



NEMA PAUZE  
U MENOPAUZI.

VICHY  
LABORATOIRES

ZDRAVLJE PRE SVEGA. POČNITE OD SVOJE KOŽE.

## SADRŽAJ **SAVETNIKA**

06	POPRIČAJMO O MENOPAUZI
08	KAKO HORMONSKIE 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 menopazu ne znači da treba da „pritisnete pauzu“ – vreme je da budete pozitivne i da prigrilate život dinamičnog duha!**

Svoje strasti i snove ne morate da „stavite na pauzu“ samo zato što ste ušle u menopazu. Naprotiv, prihvatilete 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 – ekspertske linije za negu kože u svakoj fazi menopause.

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

Zato hrabro zakoračite u novo razdoblje života, prigrilate novu sebe i zaboravite na pauzu u menopazi.



Povodom Svetskog dana menopause, 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 menopazi #nemapauze za samopouzdanje i lepotu – unutrašnju i spoljašnju!

# POPRĆAJMO MENOPAUZU

**Menopauza predstavlja jednu trećinu života žene.**

Svake godine, 25 miliona žena prođe kroz menopazu 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

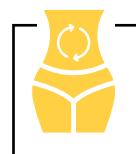
Tokom perimenopauze (predmenopauze) dolazi do prvih hormonskih promena. Ovo razdoblje se javљa kod žena različitih godina, najčešće u četrdesetim. Karakterišu ga neredovni menstrualni ciklusi, obilnije menstruacije koje mogu da traju duže nego inače i može da ima kako fizički (naleti vrućine, promene 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 javљa 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 HORMONSKIE 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 aktivnosti i obilje sna mogu se ublažiti negativni efekti menopauze na metabolizam.

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.



## MOZAK

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 preuzeti potrebne mere za zdravlje kostiju.

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



## KOSTI



## 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 osjetljivosti.

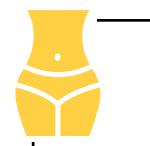
**SAVET:** Koristite posebne proizvode sa formulama i ekspertizom primerenom potrebama kože u menopauzi.



## 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 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 menopazu i članica Svetskog borda za menopazu prof. dr Svetlana Vujošić, 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 menopazu, 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.

### 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 roditi 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, lako se zamara, dobija u težini. Smanjena je vlažnost vagine i polna želja pa su seksualni odnosi narušeni ili joj „ništa ne znaće“. U međuvremenu dolazi

**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.**

do porasta pritiska, potom naglog pada, pojave šećerne bolesti, osteoporoze, lomova i takva žena često piće 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 spreči i najmanju komplikaciju, što je i savet Svetске 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 preuzeti 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 menopazu 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 preuzeti u vezi sa zdravlјem 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 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 stresa 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 biljnem 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!

## ZAPOVEŠTI

# 3 O ZDRAVOJ ISHRANI KOJIH SE TREBA PRIDRŽAVATI

## 1

### U supermarketu: idite prećicom 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 savršen su zalogaj pri gledanju televizije. Ljusnato 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 zasiliti. Čorbe poput one od spanaća i sočiva ili ostalih mahunarki, a salate sa puno tamnog lisnatog povrća donose u Vaš tanjur 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 svejedno uzmite voćni tanjur ili neki jogurt. Kalcijum i vitamin D iz jogurta s niskim udelenom masti čine Vaše kosti jačima, a sveže voće daje prijatan slatkoču 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 dijete, 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 strukturu pokazuju sličnosti sa hormonom estradiolom.

Ove supstance ostvaruju blagi estrogenski efekat. Estrogenski efekat izoflavonova 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: semelana, crvena detelina, šargarepa, krompir, trešnje, pojedina biljna ulja (pamukovo, Šafranovo, kokosovo itd.).

Međutim, često izostaje očekivani efekat povećanog unosa ovih namirnica, jer biološki učinak izoflavonova zavisi u najvećoj meri od bakterija prisutnih u digestivnom traktu, koje ih metabolisu 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 preraspodelje 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, mlečnim

proizvodima sa umerenim sadržajem masti, ribi, košunjavom 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, košturnjavo 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, inčuni, kao i seme lana su odličan izvor omega-3 masnih kiselina i vitamina D i doprineće očuvanju zdravlja kostiju, srca i krvnih sudova. Bademi, semе 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.

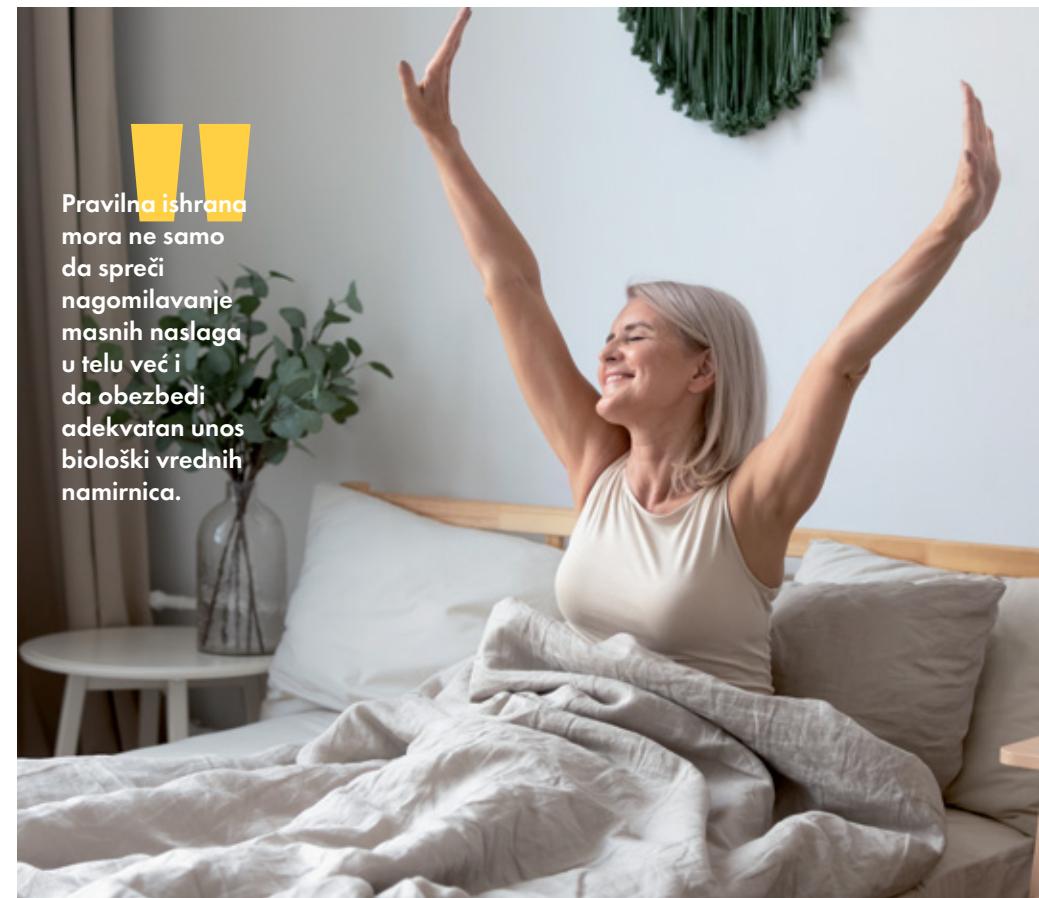
Nemasno crveno meso, piletina, čuretina, riba, jaja su bogati vitaminom B12. Soja, tofu, semе lana, šargarepa, krompir, grašak, trešnje sadrže fitoestrogene koji mogu doprineti ublažavanju subjektivnih tegoba koje prate menopauzu. Vrlo je važno koje namirnice treba koristiti u ishrani, ali je još važnije koje namirnice treba izbegavati. Namirnice sa visokim sadržajem dodatih i 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, nervozna, uvećana osjetljivost 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



**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 MENOPAUZI

Ideje za jelovnik otkriva

Ivana Đurkan, mag. nutr.

## Opšte preporuke:

- Konzumiranje zdravih masti (maslinovo ulje, masline, bundevino ulje, semenke, orašasti plodovi, riba)
- Ograničiti konzumaciju crvenog mesa i mesnih prerađevina
- Izbegavati prekomernu konzumaciju slatkiša i slatkog, grickalica, alkohola, kofeina
- Smanjiti količinu soli u pripremi hrane i dodatno dosoljavanje hrane
- Telesna aktivnost
- Dovoljan unos vode (2l dnevno)

## PONEDELJAK

DORUČAK

Integralni hleb  
Kuvano jaje  
Jogurt

## UTORAK

Ovsene pahuljice na mleku sa cimetom i orasima

## SREDA

Raženi hleb  
Sveži sir sa lamenim semenkama

## ČETVRTAK

Ovseno pecivo  
Omlet od jaja i šparagli  
Probiotik

## PETAK

Integralno pecivo  
Namaz od leblebijja  
Sveža paprika

## SUBOTA

Musli žitarice sa suvim voćem i semenkama na bademovom mleku obogaćenom kalcijumom

## NEDELJA

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  
Ćureći 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 ćureći 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), šampinjonima i sojinim ljušpicama  
Domaća salata od cvekle

Kačamak  
Kefir

Salata od piletine i povrća (matovilac, rotkviča, 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 radicem

Raženi hleb  
Namaz od krem sira sa lososom i mirodijom

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>

# NALEȚI 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 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.

### ČITANJE

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

SAVETA



# 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 poliesteru 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 „hladnim“.

3

## Spavajte sa prekrivačem manje i razmislite o promeni posteljine

Važno je i ne zatrpuvati 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

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. Tanku, nežnu kožu 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 šite. 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 hipoolergeni 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 topline (poput valunga u menopauzi) i znojenje u periodu stresa. Tako zaštićeni osećate 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 stoe iza uznenirenosti 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 stoe 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, osušiću 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 prihvati 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 potreben 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 ozbijno narušava kvalitet života i odnose sa drugima jeste situacija kada ne treba imati predasude 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 raniјe tokom života imale sklonost ka emocionalnoj nestabilnosti) ali je uvek važno razmišljati da li su povezani sa nekim spolašnjim 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, poroblemi 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 ljudimo, na koga se možda ljudimo... Kada

počnemo da prepoznajemo, doživljavamo i mislimo o svojim osećanjima ona gube na intezitetu 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. Istočem 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 tehniku 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?**

Javljuju 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 prepoznaaju. 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 prijatna 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 počnu da se bave nekim umetničkim aktivnostima, druge

počnu da putuju, treće da pasionirano vezu ili pletu, neke počnu da planinare, a neke uživaju u stvaranju novih odnosa... Važno je naći ono što nas ispunjava, čini srećnom i odvojiti samu 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 prihvati 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. Prihvativate 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 zasnovamo 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 lice 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 menopauze 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 barijерне 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 mlađalački 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 pružiće 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 ikivo kiseonikom. Zato redovno šetajte, vozite bicikl i zabavite se uz brigu o sebi i svom telu.

#### 5 Prilagodite make-up

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

#### 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.



**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 prirodног 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 postmenopausalnog 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 mlinjavosti kože lica, gubitka tonusa, pojave linija i bora, suvoće i veće osjetljivosti 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 osjetljivija. 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 „bogatiјe“ kreme, punje 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 osjetljiva prvi korak je odabratи 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 odabratи 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 epidermis-a, 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 fotoprotективnih kremi. Treba je naneti na sva mesta koja su izložena zračenju (lice, vrat, dekolte, ruke). Takođe, potrebno je spavati dovoljno dugo, jesti zdravu hrani, 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 stana 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 receptorskiju 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 producuju 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 uzrokovanii 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 čeone linije 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 topote. 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 postoje li način da usporimo ovu pojavu?**

Dlake na telu kod žena obično rastu do menopauze. Kasnije njihov broj počinje da se smanjuje. Nasuprot tome, dlačavost 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 osjetljivosti 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 varikozite. Ako počnu da se razvijaju proširene vene, možda će se javiti pulsiranje, grčevi ili osjetljivost u nogama. Vene mogu biti tople na dodir, ili postati otečene. Treba obratiti pažnju i na pojavu ranica ili osipa. U tom slučaju pregled specijaliste je potreban.

# **NEGA ZRELE KOŽE LICA U MENOPAUZI**



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 ginekologima, 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

1  
MENO 5  
BI-SERUM  
LICE I VRAT

KORAK

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. Ulična faza je obogaćena vitaminom E i omega kiselinama 6 i 9, kako bi koži pružila prijatnost i gipkost posle nanošenja



DNEVNA NEGA ZA  
PERIMENOPAUZU  
ZA VRAĆANJE  
GUSTINE I PUNOĆE  
Formula obogaćena  
hijaluronском  
kiselinom

2  
DNEVNE  
I NOĆNE  
KREME  
LICE I VRAT

KORAK

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\*

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

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

BLISTAVOST

+12\*\*

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

FORMULE OBOGAĆENE OMEGA KISELINAMA 3, 6 I 9



OPUŠTENOST

-25\*\*\*

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

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

LIPIDI NA POVRŠINI KOŽE

+100\*\*\*

# 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. Lice iznad 40. godine je najpotrebnija dobra hidratacija, prirodan izgled i uglačavanje 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 ukrućivanja 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 podlage za šminkanje, vrhovima prstiju nанесите tečni puder uglačavajući 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  
laganje 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 prijatnost. 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 prebotočkom 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 suvu 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 suvu kožu sklonu iritacijama

Najprodavaniji proizvod u liniji Lipikar je balzam za vrlo suvu kožu Lipikar Baume AP+M. Njegova formula posebna je po tome što deluje na vraćanje ravnoteže mikrobioma kože. Lipikar Baume AP+M smiruje izuzetno suvu 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 balzamom 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 kserozи, psorijazi i perutaju

Za hrapavu kožu koja je sklona perutanju, senilnoj kserozи i psorijazi, laboratorija La Roche-Posay je formulisala mleko za telo Lipikar Lait Urea 5+. Lipikar Lait Urea 5+ je vrlo upijajuće mleko za uglačavanje i smirivanje kože tela koje smanjuje ljuštenje i iritaciju osetljive kože. Radi se o visokoefikasnoj formuli zahvaljujući kombinaciji 5% uree i eksfoliantnom 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 oštećuju 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 hipoolergeni 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 Aquae Posae Filiformis i deluje smirujuće na suvu i osetljivu kožu. Odlikuje ga penušava tekstura i hipoolergeni 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. Namjenjen 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 vlasista 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 vlasti menja se tokom godina. Faza rasta se skraćuje, a faza mirovanja produžava. Bulbus je plići ukorenjen u kožu i postaje ranijiji. Aktivnih folikula je sve manje, sitniji su i kosa je krhkija. Aktivni folikuli koji se nalaze blizu površine su osjetljiviji 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, vlasti gube otpornost, postaju slabije, više se lome, smanjuje se debljina vlasti, kosa počinje da opada.

## Sprečite opadanje kose

Izbegavajte farbe za kosu koje sadrže amonijak. Masaža vlastista 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 sprecilo pojačano opadanje, osiguralo obnavljanje, kako ne bi postala tanka, krhka i bezivotna. Jer samo zdrava kosa je lepa kosa.**

Treba početi od jednostavnih promena u životnom stilu, zatim odabratи 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, gvožde, proteini...).

Koristite samo prverene šampone i balzame uz redovnu stimulaciju vlastista masažama i izbegavajte agresivne tretmane za kosu.



# NEGA KOSE U MENOPAUZI

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 ovojnica za očuvanje mekoće i elastičnosti tkiva koja okružuju koren i za njegovo bolje pričvršćivanje u vlasiste. 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 vlas i vlasista, 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 vlasista i deluje na nepovoljne faktore opadanja kose. Ampulama, prverenim u borbi protiv pojačanog gubljenja vlas, je snaga višestuko pojačana patentiranim molekulom Aminexil udruženom sa argininom, SP94, vitaminima PP i B6, spojem octeina i vulkanske vode Vichy.

U vlasiste se umasira po jedna ampula dnevno koja podstiče cirkulaciju krvi, otklanja neravnotežu i jača koren vlas.

Osim uticaja na nivou vlakna kose i folikula kose, deluju i na novootkriveni nivo interfolikularnog vlasista. Aminexil Clinical 5 jača pričvršćenost vlas za vlasiste, podstiče jačinu i otpornost vlakna, a prvi rezultati primećeni su već posle 3 nedelje!\* Osećaj neprijatnosti na vlasistu 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 vlasiste sa antioksidansom resveratrolom i patentiranim aktivnim sastojkom Stemoxydinom, koji intenzivno deluje na vlasiste i povećava broj vlas i obnavlja masu kose. Ova koncentrovana nega svakim nanošenjem intenzivno deluje na koren za vidljivo jaču kosa 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 vlasista 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 vlasista za jaču i otporniju kosu. Vitamin E štiti od spoljnih uticaja koji mogu da deluju na rast i kvalitet kose. Filloxane jača kosa 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 vlasista, za jaču i otporniju kosu. Vitamin E štiti od spoljnih uticaja koji mogu da deluju na rast i kvalitet kose. Ceramid jača koheziju luski i vlaknu kose vraća mekoću, glatkoću i snagu. Ovaj balzam deluje od vlasista i hidrira ga, a njegovo delovanje na vlakno obnavlja koso 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 svakodневних 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 opuštene 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.

## Adekvatno tretirajte vaginalnu suvoću i osećaj neprijatnosti

Upotreba lubrikanata 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 raspolažanju 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 prističu 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 zadržavajuće jer 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 što 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 dolje 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 raspolažanju.

### 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 pogodeno 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 hemoterapija i dr. Ulazak u ranu menopazu nosi rizik od kardiovaskularnih oboljenja, osteoporoze, depresije i drugih psiholoških 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 opših 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 tehnikе 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, suvla 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 lubrikantata 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 menopazu, 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 supstitutione 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 Lactobacillusa, „dobre“ bakterije koja smanjuje rizik od infekcija i iritacije. Izbegavati dnevne uloške – ako postoji problem sekreta, utvrđiti 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?**

Miomu 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 MENOPAUZI

## Krećite se za bolje raspoloženje i zdravije kosti

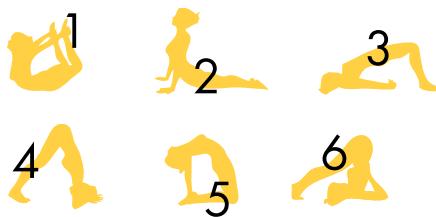
Hormonske promene tokom menopauze mogu da oslabe kosti i mišice. Uvedite vežbe sa opterećenjem u svoju svakodnevnu rutinu, od čučnjeva do plivanja. Endorfini koji se oslobođaju vežbanjem popravljaju i raspoloženje!

## Upijte malo sunca

Previše sunca može da ošteti Vašu kožu, ali pre malo sunca uskrćuje 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 svesnost 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 oslobođanje 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  
potpunije 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 samoci 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 spremnosti.

### Pripremite na povećanje telesne težine

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

### Jačajte mišice karličnog dna

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



**Zašto je fizička aktivnost u menopauzi važna, na šta treba обратити пажњу, како се motivисати и које врсте вежби су препоручљиве женама у овом раздобљу, прочитајте у саветима Nane Milatić, dipl. тренера**

## 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, svakodnevnim vežbanjem smanjuje se rizik od raka i drugih bolesti kao što je npr. dijabetes tip 2.

### 2 — Koja vrsta vježbi je препоручљива 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 vježbe sa opterećenjem, sa otporom, sa tegovima, ruskim zvonom, trakama. Osim što se uz pomoć navedenih vježbi jačaju kosti, osnažiće se i čitava mišićna muskulatura, sagoreće se višak masnog tkiva i ubrzati metabolizam.

Joga i meditacija su, takođe, odlična vrsta vježbi 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 zgoreg pronaći terapeuta odnosno trenera koji će ženu uputiti u važnost i tehnike vežbanja mišića karličnog dna.

Najvažnije je postaviti realne ciljeve i odabratи 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 odabratи 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 pitи puno vode tokom dana i za vreme treninga (ne dozvoliti telu da dehidririra). 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 ja 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 MENOPAUZI



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 će se, fokusiranjem na telesne zone koje su najviše pogodjene u ovom razdoblju i pravilnim izvođenjem ovih vežbi, osećati bolje i proći kroz ovaj period poletnije i vedrije duha.

## PODIZANJE KOLENA I ODRUČENJE

**Vežba koja Vam aktivira celo telo, naročito mišice kukova, duboke mišice trupa koji Vas čine stabilnim i mišice 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, pazeci da Vam leđa ostanu uspravna, vrat dugačak. Prilikom udaha spusnite 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, srušajte 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 stježući mišiće zadnjice.



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 kolenu, ruke sa tegićima (ili flašicama s vodom) vise ka dole. Radite pokret povlačenja šaka do kukova sa savijenim laktovima, nežno stježući 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 tegije uz telo.



# 5

## BOČNI IZDRŽAJ

**Vežba za lepši struk koja Vam aktivira mišiće zadnjice, bedara i mišiće donjeg dela leđa.**

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 ispruzite u vazduh. S udahom se vratite u početnu poziciju, tj. telo spustite nazad na pod.



POČETNA POZICIJA



POČETNA POZICIJA

**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 srušanjem zadnjice nazad na pod opustite i mišiće dna karlice.**

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



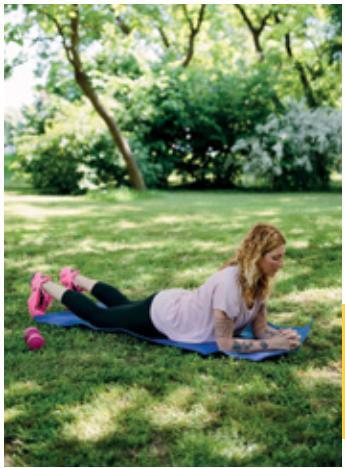
POČETNA POZICIJA

## MOST

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

U početnoj poziciji – lezite 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 spusnite zadnjicu i donji deo leđa nazad na pod.





POČETNA POZICIJA

## PLANK – IZDRŽAJ NA PODLAKTICAMA

### Vežba kojom jačate ceo središnji deo trupa, takozvani korset.

U početnoj poziciji – ležite potbruške, 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 trbuš 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 pazeci da Vam leđa ostanu ravna tj. paralelna s podom.



POČETNA POZICIJA

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



## LISTA PREGLEDА

### KOJE JE POTREBNO REDOVNO OBAVLJATI U MENOPAUZI

- laboratorijska analiza krvi i polnih hormona (feritin, 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](http://www.vichy.rs/meno-talks)