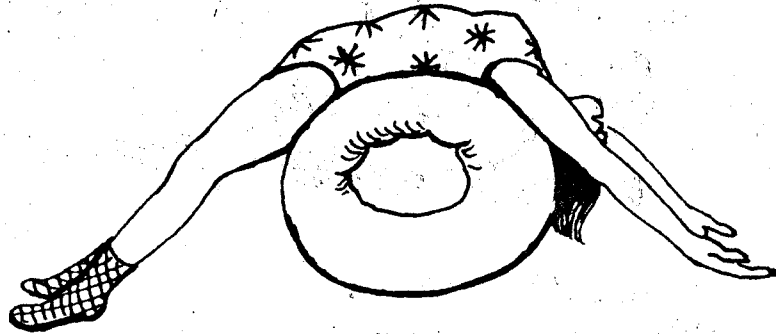


### 5. Động tác ngả lưng:

Chọn 1 vòng phao, hoặc cái gối tròn.

Đặt lưng theo vòng cong đó, từ từ hít vào. Sau đó dẫn chân tay, để kéo dài thân thể. Thư giãn, từ từ thở ra quay về tư thế cũ.

Ngoài môn yoga giúp ích cho phụ nữ đang mãn kinh, môn tập sau đây sẽ giúp cho phụ nữ sau mãn kinh duy trì được sự cơ động, sức căng và độ mạnh của cơ. Tập đều đặn hàng ngày vào một giờ nhất định.

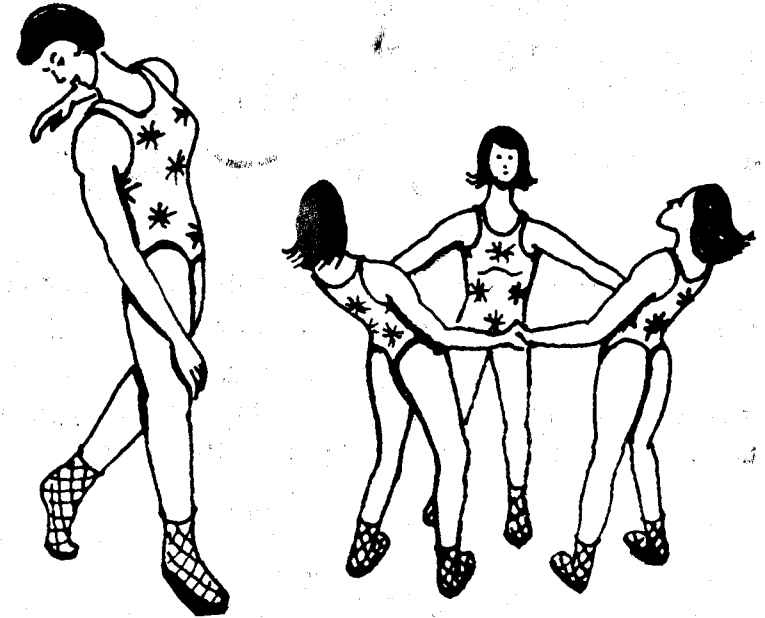


### Các động tác cho vai, cổ, lưng:

Làm tăng cơ động phần trên thân, giảm đau đầu, đau lưng. Các động tác này cải tạo tư thế thân thể.

- \* Quay cổ: Đứng thẳng, quay cổ theo chiều kim đồng hồ và ngược lại trong 3 phút.
- \* Giảm độ căng lưng, vai: Đứng chân trước chân sau, nâng một tay thả qua vai bên kia, tay kia áp sát đùi đồng thời vận thân sang bên. Đổi bên, lặp lại vài lần trong 3 phút (hình 1).

- \* Nằm tay đứng vòng tròn uốn lưng, ngửa cổ ra sau, càng cong càng tốt, lặp lại vài lần trong 3 - 5 phút (hình 2).



Hình 1

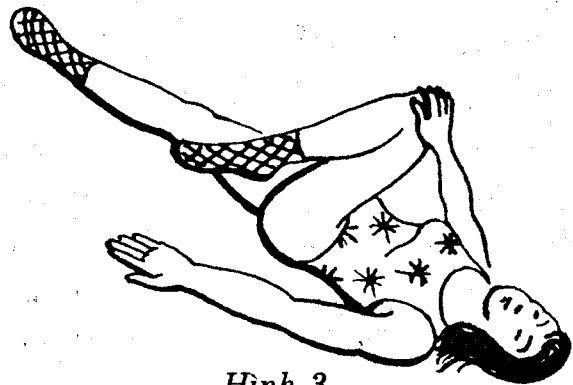
Hình 2

- \* Vận động chân và đùi:

— Đứng vịn vào khung cửa, đá chân như muốn hất tung giầy lên. Đá càng cao càng tốt, thay đổi chân.

— Kiễng chân: Đứng chụm chân, kiễng càng cao càng tốt.

\* Nâng gối: Nằm áp lưng xuống sàn, nâng chân và đặt tay phải lên đầu gối trái, giữ nguyên đầu gối trái, quay chân với vòng càng rộng càng tốt, cho tới lúc nhून nhून. Nhắc lại với chân kia (hình 3).

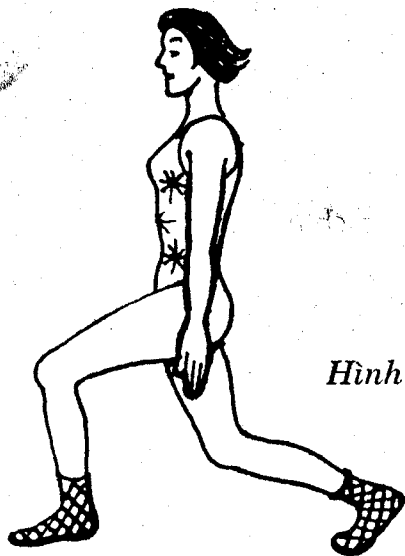


Hình 3

*\* Ngồi xổm:*

Dạng thoải mái, để làm căng độ năng động của đầu gối và chân — làm lại vài lần.

*\* Nhún lên xuống:* một chân trước, một chân sau, khụy một chân, đưa đầu gối chân kia thành hình thước thợ, lần lượt làm từng chân (hình 4).



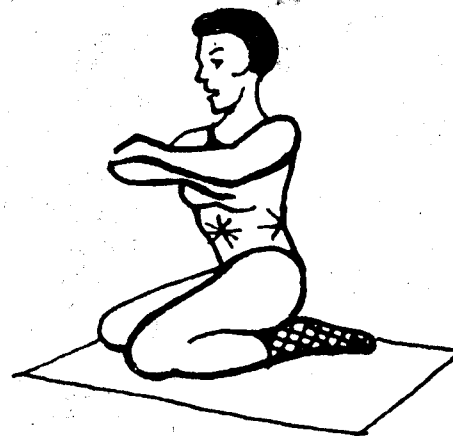
Hình 4

*\* Vận động mắt cá:*

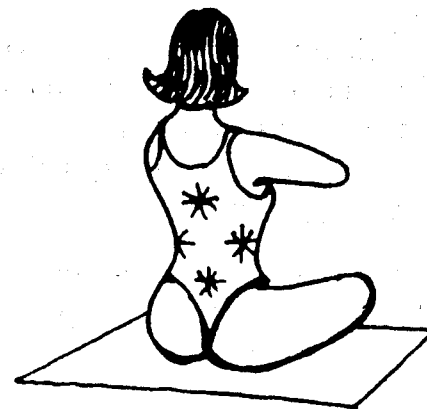
Ngồi trên sàn, chống tay ra sau. Duỗi thẳng 2 chân. Quay 2 bàn chân quanh mắt cá xuôi và ngược chiều kim đồng hồ.

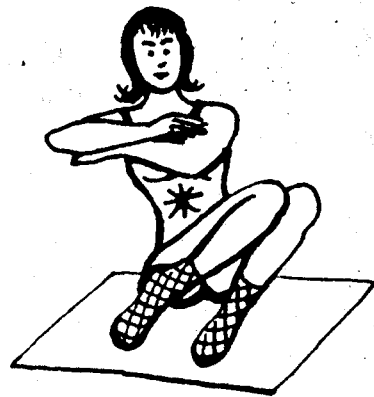
*\* Động tác hông, eo, bụng, mông:*

Sau mãn kinh, sự phân phối mỡ tập trung ở eo, mông và bụng. Động tác này sẽ giúp cơ bụng bạn căng và khớp hông mềm, dễ vận động.



Hình 5





Hình 5



— Quay: Ngồi thẳng lưng, tay khoanh ngang vai, ngồi bên chân phải, quay đầu gối ngồi quỳ đầu gối, rồi quay ngồi bên chân trái. Lặp lại, rồi lại quay về ngồi bên chân phải. Ta sẽ được một vòng quay.

\* Tác động quay hông:

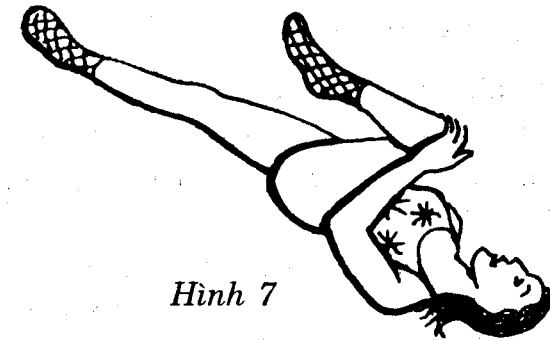
— Nằm ngửa, quay chậm chân phải đưa qua bên thân trái, đầu gối chạm sàn, hai tay vẫn giơ ngang đầu, vặn thân trái, lặp lại sang phía bên kia (hình 6).



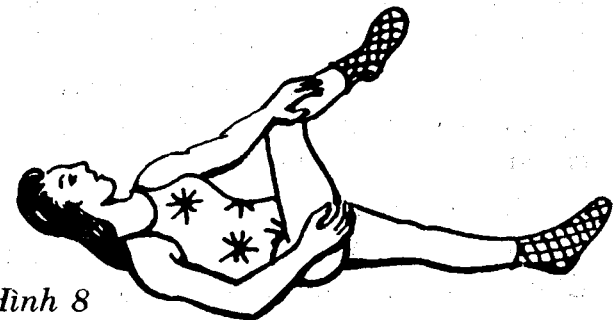
Hình 6

— Nằm ngửa, hai tay ôm đầu gối phải, kéo cao tận ngực, chân trái duỗi thẳng (hình 7), lặp lại chân kia.

— Nằm ngửa, tay trái duỗi, để lên đầu gối phải, tay phải đặt đùi phải. Nhấc lại với chân kia (hình 8).



Hình 7



Hình 8

*\* Làm căng mông và căng chân:*

— Nằm sấp, vắt chéo hai mắt cá chân, giữ thẳng. Nâng chân lên một khoảng cách so với sàn. Đếm đến 10 vắt chéo chân sang hướng khác và lặp lại. Sau đó quay về động tác nằm em bé. Động tác này giảm đau cơ lưng.

— *Luyện mông:* Ngồi duỗi thẳng hai chân ra đằng trước, tay chống phía sau, nâng mông lên cao nhanh chừng nào hay chừng đó.

*\* Đứng vận cột sống:*

Đứng rạng chân. Tay buông lỏng dọc thân. Vận thân quanh eo càng nhiều càng tốt. Lặp lại phía bên kia. Tay vẫn ép thân.

*⊙ Thư giãn như thế nào để khắc phục triệu chứng mãn kinh?*

*Thư giãn cơ sâu:* Giúp đối mặt với stress, huyết áp thấp, giảm đau đầu, ngủ tốt.

- \* Tìm chỗ yên tĩnh, nằm hoặc ngồi thật thoải mái, nhắm mắt.
- \* Giơ tay phải lên và thả lỏng. Hãy tự gây cảm giác là nó nặng và ấm. Đổi tay kia, rồi vai, chân phải và chân trái. Gây cảm giác chân tay, vai nặng và ấm trong vài giây.
- \* Thư giãn các cơ quanh hông và thắt lưng, bụng, ngực để có cảm giác nặng. Bạn sẽ thấy hơi thở chậm đi.
- \* Để thư giãn lên vai, hàm, mặt, chú ý đặc biệt tới cơ quanh mắt và trán. Căng rồi chùng nó. Gây cảm giác trán lạnh và mát.

Nếu mỗi ngày tập 15 - 20 phút thì tốt nhất. Chỉ cần 3 phút bạn cũng đã có được cảm giác trên. Thời điểm thư giãn tốt nhất là trước bữa ăn một giờ, hoặc sau bữa ăn 1 giờ.

Nếu bạn thư giãn được cơ sâu, bạn sẽ thư giãn được não sâu.

*Thư giãn não sâu:*

Để tập cho não không bị những yếu tố căng thẳng lo ngại và ức chế xâm chiếm. Hãy tìm nơi yên tĩnh, nằm dài duỗi chân tay và thở sâu nhiều lần. Sau đó thực hiện các thủ tục sau:

- \* Giải phóng tinh thần hoàn toàn.
  - \* Ngừng mọi ý nghĩa quay vòng trong đầu, bằng cách nói lên ý nghĩ “không” dưới nhịp thở và nhắc đi nhắc lại “không” để xua đuổi mọi ý nghĩ, tư tưởng.
  - \* Nhắm mắt, tưởng tượng ra bầu trời xanh hoặc biển xanh. Hãy gán cho chúng màu xanh vì đây là màu để trị bệnh.
  - \* Tập trung hoàn toàn vào thở. Thở chậm, sâu và tự nhiên. Theo dõi từng cách thở, để có kết luận sau khi điều trị.
  - \* Sau đó cảm thấy yên tĩnh và nghỉ ngơi, bạn có thể nhắc lại từ “yêu” “hòa bình”, “êm ái”. Hãy nghĩ về một âm thanh “a” và nói thầm trong óc khi có thể.
  - \* Thư giãn các cơ, mặt, mắt, trán, tưởng tượng trán bạn lạnh và trơn nhẵn.
- Khi bạn đã làm chủ được cách thư giãn cơ sâu

*Cõi Thiên Thai* <http://www.coithienthai.com>  
và thư giãn não sâu. Bạn hãy phối hợp chúng làm  
2 lần/ngày cho tới khi dễ dàng thực hiện.

Hai phép thư giãn cần phải học để vượt qua sự  
lo lắng và căng thẳng là thư giãn phút chốc và phép  
thăng lợi tinh thần.

### **Thư giãn phút chốc:**

Sau khi bạn huấn luyện được cơ thể mình thư  
giãn cơ sâu và thư giãn não sâu, bạn nên đạt tới thư  
giãn từng phần 30 giây. Nếu bạn cảm thấy căng  
thẳng, các bước sau sẽ giúp bạn trấn an.

- \* Nằm hoặc ngồi thật thoải mái, cũng có thể đứng  
ngay lúc bạn biết mình sắp bị stress.
- \* Hít thở sâu và đếm đến 5, thở ra chậm.
- \* Hãy ngậm điều khiển các cơ thư giãn.
- \* Nhắc đi nhắc lại 2 - 3 lượt cho tới lúc thư giãn  
hoàn toàn.
- \* Tưởng tượng mình đang trong trạng thái dễ  
chịu. Ví dụ: đi dọc bờ biển, bơi trong bể v.v...

### **Phép thăng lợi tinh thần:**

— Hãy tưởng tượng đạt tới trạng thái điều khiển  
cơ thể, ví dụ: tập trung ý nghĩ vào tay trái và làm  
cho nó có cảm giác ấm, thử tưởng tượng chân này  
nặng hơn chân kia. Khi bạn, đã làm chủ được điều  
này, bạn có thể áp dụng nó trong bất kỳ tình trạng  
nào nhờ tưởng tượng rằng cơ thể bạn có nguồn năng  
lượng bên trong để vượt qua triệu chứng bạn đang  
mắc phải.

Trong điều trị ung thư, người bệnh được huấn

*Cõi Thiên Thai* <http://www.coithienthai.com>

luyện tưởng tượng ra hàng rào bảo vệ của cơ thể trừ  
diệt được tế bào ung thư. Bạn có thể dùng kỹ thuật  
này chiến thắng bệnh đau đầu, đau nửa đầu. Huyết  
áp cao và các cơn đau nói chung.

### **Kỹ thuật thở:**

Đa số chúng ta đều chưa biết cách thở. Chúng  
ta thở qua phổi mà chưa biết thở qua bụng, Hãy đứng  
trước gương và ngắm nhìn bụng mình khi hít thở.

Để đạt được cách thở sâu bằng bụng, bạn hãy  
đặt tay lên bụng hít vào rồi thở ra chậm, đếm đến  
5. Khi bụng bạn phình ra càng nhiều, dung tích phổi  
càng lớn và oxy vào các mô cũng càng nhiều. Khi  
phổi đã đầy, cố giữ lại một ít oxy đưa xuống khoảng  
thắt lưng sau đó mới thở ra qua mũi làm bụng ngực  
xẹp hoàn toàn.

*Thở màu:* Đây là cách thở cổ ở phương Đông để  
chấn an thần kinh và sức khỏe. Bạn sẽ tưởng tượng  
mình đang hấp thụ năng lượng từ trái đất để chữa  
bệnh nhờ màu sắc. Ví dụ: Bạn ngồi ở nơi thuận lợi,  
tưởng tượng trái đất bên dưới màu đỏ. Khi điều trị  
bạn tưởng tượng toàn thân mình tắm trong màu đỏ  
đó. Hãy mừng tượng nó lan ra khắp đầu, cổ, chân  
sau đó bạn thở ra chậm rãi.

### **c. Dinh dưỡng và oestrogen trong cơ thể bạn tác động tương hỗ nhau ra sao?**

Càng già, ống tiêu hóa càng hoạt động ít hiệu  
lực, tiêu hóa chậm hơn, vì vậy thực phẩm giàu calo  
làm cơ thể bạn hoạt động quá tải. Bạn cần thực phẩm  
ít calo song cần nhiều vitamin và chất khoáng. Thức  
ăn thời kỳ mãn kinh tốt nhất là các thực phẩm tươi,

hạt cả vỏ, rau, quả, củ, đồ biển, thịt nạc, cá, dầu ăn, trứng v.v...

Thức ăn giàu đạm cần cho sức khỏe, song ăn nhiều hơn mức cần thiết, ví dụ thịt mỡ sẽ làm khả năng hấp thụ canxi yếu. Nếu trước đây bạn ăn nhiều thịt, nguy cơ loãng xương sẽ lớn.

Hãy ăn nhiều gạo, đậu, rau.

Chất mỡ rất cần cho trao đổi canxi, không phải là mỡ động vật bão hòa, mà là mỡ thực vật, dầu cá. Mỡ bão hòa trong động vật và thực vật (dầu dừa, dầu cọ) nên tránh ăn.

Sữa lên men chua chứa nhiều canxi có lợi cho cơ thể.

*Vitamin A:* Thiếu vitamin A, phụ nữ sẽ có kinh nguyệt nhiều, dễ ung thư cổ tử cung, bị bệnh da, mắt... khả năng nhiễm bệnh cũng tăng.

*B Complex:* Giúp ích cho tuổi mãn kinh. Nếu sử dụng liệu pháp hormon thay thế, B6 sẽ là chất bổ sung mà nếu thiếu sẽ làm sự hấp phụ acid folic bị ức chế.

*Vitamin C:* Giúp cơ thể giữ được collagen làm căng vết nhăn trên da.

Vitamin C cần với số lượng lớn khi ta càng già đi. Nó giúp tuyến thượng thận và hệ miễn dịch, làm giảm dị ứng và khả năng nhiễm bệnh, là chất oxy hóa giúp cơ thể trẻ lâu.

*Vitamin D:*

Cùng với canxi, vitamin D giúp ngăn loãng xương. Mặc dù sự thiếu hụt vitamin này ở cơ thể ít xảy ra, song phụ nữ mãn kinh cần phải được bổ sung

đủ lượng để giữ cho bộ xương chắc chắn trong suốt cuộc đời còn lại.

*Vitamin E:* Là vitamin của mãn kinh, vì có tác dụng hóa học giống oestrogen, nên nó được điều trị thay thế oestrogen trong một số trường hợp có kết quả. Có thể tác dụng của nó làm giảm bốc hỏa, giảm khô âm đạo.

Đây là chất chống oxy hóa tế bào, giúp trẻ lâu.

*Canxi:*

Phụ nữ trên 40 tuổi không dùng hormon thay thế nên dùng bổ sung hàng ngày 1500mg canxi. Nếu dùng hormon thay thế, 1000mg/ngày. Trên 60 tuổi dùng 1200mg/ngày.

Việc uống canxi bổ sung không giúp ích nhiều cho cơ thể, vì canxi uống vào không hấp phụ dễ dàng, không lợi cho thận.

Canxi có nhiều trong vừng, cá, tôm, cua, ốc, lạc, đỗ, rau xanh đậm, sữa, hạt v.v...

Để canxi hấp phụ dễ cần có oestrogen và vitamin D.

Phụ nữ ăn chế độ dinh dưỡng thấp có nguy cơ thiếu canxi. Khoảng ba phần tư phụ nữ trên 35 tuổi có được nửa số canxi cần thiết. Phụ nữ sau mãn kinh chỉ nhận được khoảng một phần ba lượng canxi cần thiết nếu không dùng hormon thay thế. Việc hấp phụ canxi ở cơ thể khác nhau cũng khác nhau, giảm theo lứa tuổi.

Lượng canxi ăn vào chỉ được hấp phụ từ 20 - 40%. Bệnh tật ảnh hưởng lớn tới sự hấp phụ canxi. Ngoài ra thuốc lá, cà phê, stress, thuốc trị bệnh cũng làm giảm hấp phụ canxi của cơ thể.

Thiếu các chất khoáng C, D, K, Mg và P, việc hấp phụ canxi giảm.

Canxi kết hợp Mg tạo khả năng hấp phụ rất tốt. Canxi carbonat và canxi gluconat là các chất bổ sung dễ hấp phụ hơn. Canxi carbonat là chất dễ gây táo bón. Canxi citrat là chất có tác dụng tốt cho phụ nữ sau mãn kinh vì nó chịu được độ axit của dạ dày, phổ biến ở những người cao tuổi.

Canxi kết hợp với phospho đúng tỷ lệ sẽ làm tăng lượng canxi hấp phụ. Tỷ lệ lý tưởng của canxi/phospho là 2/1. Nếu thực phẩm có nhiều phospho thì tỷ lệ thành 1/4. Điều này sẽ làm tăng sự khoáng hóa của xương.

Để đáp ứng đúng tỷ lệ khoáng chất, bạn nên giảm ăn thực phẩm có nhiều phospho, nghĩa là giảm thực phẩm chế biến (thịt hộp, fomat, xúp, bánh tráng miệng và đồ uống nhẹ).

Các loại khoáng có lợi khác:

- + Magiê là chất vận chuyển vitamin D thành dạng có ích và giữ cho canxi hòa tan trong máu. Thiếu magiê, sẽ dẫn tới sự bất bình thường của xương, kể cả làm loãng xương.
- + Kali là chất khoáng giúp cơ hoạt động bình thường và duy trì chức năng tim mạch.
- + Kẽm cần cho hormon và hoạt động não, giúp xây dựng tế bào mới.

Bản thân canxi, vitamin D, phospho lại làm tăng nhu cầu Mg, vì thế làm tăng tầm quan trọng của mối tương tác dinh dưỡng.

Sự cân bằng Mg và canxi rất quan trọng. Nếu

lượng canxi cao lên, sự hấp phụ Mg cũng tăng lên. Tỷ lệ tối ưu canxi/Mg là 2/1. Vì vậy, nếu bạn dùng 1000 mg canxi, bạn sẽ cần 500 mg magiê để duy trì mỗi cân bằng.

*Chất thô:*

Khi có tuổi bạn càng cần phải cẩn thận trong ăn uống: ăn nhiều chất thô sẽ giúp ruột bạn khỏe vẫn duy trì được nhu động thường có, tránh đầy hơi, ú nước như vẫn thường xảy ra đối với phụ nữ mãn kinh. Thức ăn thô cũng giúp khắc phục bệnh viêm ruột và hội chứng kích thích thành ruột. Sợi xenluloza trong thức ăn luôn giúp bạn có cảm giác no, tránh được việc ăn quá nhiều thức ăn tinh chất cao.

Thức ăn nhiều chất xơ sẽ giúp bạn tránh được bệnh ung thư tử cung, vú và bệnh tim.

Các loại thức ăn nhiều chất xơ gồm: rau, quả, củ, hạt, gạo, giá đỗ các loại, đậu các loại. Năng ăn thức ăn tươi sống: xa lát các loại rau, quả, củ v.v...

Chế độ ăn rau ở Việt Nam ta rất có ích cho phụ nữ mãn kinh. Các chị em không vì lý do gì từ bỏ tập quán ăn nhiều chất xơ chuyển sang ăn nhiều chất tinh.

⑦ *Nước có tầm quan trọng như thế nào đối với cơ thể?*

Nước chiếm 55 - 60% trọng lượng cơ thể, giữ vai trò là dịch tự thủy phân. Nếu cơ thể ta hết nước, khả năng điều chỉnh nhiệt độ sẽ không còn. Thật may là cảm giác khát nước đã giúp chúng ta đảm bảo đủ lượng nước cho cơ thể. Các quá trình sốt,

nóng bức, bốc hỏa v.v... đã làm cơ thể tiêu thụ bớt lượng nước uống vào. Vì thế chúng ta phải có thức bù lại lượng nước tiêu hao.

Nước cam, nước khoáng là các đồ uống tốt.

Nước đồ hộp, nước chứa nhiều đường, cà phê v.v.. là loại đồ uống không tốt.

Nước trong thực phẩm như chuối, rau, dưa hấu, dưa chuột, dưa, v.v... cũng có tác dụng rất tốt.

Trong giai đoạn mãn kinh, nước có vai trò đặc biệt quan trọng, còn hơn cả chất dinh dưỡng. Nó thực hiện nhiều chức năng của cơ thể như tham gia vận chuyển oxy, hormon, kháng thể, đẩy các chất thải ra khỏi cơ thể, ví dụ nước tiểu, phân. Giữ độ ẩm cho da, làm trơn khớp, duy trì chất nhày v.v...

Nước thải ra dưới dạng mồ hôi, làm mát da, sự bay hơi nước và thải nước ra khỏi cơ thể là quá trình tự điều trị nội khoa của cơ thể.

Trung bình cơ thể cần từ 10 - 12 ly nước một ngày đêm (1,5 - 2 lít nước). Một nửa lượng nước là từ thực phẩm, hoa quả... Một nửa khác là nhờ uống vào.

Tất cả chất lỏng đều tốt hơn chất ít lỏng. Nước sạch (nước lọc) là tốt nhất.

Cà phê, rượu, đồ uống nhiều đường đều làm ta mất nước thêm. Nếu thấy nước tiểu có màu đậm thì có nghĩa bạn phải uống thêm nước để có nước tiểu trong có màu vàng chanh, hoặc vàng nhạt.

### ⊗ *Những thực phẩm nào không có lợi cho phụ nữ mãn kinh?*

\* Đường cho nhiều calo nhưng lại ít dưỡng chất.

\* Thực phẩm chế biến sẵn, về mặt dinh dưỡng kém thực phẩm tươi.

Thực phẩm đã qua chế biến làm giảm tác dụng của các chất dinh dưỡng tốt, ví dụ cà phê và thực phẩm đồ hộp làm giảm hiệu quả của vitamin A, vitamin E trở nên kém hiệu quả hoặc vô tác dụng trong môi trường mỡ bão hòa.

Vitamin B bị tác động của đường, đồ hộp và đồ chế biến, cà phê, chè, canxi, mỡ. Vitamin K bị ảnh hưởng của đường và cà phê.

### ⊗ *Muối tác động như thế nào tới phụ nữ mãn kinh?*

Những người bị huyết áp cao, ứ nước, phù đều do tác động của muối.

Muốn tăng lượng muối tự nhiên trong thực phẩm người ta dùng hương vị như tỏi, nước cam, dược thảo v.v...

Nếu không ăn kiêng được muối, hãy dùng muối kali thay thế muối ăn vì muối kali không làm tăng huyết áp máu, không gây bệnh tim, không gây phù. Các loại tảo biển, rau câu, có thể bổ sung iod và nhiều nguyên tố vi lượng.

### ⊗ *Đường với phụ nữ mãn kinh có mối liên quan gì?*

Hấp phụ đường quá nhiều trong thực phẩm và đồ uống hàng ngày ở phụ nữ mãn kinh sẽ dẫn tới mất cân bằng đường huyết, làm tính tình thay đổi, dễ kích động, lo lắng. Đường làm tăng khả năng hấp phụ mỡ, làm giảm hấp phụ vitamin và khoáng chất.

Phụ nữ mãn kinh tránh ăn thức ăn tinh. Ví dụ



ting bột chế biến, các loại bánh ngọt, bánh kem và sữa v.v... Giảm ăn các thực phẩm ngọt, tránh đồ uống ngọt, tránh ăn nhiều các loại chè v.v...

Nên ăn đường từ trái cây với lượng chất xơ b $\bar{a}$  cao.

### ⊙ *Mỡ tác dụng gì tới phụ nữ mãn kinh?*

Hầu hết chúng ta đều tiêu thụ mỡ bão hòa từ thực phẩm hàng ngày. Mỡ bão hòa rất không lợi cho phụ nữ mãn kinh, đặc biệt cho những người béo vì nó làm tăng nguy cơ bệnh tim, đột quy, huyết áp cao, ung thư, béo phì.

Mỡ không bão hòa có lợi cho phụ nữ mãn kinh, vì nó giúp giảm cholesterol, giúp bảo vệ tim.

Các loại dầu thực vật, dầu cá đều thuộc loại mỡ không bão hòa.

Phụ nữ mãn kinh nên tránh ăn thịt mỡ, đồ ăn có nhiều nước sốt, các món rán.

Nên ăn thịt nạc luộc hoặc nướng, rang... Giảm ăn món xào có nhiều mỡ.

Nên lựa chọn và chế biến món ăn ra sao để thích hợp với phụ nữ mãn kinh?

- \* Rau quả, củ và thực phẩm phải tươi.
- \* Màu sắc thực phẩm càng đậm càng có nhiều chất dinh dưỡng.
- \* Nên chọn cá làm thực phẩm cung cấp chất đạm, vì cá ít mỡ, lại giàu iod làm cho tuyến giáp trạng hoạt động tốt, đồng thời dễ tiêu hóa hơn thịt.
- \* Nên ăn các món nấu nhanh và dễ.

\* Nên chọn cách nấu và chế biến sao cho giữ lại được vitamin và khoáng chất càng nhiều càng tốt.

\* Nên ăn các món luộc, hấp, (hấp là cách tốt nhất vì không cần mỡ, lại chín bằng hơi, không mất nước).

\* Nên tránh dùng đồ bằng đồng nấu các loại thức ăn có acid vì sẽ tạo ra chất độc.

### ⊙ *Cách tránh tăng cân ở phụ nữ mãn kinh như thế nào?*

Trọng lượng cơ thể ở cả nam và nữ đều tăng theo lứa tuổi. Nhưng ở phụ nữ dễ nhận thấy hơn vào thời kỳ mãn kinh và sau mãn kinh. Có hai yếu tố ảnh hưởng tới tình trạng này. Đó là do thiếu oestrogen, làm tăng tích mỡ vùng bụng và hông, đùi và tỷ lệ chuyển hóa càng ngày càng thấp dần theo tuổi tác.

Có hai hình thức giúp phụ nữ mãn kinh khống chế trọng lượng cơ thể. Đó là tập thể dục đều đặn và ăn uống theo chế độ riêng.

Theo kết quả nghiên cứu, người ăn nhiều bữa nhỏ có lượng mỡ tích lũy ít hơn người ăn bữa lớn với cùng một lượng thức ăn.

Cách ăn nhiều bữa nhỏ sẽ giúp người béo phì giảm từ 1/2 đến một pao/ngày, từ 3 - 5 pao/tuần.

Ăn bớt đi và tập thể dục nhiều hơn cũng giúp giảm trọng lượng nhanh.

Ăn chế độ như bình thường và tăng cường vận động cũng giúp giảm trọng lượng, tuy chậm hơn.

⊙ **Phụ nữ mãn kinh nên tránh lạm dụng  
những gì?**

Muốn duy trì sức khỏe tốt không chỉ duy trì thói quen tốt mà còn phải loại bỏ bớt thói xấu. Ví dụ: Ăn uống với lượng canxi và vitamin C đầy đủ theo chỉ dẫn mà lại hút thuốc thì lượng canxi và vitamin C hấp phụ bị giảm.

Phụ nữ mãn kinh nên tránh hút thuốc vì thuốc lá sẽ làm oxy bị chặn lại, khó vận chuyển trong cơ thể, trong khi các mô cần nhiều oxy hơn thời trẻ tuổi.

Phụ nữ mãn kinh dễ bốc hỏa hơn khi, hay uống rượu, vì cơ thể phụ nữ có lượng nước ít hơn nam giới từ 5 - 10 %, nên lượng rượu trong cơ thể phụ nữ sẽ có nồng độ cao hơn nam giới (với cùng liều lượng) làm tăng độc hại.

Rượu làm giảm vitamin A, B, C trong cơ thể và gây ức chế, mất ngủ, tăng khả năng stress. Rượu cũng là chất oxy hóa mạnh, làm tăng trứng cá trên da.

Uống nhiều cà phê làm phụ nữ mãn kinh tăng lo lắng, dễ gây táo bón, tăng bốc hỏa, tăng huyết áp, ngăn cản hấp phụ các nguyên tố vi lượng có trong thức ăn, đồng thời kích thích dạ dày, làm tăng ăn uống.

Thể dục rất tốt với phụ nữ mãn kinh, song cần tránh không lạm dụng nó, tránh tập nặng và tập quá nhiều vì ở tuổi mãn kinh các mô không còn tạo thêm và tự sửa chữa như khi còn trẻ, trong khi xương giòn, cơ yếu đi, kém khả năng chịu đựng.

Thể dục nhịp điệu làm phụ nữ mãn kinh tăng tổn thương cơ - xương mắt cá, đầu gối, hông và dưới lưng.

Nếu môn thể dục nào bạn thấy nhanh mệt thì tức là môn đó bị cơ thể chối bỏ, nên thay bằng môn khác.

d. **Những liệu pháp tự nhiên nào giúp ích cho phụ  
nữ mãn kinh?**

Có nhiều hình thức điều trị bổ sung liệu pháp y học dựa theo cơ sở liệu pháp thiên nhiên với nguyên tắc sau:

- \* Điều trị toàn thân, không chỉ điều trị riêng bệnh.
- \* Điều trị đồng đều trên cơ thể.
- \* Loại bỏ nguyên nhân gây thêm bệnh.
- \* Coi bệnh tật chỉ là trở ngại nhẹ đối với sức sống.
- \* Lành bệnh tức là hồi phục sức sống cơ thể.
- \* Cơ thể phải trải qua “cơn khủng hoảng” để hồi phục, sức sống tăng sẽ quét sạch chất độc hại của cơ thể.

Theo quan điểm liệu pháp điều trị tự nhiên thì thuốc điều trị cần được đưa sâu vào cơ thể, loại bỏ căn bệnh mãn tính.

Liệu pháp tự nhiên coi dinh dưỡng là cái neo của sức khỏe. Vì vậy điều trị bằng dinh dưỡng có tác dụng lâu dài, rất có lợi cho phụ nữ mãn kinh.

Một quan điểm khác của liệu pháp tự nhiên là cân bằng não bằng thư giãn tâm lý và thiền tịnh.

⊙ **Điều trị bằng liệu pháp hương thơm đối với phụ  
nữ mãn kinh có tác dụng như thế nào?**

Nhờ tác động vào khứu giác, ví dụ như trẻ sơ sinh