

NEMA PAUZE
U MENOPAUZI





Šta se nalazi u SAVETNIKU:

- informacije i saveti o raznim simptomima koje možete iskusiti tokom menopauze
- predlog lekarskih i laboratorijskih ispitivanja koje je poželjno da redovno radite tokom menopauze
- pomoć i uputstvo za pripremu pre posete lekaru
- saveti lekara i stručnjaka o mogućim simptomima i rešenjima
- brojne korisne informacije o periodu menopauze

Sve na šta ste ponosne u svom životu dugujete same sebi. Zašto biste sad dopustili da menopauza preuzme kontrolu?





LISTA PREGLEDA

koje je potrebno redovno obavljati u menopauzi:

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

Kako bismo Vam olakšali

POSETU LEKARU,

pripremili smo za Vas pomoć pri sastavljanju beleški
– postavite sebi sledeća pitanja i pripremite se.

1. DEO: VAŠA MEDICINSKA ISTORIJA

- 1) Da li imate alergije? DA / NE
Navedite koje: _____
- 2) Imate li probavne smetnje? DA / NE
Navedite koje: _____
- 3) Da li imate urinarne smetnje? DA / NE
- 4) Imate li problema sa cirkulacijom?
DA / NE
- 5) Uzimate li trenutno lekove? DA / NE
Navedite koje: _____
- 6) Da li redovno jedete proizvode koji
sadrže soju? DA / NE
- 7) Jedete li redovno proizvode koji sadrže
kravlje mleko? DA / NE
- 8) Da li se bavite nekom fizičkom
aktivnošću? DA / NE
- 9) Konzumirate li duvanske proizvode?
DA / NE
Navedite kada ste poslednji put
radili rendgenski snimak pluća:

- 10) Da li imate problema sa nesanicom/
poremećajem sna? DA / NE
- 11) Osećate li povremene nalete
vrućine? DA / NE

- 12) Da li Vam se u poslednje vreme javlja
anksioznost, razdražljivost ili promene
raspoloženja? DA / NE
- 13) Primećujete li isušenost, gubitak gustine,
opuštenost kože? DA / NE
- 14) Da li primećujete proređivanje ili
promenu kvaliteta kose? DA / NE

2. DEO: VAŠA GINEKOLOŠKA ISTORIJA

- 1) Kada ste imali zadnji menstruacijski
ciklus?
Sa _____ godina
- 2) Koliko traje Vaš menstrualni ciklus?
_____ dana
- 3) Da li je Vaš menstrualni ciklus redovan?
DA / NE
- 4) Da li je Vaš menstrualni ciklus bolan?
DA / NE
- 5) Da li bolujete od nečega navedenog:
fibrom, mastoza, endometrijoza?
DA / NE
- 6) Imate li trenutno neku ginekološku
infekciju? DA / NE
- 7) Da li primećujete suvoću vagine?
DA / NE

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

U menopauzi

#NEMAPAUZE

Ulazak u menopauzu ne znači da treba da „pritisnete pauzu“ – vreme je da budete pozitivni i da prigrлите život dinamičnog duha! Uprkos stereotipima, menopauza nije vreme da odustanete od svojih strasti i snova, to je dinamična nova faza u Vašem životu, sveži početak koji zahteva veću posvećenost blagostanju i osećaju smirenosti i samouverenom pogledu u budućnost.

Sa dolaskom menopauze hormonske promene mogu da utiču na Vaše fizičko i emotivno blagostanje, ali i na celo telo.

INICIJALNI ZNACI SU OBIČNO OČIGLEDNI:

- Hormonske promene povezane sa menopauzom mogu biti uzrok noćnog znojenja i “naleta vrućine” koji remete Vaš san, podstiču promene raspoloženja i uzrokuju osećaj umora.
- Osećaj umora, često prati osećaj tromosti, a velika većina žena primećuje i promene u težini i obliku svog tela.
- Javljaju se i primetne promene na Vašoj koži, uključujući i sve jaču suvoću i gubitak volumena i gustine kože.
- Kosa je, takođe, vrlo često „na udaru” tokom menopauze. Smanjenje gustine ili opadanje kose su problemi sa kojima se susreće sve veći broj žena.

ŠTA JE MENOPAUZA?

KOJI SU NAJČEŠĆI SIMPTOMI KOJI MUČE ŽENE U OVOM RAZDOBLJU I KAKO IH OLAKŠATI?

KAKO SAČUVATI LEPOTU I ZDRAVLJE SVOJE KOŽE I KOSE TOKOM OVOG PERIODA?

Zbog toga Vam u ovoj knjižici donosimo savete, kako biste ovaj novi život započeli radosnije nego ikad, pune samopouzdanja i vere u svoju ženstvenost. Svi praktični odgovori se nalaze u ovoj knjižici, koju smo zamislili kao mali vodič u menopauzi, prepun saveta i jednostavnih trikova. Zato hrabro krenite u novu fazu svog života, sa poverenjem, smirenošću i brigom o sebi na prvom mestu. Na kraju krajeva,

pedesete su nove tridesete.

Otkrijte

WEB PLATFORMU

NEMA PAUZE U MENOPAUZI

Kreirana uz pomoć stručnjaka kako bi Vam pružila informacije i savete o različitim aspektima menopauze.

Menopauza je samo jedna od prirodnih i potencijalno sasvim prijatna faza u životu. Pogotovo ako je žena dočeka spremna, smirena i puna dobre energije, i ako su joj dostupni ciljani proizvodi za negu. To je i smisao Svetskog dana menopauze koji se obeležava 18. oktobra, kao i projekta **Nema pauze u menopauzi** koji je Vichy pokrenuo 2017, kako bi podstakao žene da “nose” svoje godine sa ponosom i da otvoreno razgovaraju o ovoj temi, stvarajući apoteku sigurnim mestom gde žene u menopauzi mogu doći po savet.

Posebno za Vas smo kreirali platformu **Nema pauze u menopauzi** na kojoj okupljamo brojne članke sa savetima i preporukama internacionalnih i lokalnih stručnjaka.

Posetite www.vichy.rs/nemapauzeumenopauzi i pronađite odgovore na sva pitanja koja ste hteli nekoga da pitate, a nikada niste imali priliku.

I zapamtite, u menopauzi #nemapauze za samopouzdanje i lepotu - unutrašnju i spoljašnju!

**KLICKNITE OVDE
ZA VIŠE INFORMACIJA**

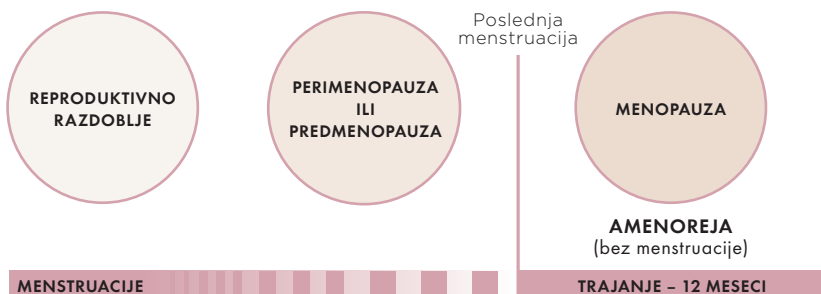
„Menopauza predstavlja novo poglavlje u životu savremene žene“

Novi počeci

- Nastupanje menopauze je pravo vreme da se na trenutak zaustavite i razmislite o svom stilu života.
- Možda Vam je potrebna neka pozitivna promena za budućnost?
- Bolja briga o zdravlju sada Vam pomaže da ga očuvate što je moguće bolje i duže.
- Kako se životni vek produžava, tako i žene trećinu života prožive u postmenopauzi.
- Menopauza predstavlja novo poglavlje u životu savremene žene!

Šta je menopauza?

- Normalno razdoblje u životu žene
- Fiziološka promena koja pogađa sve žene
- Razdoblje u životu koje se obično javlja oko 51. godine, iako to varira od žene do žene i može se pojaviti između 45. i 55. godine
- Medicina menopauzu definiše kao događaj koji se javlja barem godinu dana nakon poslednjeg menstrualnog ciklusa: smatra se da je žena u menopauzi kad bar godinu dana nije imala menstruaciju.



Žene oko trećinu života provedu u menopauzi i zato je važno razumeti ovu tematiku, prihvatiti neizbežno i preduzeti sve što se nudi kako bi kvalitet života i u trećem dobu bio zadovoljavajuć koliko je moguće.

PERIMENOPAUA

(PREDMENOPAUA) SE ODNOSI NA VREME U KOJEM ŽENSKO TELO ČINI SVOJU PRIRODNU TRANZICIJU KA TRAJNOJ NEPLODNOSTI – MENOPAUI. PERIMENOPAUA SE JAVIJA KOD ŽENA RAZLIČITIH GODINA, NAJČEŠĆE U ČETRDESETIM.

MENOPAUA

SE DEFINIŠE KAO POJAVA KOJA SE JAVIJA BAREM GODINU DANA NAKON POSLEDNJEG MENSTRUALNOG CIKLUSA: SMATRA SE DA JE ŽENA U MENOPAUI KADA MENSTRUACIJU NIJE IMALA BAREM GODINU DANA.

POSTMENOPAUA

(POSLEMENOPAUA) JE PERIOD KOJI SLEDI POSLE MENOPAUI. POUZDAN POKAZATELJ POČETKA POSTMENOPAUI JE IZRAZITO VISOKA VREDNOST FOLIKULOSTIMULIŠUĆEG HORMONA (FSH), KOJI OZNAČAVA PRESTANAK RADA JAJNIKA I POČETAK NJIHOVOG SMANJIVANJA.

	1) PERIMENOPAUA	2) MENOPAUA	3) POSTMENOPAUA
KADA?	40 – 45 godina	45 – 50 godina	50 – 55 godina
ŠTA?	<ul style="list-style-type: none"> ○ neredovan menstrualni ciklus ○ obilnije menstruacije koje traju duže nego inače 	<ul style="list-style-type: none"> ○ naleti vrućine ○ dobijanje na težini ○ opuštenost kože 	<ul style="list-style-type: none"> ○ osteoporoza ○ rizik od kardiovaskularnih problema ○ nedostatak želje za seksom ○ urinarne smetnje
VAŠI OSEĆAJI	<ul style="list-style-type: none"> ○ anksioznost ○ gubitak samopouzdanja 	<ul style="list-style-type: none"> ○ neprijatnost ○ teško prihvatanje promena 	<ul style="list-style-type: none"> ○ gubitak mladalačkog izgleda ○ manjak ženstvenosti
NAŠ ODGOVOR	<ul style="list-style-type: none"> ○ ne očajavajte, radi se o normalnim pojavama ○ razgovarajte sa svojim lekarom o svim simptomima koji Vas muče 	<ul style="list-style-type: none"> ○ počnite da se bavite nekom fizičkom aktivnošću. ○ jedite zdravije 	<ul style="list-style-type: none"> ○ priključite se nekoj grupnoj relaksirajućoj aktivnosti. ○ pazite na ishranu

Kako HORMONSKJE PROMENE utiču na telo?

Proživljavanje menopauze povezano je sa hormonima koji mogu da utiču na Vaš organizam, kožu i kosu, kao i na stil života. Donosimo uvid u ove uticaje i korisne savete.

„Hormonske promene zahtevaju i promene u stilu života“



MOZAK

Nedostatak hormona može da dovede do biohemijske fluktuacije koja uzrokuje promene raspoloženja, gubitak pamćenja, umor, razdražljivost itd. Zato je važno da ostanete aktivni i da trenirate mozak.

SAVET:

Što više vremena provodite na otvorenom, a u popodnevni odmor i opuštanje uvedite zanimljivu knjigu, što je ujedno i dobar trening za mozak.



SRCE

Nedostatak estrogena je uzrok povećane opasnosti od kardiovaskularnih problema. Ishrana, stil života i godine igraju ključnu ulogu u održavanju zdravog srca.

SAVET:

Mediterranska ishrana pomaže očuvanju zdravlja srca i krvnih sudova, uz unos "dobrih" omega-3 masnih kiselina, obilja voća i povrća.



KOSTI

Tempo kojim Vaše kosti zarastaju smanjuje se s godinama. Menopauza povećava opasnost od povreda kostiju budući da se smanjuje mineralna gustina kostiju. Zato je važno redovno ići na preglede i preduzimati potrebne mere za zdravlje kostiju.

SAVET:

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



KOŽA

Spolnom 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.

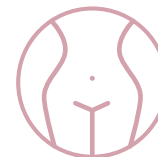


KOSA

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

SAVET:

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




INTIMNO PODRUČJE

Prilikom smanjenja nivoa estrogena dolazi do različitih promena u vaginalnom području. Pojačana konzumacija vode i upotreba preventivnih dodataka ishrani može pomoći da se ti simptomi u prelaznom razdoblju lakše savladaju.

SAVET:

Deo lične higijene su i vaginalete ili vaginalne kapsule koje sadrže probiotike za uspostavljanje ravnoteže vaginalne flore.



„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.“

SAVET

ENDOKRINOLOGA



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
subspecijalista endokrinologije

1. Po Vašem mišljenju, kakvo je znanje žena u Srbiji kada je u pitanju menopauza i život posle nje?

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 se značajno menjaju na godišnjem nivou i koje treba pratiti. Informativne emisije i mediji dodatno doprinose novim saznanjima. Takođe, pacijentkinje koje primenjuju terapiju preporučuju je svojim drugaricama jer osećaju veliku korist.

2. Koliko mislite da, zbog nepoznavanja činjenica i načina da sebi pomognu, žene gube na kvalitetu života tokom i posle 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 i koliko uopšte žele da pričaju o tome?

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 hormonske 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 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 hormonske terapije svaka žena treba da se pridržava higijenskog dijetetskog režima ishrane i stila života. Neophodno je regulisati telesnu težinu, imati umerenu fizičku aktivnost, prestati sa pušenjem cigareta, obezbediti san na vreme (do 23 sata zaspati) 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".

„Pored uvođenja odgovarajuće hormonske terapije svaka žena treba da se pridržava higijenskog dijetetskog režima ishrane i stila života.“

1

NALETI VRUĆINE

Hormonske promene koje se dešavaju u menopauzi mogu da uzrokuju valunge. Javljaju se vrlo često, ali njihov intenzitet može varirati od žene do žene. Karakteriše ih iznenadni talas vrućine praćen znojenjem i osećajem jeze, a može trajati od par sekundi do par minuta. Valunzi se uglavnom javljaju tokom noći i sprečavaju da se naspavate, ali mogu se javiti i tokom dana, najčešće podstaknuti emocijama.

SAVET ZA PRAVILNU ISHRANU

Kako bi telo zadržalo prirodnu temperaturu, uzimajte hranu bogatu vodom poput lubenice, zelene salate, sveže mente i kokosa. Izbegavajte kafu, čokoladu i alkohol, naročito uveče, jer su to stimulansi i mogu da uzrokuju noćne nalete vrućine.

SAVET ZA FIZIČKO ZDRAVLJE

Preporučuje se da tokom menopauze vodite 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.

SAVET ZA ŽIVOTNU RAVNOTEŽU

ŠETAJTE ILI BUDITE BOSI

Povežite se sa svežinom zemlje. Budite nekoliko minuta bosi, 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.



Tokom kasnijih stadijuma menopauze valunzi mogu da naruše Vaš san i spreče Vas da se odmorite, što je neophodno za blagostanje i lepu kožu. Ova 3 saveta će Vam pomoći da se smirite, dobro naspavate i probudite sveži.

3 SAVETA

kako da ostanete smireni i da se dobro naspavate noću

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 raspršivača Vichy vulkanske vode ili vlažnog peškirića 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 menopauzi

KOJA JE RAZLIKA IZMEĐU DEZODORANSA I ANTIPERSPIRANSA?

Znoj je bez mirisa, a neprijatan miris poprima prilikom reakcije na bakterije prisutne u 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 ili sprečavanjem znojenja. Dezodorans, blokator neprijatnih mirisa, koristi se za dezodorisanje ili prikrivanje neprijatnog mirisa koji uzrokuje ova bakterijska reakcija. S druge strane, antiperspirans, blokator znojenja, se koristi za zaustavljanje znojenja. Formule su osmišljene tako 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.

ZAŠTO JE PODRUČJE ISPOD PAZUHA OSETLJIVIJE?

I dezodorans i antiperspirans koriste se 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. Pored toga, repetitivna ponašanja poput brijanja i depilacije voskom takođe slabe barijeru kože i mogu da dovedu do suve kože koja se peruta. Brijanje ispod pazuha dodatno i neprestano uklanja kožu i dlake koje je štite. Ti faktori, uz toplotu, vlažnost, trenje i dezodorans, mogu da uzrokuju reakciju kože ili sklonost osetljivosti.

KOJE SASTOJKE DEZODORANSA TREBA DA TRAZITE?

Važno je da odaberete dezodoranse koji su hipoalergeni, razvijeni za osetljivu kožu i ispitani na njoj. Sastojci poput Vichy mineralizovane termalne 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

- NARUČITE ONLINE OVDE

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 PERSICALM, pomoću kojih reguliše nalet toplote (poput valunga u menopauzi) i znojenje u periodu stresa. Tako zaštićeni osećaćete sigurnost tokom celog dana.

VICHY DÉODORANT STRESS RESIST



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

* Instrumentalno ispitivanje.

NARUČITE ONLINE
OVDE

2

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 trbuhu 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 konzumiraju manje kaloričnu hranu. Zato usvojite naviku izbegavanja šećera i uzimanja složenih ugljenih hidrata kako biste što duže ostali siti. Za održavanje ravnoteže šećera u krvi preporučuju se integralne žitarice i integralno brašno.

SAVET ZA FIZIČKO ZDRAVLJE

Doslednost je ključ uspeha! Svakodnevno vežbanje minimum 30 minuta u malim serijama pomaže pri toniranju mišića. Radite lagane vežbe poput pilatesa ili joge. Redovno pratite svoje fizičke promene i tome prilagođavajte vežbanje. Merite se svakodnevno i kontrolišite srce i pritisak.

SAVET ZA ŽIVOTNU RAVNOTEŽU

RAZUMEVANJE SOPSTVENIH EMOCIJA

Ovo bi trebalo da Vam bude početna tačka.

VODITE DNEVNIK

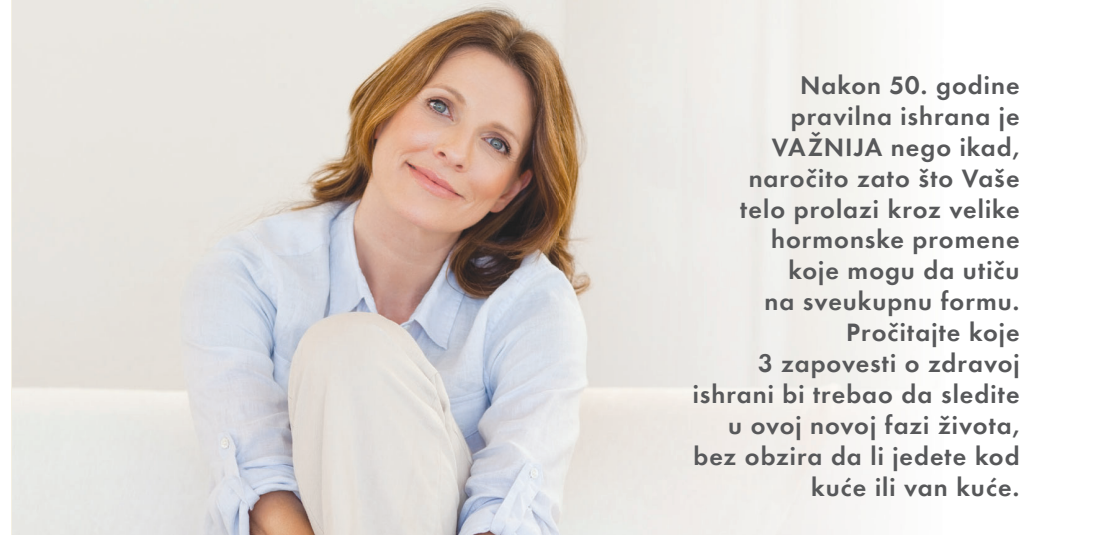
Može Vam pomoći da prepoznate modele raspoloženja i njihove uzroke, kako biste ih pravilno tretirali.

OSTANITE POZITIVNI

Pozitivan način razmišljanja znači živeti pozitivno, a ovo je u menopauzi ključno, jer hormonska neravnoteža može da dovede do ekstremnih emocionalnih promena.

MEDITACIJA

Stres utiče na Vaše hormone i štitnu žlezdu, što može da uzrokuje probleme sa probavom i gubitak libida. Postoje brojne dobrotiti meditacije, jer uz pomoć nje tražimo unutrašnji mir i povezujemo se sami sa sobom, što nam donosi mir uma, tela i duha!



Nakon 50. godine pravilna ishrana je VAŽNIJA nego ikad, naročito zato što Vaše telo prolazi kroz velike hormonske promene koje mogu da utiču na sveukupnu formu. Pročitajte koje 3 zapovesti o zdravoj ishrani bi trebao da sledite u ovoj novoj fazi života, bez obzira da li jedete kod kuće ili van kuće.

3 ZAPOVESTI

o zdravoj ishrani kojih treba da se pridržavate posle 50. godine

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 savršeni su zalogaji prilikom gledanja 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 su jela bogatija vitaminima i ostalim hranljivim materijama, a vlakna i voda će Vas ranije zaštititi. Čorbe poput one od spanaća i sočiva ili korenastog povrća, posebno su zdrave, a salate sa puno tamnog lisnatog povrća donose u Vaš tanjir više kalcijuma.

3. RUČAK NA POSLU: UZMITE VOĆE ILI MLEČNI PROIZVOD SA NISKIM UDELOM MASTI ZA DESERT

Kad jedete sa kolegama, možda će biti teško da odolite nezdravim jelima, ali svedeno uzmete voćnu salatu ili neki jogurt. Kalcijum i vitamin D iz jogurta i ostalih mlečnih proizvoda sa niskim sadržajem masti čine Vaše kosti jačima, a sveže voće daje prijatnu slatkoću uz pravu nutritivnu vrednost.

SAVET

NUTRICIONISTE



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
subspecijaliste ishrane

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 dijetete, 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 (izoflavonoidi, lignani, stilbeni, kumestani, zearalenon) koje svojom strukturom pokazuju sličnosti sa hormonom estradiolom. Ove supstance imaju sposobnost vezivanja za beta-estrogenske receptore i tako 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, slajevito 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 androični tip gojaznosti). Ovim promenama doprinosi i neodgovarajuća ishrana i smanjena fizička aktivnost. Androični 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, mlečnim 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 ili bolesti sa kojima se žene ovog doba često susreću, a kod kojih ishrana može da učini puno u smislu kontrole i/ili eliminacije, imate li neki primer?

Tokom menopauze smanjuje se sposobnost tela da zameni staro koštano tkivo novim, što dovodi do ubranog 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, sardele, 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 odličan izvor vitamina E. Važno je obezbediti i odgovarajući unos folne kiseline, a to se može postići konzumiranjem zelenog lisnatog povrća i mahunarki. Nemasno crveno meso, pileтина, ćuretina, riba, jaja su bogati vitaminom B12. Soja, tofu, seme lana, šargarepa, krompir, 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 rafiniranih 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.

Primer

NEDELJNOG JELOVNIKA

za žene u menopauzi

Ivana Đurkan,
mag. nutr.

	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 špargli 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 s 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 cimet
VEČERA	Rižoto s povrćem (šargarepa, celer, tikvice, paprika), šampinjonima i sojinim ljuspicama Domaća salata od cvekle	Kaçamak Kefir	Salata od piletine 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

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 prerađevina
- Izbegavati prekomernu konzumaciju slatkisha i slatkog, grickalica, alkohola, kofeina
- Smanjiti količinu soli u pripremi hrane i dodatno dosoljavanje hrane
- Telesna aktivnost
- Dovoljan unos vode (2l dnevno)

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>

3

NESANICA

U periodu menopauze, veliki broj žena pati od poremećaja spavanja. Bilo da se radi o nesanicu, snu isprekidanom naletima vrućine ili napadima stresa, ovaj poremećaj u velikoj meri narušava kvalitet života i dovodi do stanja hroničnog umora, razdražljivosti, a ponekad i depresije i ostalih težih simptoma.

SAVET ZA PRAVILNU ISHRANU

Slatki zalogaji nam vrlo često daju energiju, ali povećan nivo glukoze često uzrokuje osećaj umora. Biljni čajevi, poput kamilice, pomažu kod problema sa spavanjem.

SAVET ZA FIZIČKO ZDRAVLJE

Opuštajte se pre odlaska u krevet kako biste izbegli nesanicu i budili se svežiji. Isprobajte lagane vežbe poput joge. Usredsredite se na disanje, kako biste uklonili napetost i pritisak. Smanjite i konzumaciju kofeina.

SAVET ZA ŽIVOTNU RAVNOTEŽU

BILJNI PREPARATI

Zlatni koren i kamilica su biljni preparati koji se koriste za olakšavanje simptoma menopauze poput nesaniice. Posavetujte se sa lekarom o dobitima esencijalnih ulja i biljnih preparata.

MEDITACIJA

I meditacija ima odličan efekat na simptome menopauze. Vođenje računa o disanju i opuštanju pomaže Vam da se oslobodite svakodnevnog pritiska i napetosti, što će Vam pomoći da lakše zaspate.

ČITANJE

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



Menopauza označava novu fazu u Vašem životu koju treba da prihvatite sa radošću i **OPTIMIZMOM**. Sledite ovih 8 saveta i ostanite smireni, zdravi i u "zenu" tokom ovog prelaznog razdoblja.

8 NAČINA kako da ostanete u formi tokom menopauze

1. Za bolje raspoloženje i zdravije kosti – krećite se, jer hormonske promene tokom menopauze mogu da oslabe kosti i mišiće. Endorfini koji se oslobađaju vežbanjem popravljaju i raspoloženje!
2. Neka Vaša spavaća soba postane prijatnija za spavanje naročito ako patite od noćnog znojenja ili valunga zbog hormonskih promena.
3. Uključite više antioksidanasa u ishranu, jer konzumacija hrane bogate antioksidansima poput svežeg voća, povrća, proizvoda od soje i zelenog čaja dokazano smanjuje oksidativni stres u menopauzi, koji može da dovede do ubrzanog starenja.
4. Pijte umereno i ne pušite.
5. Konzumirajte hranu bogatu kalcijumom, pobrinite se za dovoljnu dozu vitamina D, a smanjite unos masti i šećera
6. Vodite računa da Vam je koža hidrirana i osvežena i koristite proizvode koji su posebno namenjeni nezi zrele kože i kože u menopauzi.
7. Upijte malo sunca – previše sunca može da ošteti Vašu kožu, ali premalo sunca Vam uskraćuje vitamin D, koji je od životne važnosti i vrlo bitan za jačinu kostiju.
8. Odvojite vreme za meditaciju, jer na taj način smanjujete stres i pojačavate osećaj blagostanja.

4

KOŽA U MENOPAUIZI

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

Na starenje utiču genetski faktori, ali i UV zračenje, životne navike i razne promene kao što je menopauza. Starenje zahvata više sistema organa, pa tako i kožu kao naš najveći organ.

Usled smanjenja nivoa estrogena dolazi do preraspodele potkožnog masnog tkiva, što rezultira gubitkom volumena kože lica, naročito na području oko očiju, usana i obraza. U dermisu se smanjuje količina elastinskih vlakana, pa dolazi do smanjenja elastičnosti kože. Velike promene nastaju i na površini kože, u epidermisu: koža postaje tanja, manje elastična, opuštena, poprima sivkasti ton, javljaju se tamne fleke i kapilari. Usporeno stvaranje lipida, dovodi do suvoće kože, a koža se sve teže i obnavlja.

Zato je potrebno voditi posebnu brigu o koži, jer u menopauzi Vaša koža traži posebnu pažnju. Važno je da izaberete adekvatne proizvode koji će joj pružiti redovnu i intenzivnu negu koja će je nahraniti, učiniti vitalnom i koja će joj podariti mladalački izgled.



5 ZLATNIH SAVETA

za lepu i negovanu kožu posle 50. godine

1. IZBEGAVAJTE UV ZRAKE

UV zraci ubrzavaju starenje kože, podstiču stvaranje staračkih fleka, ali i opasnih tumora kože, značajno ubrzavaju gubitak elastičnosti, svežine i lepote kože. Zato je važno da izbegavate preterano izlaganje suncu i da koristite zaštitu od sunca tokom cele godine.

2. ODABERITE PRILAGOĐENU NEGU ZA SVOJU KOŽU

U menopauzi se menjaju potrebe Vaše kože, zato je to pravo vreme da počnete sa korišćenjem proizvoda koji su prilagođeni upravo zreloj koži i koži u menopauzi. Adekvatna 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, na taj način 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 mora da Vam pređe u naviku. Svake večeri skinite šminku koristeći svoj omiljeni proizvod – to je neophodno kako biste narednog jutra imali svež i čist ten.

5. BRINITE O SVOJOJ KOSI NA ODGOVARAJUĆI NAČIN I PRILAGODITE SVOJ MAKEUP

Posle 50. godine, jednostavno je izgledati mlađe: odaberite stil sa kraćom kosom (iznad ramena) i koristite šminke pastelnih boja, prirodnog izgleda, koja linije Vašeg lica čini mekšim.



SAVET

DERMATOLOGA



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

doc. dr. med.

Jelene Stojković-Filipović
specijaliste dermatovenerologije

1. Zašto menopauza utiče na kožu?

Menopauza predstavlja jednu od životnih faza žene, prirodno stanje sa kojim se sve žene suočavaju na kraju svog reproduktivnog života. Tokom ovog perioda, usled smanjenja broja funkcionalnih folikula u jajnicima, dolazi do povećanja nivoa folikulostimulirajućeg (FSH) i luteinizirajućeg hormona (LH) sa posledičnim smanjenjem produkcije estrogena i progesterona. Smanjenje koncentracije ovih hormona, kao i povećanje nivoa androgena direktno utiču na izgled kože i kose.

U površnijim slojevima kože (epidermis i dermis), nalazi se veliki broj estrogenskih i nešto manji broj progesteronskih receptora, preko kojih pomenuti hormoni ostvaruju brojne funkcionalne i regulatorne uloge. Njihova smanjena koncentracija tokom menopauze, posledično, dovodi do značajnih promena u koži. To su, pre svega, povećana suvoća kože, ali i nastanak bora i lošije zarastanje rana. Osim toga, smanjena koncentracija progesterona omogućava povećan uticaj androgena na funkciju lojnih žlezda i folikula dlake.

2. Koje promene na koži možemo očekivati u ovom životom dobu?

Poznato je da estrogen ostvaruje svoju aktivnost preko receptora i u epidermalnoj i dermalnoj komponenti kože, utičući na njen izgled i funkcionalnost. Najveći broj ovih receptora nalazi

se u predelu genitalija, lica i donjih udova. Tokom menopauze, pad estrogena redukuje uobičajenu aktivnost ćelija bazalnog sloja epiderma, koje se inače neprekidno obnavljaju i modifikuje, tj. smanjuje stvaranje epidermalnih lipida, što uzrokuje povećanu suvoću kože. Pored toga, u dermu dolazi do značajnog smanjenja količine kolagena, usled čega koža postaje tanja, manje elastična, opuštena i naborana. Ponavljajuće crvenilo kože lica i povećano znojenje takođe predstavljaju uobičajene kutane simptome menopauze. Osim kozmetičkih promena, kod žena u ovom period nešto su češća kutana oboljenja kao što su rosacea, lihen sclerosus i keratoderma climactericum.

3. Da li se koža može na neki način pripremiti za ovo, kako bi promene bile što blaže i na koji način?

Mnogi faktori, uključujući životni stil i status žene, izgled tela, međuljudski odnosi i socio-kulturološki status, mogu uticati na ženin stav prema promenama u menopauzi i percepciju simptoma koji se javljaju tokom ovog perioda. Recimo, žene koje nisu zadovoljne svojim izgledom imaju i više simptoma starenja tokom menopauze. U smislu ublažavanja neizbežnih promena u menopauzi, mogu se primeniti preparati koji imaju za cilj "popravku" osnovne hormonske neravnoteže i poboljšanje izgleda kože.

4. Kada nastupi menopauza, kakvu rutinu nege kože savetujete i da li ovo doba zahteva posebno prilagođene proizvode i kako da ih prepoznamo?

Opšte promene u načinu života žene mogu biti efikasne u smanjenju znakova starenja kože na duže staze. Savetuje se manje kalorična ishrana, upotreba agran ulja i korišćenje antioksidanata (vitamin C, E, glutation, L-prolin, L-lizin, bakar, cink, selen, karoten). Takođe, veoma značajan deo nege kože u menopauzi predstavlja zaštita od sunca i redovno korišćenje antisolarnih krema sa zaštitnim faktorom minimum 30 (SPF – sun protection factor). U svakodnevnoj toaleti kože savetuje se upotreba blagih sredstava za čišćenje kremaste strukture, umesto sapuna koji mogu dovesti do dodatnog isušivanja i iritacije.

Nakon adekvatnog čišćenja kože, savetuje se redovna, svakodnevna upotreba lokalnih preparata kojima se popravljiva i nadoknađuje vlažnost kože i kompenzuju smanjeni efekti nedostajućih hormona. Posebno su korisni kremovi sa hijaluronskom kiselinom, proxylanom i glicerinom. Lokalna primena hormonskih preparata pokazala je veliku efikasnost sa neznatnim neželjenim efektima. Ovakav pristup ima pozitivne, usporavajuće efekte na proces starenja, usled povećanja količine kolagena i elastičnosti kože, produkcije sebuma i hidratacije, smanjene istanjenosti kože i pojave bora. Osim svakodnevnog nege koja je najznačajnija za odlaganje i ublažavanje promena na koži, u periodu menopauze u upotrebi su i kozmetičke intervencije kao što su hemijski piling, primena botulinum neurotoksina, sintetskih filera, kao i hirurške procedure za poboljšanje izgleda kože.

5. Proređivanje kose je nešto sa čime se veliki broj žena u menopauzi susreće. Koji su Vaši saveti kada je ovaj problem u pitanju? Kako da kosa ostane lepa?

Hormonske promene koje se javljaju tokom menopauze, utiču na kvalitet i proređivanje dlake kod žena. Poremećaj gubitka kose nije lako dijagnostikovati, a pacijenti se često javljaju relativno kasno, kada su promene već u poodmakloj fazi, što utiče na efikasnost terapije. Cilj bilo kakvog lečenja je popravka hormonske neravnoteže organizma i poboljšanje kozmetičkog efekta usled gubitka kose. Za uočavanje efekata bilo sistemske, bilo lokalne terapije potrebno je određeno vreme, najmanje 12 meseci od primene sistemske, a 6 meseci od lokalne terapije.

Terapijske opcije su primena sistemskih anti-androgena ili inhibitora enzima koji utiču na sintezu potentnih androgena. Tretmani se često kombinuju sa lokalnim preparatima poput minoksidila, Aminexila ili Stemoxydina i različitim kozmetičkim metodama za poboljšanje estetike. Transplantacija kose se može uzeti u obzir u slučajevima uznapredovale kliničke slike, kod žena koje nisu odgovorile na lečenje. Svakako, važno je imati na umu da nagli gubitak kose kod žena tokom menopauze može biti posledica i drugih uzroka, pre svega tumora koji povećavaju nivo androgena, pa je to neophodno isključiti pre započinjanja bilo kog tretmana.

NEGA ZRELE KOŽE LICA U MENOPAUIZI

Posle 50. godine duboke hormonske promene koje se javljaju oko menopauze mogu da ostave vidljive tragove na koži i da je učine suvom, hrapavom, bez sjaja, čvrstine i punoće. Uz Vichy Neovadiol liniju moguće je "oživeti" kožu i postići blistaviji, lepši ten u ovom specifičnom periodu života. Neovadiol linija predstavlja revolucionarno anti-age rešenje koje ublažava znakove menopauze na Vašoj koži vraćajući joj izgled i osećaj mladolikog tena. Vaša koža je u trenutku sveža i blistava, čvršća, punija i preoblikovana. Zahvaljujući otkrićima tokom 14 godina istraživanja o uticaju menopauze na starenje kože, 13 patenata i 4 snažna aktivna sastojka, Vichy Neovadiol već više od 15 godina odgovara na posebne potrebe kože koja se menja, uvodeći anti-age proizvode koji su rezultat intenzivnog naučnog istraživanja i ciljano deluju na probleme poput gubitka gustine i volumena kože, suvoće i neujednačenosti tena kod žena u menopauzi.

VICHY NEOVADIOL

Vaš saveznik u borbi protiv opušteno kožu u menopauzi

NEOVADIOL DNEVNA NEGA - NARUČITE OVDE ONLINE

Formula inspirisana povoljnim efektom hormona na mladolikost kože, sadrži odabran kompleks aktivnih sastojaka koji je toliko snažan da deluje na markere mladolikosti pogođene menopauzom. Koža je vidljivo mlađa u svakom pogledu. PRO-XYLANE obnavlja gustinu, volumen i čvrstinu kože i pomaže u porastu nivoa kolagena. HEPES pomaže pri uglačavanju kože, ističe njenu prirodnu svežinu i sjaj i izjednačava ten. GLICERIN je sastojak koji zadržava vodu u spoljašnjim slojevima i nudi osećaj prijatnosti i neprekidnu hidrataciju, kako bi kompenzovao vlagu koju koža u menopauzi zahteva. HEDIONE pomaže da se nadoknadi manjak lipida kao posledica menopauze i da se obnove prirodne masnoće, dajući koži elastičnost. Dostupna je kao dnevna krema za normalnu do mešovitu kožu i za suhu kožu.



NEOVADIOL DNEVNA NEGA

Napredna obnavljajuća nega za suhu kožu u menopauzi

ISPROBAJTE NA SVOJOJ KOŽI!

Svež, cvetni miris **NEOVADIOL** nege donosi osećaj smirenosti i prijatnosti, a tekstura istovremeno kožu čini svežom, mekom i nahranjenom.



Posle 4 sata:

o poboljšanje tonus +24 %¹

Posle 28 dana:

o preoblikovane konture lica²
o revitalizovana koža kod 90 % žena²

Posle 3 meseca:

o smanjene bore - 18 %³
o smanjena opuštenost kože - 26 %⁴

¹ DTM na 40 žena koje su koristile negu za suhu kožu.

² Kliničko ispitivanje i samoocenjivanje, nega za suhu kožu.

³ Multicentrična studija na 224 žene, istraživanje naboranosti kože (densiscore), nega za suhu kožu.

⁴ Klinički rezultati smanjenja ptoze kože lica, multicentrična studija na 224 žene, nega za suhu kožu.

POKLON

TORBICA SA KREMOM ZA RUKE I
UZORCIMA UZ KUPOVINU VAŠEG OMILJENOG
NEOVADIOL PROIZVODA*

Promocija se odnosi na sve nege iz linije Neovadiol i važi od 1. 4. do 15. 4. 2021. i ne sabira se sa drugim akcijama ili popustima. Proizvodi i pokloni su dostupni u dovoljnim količinama za ceo period ponude. Zbog povećane potražnje možda neće biti dostupni u nekim apotekama tokom celog perioda ponude.



KLIKNITE OVDE
ZA SPISAK APOTEKA

NEOVADIOL NOĆNA NEGA - NARUČITE ONLINE OVDE

Izuzetno sveža noćna formula sa osećajem hlađenja nakon nanošenja za dugotrajan osećaj prijetnosti na koži. Kao i dnevna nega, sadrži odabran kompleks aktivnih sastojaka: PRO-XYLANE, HEPES, GLICERIN i HEDIONE, a dodatno je obogaćena sastojcima za ublažavanje znakova menopauze i tokom noći. EPÉRULIN umiruje kožu i smanjuje crvenilo. KOFEIN kao stimulans dekongestivnog delovanja se bori protiv znakova umora. AIRLICIUM je sastojak koji se 99% sastoji od vazduha i koji ima veliku sposobnost upijanja sebuma i znoja. AQUAKEEP polimeri mogu da apsorbuju veliku količinu vode koja se oslobađa u dodiru sa kožom. Na koži se tekstura tokom nanošenja pretvara u vodu i koži daje dubinski osećaj svežine.

NEOVADIOL SERUM - NARUČITE ONLINE OVDE

Intenzivni tretman za kožu u menopauzi sa aktivnim sastojcima: PRO-XYLANE, HEPES, GLICERIN i HEDIONE u visokoj koncentraciji i sa naprednim efektom hidratacije, snažno deluje na ublažavanje uticaja menopauze na kožu. Zahvaljujući dodatnim sastojcima i naprednoj tehnologiji, deluje i na blistavost, svežinu i ujednačenost tena.

NEOVADIOL PHYTOSCULPT - NARUČITE ONLINE OVDE

Nega koja učvršćuje kožu na vratu i preoblikuje konture lica. Aktivni sastojak FITOSTEROL, biljni ekstrakt iz lista divlje paprati, preoblikuje konture lica i učvršćuje područje vrata. Uz kombinaciju sastojaka PRO-XYLANE i HIJALURONSKE KISELINE poboljšava tonus i gustinu kože vrata i dekoltea – preoblikuje ga i podiže. Posebna tekstura se u dodiru sa kožom na 32°C upija u kožu i omogućava idealnu masazu vrata i kontura lica. Kada se ohladi, tekstura se pretvara u sloj koji podiže i učvršćuje kožu.

NEOVADIOL NEGA ZA PODRUČJE OKO OČIJU I USANA - NARUČITE ONLINE OVDE

Za žene u menopauzi koje žele da deluju protiv efekta sporije hormonske aktivnosti na području oko očiju i usana: gubitka gustine i opuštanje. Jedinstveni spoj aktivnih sastojaka preoblikuje konture usana i podiže konture očiju. PROTEIC GF podstiče faktore rasta (protein neophodan za strukturisanu rekonstrukciju tkiva) i PRO-XYLANE koji jača potporna tkiva gde se nalaze faktori rasta.* Za intenziviranje delovanja na području kontura usana i očiju, sastojci odgovorni za rekonstrukciju tkiva su kombinovani sa EPÉRULINE-om, aktivnim sastojkom dobijenim iz jednog od najotpornijih drveta amazonskih šuma. Ovaj aktivni sastojak je ispitan in vitro i dokazana mu je efikasnost na sprečavanje pigmentacije i vazodilataciju kože što ublažava podočnjake i kesice ispod očiju.

* Test in vitro.

Vichy Neovadiol linija preoblikuje kožu na više nivoa i vraća joj mladolikost, volumen i gustinu, mekoću i blistavost.



KORIŠĆENJE

PUDERA U MENOPAUIZI

NAKUPLJANJE ŠMINKE U BORE JE GLAVNI MAKEUP PROBLEM ZRELE KOŽE

Problem sa puderima na koji najčešće nailazimo je njegovo uvlačenje u sitne linije, bore i proširene pore, što je posebno vidljivo na zreloj koži. Licu iznad 40. godine najpotrebnija je dobra hidratacija, prirodan izgled i uglačavanje površinske teksture, ali bez efekta maske i teških formula. Pronađi puder koji će se savršeno stopiti sa kožom, prekriti nepravilnosti, nahraniti kožu, a pritom ostati neprimetan, nije nimalo jednostavno. A šta ako biste mogli na potpuno neinvazivan način da postignete rezultate liftinga na svojoj koži? Sada je to moguće učiniti čak i *makeupom*, namenjenom za žene iznad 40 godina, koje žele da njihov savršeni puder ujedno bude i nega protiv bora.

Zlatna pravila *makeupa* za zrelu kožu glase – što laganije formule, što prirodniji efekat, što kvalitetniji sastojci. Iako je koža svake osobe drugačija, svaka zrela koža ima zajedničke karakteristike. Tako se većina žena iznad 40. susreće sa suvoćom, nedostatkom volumena, opuštenom kožom, proširenim porama, sitnim linijama i ponekim dubljim borama.

VICHY LIFTACTIV FLEXITEINT - NARUČITE ONLINE OVDE

Vaš saveznik u borbi protiv nakupljanja pudera u borama

Vichy Liftactiv Flexiteint puder sa efektom liftinga i zdravog sjaja, koji karakteriše zatežuća silikonska tekstura koja omogućava trenutni efekat liftinga i zdravi sjaj kože bez naglašavanja bora. Reč je o *anti-age* tečnom puderu, koji je namenjen upravo ženama iznad 40. godine, koje žele svoju beauty rutinu da učine praktičnijom i da ujedine puder i negu protiv bora u jednom proizvodu. Prekriva nepravilnosti, a istovremeno koži daje zdravi sjaj. Osim toga, zahvaljujući teksturi silikona, pruža efekat liftinga, koji zateže sitne linije i uglačava površinu kože, bez formiranja linija na licu. Njegova formula je obogaćena COLLAGYLOM, spojem 3 vodeća Vichyjeva aktivna sastojka iz proizvoda protiv bora, koji deluju na sve uzroke starenja i popunjavaju bore. Redovnim korišćenjem Liftactiv Flexiteint pudera, bore su u trenutku zategnute, ten je ujednačen, blistav i primetno odmorniji. Njegova hipoalergena formula sadrži vulkansku vodu Vichy i potpuno je nekomedogen proizvod. Ako se pitate kako i kada ga naneti, savet glasi ovako: Posle uporabe uobičajene nege kao podloge za šminkanje, vrhovima prstiju nanesite tečni puder uglačavajući od sredine ka obodima lica. Dobro razmažite na području vrata, kod ušiju i na vrhu čela za prirodan izgled kože. Krajnji rezultat biće naizgled mlađa, vedrija i sjajnija koža, koju će svi u Vašoj okolini zapaziti. Dostupan je u 4 nijanse: 15 Opal, 25 Nude, 35 Sand, 45 Gold.



NEGA ZRELE KOŽE TELA U MENOPAUIZI

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

LA ROCHE-POSAY LIPIKAR

Vaš saveznik za hidrataciju i negu osetljive kože tela u menopauzi

LIPIKAR NEGA TELA

Lipikar Lait mleko za telo je formulisano sa tezom „manje je više“ te tako 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 emolijenasa, 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 48h i da deluje na hidrolipidnu barijeru kože pružajući joj zaštitu.

LIPIKAR LAIT

Mleko za telo koje svojoj koži vraća lipide i pruža 48-časovnu hidrataciju

ISPROBAJTE NA SVOJOJ KOŽI!

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

Korisnice potvrdile:

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



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

NOVA AP+M TEHNOLOGIJA

ZA VRLO SUVU KOŽU SKLONU IRITACIJAMA
- NARUČITE ONLINE OVDE

Najnoviji proizvod u Lipikar liniji je **novi balzam za vrlo suhu kožu Lipikar Baume AP+M**. Njegova formula je posebna 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 i **nežni gel Lipikar Syndet AP+**. Lipikar Syndet AP+ je nežni gel koji deluje na suvoću kože već prilikom prvog tuširanja ili pranja. Vrlo nežna formula za pranje tela obo-gaćena karite maslacem i niacinamidom u kombinaciji sa Aqua Posae Filiformisom, novim i 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 - NARUČITE ONLINE OVDE

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



La Roche-Posay Lipikar linija
efikasno neguje i vraća
prijatnost osetljivoj koži tela.

PROIZVOD ZA HIGIJENU TELA BITAN JE KOLIKO I SAMA NEGA

Pravilna higijena i pranje kože nezaobilazni su koraci rutine kod suve i osetljive kože. Agresivni gelovi mogu da naruše prirodan pH kože pa je, ukoliko imate osetljivu kožu, bitno da izaberete nežan gel ili ulje za pranje, koji poštuju prirodnu ravnotežu i mikrobiom kože i ne oštećuju ga. **Lipikar Gel Lavant** je nežni gel za pranje kože koji deluje smirujuće. Radi se o formuli koja je obogaćena niacinamidom i karite maslacem pa tako obnavlja kožnu barijeru. Ovaj gel ima nežan hipoalergeni miris i savršen je za svakodnevno tuširanje. S druge strane, za osobe koje vole teksturu ulja, u Lipikar liniji postoji i **Lipikar ulje 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.

LA ROCHE-POSAY CICAPLAST BAUME B5

SOS BALZAM ZA KUĆNU APOTEKU SVAKE ŽENE
- NARUČITE ONLINE OVDE

Ovaj multifunkcionalni balzam sa trostrukom efikasnošću svakako bi trebalo da je deo svake kućne apoteke žene u menopauzi. Namenjen je za iritiranu i oštećenu kožu koju 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.



Vaš saveznik u borbi protiv
nadmernosti kože i osećaja peckanja na koži

5

KOSA U MENOPAUIZI

Opadanje kose kod žena može biti pod uticajem višestrukih faktora koji narušavaju ravnotežu vlasišta i njene 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 je genetika određujući faktor.

ŠTA JE UZROK

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. Ali, potrebno je kontrolisati i nedostatak gvožđa ili poremećaj u radu štitne žlezde. Međutim, ovo opadanje nije nerešivo i odabir losiona protiv opadanja kose je dobro rešenje za jačanje kose i smanjenje njenog opadanja.

SAVEŤI KAKO DA POPRAVITE SVOJU KOSU I SPREČITE OPADANJE

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

ZAŠTO SE KOSA PROREĐUJE I ODJEDNOM POČINJE SISTEMATSKI DA OPADA?

Tokom godina životni ciklus folikula vlasi se menja. Faza rasta se skraćuje, a faza mirovanja produžava. Bulbus je pliće ukorenjen u koži i postaje ranjiviji. Aktivnih folikula je manje, sitniji su i kosa je krhkija. Aktivni folikuli koji se nalaze blizu površine osetljiviji su na agresivne faktore. Spoljni faktori, kao što su UV zračenje, zagađenje, pušenje, 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.



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

Šta mogu da učinim da zaustavim

OPADANJE KOSE

i poboljšam njen izgled?

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 dijetetske suplemente uz konsultacije sa farmaceutom ili lekarom.

Posavetujte se u apoteci 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

KOSA BIRA DERCOS

Opadanje kose kod žena može biti pod uticajem višestrukih faktora koji narušavaju ravnotežu vlasišta. 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 je genetika određujući faktor. **Dercos** ima rešenje za sve potrebe Vaše kose. U zavisnosti od simptoma, odaberite rešenje koje je najbolje za Vas.

DERCOS AMINEXIL CLINICAL 5 - NARUČITE ONLINE OVDE

Vaš saveznik u borbi protiv opadanja kose

Očuvanje zdravlja i lepote kose zavisi od nege vlasi i vlasišta, ali i od zdrave ishrane i stila života. Ali usprkos tome, a pogotovo uoči i tokom menopauze, često dolazi do pojačanog opadanja vlasi.

Dercos Aminexil Clinical 5 je sveobuhvatna formula koja smanjuje mikro neravnotežu vlasišta i deluje na nepovoljne faktore opadanja kose. Ampulama, proverenim u borbi protiv pojačanog gubljenja vlasi, snaga je višestruko pojačana patentiranim molekulom AMINEXIL u društvu ARGININA, SP94, VITAMINA PP i B6, spoja OCTEINA i VULKANSKE VODE VICHY. U vlasište se umasira po jedna ampula dnevno koja podstiče cirkulaciju krvi, otklanja neravnotežu i jača koren vlasi.

Uz uticaj na nivou vlakna kose i folikula kose, deluju i na novootkriveni nivo interfolikularnog vlasišta. Aminexil Clinical 5 jača pričvršćenost vlasi za vlasište, podstiče jačinu i otpornost vlakna, a prvi rezultati primećeni su već posle 3 nedelje! * Osećaj neprijatnosti vlasišta smanjen je već od prve primene.

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

Kao komplementarni tretman tokom celog perioda korišćenja preporučuje se **Dercos energetski šampon** protiv opadanja kose.



* Instrumentalni test
** Samoocenjivanje, 102 žene i muškaraca.

DERCOS DENSİ-SOLUTIONS

Vaš saveznik u borbi protiv tanke i slabe kose

DENSİ-SOLUTIONS, KONCENTROVANA NEGA ZA TANKU I RETKU KOSU - NARUČITE ONLINE OVDE

Zvezda ove linije je Vichyjevi prvi losion za vlasište sa antioksidansom RESVERATROLOM i patentiranim aktivnim sastojkom STEMOKSIDINOM koji intenzivno deluje na vlasište, 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.

Dercos Densi-Solutions je linija osmišljena da iz dana u dan obnavlja jačinu, debljinu i gustinu kose.

DENSİ-SOLUTIONS, ŠAMPON ZA TANKU I SLABU KOSU - NARUČITE ONLINE OVDE

Šampon deluje od vlasišta, 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 poboljšavanju kvaliteta vlasišta, za jaču i otporniju kosu. VITAMIN E štiti od spoljašnjih uticaja koji mogu da utiču na rast i kvalitet kose. FILLOXANE jača kosu iznutra kako bi ona bila čvršća i deblja.

DENSİ-SOLUTIONS, BALZAM ZA TANKU I SLABU KOSU - NARUČITE ONLINE OVDE

Kosa je mekša i vidljivo deblja. Balzam sadrži RAMNOZU, VITAMIN E i CERAMID. RAMNOZA pomaže u poboljšavanju kvaliteta vlasišta, za jaču i otporniju kosu. VITAMIN E štiti od spoljašnjih uticaja koji mogu da utiču na rast i kvalitet kose. CERAMID jača koheziju ljuskica kutikule i vlaknu kose vraća mekoću, glatkoću i snagu. Ovaj balzam deluje od vlasišta i hidrira ga, a njegovo delovanje na vlakno obnavlja kosu koja je potom jača, deblja i zdravijeg izgleda. Vidljiva efikasnost: deblja, jača kosa.



6

INTIMNA NEGA U MENOPAUIZI

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 sluzokožu zdravom i normalne debljine, ali tokom i posle menopauze smanjuje se nivo estrogena, sluzokoža vagine postaje tanja, suvlja i sklonija oštećenjima, a lakše se i nadražuje tokom seksualne aktivnosti.

Srećom, postoji puno načina tretiranja ovih simptoma tako da promene u Vašem životu ne moraju da znače i veliku promenu u Vašim navikama.

Potrebno je posebno posvetiti pažnju intimnom području kako biste pratili šta utiče na Vas i to će pomoći da primetite promene na svom telu i da ih bolje prenesete lekaru i tako dobijete pravi savet.



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

DNEVNA RUTINA INTIMNE HIGIJENE:

- **Intimnu negu učinite delom svakodnevni navika.** Perite ili brišite intimno područje redovno tokom dana, ali ga dobro i osušite svaki put, kako ne bi ostalo vlažno, što može da dovede do infekcija.
- **Ne trljajte** područje dok ga čistite, već ga lagano tapkajte.
- **Ne koristite sapun** jer ima viši pH (5,5) od nežnog vaginalnog područja, čiji je pH od 3,8 do 4,5.
- **Savetuju se i prirodna ulja** u sredstvima za intimno pranje poput npr. ulja čajevca, ali je uvek potrebno zatražiti savet farmaceuta i/ili lekara pre upotrebe bilo kog sredstva za intimnu higijenu.

PREPORUKE:

- **Održavanje pH-ravnoteže** pomaže kod izbegavanja iritacija i razvoja neželjenih bakterija. U apotekama postoje posebni preparati za tretiranje takvih iritacija.
- Preporučuje se **svakodnevno nošenje pamučnog veša** jer brže upija vlagu, kao i nošenje opuštene odeće, što smanjuje osećaj neprijatnosti jer se izbegava trenje i omogućava protok vazduha.
- **Zdrava ishrana** takođe igra veliku ulogu. Izbegavanje začinjene hrane, nemasna ishrana i što manje alkohola i kofeina može da smanji osećaj neprijatnosti i iritacije vagine.

TRETIRANJE VAGINALNE SUVOĆE I OSEĆAJA NEPRIJATNOSTI:

- **Upotreba lubrikanata i seksualna aktivnost su važni.** Lubrikant može biti od koristi ženama koje ne koriste estrogensku substitucionu 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.

7

FIZIČKA AKTIVNOST U MENOPAUIZI

Mnoge žene su primetile da im posle 50. godine postaje lakše da se brinu za sebe, stave sopstveno blagostanje na prvo mesto i potpunije uživaju u životu. Svesniji ste vlastite snage i granica nego što je to bio slučaj u dvadesetima i tridesetima, i radujete se novoj životnoj fazi u duhu sreće, avanture i samopouzdanja. Ovih 8 saveta će Vam pomoći da ostanete u top formi tokom menopauze – i mentalno i fizički i emotivno.

KREĆITE SE ZA BOLJE RASPOLOŽENJE I ZDRAVIJE KOSTI

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

NEKA VAŠA SPAVAĆA SOBA POSTANE PRIJATNIJA ZA SPAVANJE

Hladna, tamna soba optimalna je za celonoćni san za lepotu. Ako patite od noćnog znojenja ili valunga zbog hormonskih promena, važno je da ostanete hladnokrvni, smireni i hidrirani.

VODITE RAČUNA DA VAM JE KOŽA HIDRIRANA I OSVEŽENA

Nega kože posle 50. godine može biti komplikovana: hormonske promene mogu da isuše Vašu kožu i uzrokuju gubitak elastičnosti. Za obnavljanje vlage i čvrstine isprobajte anti-age nege iz Neovadiol linije, čije inovativne formule kožu čine primetno glatkom, umirenom i hidriranom, imaju efekat liftinga i vraćaju gustinu koži na svim nivoima: trenutno ćete izgledati svežije, blistavije i samouverenije.

UKLJUČITE VIŠE ANTIOKSIDANASA U ISHRANU

Konzumacija puno hrane bogate antioksidansima poput svežeg voća, povrća, proizvoda od soje i zelenog čaja dokazano smanjuje oksidativni stres u menopauzi koji može da dovede do ubrzanog starenja.



Kad žene uđu u menopauzu, njihov metabolizam se usporava, što dovodi do dobijanja na težini i nadimanja. Menopauza može da unese promene u raspodeli masnoća, koje se češće nakupljaju oko stomaka. Ostali simptomi uključuju faktore opasnosti od kardiovaskularnih bolesti i poremećaj spavanja.

PIJTE UMERENO I NE PUŠITE

Umerena konzumacija alkohola (ne više od 2 konzumacije dnevno) može biti deo zdravog života, ali te količine se ne smeju prekoračiti. Ne pušite: studije pokazuju da pušenje ubrzava proces starenja, slabi Vaše kosti i uzrokuje ostale ozbiljne zdravstvene probleme.

UZIMAJTE PUNO KALCIJUMA I VITAMINA D, A SMANJITE UNOS MASTI I ŠEĆERA

Kako biste ostali u formi jedite ujednačeno, što podrazumeva puno kalcijuma i vitamina D, koji su od ključne važnosti za zdravlje kostiju, a istovremeno ograničite masnoće i dodane šećere. Mlečni proizvodi s niskim procentom masti i lisnato povrće su odlični izvori kalcijuma, a mleko je često obogaćeno vitaminom D.

UPIJTE MALO SUNCA

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

ODVOJITE VREME ZA USREDSREĐENU SVESNOST I MEDITACIJU

Dobrobiti vežbanja usredsređene svesnosti i meditacije dokazane su putem mnogih kliničkih studija: smanjen stres i pojačan osećaj blagostanja neke su od njih. Istraživači su otkrili i da samo 10 minuta dnevno može da ima značajan povoljni efekat, ali možete pokušati da vežbate i 20 do 30 minuta, za maksimalno oslobađanje od stresa. Nekoliko puta nedeljno sednite i duboko dišite ili u svakodnevnu rutinu uključite laganu jogu.



DISANJE

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 uneti pozitivnost u stresan dan.

PROTIV GUBITKA MIŠIĆNE MASE

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

PRIPAZITE NA DOBIJANJE NA TEŽINI

Redovno pratite svoje fizičke promene i vežbanje prilagođavajte tome. Svakodnevno se merite i kontrolišite srce i pritisak.

BORBA SA NESANICOM I UMOROM

Opuštajte se pre odlaska u krevet kako biste izbegli nesanicu i kako biste se budili svežiji.

- Isprobajte lagane vežbe poput joga (možete isprobati neke od donjih položaja) ili *chi gonga*.
- Usredsredite se na disanje kako biste uklonili napetost i pritisak. Smanjite i konzumaciju kofeina.

JAČANJE MIŠIĆA DNA KARLICE

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 dođete do toaleta. Zadržite 3 do 10 sekundi i opuštajte jednako dugo. Ponovite 5 do 6 puta zaredom, više puta dnevno.



SAVET

TRENERA

„Kontinuirana fizička aktivnost dokazano smanjuje gotovo sve neprijatne simptome u ovom periodu tranzicije, pomaže ženi da ublaži stres, istovremeno povećavajući kvalitet života.“



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

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, svakodnevnim 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 hodanje, nordijsko hodanje, 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, osnažice 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 nalete vrućine (čuvene valunge), nervozu i umor.

Isto tako, plesni kursevi su jedna vrsta vežbanja koja će pomoći da se žena opusti od svakodnevnog stresnog života, omogućiće 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 zgreog pronaći terapeuta odnosno trenera koji će ženu uputiti u važnost i tehnike vežbanja mišića karličnog dna.

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 žustrijem 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.

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

VEŽBANJE u menopauzi

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



POČETNA POZICIJA

Vežba koja Vam aktivira celo telo, naročito mišiće kukova, duboke mišiće trupa koji Vas stabilizuju 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, pazeći da Vam leđa ostanu uspravna, vrat dugačak. Prilikom udaha spustite ruke i nogu.



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



4.

MOST

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

U početnoj poziciji – ležite na leđa sa savijenim koljenima, 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



5.

BOČNI IZDRŽAJ



POČETNA POZICIJA

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



6.

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.



POČETNA POZICIJA



POČETNA POZICIJA



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

Za više znanja, saveta
stručnjaka i korisnih
informacija posetite našu web
platformu kreiranu na osnovu
15-godišnjeg istraživanja
menopauze i
sa željom da pomognemo
ženama tokom tog perioda.



www.vichy.rs/nemapauzeumenopauzi

