



NEMA PAUZE
U MENOPAUZI.

VICHY
LABORATOIRES

ZDRAVLJE PRE SVEGA. POČNITE OD SVOJE KOŽE.

SADRŽAJ **SAVETNIKA**

06	POPRIČAJMO O MENOPAUZI
08	KAKO HORMONSKE PROMENE UTIČU NA TELO
12	POVEĆANJE TELESNE TEŽINE
20	NALETI VRUĆINE I NESANICA
28	KOŽA U MENOPAUZI
40	KOSA U MENOPAUZI
44	INTIMNA NEGA U MENOPAUZI
48	FIZIČKA AKTIVNOST U MENOPAUZI

Ulazak u menopauzu ne znači da treba da „pritisnete pauzu” – vreme je da budete pozitivne i da prigrbite život dinamičnog duha!

Svoje strasti i snove ne morate da „stavite na pauzu” samo zato što ste ušle u menopauzu. Naprotiv, prihvatite to kao novu fazu u životu, svež početak u kome se možete posvetiti blagostanju i sigurnom pogledu u budućnost.

Kako bismo Vam olakšali promenu, informacije o menopauzi činimo dostupnijima, a našu stručnost usmeravamo u razvoj linije Neovadiol – ekspertске linije za negu kože u svakoj fazi menopauze.

Dermatolozi, endokrinolozi i nutricionisti pripremili su savete kako biste ostale pune samopouzdanja, ponosne i ženstvene. Da promene koje dolaze ne samo prihvatite, nego možda čak i uživate u njima. Kako biste bile još jače, još zdravije i još lepše.

Zato hrabro zakoračite u novo razdoblje života, prigrbite novu sebe i zaboravite na pauzu u menopauzi.



Povodom Svetskog dana menopauze, koji se obeležava 18. oktobra, ali i svakog dana u godini, Vichy podstiče žene da svoje godine nose ponosno, da o svojim problemima razgovaraju otvoreno i da se u apotekama, gde dolaze po savete i ciljane proizvode za negu, osećaju sigurno.

U menopauzi #nemapauze za samopouzdanje i lepotu – unutrašnju i spoljašnju!

Menopauza predstavlja jednu trećinu života žene.

Svake godine, 25 miliona žena prođe kroz menopauzu i do 2025. godine će širom sveta u postmenopauzi biti 1,2 milijarde žena. To je prirodni proces koji najčešće počinje u 51. godini života.

Da li je menopauza i dalje tabu tema?

Društvo se menja, kao i načini razmišljanja i stilovi života. Kao i pubertet, menopauza je vreme hormonskih preokreta. Označava novu fazu u životu žene, u kojoj ona dolazi do nove percepcije svog tela i ženstvenosti. To je početak novog života, u godinama kada žene i dalje pršte od energije.

Menopauza se odvija u dve faze:

PERIMENOPAUZA

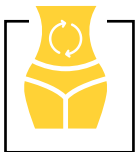
Tokom perimenopauze (predmenopauze) dolazi do prvih hormonskih promena. Ovo razdoblje se javlja kod žena različitih godina, najčešće u četrdesetim. Karakterišu ga neredovni menstrualni ciklusi, obilnije menstruacije koje mogu da traju duže nego inače i može da ima kako fizički (naleti vrućine, promene na koži, promene u rastu kose, dobijanje na težini itd.) tako i psihološki uticaj (promene raspoloženja, anksioznost, gubitak samopouzdanja, nesanica itd.).

POSTMENOPAUZA

Zatim sledi postmenopauza (poslemenopauza), za koju se kaže da je nastupila kada je menstruacija izostala više od godinu dana. Ovo razdoblje javlja se kod žena različitih godina, najčešće u pedesetim. Neki simptomi postaju blaži ili potpuno nestaju (poput naleta vrućine i promena raspoloženja), dok se neki intenziviraju (poput znakova starenja kože, nedostatka želje za seksom, rizika od kardiovaskularnih problema, urinarnih smetnji i osteoporoze).



KAKO HORMONSKE PROMENE UTIČU NA TELO?



METABOLIZAM

Smanjenje lučenja estrogena utiče na smanjenje mišićne mase i povećanje masnih naslaga, što rezultira usporavanjem metabolizma. Problem sa telesnom masom može da se ublaži adekvatnom brigom o sebi.

SAVET: Izborom zdravog načina života, koji uključuje pravilne navike u ishrani, redovne fizičke, ali i mentalne aktivnost i obilje sna mogu se ublažiti negativni efekti menopauze na metabolizam.



MOZAK

Nedostatak hormona može dovesti do biohemijskih fluktuacija koje uzrokuju promene raspoloženja, gubitak pamćenja, umor, razdražljivost itd. Zato je važno da ostanete aktivne i trenirate mozak.

SAVET: Što više provodite na otvorenom, a u popodnevni odmor i opuštanje uvrstite zanimljivu knjigu, što će ujedno biti i dobar trening za mozak.



KOSTI

Tempo kojim Vaše kosti zarastaju smanjuje se s godinama. Menopauza povećava opasnost od povreda kostiju s obzirom da se smanjuje mineralna gustina kostiju. Zato je važno preduzeti potrebne mere za zdravlje kostiju.

SAVET: Upotpunite uravnoteženu ishranu dodacima ishrani koji sadrže kalcijum i vitamin D.



KOŽA

Spoljnom svetu je možda najprimetnija promena u menopauzi ona vidljiva na koži, koja ubrzano stari. Nedostatak estrogena dovodi do smanjene sposobnosti zadržavanja vode u koži i njene opuštenosti i osetljivosti.

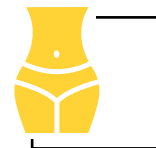
SAVET: Koristite posebne proizvode sa formulama i ekspertizom primerenom potrebama kože u menopauzi.



KOSA

U menopauzi je važno da se više posvetite i svojoj kosi, s obzirom na to da žene u tom periodu života primećuju smanjenje volumena jer vlasi postaju tanje, a opadanje kose intenzivnije.

SAVET: Isprobajte šampone koji pomažu da se kosi vrati volumen ili ampule koje efikasno sprečavaju opadanje.



INTIMNO PODRUČJE

Prilikom smanjenja nivoa estrogena dolazi do različitih promena u vaginalnom području. Preduzimanje neophodnih mera može pomoći u lakšem prevazilaženju ovih simptoma u prelaznom periodu.

SAVET: Redovno pijte vodu i isprobajte preventivne dodatke ishrani. Deo lične higijene su i vaginale ili vaginalne kapsule koje sadrže probiotike za uspostavljanje ravnoteže vaginalne flore.





Kakvo je znanje žena u Srbiji o menopauzi i da li postoji savetovalište gde mogu dobiti više informacija otkriva nam predsednica Srpskog udruženja za menopauzu i članica Svetskog borda za menopauzu prof. dr Svetlana Vujović, supspecijalista endokrinologije

SAVET ENDOKRINOLOGA

1 — Po Vašem mišljenju, kakvo je znanje žena u Srbiji kada je u pitanju menopauza?

Od 2002. godine kada je osnovano Srpsko udruženje za menopauzu, počinje kontinuirani proces upoznavanja žena sa periodom u životu koji nastaje godinu dana posle poslednje menstruacije i zove se „menopauza“. Svake godine organizujemo Kongrese ili naučne skupove na kojima upoznajemo doktore iz zemlje i sveta sa najnovijim stavovima u ovoj oblasti koji

Do tada u potpunosti zdrava žena počinje da oseća talase vrućine, nesanicu, budi se po 20 puta noću da se presvuče, postaje razdražljiva, nervozna, depresivna, sve joj smeta.

se značajno menjaju na godišnjem nivou i koje treba pratiti. Informativne emisije i mediji dodatno doprinose novim saznanjima.

2 — Koliko mislite da, zbog nepoznavanja činjenica i načina da sebi pomognu, žene gube na kvalitetu života tokom menopauze?

Cilj bioloških procesa je rađanje. Ukoliko žena zbog pada estrogena, progesterona i drugih hormona nije u mogućnosti da rodi dete biologija je, padom hormona, osuđuje na pojavu brojnih bolesti i komplikacija koje smanjuju kvalitet života i dovode do brže smrti. Do tada u potpunosti zdrava žena počinje da oseća talase vrućine, nesanicu, budi se po 20 puta noću da se presvuče, postaje razdražljiva, nervozna, depresivna, sve joj smeta. Na poslu se često povređuje. Oseća bolove u kostima, mišićima, lakše se zamara, dobija u težini. Smanjena je vlažnost vagine i polna želja pa su seksualni odnosi narušeni ili joj „ništa ne znače“. U međuvremenu dolazi

do porasta pritiska, potom naglog pada, pojave šećerne bolesti, osteoporoze, lomova i takva žena često pije veliki broj tableta za ispravljanje komplikacija nelečenog stanja koje je moglo da se spreči davanjem samo 1 tablete na vreme! Često navođenje činjenice da je to „prirodno“ je tačno, ali u tom slučaju „prirodno“ treba pustiti da se dese sve bolesti, a postojanje privilegija koje donosi savremena medicina postaje nepotrebno. Nelečenje menopauze drastično povećava kardiovaskulne bolesti koje predstavljaju najčešći uzrok smrtnosti.

3 — Često se u svom svakodnevnom radu susrećete sa ženama koje prolaze menopauzu. Da li Vam se obraćaju zbog svojih tegoba u ovom periodu života?

Kada intenzitet tegoba postane tako jak onda je nemoguće ne javiti se lekaru. Obaveštene žene u poslednje vreme žele da se testiraju i pre nastajanja simptoma i spreče i najmanju komplikaciju, što je i savet Svetske zdravstvene organizacije. Često kažu da „ne žele da se muče kao njihove majke“.

4 — Kako žena najlakše može da prepozna da menopauza počinje i kada treba da potraži savet stručnjaka u vezi sa koracima koje treba preduzeti kako bi ova faza prošla što lagodnije? Kom stručnjaku primarno treba da se obrati?

Period u životu žene u kome do tada redovne menstruacije postanu neuredne naziva se klimakterijum i to je pravo vreme za javljanje lekaru. Naime, kada jedna menstruacija ne dođe na vreme treba sačekati još jednu,

a potom se javiti lekaru koji treba da uradi hormone analize individualno i postavi dijagnozu na osnovu koje se uvode lekovi.

5 — Da li u Srbiji postoji nešto poput savetovališta za menopauzu ili mesta gde žene mogu dobiti više informacija?

U Beogradu u Klinici za endokrinologiju, dijabetes i bolesti metabolizma, kao i na Ginekološkim klinikama postoje lekari koji se bave ovom oblasti. Ipak, bilo bi neophodno da postoje savetovališta u Domovima zdravlja, za koja bi bilo potrebno obučiti lekare o najnovijim saznanjima.

6 — Ako bi trebalo da izdvojite nekoliko najvažnijih koraka koje treba preduzeti u vezi sa zdravljem u ovom periodu života, koji bi to koraci bili?

Cilj je prelazak iz perioda rađanja u menopauzu bez jedne jedine tegobe. Pojava makar i jednog valunga je znak brze bolesti srca i krvnih sudova. Pored uvođenja odgovarajuće hormone terapije svaka žena treba da se pridržava higijensko-dijetetskog režima ishrane i stila života. Neophodno je regulisati telesnu težinu, imati umerenu fizičku aktivnost, prestati sa pušenjem cigareta, obezbediti san na vreme (zaspati do 23 sata) i nivo stresora svesti na najmanju moguću meru. Na taj način se postiže kvalitetan način života do 100. godine. Sada se i u praksi sprovodi moderan termin da su „sadašnje pedesete godine ranije tridesete“.

POVEĆANJE TELESNE TEŽINE



Tokom menopauze dolazi do promene u raspodeli masnoća u telu i u većini slučajeva masnoće se nakupljaju u gornjem delu tela: na stomaku i grudima. Višak kilograma je česta pojava, ali možemo da je držimo pod kontrolom.

Savet za pravilnu ishranu

U menopauzi je važno kontrolisati telesnu težinu: žene s godinama treba da smanje unos kalorija. Zato usvojite naviku izbegavanja prostih šećera i proizvoda životinjskog porekla. Preporučuju se prehrambene navike kao što je mediteranska ishrana i ishrana koja se temelji na biljnom poreklu namirnica.

Savet za fizičko zdravlje

Doslednost je ključ uspeha! Svakodnevno vežbanje između 30 i 60 minuta pomaže u toniranju mišića. Radite lagane vežbe poput pilatesa ili joge. Uvedite sebi naviku da šetate ili vozite bicikl. Redovno pratite svoje fizičke promene i tome prilagođavajte vežbanje. Merite se svakodnevno i kontrolišite srce i pritisak.

Savet za životnu ravnotežu

SAN

Obilje sna može na mnogo načina da pomogne u održavanju ženstvenog izgleda tela uprkos menopauzi.

MEDITACIJA

Postoje brojne dobrobiti meditacije, jer uz pomoć nje tražimo unutrašnji mir i povezujemo se sami sa sobom, što nam donosi mir uma, tela i duha!

3 O ZDRAVOJ ISHRANI KOJIH SE TREBA PRIDRŽAVATI

1 U supermarketu: idite prečicom do svežeg voća i povrća

Ne želite da padnete u iskušenje da korpu napunite slatkišima, grickalicama i ostalom nezdravom hranom? Idite pravo ka svežem voću i povrću! Šargarepa i jabuke su pune vlakana i savršene su zalogaj pri gledanju televizije. Lisnato povrće poput kelja je puno gvožđa i kalcijuma neophodnih za žene u menopauzi, kada je održavanje zdravih kostiju toliko važno.

2 U restoranima: najedite se čorbe ili salate i zdravih predjela

Restoranska hrana je često puna skrivenih masnoća, maslaca i šećera. Odličan trik kako zdravo jesti je da naručite čorbu i/ili salatu pre glavnog jela: ova jela su bogatija vitaminima i ostalim hranljivim materijama, a vlakna i voda će Vas ranije zasititi. Čorbe poput one od spanaća i sočiva ili ostalih mahunarki, a salate sa puno tamnog lisnatog povrća donose u Vaš tanjir više kalcijuma.

3 Ručak na poslu: uzmite voće ili mlečni proizvod sa niskim udelim masti za desert

Kad jedete sa kolegama, možda će biti teško da odolite nezdravim jelima, ali svejedno uzmite voćni tanjir ili neki jogurt. Kalcijum i vitamin D iz jogurta s niskim udelom masti čine Vaše kosti jačima, a sveže voće daje prijatnu slatkoću uz pravu nutritivnu vrednost.





Kako na simptome menopauze možete da utičete ishranom i odabirom pravih namirnica otkrijte u savetima profesora sa Medicinskog fakulteta u Beogradu prof. dr Branka Jakovljevića, supspecijaliste ishrane



SAVET NUTRICIONISTE

1 — Menopauza je specifičan period u životu žene. Koliko se može uticati na njene simptome ishranom? Da li je to uopšte moguće?

Menopauza je posledica gubitka funkcije jajnika što dovodi do smanjenja nivoa estrogena i progesterona u telu žene. Promena u nivou ovih hormona često je praćena i padom kvaliteta života. Postoje određene dijetne namirnice, suplementi ili biljni proizvodi koji mogu uticati na ublažavanje simptoma menopauze.

Posebno se ističe uloga fitoestrogena. Fitoestrogeni su supstance biljnog porekla različite hemijske strukture koje svojom strukturom pokazuju sličnosti sa hormonom estradiolom. Ove supstance ostvaruju blagi estrogenski efekat. Estrogenski efekat izoflavona je daleko slabiji nego pravog estrogena (1000 puta slabiji efekat). To je razlog zašto izoflavoni i fitoestrogeni imaju modulatorne i balansirajuće efekte nastale niskim ili visokim koncentracijama estrogena u organizmu. Pored soje i proizvoda od soje

i druge namirnice sadrže fitoestrogene: seme lana, crvena detelina, šargarepa, krompir, trešnje, pojedina biljna ulja (pamukovo, šafranovo, kokosovo itd.).

Međutim, često izostaje očekivani efekat povećanog unosa ovih namirnica, jer biološki učinak izoflavona zavisi u najvećoj meri od bakterija prisutnih u digestivnom traktu, koje ih metabolišu stvarajući više ili manje aktivne metabolite. Pored promena u ishrani i druge promene životnih navika mogu ublažiti simptome menopauze: izbegavanje začinjene hrane, kofeina i alkohola, pojačana fizička aktivnost, meditacija, slojevito oblačenje.

2 — Veliki broj žena u menopauzi dobije višak kilograma koji se zadržava i posle nje. Zašto se to dešava?

Zbog brojnih hormonskih poremećaja koji prate ne samo menopauzu već i proces starenja, dolazi do povećanja telesne težine. Pored toga dolazi i do preraspodele telesnih tkiva, tako da

se povećava sadržaj masnog tkiva, a smanjuju mišićno, koštano i vezivno tkivo. Posebno je karakteristično za period menopauze nakupljanje masnih naslaga u predelu stomaka (centralni ili androidni tip gojaznosti).

Ovim promenama doprinosi i neodgovarajuća ishrana i smanjena fizička aktivnost. Androidni tip gojaznosti nije samo estetski problem. Nagomilavanje masnih naslaga oko unutrašnjih organa i oko stomaka značajno povećava rizik za bolesti srca i krvnih sudova i dovodi do brojnih metaboličkih promena u telu (poremećaj vrednosti masti i šećera u krvi). Pored toga ovaj tip gojaznosti značajno povećava rizik za nastanak hormon-zavisnih tumora (tumori dojke i ženskih polnih organa).

3 — Koje navike žena treba da usvoji kako bi izbegla prekomerne kilograme u menopauzi?

Ishrana i fizička aktivnost su ključni u očuvanju idealne telesne težine u periodu menopauze. Pravilna ishrana mora ne samo da spreči nagomilavanje masnih naslaga u telu već i da obezbedi adekvatan unos biološki vrednih namirnica. Ova ishrana se bazira se na izobilju povrća i umerenoj količini voća, mlečnih

proizvodima sa umerenim sadržajem masti, ribi, koštunjavom voću, integralnim žitaricama. To je ishrana bogata u mineralima i dijetnim vlaknima, omega-3 masnim kiselinama i sa umerenim unosom proteina.

4 — Da li postoje još neka stanja sa kojima se žene ovog doba često susreću, a kod kojih ishrana može da učini puno u smislu kontrole?

Tokom menopauze smanjuje se sposobnost tela da zameni staro koštano tkivo novim, što dovodi do ubrzanog gubitka koštanog tkiva. Pad estrogena doprinosi da kosti slabe, jer ovaj hormon igra važnu ulogu u apsorpciji kalcijuma. Žene mogu izgubiti do 20 procenata koštane mase u periodu od šest do osam godina posle menopauze. Gubitkom mineralne gustine i čvrstine kostiju povećava se rizik od preloma kostiju. Mleko i mlečni proizvodi su najbolji izvor kalcijuma, ali u periodu menopauze povećava se broj žena kod kojih se razvija intolerancija na glukozu ili alergija na mleko. Tada se moraju potražiti druge namirnice koje su dobar izvor kalcijuma, kao što su ribe koje se mogu jesti sa kostima ili zeleno lisnato povrće (kineski

kupus, kelj), brokoli, soja, tofu, koštunjavo voće, kalcijumom obogaćeni proizvodi (sok od narandže, proizvodi od integralnih žitarica i integralnog brašna).

5 — Da li postoje neke namirnice koje biste istakli kao saveznike zdravlja u ovom periodu života i neke koje su neprijatelji istog?

Losos, skuša, haringa, sardale, inćuni, kao i seme lana su odličan izvor omega-3 masnih kiselina i vitamina D i doprineće očuvanju zdravlja kostiju, srca i krvnih sudova. Bademi, seme suncokreta, pšenične klice, lisnato zeleno povrće, maslinovo ulje su odlični izvori vitamina E. Važno je obezbediti i odgovarajući unos folne kiseline, a to se može postići konzumiranjem zelenog lisnatog povrća i mahunarki.

Nemasno crveno meso, piletina, ćuretina, riba, jaja su bogati vitaminom B12. Soja, tofu, seme lana, šargarepa, krumpir, grašak, trešnje sadrže fitoestrogene koji mogu doprineti ublažavanju subjektivnih tegoba koje prate menopauzu. Vrlo je važno koje namirnice treba koristiti u ishrani, ali je još važnije koje namirnice treba izbegavati. Namirnice sa visokim sadržajem dodatih i rafinisanih šećera (slatkiši), pekarski i industrijski proizvodi, namirnice kojima su dodati visoko fruktozni sirup i hidrogenizovane trans-masti i namirnice sa visokim sadržajem kuhinjske soli ne mogu biti deo pravilne ishrane.

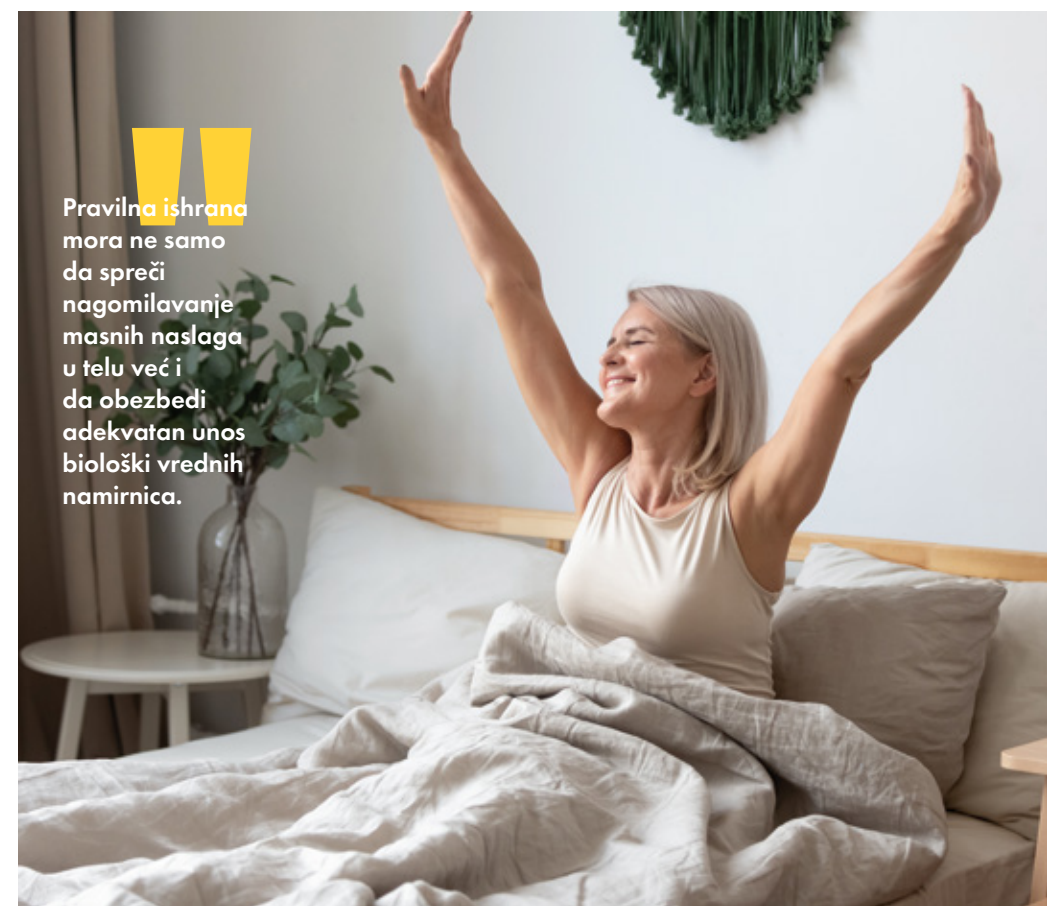
6 — Šta mislite o uzimanju dijetetskih suplemenata u ovom životnom dobu?

Dijetetski suplementi u periodu menopauze se mogu uzimati sa ciljem da se ublaže rane posledice nedostatka estrogena. To su najčešće preparati koji sadrže izoflavone. Veruje se da oni mogu da ublaže neugodne tegobe kao što su talasi vrućine, noćno znojenje, potištenost, nesanica, nervoza, uvećana osetljivost grudi i



unaprediti ukupni kvalitet života. U menopauzi rizik od oboljenja srca, krvnih sudova i osteoporoze je značajno viši nego u periodu pre menopauze. Upotreba odgovarajućih suplemenata može biti od pomoći u očuvanju zdravlja. Suplementi sa vitaminom D su posebno značajni jer je deficit ovog vitamina izuzetno čest u našoj sredini, a vitamin D ima ogroman značaj u očuvanju srca, krvnih sudova i kostiju. Pored toga, nadoknada kalcijuma može biti od značaja u prevenciji osteoporoze, ali ove suplemente treba uzimati

sa oprezom jer mogu povećati rizik za nastanak ateroskleroze. Savetuje se i upotreba preparata magnezijuma, kao vrlo bitnog elementa za zdravlje srca i izgradnju kostiju. Koenzim Q10 deluje kao antioksidans, pojačava imunološku zaštitu, čuva srce i učestvuje u procesu stvaranja energije u svakoj ćeliji našeg organizma. Sa godinama se u našem telu sinteza koenzima Q10 smanjuje, a hrana bogata koenzimom Q10 po pravilu je bogata mastima, tako da suplementi predstavljaju najbolji izbor.



W
Pravilna ishrana mora ne samo da spreči nagomilavanje masnih naslaga u telu već i da obezbedi adekvatan unos biološki vrednih namirnica.

PRIMER NEDELJNOG JELOVNIKA ZA ŽENE U MENOPAUIZI

Ideje za jelovnik otkriva
Ivana Đurkan, mag. nutr.

Opšte preporuke:

- Mediteranski tip ishrane
- Manji, češći obroci
- Konzumiranje integralnih žitarica i njihovih proizvoda
- Svakodnevna konzumacija svežeg voća i povrća
- Ishrana bogata kalcijumom (mleko i mlečni proizvodi, plava riba, orašasti plodovi i semenke, zeleno lisnato povrće)
- Konzumacija mahunarki
- Konzumiranje zdravih masti (maslinovo ulje, masline, bundevino ulje, semenke, orašasti plodovi, riba)
- Ograničiti konzumaciju crvenog mesa i mesnih preradevina
- Izbegavati prekomernu konzumaciju slatkisa i slatkog, grickalica, alkohola, kofeina
- Smanjiti količinu soli u pripremi hrane i dodatno dosoljavanje hrane
- Telesna aktivnost
- Dovoljan unos vode (2l dnevno)

	PONEDELJAK	UTORAK	SREDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDELJA
DORUČAK	Integralni hleb Kuvano jaje Jogurt	Ovsene pahuljice na mleku sa cimetom i orasima	Raženi hleb Sveži sir sa lanenim semenkama	Ovseno pecivo Omlet od jaja i špagli Probiotik	Integralno pecivo Namaz od leblebija Sveža paprika	Musli žitarice sa suvim voćem i semenkama na bademovom mleku obogaćenom kalcijumom	Integralno pecivo Pileća prsa u omotu Jogurt
UŽINA	Pomorandža	Limunada sa đumbirom	Jabuka	Ceđeni sok od narandže i cvekle	Frape od jagoda	Pomorandža	Zeleni čaj
RUČAK	Čorba od povrća sa ječmenom kašom Čureći odrezak Varivo od mahunarki	Krem čorba od šargarepe Pečena orada Kuvani kelj sa krompirom, belim lukom i maslinovim uljem Kivi	Varivo od pasulja i sočiva Kiseli krastavci	Pečena pileća prsa Kuvani brokoli i karfiol sa šargarepom	Skuša na žaru Barena blitva sa bobom	Grilovani čureći odrezak Pire od batata Kupus salata sa šargarepom	Dinstana junetina Dinstani proso Zelena salata sa narendanim celerom
UŽINA	Bademi	Kruška	Borovnice	Grožđe	Lešnik	Ananas	Domaći keks od ovsenih pahuljica, rendanih jabuka i cimeta
VEČERA	Rižoto s povrćem (šargarepa, celer, tikvice, paprika), šampinjoni i sojinim ljusticama Domaća salata od cvekle	Kaçamak Kefir	Salata od pilećine i povrća (matovilac, rotkvica, paradajz, avokado, luk)	Krem čorba od tikve sa bundevinim uljem i semenkama Tostirani integralni dvopek	Integralna testenina sa sosom od paradajza i parmezanom Zelena salata sa crvenim radičem	Raženi hleb Namaz od krem sira sa lososom i mirođijom	Testenina sa tunjevinom i povrćem Sveži paradajz

Izvori:

- 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. izd., Elsevier, Missouri, 2017. 3.) <https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/lifestages/menopause.html?start=2>

NALETI VRUĆINE I NESANICA



Hormonske promene koje dolaze u menopauzi mogu da uzrokuju nalete vrućine praćene znojenjem i osećajem jeze. Najčešće se javljaju tokom noći i sprečavaju da se naspavate. Poremećaj spavanja značajno narušava kvalitet života, međutim postoje načini da se ova pojava drži pod kontrolom.

Savet za pravilnu ishranu

Kako bi telo zadržalo prirodnu temperaturu, uzimajte hranu bogatu vodom poput lubenice, zelene salate, sveže mente i kokosa. Izbegavajte kafu, nikotin, čokoladu, naročito uveče, jer su to stimulansi i mogu da uzrokuju noćne valunge. Biljni čajevi, poput kamilice, pomažu kod problema sa spavanjem.

Savet za fizičko zdravlje

Preporučuje se da tokom menopauze vodite računa o disanju. Pravilno disanje ublažava stres i opušta. Isprobajte lagane vežbe poput joge.

Savet za životnu ravnotežu

ŠETAJTE BOSI

Povežite se sa svežinom zemlje. Budite nekoliko minuta bos, po mogućnosti na travi, i to će Vam u velikoj meri pomoći pri regulaciji Vaše telesne temperature.

MOKRA TKANINA

Nežno prislonite vlažnu tkaninu na zadnji deo vrata nekoliko sekundi kako biste regulisali svoju telesnu temperaturu.

ČITANJE

Čitanje pomaže da se pažnja preusmeri sa Vašeg života na svet prema Vašoj želji i to je odličan način opuštanja i odmaranja uma.

3 KAKO DA OSTANETE SMIRENI I DOBRO SE NASPAVATE TOKOM NOĆI

1 Držite hladno piće na noćnom ormariću

Čaša hladne vode ili biljnog čaja uz uzglavlje je dobar način opuštanja kada Vam je pretoplo. Mogli biste da razmislite i o držanju spreja Vichy vulkanske vode ili vlažne krpe uz krevet za osvežavanje kože ako se znojite noću.

2 Nosite prozračne i prirodne materijale dok spavate

Ako nosite sintetičke materijale poput poliestera ili spandeksa, pred spavanje se presvucite u prozračnije, prirodne materijale poput organskog pamuka. Sintetičke tkanine mogu hermetički da zatvore toplotu zbog čega ćete se osećati neprijatno, a pamuk ili lan upijaju vlagu i održavaju Vas „hladnima“.

3 Spavajte sa prekrivačem manje i razmislite o promeni posteljine

Važno je i ne zatrpavati se prekrivačima ako imate noćne nalete vrućine. Razmislite i o promeni posteljine u onu od prirodnih materijala poput pamuka – to će pomoći da ostanete hladni i suvi.



NEGA PROTIV ZNOJENJA U MENOPAUIZI

Znoj je bez mirisa, a neprijatan miris poprima prilikom reakcije na bakterije prisutne na koži. Svako ima bakterije na koži, ali način na koji one reaguju na znoj razlikuje se od osobe do osobe. Postoje dva načina blokade neprijatnih mirisa: prikrivanjem mirisa (dezodoransom) ili sprečavanjem znojenja (antiperspirantom). Dezodorans, blokator neprijatnih mirisa, koristi se za prikrivanje neprijatnog mirisa koji uzrokuje ova bakterijska reakcija. Antiperspirant, blokator znojenja, koristi se za zaustavljanje znojenja. Osmišljeni su na način da začepljuju pore ispod pazuha i sprečavaju izlazak znoja, a time i reakciju sa bakterijama. Ako nema znoja, nema ni bakterijske reakcije, što znači da nema neprijatnih mirisa.

Osetljivo područje ispod pazuha

I dezodorans i antiperspirant se koriste na osetljivom delu tela. Tanka, nežna koža ispod pazuha može biti vrlo osetljiva, posebno kada se radi o znojenju i bakterijama. Na tom području je prisutan i veći transepidermalni gubitak vode (TEWL) i smanjene su količine prirodnih hidratantnih faktora (NMF). To znači da je sposobnost zadržavanja vode u koži smanjena i da je koža verovatno suva. Repetitivna ponašanja, poput brijanja i depilacije voskom, takođe slabe barijeru kože i mogu da dovedu do suve kože koja se peruta. Brijanje ispod pazuha neprestano dodatno uklanja kožu i dlake koje je štite. Ovi faktori, uz toplotu, vlažnost, trenje i dezodorans mogu da uzrokuju reakciju kože ili sklonost ka osetljivosti.



Potražite prilagođene sastojke dezodoransa

Važno je odabrati dezodoranse koji su hipoalergeni i razvijeni za osetljivu kožu i da su ispitani na njoj. Sastojci poput Vichy vulkanske vode, D-pantenola, kokosovog ulja i minerala kao što su kalcijum, karbonat i magnezijum u našim dezodoransima imaju smirujuća svojstva za osetljivu kožu.

VICHY DÉODORANT STRESS RESIST Vaš saveznik u borbi protiv naleta vrućine u menopauzi

Intenzivni tretman protiv prekomernog znojenja, čak i u uslovima stresa. Za žene koje imaju problema sa prekomernim znojenjem i žele kombinaciju izuzetne efikasnosti protiv znojenja i izuzetne tolerancije prema koži. Izuzetno efikasan protiv znojenja, ovaj tretman je bogat aktivnim sastojcima protiv znojenja, mineralima jake moći upijanja i sastojkom Perspicalm, pomoću kojih reguliše nalet toplote (poput valunga u menopauzi) i znojenje u periodu stresa. Tako zaštićeni osećaćete sigurnost tokom celog dana.

Efikasnost protiv znojenja 72 h*, efikasnost čak i u vreme stresa i naleta vrućine. Svakim nanošenjem efikasnost je sve jača. Formula ispitana na 100% osetljivoj koži.

* Instrumentalno ispitivanje.





Osim fizičkih promena, u menopauzi se javljaju i psihološke promene. Odgovore na pitanja prenosimo vam u članku, u kojem prof. dr. sci. Dušanka Vučinić Latas daje savete za održavanje psihičkog zdravlja.

SAVET PSIHOLOGA

1 — Kako pomoći sebi kod problema sa spavanjem – nesanice koja traje već godinu dana, nemirne i besane noći? Kako ponovo da zaspimo kada se noću probudimo u znoju?

Nesanica i problem spavanja su zaista jedan od najteže podnošljivih simptoma u periodu menopauze. Neispavanost i iscrpljenost koje se javljaju nakon besanih noći narušavaju psihološku ravnotežu tokom dana i mogu dovesti do razvoja anksioznosti pa i depresivnosti. Primarno je rešavati eventualne emocionalne stresove i probleme koji možda stoje iza uznemirenosti koja remeti san. Takođe, važno je poštovati pravila tzv. higijene sna. Prvo pravilo je da se prekine sa spavanjem u toku dana, dakle bez obzira na doživljaj da „nismo oka sklopile čitave noći“ i da „ne vidimo od umora“ treba izdržati umor (nekada i nekoliko dana), a onda će naš biološki sat „proraditi“ i uspavljivanje će se spontano regulisati. Pred spavanje treba izbegavati sve kofeinske napitke koji razbuđuju kao i alkohol (jer deluje kao da uspavljuje ali remeti san i dovodi do buđenja tokom noći). Takođe treba praktikovati „umirujuće“ aktivnosti (kao što je npr. čitanje), a izbegavati

mobilni telefon i surfovanje po internetu kao i teške obroke ili fizičku aktivnost. Preporučljivo je truditi se da se uvek idemo na spavanje i budimo se u približno slično vreme. Savet za noćno buđenje jeste ostati u krevetu i pokušati sprečiti uzemirenost. Važno je istaći da ukoliko je problem sna za ženu teško podnošljiv ili predugo traje treba razmišljati o obraćanju stručnjaku za pomoć zbog prepisivanja odgovarajućih medikamenata (za regulisanje sna ili hromonsku supstituciju).

2 — Kako pomoći sebi u slučaju gubitka volje za seksom u menopauzi? Da li je ta pojava uobičajena i kako vratiti želju?

Seksualnost u menopauzi je vrlo individualna, ali postoji pogrešno uverenje da je menopauza vreme nužnog opadanja seksualne želje i aktivnosti kod svih žena. To jeste tako kod nekih žena i najvažnije je kako se žena u pogledu toga oseća. Za neke žene važno je da prihvate da ne moraju da imaju seksualnu želju kao pre i da se zaista ne moramo loše osećati zbog toga, već da se ponašamo u skladu sa tim. Postoje različiti razlozi koji stoje iza „gubitka“ želje. Biološki

razlozi leže u tome da zbog gubitka estrogena dolazi do istanjivanja sluzokože vagine i posledično tegoba suvoće i iritacije. Ukoliko se pojave ti problemi moguće je konsultovati ginekologa koji može prepisati estrogensku kremu koja može pomoći. Psihološki razlozi „gubitka želje“ mogu se povezati sa društvenim pritiskom da gubitak reproduktivne moći žene znači i gubitak razloga da se upražnjava seksualna aktivnost, pogrešnog uverenja da je žena manje žena, manje privlačna, da „bez hormona više neću biti privlačna muškarcima, osušicu se i postaću kao ispucala zemlja bez vlage i života“. Jako je važan odnos sa partnerom jer mnoge žene „čuvaju samopoštovanje“ svojih partnera koji mogu u tim godinama imati neke probleme sa erekcijom.

3 — Kako se nositi sa simptomima depresije u menopauzi i kako izbaciti crne misli iz glave u menopauzi?

Na žalost, ne postoji „čarobni štapić“ za rešavanje depresije u bilo kom životnom dobu pa tako ni u menopauzi. Važno je naglasiti da istraživanja pokazuju da menopauza sama po sebi ne narušava psihičko zdravlje žene, ona je normalna faza u ženskom životnom ciklusu (kao i starenje) ali jeste period većeg rizika da žena razvije depresivne simptome (oko 20% žena razvije neke od simptoma depresije). Veliku važnost imaju uslovi i okolnosti u kojima žena živi. Verovatnije je da konflikti i nerešeni emocionalni problemi doprinose razvoju depresije (naravno ukoliko žena i nije ranije tokom života imala probleme sa raspoloženjem). Period života kada većina žena ulazi u menopauzu prate brojni psihološki izazovi: ulazimo u drugu polovinu života, energija nam se smanjuje i moramo prihvatiti da neke stvari u životu nikada nećemo ostvariti... To je i period života kada naši roditelji postaju nemoćni ili ih gubimo, deca se osamostaljuju i nismo im više potrebni kao

nekada, partneri nam stare, fizičke bolesti nisu izuzetak...Takođe, gubitak menstruacije jeste gubitak i potrebno je kao i u drugim situacijama gubitka u životu da damo sebi vreme da tugujemo. Normalno tugovanje nije patološko stanje. Patološko tugovanje koje se često manifestuje kao depresija i koja ozbiljno narušava kvalitet života i odnose sa drugima jeste situacija kada ne treba imati predrasude već se treba i obratiti za psihološku pomoć.



4 — Da li je depresija normalna pojava u menopauzi i da li su anksioznost, promene raspoloženja i depresija odlike perimenopauze?

Neki simptomi depresivnosti, ali u blažem obliku kao što su manjak energije, povremeno loše raspoloženje i smetnje sa snom jesu normalna pojava. Važno je da su manjeg intenziteta i da ne remete značajno kvalitet života. Neke žene su sklonije da razviju depresivne simptome (istraživanja kažu oko 20%, i nije nužno da su ranije tokom života imale sklonost ka emocionalnoj nestabilnosti) ali je uvek važno razmišljati da li su povezani sa nekim spoljašnjim okolnostima ili unutrašnjim problemima, pre nego odmah optužiti hormone. Ako se pojave intenzivna, dugotrajna osećanja bezrazložne tuge, gubitka energije i poremećaj sna i apetita koji dugo traju i pogoršavaju se treba razmišljati o psihološkoj pomoći. Ne treba dozvoliti sebi da predrasude budu prepreka da se kvalitetnije i zdravije živi i sa hormonskom „burom“ u telu. Depresivnim simptomima mogu doprineti hronični emocionalni, nerazrešeni životni problemi, eventualni gubici, porobljeni sa zdravljem ili odnosi sa partnerom.

5 — Kako da se smirimo kada nas obuzme jak osećaj pritiska u grudima kao da ćemo pući i kako da se nosimo sa nervozom?

Prvo i najvažnije jeste isključiti da je taj simptom pritiska u grudima posledica nekog zdravstvenog problema. Dakle, ako je isključen medicinski uzrok onda je najverovatnije manifestacija anksioznosti ili nekog drugog neprepoznatog osećanja. Anksioznost ili strepnja se često manifestuju kroz doživljaj pritiska u grudima, nedostatak vazduha ili osećaj da ne može da se udahne. Ako imamo i osećaj da ćemo „da puknemo“ verovatno je to trenutak u kome smo preplavljeni nekim unutrašnjim nezadovoljstvom i tada se možemo zapitati šta osećamo, da li se ljutimo, na koga se možda ljutimo... Kada

počnemo da prepoznavamo, doživljavamo i mislimo o svojim osećanjima ona gube na intenzitetu i moći da nas preplavljaju i destabilizuju. To je upravo suprotno od onoga što često mislimo, a to je da ako ugušimo neko teško osećanje onda ćemo ga se tako i rešiti, a zapravo je suprotno.

6 — Kako pomoći sebi prilikom rastrojenosti u smislu brain fog-a / zaboravnosti / smušenosti (stalno gubimo ključeve, uđemo u prostoriju i zaboravimo zašto smo došli, zaboravljanje mesta i imena, itd.)?

Mnoge žene se zaista žale da imaju doživljaj da im se promenilo „mišljenje“, da imaju zbrkane misli, da su zaboravne i dekoncentrisane. To jeste normalna pojava i proći će verovatno sama od sebe. Nekada je posledica pomeranja fokusa pažnje te nas neki problem ili situacija okupira a da nismo toga do kraja svesni. Svakako se ne treba brinuti, jer neke žene počinju da se brinu da je to znak neke početne demencije i sl. A možda možemo da taj period kada smo manje efikasne u racionalnom mišljenju shvatimo kao priliku da se više otvorimo intuitivnoj spoznaji, unutrašnjem životu i spoznaji neracionalnim načinom mišljenja.

7 — Kako ublažiti anksioznost i može li uzrok osećaja gušenja – plitko disanje, osećaj težine, biti psihičke prirode?

Da, to jesu tipični simptomi anksioznosti. Ističem ponovo da je UVEK važno prvo isključiti zdravstvene razloge za slične simptome. Plitko, ubrzano disanje može i pojačati osećanje anksioznosti i straha (zbog stanja koje zovemo hiperventilacija) te je važno umiriti disanje. Korisna tehnika se sastoji u tome da treba udahnuti, zatim zadržati vazduh par sekundi a zatim polako izdahnuti i isto ponoviti nekoliko puta. Takođe, važno je znati da ti simptomi anksioznosti koji liče na „gušenje“ i koji su uvek praćeni katastrofičnim očekivanjem da će nam se

nešto zdravstveno jako loše desiti zapravo neće dovesti ni do kakvog katastrofičnog ishoda. To su samo simptomi straha koji će proći. Ukoliko žena oseća da su takvi napadi previše česti ili da počinje da izbegava određene situacije da bi izbegla te napade ili „gušenje“ preporučuje se konsultacija sa psihijatrom ili psihologom.

8 — Koliko su uobičajene nagle promene raspoloženja u menopauzi i šta one uključuju?

Javljaju se jako često, ali kao i svi psihološki simptomi, umnogome zavise od same žene. Nekada se paradoksalno kod žena koje su celog života bile emocionalno stabilne u periodu perimenopauze dešavaju brze i nagle promene raspoloženja zbog čega one ne mogu sebe da prepoznaju. Nagle promene raspoloženja uključuju brze oscilacije od plačljivosti, razdražljivosti, svadljivosti do iznenadnih naleta dobrog raspoloženja. Mnoge žene teško podnose ove turbulencije i mogu biti zabrinute u kom pravcu će se to dalje odvijati ili kako će to delovati na njihovu okolinu. U takvim situacijama važna je podrška i razumevanje bliskih ljudi, od ukućana preko prijateljica koje neće osuđivati te burne emocionalne promene. Razgovor ili priyatna aktivnost sa bliskom osobom često pomaže u stabilizovanju tih stanja.

9 — Koji su Vaši saveti za održavanje psihičkog zdravlja u menopauzi?

Saveti za održavanje mentalnog zdravlja su slični za sve burne periode u životu: ono što sigurno pomaže jeste bavljenje sportom prilagođenom fizičkom stanju pojedinačne žene, meditacija, joga, druženje sa prijateljicama, zdrava ishrana, bavljenje nekom aktivnošću „koja je samo za našu dušu“. Možda je trenutak za započinjanje sa nekim aktivnostima koje smo uvek želeli, a nismo imali vremena. Mnoge žene počinju da se bave nekim umetničkim aktivnostima, druge

počinju da putuju, treće da pasionirano vezu ili pletu, neke počinju da planinare, a neke uživaju u stvaranju novih odnosa...Važno je naći ono što nas ispunjava, čini srećnom i odvojiti samo to vreme za sebe. To je posebno važno kada su nam životne okolnosti teške i izazovne.

10 — Možete li nam dati 3 saveta za dobar dan u menopauzi?

Biće dobrih i loših dana, oscilacija i različitih osećanja i to treba prihvatiti i ne očekivati od sebe „super moći“ koje će rezultirati stalnom srećom. Tako da je moj savet br. 1: nemojte robovati „tiraniji sreće“ i verovati da sa vama nešto nije u redu ako niste srećne. Prihvatite da je OK imati razna osećanja i da je OK imati i loše dane. Takođe, dan koji uključuje bavljenje fizičkom aktivnošću, druženje sa bliskim ljudima i bavljenje sobom uključujući i negu sebe same, sigurno će biti dobar dan. Savet br. 3 bi bio da se podsetimo da smo zapravo ušle u razdoblje života kada više ne zasnivamo svoje aktivnosti, misli i sliku o sebi na očekivanjima svoje porodice ili drugih. Možda sada imamo više vremena za sebe jer je manje obaveza, možda je sada vreme da uživamo u sopstvenim uspesima bez obzira koliko su oni veliki ili mali, jer je svaka od nas u nečemu uspela. Ne treba da potcenimo sopstveno znanje, iskustvo i mudrost koje nam godine donose i da uživamo bez obzira na životno doba.



KOŽA U MENOPAUZI

Najizraženiji, svima uočljiv znak menopause, je ubrzano starenje kože. Koža postaje suva, potkožno masno tkivo se spušta ka donjem delu vilice, a mišići lica se opuštaju. Kao posledica toga crte lica postaju manje izražene, a koža lica i vrata opuštena i visi.

Poznato je da hormoni igraju važnu ulogu u ravnoteži i zdravlju kože tokom celog života. Dok se o uticaju puberteta i trudnoće na kožu dosta zna (hormonalne akne, melazme, rast dlaka), o uticaju menopause se retko govori.

Uticaj pada hormona estrogena na kožu se oseća u svakom njenom sloju. Proizvodnja sebuma se smanjuje i epidermis postaje tanji, što menja kvalitet barijerne funkcije kože. Smanjuje se prirodna antioksidativna odbrana. Usporava se sinteza kolagena, elastina i hijaluronske kiseline. A posledice su vidljive: koža je suva, tanja, gubi tonus i čvrstinu, a bore postaju izraženije, dok se povećava prisutnost staračkih pega.

Nedavno otkriće istaklo je još jedan ključni hormonski proces: porast nivoa kortizola (1,2), hormona stresa. Ova pojava povećava oštećenja kožne barijere i smanjuje prirodne odbrambene funkcije tako što povećava upalu i ubrzava propadanje tkiva smanjenjem sinteze kolagena. Pojačavaju se bore, suvoća i neujednačenost tena. Zbog toga je potrebno voditi posebnu brigu o koži, jer u menopauzi Vaša koža traži

naročitu pažnju. Važno je izabrati adekvatne proizvode koji joj pružaju redovnu i intenzivnu negu koja će je nahraniti, učiniti je vitalnom i podariti joj mladalački izgled.



SAVETA

5 ZA LEPU I NEGOVANU KOŽU

1 Izbegavajte UV zrake

UV zraci ubrzavaju starenje kože, podstiču stvaranje staračkih pega, ali i opasnih tumora kože, značajno ubrzavaju gubitak elastičnosti, svežine i lepote kože. Zato je važno da se izbegava preterano izlaganje suncu i da se koristi zaštita od sunčevih zraka tokom cele godine.

2 Odaberite negu prilagođenu svojoj koži

U menopauzi se menjaju potrebe Vaše kože, zato je pravo vreme da počnete sa korišćenjem proizvoda koji su prilagođeni upravo zreloj koži i koži u menopauzi. Odgovarajuća nega će nahraniti Vašu kožu i pružiti joj potrebne sastojke da ponovo postane gušća, blistavija i vidljivo mlađa. Dodatni savet: ne zaboravite na negu vrata, dekoltea i ruku.

3 Vežbajte

Fizička aktivnost je takođe dobra za Vašu kožu, njome hranimo ćelije i tkivo kiseonikom. Zato redovno šetajte, vozite bicikl i zabavite se uz brigu o sebi i svom telu.

4 Redovno skidajte šminku

Uklanjanje šminke Vam mora preći u naviku. Svake večeri uklonite šminku koristeći svoj omiljeni proizvod – to je neizbežno kako biste narednog jutra imali svež i čist ten.

5 Prilagodite make-up

Koristite šminku pastelnih boja, prirodnog izgleda, koja linije Vašeg lica čini mekšim.





Zašto Vam se događaju promene na koži tokom menopauze, koji su njihovi uzroci i simptomi i koji je najbolji način da ublažite uticaj menopauze na svoju kožu otkrijte u savetima prof. dr. Ivane Binić, specijaliste dermatovenerologije

SAVET DERMATOLOGA

1 — Koji je razlog da menopauza utiče na kožu?

Menopauza se definiše kao trajni prestanak menstrualnog ciklusa. Perimenopauza je period koji prethodi prestanku menstruacije i započinje nekoliko godina ranije. Menopauza je deo prirodnog procesa starenja kod žena u kome se dešavaju mnoge promene u organizmu. Koža je pod uticajem fizioloških promena koje se dešavaju tokom procesa starenja i na nju snažno utiču estrogeni. Hipoestrogenizam koji prati menopauzu pojačava efekte kako unutrašnjeg tako i spoljašnjeg starenja, zbog ključne uloge estrogena u sintezi kolagena, održavanju debljine i vlažnosti kože. Smatra se da efekti postmenopauzalnog nedostatka estrogena uključuju: atrofiju; smanjen sadržaj kolagena i vode; smanjenu sekreciju sebuma; gubitak elastičnosti i neke manifestacije hiperandrogenizma.

2 — Koje promene na koži možemo očekivati u periodu menopauze?

Kvalitet kože pogoršava se sa godinama usled sinergijskih efekata vremena i fotostarenja, zajedno sa padom hormona, faktorima životne sredine i

smanjenjem nekih metaboličkih aktivnosti. Kod žena u postmenopauzi pokazano je smanjenje sadržaja kolagena, elastičnosti i debljine kože što dovodi do povećane mlitavosti kože lica, gubitka tonusa, pojave linija i bora, suvoće i veće osetljivosti kože. U nekim studijama dokazano je da se trideset posto kolagena kože gubi u prvih 5 godina nakon menopauze, povećava se rastegljivost kože za 1,1% godišnje, i smanjuje elastičnost za 1,5% godišnje nakon menopauze.

3 — Na koji način se koža može pripremiti na sve što menopauza donosi kako bi promene bile blaže?

Svesni promena koje se sa godinama dešavaju sa kožom, možemo promeniti i dopuniti negu u tim godinama. Znamo da obnova ćelija kože opada u to vreme, lojne žlezde usporavaju i smanjuje se lučenje sebuma, pa koža postaje tanja, a grublja, suva i osetljivija. Izraženije su linije i bore, manje je elastična, gubi tonus. Takođe barijera kože postaje podložnija promenama, pa kao rezultat postoji povećani gubitak vlage. Kožu polako pripremamo za taj period time što u negu uvodimo nešto „bogatije“ kreme, punije teksture, sa aktivnim sastojcima, u zavisnosti od njenih potreba, kao i tipa kože.

4 — Na koji način bi žene trebalo da promene navike u periodu menopauze kad je nega kože u pitanju? Koji su Vaši saveti za program nege kože u tim godinama?

S obzirom da koža postaje suva i osetljiva prvi korak je odabrati pravi proizvod za redovno čišćenje kože, što bi u ovom slučaju trebalo da budu proizvodi koji je dodatno ne isušuju. Takođe, bez obzira što su promene koje se javljaju kao posledica UV zračenja nastale kao kumulativni efekat ranijeg izlaganja suncu, treba i dalje koristiti kreme sa UV faktorom, radi sprečavanja novih promena. Hidratacija postaje veoma važna, treba pažljivo odabrati kremu sa aktivnim sastojcima koji će redovno i pravilno hidrirati kožu. S obzirom na pojačane linije i bore, smanjenu elastičnost, manjak kolagena, treba koristiti i kreme koje imaju aktivne sastojke koji se bore protiv starenja, kao što su u novije vreme kreme koje utiču na deficit estogena u koži.

5 — Na šta posebno treba obratiti pažnju pri odabiru proizvoda za negu kože u menopauzi?

Posebno treba obratiti pažnju na aktivne sastojke krema za negu. Danas postoje različiti preparati koji mogu pomoći i usporiti ubrzano starenje kože koje se dešava u menopauzi. Treba tražiti molekule koji sa jedne strane suzbijaju stanjivanje epidermisa, gubitak kolagena, koji poboljšavaju lipidni status kože, a sa druge sadrže molekule koji podstiču njenu hidrataciju i čuvaju barijeru sprečavajući time povećan gubitak vlažnosti, koji je karakterističan za ovaj period. Ovakvi preparati poboljšavaju izgled kože, tanke linije i bore postaju manje vidljive, koža postaje bolje hidrirana, boljeg tonusa.

6 — Imate li dodatni savet koji se tiče zdravlja i dobrog izgleda kože u periodu menopauze i nakon nje?

Bez obzira što se promene koje spadaju u domen fotostarenja vezuju za dugogodišnje izlaganje UV zracima, mnogo pre perioda menopauze, kontinuirana UV zaštita je obavezna i u ovom periodu života. Sa godinama slabe odbrambena svojstva kože od štetnih efekata UV zračenja, a i veća je incidenca karcinoma kože, tako da su to sve razlozi za svakodnevnu upotrebu fotoprotektivnih krema. Treba je naneti na sva mesta koja su izložena zračenju (lice, vrat, dekolte, ruke). Takođe, potrebno je spavati dovoljno dugo, jesti zdravu hranu, izbegavati pušenje, redovno vežbati. To sve utiče na zdraviji izgled kože.



7 — Koji bi bio Vaš savet u vezi sa dodacima ishrani za poboljšanje izgleda kože?

Upotreba suplemenata može pomoći mnogim pacijentima, poboljšati im stanje kože i popraviti kvalitet života. Dermatolozi najčešće preporučuju preparate koji sadrže Zn, Cu, Fe (posebno za vegetarijance), vitamine A, D, E, niacin, B12 i biotin. Obično se zasnivaju na grupi B-kompleksa, uključujući pantotensku kiselinu i p-aminobenzoevu kiselinu. Međutim, važno je napomenuti da suplementaciju treba koristiti samo iz zdravstvenih razloga, pod kontrolom i do postizanja stanja zasićenosti organizma vitaminima ili mineralima.

8 — Koji je razlog da menopauza utiče na našu kosu?

Folikuli dlake su često pogođeni u tom periodu života. Kosa predstavlja specifičnu receptorsku strukturu na koju utiču promene povezane sa fluktuacijama u cirkulišućim nivoima polnih hormona. Glavni izvor estrogena nakon menopauze je pretvaranje adrenalnog androgena u estrogen pomoću enzima aromataze u perifernim tkivima. Postoje dokazi da receptori estrogena unutar dermalne papile regulišu tranziciju anagena u telogen u folikulu dlake. Kod ljudi, estrogeni smanjuju brzinu rasta kose, ali produžavaju fazu rasta ciklusa rasta kose i verovatno skraćuju fazu mirovanja.

9 — Koje su najčešće promene na kosi kada nastupi menopauza?

Smanjeno trajanje faze anagena i regresija terminalnih dlaka na skalpu na tanju velus dlaku posebno su uzrokovani androgenima. Obično je dlaka fine teksture, test povlačenja (pull test) je negativan, ali dolazi do vidljive proređenosti kose na temenu. Gustina kose

je difuzno smanjena, a ona opada na način da postoji bitemporalno stanjivanje kose, sa pošteđenom prednjom, čeonom linijom. Žene kod kojih se smanjuje gustina kose, često pokazuju proređivanje i proširenje područja opadanja kose na centralnom delu kapilicijuma, što se, kada uključuje probijanje čeonu liniju kose, opisuje kao obrazac božićnog drvca.

10 — Kako se rešiti problema proređivanja kose u menopauzi?

Ukoliko se ovaj problem javi, svakako je potrebno izbegavati različite salonske procedure, smanjiti upotrebu sredstava za ispravljanje kose, fena za kosu i drugih aparata sa izvorima toplote. Takođe, potrebno je upotrebljavati šampone i balzame koji mogu poboljšati izgled kose. Zdrava, raznovrsna ishrana je uvek od pomoći. Ukoliko se javite dermatologu, moguće je da ćete dobiti i topikalne aktivne preparate, kao što je na primer minoxidil koji se mora duže i kontinuirano upotrebljavati, ali je pokazao zadovoljavajuće rezultate.

11 — Kako na najbolji mogući način negovati kosu u menopauzi?

Pored pregleda dermatologa i eventualno korišćenja druge propisane terapije, ukoliko je potrebna, svakako je neophodno izabrati dobre preparate za negu kose, tj. vrlo je važan odabir šampona. Moderni kvalitetni šamponi su evoluirali od osnovnih preparata kojima je jedini cilj bio da uklone sebum, produkte znojenja, prljavštine iz okolne sredine i izumrle ćelije kože, do savremenih proizvoda koji sadrže aktivne agense koji mogu uticati i na probleme koje pacijenti imaju, pa i na problem proređenosti kose, tanke i oštećene dlake. Kod odabira šampona koji bi pomogao kod problema proređivanja ili opadanja kose, potrebno je da šampon ima aktivne komponente koje bi sprečavale gubitak dlake, poboljšavale njen rast, kao i njenu gustinu i debljinu.

12 — Česta posledica menopauze su i dlačice na „pogrešnom“ mestu, npr. u predelu brade i iznad usana. Zašto dolazi do te promene i postoji li način da usporimo ovu pojavu?

Dlake na telu kod žena obično rastu do menopauze. Kasnije njihov broj počinje da se smanjuje. Nasuprot tome, dlakavost lica se javlja čak i kod starijih osoba. Prevalencija hirzutizma kod žena u postmenopauzi nije u potpunosti dokumentovana. Oko 50% žena prijavljuje prekomerni rast dlaka na licu nakon menopauze. Ova karakteristika sugerise da je klinički i društveni značaj ovog problema potcenjen u mnogim slučajevima. Uopšteno, hirzutizam je posledica povećane proizvodnje androgena ili veće osetljivosti folikula dlake na ove hormone. Androgeni su odgovorni za povećanje veličine folikula dlake, prečnika dlake, kao i trajanje anagene faze terminalnih dlaka.

13 — Postoji li savet za žene u menopauzi kad je u pitanju sprečavanje i lečenje proširenih vena?

Sa starenjem rizik od pojave proširenih (varikoznih) vena značajno raste. Kada nastupi menopauza, hormonske promene (pored starenja) mogu pogoršati ili pokrenuti probleme s cirkulacijom. Najbolja preventivna mera je vežbanje, a važno je održavanje telesne težine, jer je prekomerna težina jedan od rizika za razvoj varikoziteta. Ako počnu da se razvijaju proširene vene, možda će se javiti pulsiranje, grčevi ili osetljivost u nogama. Vene mogu biti tople na dodir, ili postati otečene. Treba obratiti pažnju i na pojavu ranica ili osipa. U tom slučaju pregled specialiste je potreban.

NEGA ZRELE KOŽE LICA U MENOPAUIZI



Tokom poslednjih 20 godina, Vichy je razvio ekspertizu o vidljivom uticaju hormonskih promena na kožu tokom menopauze, sa više od 20 naučnih studija na više od 1200 žena u menopauzi.

Neovadiol linija proizvoda predstavlja revolucionarno rešenje protiv vidljivih znakova starenja kože koje ublažava znakove menopauze na Vašoj koži, vraćajući joj izgled i osećaj mladolikog tena. Razvijena je u saradnji sa dermatolozima i ginekolozima, kako bi odgovorila na posebne potrebe kože koja se menja u svakoj fazi menopauze. Neovadiol deluje na probleme poput gubitka gustine i volumena kože, suvoće i opuštenosti kože kod žena u menopauzi.

NEOVADIOL PROTOKOL PRILAGOĐEN SVAKOJ FAZI MENOPAUZE

SERUM I KREME ZA PERIMENOPAUZU
I POSTMENOPAUZU

KORAK 1 MENO 5 BI-SERUM LICE I VRAT

SERUM PRILAGOĐEN
KOŽI U
PERIMENOPAUZI I
POSTMENOPAUZI

PROTIV BORA,
OPUŠTENOSTI,
STARAČKIH PEGA,
GUBITKA BLISTAVOSTI
I SUVOĆE.

Vodena faza se sastoji od optimalno koncentrovanih aktivnih sastojaka: Proxylane, ekstrakt semena sene, vitamini B3 i Cg, glikolna kiselina i vulkanska voda Vichy. Uljana faza je obogaćena vitaminom E i omega kiselinama 6 i 9, kako bi koži pružila prijetnost i gipkost posle nanošenja



**DNEVNA NEGA ZA
PERIMENOPAUZU
ZA VRAĆANJE
GUSTINE I PUNOĆE**
Formula obogaćena
hijaluronskom
kiselinom

KORAK 2 DNEVNE I NOĆNE KREME LICE I VRAT

**DNEVNA NEGA ZA
POSTMENOPAUZU
ZA ČVRSTINU I PROTIV
OPUŠTENOSTI KOŽE**
Formula obogaćena
omega kiselinama 3, 6 i 9

DNEVNA I NOĆNA NEGA ZA PERIMENOPAUZU ZA VRAĆANJE GUSTINE I PUNOĆE

FORMULE OBOGAĆENE HIJALURONSKOM KISELINOM



GUSTINA

+17%



BLISTAVOST

+12%**

*Kliničko ocenjivanje na 220 žena posle 3 meseca korišćenja kreme za suhu kožu za perimenopauzu

**Kliničko ocenjivanje na 41 ženi posle 3 meseca korišćenja noćne kreme za perimenopauzu

DNEVNA I NOĆNA NEGA ZA POSTMENOPAUZU ZA ČVRSTINU I PROTIV OPUŠTENOSTI KOŽE

FORMULE OBOGAĆENE OMEGA KISELINAMA 3, 6 I 9



OPUŠTENOST

-25***%



LIPIDI NA POVRŠINI KOŽE

+100****%

***Kliničko ocenjivanje na 219 žena posle 3 meseca korišćenja dnevne kreme za postmenopauzu

****Nadoknadije 100% gubitka lipida sa površine kože u menopauzi. Formula dizajnirana sa lipidima kako bi nadoknadila smanjenje lučenja sebuma u menopauzi korišćenjem noćne kreme za postmenopauzu

KORIŠĆENJE PUDERA U MENOPAUZI

Problem na koji najčešće nailazimo sa puderima je njihovo skupljanje u sitne linije, bore i proširene pore, što je naročito vidljivo na zreloj koži. Licu iznad 40. godine je najpotrebnija dobra hidratacija, prirodan izgled i ugačavanje površinske teksture, ali bez efekta maske i teških formula. Pronaći puder koji će se savršeno stopiti s kožom, prekriti nepravilnosti, nahraniti kožu, a pritom ostati neprimetan, nije nimalo jednostavno. Šta ako biste na potpuno neinvazivan način mogle da postignete rezultate liftinga na svojoj koži? Sada je to moguće učiniti čak i make-upom, namenjenim za žene iznad 40 godina, koje žele da njihov savršeni puder za lice ujedno bude i dodatna nega protiv bora.

VICHY LIFTACTIV FLEXITEINT

Vaš saveznik u borbi protiv nakupljanja pudera u borama

Puder Vichy Liftactiv Flexiteint sa efektom liftinga i zdravog sjaja karakteriše tekstura silikona koja zateže i omogućuje trenutni efekat liftinga i zdravi sjaj kože bez ukućivanja crta lica. Prekriva nepravilnosti, a istovremeno koži daje zdravi sjaj. Njegova formula je obogaćena collagylom, spojem 3 Vichyjeva vodeća aktivna sastojka iz proizvoda protiv bora, koji deluju na sve uzroke starenja i popunjavaju bore. Redovnim korišćenjem pudera Liftactiv Flexiteint bore su u trenutku zategnute, ten je ujednačen, blistav i naizgled odmorniji. Njegova



hipoalergena formula sadrži vulkansku vodu Vichy i potpuno je nekomedogen proizvod. Ako se pitate kako i kada ga treba nanositi, savet glasi ovako: posle upotrebe uobičajene nege kao podloge za šminkanje, vrhovima prstiju nanesite tečni puder ugačavajući iznutra prema spolja. Dobro razmažite na vratu, oko ušiju i na gornjem delu čela za prirodan rezultat. Dostupan je u četiri nijanse: 15 Opal, 25 Nude, 35 Sand, 45 Gold.

**Zlatna pravila
make-upa za zrelu
kožu glase – što
laganije formule, što
prirodniji efekat, što
kvalitetniji sastojci.**

NEGA ZRELE KOŽE TELA U MENOPAUZI

Suva i osetljiva koža je problem koji pogađa ljude svih životnih dobi, pa tako često i žene u menopauzi. Koža u starijem životnom dobu je često oslabljena, nedostaje joj elastičnost pa je prati osećaj zatezanja. U toj situaciji dolazimo do potrebe za univerzalnom negom za telo koja svojim sastojcima takvoj koži može da pruži bolji kvalitet i prijetnost. Lipikar linija iz laboratorija La Roche-Posay je posebno formulisana kako bi se prilagodila svakom tipu osetljive kože. Svaki proizvod formulisan je pod nadzorom grupe dermatologa, a liniju odlikuju efikasni aktivni sastojci u kombinaciji sa jedinstvenom, smirujućom prebiotičkom termalnom vodom La Roche-Posay.

LA ROCHE-POSAY LIPIKAR

LIPIKAR LAIT

Vaš saveznik za hidrataciju i negu osetljive kože tela u menopauzi

Mleko za telo Lipikar Lait je formulisano sa tezom „manje je više“ pa sadrži samo esencijalne, proverene i neophodne sastojke kako bi se osigurala efikasnost i sigurnost proizvoda za osetljivu kožu – termalna voda La Roche-Posay koja smiruje i deluje protiv iritacija, karite maslac koji je jedan od najefikasnijih prirodnih emolijensa, niacinamid koji ima klinički dokazanu efikasnost u suzbijanju iritacija i pritom garantuje odličnu toleranciju i „cold cream“ kombinacija obnavljajućih lipida koja deluje kao zaštitni sloj

koji obnavlja suhu i ispucanu kožu. Kliničkim rezultatom potvrđeno je da Lipikar Lait mleko značajno poboljšava hidrataciju i posle 48 h i da deluje na hidrolipidnu barijeru kože pružajući joj zaštitu.



Nemasna, nelepljiva, brzoupijajuća tekstura bez dodanih parfema za svakodnevnu negu suve, nežne i osetljive kože. Ispitana pod nadzorom dermatologa.

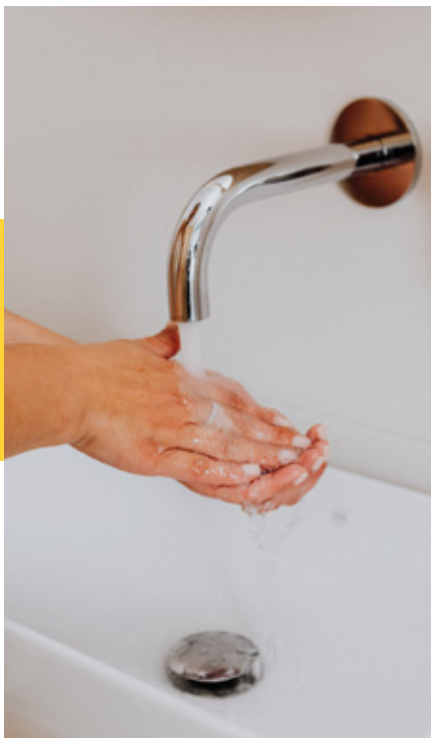
KORISNICE POTVRDILE:

- 98% koža je manje suva*
- 96% koža je na dodir vlažnija*
- 96% jednostavno se nanosi*

* Samoocenjivanje 50 žena sa osetljivom kožom, posle jednog dana korišćenja, 2016.

AP+M TEHNOLOGIJA Za vrlo suhu kožu sklonu iritacijama

Najprodavaniji proizvod u liniji Lipikar je balzam za vrlo suhu kožu Lipikar Baume AP+M. Njegova formula posebna je po tome što deluje na vraćanje ravnoteže mikrobioma kože. Lipikar Baume AP+M smiruje izuzetno suhu kožu i ublažava svrab neposredno posle nanošenja. Deluje tako što vraća ravnotežu i štiti prirodnu barijeru kože i dugotrajno smanjuje pojavu jake suvoće. Formulisan je za maksimalnu toleranciju. Kao savršena rutina sa balzomom se koristi nežan gel Lipikar Syndet AP+. Lipikar Syndet AP+ je



nežan gel koji deluje na suvoću kože već prilikom prvog tuširanja ili pranja. Vrlo nežna formula za pranje tela obogaćena karite maslacem i niacinamidom u kombinaciji sa Aqua Posae Filiformisom, ekskluzivnim patentiranim aktivnim sastojkom za delovanje na odlučujuće faktore suve kože i iritacija.

LIPIKAR LAIT UREA 5+ Vaš saveznik za kožu sklonu senilnoj kserozi, psorijazi i perutanju

Za hrapavu kožu koja je sklona perutanju, senilnoj kserozi i psorijazi, laboratorija La Roche-Posay je formulisala mleko za telo Lipikar Lait Urea 5+. Lipikar Lait Urea 5+ je vrlo upijajuće mleko za ugaćavanje i smirivanje kože tela koje smanjuje ljuštenje i iritaciju osetljive kože. Radi se o visokoefikasnoj formuli zahvaljujući kombinaciji 5% uree i eksfolijantnom faktoru, sa optimalnom tolerancijom za osetljivu kožu. Formula je obogaćena alantoinom za ublažavanje iritacija zbog suvoće kože.



Proizvod za higijenu tela bitan je koliko i sama nega

Pravilna higijena i pranje kože nezaobilazan su korak rutine kod suve i osetljive kože. Agresivni gelovi mogu da naruše prirodan pH kože pa je, ako imate osetljivu kožu, bitno izabrati nežan gel ili ulje za pranje koje poštuje prirodnu ravnotežu i mikrobiom kože i ne oštećuje ga. Lipikar Gel Lavant je nežan gel za pranje kože koji deluje smirujuće. Radi se o formuli koja je obogaćena niacinamidom i karite maslacem i zato obnavlja kožnu barijeru. Ovaj gel ima nežan hipoalergeni miris pa je savršen za svakodnevno tuširanje. S druge strane, za osobe koje vole teksturu ulja, u liniji Lipikar postoji i ulje Lipikar AP+. Ovo nežno ulje za pranje sadrži aktivni sastojak Aqua Posae Filiformis i deluje smirujuće na suhu i osetljivu kožu. Odlikuje ga penušava tekstura i hipoalergeni miris.

CICAPLAST BAUME B5 Vaš saveznik u borbi protiv nadražene kože i osećaja peckanja na koži

Ovaj multifunkcionalan balzam sa trostrukom efikasnošću svakako treba da je deo svake kućne apoteke žene u menopauzi. Namenjen je iritiranoj i oštećenoj koži koju trenutno smiruje, obnavlja i smanjuje oštećenja. Glavni sastojci formule Cicaplast Baume B5 balzama su pantenol koji umiruje suva i nadražena područja i kombinacija Madecassoside + bakar – cink – mangan koji obnavljaju kožu. Može da se nanosi na telo, lice i usne. Postoji i u varijanti sa SPF zaštitom.



KOSA U MENOPAUZI



Opadanje kose kod žena može biti posledica višestrukih faktora koji narušavaju ravnotežu vlasišta i njegove okoline. Kosa se s godinama često stanjuje, u zavisnosti od žene i genetike. Ponekad se javlja i alopecija koja dovodi do progresivnog proređivanja kose. I u tom slučaju genetika je određujući faktor.

Estrogeni više ne regulišu delovanje androgena. Ti muški hormoni imaju nepovoljan efekat i podstiču opadanje kose, kao i rast sve tanje kose zbog smanjenja veličine folikula dlake. Međutim, ovo opadanje nije nerešivo i izbor losiona protiv opadanja kose je dobro rešenje za jačanje kose i smanjenje njenog opadanja.

Zbog čega se kosa proređuje i odjednom počinje sistematski da opada? Životni ciklus folikula vlasi menja se tokom godina. Faza rasta se skraćuje, a faza mirovanja produžava. Bulbus je pliće ukorenjen u kožu i postaje ranjiviji. Aktivnih folikula je sve manje, sitniji su i kosa je krhkija. Aktivni folikuli koji se nalaze blizu površine su osetljiviji na agresivne faktore. Spoljni faktori, kao što su UV zračenje, zagađenje, pušenje i stres, loše deluju na folikule kose. Zbog svega toga smanjuje se masa kose, vlasi gube otpornost, postaju slabije, više se lome, smanjuje se debljina vlasi, kosa počinje da opada.

Sprečite opadanje kose

Izbegavajte farbe za kosu koje sadrže amonijak. Masaža vlasišta podstiče dotok krvi u folikule, što povećava snagu tretmana.

ŠTA DA PREDUZMEM DA ZAUSTAVIM OPADANJE KOSE I POBOLJŠAM NJEN IZGLED?



Kosi treba posvetiti posebnu pažnju, odnosno promeniti uobičajenu rutinu, kako bi se sprečilo pojačano opadanje, osiguralo obnavljanje, kako ne bi postala tanka, krhka i beživotna. Jer samo zdrava kosa je lepa kosa.

Treba početi od jednostavnih promena u životnom stilu, zatim odabrati adekvatne preparate za tretman protiv opadanja kose i njenu negu i na kraju uključiti i dodatke ishrani u konsultaciji sa farmaceutom ili lekarom.

Posavetujte se sa farmaceutom o tretmanima protiv opadanja kose koji uspešno zaustavljaju opadanje kose i u menopauzi, kao i o upotrebi dodataka ishrani (vitamin D, gvožđe, proteini...).

Koristite samo proverene šampone i balzame uz redovnu stimulaciju vlasišta masažama i izbegavajte agresivne tretmane za kosu.

NEGA KOSE U MENOPAUIZI

Dercos ima rešenje za sve potrebe Vaše kose. U zavisnosti od simptoma, odaberite rešenje koje je najbolje za Vas.

DERCOS ENERGISANT

Šampon protiv opadanja kose

Šampon sa Aminexilom, kozmetičkom molekulom protiv opadanja kose koji sprečava stvrdnjavanje kolagene ovojnice za očuvanje mekoće i elastičnosti tkiva koja okružuju koren i za njegovo bolje pričvršćivanje u vlašitište. Kosa postaje jača, snažnija od korena do vrhova.



Posle 6 nedelja kontinuirane upotrebe, 94% korisnika primećuje efikasnost u borbi protiv opadanja kose! **

** Samoocenjivanje, 102 ljudi (žene i muškarci).

DERCOS AMINEXIL CLINICAL 5

Ampule protiv opadanja kose

Očuvanje zdravlja i lepote kose zavisi od nege vlasi i vlašitišta, ali i od zdrave ishrane i načina života. Ali uprkos tome, a pogovo uoči i tokom menopauze, često dolazi do pojačanog opadanja kose. Dercos Aminexil Clinical 5 je sveobuhvatna formula koja smanjuje mikroneravnotežu vlašitišta i deluje na nepovoljne faktore opadanja kose. Ampulama, proverenim u borbi protiv pojačanog gubljenja vlasi, je snaga višestruko pojačana patentiranom molekulom Aminexil udruženom sa argininom, SP94, vitaminima PP i B6, spojem ošteina i vulkanske vode Vichy. U vlašitište se umasira po jedna ampula dnevno koja podstiče cirkulaciju krvi, otklanja neravnotežu i jača koren vlasi. Osim uticaja na nivou vlakna kose i folikula kose, deluju i na novootkriveni nivo interfolikularnog vlašitišta. Aminexil Clinical 5 jača pričvršćenost vlasi za vlašitište, podstiče jačinu i otpornost vlakna, a prvi rezultati primećeni su već posle 3 nedelje! * Osećaj neprijatnosti na vlašitištu je smanjen već od prve primene.

* Instrumentalni test



DERCOS DENSI-SOLUTIONS

Koncentrovana nega za tanku i retku kosu

Zvezda ove linije je prvi Vichy losion za vlašitište sa antioksidansom resveratrolom i patentiranim aktivnim sastojkom Stemoxydinom, koji intenzivno deluje na vlašitište i povećava broj vlasi i obnavlja masu kose. Ova koncentrovana nega svakim nanošenjem intenzivno deluje na koren za vidljivo jaču kosu koja izgleda gušće. Pruža trenutni efekat hlađenja za podsticanje mikrocirkulacije. Prijatnog je mirisa i sadrži polimere za oblikovanje koji kosi daju volumen od korena.



DENSI-SOLUTIONS Šampon za tanku i slabu kosu

Šampon deluje od vlašitišta i uklanja nečistoće i revitalizuje kosu od korena. Kosi vraća jačinu, debljinu i zdrav izgled. Sadrži aktivne sastojke ramnozu, vitamin E i Filloxane. Ramnoza pomaže u poboljšanju kvaliteta vlašitišta za jaču i otporniju kosu. Vitamin E štiti od spoljnih uticaja koji mogu da deluju na rast i kvalitet kose. Filloxane jača kosu iznutra, kako bi bila čvršća i deblja.



DENSI-SOLUTIONS Balzam za tanku i slabu kosu

Kosa je mekša i vidljivo deblja. Balzam sadrži ramnozu, vitamin E i ceramid. Ramnoza pomaže u poboljšavanju kvaliteta vlašitišta, za jaču i otporniju kosu. Vitamin E štiti od spoljnih uticaja koji mogu da deluju na rast i kvalitet kose. Ceramid jača koheziju ljuski i vlaknu kose vraća mekoću, glatkoću i snagu. Ovaj balzam deluje od vlašitišta i hidrira ga, a njegovo delovanje na vlakno obnavlja kosu koja je jača, deblja i zdravijeg izgleda. Vidljiva efikasnost: deblja, jača kosa.



INTIMNA NEGA U MENOPAUZI



Intimna nega je možda i najviše zanemaren aspekt zdravlja pa je moramo učiniti delom svakodnevne rutine.

Još jedan čest problem kod žena je suvoća vagine. Do 55% žena u menopauzi ima problema sa suvoćom vagine u nekom trenutku, što je rezultat smanjenja nivoa estrogena. Estrogen održava vaginalnu sluznicu zdravom i normalne debljine, ali tokom i posle menopauze smanjuje se nivo estrogena, sluznica vagine postaje tanja, suvlja i sklonija oštećenjima, a lakše se i nadražuje tokom seksualne aktivnosti.

Srećom, postoji puno načina za tretiranje i lečenje ovih simptoma, tako da promene u Vašem životu ne moraju da znače i veliku promenu u Vašim navikama. Potrebno je posebnu pažnju posvetiti intimnom području kako biste pratili šta utiče na Vas. To će Vam pomoći da primetite promene na svom telu i bolje ih prenesete lekaru i dobijete pravi savet.

Obratite pažnju na pravilnu svakodnevnu intimnu negu

Intimnu negu učinite delom svakodnevni navika. Perite ili brišite intimno područje redovno tokom dana, ali ga i dobro osušite svaki put kako ne bi ostalo vlažno, što može da uzrokuje infekcije.



Održite pH ravnotežu intimnog područja

Ne koristite sapun jer ima viši pH (5,5) od nežnog vaginalnog područja, čiji je pH od 3,8 do 4,5. Održavanje pH ravnoteže pomaže u izbegavanju iritacija i razvoja neželjenih bakterija. U apotekama postoje posebni preparati za tretiranje takvih iritacija.

Nosite prirodne materijale

Preporučuje se svakodnevno nošenje pamučnog rublja, s obzirom da brže upija vlagu, kao i nošenje opušteno odeće, što uklanja osećaj neprijatnosti jer se izbegava trenje i omogućava protok vazduha.

Prilagodite svoju ishranu

Zdrava ishrana igra veliku ulogu u brizi o intimnom području. Izbegavanje začinjene hrane, ishrana koja nije masna i što manje alkohola i kofeina mogu da smanje osećaj neprijatnosti i iritacije.

Aдекватно tretirajte vaginalnu suvoću i osećaj neprijatnosti

Upotreba lubrikanta i seksualna aktivnost su važni. Lubrikant može biti od koristi ženama koje ne koriste estrogensku zamensku terapiju. Estrogenski preparati za lokalnu primenu takođe vrlo dobro utiču na lečenje vaginalne suvoće uravnotežavajući pH i regulišući bakterije, što smanjuje osećaj neprijatnosti. Upotreba hidratantnih intimnih sredstava za pranje pomaže kod vaginalne suvoće.





Koje su najčešće ginekološke promene u menopauzi, kako žena može najlakše da prepozna da počinje menopauza i kako žene mogu da se pripreme za promene koje će doneti pročitajte u savetima dr sci. med. Aleksandre Novakov Mikić, specijaliste ginekologije i akušerstva, supspecijaliste perinatologije

SAVET GINEKOLOGA

1 — Da li Vam često dolaze u ordinaciju žene u menopauzi i zbog kojih problema?

Broj žena koje se javljaju zbog različitih problema u ovom periodu značajno se povećao tokom poslednjih desetak godina, jer su žene shvatile da postoje razne mogućnosti koje im stoje na raspolaganju da reše probleme. Mnogo ima i onih koje krenu unapred da razmišljaju o tome šta učiniti kada dođe taj period, mada još nisu iskusile simptome. Emancipacija je ključ – žene su uzele svoj život i zdravlje u svoje ruke i žele da se dobro osećaju u svim periodima svog života. Različite su tegobe koje se javljaju u ovom periodu i veoma su individualne, ali se mogu svesti u nekoliko grupa: suvoća kože i sluzokože i sledstvene tegobe sa intimnim odnosima, problemi koje proističu iz naleta vrućine, nevoljno oticanje urina i spuštanje bešike i prednjeg zida vagine, te psihološke tegobe - promene raspoloženja, nesanica, smanjenje libida, depresija...

2 — Kakvo je znanje žena koje srećete o menopauzi i koliko otvoreno one žele da razgovaraju o tegobama u ovom periodu života?

Znanje žena je sve veće i zadivljujuće je koliko savremena žena sada zna o hormonskim disbalansima i padu hormona, kao i njihovim posledicama. Pitanje je da li želi da učini nešto povodom toga, da li želi da krene na put ispitivanja šta će baš njoj koristiti i da li da na taj put krene sa lekarima koji su tu da joj pomognu i kojima veruje. Žene više ne žele da trpe menopauzu – znaju da žele i dalje da vode ispunjene, dinamične živote bez tegoba koje nosi menopauza i kada prepoznaju svoje potrebe javljaju se sa vrlo jasno definisanim zahtevima, što značajno olakšava dalje korake, kako lekaru koga je odabrala, tako i njoj. Otvorenost se podrazumeva, a posebno je važno da i lekari shvataju potrebe savremene žene i da jasno definišu sve terapijske opcije koje stoje na raspolaganju.

3 — Kako žena može najlakše da prepozna da počinje menopauza i kada treba da potraži savet stručnjaka kako bi ova faza prošla što lagodnije?

Menopauza se definiše kao period od godinu dana nakon poslednje menstruacije. Ono što je, međutim, period u kome treba početi delovati je perimenopauza, koja prethodi menopauzi, a za koju se ne može precizno definisati kada je krenula. Individualni su i doba kada nastaje, i tok i simptomi. Kod nekoga je to u kasnim tridesetim godinama, a kod nekog u kasnim pedesetim, ali ipak je najčešće između 45. i 55. rođendana. Simptomi mogu biti neregularni ciklusi, pojačana ili smanjena krvarenja, naleti vrućine, smanjenje želje za intimnim odnosima, suvoća vagine, promene raspoloženja... Simptomi mogu da se pojačavaju ili čak da nestanu na neko vreme. Ono što je važno je da se ne smatra svaki izostanak ciklusa perimenopauzom ili svaka izmena jačine krvarenja tokom menstruacije početkom klimaksa. Ima žena koje nemaju nijednu tegobu – samo jednog dana imaju poslednju menstruaciju i više nikada ne dobiju ciklus, bez ikakvih drugih simptoma. Važno je zapamtiti da nema pravila. Savet stručnjaka treba potražiti ako postoje tegobe koje značajno smanjuju kvalitet života i ne treba odlagati konsultaciju – što se pre javi lekaru, pre će se moći pomoći, u opsegu mogućnosti medicine.

4 — Šta je preuranjena menopauza, a šta prevremena (rana) menopauza? Koji su uzroci i koliko žena je pogođeno ovim stanjem?

Rana menopauza je prestanak ciklusa pre 45. godine, a preuranjena pre 40. godine – ona je rezultat tzv. primarne insuficijencije jajnika. Uzroci ranijeg nastupanja menopauze mogu biti genetski – žene u određenoj porodici često ranije izgube ciklus, određeni autoimuni poremećaji, pušenje,

ekstremna mršavost, zračenje i hemioterapija i dr. Ulazak u ranu menopauzu nosi rizik od kardiovaskularnih oboljenja, osteoporoze, depresije i drugih psiholoskih tegoba.

5 — Koje su najčešće ginekološke promene u menopauzi koje se javljaju kod žena i zašto do njih dolazi?

Najčešći ginekološki simptomi su neredovni ciklusi, obilnija ili oskudnija krvarenja tokom ciklusa, vaginalna suvoća, bolni odnosi praćeni krvarenjem kao posledica suvoće vagine, nevoljno oticanje urina ili smanjena mogućnost kontrole bešike, a od opštih nesanica, smanjen libido, valunzi, anksioznost, promene raspoloženja, dobijanje na telesnoj masi, tuga... Svi ovi simptomi su posledica izmene odnosa i postepenog pada nivoa polnih hormona, posebno estrogena.

6 — Na koji način žene mogu da se pripreme za promene koje će doneti menopauza?

Nema posebne pripreme za izdvojene ginekološke tegobe, ali je zdrav način života jedan od preduslova za lakše podnošenje opštih promena koje će doći – balansirana ishrana u kojoj dominiraju proteini i zdrave masti, izbegavanje ugljenih hidrata, posebno šećera kao i slane hrane koja zadržava vodu i pogoršava oticanje, smanjenje obroka i izbegavanje kasnih, obilnih večera. Potrebno je unošenje odgovarajućih količina tečnosti – na prvom mestu obične vode, ali i antioksidanata poput nezaslađenog zelenog čaja. Vrlo je važno uvesti redovno kretanje i vežbanje, naučiti tehnike opuštanja – razmisliti o tehnikama joge ili tai čija i ono što je jako važno – dovoljno spavati. Ukoliko dođe do promena u menstruaciji, sa lekarom je potrebno razgovarati o eventualnom uvođenju terapije koja bi rešila taj problem na određeno vreme.

7 — Koliko je čest problem suvoće vagine i na koji način žene mogu da tretiraju ovaj problem?

Vulvovaginalna atrofija se javlja kod više od polovine žena u ovom periodu – sluzokoža vulve i vagine postaje tanja, suvlja i manje elastična, što je posledica pada estrogena, koji dovodi i do povećanja vaginalnog pH. Nekad je suvoća praćena i osećajem pečenja i tegobama pri mokrenju, te se ovaj skup simptoma zove i genitourinarni sindrom menopauze. Terapija obuhvata adekvatnu negu – izbegavanje sapuna i korišćenje posebnih sredstava za intimnu negu, upotrebu oralnih i vaginalnih probiotika za održavanje normalne flore vagine, vaginaleta sa hijaluronom, lokalnu ili sistemsku hormonsku terapiju, kao i upotrebu lubrikanta tokom odnosa. Laserska terapija suvoće vagine pokazala se kao vrlo uspešna – veoma je efikasna, a istovremeno se može delovati i na spuštanje prednjeg dela vagine – cistocelu i nevoljno oticanje urina. Laserska terapija moguća je i kod žena koje su imale karcinom i kao posledicu terapije ušle u menopauzu, a kod kojih je upotreba hormonske terapije kontraindikovana.

8 — Koliko je čest problem pada libida u menopauzi i na koji način savetujete ženama da pristupe rešavanju ove tegobe?

Pad estrogena, ali i moguće i testosterona, te sledstvena suvoća i tanji, fragilniji zidovi vagine mogu kao posledicu imati bolne odnose i krvarenje, što je samo po sebi dovoljno da žena počne da izbegava odnose i da se boji bola koji ga prati. Ulogu imaju i psihološki faktori – promene raspoloženja, melanholijski valunzi, što sve umanjuje želju za odnosima. Pad libida zbog dispareunije – bolnih odnosa – nalazi se u oko trećine žena posle 50. godine. Terapija je – sem hormonske supstitucione terapije – smanjenje bola pri odnosu upotrebom lubrikanta, lokalne hormonske terapije ili vaginaleta sa hijaluronom, te laserskom terapijom, u cilju povećanja vlažnosti vagine i stvaranja novog kolagena. Sa partnerom je potrebno razgovarati o problemima koji postoje, te o važnosti predigre u cilju povećanja vlažnosti vagine.

9 — Koje savete biste dali ženama u menopauzi kada je intimna nega u pitanju?

Važno je uvek nositi donji veš od prirodnih materijala te higijenu održavati posebnim preparatima namenjenim za intimnu higijenu koji imaju odgovarajući pH. Kod hroničnih infekcija pokušati sa terapijom vaginalnim ili oralnim probioticima koji održavaju normalnu floru vagine, sa dominacijom *Lactobacillus*, „dobre“ bakterije koja smanjuje rizik od infekcija i iritacije. Izbegavati dnevne uloške – ako postoji problem sekreta, utvrditi šta je razlog. Kod upotrebe lubrikanta obratiti pažnju na to da li nakon odnosa postoji neprijatan osećaj kod bilo kog partnera i izbegavati te vrste – na tržištu postoje preparati koji nemaju nikakve dodatke, sa njima je šansa da dođe do iritacije manja.

10 — Koliko je česta pojava mioma u menopauzi i koji su simptomi pojave mioma? Na koji način se leče?

Miomi su benigni mišićni tumori koji rastu na materici. Mogu da budu vrlo različitih veličina i lokacija i najčešći su u fertilnom dobu žene, kada uglavnom i rastu, kao posledica dejstva hormona. Najčešće se dijagnostikuju na osnovu anamneze – obilne, jake menstruacije, osećaj težine u donjem delu trbuha, rast trbuha, te na osnovu ultrazvučnog pregleda, tokom koga se vidi i tačno mesto i veličina tumora.

Kako se smanjuje nivo estrogena, sve je manja verovatnoća da će miom rasti, ali u perimenopauzi nekada ipak mogu da promene svoju veličinu i da izazovu obilna i produžena krvarenja. Lečenje može da bude medikamentozno, hormonima ili hirurško, uklanjanjem mioma ili cele materice, u zavisnosti od toga koliki je miom i gde se nalazi.

11 — Koje preglede bi žene u menopauzi trebalo redovno da obavljaju?

Redovni sistematski pregledi su važni u svakom periodu života žene, te ni period menopauze nije izuzetak, a posebno je važno obratiti pažnju na redovne ultrazvučne preglede dojke i mamografiju posle 40. godine, kao i na ginekološke preglede, uz kontrole Papanikolau brisa, kolposkopiju i analizu stepena čistoće vagine. Ako postoje tegobe, posebno pojava vaginalnog krvarenja nakon menopauze, potrebno je ODMAH se javiti lekaru. Važne su i redovne laboratorijske kontrole – analiza lipidnog statusa, stanja štitne žlezde i kontrola nivoa šećera u krvi. Vrlo je važno obratiti pažnju na održavanje telesne mase i fizičku aktivnost zbog smanjenja koštane i mišićne mase u menopauzi i sledstvenog razvoja gojaznosti i osteoporoze.

12 — Postoji li u našoj zemlji nešto poput savetovališta za menopauzu ili mesta gde žene mogu da dobiju više informacija?

Svaka žena savete o tome kako se nositi sa tegobama koje nosi ovaj period života može i treba da dobije od svog izabranog ginekologa i moj savet bi bio – pitajte, tražite informacije, savete i rešenja – nema nikakve potrebe da trpite, treba da uživate u svakom segmentu života.



FIZIČKA AKTIVNOST U MENOPAUIZI

Krećite se za bolje raspoloženje i zdravije kosti

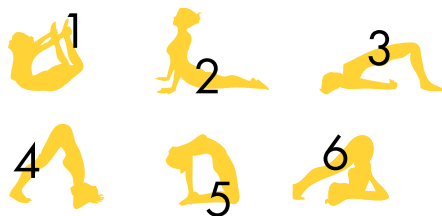
Hormonske promene tokom menopauze mogu da oslabe kosti i mišiće. Uvedite vežbe sa opterećenjem u svoju svakodnevnu rutinu, od čučnjeva do plivanja. Endorfini koji se oslobađaju vežbanjem popravljaju i raspoloženje!

Upijte malo sunca

Previše sunca može da ošteti Vašu kožu, ali premalo sunca uskraćuje Vam vitamin D, koji je od životne važnosti i važan za jačinu kostiju. Uhvatite koji zrak sunca kad god možete. Nekoliko minuta dnevno na suncu trebalo bi da je dovoljno, ali kožu zaštitite zaštitnim sredstvom.

Odvojite vreme za usredsređenu svestost i meditaciju

Dobrobiti vežbanja usredsređene svesnosti i meditacije dokazane su mnogim kliničkim studijama: smanjen stres i povećan osećaj blagostanja su neke od njih. Istraživači su otkrili da i samo 10 minuta dnevno može da ima značajni povoljni efekat, ali pokušajte da vežbate i 30 do 60 minuta za maksimalno oslobađanje od stresa. Nekoliko puta nedeljno sednite i duboko dišite ili u svakodnevnu rutinu uvrstite laganu jogu.



Posle 50. godine postaje lakše brinuti se za sebe, staviti vlastito blagostanje na prvo mesto i potpuno uživati u životu. Svesniji ste vlastite snage i granica nego u dvadesetim i tridesetima i veselite se novoj životnoj fazi. Ovi saveti pomoći će Vam da ostanete u top formi tokom menopauze – mentalno, fizički i emotivno.

Dišite pravilno

Preporučuje se da tokom menopauze vodite još više računa o disanju. Pravilno disanje ublažava stres i opušta. Meditacija ili samo vreme provedeno u samoći i tišini jednom dnevno može da unese pozitivnost u stresan dan.

Očuvajte mišićnu masu

Doslednost je ključ uspeha! Svakodnevno vežbanje barem 30 minuta u malim serijama pomaže pri toniranju mišića. Radite lagane vežbe poput pilatesa i joge ili čak chi gonga. Zapamtite da nijedan sport nije bolji od drugog i da je trik u tome da se trenira više sportova ili dve komplementarne aktivnosti, jedna kardio, kojom se vežba izdržljivost, i druga nežnija za vežbanje spretnosti.

Pripazite na povećanje telesne težine

Redovno pratite svoje fizičke promene i tome prilagođavajte vežbanje. Merite se svakodnevno i pratite srce i pritisak.

Jačajte mišiće karličnog dna

Jedna od najboljih metoda za jačanje mišića dna karlice su Kegelove vežbe kod kojih je potrebno samo stezati mišiće kao da želite zaustaviti mokrenje pre nego stignete do toaleta. Zadržite 3 do 10 sekundi i opuštajte jednako dugo. Ponovite 5 do 6 puta zaredom više puta dnevno.



Zašto je fizička aktivnost u menopauzi važna, na šta treba obratiti pažnju, kako se motivisati i koje vrste vežbi su preporučljive ženama u ovom razdoblju, pročitajte u savetima Nane Milatić, dipl. trenera

SAVET TRENERA

1 — Zašto je vežbanje u perimenopauzi i menopauzi važno?

Kontinuirana fizička aktivnost dokazano smanjuje gotovo sve neprijatne simptome u ovom periodu tranzicije, pomaže ženi da ublaži stres, istovremeno povećavajući kvalitet života. Ukoliko vežbanje postane sastavni deo života žene u ovom zahtevnom razdoblju, ono pomaže da se zaustavi gomilanje kilograma, povećava mišićnu masu i na taj način ubrzava metabolizam. Takođe, svakodnevnom vežbanjem smanjuje se rizik od raka i drugih bolesti kao što je npr. dijabetes tip 2.

2 — Koja vrsta vežbi je preporučljiva u periodu perimenopauze i menopauze?

Pre svega, dobro je i poželjno povremeno odraditi neki dobar kardio trening, koji će pokrenuti veliki broj mišićnih grupa i ujedno povećati otkucaje srca i na taj način poboljšati kardiovaskularni sistem. Preporučuju se brzo hodaње, nordijsko hodaње, trčanje, vožnja bicikla, plivanje, aerobik.

Osim aerobnog treninga, svakako bi trebalo uključiti vežbe snage. Zbog problema sa osteoporozom, koja je naglašena u ovom periodu (zbog gubitka hormona koji utiču na kvalitet kostiju), od velikog su značaja vežbe sa opterećenjem, sa otporom, sa tegovima, ruskim zvonom, trakama. Osim što se uz pomoć navedenih vežbi jačaju kosti, osnažuje se i čitava mišićna muskulatura, sagoreće se višak masnog tkiva i ubrzati metabolizam. Joga i meditacija su, takođe, odlična vrsta vežbi koju bih savetovala kao dopunu prethodno spomenutim programima. Joga poze i tehnike disanja i meditacije, pomažu da se ublaži napetost, pružaju osećaj olakšanja kroz pokret i deluju na usredsređivanje misli. Neka istraživanja govore da joga tehnikama smanjujemo naletе vrućine (čuvеne valunge), nervozu i umor. Isto tako, plesni kursevi su jedna vrsta vežbanja koja će pomoći da se žena opusti od svakodnevnog stresnog života, omogućеće malo veselja kroz pokret i muziku, a takođe će doprineti socijalizaciji u nekim drugim, zabavnijim uslovima. Bez obzira na godine i prethodno iskustvo, uvek

se može upisati neka početna baletska grupa, zumba, škola modernog ili standardnog plesa. Kroz ples, vežbajući razne koreografije, pojačava se veza između mišića i mozga, vežba se koordinacija koju definitivno ne treba zapostaviti s godinama. Ples ujedno pomaže u kontroli kilaže.

3 — Osim nabrojanog, da li postoji još nešto što bi trebalo naglasiti vezano za fizičku aktivnost žena u perimenopauzi i menopauzi?

Pored nabrojanih programa, važno je napomenuti da su vežbe stabilnosti tj. balansa i vežbe istezanja takođe jako važne za žene. Njima delujemo na poboljšanje fleksibilnosti, koja se takođe s godinama smanjuje i na osnaživanje dubokih mišićnih grupa koje nas održavaju u ravnoteži i sprečavaju mogućnost pada i povreda. Tu možemo spomenuti pilates, tai chi, korektivno-medicinsku gimnastiku, vežbe za kičmu... Takođe, ne bi bilo zgoreg pronaći terapeuta odnosno trenera koji će ženu uputiti u važnost i tehnike vežbanja mišića karličnog dna.

Najvažnije je postaviti realne ciljeve i odabrati fizičku aktivnost koja će Vas za početak veseliti. Fizička aktivnost treba da bude zadovoljstvo, a ne mučenje.

4 — Kako žene motivisati za vežbanje?

Najvažnije je postaviti realne ciljeve i odabrati fizičku aktivnost koja će Vas za početak veseliti. Ukoliko je osoba društvena, preporučuje se da upiše neki grupni oblik vežbanja, ukoliko je osoba zatvorenija, neka krene sa žustrijim šetnjama, učlanjenjem u fitness centar tj. teretanu ili po mogućnosti rad sa trenerom jedan na jedan. S vremenom treba pokušati i nešto drugo, novo. Svakako je važno „slušati“ svoje telo i pratiti njegove potrebe. Fizička aktivnost treba da je zadovoljstvo, a ne mučenje.

5 — Šta biste posebno istakli kao važno kada žena krene sa vežbanjem? Na šta najviše treba da obrati pažnju?

Kao i inače kada krećemo sa vežbanjem i u ovom periodu treba telu omogućiti kvalitetan san, kvalitetan odmor između treninga, raznovrsnu ishranu (pojačati unos proteina koji su nam bitni u izgradnji mišića) i piti puno vode tokom dana i za vreme treninga (ne dozvoliti telu da dehidrira). Ukoliko se žena odluči na organizovani oblik fizičke aktivnosti, svakako se treba raspitati o stručnosti osobe koja vodi trening, kako bi bila u sigurnim rukama. I još bih za kraj dodala da je od velike važnosti osvestiti disanje, naučiti da povežemo dah i pokret dok vežbamo i uključimo u svakodnevni život različite tehnike disanja kako bismo znali što bolje da se opustimo.

VEŽBANJE U MENOPAUIZI



POČETNA POZICIJA



U saradnji sa stručnjakom i dipl. trenerom Nanom Milatić, pripremili smo za Vas program vežbi posebno razvijenih za žene u menopauzi. Verujemo da ćete se, fokusiranjem na telesne zone koje su najviše pogođene u ovom razdoblju i pravilnim izvođenjem ovih vežbi, osećati bolje i proći kroz ovaj period poletnije i vedrijeg duha.

1 PODIZANJE KOLENA I ODRUČENJE

Vežba koja Vam aktivira celo telo, naročito mišiće kukova, duboke mišiće trupa koji Vas čine stabilnim i mišiće ramenog pojasa. Vežba kojom poboljšavate balans, odnosno ravnotežu.

Iz uspravne pozicije – stopala u širini kukova, ruke sa tegićima uz telo (umesto tegića možete da koristite npr. i dve flašice sa vodom), podižite naizmenično kolena i uz podizanje jedne noge, tj. kolena, podignite ruke u stranu do visine ramena, šakama okrenutim prema podu. Prilikom podizanja kolena i ruku radite izdah i uvlačite, tj. stisnite lagano trbuh, pazite da Vam leđa ostanu uspravna, vrat dugačak. Prilikom udaha spustite ruke i nogu.





POČETNA POZICIJA

2 ŠIROKI ČUČANJ I PRUŽANJE RUKU U STRANU

Vežba koja Vam aktivira celo telo sa naglaskom na mišiće bedara, zadnjice i ruku.

Iz uspravne pozicije – stopala šire od širine ramena, prstima prema spolja, rukama sa tegićima (ili umesto tegova flašice sa vodom) spojenim ispred grudi, spuštajte se u čučanj pazeći da Vam kolena ne idu preko stopala, karlicom malo unazad, a prsima lagano nagnutim ka napred, polako krenite da ruke, odnosno podlaktice pružate u stranu, tako da Vam šake budu okrenute ka nazad. Prilikom udaha radite čučanj, a prilikom izdaha podignite se u uspravnu poziciju dodatno stežući mišiće zadnjice.



Ukoliko dodatno želite da radite i na mišićima dna karlice, tada uz sve navedeno prilikom udaha i spuštanja u čučanj potpuno opustite mišiće karlice, a prilikom izdaha i vraćanja u uspravnu poziciju, aktivirajte mišiće dna karlice kao da podižete ceo prostor od pubične kosti do trtice prema gore.



POČETNA POZICIJA

3 VESLANJE U PRETKLONU

Vežba koja Vam aktivira mišiće leđa i poboljšava tonus ruku.

Krenite iz početne pozicije – stopala u širini kukova, telo u pretklonu, tj. lagano nagnuto prema podu, ravnih leđa, savijenih kolena, ruke sa tegićima (ili flašicama s vodom) vise ka dole. Radite pokret povlačenja šaka do kukova sa savijenim laktovima, nežno stežući lopatice, tj. mišiće gornjeg dela leđa, pazeći da Vam leđa pritom ostanu ravna tj. da se ne uvijate. Prilikom udaha zauzmite početni položaj, a prilikom izdaha povlačite tegiće uz telo.





POČETNA POZICIJA

MOST

Vežba koja Vam aktivira mišiće zadnjice, bedara i mišiće donjeg dela leđa.

U početnoj poziciji – ležite na leđa sa savijenim kolenima, stopala položenih ispred kolena na podu, rukama uz telo. Između nogu stavite tegić, jastuk ili peškir. Prilikom izdaha podignite zadnjicu i donji deo leđa od poda stiskajući unutrašnjim delom bedara predmet koji Vam je između nogu, a sa udahom spustite zadnjicu i donji deo leđa nazad na pod.



Ukoliko želite dodatno da radite i na mišićima dna karlice, dok podižete zadnjicu od poda sa izdahom aktivirajte, tj. podignite i mišiće karličnog dna, a sa udahom i spuštanjem zadnjice nazad na pod opustite i mišiće dna karlice.



POČETNA POZICIJA

BOČNI IZDRŽAJ

Vežba za lepši struk koja Vam aktivira mišiće trbuha, posebno one bočne.

U početnoj poziciji – namestite se na bok sa savijenim nogama, naslonjeni na podlakticu (lakat točno ispod ramena). U ruci možete imati tegić, flašicu sa vodom ili možete da radite bez dodatnog opterećenja. Prilikom izdaha podignite bočni deo tela od poda tako da ostanete oslonjeni samo podlakticom i kolenima na pod, koncentrišući se na lagano uvlačenje trbuha. Gornju ruku ispružite u vazduh. S udahom se vratite u početnu poziciju, tj. telo spustite nazad na pod.



Vežbu bočnog izdržaja možete da radite i sa oslanjanjem na klupu (kao što je prikazano na fotografiji) ili npr. uza zid.



POČETNA POZICIJA





POČETNA POZICIJA

PLANK – IZDRŽAJ NA PODLAKTICAMA

Vežba kojom jačate ceo središnji deo trupa, takozvani korset.

U početnoj poziciji – ležite potrbuške, oslonjeni na podlaktice (laktovima ispod ramena), spojenih šaka ili sa podlakticama i dlanovima na podu, pruženim prema napred, a stopalima oslonjenim na prste. S izdahom podignite trbuh i bedra od poda koncentrišući se na uvlačenje, tj. kontrakciju trbušnih mišića. Pokušajte da se zadržite u tom položaju, stisnutog trbuha, barem 8 do 10 sekundi (ili koliko za početak možete) pritom pazeći da Vam leđa ostanu ravna tj. paralelna s podom.



Vežbu planka, tj. izdržaja možete da radite i na klupi (kao što je prikazano na fotografiji) ili npr. uza zid.



POČETNA POZICIJA



LISTA PREGLEDA

KOJE JE POTREBNO REDOVNO OBAVLJATI U MENOPAUI

- ✓ laboratorijska analiza krvi i polnih hormona (ferritin, TSH, vitamin D, telopeptidi kolagena tipa 1)
- ✓ mamografija i ultrazvuk dojki
- ✓ ginekološki pregled, ultrazvuk, PAPA test
- ✓ cervikalni bris
- ✓ merenje gustine kostiju.

Za pravilan savet i više informacija redovno se savetujte sa svojim farmaceutom, lekarom ili ginekologom. Oni Vam mogu ponuditi najbolje rešenje koje će olakšati simptome menopauze.

OTKRIJTE WEB PLATFORMU MENO TALKS



Za više preporuka, saveta stručnjaka i korisnih informacija posetite našu web platformu nastalu na osnovu 15-godišnjeg istraživanja menopauze i sa željom da pomognemo svakoj ženi u ovom novom razdoblju života.



www.vichy.rs/meno-talks