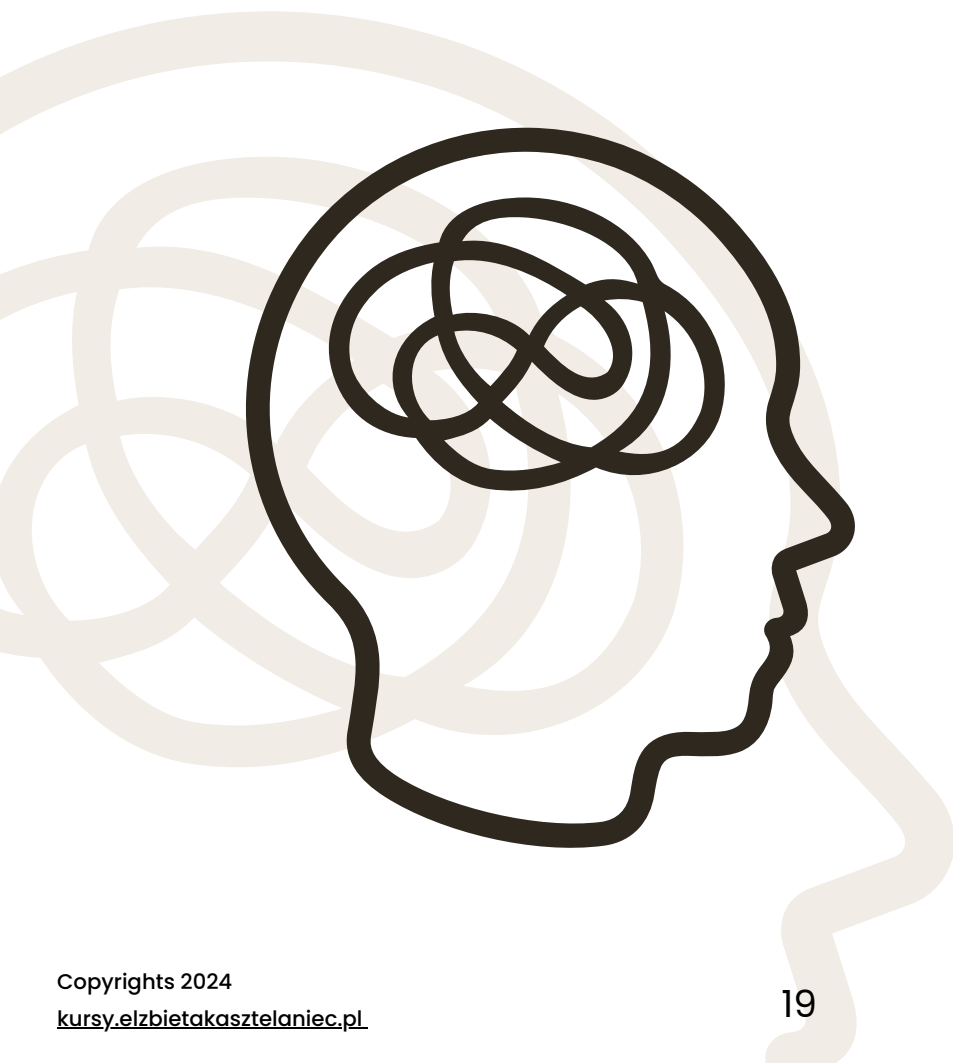
Objawy osłabienia Qi i Yin przez stres:

- Chroniczne zmęczenie, brak motywacji
- Uczucie napięcia w ciele, zwłaszcza w karku i ramionach
- Zmienne nastroje, drażliwość, lęk, skłonność do wybuchów złości
- Problemy trawienne, wzdęcia, bóle brzucha
- Bezsenność, trudności z zasypianiem lub niespokojny sen
- Suchość skóry, uderzenia gorąca, poty nocne
- Obniżona odporność, częste infekcje

Przyczyny nadmiernego drenażu energii przez stres:

- Przewlekłe napięcie emocjonalne, tłumienie emocji
- Nadmierne myślenie, zamartwianie się
- Przeciążenie obowiązkami i brak odpoczynku
- Nieregularne posiłki, nadmiar kawy i cukru
- Brak aktywności fizycznej i kontaktu z naturą

Aby przeciwdziałać negatywnym skutkom stresu, warto wprowadzić techniki regulujące przepływ Qi, takie jak medytacja, joga, qigong, akupresura oraz świadome oddychanie. Wsparciem dla organizmu będą także ciepłe, odżywcze posiłki oraz odpowiednia ilość odpoczynku i snu.





Rozdział 3:

Naturalne sposoby na odzyskanie energii

Techniki regulacji oddechu (np. Qigong, pranajama)

W Medycynie Chińskiej oddech jest kluczowym narzędziem regulacji energii Qi w organizmie. Qigong i pranajama to techniki, które pomagają harmonizować przepływ energii i wzmacniać siły witalne. Regularna praktyka ćwiczeń oddechowych może:

- Zwiększać poziom tlenu we krwi, poprawiając dotlenienie komórek.
- Pomagać w regulacji emocji, zmniejszając stres i napięcie.
- Wspierać prawidłowy przepływ Qi przez meridiany, zapobiegając zatorom energetycznym.

Prosta technika do codziennej praktyki:

- powolny, głęboki oddech przez nos,
- zatrzymanie na 3 sekundy,
- długi wydech przez usta,
- powtórz 10 razy rano i wieczorem, aby zbalansować energię.

Akupresura/masaż punktów wzmacniających energię

1. Akupresura to metoda samodzielnego stymulowania określonych punktów na ciele, które pobudzają przepływ Qi i przywracają vitalność. W okresie menopauzy szczególnie pomocne są:

- Punkt Żołądek 36 – wzmacnia Śledzionę i Żołądek, poprawia trawienie i dodaje energii.
- Punkt Nerka 1 – aktywuje energię Nerek, pomaga w redukcji zmęczenia i uczuciu „spadku sił”.
- Punkt Nerka 3 – wspiera równowagę Yin i Yang, zapobiega suchości i uderzeniom gorąca.

Delikatnie masuj każdy punkt przez 2-3 minuty dziennie, stosując nacisk opuszkami palców, aby pobudzić przepływ Qi.

Żołądek 36 (Zusanli)



Nerka 1 (Yongquan)



Nerka 3 (Taixi)



Zioła wspierające energię

Medycyna Chińska oferuje szeroką gamę ziół, które pomagają odbudować energię w organizmie i złagodzić objawy menopauzy:

- **Korzeń żeń-szenia (Ren Shen)** – silnie tonizuje Qi, wspiera koncentrację i odporność.
- **Lukrecja (Gan Cao)** – harmonizuje Qi, wzmacnia Śledzionę i wspomaga trawienie.
- **Rehmania (Shu Di Huang)** – odżywia Krew i Yin Nerek, pomaga w walce z suchością i wyczerpaniem.
- **Dang Gui (Angelica Sinensis)** – reguluje przepływ Krwi, wspiera równowagę hormonalną i poprawia nastrój.

Aby czerpać korzyści z tych ziół, warto przygotowywać napary, stosować je w postaci ekstraktów lub konsultować się z terapeutą Medycyny Chińskiej w celu dobrania indywidualnej mieszanki.



Jak medytacja może wspierać poziom energii?

Medytacja to skuteczny sposób na regenerację energii, szczególnie w okresie menopauzy. Z perspektywy TCM pozwala ona na:

- **Zharmonizowanie Qi Wątroby** – redukcję stresu i poprawę równowagi emocjonalnej.
- **Odbudowę Yin** – co jest kluczowe dla kobiet doświadczających suchości i uderzeń gorąca.
- **Poprawę jakości snu** – co przekłada się na większą energię w ciągu dnia.



Medytacja mindfulness lub **medytacja oddechowa** są doskonałymi technikami, które warto włączyć do codziennej rutyny. Już 10 minut dziennie może przynieść zauważalne efekty w postaci lepszego samopoczucia i większej energii życiowej.



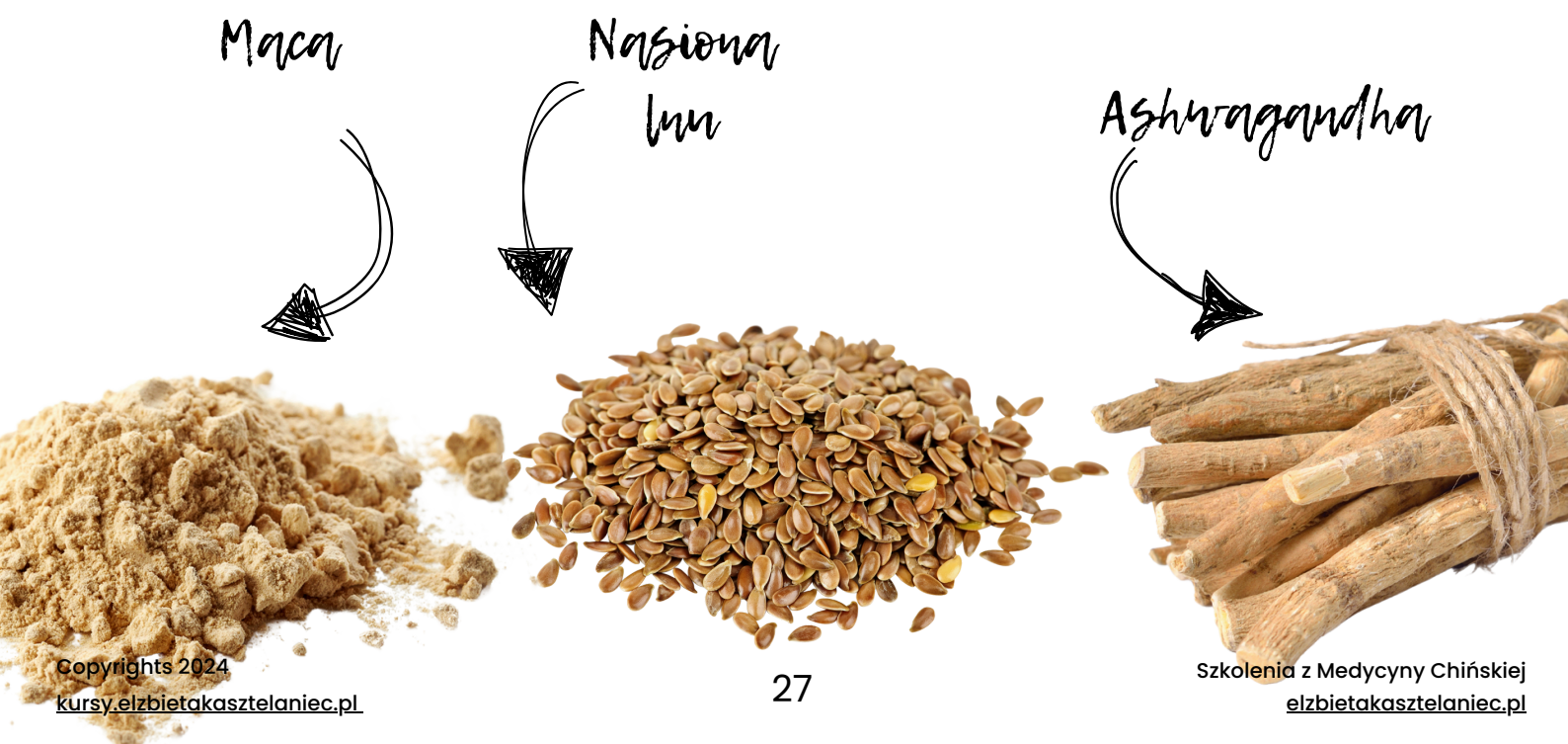
Rozdział 4:

Produkty wspierające organizm
kobiety

Superfoods dla kobiet w okresie menopauzy

W okresie menopauzy organizm potrzebuje dodatkowego wsparcia w postaci żywności bogatej w składniki odżywcze, które harmonizują układ hormonalny i wzmacniają energię Qi.

- **Maca** – korzeń maca jest znany w medycynie chińskiej jako adaptogen, który pomaga zrównoważyć poziom hormonów, zwiększyć vitalność i poprawić nastrój. Jest szczególnie polecany kobietom doświadczającym zmęczenia oraz wahań nastroju.
- **Nasiona lnu** – bogate w fitoestrogeny, które pomagają regulować poziom estrogenu w organizmie. Wspierają także nawilżenie organizmu i redukują suchość skóry.
- **Ashwagandha** – ajurwedyjska roślina, którą TCM również ceni za jej właściwości wzmacniające Qi i redukujące stres. Pomaga uspokoić układ nerwowy, poprawić jakość snu i zwiększyć odporność organizmu.



Najważniejsze witaminy i minerały

W okresie menopauzy kluczowe jest dostarczanie odpowiednich witamin i minerałów, które wspierają pracę narządów wewnętrznych i pomagają utrzymać równowagę energetyczną.

- **Witamina D** – w Medycynie Chińskiej mówi się, że energia Yang Słońca wspiera Qi Nerek. Witamina D odgrywa kluczową rolę w zdrowiu kości i układu odpornościowego.
- **Magnez** – w Medycynie Chińskiej jest powiązany z uspokojeniem Wątroby i redukcją napięcia. Pomaga zmniejszyć stres, poprawia jakość snu oraz wspiera relaksację mięśni.
- **Wapń** – kluczowy dla zdrowia kości, szczególnie gdy Qi Nerek zaczyna słabnąć w okresie menopauzy.
- **Witaminy z grupy B** – wspierają produkcję energii, redukują zmęczenie i wspierają prawidłową pracę układu nerwowego.

Produkty wspierające Yin i Yang według TCM

Okres menopauzy często wiąże się z deficytem Yin, co prowadzi do uderzeń gorąca, suchości oraz problemów ze snem. Aby wspierać równowagę Yin i Yang, warto spożywać:

- **Buliony kostne** – bogate w kolagen i minerały, które odżywiają Yin, wzmacniają kości i poprawiają trawienie.
- **Czarną fasolę** – tradycyjnie stosowana do wzmacniania Nerek i dostarczania energii Yin, co pomaga redukować suchość i zmęczenie.
- **Sezam (szczególnie czarny)** – wzmacnia Nerki i Krew, wspomaga elastyczność skóry oraz poprawia kondycję włosów.
- **Jagody goji** – odżywiają Krew i Yin, poprawiają wzrok, wspierają odporność oraz pomagają w redukcji zmęczenia.

Włączenie tych produktów do codziennej diety pomoże kobietom w okresie menopauzy odzyskać energię i równowagę organizmu.





Rozdział 5:

Dieta dla zmęczonych kobiet

Jakie pokarmy osłabiają organizm i jak ich unikać?

Niektóre produkty osłabiają Qi i powodują stagnację energii w organizmie. W okresie menopauzy szczególnie ważne jest unikanie:

- **Żywności surowej i zimnej** – osłabia Śledzionę i Żołądek, utrudnia trawienie oraz może powodować generowanie Wilgoci w organizmie.
- **Przetworzonej żywności** – obciąża Śledzionę, powodując nadmierne gromadzenie śluzu i osłabienie Qi.
- **Nadmiernych ilości nabiału** – może prowadzić do zastoju Wilgoci i uczucia ciężkości.
- **Kawy i alkoholu** – nadmiernie rozpraszają Qi i mogą powodować nagłe spadki energii.
- **Cukru i słodczy** – osłabiają Śledzionę, prowadząc do powstania Wilgoci, a w konsekwencji do uczucia zmęczenia i senności.



Ciepła dieta wspierająca Qi i Krew

W okresie menopauzy należy spożywać ciepłe, lekkostrawne posiłki, które wzmacniają Qi i Krew. Kluczowe są:

- **Zupy i wywary** – na bazie kości, warzyw i ziół wzmacniających Nerki i Śledzionę.
- **Gotowane warzywa** – szczególnie marchew, dynia, buraki i bataty, które odżywiają Krew.
- **Kasze i zboża** – kasza jaglana, ryż brązowy, quinoa, które wzmacniają Qi i zapewniają stały poziom energii.
- **Chude mięso i ryby** – szczególnie wołowina oraz tłuste ryby jak łosoś, wspierające Yin i Krew.
- **Orzechy i nasiona** – migdały, orzechy włoskie, sezam czarny wzmacniają Nerki i Yin organizmu.

Najlepsze zupy i wywary dla odbudowy energii

Zupy i buliony to podstawa diety kobiet w okresie menopauzy. Szczególnie polecane są:

- **Rosół na kościach z imbirem i czosnkiem** – wzmacnia Qi i Yang, poprawia trawienie i odporność.
- **Zupa z soczewicy i buraka** – wspiera Krew i łagodzi suchość organizmu.
- **Zupa miso z tofu i wakame** – odżywia Yin, wzmacnia odporność i harmonizuje Qi.
- **Zupa dyniowa z imbirem i kurkumą** – rozgrzewa, wzmacnia Śledzionę i pomaga w utrzymaniu energii.

Przykładowy 2-dniowy jadłospis

Dzień 1

Śniadanie: Ciepła owsianka z orzechami włoskimi, daktylami czerwonymi i nasionami sezamu + herbata z kopru włoskiego.

Drugie śniadanie: Garść migdałów i ciepły napar z imbiru.

Obiad: Duszona wołowina z warzywami (dynia, marchew, burak) + kasza jaglana + rosół na kościach.

Kolacja: Zupa miso z tofu i algami + gotowane warzywa (brokuły, bataty, czosnek).

Dzień 2

Śniadanie: Jajecznica na maśle ghee z natką pietruszki lub szpinakiem i pomidorem + ciepły napar z rumianku.

Drugie śniadanie: Kisiel z siemienia lnianego i migdały.

Obiad: Pieczony łosoś z kaszą quinoa i duszonym szpinakiem + zupa dyniowa z imbirem.

Kolacja: Zupa z soczewicy i buraka + gotowane bataty z oliwą.

Dzięki odpowiedniej diecie kobiety w okresie menopauzy mogą wspierać swoje Qi, regenerować Yin i Krew oraz odzyskać naturalną równowagę energetyczną.



Rozdział 6:

Styl życia dla kobiet pragnących
więcej energii

Znaczenie odpoczynku i regeneracji

Regeneracja i odpoczynek są niezbędne do utrzymania zdrowego przepływu Qi. W okresie menopauzy warto zadbać o:

- **Regularny sen** – najlepiej przed 23:00, aby wspierać regenerację Yin i odbudowę Nerek.
- **Krótkie przerwy w ciągu dnia** – 10-15 minut relaksu, np. techniki oddechowe, mogą przywrócić harmonię Qi.
- **Unikanie nadmiernej aktywności** – wyczerpujące ćwiczenia siłowe mogą osłabiać Nerki i Yin, co pogłębia zmęczenie, a także w godzinach wieczornych.

Ćwiczenia dla kobiet w okresie menopauzy

- **Tai Chi** – harmonizuje przepływ Qi, wzmacnia Nerki i wspomaga elastyczność ciała.
- **Joga hormonalna** – wspiera równowagę hormonalną, redukuje stres i wzmacnia Krew oraz Yin.
- **Qigong** – wzmacnia Qi i ułatwia jej prawidłowy przepływ w organizmie.

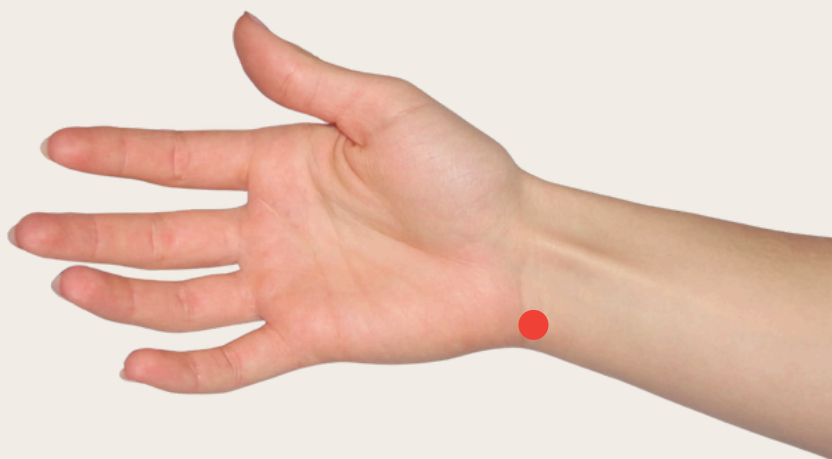
Jak zmniejszyć stres i poprawić jakość snu

- **Masaż i akupresura** – stymulowanie punktów Shen Men (HT7) i Anmian pomaga w relaksacji.
- **Aromaterapia** – olejki lawendowe i sandałowe uspokajają umysł i wspierają sen.
- **Medytacja i ćwiczenia oddechowe** – pomagają redukować stres i harmonizują Qi Wątroby.

Wpływ relacji i emocji na poziom energii

- **Pozytywne relacje** – otaczanie się bliskimi ludźmi wspiera przepływ Qi.
- **Zarządzanie emocjami** – praktyki takie jak journaling (dziennik – chwila na autorefleksję) pomagają unikać blokad energetycznych.
- **Równowaga między pracą a odpoczynkiem** – unikanie przeciążenia obowiązkami wzmacnia Yin i pomaga utrzymać stabilność energetyczną.

**Shen Men
(Serce 7)**



Anmian



Podsumowanie

Zmęczenie w okresie menopauzy i perimenopauzy nie musi być Twoją codziennością. Dzięki mądrości Medycyny Chińskiej oraz drobnym zmianom w diecie i stylu życia możesz odzyskać radość życia i pełnię energii.

Pamiętaj, że Twoje ciało jest wyjątkowe i wymaga indywidualnego podejścia. Słuchaj jego sygnałów, dostosowuj swoją dietę, rytm dnia i aktywność fizyczną tak, aby wspierały Twoją równowagę Yin i Yang. Nie zapominaj o regularnym oddechu, regeneracji i harmonizacji emocji – to klucz do długowieczności i wewnętrznego spokoju według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej.

Nie oczekuj natychmiastowych rezultatów – holistyczna harmonia wymaga czasu. Każdy krok w kierunku zdrowia, nawet najmniejszy, to inwestycja w Twoją przyszłość. Zaufaj swojemu organizmowi i pozwól, aby mądrość Medycyny Chińskiej prowadziła Cię do pełni sił witalnych.

Zacznij już dziś i ciesz się zdrowiem, energią oraz wewnętrznym spokojem, na które zasługujesz!





Dołącz do mnie!



<https://elzbietakasztelaniec.pl>

Źródła:

Szkolenia:

prof. dr Sun Peilin – Ginekologia w medycynie Chińskiej

prof. dr Sun Peilin – Wilgoć i Śluz

prof. dr Sun Peilin – Choroby Wątroby – zioła i akupunktura

dr Agnieszka Krzemińska – Żywienie kobiet

lic acp – Assaf Moor – Akupunktura

Jeremy Ross – Ginekologia w medycynie chińskiej

Jeremy Ross – Leczenie bólu głowy i migreny

Ina Diolosa – Libido i afrodyzjaki w TCM

Jesteś zainteresowana zakupem produktów do terapii naturalnych, poniżej znajdziesz sklep, w którym zamawiam na swoje potrzeby:

CMC Polska - <https://cmcpolska.net>

Znajdziesz produkty takie jak:

- Bańki chińskie (poruszają zastoje)
- Moksa (stosujemy przy objawach zimna)
- Narzędzia do guasha (poruszają zastoje)
- Suplementy diety,
- Receptury ziołowe (zamawiamy mailowo z polecenia terapeuty)
- Zioła kuchenne – np. daktyle czerwone, dang gui, nasiona łzawicy ogrodowej i wiele innych składników wykorzystywanych w trakcie menopauzy

Wszystkie te terapie omawiam dokładnie na szkoleniu.

Możesz wykorzystać kod **KASZTELANIEC**, otrzymasz **10% zniżki**