



БЕЗ ПАУЗА
ПО ВРЕМЕ НА
МЕНОПАУЗАТА.

VICHY
LABORATOIRES

ЗДРАВЕТО Е ЖИВОТ. ЗАПОЧНЕТЕ С ВАШАТА КОЖА.

СЪДЪРЖАНИЕ

06	ДА ПОГОВОРИМ ЗА МЕНОПАУЗАТА
08	КАК ХОРМОНАЛНИТЕ ПРОМЕНИ ВЛИЯТ НА НАШЕТО ТЯЛО
12	ПОВИШАВАНЕ НА ТЕЛЕСНОТО ТЕГЛО
20	ГОРЕЩИ ВЪЛНИ И БЕЗСЪНИЕ
28	КОЖАТА ПО ВРЕМЕ НА МЕНОПАУЗАТА
40	КОСАТА ПО ВРЕМЕ НА МЕНОПАУЗАТА
44	ИНТИМНАТА ХИГИЕНА ПО ВРЕМЕ НА МЕНОПАУЗАТА
48	ФИЗИЧЕСКАТА АКТИВНОСТ ПО ВРЕМЕ НА МЕНОПАУЗАТА

Навлизането в менопаузата не означава, че трябва да „натиснете бутона за пауза“. Време е за позитивизъм и динамичен живот!

Не е нужно да „слагате на пауза“ страстите и мечтите си само защото сте влезли в менопаузата. Напротив, трябва да приемете това като нова фаза в живота, ново начало, с което можете да се посветите на благосъстоянието си и да гледате с надежда към бъдещето.

За да направим промяната по-лесна за Вас, ние правим информацията за менопаузата по-достъпна и насочваме опита си към разработването на линията Neovadiol – експертна линия за грижа за кожата във всеки етап от менопаузата.

Дерматолози, ендокринолози и диетолози дават съвети, които да Ви помогнат да бъдете самоуверени, горди и женствени. Не само за да приемете предстоящите промени, а дори да им се наслаждавате. За да бъдете още по-силни, още по-здрави и още по-красиви.

Влезте смело в новия период от живота си, прегърнете новото си аз и забравете за паузата по време на менопаузата.



По повод Световния ден на менопаузата, който се отбелязва на 18 октомври, но и през всеки ден от годината, ние от Vichy насърчаваме жените да носят своите години с гордост, да говорят открито за проблемите си и да се чувстват сигурни в аптеките, където ходят за съвети и продукти за специализирана грижа.

По време на менопаузата #нямапауза за увереността и красотата – вътрешна и външна!

Менопаузата представлява около една трета от живота на жената.

Всяка година 25 милиона жени навлизат в менопаузата и до 2025 г. по целия свят в менопауза ще бъдат 1,2 милиарда жени. Това е естествен процес, който най-често започва около 51-годишна възраст.

Продължава ли менопаузата да бъде тема табу?

Обществото се променя, променят се начинът на мислене и начинът на живот. Подобно на пубертета, менопаузата е време на хормонални промени. Тя бележи нова фаза в живота на жената, свързана с ново възприятие за нейното тяло и женственост. Това е началото на нов живот, в годините, когато жените все още са пълни с енергия.

Менопаузата протича на два етапа:

ПЕРИМЕНОПАУЗА

По време на перименопаузата (пременопаузата) настъпват първите хормонални промени. Този период настъпва при жените на различна възраст, най-често около 40-годишна възраст. Характеризира се с нередовен менструален цикъл, по-обилен цикъл, който може да продължава по-дълго от обикновено, и може да има както физическо (горещи вълни, промени по кожата, промени в растежа на косата, наддаване на тегло и т.н.), така и психологическо въздействие (промени в настроението, безпокойство, загуба на самочувствие, безсъние и др.).

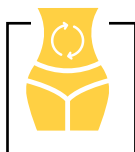
ПОСТМЕНОПАУЗА

Следва постменопаузата, за която се твърди, че е настъпила, когато менструацията отсъства повече от година. Този период настъпва при жените на различна възраст, най-често около 50-годишна възраст. Някои симптоми стават по-леки или изчезват напълно (като горещите вълни и промените в настроението), докато други се усилват (като признаците на стареене на кожата, липса на желание за секс, риск от сърдечно-съдови проблеми, нарушения при уринирането и остеопороза).



КАК ХОРМОНАЛНИТЕ ПРОМЕНИ

ВЛИЯТ НА НАШЕТО ТЯЛО?



МЕТАБОЛИЗЪМ

Намаляването на секрецията на естроген влияе върху намаляването на мускулната маса и увеличаването на мастните депа, което води до забавяне на метаболизма. Проблемът с телесното тегло може да бъде облекчен чрез адекватна грижа за себе си.

СЪВЕТ: Изборът на здравословен начин на живот, който включва правилни хранителни навици, редовна физическа и умствена активност и много сън, е възможно да облекчи негативните ефекти на менопаузата върху метаболизма.



МОЗЪК

Дефицитът на хормони може да доведе до биохимични колебания, които причиняват промени в настроението, загуба на памет, умора, раздразнителност и т.н. Ето защо е важно да останете активни и да тренирате мозъка си.

СЪВЕТ: Прекарвайте на открито колкото е възможно повече време, а в следобедната си почивка включете интересна книга, което е добра тренировка за мозъка.



КОСТИ

Скоростта, с която Вашите кости зарастват, намалява с годините. Менопаузата увеличава риска от костно увреждане, тъй като костната минерална плътност намалява. Поради тази причина е важно да вземате необходимите мерки за здравето на Вашите кости.

СЪВЕТ: Допълнете балансираното хранене с хранителни добавки, които съдържат калций и витамин D.



КОЖА

За външния свят може би най-видимата промяна през менопаузата е тази на бързо стареещата кожа. Дефицитът на естроген води до намаляване на способността за задържане на вода и до чувствителност.

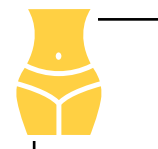
СЪВЕТ: Използвайте специализирани продукти с формули и предназначение, подходящи за нуждите на кожата по време на менопауза.



КОСА

По време на менопаузата е важно да обърнете повече внимание на косата си, като се има предвид, че жените в този период от живота забелязват намаляване на обема, защото косата става по-тънка и косопадът става по-интензивен.

СЪВЕТ: Пробвайте шампоани, които помагат за възстановяване на обема на косата или ампули, които ефективно предотвратяват косопада.



ИНТИМНА ОБЛАСТ

Когато нивата на естроген намаляват, възникват различни промени във вагиналната област. Предприемането на необходимите мерки може да помогне за по-лесното преодоляване на тези симптоми през преходния период.

СЪВЕТ: Пийте редовно вода и опитайте превантивни хранителни добавки. Част от личната хигиена са и вагиналните супозитории или вагиналните капсули, които съдържат пробиотици за възстановяване на баланса на вагиналната флора.





Какви са познанията и осведомеността на жените в България относно менопаузата, доколко са готови да споделят и кои са основните стъпки, които трябва да се предприемат за здравето в този период от живота на жените, прочетете съветите на доц. д-р Лъчезар Лозанов, д.м., началник Клиника по Вътрешни болести (Ендокринология и Нефрология), Acibadem City Clinic, УМБАЛ Токуда Болница София

СЪВЕТИ ОТ ЕНДОКРИНОЛОГ

1 — Бихте ли ни обяснили накратко какво се случва с хормоните по време на (пери) менопаузата?

Климактериумът е преходен период от живота на жената, водещ до прекратяване на репродуктивната ѝ функция, което е свързано с преустановяване на яйчниковата дейност и отпадане на женския полов хормон естроген. В климактериума има няколко фази: пременопауза, при която е налице нередовна менструация, междинни маточни кръвотечения, намалено сексуално желание за период около 5-10 години. Втората фаза е менопауза - обикновено около 1 година след последния менструален цикъл, настъпваща средно около 50-годишна възраст. Третата фаза е на постменопаузата, при която напълно се преустановява яйчниковата дейност. Старееенето на яйчника е непрекъснат процес, започващ още по време на пубертета.

Настъпването и протичането на климактериума е свързан с наследствени, социално-поведенчески и външни фактори (операции, лъчеви въздействия, тютюнопушене).

2 — Кои са най-честите първи симптоми на (пери) менопауза?

При около 25% от жените климактериумът протича безсимптомно. Смушенията през постменопаузалната фаза са свързани с невро-вегетативна и невро-психична симптоматика: топли вълни, изпотяване, главоболие, безсъние и сърцебиене. Топлите вълни се срещат в 70 % от жените, като при 25% от тях се запазва за повече от 5 години. Те са по-чести и тежки през нощта, завършват с изпотяване и събуждане. В някои случаи се комбинират с отпадналост, умора, гадене, напрежение, депресия, раздразнителност, отслабване на паметта. Остеопорозата е друга важна проява на климакса. Ускорената костна загуба е свързана с редуциране на превантивното

действие на естрогените, поради техния дефицит. Във времето най-чести са фрактурите на гръбначните прешлени и предмишниците. Налице са прояви от сърдечно-съдовата система, като изява на артериална хипертония, повишена склонност към запушване на съдовете, както и затлъстяване и нарушения в нивата на холестерола.

3 — По какъв начин може да се засегне качеството на живот, ако жените не са осведомени какво им предстои? Как може всяка жена да си помогне в този етап от живота?

При различните пациентки клиничната симптоматика може да варира, а някои от тях нямат никакви оплаквания. Тези които имат изяви невро-вегетативни оплаквания, които споменахме по-горе, имат влошено качество на живот в семейството си и в работната им среда. Раздразнителността, депресиите, топли вълни и сърцебиенето създават условия за грешки в работата им и взимането на решения, конфликти с близките им, неудовлетвореност във взаимоотношенията и външния им вид. Разбира се, това е строго индивидуално и зависи от самия характер на човека. Трябва да се приеме философски, че трябва да се премине през този период и това е естественият ход в живота при всяка жена. При развитие на остеопороза риска е от фрактури на прешлени, китки, глезени и т.н. Това влошава походката, стойката на тялото, затруднява физическите натоварвания и създава риск от падания и нови фрактури. Много важно е да се спазва необходимата хигиена на живот, да се избягва прехранването, напълняването, да има определен диетичен режим, включващ ежедневен прием на млечни произведения, ядки, листни зеленчуци, риба. Необходимо е активно движение и излагане на слънчева светлина. Това повишава нивата на калций и витамин Д в тялото и води до профилактика на остеопорозата, по-добро състояние на кожата и косата, до

поддържане на имунната система и намаляване на риска от сърдечни заболявания.

4 — В кой момент жената трябва да потърси съвет от експерт, за да премине през тази фаза на живота възможно най-лесно? С кой медицински специалист първо трябва да се посъветват жените?

На първо място с личния си гинеколог. Тъй като оплакванията при някои жени започват около 5 години преди настъпване на менопаузата, тази консултация е желателна около 45-годишна възраст. Отговорност на лекаря е да подготви жената, да я информира за възможните проблеми и рискове. Преценката за евентуална хормонално-заместителна терапия (ХЗТ) в бъдеще е свързана със състоянието на млечните жлези и яйчиците. Менструалните нарушения могат да се дължат и на хормонални или други проблеми, като в тези случаи е необходима консултация с ендокринолог. Най-честа причина за подобни оплаквания и съпътстващи менструални нарушения е намалената функция на щитовидната жлеза (хипотиреоидизъм), свързан с автоимунното заболяване Тиреоидит на Хашимото. Честотата му нараства през последните десетилетия, като засяга всяка десета жена.

5 — Какви са познанията и осведомеността на жените в (пери) менопауза, които посещават Вашата практика и доколко те са готови да говорят открито за своя опит и проблеми в този период от живота?

Смятам, че много от жените са запознати в най-общ план с проблема. Все още съществува страх от прием на хормонално лечение в първите години на менопаузата. Но при липса на противопоказания ХЗТ повишава значително качеството на живот години напред, намалява риска от покачване на телото и

нарушения в липидната обмяна, риска за развитие на остеопороза и сърдечно-съдови заболявания, подобрява се еластичността на кожата, намаляват косопада, сухотата и болезнеността на влагалището при полов акт. Пациентките трябва да бъдат запознати от лекарите с тези специфични проблеми, да се влезе в дълбочина на разговора с тях, да се намалят страховете от такова лечение. Да, считам, че пациентките са готови да говорят открито за тези проблеми.

6 — Какъв е Вашият съвет за хормонозаместителна терапия? Какво трябва да направи жената, преди да вземе това решение?

ХЗТ се използва през последните 80 години, като най-разпространено такова лечение е в САЩ, докато в България само около 1-2%. Тя включва естествени естрогени и гестагени, което имитира естествения хормонален баланс и замества отпадналата функция на яйчниците. Естрогените могат да се прилагат през устата, върху кожата, под езика или интравагинално. Те са най-ефективните средства за лечение на невро-вегетативните смущения, като подобряват съня и настроението. Има доказателства, че болестта на Алцхаймер и свързаната с нея деменция се срещат по-рядко при жени на ХЗТ. ХЗТ значително подобрява качеството на живота на жената в менопауза и се оценява като сериозен успех на съвременната медицина.

7 — Има ли консултативен център или друго място за жени в (пери) менопауза в България, където те да могат да намерят повече информация и експертни съвети?

Не ми е известен такъв център. Обичайно консултации и препоръки могат да се дават в ендокринологичните и гинекологичните

кабинети. Необходима е по-голяма информационна кампания в медиите.

8 — Какво бихте посъветвали жените: какви стъпки да предприемат, така че да поддържат добро качество на живот през този етап от живота си?

Доброто качество на живот се постига с усилия, които трябва да полагаме през целия си живот, още от детска възраст. Необходимо е правилно здравословно хранене още от годините на пубертета и достатъчно движение. Това създава условия да се развие и регулира правилно половата система, да има редовен менструален цикъл, да се постигне достатъчно костна маса, да се поддържа нормално телесно тегло и да се създадат условия в момента на влизане в перименопаузалния период жената да бъде здрава. Чест проблем в млада възраст е яйчниковата поликистоза, която трябва да бъде навременно диагностицирана и лекувана, да се изключат нарушения във функцията на щитовидната жлеза, кръвната захар и холестерола. Необходимо е при всяко менструално нарушение да се търси навременна причина, а при ранно спиране на менструацията след 40-годишна възраст да се обсъди подробно необходимостта от ХЗЛ, което да замести хормонално отпадналата яйчникова функция. Да не се забравя, че всичко е генетично предопределено и човек не може да избяга от своето предразположение към определени болести и състояния. Въпреки това, контактът с гинеколог и ендокринолог и редовните ежегодни профилактични прегледи при тях, могат да осигурят по-добро бъдеще на всяка жена.

ПОВИШАВАНЕ НА ТЕЛЕСНОТО ТЕГЛО



По време на менопаузата има промяна в разпределението на мазнините в тялото и в повечето случаи мазнините се натрупват в горната част: корема и гърдите. Наднорменото тегло е често срещано явление, но можем да го държим под контрол.

Съвет за правилно хранене

По време на менопаузата е важно да се контролира телесното тегло: жените трябва да намалят приема на калории с възрастта. Затова си създайте навик да избягвате прости въглехидрати и продукти от животински произход. Препоръчват се хранителни режими като средиземноморско хранене и хранене, което се базира на растителни продукти.

Съвет за физическо здраве

Последователността е ключът към успеха! Ежедневното спортуване между 30 и 60 минути помага за тонизиране на мускулите. Правете леки упражнения като пилатес или йога. Създайте си навици за разходки или колоездене. Следете редовно физическите си промени и коригирайте упражненията си съответно. Измервайте ежедневно Вашето тегло и следете сърцето си и кръвното налягане.

Съвети за балансиран живот

СЪН

Наличието на достатъчно сън може значително да помогне за поддържане на женствения вид на тялото въпреки менопаузата.

МЕДИТАЦИЯ

Медитацията има многобройни ползи, тъй като помага за постигане на вътрешен мир и чрез нея се свързваме със себе си, което носи спокойствие на ума, тялото и духа!

ПРЕПОРЪКИ 3 ЗА ЗДРАВООСЛОВНО ХРАНЕНЕ, КЪМ КОИТО ТРЯБВА ДА СЕ ПРИДЪРЖАТЕ СЛЕД 50-ТЕ

1 В хранителния магазин: намерете пряк път до свежите плодове и зеленчуци

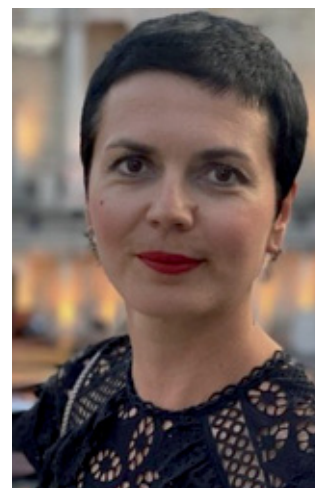
Не бихте искали да се изкушете и да напълните кошницата със сладкиши, снаскове и нездравословна храна? Отидете направо при пресните плодове и зеленчуци! Морковите и ябълките са пълни с фибри и са перфектната храна, докато гледате телевизия. Листните зеленчуци, като зелето например, са пълни с желязо и калций, необходими за жените по време на менопаузата, когато поддържането на здравите кости е толкова важно.

2 В ресторантите: яжте супи, салати и здравословни предястия

Храната в ресторантите често е пълна със скрити мазнини, масло и захар. Чудесен съвет за здравословно хранене е да поръчате супа и/или салата преди основното ястие: тези ястия са по-богати на витамини и други хранителни вещества, а фибрите и водата ще Ви заситят по-рано. Супи като спанак и леща или други бобови растения и салати с много тъмни листни зеленчуци внасят повече калций във Вашата чиния.

3 Обяд по време на работа: вземете плодове или нискомаслен млечен продукт за десерт

Когато се храните с колеги, може да е трудно да устоите на нездравословните ястия, но все пак си вземете чиния с плодове или кисело мляко. Калций и витамин D в нискомасленото кисело мляко укрепват костите Ви, а пресните плодове предлагат приятна сладост с истинска хранителна стойност.



Какви здравословни проблеми можем да предотвратим или облекчим с подходящата диета и има ли хранителен режим, който би бил оптимален за жените в периода на менопаузата? Открийте отговорите на тези въпроси и други съвети от доц. д-р Теодора Ханджиева-Дърленска, дм, специалист по хранене и диететика.

СЪВЕТИ ОТ НУТРИЦИОНИСТ

1 — Как навлизането в периода на менопауза влияе върху женския организъм и неговия метаболизъм?

Периодът на менопауза е физиологичен период от живота на една жена. С всяка година нормално нашият метаболизъм се забавя с 1%. С намаляването на яйчниковата функция и последващото намаляване на нивата на естрогените в женския организъм се наблюдават редица метаболитни промени. От една страна се забавя метаболизма и това благоприятства повишаването на теглото. Според физиологичните норми за хранене на населението в България, енергийните потребности намаляват с възрастта. Това означава, че приемът на храна като енергия, необходима да балансира енергоразхода за поддържане на телесно тегло, телесен състав и ниво на физическа активност за поддържане на дълготрайно добро здраве, трябва да

намалее. Препоръката е за жена с нормална телесна маса и с умерена физическа активност дневният прием на калории да бъде 2 000 ккал, а при интензивна физическа активност – 2 500 ккал/дневно. Също така за постигане на редукия на теглото се препоръчва дефицит от 500 ккал/дневно.

2 — Можем ли да постигнем трансформации в тялото чрез промени в диетата и начина на живот?

Многобройните изследвания на различните модели на хранене по света показват благоприятните ефекти върху физическото и ментално здраве на хората. Обаче, тези промени много често са за кратък период на време. Затова съществуват национални препоръки за хранене на населението. Здравословният начин на живот е предпоставка за качествен живот



и дълголетие. Под здравословен начин на живот се разбира подходящ хранителен режим в съчетание с подходяща физическа активност за съответната възраст и пол. Профилактиката на здравето започва от самото раждане и продължава с информиран и осъзнат избор на живот. Освен храната като ключов фактор за здравословно дълголетие, много е важна всекидневната физическа натовареност и съня.

3 — Много жени, навлизайки в периода на перименопауза и менопаузата забелязват надаване на тегло. Има ли решение на това предизвикателство и какви са Вашите съвети?

Счита се, че периодът на предменопауза започва 10 години преди менопаузата. Затова дамите могат да предотвратят или намалят надаването на тегло, като започнат да се хранят здравословно, балансирано и разнообразно. Изборът на модел на хранене е много индивидуален. Моите съвети са: на първо място консултирайте се с лекар-

диетолог или специалист по здравословно хранене, ако не страдате от някакво заболяване и сте здрави; не скачайте от диетата на диета, тъй като рискувате да предизвикате т.нар. „йо-йо“ ефект и да напълнеете; увеличете физическата си активност, като всеки ден се движете поне един час (ходене пеша, качване на стълбите, слизване по-рано от градския транспорт или ходене на пазар без кола), както и включете някакъв спорт два пъти в седмицата; медитирайте; не се подлъгвайте по модерни диети или храни; четете етикета на храните и следете за достоверна и потвърдена информация относно храните и храненето; спете поне 8 часа на денонощие. Някои по-специфични съвети относно храненето: научете се да разпознавате чувството за глад и ситост; не преяждайте; намалете порцията и количеството храна; хранете се 4-5 пъти дневно (закуска, обяд и вечеря и по възможност две междинни закуски); бъдете иновативни и търсете алтернативите на захарта и солта като различните видове ниско-енергийни подсладители и заместителна сол; правете паузи от 3-4 часа между храненията; хранете се осъзнато, като отделяте поне по 30 минути време за хранене; не консумирайте

пакетирана храна, тъй като съдържа големи количества захар, сол и мазнини; мислете за екологичния отпечатък на храните, което определя по-малка консумация на месо и повече на храни от растителен произход. Планирайте седмичното си хранене, не отивайте на пазар гладни, четете етикетите на храните и се наслаждавайте на живота и на добрите емоции!

4 — Има ли хранителен режим, който би бил оптимален за жените в периода на менопауза или постменопауза?

Хранителният режим, който може да се следва е базиран на националните препоръки за здравословно хранене и на принципите на Балканския модел на хранене: Консумирайте пълноценна и разнообразна храна; Консумирайте зърнени култури и пълнозърнести храни; Ежедневно консумирайте поне 400 гр плодове и зеленчуци; Консумирайте повече варива (боб, леща, грах и соя), поне два пъти/седмично; Поне два пъти в седмицата избирайте риба от устойчив произход и поне един път мазна риба (сьомга, скумрия и други); Избирайте мляко и млечни продукти с намалено съдържание на мазнини и сол; Консумирайте ограничено храни с високо съдържание на захар, сол и мазнини като тестени изделия, шоколад, чипс и други; Хранете се регионално и сезонно; Ограничете приема на месо, особено на червено месо (свинско, телешко и агнешко), както и на колбаси; Предпочитайте постните меса като пилешко и пуешко; Пийте поне 1 л и половина течности на ден, което се равнява на 6-8 чаши течности като вода, чай, кафе, мляко, айран и други; Ограничете консумацията на сокове и смутита; По-добре да консумирате плод като го дъвчите и/или избирайте напитки, съдържащи ниско-енергийни подсладители; Ограничете алкохола!

Балканският модел на хранене е характерен за населението на Балканския полуостров, в това число и България. Той е близък до Средиземноморския модел на хранене и включва основно сезонни, регионални плодове и зеленчуци, зърнени култури, слънчогледово олио, кисело мляко и по-малко месо.

5 — Какви здравословни проблеми можем да предотвратим или облекчим с подходящата диета/хранителен режим, когато става въпрос за жени в менопауза?

Поради намалената продукция на естрогени от яйчниците жените в менопауза са с повишен риск от развитие на хронични заболявания като затлъстяване, захарен диабет тип 2, повишено кръвно налягане, повишен холестерол, различни видове ракови заболявания, проблеми със съня, тревожност и депресия и други. Моят съвет е винаги търсете специализирана помощ от съответен лекар. Не се доверявайте на фалшиви новини от интернет или социалните мрежи, свързани с храненето и здравето.

6 — Могат ли диетата и/или хранителните добавки да облекчат някои от симптомите на менопаузата, като горещи вълни, нощно изпотяване и безсъние?

В научната литература има описани многобройни изследвания за ролята/ефектите на някои храни като соята или витамините по отношение на симптомите на менопауза. Няма единни данни, които да подкрепят повишения прием на съответната храна или витамин като профилактика. Затова следвайте принципите на здравословния начин на живот с балансирано и рационално хранене, подходяща физическа активност, пълноценен сън в съчетание с добро ментално здраве.

ПРИМЕР ЗА СЕДМИЧНО МЕНЮ ЗА ЖЕНИ В МЕНОПАУЗА

Идеи за менюто дава

маг. нутриционистът Ивана Джуркан

Общи препоръки:

- средиземноморски тип хранене
- по-малки, по-чести хранения
- консумация на пълнозърнести храни и продукти
- ежедневна консумация на пресни плодове и зеленчуци
- богата на калций храна (мляко и млечни продукти, синя риба, ядки и семена, зеленолистни зеленчуци)
- консумация на манатарки
- консумирайте здравословни мазнини (зехтин, маслини, тиквено масло, семена, ядки, риба)
- ограничете консумацията на червено месо и месни продукти
- избягвайте прекомерната консумация на сладкиши, закуски, алкохол, кофеин
- намалете солта при приготвянето на храна и допълнителното осоляване на храната
- физическа активност
- достатъчен прием на вода (2 литра на ден)

	ПОН	ВТ	СР	ЧЕТВ	ПЕТ	СЪБ	НЕД
СУТРИН	пълнозърнест хляб варено яйце кисело мляко	овесени ядки в мляко с канела и орехи	ръжен хляб извара/прясно сирене с ленено семя	омлет от овесени ядки и аспержи пробиотик	пълнозърнесто печиво с нахут и печени чушки	мюсли със сушени плодове и семена в обогащено с калций бадемово мляко	хляб грахам пилешки гърди с кисело мляко
МЕЖДИННА ЗАКУСКА	портокал	лимоната с джинджифил	ябълка	изцеден сок от портокал и цвекло	ягодено смути	портокал	зелен чай
ОБЯД	зеленчукова супа с ечемичена каша, пуешко филе, бобови варива	крем супа от моркови печена ципура, зеле варени картофи, чесън и със зехтин, киви	грах и леща, кисели краставички	печени пилешки гърди, варени броколи и карфиол с моркови	скуприя на скара манголд боб	пуешко филе „бързо“ картофено пюре, зелева салата с моркови	задушено говеждо месо, просо с настъргана целина
МЕЖДИННА ЗАКУСКА	бадеми	круша	боровинки	грозде	лешници	ананас	домашни бисквити от овесени ядки, настъргани ябълки и канела
ВЕЧЕРЯ	ризото със зеленчуци (моркови, целина, тиквички, чушки), гъби и соя, настъргана домашна салата от цвекло	царевични зърна кефир	салата с пилешко и зеленчуци (копър, репички, домати, авокадо, лук)	крем супа от тиква с тиквено масло и семена препечен интегрален тост	интегрална паста със салса и пармезан с червена цикория	ръжен хляб с крема сирене, сьомга и копър	паста с риба тон и пресни домати

Reference:

- 1.) The British Dietetic Association. Manual of Dietetic Practice. 5th edition (edited by Gandy J.), 2014.
- 2.) Mahan LK, Escott-Stump S, Raymond JL Krause's Food and the Nutrition Care Process. 14. изд., Elsevier, Missouri, 2017. 3.) <https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/lifestages/menopause.html?start=2>

ГОРЕЩИ ВЪЛНИ И БЕЗСЪНИЕ



Хормоналните промени, които настъпват по време на менопаузата, могат да причиняват горещи вълни, последвани от изпотяване и усещане за студ. Най-често се появяват през нощта и Ви пречат да се наспите. Нарушенията на съня значително влошават качеството на живот, но има начини това явление да се държи под контрол.

Съвет за правилно хранене

За да поддържате естествената температура на тялото си, яжте храни с високо съдържание на вода като диня, зелена салата, прясна мента и кокос. Избягвайте кафето, никотина, шоколада, особено вечер, тъй като това са стимуланти и могат да причинят горещи вълни през нощта. Билковите чайове, като лайка например, помагат при проблеми със съня.

Съвет за физическо здраве

Препоръчително е да се грижите за дишането си по време на менопаузата. Правилното дишане облекчава стреса и отпуска тялото. Опитайте леки упражнения като йога.

Съвети за балансиран живот

РАЗХОЖДАЙТЕ СЕ ИЛИ СТОЙТЕ БОСИ
Осигурете си допир до хладната земя. Стойте боси по няколко минути, за предпочитане на трева, и това значително ще Ви помогне да регулирате телесната си температура.

МОКРА КЪРПА

Внимателно притиснете влажна кърпа към тила си за няколко секунди, за да регулирате телесната си температура.

ЧЕТЕНЕ

Четенето помага да отклоните вниманието си от собствения си живот към света по Ваш вкус и е чудесен начин да се отпуснете и да разтоварите ума си.

3 СЪВЕТА КАК ДА ЗАПАЗИТЕ СПОКОЙСТВИЕ И ДА СЕ НАСПИТЕ ДОБРЕ ПРЕЗ НОЩТА

1 Дръжте студена напитка на нощното шкафче

Чаша студена вода или билков чай до възглавницата е добър начин да се отпуснете, когато Ви е прекалено топло. Можете да обмислите варианта да държите спрей вулканична вода Vichy или влажна кърпа до леглото, за да освежавате кожата си, в случай че се изпотите през нощта.

2 Носете дишащи и естествени материи, докато спите

Ако носите синтетични материи като полиестер или спандекс, преди лягане ги заменете с по-дишащи, естествени материи като органичен памук. Синтетичните тъкани могат херметически да запечатват топлината, което ще Ви накара да се чувствате неудобно, докато памукът и ленът абсорбират влагата и Ви поддържат „охладени“.

3 Спете с едно одеяло по-малко и помислете за смяна на спалното бельо

Важно е и да не се затрупвате с одеяла, ако имате горещи вълни през нощта. Помислете и за смяна на спалното бельо с такова от естествени материи като памук – това ще Ви помогне да останете охлаждени и сухи.



ГРИЖА ПРОТИВ ИЗПОТЯВАНЕ ПО ВРЕМЕ НА МЕНОПАУЗАТА

Потта няма мирис, но придобива неприятна миризма при реакция с бактериите върху кожата. Всеки има бактерии по кожата си, но начинът, по който те реагират на потта, варира при различните хора. Има два начина за блокиране на неприятните миризми: чрез прикриване с аромат (дезодорант) или чрез предотвратяване на изпотяването (антиперспирант). Деодорантът, който блокира миризмата, се използва за прикриване на неприятната миризма, причинена от тази бактериална реакция. Антиперспирантът, който блокира изпотяването, се използва за спиране на изпотяването. И двата са предназначени да запушват порите под мишниците и да предотвратяват появата на пот, а по този начин и реакцията с бактерии. Ако няма пот, няма и бактериална реакция, което означава, че няма неприятни миризми.

Чувствителната зона под мишниците

Деодорантът и антиперспирантът се използват върху чувствителна част на тялото. Тънката, деликатна кожа под мишниците може да бъде много чувствителна, особено когато става въпрос за изпотяване и бактерии. В тази област са налице и по-големи трансепидермални загуби на вода (TEWL) и намалени количества естествени хидратиращи фактори (NMF). Това означава, че способността за задържане на вода в кожата е намалена и че кожата вероятно е суха. Редовното бръснене и депилация с кола маска също отслабват кожната бариера и може да доведат до суха, белеща се кожа. Постоянното бръснене под мишниците допълнително премахва кожа и космите, които я предпазват. Тези фактори, заедно с топлината, влажността, триенето и дезодоранта, могат да причинят кожна реакция или склонност към чувствителност.



Потърсете дезодорант със специални съставки

Важно е да изберете дезодоранти, които са хипоалергенни, разработени са за чувствителна кожа и са тествани върху нея. Съставките като вулканична вода Vichy, D-пантенол, кокосово масло и минералите като калций, карбонат и магнезий в нашите дезодоранти действат успокояващо на чувствителната кожа.

VICHY DÉODORANT STRESS RESIST

Вашият съюзник в борбата срещу горещите вълни по време на менопаузата

Интензивна реакция срещу прекомерно изпотяване, дори при условия на стрес. За жени, които имат проблеми с прекомерното изпотяване и искат комбинация от максимална ефикасност против изпотяване и висока толерантност към кожата. Изключително ефективна срещу изпотяване, тази формула е богата на активни съставки против изпотяване, минерали със силна абсорбционна сила и съставката Perspicalm, с помощта на които се регулира топлината (и горещите вълни) по време на менопаузата и изпотяването по време на стрес. Ще бъдете толкова защитени, че ще се чувствате в безопасност през целия ден.

72-часа* ефективност против изпотяване, дори под влияние на стрес и горещи вълни. Повишена ефективност с всяко следващо нанасяне. Формула, тествана върху 100% чувствителна кожа.

* механично/машинно тестване.





В допълнение към чисто физическите промени, при жените в менопауза настъпват и психологически такива. По какъв начин да преодолеем смяната в настроението, нарушението на съня, апатията? Отговорите на тези въпроси и допълнителни съвети за поддържане на добро ментално здраве в периода на менопауза, научете от Мадлен Алгафари, психотелесен терапевт, писател и член на Българската асоциация по психотерапия.

СЪВЕТИ ОТ ПСИХОЛОГ

1 — Какви са психологическите симптоми на жените в менопауза?

Не са непременно еднакви при всички жени. Има понякога големи разлики. Има жени, които много се радват, защото вече могат да правят секс без притеснение от забременяване, защото изпитват облекчение от спирането на месечния цикъл, пък и децата се предполага, че са пораснали и личното време се е увеличило. Други обаче го изживяват много тежко. Може дори като траур по отиващата си женственост да се преживее този период и като при всеки траур да има фази на отрицание, на гняв, на депресия и накрая – приемане. Промяната в настроението смущават някои жени, които са свикнали да се контролират преди. Безсънието ги дразни, защото не могат да отпочинат пълноценно. Други пък доста зле преживяват промените в тялото – подпухването, качването на килограми или пък отпускането на кожата и появата на бръчки. За някои пък е период на

притихване и обръщане навътре. Аз самата много се одомашних, взех да изключвам всички звуци и повече да се занимавам с къщата си, намалих срещите с хора и от всичкото това се чувствам изключително добре. Беше необичайно за мен до скоро.

2 — Как да облекчим тези психологически симптоми?

Като слушаме тялото си. То никога не греша в подсказването. Повече почивка се отразява благотворно. Положителни емоции, които сами можем да търсим. Непременно търсене на някакви лични цели и проекти. Депресивността, която е възможно да преживеят някои при мисълта за остаряване, най-добре се преодолява, когато имаме перспективи и цели за постигане на нещо – от учене на чужд език, до ново хоби или нови запознанства. Защо не и някакво творчество – това също е раждане. Душата може да ражда докато е жива, за разлика от тялото.

3 — Нормално явление ли е депресията преди менопауза?

Не при всички наблюдаваме такива симптоми. Има жени, които по нищо не усещат живота си различен от преди. Но по принцип преходът от един етап на живота към друг е свързан с обръщане навътре, задаване на въпроси, тъга по отминалото. Но пък вкусът на моментните удоволствия става много осезаем и ценен в тази възраст. Депресивността не зависи само от възрастовия период, а и от много други неща в живота – здравето ни изобщо, връзката ни, професионалната ни удовлетвореност, развитието на децата ни, дори и от външни фактори като пандемията в момента.

4 — Апатичност, главоболие, плач - възможно ли е това да са симптоми на депресия?

Възможно е. Но нека направим разлика между клиничната диагноза „депресия“ и прехода от един възрастов етап към друг. Такива кризисни етапи има през целия ни живот. Разбира се, хормоналните промени също могат да са в основата на такива симптоми. Затова в психотелесната терапия работим много с дихателни практики, изразяване на емоциите, смяна на фокуса и търсене на чувство за смисъл.

5 — Как да се справим със симптомите на депресията по време на менопаузата?

Най-добре е да се потърси психотерапевт, ако те са тежки. Но много неща можем да направим и сами. Аз много увеличих контакта с природата, подбора на хората, с които да общувам, времето за лежането във ваната, за любимата ми музика и аромати, домашното коте, писане. Често правя

дихателни упражнения и освен това за пръв път в живота си системно правя по един час на ден упражнения – нещо, което преди не съм правила. Усещам, че много добре ми се отразява и физически, и психически. Изобщо, времето за себе си е много важно в този период. Може да се окаже, че е време и за важни разговори с близки хора.



6 — Безпокойство, промени в настроението, депресия – това характеристики на перименопаузата ли са?

Може да не са характеристики на менопауза. Такива преживявания може да имаме и по други поводи. Негативните емоции не са неестествени, те са част от живота. Изразяването е препоръчително, вместо потискането. Разбира се, в терапевтичен контекст е най-безопасно. А и доста положителни емоции идват с тази възраст. Предполага се, че децата са пораснали и може да се освободи пространство в живота за повече глезене на себе си, за повече лични проекти.

7 — Как да си помогнем при проблеми със съня – неспокойни и безсънни нощи? Страдам от безсъние вече близо една година. Може ли препоръки?

Аз лично дишам биоенергийно преди да заспя. Често претовареният ми мозък се нуждае от доста време, докато спре да „жужи“ и успее да се отпусне и заспя. Затова дишането ми е безценно. Диша се бавно и дълбоко. Вдишвам през носа, а издишвам през устата. При вдишването първо пълня корема и после гърдите, а при издишването – от гърдите, през



корема и през две въображаеми дупки на съпалата изпускам въздуха. Важно е да се издиша докрая, за да настъпи успокоение и да се включи т.нар. парасимпатиков дял на автономната нервна система. Така се отпускаме и заспиваме.

8 — Как да премахнем черните/негативните мисли от главата си?

Можем осъзнато да търсим позитивни преживявания. Повечето черни мисли са свързани с мисълта за смъртта. Напредването в годините ни приближава към нея. Приемането ѝ всъщност, прави по-качествено живеенето. Ако човек стои вцепенен да внимава непрекъснато в смъртта, той спира да живее. Така или иначе ще умрем, защо да не поживеем качествено дотогава? Разбира се, няма по-мъдър ход от това да потърсим психотерапевт, ако не успяваме да отстраним тежките мисли.

9 — Може ли причините за чувство на задушаване (плитко дишане, чувство за тежест) да са от психологичен характер?

Най-често са психогенни причините. Високата тревожност изглежда точно така на езика на тялото. Отпускането, издишването, смяната на фокуса могат да помогнат, но с помощта на компетентен психотелесен терапевт би станало най-лесно.

10 — Как да облекчим/намалим безпокойството?

Най-лесното и първо нещо, което всички можем да направим, е да изжишваме дълбоко. Но това облекчава само симптома. А симптомите са следствие. За да премахнем причините обаче е нужно самонаблюдаване, себеанализ, психотерапия, която да подкрепи отблокирането на липсващи модели на

поведение или смяната на гледни точки. В отговорите на другите въпроси подсказих и конкретни действия за справяне.

11 — Колко чести са промените в настроението по време на менопаузата и какво включват?

Различно е при различните жени. Индианките, казват, дори не изпитват никакви симптоми при менопауза. Известно е, че при работещите западни жени, нерядко са по-засилени тези симптоми. Тези жени са по-отдалечени от първоприродните ритми на женствеността, затова и преходът може да е по-бурен. Промените в настроението могат да се изразяват в лесна плачливост или изобщо в чувството, че ти се плаче, а дори не знаеш защо. Понякога в лесно избухване за безобидни поводи. Все пак на фона на намалелите женски хормони, тестостеронът, който и в женския организъм съществува, се усеща повече, затова казват, че жената в критическата „яхва метлата“. При някои могат да се обострят страховете преживявания, свързани с приближаването на смъртта. Други пък са тревожни, защото изпускат контрола над тялото и поведението си. Същевременно обаче много се увеличава и усетът за детайла, за красивото, за значимостта на всеки миг. Да не забравяме и чувството за удовлетвореност от постигнатото в родителството или работата и насладата на заслужената почивка.

12 — Какви са Вашите съвети за поддържане на добро психично здраве по време на менопаузата?

Внимание към себе си. В собственото тяло. Вслушване във вътрешния глас. Подбор на среда на общуване, време за почивка, за творчество, контакт с природата, с други жени в тази възраст, споделяне, лични проекти за израстване и духовно развитие и любимата работа, естествено.

13 — Здравейте, аз съм на 49 години и нямам никакво желание за секс. Реално погледнато изглеждам добре за възрастта си, спортувам редовно, нямам други проблеми освен този.

При някои жени либидото спада по време на този възрастов период. При други пък се покачва, защото сексът вече има само удоволствена страна и не цели възпроизвеждане. Възможно е повишаването на кръвното, промените в настроението, безсънието да вкарат женския организъм в т.нар. хетеростазис. Това обаче е временен период. Хормоналните промени не бива да са основание да се преустанови половият живот. Той дори е препоръчителен, защото „подрежда“ хормоните в тялото. Народопсихологията също е важна. Доста от бабите ни са смятали, че след тази възраст вече няма нужда да се прави любов и са изоставяли тази естествена потребност. Понякога обаче намалялото желание не е свързано с критическата възраст, а с промени в отношенията с партньора. Все пак, да не забравяме, че апетитът идва с яденето. Женското тяло има нужда от малко повече „загрявка“ като прелюдия на сексуалното общуване. От друга страна, именно на тази възраст сексът може да е най-удоволствен и пълноценен, защото вече добре познаваме телата си, вкусовете си, осмеляваме се повече да следваме себе си. Притесненията от промените в тялото са културално наложени. Учени сме, че тялото става грозно.

В природата няма такава гледна точка. Тялото е красиво на всяка възраст, ако човек го гледа със зрелите си очи. А и на тази възраст любов вече се прави не само с тялото, а и непременно с душата. А пък душата бръчки няма!

КОЖАТА ПО ВРЕМЕ НА МЕНОПАУЗАТА

Най-изразеният, видим признак на менопаузата е ускореното стареене на кожата. Кожата става суха, подкожната мастна тъкан пада към долната част на челюстта, а мускулите на лицето се отпускат. В резултат на това чертите на лицето стават по-слабо изразени, а кожата на лицето и шията - по-отпусната.

Известно е, че хормоните играят важна роля за баланса и здравето на кожата през целия живот. Докато за въздействието на пубертета и бременността върху кожата се знае много (хормонално акне, мелазма, окосмяване), рядко се говори за въздействието на менопаузата.

Ефектът от намаляването на хормона естроген се усеща във всеки слой на кожата. Производството на себум намалява и епидермисът изтънява, което променя качеството на бариерната функция на кожата. Намаляват естествените антиоксидантни защити. Синтезът на колаген, еластин и хиалуронова киселина се забавя. А последствията са видими: кожата е суха, по-тънка, губи тонус и здравина, а бръчките стават по-изразени, докато наличието на възрастови петна се увеличава.

Скоростно откритие подчерта друг ключов хормонален процес: повишаването на нивата на кортизол (1,2), хормона на стреса. Това



явление увеличава увреждането на кожната бариера и намалява естествените защитни функции, като увеличава възпаленията и ускорява разграждането на тъканите, намалявайки синтеза на колагена. Бръчките, сухотата и неравномерният тен се увеличават. Необходимо е да се полагат специализирани грижи за кожата, тъй като по време на менопаузата вашата кожа изисква специално внимание...подходящи продукти, които да ѝ го осигуряват.

Продукти, които да ѝ осигуряват редовни и интензивни грижи, да я подхранват, да я направят жизнена и да ѝ придадат по-здрав вид.

СЪВЕТА



ЗА КРАСИВА И
ПОДДЪРЖАНА
КОЖА СЛЕД 50-ТЕ

ИЗБЯГВАЙТЕ UV ЛЪЧИТЕ

UV лъчите ускоряват стареенето на кожата, стимулират образуването на пигментни петна, но и увеличават риска от кожни тумори, значително ускоряват загубата на еластичност, свежест и красота на кожата. Затова е важно да се избягва прекомерното излагане на слънце и е препоръчително да се използва слънцезащитен крем през цялата година.

Изберете персонализирана грижа за кожата си

По време на менопаузата нуждите на Вашата кожа се променят и това е подходящият момент да започнете да използвате продукти, които са предназначени само за зряла кожа и кожа по време на менопауза. Правилната грижа ще подхрани кожата Ви и ще ѝ осигури необходимите съставки, за да бъде отново по-плътна, сияйна и видимо по-млада. Допълнителен съвет: не забравяйте за грижата за шията, деколтето и ръцете.



ТРЕНИРАЙТЕ

Упражненията също са полезни за Вашата кожа - те подхранват клетките и тъканите с кислород. Затова редовно се разхождайте, карайте колело и се забавлявайте, докато се грижите за себе си и Вашето тяло.

РЕДОВНО ПОЧИСТВАЙТЕ ГРИМА СИ

Премахването на грима трябва да се превърне във Ваш навик. Отстранявайте грима всяка вечер с любимия си продукт - това е задължително, за да имате свеж и чист тен на следващата сутрин.

ПЕРСОНАЛИЗИРАЙТЕ ГРИМА

След 50-годишна възраст използвайте пастелни цветове за естествен вид, които да смекчават линиите на лицето ви.



Какви промени в кожата може да очаквате в периода на менопауза? Става ли кожата по-чувствителна и какви грижи да полагаме, така че да сме по-подготвени за този период? Отговори на тези въпроси и други експертни съвети разкрива д-р Катя Паскова, дерматолог с над 20-годишен опит в медицината.

СЪВЕТИ ОТ ДЕРМАТОЛОГ

1 — Как се променя кожата по време на (пери)менопаузата?

Процесите в женския организъм през менопаузата водят основно до изтъняване, изсушаване, отпускане на кожата. Загубата на блясък и плътност също са налице. Появяват се и/или се задълбочават линии и бръчки по кожата и се наблюдава нарушаване на младежкия контур на лицето.

2 — Каква е причината (пери)менопаузата да засяга нашата кожа?

Менопаузата променя процеси във всички нива на кожата. През този етап от живота на женската кожа намаляват някои женски хормони, най-вече на естрогена, респективно от което намалява и производството на колаген. Именно те са ключово важни за младежкия и здрав вид на кожата. Естрогенът е хормон, който повлиява и поддържането на плътна и хидратирана кожа. Колагенът е сред

най-разпространените протеини в кожата и е жизненоважен за добрата и структура и еластичност. Загубата на подкожни мазнини също е характерна за този период. Нарушенията на клетъчния метаболизъм и хормоналното стареене са основните причини за промяната на вида и качеството на кожата.

3 — Как можем да подготвим кожата си за всичко, което менопаузата носи, за да направим промените по-леки?

Превенцията е най-добрата защита! Навременното стимулиране на естествените процеси в кожата ще помогне нейния здрав и младежки вид да се запази максимално дълго — през и след менопаузата. Колагеностимулиращите и ревитализиращи дерматологични терапии, съчетани с правилната хидратираща и подхранваща козметична рутина въкъщи са ключът към красивата хора в зряла възраст.

4 — Какво е препоръчително да се промени в навиците на жените, когато става въпрос за грижа за кожата в периода на менопауза? Какви са вашите съвети за грижа за кожата на тази възраст?

Грижата за кожата е комплексна! Начинът на хранене, двигателната култура, работата и цялостния начин на живот се отразяват върху целия организъм, включително и кожата. Съветвам дамите да бъдат стриктни в достатъчния прием на вода, да увеличат консумацията на храни, богати на фибри и калций, а да намалят приема на кафе, алкохол и захар. Масажите повишават кръвообращението и циркулацията, което оказва положително влияние върху тъканите. Слънцезащитата е задължителна, дори и през

мрачните дни, защото фотостаренето на кожата допълнително нарушава и състарява вида и.

5 — На какво е хубаво да се обръща по-специално внимание при избора на продукти за грижа за кожата в периода на (пери)менопауза?

Козметичните продукти за грижа за кожата в периода пери и пост менопауза, трябва да комбинират достатъчно и подходящи активни съставки, за да предоставят комплексна и качествена грижа за кожата. Хиалуроновата киселина, омега мастни киселини, витамин Е, АХА киселини са ключови съставки в грижата за зрялата женска кожа, особено в тези деликатни етапи.



6 — Какъв би бил съветът Ви относно хранителните добавки за подобрен външен вид на кожата?

Ако не получават достатъчно витамин Д от хранителния си режим и излагане на слънце, би било полезно дамите да го приемат като хранителна добавка. Той е важен за абсорбирането на калция от организма. Оралният прием на колаген допълнително ще помогне за подобряването на кожната структура.

7 — Оказва ли влияние (пери) менопаузата върху състоянието на косата и как се променя тя?

Изтъняването на косата и косопад са характерни за периода на менопауза, поради намаленото производство на естроген, което вече споменахме. Естрогенът е хормон, който увеличава растежа на косъма и е отговорен за гъстотата на косата.

8 — Как да се грижим най-добре за косата си в периода на менопаузата?

Съветвам дамите да съобразят козметичните продукти със състоянието на скалпа и косата им и да добавят към шампоана продукт с подхранващо и по-интензивно действие. При интензивен косопад, изтъняване на косата или друг проблем, обезателно трябва да се консултират с дерматолог, който ще назначи лечение.



9 — Често в периода на (пери) менопаузата се появява окосмяване на нежелани места - например по брадичката и горната устна - каква е причината и има ли начин да се повлияе на този процес?

Хормоналният дисбаланс в периода на (пери) менопаузата е в основата и на този проблем. Нежеланото окосмяване в зоната на брадичката и горната устна може да бъде отстранено чрез различни методи като кола маска и др., но лазерната епилация е методът, който третира космения фоликул и може да намали или изцяло да го заличи с времето. Появата на мъжки вторични полови характеристики, като груби косми по лицето, може да бъде признак и на здравословен проблем, затова при по-изразено лицево окосмяване съветвам дамите да се консултират със специалист.

10 — Има ли промени в кръвоносните съдове (например разширени вени), дължащи се на менопаузата и какви съвети ще дадете на жените в менопауза за профилактиката им?

Според различни специалисти горещите вълни през менопаузата се считат за предпоставка за нарушаване на функцията на кръвоносните съдове, поради честото повишаване на телесната температура. Характерно за периода на менопаузата е и обострянето на розацеята. Разбира се, има и други фактори, които водят до разширени вени, например, като хормонални промени, заседнал начин на живот и т.н. Извършването на подходящи упражнения, носенето на стягащи чорапи могат да помогнат при този проблем, но задължително при наличието на разширени вени се консултирайте със съдов специалист.

ЗРЯЛАТА КОЖА НА ЛИЦЕТО ПО ВРЕМЕ НА МЕНОПАУЗАТА

През последните 20 години Vichy разработи експертиза за видимото въздействие на хормоналните промени върху кожата по време на менопаузата, с повече от 20 научни проучвания върху над 1200 жени в менопауза.

Гамата продукти Neovadiol е революционно решение против признаци на стареене, което облекчава признаците на менопаузата върху Вашата кожа, възстановявайки нейния вид и усещането за младежки тен. Тя е разработена в сътрудничество с дерматолози и гинеколози, така че да отговори на специалните нужди на кожата, които се променят във всеки етап от менопаузата.

Neovadiol действа върху проблеми като загуба на плътност и обем на кожата, сухота и отпусната кожа при жени в менопауза.



NEOVADIOL ПРОТОКОЛ, АДАПТИРАН КЪМ ВСЯКА ФАЗА НА МЕНОПАУЗАТА

СЕРУМ И КРЕМОВЕ ЗА ПЕРИМЕНОПАУЗАТА
И ПОСТМЕНОПАУЗАТА

СТЪПКА 1 MENO 5 BI-SERUM ЛИЦЕ И ШИЯ

СЕРУМ,
ПРЕДНАЗНАЧЕН ЗА
КОЖАТА ПРЕЗ
ПЕРИМЕНОПАУЗАТА И
ПОСТМЕНОПАУЗАТА

БРЪЧКИ,
ОТПУСКАНЕ,
ВЪЗРАСТОВИ ПЕТНА,
ЗАГУБА НА БЛЯСЪК
И СУХОТА.

Водната фаза се
състои от оптимално
концентрирани
активни съставки:
Проксилан, екстракт
от семена на сена,
витамины В3 и Сg,
гликолова киселина и
вулканична вода Vichy.
Маслената фаза е
обогатена с витамин
Е и омега 6 и 9, за
да осигури на кожата
комфорт и еластичност
след нанасяне.



ЕЖЕДНЕВНА
ГРИЖА ПРЕЗ
ПЕРИМЕНОПАУЗАТА
ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ
НА ОБЕМА И
ПЛЪТНОСТТА
Формула, обогатена с
хиалуронова киселина

СТЪПКА 2 ДНЕВНИ И НОЩНИ КРЕМА ЛИЦЕ И ШИЯ

ЕЖЕДНЕВНА ГРИЖА ПРЕЗ
ПОСТМЕНОПАУЗАТА
ЗА ПОДХРАНВАНЕ
И НАМАЛЯВАНЕ
ОТПУСКАНЕТО НА КОЖАТА
формула, обогатена с
омега 3, 6 и 9.

ДНЕВНА И НОЩНА ГРИЖА ПРЕЗ ПЕРИМЕНОПАУЗАТА ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ НА ОБЕМА И ПЛЪТНОСТТА

ФОРМУЛИ, ОБОГАТЕНИ С ХИАЛУРОНОВА КИСЕЛИНА



ПЛЪТНОСТ

+17%



ОЗАРЯВАНЕ

+12%**

*Клинична оценка при 220 жени след 3 месеца използване на крем за суха кожа през перименопаузата

**Клинична оценка при 41 жени след 3 месеца използване на нощен крем през перименопаузата

ДНЕВНА И НОЩНА ГРИЖА ПРЕЗ ПОСТМЕНОПАУЗАТА ЗА ПОДХРАНВАНЕ И НАМАЛЯВАНЕ ОТПУСКАНЕТО НА КОЖАТА

ФОРМУЛИ, ОБОГАТЕНИ С ОМЕГА 3, 6 И 9



ОТПУСКАНЕ

-25***%



ЛИПИДИ НА ПОВЪРХНОСТТА
НА КОЖАТА

+100***%

*** Клинична оценка при 219 жени след 3 месеца използване на дневен крем през постменопаузата

****Компенсира 100% загубата на липиди от повърхността на кожата през менопаузата. Формула, създадена с липиди, за да компенсира намалената секреция на себум през менопаузата при използване на нощен крем през постменопаузата

ИЗПОЛЗВАНЕ НА ФОН ДЬО ТЕН ПРЕЗ МЕНОПАУЗАТА

Проблемът, с който най-често се сблъскваме при фон дьо тените, е проникването им във фините линии, бръчки и разширени пори, което е особено видимо при зрялата кожа. Лицето след 40-годишна възраст се нуждае най-вече от хидратация, естествен вид и изглаждане на повърхностната текстура, но без ефекта на маска и тежки формули. Намирането на фон дьо тен, който се слива перфектно с кожата, прикрива несъвършенствата, подхранва, като същевременно остава невидим, не е никак лесно. А ако можехте да постигнете лифтинг резултати върху кожата си по напълно неинвазивен начин? Вече е възможно да го направите дори с грим, предназначен за жени над 40 години, които искат перфектния фон дьо тен да бъде едновременно и грижа против бръчки.

VICHY LIFTACTIV FLEXITEINT

Вашият съюзник в борбата срещу натрупването на фон дьо тен по бръчките.

Vichy Liftactiv Flexiteint се характеризира със стягаща силиконова текстура, която осигурява незабавен лифтинг ефект и озаряване на кожата, без да прави груби чертите на лицето. Става дума за фон дьо тен против стареене с течна формула, предназначена за жени над 40 години, които желаят да направят грижата си за красота по-практична и да комбинират фон дьо тен и грижа против бръчки в един продукт. Прикрива несъвършенствата и в същото време озарява кожата. Освен това, благодарение формулата със силикон, осигурява лифтинг



ефект, който изглажда повърхността на кожата, без да прави груби чертите на лицето. Формулата е обогатена с COLLAGYL, комбинация от 3 водещи активни съставки на Vichy в грижата против бръчки, които действат върху всички причини за стареене и запълват бръчките. При редовна употреба на фон дьо тена Liftactiv Flexiteint бръчките мигновено се изглаждат, тенът става равномерен, сияен и видимо по-свеж. Неговата хипоалергенна формула съдържа вулканична вода Vichy и прави продукта некомедоногенен.

Ако се чудите как и кога да го нанесете, съветът е следният: след като използвате обичайната грижа като основа за грим, нанесете фон дьо тена с върховете на пръстите си, заглаждайки в посока отвътре навън. Разпределете добре по шията, слепоочията и горната част на челото за естествен резултат. Крайният резултат ще бъде по-млада на вид, по-свежа и по-сияйна кожа, която всички около Вас ще забележат. Предлага се в четири нюанса:

15 Opal, 25 Nude, 35 Sand, 45 Gold.

**Златното правило
за грим за зряла
кожа гласи: колкото
по-лека формула,
толкова по-естествен
и по-качествен ефект**

ГРИЖА ЗА ЗРЯЛАТА КОЖА НА ТЯЛОТО ПО ВРЕМЕ НА МЕНОПАУЗАТА

Сухата и чувствителна кожа е проблем, който засяга хора от всички възрасти, а често и жените в менопауза. Кожата в напреднала възраст често е отпусната, липсва еластичност и се характеризира с усещане за стягане. В тази ситуация стигаме до необходимостта от универсална грижа за тялото, която със съставките си може да осигури на такава кожа по-добро качество и комфорт. Серията Lipikar от лаборатории La Roche-Posay е специално разработена, за да отговаря на нуждите на всеки тип чувствителна кожа. Всеки продукт е създаден под наблюдението на група дерматолози, а серията се характеризира с ефективни активни съставки в комбинация с уникалната, успокояваща пребиотична термална вода La Roche-Posay.

LA ROCHE-POSAY LIPIKAR

LIPIKAR LAIT

Вашият съюзник за хидратация и грижа за чувствителната кожа на тялото в менопаузата

Млякото за тяло Lipikar Lait е създадено с идеята „по-малко е повече“ и съдържа само основни, изпитани и необходими съставки, гарантиращи ефективността на продуктите за чувствителна кожа – термалната вода La Roche-Posay, която успокоява и действа срещу раздразнения, масло от карите, което е един от най-ефективните естествени омекотители, ниацинамид, който има

клинично доказана ефективност в борбата с кожните раздразнения и в същото време гарантира отлична поносимост, и „cold cream“ комбинация от регенериращи липиди, която действа като защитен слой, който възстановява сухата и напукана кожа. Клиничните резултати потвърждават, че млякото Lipikar Lait значително подобрява хидратацията дори след 48 часа и действа върху хидролипидната бариера на кожата, осигурявайки защита.



Немазна, нелепкава, бързо абсорбираща текстура без допълнителен парфюм за ежедневна грижа за сухата, деликатна и чувствителна кожа. Тествано от дерматолог.

ПОТРЕБИТЕЛИТЕ ПОТВЪРЖДАВАТ:

- При 98 % кожата е по-малко суха*
- При 96 % кожата е по-хидратирана на допир*
- При 96 % нанасянето е лесно*

*Самоеценка на 50 жени с чувствителна кожа след един ден употреба, 2016г.

AP+M ТЕХНОЛОГИЯ

За много суха кожа, склонна към раздразнения

Най-продаваният продукт от серията Lipikar е балсамът Lipikar Baume AP+ M за много суха кожа. Неговата формула е специална с това, че работи за възстановяване на баланса на кожния микробиом. Lipikar Baume AP+M успокоява изключително сухата кожа и облекчава сърбежа веднага след нанасяне. Действа, като възстановява баланса, защитава естествената кожна

бариера и намалява появата на силна сухота за дълго време. Създаден е за максимална толерантност. Нежният гел Lipikar Syndet AP+ идеално се съчетава с балсама. Lipikar Syndet AP+ е нежен гел, който действа върху сухата кожа още по време на първия душ или измиване. Много нежна формула за измиване на тялото, обогатена с масло от карите и ниацинамид в комбинация с Aqua Posae Filiformis, изключителна патентована активна съставка за въздействие върху решаващите фактори за суха кожа и раздразнения.



Продуктът за хигиената на тялото е също толкова важен, колкото и самата грижа

Правилната хигиена и измиване на кожата са неизбежна стъпка в грижата за сухата и чувствителна кожа. Агресивните гелове могат да нарушат естественото pH на кожата, така че ако имате чувствителна кожа, е важно да изберете нежен гел или измиващо олио, което се грижи за естествения баланс и микробиома на кожата и да не я уврежда. Lipikar Gel Lavant е нежен гел за измиване на кожата, който има успокояващ ефект. Това е формула, обогатена с ниацинамид и масло от карите, която възстановява кожната бариера. Гелът има нежен хипоалергенен аромат и е идеален за ежедневен душ. За хора, които харесват текстурата на олиото, в серията Lipikar има и олио Lipikar AP+. Това нежно измиващо олио съдържа активната съставка Aqua Posae Filiformis и има успокояващ ефект върху сухата и чувствителна кожа. Характеризира се с пенлива текстура и хипоалергенен аромат.



CICAPLAST BAUME B5

Вашият съюзник в борбата с раздразнената кожа и усещането за парене по кожата

Този многофункционален балсам с тройна ефективност определено трябва да бъде част от всяка домашна аптечка. Предназначен е за раздразнена и увредена кожа, като незабавно я успокоява, регенерира и намалява кожните раздразнения. Основните съставки във формулата на Cicaplast Baume B5 са пантенол, който успокоява сухите и раздразнени участъци, и комбинацията от Madecassoside + мед - цинк - манган, които регенерират кожата. Може да се нанася върху тялото, лицето и устните. Предлага се и вариант с SPF защита.



КОСАТА ПО ВРЕМЕ НА МЕНОПАУЗАТА

Загубата на коса при жените може да бъде резултат от множество фактори, които нарушават баланса на скалпа и зоните около него. Косата често изтънява с възрастта, в зависимост от човека и генетиката. Понякога се появява и алоpecia, която води до прогресивно изтъняване на косата. И в този случай генетиката е определящ фактор.

Естрогените вече не регулират действието на андрогените. Тези мъжки хормони имат неблагоприятен ефект и предизвикват косопад, както и растеж на изтъняла коса, поради намаляване на размера на космените фоликули. Трябва също да се следи дефицитът на желязо или дисфункцията на щитовидната жлеза. Този косопад не е необратим и изборът на продукт против косопад е добро решение за укрепване на косата и намаляване на косопада.

Предотвратете загубата на коса

Избягвайте бои за коса, които съдържат амоняк. Масажът на скалпа стимулира притока на кръв към фоликулите, което увеличава силата на действие.

Съвети за балансиран живот

Жизненият цикъл на космените фоликули се променя с годините. Фазата на растеж се скъсява, а фазата на покой се удължава. Космената луковича е по-плитко вкоренена в кожата и става по-уязвима. Все по-малък е

броят на активните фоликули, те са по-малки и косата е по-крехка. Активните фоликули, разположени близо до повърхността, са по-чувствителни към агресивни фактори. Външните фактори като UV лъчите, замърсяването, пушенето и стресът имат лош ефект върху космените фоликули. По тези причини намалява обемът на косата, тя губи устойчивостта си, става по-слаба, чупи се повече, дебелината на косъма намалява, косата започва да пада.



КАКВО ДА ПРАВИМ ЗА ДА СПРЕМ КОСОПАДА И ДА ПОДОБРИМ ИЗГЛЕДА НА КОСАТА?



На косата трябва да се обърне специално внимание, т.е. да се променят обичайните навици, за да се предотврати засилването на косопада, да се осигури обновяване, за да не стане тънка, чуплива и безжизнена. Защото само здравата коса е красива коса.

Трябва да започнете с леки промени в начина на живот, след това да изберете подходящите продукти за лечение на косопад и грижите за него, и накрая да включите хранителни добавки след консултация с фармацевт или лекар.

Посъветвайте се с Вашия фармацевт относно лечението и процедурите, които успешно прекратяват косопада дори в менопаузата, както и относно използването на хранителни добавки (витамин D, желязо, протеини...).

Използвайте само тествани шампоани и балсами с редовни масажи за стимулиране на скалпа и избягвайте агресивните процедури за коса.

ГРИЖА ЗА КОСАТА В МЕНОПАУЗАТА

Загубата на коса при жените може да бъде резултат от множество фактори, които нарушават баланса на скалпа. Косата често изтънява с възрастта, в зависимост от човека и генетиката. Понякога се появява и алоpecia, която води до прогресивно изтъняване на косата. И в този случай генетиката е определящ фактор. Dercos има решение за всички нужди на Вашата коса. В зависимост от симптомите изберете най-доброто решение за Вас.

DERCOS ENERGISANT Шампоан против косопад

Шампоан с аминексил, козметична молекула против косопад, която предотвратява втвърдяването на колагеновата обвивка, за да се запази мекотата и еластичността на тъканите около корена и да се прикрепи той по-добре към скалпа. Косата става по-здрава, по-силна от корена до върха.



След 6 седмици непрекъсната употреба 94% от потребителите забелязват ефект в борбата с косопада! **

** Самооценка, 102 души (жени и мъже).

DERCOS AMINEXIL CLINICAL 5 Вашият съюзник в борбата срещу косопада

Поддържането на здравето и красотата на косата зависи не само от грижата за нея и скалпа, но и от здравословното хранене и начина на живот. Но въпреки това, особено по време на менопаузата, често е налице засилен косопад. Dercos Aminexil Clinical 5 е цялостна формула, която намалява микро дисбаланса на скалпа и действа върху неблагоприятните фактори на косопада. Ампулите, тествани в борбата със силния косопад са формулирани с многократно подсилена патентована молекула Аминексил в комбинация с аргинин, SP94, витамини PP и B6, октеин и вулканична вода Vichy. В скалпа се втрива по една ампула дневно, която стимулира кръвообращението, премахва дисбаланса и укрепва корените на косата. В допълнение към ефекта върху космените влакна и космените фоликули, те въздействат и върху интерфоликуларния скалп. Aminexil Clinical 5 засилва закрепването на косъма към скалпа, стимулира здравината и устойчивостта на влакната, а първите резултати се забелязват само след 3 седмици! * Чувството за дискомфорт на скалпа намалява още след първата употреба.

* Инструментален тест



DERCOS DENSI-SOLUTIONS

Концентрат с уплътняващ ефект за тънка и слаба коса

Звездата на тази серия е първият концентрат за скалп на Vichy с антиоксидантен ресвератрол и патентованата активна съставка стемоксидин, който има интензивен ефект върху скалпа, увеличава броя на космите и възстановява обема на косата. С всяко нанасяне тази концентрирана грижа оказва интензивен ефект върху корена за видимо по-здрава и по-плътна коса. Осигурява незабавен охлаждащ ефект за стимулиране на микроциркулацията. Има приятен аромат и съдържа стилизиращи полимери, които придават на косата обем от корените.



DENSI-SOLUTIONS Шампоан за тънка и слаба коса

Действието на шампоана започва от скалпа за премахване на замърсяванията и подсилване на косата от корена. Възстановява здравината, плътността и здравия вид на косата. Съдържа активните съставки рамноза, витамин Е и филоксан. Рамнозата спомага за подобряване на качеството на скалпа за по-здрава и устойчива коса. Витамин Е предпазва от външни влияния, които могат да повлияят на растежа и качеството на косата. Филоксанът заздравява, укрепва косата, за да я направи по-плътна.



DENSI-SOLUTIONS Балсам за тънка и слаба коса

Косата е по-мека и видимо по-плътна. Балсамът съдържа рамноза, витамин Е и серамид. Рамнозата спомага за подобряване качеството на скалпа за по-здрава и устойчива коса. Витамин Е предпазва от външни влияния, които могат да повлияят на растежа и качеството на косата. Серамидът усилва кохезията на обвивката и възстановява мекотата, гладкостта и здравината на косъма. Този балсам действа от скалпа и го хидратира, а действието му върху космените фибри възстановява косата, която е по-силна, по-плътна и изглежда по-здрава. Видим ефект: по-плътна и по-здрава коса.



ИНТИМНАТА ХИГИЕНА В МЕНОПАУЗАТА

Интимната грижа е може би най-пренебрегваният аспект на здравето и трябва да я направим част от ежедневието си.

Друг често срещан проблем при жените е вагиналната сухота. До 55% от жените в менопауза имат проблеми с вагиналната сухота в даден момент, което е резултат от намаляването на нивата на естроген. Естрогенът поддържа вагиналната лигавица здрава и с нормална дебелина, но по време и след менопаузата нивата на естроген намаляват, вагиналната лигавица става по-тънка, по-суха и по-податлива на нараняване и е по-лесно да се раздразни по време на сексуална активност.

За щастие, има много начини за лечение на тези симптоми, така че промените в живота Ви не означават непременно сериозна промяна във Вашите навици. Трябва да обърнете специално внимание на интимната област, за да следите какво Ви влияе. Това ще Ви помогне да забележите промените в тялото си и да ги съобщите на Вашия лекар, за да получите правилния съвет.

Обърнете внимание на правилната ежедневна интимна грижа

Превърнете интимната грижа в част от ежедневните си навици. Измивайте или избърсвайте интимната област редовно през целия ден и я подсушавайте добре всеки път, за да не остава влажна, което може да създаде благоприятна среда за развитие на инфекции. Не търкайте зоната, докато я почиствате, а леко я попивайте.

Поддържайте pH баланса на интимната зона

Не използвайте сапун, защото той има високо pH от деликатната вагинална област, чието pH е 3,8 до 4,5. Поддържането на pH баланса помага да се избегнат раздразнения и развитие на нежелани бактерии. В аптеките има специални продукти за лечение на такива раздразнения.

Носете естествени материи

Препоръчително е да носите памучно бельо всеки ден, тъй като то абсорбира по-бързо влагата, както и да носите свободни дрехи, което премахва усещането за дискомфорт, тъй като се избягва триенето и се позволява на въздуха да преминава.

Адаптирайте начина си на хранене

Здравословното хранене играе голяма роля в грижата за интимната област. Избягването на пикантни храни, диета с ниско съдържание на мазнини и възможно най-малко алкохол и кофеин може да намали чувството на дискомфорт и раздразнение.

Лекувайте адекватно вагиналната сухота и чувството за дискомфорт

Използването на лубриканти и сексуалната активност са важни. Лубрикантът може да бъде от полза за жени, които не използват естроген-заместителна терапия. Естрогенните препарати за локално приложение имат много добър ефект при лечението на вагиналната сухота чрез балансиране на pH и регулиране на бактериите, което намалява чувството на дискомфорт. Използването на хидратиращи интимни почистващи препарати помага при вагинална сухота.

ФИЗИЧЕСКАТА АКТИВНОСТ ПРЕЗ МЕНОПАУЗАТА

Движете се за по-добро настроение и по-здрави кости

Хормоналните промени по време на менопаузата могат да отслабят костите и мускулите. Въведете в ежедневието си упражнения с натоварване в тях - от клекове до плуване. Ендорфините, които се освобождават чрез упражненията, също подобряват настроението!

Поемете слънце

Прекаленото излагане на слънце може да увреди Вашата кожа, но твърде малкото слънчева светлина Ви лишава от витамин D, който е жизненоважен и от значение за здравината на костите. Стойте на слънце, когато можете. Няколко минути дневно на слънце би трябвало да са достатъчни, но защитете кожата си със слънцезащитен крем.

Отделете време за фокусирано осъзнаване и медитация

Ползите от упражняването на фокусирано осъзнаване и медитация са доказани чрез много клинични проучвания: намаленият стрес и повишеното чувство за благополучие са някои от тях. Изследователите са установили, че само 10 минути на ден могат да имат значителен благоприятен ефект, но можете да опитате да спортувате от 30 до 60 минути за максимално облекчаване на стреса. Седнете и дишайте дълбоко няколко пъти седмично или включете лека йога в ежедневието си.

Дишане

Препоръчително е да засилите грижите за дишането си по време на менопаузата. Правилното дишане облекчава стреса и

След 50-годишна възраст става по-лесно да се грижите за себе си, да поставите собственото си благосъстояние на първо място и да се наслаждавате на живота по-пълноценно. Вие сте по-наясно със собствените си сили и граници, отколкото през 20-те и 30-те години, и се радвате на новия етап от живота си. Тези 8 съвета ще Ви помогнат да поддържате отлична форма по време на менопаузата – психически, физически и емоционално.

отпуска. Медитацията или просто времето, прекарано в уединение и тишина веднъж дневно, може да внесе позитивизъм по време на стресиращ ден.

Срещу загуба на мускулна маса

Последователността е ключът към успеха! Ежедневното спортуване в продължение на поне 30 минути на малки порции спомага за тонизиране на мускулите. Правете леки упражнения като пилатес и йога или дори чигонг. Помнете, че никои спорт не е по-добър от друг и че тайната е в това да тренирате разнообразно или да извършвате поне две дейности, едната от които да е кардио и да тренира издръжливост, а другата да е по-лека, за да практикувате сръчност.

Внимание относно промените в теллото

Следете редовно физическите си промени и коригирайте упражненията си съответно. Проследявайте теллото си ежедневно и следете сърцето и кръвното налягане.

Укрепване на мускулите на тазовото дъно

Един от най-добрите методи за укрепване на мускулите на тазовото дъно са упражненията на Кегел, при които трябва само да стегнете мускулите, сякаш искате да предотвратите изпускането, преди да стигнете до тоалетната. Задръжте от 3 до 10 секунди и се отпуснете за същото време. Повтаряйте 5 до 6 пъти подред няколко пъти на ден.



Защо упражненията през менопаузата са важни, на какво да обърнете внимание, как да се мотивирате и какви видове упражнения се препоръчват на жените в този период, прочетете в съветите на Нана Милатич, треньор

СЪВЕТЪТ НА ТРЕНЬОРА

1 — Защо упражненията през перименопаузата и менопаузата са важни?

Доказано е, че редовното спортуване намалява почти всички неприятни симптоми през този преходен период, като помагат на жената да облекчи стреса, като същевременно повишава качеството на живот. Ако спортуването се превърне в неразделна част от живота на жената в този предизвикателен период, това помага да се спре напълняването, да се увеличи мускулната маса и по този начин да се ускори метаболизма. Ежедневното спортуване намалява риска от рак и други заболявания като диабет тип 2.

2 — Какви видове упражнения се препоръчват по време на перименопаузата и менопаузата?

Преди всичко е добре и желателно от време на време да правите кардио тренировки, които ще активират голям брой мускулни групи и

независимо от вашата възраст и предишен опит, винаги можете да се запишете в група по балет за начинаещи, зумба, курс по модерни или класически танци. Чрез танца, практикувайки различна хореография, се засилва връзката между мускулите и мозъка, упражнява се координация, която определено не трябва да се пренебрегва с възрастта, а танцът помага и за контролиране на теллото.

3 — Освен гореспоменатото, трябва ли да се подчертае нещо друго относно спортуването на жените през перименопаузата и менопаузата?

В допълнение към изброените програми, е важно да се отбележи, че упражненията за стабилност, т.е. баланс, и упражненията за разтягане са изключително важни за жените в този период. Те спомагат за подобряване на гъвкавостта, която също намалява с възрастта, и за укрепване на дълбоките мускули на торса, които ни поддържат в равновесие.

4 — Как да мотивираме жените да спортуват?

Най-важното е да си поставите реалистични цели и да изберете упражнения, които ще Ви направят щастливи като за начало. Ако сте социален човек, препоръчвам Ви да се запишете на групови упражнения, а ако сте по-затворен тип, да се отдадете на по-бързи разходки, да ходите на фитнес, т.е. във фитнес зала, или ако имате възможност, да изберете да работите с личен треньор. С течение на времето трябва да опитате нещо друго, нещо ново. Със сигурност най-важното е „да послушате“ своето тяло и да следвате неговите нужди. Упражнението трябва да бъде удоволствие, а не мъчение.

5 — Какво бихте подчертали като особено важно, когато една жена започне с упражненията? На какво трябва да обърне най-голямо внимание?

В допълнение към аеробните тренировки определено трябва да се включат силови упражнения. Поради проблема с остеопорозата, който се появява в този период (поради загубата на хормони, които влияят върху качеството на костите), упражненията с натоварване, със съпротива, с тежести или ластици са от голямо значение. В допълнение към укрепването на костите, с помощта на тези упражнения всички мускули ще укрепнат, излишната мазнина ще се изгори и метаболизмът ще се ускори. Йогата и медитацията също са чудесен вид упражнения, които бих препоръчала като допълнение към гореспоменатите програми. Позите и дихателните техники в йогата и медитацията спомагат за облекчаване на напрежението, осигуряват усещане за облекчение чрез движение и действат концентриращо. Някои изследвания показват,

че йога техниките могат да намалят горещите вълни, нервността и умората. По същия начин курсовете по танци са вид упражнение, което ще помогне на жената да се отпусне от стреса на ежедневието и ще ѝ предостави радост чрез движение и музика, а и ще допринесе за социализация при някои други условия. Тук можем да споменем пилатес, тай чи, медицинска гимнастика, упражнения за гръбнака... Не би било лошо да се намери терапевт, т.е. треньор, който да инструктира жената относно значението и техниките на упражненията за мускулите на тазовото дъно. Като обикновено, когато се стартира с упражненията, в този период на тялото трябва да се осигури качествен сън, качествена почивка между тренировките, разнообразен начин на хранене (увеличете приема на протеини, които са от съществено значение за изграждането на мускулите) и пиене на много вода през деня и по време на тренировка (не позволявайте тялото да се дехидратира). Ако изберете организирана форма на упражненията, не забравяйте да попитате за професионалния опит на лицето, което провежда тренировките, за да бъдете в сигурни ръце. И накрая бих искала да добавя, че е от голямо значение да осъзнаете дишането, да се научите да свързвате дишането и движението, докато тренирате, и да включите различни дихателни техники в ежедневието си, за да знаете как да се отпуснете възможно най-добре.

Най-важното е да си поставите реалистични цели и да изберете упражнения, които ще Ви направят щастливи, като за начало. Упражненията трябва да бъдат удоволствие, а не мъчение.

СПОРТ ПРЕЗ МЕНОПАУЗАТА



НАЧАЛНА



В сътрудничество с професионалиста и дипломиран треньор Нана Милатич, ние сме подготвили за Вас програма от упражнения, специално разработена за жени в менопаузата. Вярваме, че съсредоточавайки се върху зоните на тялото, които са най-засегнати в този период, и чрез правилно изпълнение на тези упражнения със сигурност ще се почувствате по-добре и ще преминете през периода по-енергични и с по-бодър дух.

ПОВДИГАНЕ НА КОЛЕНЕ

Упражнение, което активира цялото Ви тяло, особено мускулите на тазобедрената става, дълбоките мускули на торса, които Ви стабилизират, и мускулите на раменния пояс. Упражнение, което подобрява баланса.

От изправено положение – краката на ширината на бедрата, ръцете с гири до тялото (вместо гири можете да използвате например две бутилки вода), повдигнете коляното последователно и с повдигане на единия крак, т.е. коляното, повдигнете ръката до височина на раменете, с юмруци, насочени към пода. Докато повдигате коленете и ръцете си, издишайте и стегнете леко корема, като се уверите, че гърбът Ви стои изправен, а шията изпъната. При вдишване спуснете ръцете и краката.



НАЧАЛНА

2 ШИРОКИ КЛЕКОВЕ И ИЗПЪВАНЕ НА РЪЦЕТЕ ВСТРАНИ

Упражнение, което активира цялото Ви тяло с акцент върху мускулите на бедрата, задните части и ръцете.

От изправено положение – стъпалата са по-широки от ширината на раменете, пръстите навън, с ръце с гири (или вместо гири – бутилки с вода) пред гърдите клякайте надолу, като гледате коленете да не преминават над стъпалата Ви, тазът е леко назад, а гърдите леко наведени напред, бавно преместете ръцете или предмишниците си настрани, така че ръцете Ви да са обърнати назад. При вдишване клекнете, а при издишване се изправете в изправено положение, допълнително стягайки задните мускули.



Ако искате да работите допълнително върху мускулите на тазовото дъно, тогава, освен всичко изброено, при вдишване и клякане отпуснете напълно мускулите на тазовото дъно, а при издишване и връщане в изправено положение активирайте мускулите на тазовото дъно, сякаш повдигате цялото пространство от срамната кост до седалището нагоре.



НАЧАЛНА

ГРЕБАНЕ

3

Упражнение, което активира мускулите на гърба Ви и подобрява тонуса на ръцете.

Започнете от изходно положение – стъпалата са на ширината на тазобедрените стави, тялото е леко наведено напред, т.е. леко огънато към пода, изправено назад, свити колена, ръцете отпуснати с гири (или бутилки с вода). Издърпвайте юмруците към бедрата си със свити лакти, като леко притискате лопатките, тоест мускулите на горната част на гърба, докато внимавате гърбът Ви да остане прав, тоест да не се усукват. При вдишване заемете изходна позиция, а при издишване дръпнете гирите покрай тялото.





НАЧАЛНА

МОСТ

4

Упражнение, което активира задните части, бедрата и мускулите на долната част на гърба.

В изходно положение – легнете по гръб със свити колена, стъпалата поставени пред коленете на пода, ръцете до тялото. Поставете гира, възглавница или кърпа между краката си. При издишване повдигнете задните части и долната част на гърба от пода, като притиснете с вътрешната страна на бедрата си предмета между краката Ви, а при вдишване спуснете задните части и долната част на гърба към пода.



Ако искате да работите допълнително върху мускулите на тазовото дъно, когато повдигате таза от пода при издишване, активирайте, т.е. повдигнете и мускулите на тазовото дъно, а при вдишване и спускане на таза обратно до пода отпуснете и мускулите на тазовото дъно.

СТРАНИЧНО ЗАДЪРЖАНЕ – СТРАНИЧЕН ПЛАНК

5

Упражнение за по-красива талия, което активира коремните Ви мускули, особено страничните.

В начална/изходна позиция – застанете на една страна със свити крака, облежнати на предната част на ръката (лакътя). В ръката си можете да държите гира, бутилка с вода или да изпълнявате упражнението без допълнително натоварване. При издишване повдигнете страничната част на тялото от пода, така че да останете облежнати само на лакътя и коленете си на пода, като се концентрирате върху леко издърпване на корема. Изпънете горната си ръка във въздуха. Вдишвайки се върнете в изходна позиция, т.е. спуснете тялото си обратно на пода.



НАЧАЛНА



Можете да правите и упражнения за странично задържане – страничен планк, като се облежнете на пейка (както е показано на снимката) или към стена.



НАЧАЛНА





НАЧАЛНА

ПЛАНК – ЗАДЪРЖАНЕ НА РЪЦЕ

Упражнение, което укрепва цялата централна част на торса, така наречения корсет.

В изходно положение – легнете по корем, облежани на предната част на ръцете си (лактите), със съединени ръце или предната част на ръцете и дланите на пода, изпънати напред, и стъпала, опрени на пръстите. При издишване повдигаме корема и бедрата от пода, като се съсредоточаваме върху прибирането, тоест свиването на коремните мускули. Опитайте се да останете в това положение със стегнат корем поне 8 до 10 секунди (или колкото можете като за начало), като се уверите, че гърбът Ви остава изправен, т.е. успоредно на пода.



Може да се изпълнява и на пейка (както е показано на снимката) Или напр. на стена



НАЧАЛНА



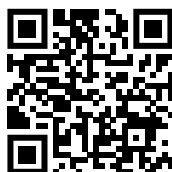
СПИСЪК ПРЕГЛЕДИ КАКВО Е НЕОБХОДИМО РЕДОВНО ДА ПРАВИТЕ ПО ВРЕМЕ НА МЕНОПАУЗА

- ✓ лабораторен анализ на кръвта и половите хормони (феритин, TSH, витамин D, тип 1 колаген телопептиди)
- ✓ мамография и ехография на гърдите
- ✓ гинекологичен преглед, ехограф, PAP тест
- ✓ цитонамазка
- ✓ измерване плътността на костите.

За правилни съвети и повече информация редовно се консултирайте с Вашия фармацевт, лекар или гинеколог. Те могат да Ви предложат най-доброто решение, което ще облекчи симптомите на менопаузата.



За повече препоръки, специализирани и професионални съвети и полезна информация посетете нашата електронна платформа, създадена въз основа на 15-годишни изследвания за менопаузата и с желание да помогнем на жените през този период.



www.vichy.bg/meno-talks