

Oh, ta menopavza!

**Kratek priročnik za samopomoč med
menopavzo**

Oh, ta menopavza!

- 1. Kaj je menopavza?**
- 2. Kaj se med menopavzo dogaja z mojim telesom?**
- 3. Pogosti simptomi menopavze?**
- 4. Kako si lahko sama pomagam blažiti simptome?**
- 5. Pravilna prehrana med menopavzo?**
- 6. Kako do mirnejšega spanca med menopavzo?**
- 7. Kako nadzirati težo med menopavzo?**
- 8. Prehranska dopolnila v obdobju menopavze?**
- 9. Konkretni nasveti za vsak dan menopavze!**

Dajte meno na pavzo!



Kaj je menopavza?

Menopavzo povzroča padec hormona estrogena, ki ga proizvajajo jajčniki. Menopavza je obdobje sprememb v ženskem telesu, pa tudi konec plodnih let ter različna doživetja vsake posameznice. Nižja vsebnost estrogena ali njegovo pomanjkanje lahko pomeni tudi manj splošne življenjske energije, padec spomina, slabše zdravje kosti, nihanje nivoja hormonov, težave z zadrževanjem urina in splošne zdravstvene težave.

Za začetek naj vam namignemo, da lahko za svoje splošno zdravje veliko naredimo kar same – pravilno prehranjevanje in vsaj manjše spremembe v načinu življenja nam lahko pomagajo menopavzo prebroditi kot zdrave.

Pazite na svojo prehrano in potrebna hranila in vsaj pol ure na dan posvetite vadbi – odpravite se ne sprehod, aktivirajte stari orbitrek ali se pridružite skupinski vadbi. Že manjše spremembe v življenjskem stilu lahko pripomorejo k zdravi in neproblematici menopavzi. Prava prehrana in nekaj gibanja vas lahko ohranijo zdrave tudi za obdobje po menopavzi in lažje spoprijemanje s staranjem.





Kaj se nam dogaja med menopavzo?

Večino žensk skrbi, kaj prinaša menopavza. Po definiciji je menopavza zadnja menstruacija.

Velikokrat pa s to besedo označujemo celotno obdobje sprememb v ženskem telesu po izgubi menstruacije, ko nivo estrogena v telesu naglo pade. Povprečne starosti ob vstopu v menopavzo je 51 let, seveda pa se tako kot prva menstruacija razlikuje od ženske do ženske. Nekatere dame izgubijo menstruacijo že pri štiridesetih, nekatere šele pri šestdesetih. Prerana menopavza v manjšem odstotku lahko nastopi tudi pred dopolnjenim 40. letom starosti.

Menopavza se pogosto dogaja ravno v obdobju tudi drugih dramatičnih sprememb v življenju ženske – morda se ravno odselijo otroci ali ženska dobi prvega vnuka, morda je treba začeti resno skrbeti za ostarele starše.

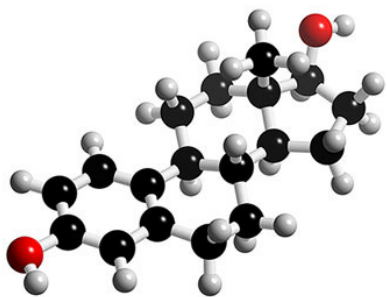


Skupaj s padcem nivoja ženskega hormona lahko še dodatne stresne situacije v ženski pustijo močne sledi – odzivanje na stres vključuje prehlade, glavobole, padec imunske odpornosti in splošno slabo počutje, ki lahko vodi tudi v depresivna stanja.

Spremembe in soočanje z določenimi življenjskimi situacijami v obdobju menopavze še težje sprejemamo, zato vam ponujamo nekaj uporabnih nasvetov, kako poskrbeti zase in ohraniti voljo do življenja.

Kaj se nam dogaja med menopavzo?

Torej – med menopavzo jajčnika dokončno nehata delovati, ženska pa preide v neplodno obdobje. Že samo soočanje z izgubo “ženskosti” je za marsikatero hud udarec, pogledjmo pa, kako to vpliva na naše telo.



Estrogen, hormon, ki ga proizvajata jajčnika in ki ga v času menopavze primanjkuje, med drugim zadržuje kalcij v telesu, zaradi česar nas ščiti pred osteoporozo. Estrogen pa vpliva tudi na izgled in kakovost naše kože, na prebavo maščob v telesu, brez njega pa ženske ne bi mogle biti matere.



In DA, estrogen nadzira tudi telesno temperaturo in od tod se pojavi oblivanje med menopavzo. In če vam primanjkuje želje po spolnosti – krivo je pomanjkanje estrogena. Nekatere ženske poročajo tudi o pozabljivosti in raztresenosti, slabi volji in občutljivosti – tudi za to je lahko odgovorno pomanjkanje estrogena, čeprav direktnega vpliva še niso dokazali. Zaradi vseh vplivov pomanjkanja estrogena hkrati se lahko pri ženskah pojavi tudi depresija.

Ko so prvič uvedli nadomestno hormonsko terapijo, so ženske verjele, da je prišla “magična” rešitev, a se je žal izkazalo, da le dodajanje hormona v večini primerov ne zadostuje. Pomembno je, da si prilagodimo življenje novo nastali situaciji.

Pogosti simptomi menopavze

- glavobol
- oblivanje
- suha nožnica
- nespečnost



- nočno potenje
- spremembe razpoloženja
- pozabljivost
- tesnoba, znaki depresije

Nekatere ženske skorajda ne čutijo sprememb, ko se soočijo z menopavzo, večina pa se spopade z vsaj nekaj simptomi. Poleg zgoraj navedenih ne smemo pozabiti niti na **srbečico**, **pomanjkanje želje po spolnosti**, **pomanjkanje volje do življenja** in vsakodnevnega spopadanja s težavami, **povišanje ali drastično znižanje telesne teže**, težje pridobivanje ali izguba kilogramov ...



Glede na to, da se niti simptomi ne bodo pojavili vsi hkrati, si vzemite za navajanje na spremembe čas, predvsem pa vam polagamo na srce dejstvo, da v svojem življenju spremenite naenkrat le dve ali tri stvari. Nenadne spremembe celotnega življenjskega stila vas lahko še bolj pahnejo v depresijo, predvsem pa se ne odrekajte stvarem, ki jih imate radi. Štejeta naj zmernost in zdrava pamet!

Torej, nikar ne začnite naenkrat jemati tako hormonske terapije kot prehranskih dopolnil, poleg tega pa začnete manično telovaditi in se prehranjevati le še s sadjem in zelenjavo. Dajte sebi in svojemu telesu čas, da se oba navadita na novo situacijo!

Kako si lahko same pomagamo?

Splošna skrb zase:

Jejte predvsem zdravo hrano, zmanjšajte vnos alkohola v telo in poskrbite za redno vadbo. Včlanite se lahko tudi v društvo Mena, kjer vas ženske v podobni situaciji popolnoma razumejo in vam lahko pomagajo z odličnimi nasveti. Prevzemite nadzor nad svojim življenjem in se (čeprav prvič) vpišite na tečaj joge ali balance-a, pilatesa – s tem boste zmanjšale stres in se lažje spopadale z vsakodnevnimi težavami.



Prehrana in hranila

Jejte veliko:

Fitoestrogeni, ki se nahajajo predvsem v tofuju, soji in sojinem mleku so polni isoflavonov, ki pripomorejo k zdravju srca, kosti in splošno boljše počutje med menopavzo.



Jedi, kot so kalčki, sladki koren ali lan lahko pomagajo telesu k zadostni količini hormonov. *Nekateri dodatki k prehrani za obdobje menopavze (npr. Menopace) vsebujejo sojine isoflavone, ki uravnavajo nivo hormonov v telesu.*

Sveže sadje, še posebej banane, je bogato s kalijem, ki pomaga uravnati zadrževanje in odvajanje vode iz telesa. Sveža zelenjava, še posebej s temnimi listi (npr. temno zelje) pa vsebujejo tudi druga potrebna mikrohranila za uravnavanje odvajanja vode (preko urina ali potenja).

Nikakor pa ne pozabite, da so oreški in semena polna omega-3 maščobnih kislin, kalcija in vlaknin, ki jih vaše telo nujno potrebuje.

Prehrana in hranila med menopavzo



Stročnice so odličen vir proteinov in rastlinskega železa, ki se lažje prebavlja.

Kompleksni ogljikovi hidrati, ki jih najdemo v ovsu, polnozrnatem kruhu ali rjavem rižu, pomagajo ohranjati in izkoriščati energijo v telesu.

Osnovne maščobne kisline (dobre maščobe) iz mastnih rib (sardine, skuša, losos) pomagajo ohraniti zdravje srčno-žilnega sistema, pa tudi kože, las in nohtov.

Kratek seznam nujnih živil

- Doma imejte vedno dovolj jabolk, banan, hrušk, marelic, grozdja, pomaranč, limon, kivija ali drugega sezonskega sadja.
- Poskrbite za vsaj en zelenjavno-solatni obrok na dan: paradižnik, paprike, brokoli, cvetača ...
- Stročnice so odličen vir hranil: fižol, stročji fižol, grah, soja, leča, čičerika so sestavina popolnega obroka.
- Ribe vsaj 2x na teden, še posebej sveže in precej mastne, zagotovijo zadostno količino omega-3 maščobnih kislin.
- Ne pozabite na oreške – lešnike, arašide, mandlje, orehe ...

Kot seznam dodatkov k prehrani priporočamo kombinacijo:

- koencima Q10
- namenskega dodatka (npr. Menopace)
- kalcij, magnezij in vitamin D (npr. Osteocare)
- omega-3 maščobnih kislin (npr. Aquamarine)



Kako se ohladiti?

Kot smo že omenili se zaradi padca estrogena našemu "telesnemu termometru" malo zmeša. Oblivanje oziroma nenadno vročino in mraz čuti kar 80% žensk v menopavzi, zato vam ponujamo nekaj nasvetom, kako se ohladiti oziroma vzpostaviti bolj prijetno razmerje znotraj vašega telesa.

- Vzemite si čas in se izognite hitenju.
- Oblačite se v plasteh, da si lahko uravnavate toploto.
- Pri sebi imejte vedno stekleničko vode in vlažne robčke za ohlajanje.
- Nekatera hranila grejejo – izogibajte se jih (pekoča in mastna hrana, težka hrana kot je krompir ali pečenka).
- Pijte veliko vode, saj med vročinskim oblivom preko potenja izgubite precej tekočine.
- Kajenje še poslabšuje cirkulacijo krvi in oblivanje je močnejše.
- Redno prezračujte vse prostore in uživajte svež zrak.
- Jejte veliko "poletne" hrane (sadja in zelenjave), saj ohlajajo.



- Že pol ure gibanja na dan lahko pomaga uravnovežiti tudi telesni termometer.
- Izogibajte se stresnim situacijam – gneči, polnim trgovinam ali lokalom, saj vam ob pomanjkanju kisika še prej postane vroče.

Kako do mirnejšega spanca?

❖ Med spanjem nosite ohlapna oblačila.

❖ Vaša posteljnina, rjuha in perilo naj bodo iz 100% bombaža, saj ta ne greje tako, kot umetni materiali, zaradi katerih se še bolj potite.



❖ Vaša spalnica naj bo hladna in dobro prezračena. V sobi imejte popolno temo, hkrati pa izolirajte vse nepotrebne zvoke (stenske ure, brnenje elektronskih naprav...), saj vam lahko vsaka malenkost pokvari spanec.

❖ Izogibajte se prehrani, ki povzroča potenje (pekoča in zelo začinjena hrana), še posebej zvečer pred spanjem.

❖ Ob postelji imejte kozarec vode, saj morate tekočino, izgubljeno s potenjem, sproti nadomestiti, pitje vode pa tudi ohladi telo.

❖ Vsak večer hodite spat ob isti uri ter se držite enakega sporeda (npr. kopel ob 21h, v posteljo ob 22h).

❖ Redno vadite vsak dan, vendar nikoli tik pred spanjem, saj boste dvignili srčni utrip in težko zaspali.

❖ Izogibajte se kofeinu in alkoholu.

❖ Podnevi se izogibajte spanju in počitku, saj boste tako ponoči težko zaspali.

❖ Pred spanjem pojejte nekaj malega beljakovin (mleko, sir, jogurt, skuta, banana, riba ali puran).

❖ V postelji ne razmišljajte o današnjem dnevu in o vsem, kar morate jutri storiti, saj zaradi nemirnosti ne boste mogli zaspali.

Kako naj nadzorujem svojo težo?



Ničesar ne jem, pa se kar redim!

Estrogen v veliki meri vpliva tudi na razgradnjo maščob v telesu, zato ob prenehanju delovanja jajčnikov mnogo žensk čuti, da so se nesramno zredile. Kaj pa sedaj?

Tudi ženske, ki nikoli niso imele previsoke teže ali se ukvarjale z dietami, lahko med menopavzo občutijo nenadzorovan dvig teže. Na žalost to pomeni tudi konec brezskrbnosti, kaj smete jesti in kaj ne, saj je po 30. letu izredno težko izgubiti vsak kilogram preveč.

V ospredje svojega vesolja pa ni treba postaviti norega štetja vseh kalorij, temveč **TELOVADBO!**



Če niste telovadile do sedaj, bo že 30 minut sprehoda pozitivno vplival na vaše počutje. Vpišite pa se tudi na vadbo 2x na teden, joga, pilates ...

Na kaj morate paziti?

- Sadje jejte dopoldne na prazen želodec, zelenjavo jejte popoldne in zvečer.
- Izogibajte se sladicam in belemu sladkorju.
- Maščobe izpusite iz jedilnika, a vseeno poskrbite za zadostno količino omega-3 maščobnih kislin.
- Pečeno hrano raje zamenjajte za kuhano.
- Ne bojte se zase kuhati drugače kot za družino.
- Jejte počasi in dobro prežvečite vsak grižljaj.
- Jejte najmanj 5x na dan in se tako izognite napadom lakote.
- Pred spanjem ne jejte vsaj dve uri. Za večerjo si vzemite malo jogurta ali sira.
- Disciplinirajte se tako pri vadbi kot pri prehrani in vsak da bo lažje!
- Jejte manjše obroke in pišite dnevnik prehranjevanja.

Prehranski dodatki med menopavzo?



Obdobje menopavze lahko traja tudi do 5 let. To pomeni, da vas lahko oblikvanje, nočno potenje, suha nožnica, spremembe razpoloženja, znaki depresije, nervoza in splošno slabo počutje spremljajo kar **1.825 dni!**

Prehranski dodatki že zdavnaj niso več tabu. Z njimi si na bolj ali manj naraven način pomagamo prebroditi težja obdobja, med katerimi je vsekakor tudi menopavza za večino žensk. Menopace vsebuje sojine izoflavone in popolno kombinacijo hranil za ženske v obdobju menopavze. Kar 85% žensk je v neodvisni raziskavi potrdilo, da se že po treh tednih jemanja počutijo veliko bolje, večina simptomov menopavze pa se je ublažila oziroma skoraj izzvenela. DA, tako preprosto je! Ena kapsula na dan in težave med menopavzo so lahko preteklost!

Veliko žensk nam pravi, da se niti ne bi odločale za nadomestno hormonsko terapijo, če bi prej vedele, da v lekarnah obstaja Menopace, vendar nikoli ni prepozno! Če težave niso tako nevzdržne, da se odločite za obisk ginekologa in hormonske terapije na recept, priporočamo, da poskusite MENOPACE!

Neka raziskava je pokazala, da kar 33% žensk ni zadovoljnih le z NHT! Razveseljiva je tudi novica, da lahko Menopace jemljete tudi ob NHT, nikakor pa ne pozabite na Osteocare, da si zagotovite tudi primeren nivo kalcija in magnezija v telesu.



Še bolj konkretni nasveti?

Torej, v najslabšem primeru boste sledeče nasvete potrebovali kar **1.825 dni**, je pa tudi od vas odvisno, kako hudo bo!



- Vstajajte in pojdite spat vsak dan ob isti uri, da se vaše telo navadi ritma in dobi več energije med spanjem.

- Vsako jutro zajtrkujte: na prazen želodec sadje, nato pa jogurt, mleko in kosmiče.

- Tudi vaša dopoldanska malica naj bo sestavljena iz sadja, dodajte pa pest oreškov (lešniki, orehi, arašidi).

- Če le imate možnost, se s telovadbo ukvarjajte dopoldne – že pol ure sprehoda zbistri tako telo kot vaš um.

- Kosite vsak dan ob podobnem času, saj vaše telo v obdobju menopavze potrebuje stalnice. Za kosilo si privoščite nemastno meso ali mastne ribe. Strokovnjaki priporočajo tudi dovolj stročnic in čim manj enostavnih ogljikovih hidratov (belega sladkorja).

- Ob glavnem obroku vzemite kapsulo Menopace, eno uro kasneje pa dve tableti Osteocare, saj je nastanek osteoporoze pri ženskah v menopavzi dejansko najpogostejši!

- Popoldanska malica naj vsebuje nekaj oreškov in zelenjave.



-Pred spanjem prezračite spalnico in v posteljo nosite le naravne materiale, ki vas hladijo.

- Zvečer pojejte kos sira ali popijte malo jogurta.

- Ne uživajte preveč soli, sladkorja ali maščob!

- **Družite se z ljudmi, ki vas spravljajo v dobro voljo!**

Za konec

Želimo, da bi vam naši nasveti kar najbolj pomagali, vendar se jih morate držati – brez nič ni nič! 😊 Samodisciplina in redno prebiranje priročnika sta pol poti do uspeha, zdaj pa ste na vrsti vi!

Preden pa vas prepustimo samim sebi, vam ponujamo nekaj kratkih nasvetov, ki jih gotovo že poznate, le upoštevati jih še začnite – tudi tako, da jih na glas preberete vsak dan 10x, če je potrebno.



- Ne prepirajte se, naj gre slaba volja skozi eno uho noter in skozi drugo ven.
- Dovolite si občasno le počivati – perilo bo počakalo, namesto kuhanja si privoščite izlet do restavracije, neočiščena kopalnica se bo svetila jutri. Od sebe ne pričakujte preveč, a vseeno ne dovolite, da vas menopavza ohromi – ostanite aktivni!
- S prijateljicami se pogovorite o težavah, ki vas tarejo, in si pomagajte z njihovimi nasveti.
- Če določeno prehransko dopolnilo ne prinaša želenih rezultatov, ga zamenjajte. Če ne deluje – zakaj bi ga jemali?
- Pri resnih simptomih se vsekakor pogovorite z ginekologom!
- Poiščite stik s partnerjem, prijatelji, otroci – vaši bližnji morajo v obdobju, ko vam razpoloženje hitro niha, vedeti, kako se počutite in zakaj je tako.
- Vzemite si en dan dopusta in enostavno ne počnite NIČ – ne kuhajte, ne pospravljajte, le razmislite, kaj vas veseli in kako lahko polepšate svoj vsakdan.

