

Menopauza bez tajemnic

O okresie klimakterium nie powinnyśmy myśleć, że to tama, która wyznacza koniec naszej młodości. To tak naprawdę piękny czas, który przemienia nas w zachwycające dojrzałą urodą damy – zaakceptujmy menopauzę, przecież jest naturalną częścią naszej kobiecości!

Kto powiedział, że wraz z ustaniem płodności, bo przecież do tego zmierza klimakterium, przestajemy być atrakcyjnymi kobietami? Jest dokładnie odwrotnie: świadome swoich zalet, potrafimy podkreślać to, co podkreślenia warte i jednocześnie ukrywać ewentualne niedostatki urody. Mamy czterdzieści, pięćdziesiąt i więcej lat, doskonałą pozycję zawodową, „odchowane” dzieci, spory багаż doświadczeń i to, co nazywa się życiową mądrością – a to przecież bardzo wiele! Dysponujemy także czasem na hobby i poszerzanie zainteresowań, o których wcześniej w natłoku codziennych obowiązków po prostu zapominaliśmy. Zauważmy, jak wiele piękna ma w sobie średni wiek, w jaki wkraczamy i cieszymy się nim! A na dolegliwości związane z przeżywaniem menopauzy są przecież sposoby.

Przekwitanie – trudny czas?

Terminy klimakterium i menopauza traktowane są przez wielu jako tożsame, tymczasem biologicznie takie nie są: ten pierwszy, zwany też przekwitaniem, określa cały proces przechodzenia płodności w stan spoczynku – doświadcza go prędkiej czy później każda kobieta. Może trwać nawet kilka lat: najczęściej rozpoczyna się po 45, najpóźniej 55 roku życia. Jego „znakiem rozpoznawczym” jest właśnie menopauza, która oznacza całkowite ustanie miesiączki.

Dzieje się tak w wyniku wyczerpania i stopniowego zanikania funkcji jajników, które produkują coraz mniej hormonów odpowiedzialnych za płodność – progesteronu i estrogenu. Sygnały o wkraczaniu w bardziej dojrzały wiek mogą być nieraz kłopotliwe – choć nie jest to żadną regułą, i u wielu w ogóle się nie pojawiają. Te kobiety, które odczuwają dolegliwości, skarżą się przede wszystkim na nieregularne krwawienia, nagłe uczucie ciepła, tzw. „uderzenia gorąca”, nocne poty, napadowe kołatania serca, bezsenność, rozdrażnienie i ciągłe zmęczenie. Zmiany zachodzące w narządach rodnych powodują też suchość pochwy, przez co stosunki mogą sprawiać ból; kobieta jest też narażona na częste infekcje pęcherza moczowego. Niedobór estrogenów zmniejsza również ilość kolagenu w skórze, co pogarsza kondycję cery. Staje się ona sucha i podatna na podrażnienia, pojawiają się głębokie zmarszczki.

Pamiętajmy jednak, że menopauza nie jest chorobą. Owszem, jej objawy bywają nieprzyjemne, ale to wcale nie oznacza, że nie można niczego zrobić i należy cierpieć w milczeniu.

Przekwitanie oswojone

Możesz złagodzić objawy związane z menopauzą. O czym warto pamiętać?

- wykonuj jak najczęściej ćwiczenia relaksacyjne, nawet bardzo proste, np. zamknij oczy i powoli oddychaj, wciągnij powietrze przez nos do płuc i zatrzymaj je na chwilę – a następnie bardzo wolno wykonaj wydech. Wybierz się także na zajęcia jogi, tai-chi, medytacji itp. Nie zmęczysz się na nich, ale wzmocnisz mięśnie i stawy, oraz nauczysz się prawidłowo oddychać,

- bądź dla siebie dobra. Postaraj się nie denerwować, naucz się relaksować. Rób jak najczęściej to, co sprawia Ci przyjemność, unikaj sytuacji stresowych,
- bądź aktywna fizycznie: gimnastyka znacznie zmniejsza dolegliwości menopauzalne. Wybierz dyscyplinę, którą najbardziej lubisz i... rusz się!
- uzupełnij swoją dietę w soję, sięgnij po preparaty apteczne z jej zawartością. Jedz jak najwięcej warzyw i owoców – dostarczysz sobie odpowiedniej ilości witamin i minerałów.

Co zamiast hormonów

Jeśli dokuczają nam dolegliwości, które podejrzewamy o związek z przekwitaniem, na początek warto wybrać się do ginekologa-endokrynologa. Jeśli badania, które nam zleci, wykażą znaczny niedobór hormonów,

lekarz może zaproponować tzw. hormonalne leczenie zastępcze (HTZ). Podawane w tabletkach, plastrach, żelach lub nawet donosowych sprejach preparaty estrogeny nie tylko poprawią humor i złagodzą objawy klimakterium, ale także spowolnią pojawienie się menopauzy, jeśli dopiero się zaczyna. Jeżeli nie możemy lub nie chcemy stosować HTZ, warto sięgnąć po preparaty na bazie fitoestrogenów, zawartych w niektórych roślinach substancji, izoflawonów, „naśladujących” działanie żeńskich hormonów płciowych – znajdziemy je w preparatach aptecznych, dostępnych bez recepty. Izoflawony mogą pomóc w regulowaniu rozchwianych cykli miesięcznych, złagodzić „uderzenia gorąca” i ograniczyć nadmierną potliwość. Poprawiają także cerę, przywracając jej elastyczność i odpowiedni poziom nawilżenia. Ponadto zmniejszają ryzyko wystąpienia osteoporozy i miażdżycy u kobiet w okresie menopauzalnym.

REKLAMA

Soja A+E

Producent
BioGarden Sp. z o.o.



Preparat łagodzi dolegliwości menopauzy, redukuje uderzenia gorąca, zlewne poty, zmiany nastroju, problemy ze snem. „Witamina młodości” A + E gwarantują młody i atrakcyjny wygląd skóry. Skuteczna, naturalna terapia w atrakcyjnej cenie.

MENOPAUZA
bez terapii hormonalnej



www.biogarden.pl

suplement diety 60 tabletek 250mg

Kup lub zamów w swojej aptece