

NEMA PAUZE
U MENOPAUZI





Sve na što ste ponosni u svom životu dugujete sami sebi. Zašto biste sad dopustili da menopauza preuzme kontrolu?

Što se nalazi u SAVJETNIKU:

- informacije i savjeti o raznim simptomima koje možete iskusiti tijekom menopauze
- prijedlog liječničkih i laboratorijskih pretraga koje je poželjno redovito obavljati tijekom menopauze
- pomoć i upute za pripremu prije posjeta liječniku
- savjeti liječnika i stručnjaka o mogućim simptomima i rješenjima
- brojne korisne informacije o periodu menopauze.





LISTA PREGLEDA

koje je potrebno redovno obavljati u menopauzi:

- laboratorijska analiza krvi i spolnih hormona (feritin, TSH, vitamin D, telopeptidi kolagena tipa 1)
- mamografija i ultrazvuk dojki
- ginekološki pregled, ultrazvuk, Papa-test
- cervikalni bris
- mjerjenje gustoće kostiju.

Kako bismo Vam olakšali

POSJET LIJEČNIKU,

pripremili smo za Vas pomoć pri sastavljanju bilješki
– postavite si sljedeća pitanja i pripremite se.

1. DIO: VAŠA MEDICINSKA POVIJEST

- 1) Imate li alergije? DA / NE
Navedite koje: _____
- 2) Imate li probavne smetnje? DA / NE
Navedite koje: _____
- 3) Imate li urinarne smetnje? DA / NE
- 4) Imate li problema s cirkulacijom?
DA / NE
- 5) Uzimate li trenutno lijekove? DA / NE
Navedite koje: _____
- 6) Jedete li redovito proizvode koji sadrže soju? DA / NE
- 7) Jedete li redovito proizvode koji sadrže kralje mlijeko? DA / NE
- 8) Bavite li se nekom fizičkom aktivnošću?
DA / NE
- 9) Konzumirate li duhanske proizvode?
DA / NE
Navedite kada ste zadnji puta obavili rendgensku pretragu pluća:

- 10) Imate li problema s nesanicom/
poremećajem sna? DA / NE
- 11) Osjećate li povremene valove vrućine?
DA / NE
- 12) Javla li Vam se u posljednje vrijeme tjeskoba, razdražljivost ili promjene raspoloženja? DA / NE
- 13) Primjećujete li isušenost, gubitak gustoće, ovješenost kože? DA / NE
- 14) Primjećujete li prorjeđivanje ili promjenu kvalitete kose? DA / NE

2. DIO: VAŠA GINEKOLOŠKA POVIJEST

- 1) Kada ste imali zadnji menstruacijski ciklus?
S_____ godina
- 2) Koje je trajanje Vašeg menstrualnog ciklusa?
_____ dana
- 3) Je li Vaš menstrualni ciklus redovit?
DA / NE
- 4) Je li Vaš menstrualni ciklus bolan?
DA / NE
- 5) Bolujete li od navedenog: fibrom,
mastoza, endometriozu? DA / NE
- 6) Imate li trenutno neku ginekološku infekciju? DA / NE
- 7) Primjećujete li suhoću rodnice?
DA / NE

U menopauzi

#NEMAPAUZE

Ulazak u menopazu ne znači da morate „stisnuti pauzu“ – vrijeme je da budete pozitivni i da prigrite život dinamičnog duha! Unatoč stereotipima menopauza nije vrijeme da odustanete od svojih strasti i snova, to je dinamična nova faza u Vašem životu, svjež početak koji zahtijeva veću posvećenost blagostanju i osjećaju smirenosti te pouzdanom pogledu u budućnost.

S dolaskom menopauze hormonalne promjene mogu utjecati na Vaše fizičko i emotivno blagostanje, ali i na cijelo tijelo.

INICIJALNI ZNAKOVI OBIČNO SU OČITI:

- Hormonalne promjene povezane s menopauzom mogu biti uzrok noćnog znojenja i „valova vrućine“ koji remete Vaš san, potiču promjene raspoloženja i uzrokuju osjećaj umora.
- Osjećaj umora često prati osjećaj tromosti, a velika većina žena primjećuje i promjene u težini i obliku svog tijela.
- Javljavaju se i zamjetne promjene na Vašoj koži, uključujući i sve jaču suhoću i gubitak volumena i gustoće kože.
- Kosa je također vrlo često „na udaru“ tijekom menopauze. Smanjenje gustoće ili ispadanje kose problemi su s kojima se susreće sve veći broj žena.

ŠTO JE MENOPAUZA?

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

KAKO SAČUVATI LJEPOTU I ZDRAVLJE SVOJE KOŽE I KOSE TIJEKOM TOG PERIODA?

Iz tog razloga u ovoj Vam knjižici donosimo savjete kako biste ovaj novi život započeli radosnije no ikad, pune samopouzdanja i vjere u svoju ženstvenost.

Svi praktični odgovori nalaze se u ovoj knjižici koju smo zamislili kao mali vodič u menopauzi, prepun savjeta i jednostavnih trikova. Zato hrabro krenite u novu fazu svojeg života, s povjerenjem, smirenošću i brigom o sebi na prvom mjestu. Na kraju krajeva, pedesete su nove tridesete.

Otkrijte

WEB-PLATFORMU

NEMA PAUZE U MENOPAUZI

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

Menopauza je samo jedna od prirodnih i potencijalno sasvim ugodna faza u životu. Pogotovo ako je žena dočeka spremna, smirena i puna dobre energije te ako su joj dostupni ciljani proizvodi za njegu. Smisao je to i Svjetskog dana menopauze koji se obilježava 18. listopada, kao i projekta

Nema pauze u menopauzi, koji je Vichy pokrenuo 2017. kako bi potaknuo žene da „nose“ svoje godine s ponosom i da otvoreno razgovaraju o ovoj temi, stvarajući lijekarnu sigurnim mjestom gdje žene u menopauzi mogu doći po savjet.

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

Posjetite www.vichy.hr/nemapauzeumenopauzi i pronađite odgovore na sva pitanja koja ste htjeli nekoga pitati, a nikada niste imali priliku. I zapamtite, u menopauzi #nemapauze za samopouzdanje i ljepotu – unutarnju i vanjsku!

KLIKNITE OVDE
ZA VIŠE INFORMACIJA



Novi počeci

- Nastupanje menopauze pravo je vrijeme da se na tren zaustavite i razmislite o svojem stilu života.
- Možda Vam je potrebna neka pozitivna promjena za budućnost?
- Bolja briga o zdravlju sada Vam pomaže da ga očuvate što je moguće bolje i duže.
- Kako se životni vijek produžuje, tako i žene trećinu života prožive u postmenopauzi.
- Menopauza predstavlja novo poglavlje u životu suvremene žene!

Što je menopauza?

- Normalno razdoblje u životu žene.
- Fiziološka promjena 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 menopazu definira kao događaj koji se javlja barem godinu dana nakon posljednjeg menstrualnog ciklusa: smatra se da je žena u menopauzi kad bar godinu dana nije imala mjesecnicu.



Žene oko trećinu života provedu u menopauzi i zato je važno razumjeti ovu tematiku, prihvatići neizbjegno i poduzeti sve što se nudi kako bi kvaliteta života i u trećoj dobi bila zadovoljavajuća koliko je moguće.

POSTMENOPAUZA
(POSlijEMENOPAUZA)
JE PERIOD KOJI SLJEDI NAKON
MENOPAUZE. POUZDAN
POKAZATELJ POČETKA
POSTMENOPAUZE JEST
IZRASITO VISOKA VRJEDNOST
FOLIKUL STIMULIRAJUĆEG
HORMONA (FSH), KOJI
OZNAČAVA KRAJ RADA
JAJNIKA I POČETAK NJIHOVA
SMANJIVANJA.

PERIMENOPAUZA
(PREDMENOPAUZA)
ODNOSI SE NA VRIJEME
U KOJEM ŽENSKO TIJELO
ČINI SVOJU PRIRODNU
TRANZICIJU PREMA TRAJNOJ
NEPLODNOSTI – MENOPAUZI.
PERIMENOPAUZA SE JAVLJA
KOD ŽENA RAZLIČITE DOBI,
IMAĆA MJESECNICU BAREM
NAJČEŠĆE U 40-IMA.

MENOPAUZA
SE DEFINIRA KAO
POJAVA KOJA SE JAVLJA
BAREM GODINU DANA
NAKON POSLJEDNJEG
MENSTRUALNOG CIKLUSA:
SMATRA SE DA JE ŽENA
U MENOPAUZI KAD NIJE
IMAĆA MJESECNICU BAREM
GODINU DANA.

1) PERIMENOPAUZA

KADA?

40 – 45 godina

ŠTO?

- neredovit menstrualni ciklus
- obilnije mjesecnice koje traju dulje nego inače

2) MENOPAUZA

45 – 50 godina

- valovi vrućine
- dobivanje na težini
- ovješenost kože

3) POSTMENOPAUZA

50 – 55 godina

- osteoporiza
- rizik od kardiovaskularnih problema
- nedostatak želje za seksom
- urinare smetnje

VAŠI OSJEĆAJI

NAŠ ODGOVOR

- anksioznost
- gubitak samopouzdanja

- Ne očajavajte, radi se o normalnim pojavama.
- Razgovarajte sa svojim liječnikom o svim simptomima koji Vas muče.

- nelagoda
- teško prihvatanje promjena

- Počnite se baviti nekom fizičkom aktivnošću.
- Jedite zdravije.

- gubitak mladenačkog izgleda
- manjak ženstvenosti

- Priklučite se nekoj grupnoj relaksirajućoj aktivnosti.
- Pazite na prehranu.

Kako

HORMONALNE PROMJENE

utječu na tijelo?

„Hormonalne promjene
zahtijevaju i promjene u stilu života.“



MOZAK

Nedostatak hormona može dovesti do biokemijske fluktuacije koja uzrokuje promjene raspoloženja, gubitak pamćenja, umor, razdražljivost itd. Stoga je važno ostati aktivan i trenirati mozak.

SAVJET:

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



SRCE

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

SAVJET:

Mediterska prehrana pomaže u očuvanju zdravlja srca i krvnih žila, 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 ozljeda kostiju budući da se smanjuje mineralna gustoća kostiju. Iz tog je razloga važno redovito ići na pregledе i poduzimati potrebne mјere za zdravlje Vaših kostiju.

SAVJET:

Upotpunite uravnoteženu prehranu dodacima prehrani koji sadrže kalcij i vitamin D.

Proživljavanje menopauze povezano je s hormonima koji mogu utjecati na Vaš organizam, kožu i kosu, kao i na stil života. Donosimo uvid u te utjecaje i korisne savjete.



KOŽA

Vanjskom je svjetu možda najvidljivija promjena u menopauzi ona na koži koja ubrzano stari. Nedostatak estrogena dovodi do smanjene sposobnosti zadržavanja vode te ovješenosti i osjetljivosti.

SAVJET:

Koristite posebne proizvode s formulama i ekspertizom primjenom potrebnama kože u menopauzi.



KOSA

U menopauzi važno je više se posvetiti i svojoj kosi, s obzirom na to da žene u tom periodu života primjećuju smanjenje volumena jer vlas postaju tanje, a ispadanje kose intenzivnije.

SAVJET:

Isprobajte šampone koji pomažu vratiti volumen kosi ili ampule koje učinkovito sprečavaju ispadanje kose.



INTIMNO PODRUČJE

Prilikom smanjenja razine estrogena dolazi do različitih promjena u vaginalnom području. Pojačana konzumacija vode i upotreba preventivnih dodataka prehrani može pomoći da se ti simptomi u prijelaznom razdoblju lakše savladaju.

SAVJET:

Dio osobne higijene su i vaginalne kapsule koje sadrže probiotike za uspostavljanje ravnoteže vaginalne flore.



SAVJET

ENDOKRINOLOGA



Kakvo je znanje žena u Hrvatskoj o menopauzi, postoji li mjesto gdje žene mogu dobiti više informacija te koji su ključni koraci koje možete poduzeti u vezi sa svojim zdravljem u ovom periodu života, pročitajte u savjetima

doc. dr. sc.
Maje Cigrovski Berković
dr. med. spec. endokrinologije

1. Prema Vašem mišljenju, kakvo je znanje žena u Hrvatskoj kada je u pitanju menopauza i kvaliteta života nakon menopauze?

Iako je menopauza normalan slijed u životu žene, često bude popraćena simptomima i tegobama koje značajno narušavaju kvalitetu života. Stoga i ne čudi što žene odlaze po savjetu liječnicima različitih subspecijalnosti.

2. Koliko mislite da zbog nepoznavanja činjenica i načina da sebi pomognu žene gube na kvaliteti života tijekom i nakon menopauze?

S obzirom na to da je menopauza očekivano razdoblje u životu žene, ranije, dok još ni suvremena medicina nije poznavala sve posljedice koje se uz nedostatak hormona jajnika vežu, žene se nisu javljale na pregledne niti su zbog menopauze ubočavale potražiti liječnički savjet. Danas je učinak nedostatka estrogena dobro poznat i veže se uz promjene izražene na srčano-žilnom sustavu, kostima, središnjem živčanom sustavu, koži, sluznicama, što sve može negativno utjecati na kvalitetu života i izazvati različite simptome i tegobe, čija težina može varirati od blage pa sve do dramatične. Bez obzira na simptome, danas imamo ne samo znanje, već i mogućnosti djelovati preventivno, pa stoga i žene aktivnije potičemo na preglede i poduzimanje preventivnih mjera. Postoji cijeli niz stručnjaka, prvenstveno su to ginekolozi, ali i liječnici obiteljske medicine, internisti, endokrinolozi, psihijatri, koji se mogu uključiti savjetima i propisivanjem terapije. Naravno, osim liječničkog, savjet je dobrodošao i od drugih stručnjaka poput nutricionista i kinezijologa.

„U posljednje vrijeme znanje žena o menopauzi sve je veće, a isto tako i interes za pronalaženjem načina kako si u navedenom razdoblju života pomoći.“

3. Često se u svom svakodnevnom radu susrećete sa ženama koje prolaze menopauzu. Obraćaju li Vam se zbog svojih tegoba u ovom periodu života i koliko uopće žele razgovarati o tome?

Žene koje dolaze na pregled uglavnom vrlo otvoreno i rado razgovaraju o tegobama vezanim uz menopauzu. S obzirom na raznolikost simptoma te na njihovu nespecifičnost, često i ne budu upućene endokrinologu zbog menopauze, već zbog sumnje na disfunkciju neke druge žlijezde. Kod posjeti endokrinologu, tada se pažnja usmjerava i na procjenu nutritivnog statusa, mineralne gustoće kosti.

4. Kako žena može najlakše prepoznati da menopauza počinje i kada treba potražiti savjet stručnjaka kako bi ova faza prošla što lagodnije? Kojem bi se stručnjaku primarno trebala obratiti?

Menopauza je razdoblje u životu žene u kojem počinje slabljenje, odnosno prestaje ciklični rad jajnika, što dovodi do izostanka menstrualnog krvarenja. O menopauzi se govori kada žena nije imala menstruaciju barem proteklih 12 mjeseci. Prosječna dob pri kojoj menopauza nastupa je oko 50. godine života, ali može se javiti i ranije. Dob menopauze često je genetski determinirana. Fiziološki, menopauza je povezana s padom funkcije jajnika i smanjenjem lučenjem hormona estradiola i progesterona. Jajnici postaju sve manje podložni utjecaju luteinizirajućeg (LH) i folikul stimulirajućeg (FSH) hormona, pa razina ovih hormona u krvi raste, što je, uz sniženu koncentraciju estrogena, i karakterističan laboratorijski nalaz. Uslijed navedenog dolazi do brojnih tjelesnih promjena koje žene prepoznaju. Javljuju se promjene kože i sluznica zbog čega neke žene imaju veću sklonost mokraćnim infekcijama ili im spolni odnos postaje bolan. Smanjuje se gustoća kostiju, a time raste i rizik prijeloma kosti. Nedostatak estrogena na stijenci krvnih žila omogućava brže stareњe – aterosklerozu, a također dovodi i do porasta ukupnog i LDL – „lošeg“ kolesterolja, što doprinosi povećanju rizika za srčano-žilne bolesti. S obzirom na to da je prvi simptom nepravilnost u menstrualnom krvarenju, odnosno njegov izostanak, osoba kojoj se žene prvo obraćaju za pomoć je ginekolog. On, uvezvi u obzir ginekološki nalaz, simptome te dosadašnje bolesti odnosno obiteljsku anamnezu, savjetuje hormonsko nadomjesno liječenje. Nakon toga, žene se često obraćaju za pomoć endokrinologu, a ovisno o simptomima, primjerice ukoliko dominiraju problemi s visokim arterijskim tlakom, aritmijama, nelagodom u prsnom košu, što sve mogu biti tegobe s kojima se žene u menopauzi susreću, onda se uključuju i specijalisti za bolesti srca i krvnih žila. U menopauzi žene često budu i promjenjivog raspoloženja, znaju se tužiti na smetnje koncentracije, nesanicu, umor, pa pomoći potraže i kod psihijatra. Dakle, menopauza, osim izostanka menstrualnog krvarenja što je konstantan simptom, može imati tisuću drugih „lica“.

5. Postoji li u Hrvatskoj nešto poput savjetovališta za menopauzu ili mjesto gdje žene mogu dobiti više informacija?

Svjetska zdravstvena organizacija prepoznaže zdravlje žene kao najvažniji preduvjet za zdravljve obitelji i sugerira da se u svakoj državi na lokalnoj razini organiziraju radionice i savjetovališta o menopauzi preventivnog karaktera. Posebno se obilježava i Dan menopauze. Sve je to, iako hvalevrijedan poticaj, zapravo nedostatno u svakodnevnom životu, pa bi organiziranje kontinuiranih savjetovališta, u tome smislu, svakako bilo potrebno.

6. Ako bi trebalo izdvojiti nekoliko najvažnijih koraka u vezi sa zdravljem u ovom periodu života, koji bi to koraci bili?

Menopauza nas ne bi trebala iznenaditi, i za nju bi se trebalo pripremiti. Naravno, ne može se unaprijed znati koje će točno popratne simptome žena imati i koja će biti njihova težina, no zdrave životne navike (prehrana, nepušenje, tjelesna aktivnost, dovoljan unos kalcija i vitamina D) uvelike mogu pomoći u sprečavanju negativnih posljedica nedostatka estrogena, karakterističnog za menopazu.

**“Menopauza
nas ne bi trebala
iznenaditi i za
nju bi se trebalo
pripremiti.
Naravno, ne može
se unaprijed znati
koje će točno
popratne simptome
žena imati, no
zdrave životne
navike uvelike
mogu pomoći
u sprječavanju
negativnih
posljedica.”**

1

VALOVI VRUĆINE

Hormonalne promjene koje dolaze u menopauzi mogu uzrokovati valove vrućine. Javljuju se vrlo često, ali njihov intenzitet može varirati od žene do žene. Karakterizira ih iznenadna navala vrućine praćena znojenjem i osjećajem zimice te može trajati par sekundi do par minuta. Najčešće se javljaju tijekom noći i sprečavaju da se naspavate, no mogu se javiti i tijekom dana, najčešće potaknuti emocijama.

SAVJET ZA PRAVILNU PREHRANU

Kako bi tijelo zadržalo prirodnu temperaturu, uzimajte hranu bogatu vodom poput lubenice, zelene salate, svježe mente i kokosa. Izbjegavajte kavu, čokoladu i alkohol, posebice navečer, jer to su stimulanski i mogu uzrokovati noćne valove vrućine.

SAVJET ZA FIZIČKO ZDRAVLJE

Preporučuje se da tijekom menopauze vodite računa o disanju. Pravilno disanje ublažava stres i opušta. Meditacija ili tek vrijeme provedeno u samoći i tišini jednom na dan može unijeti pozitivnost u stresan dan.

SAVJET ZA ŽIVOTNU RAVNOTEŽU

ŠETAJTE ILI BUDITE BOSI

Povežite se s hladnoćom zemlje. Budite nekoliko minuta bosi, po mogućnosti na travi, i to će Vam uvelike pomoći pri regulaciji Vaše tjelesne temperature.

MOKRA TKANINA

Nježno prislonite vlažnu tkaninu na stražnji dio vrata nekoliko sekundi kako biste regulirali svoju tjelesnu temperaturu.



Tijekom kasnijih stadija menopauze valovi vrućine mogu narušiti Vaš san i spriječiti Vas da se odmorite, što je važno za blagostanje i lijepu kožu. Ova 3 savjeta pomoći će Vam da se smirite i dobro naspavate te probudite svježi.

3 SAVJETA kako ostati smirena i dobro se naspavati noću

1. DRŽITE HLADNO PIĆE NA NOĆNOM ORMARIĆU

Čaša hladne vode ili biljnog čaja uz uzglavlje dobar je način opuštanja kad Vam je pretoplo. Mogli biste razmisliti i o držanju raspršivača vulkanske vode Vichy ili vlažne krpe uz krevet za osjećavanje kože ako se znojite noću.

2. NOSITE PROZRAČNE I PRIRODNE MATERIJALE DOK SPAVATE

Ako nosite sintetičke materijale poput poliestera ili spandexa, pred spavanje se presvucite u prozračnije, prirodne materijale poput organskog pamuka. Sintetičke tkanine mogu hermetički zatvoriti toplinu zbog čega ćete se osjećati neugodno, a pamuk ili lan upijaju vlagu i održavaju Vas „hladnjima“.

3. SPAVAJTE S DEKOM MANJE I RAZMISLITE O PROMJENI POSTELJINE

Važno je i ne zatrپavati se dekama ako imate noćne valove vrućine. Razmislite o promjeni posteljine u onu od prirodnih materijala poput pamuka – to će pomoći da ostanete hladni i suhi.

Njega

PROTIV ZNOJENJA

u menopauzi



KOJA JE RAZLIKA IZMEĐU DEZODORANSA I ANTIPERSPIRANTA?

Znoj je bez mirisa, a neugodan miris poprima prilikom reakcije na bakterije prisutne u koži. Svatko ima bakterije na koži, no način na koji one reagiraju na znoj razlikuje se od osobe do osobe. Postoje dva načina blokade neugodnih mirisa: prikrivanjem mirisa ili sprečavanjem znojenja. Dezodorans, blokator neugodnih mirisa, koristi se za dezodoriranje ili prikrivanje neugodnog mirisa kojeg uzrokuje ova bakterijska reakcija. S druge se pak strane, antiperspirant, blokator znojenja, koristi se za zaustavljanje znojenja. Formule su osmišljene na način da začepljuju pore ispod pazuha i sprečavaju izlazak znoja, a time i reakciju s bakterijama. Ako nema znoja, nema ni bakterijske reakcije, što znači da nema neugodnih mirisa.

ZAŠTO JE PODRUČJE ISPOD PAZUHA OSJETLJIVIJE?

I dezodorans i antiperspirant koriste se na osjetljivom dijelu tijela. Tanka, nježna koža ispod pazuha može biti vrlo osjetljiva, posebno kad se radi o znojenju i bakterijama. Na tom su području prisutni i veći transepidermalni gubitak vode (TEWL) i snižene količine prirodnih čimbenika hidratacije (NMF). To znači da je sposobnost zadržavanja vode u koži smanjena i da je koža vjerojatno suha. K tome, repetitivna ponašanja poput brijanja i depilacije voskom također oslabljuju barijeru kože i mogu dovesti do suhe, pruhutave kože. Brijanje ispod pazuha dodatno neprestano uklanja kožu i dlake koje je štite. Ti čimbenici, uz toplinu, vlažnost, trenje i dezodorans mogu uzrokovati reakciju kože ili sklonost osjetljivosti.

KOJE BISTE SASTOJKE DEZODORANSA TREBALI TRAŽITI?

Važno je odabrati dezodoranse koji su hipoolergeni i razvijeni za osjetljivu kožu te ispitani na njoj. Sastojci poput Vichy mineralizirane termalne vode, D-pantenola, kokosova ulja i minerala kao što su kalcij, karbonat i magnezij u našim dezodoransima imaju smirujuća svojstva za osjetljivu kožu.

VICHY DÉODORANT STRESS RESIST

- NARUČITE ONLINE OVDJE

Vaš saveznik u borbi protiv valova vrućine u menopauzi

Intenzivni tretman protiv prekomjernog znojenja, čak i u uvjetima stresa. Za žene koje imaju problema s prekomjernim znojenjem i žele kombinaciju iznimne učinkovitosti protiv znojenja i iznimne tolerancije prema koži. Iznimno učinkovit protiv znojenja, ovaj je tretman bogat aktivnim sastojcima protiv znojenja, MINERALIMA jake moći upijanja i sastojkom PERSPICALM, pomoću kojih regulira navalu topline (poput valova vrućine u menopauzi) i znojenje u periodu stresa. Tako zaštićeni osjećat ćete sigurnost čitavog dana.

VICHY
DÉODORANT
STRESS RESIST



Učinkovitost protiv znojenja
72 h*, učinkovit čak i u
vrijeme stresa te valova
vrućine. Svakim nanošenjem
učinkovitost je sve jača.
Formula ispitana na 100 %
osjetljivoj koži.

* Instrumentalno ispitivanje.

NARUČITE ONLINE
OVĐE

2

POVEĆANJE TJELESNE TEŽINE

Tijekom menopauze dolazi do promjene u raspodjeli masnoća u tijelu i u većini slučajeva masnoće se nakupljuju u gornjem dijelu tijela: trbuhi i grudima. Višak kilograma česta je pojava, no možemo je držati pod kontrolom.

SAVJET ZA PRAVILNU PREHRANU

U menopauzi je važno nadzirati tjelesnu težinu: žene će s godinama trebati jesti manje kaloričnu hranu. Zato usvojite naviku izbjegavanja šećera i uzimanja složenih ugljikohidrata kako biste što duže bili siti. Integralne žitarice i brašno preporučuju se za održavanje ravnoteže šećera u krvi.

SAVJET ZA FIZIČKO ZDRAVLJE

Dosljednost je ključ uspjeha! Svakodnevno vježbanje barem 30 minuta u malim serijama pomaže pri tonificiranju mišića. Radite lagane vježbe poput pilatesa ili joge. Redovito pratite svoje fizičke promjene i tome prilagođavajte vježbu. Važite se svakodnevno i pratite srce i tlak.

SAVJET ZA ŽIVOTNU RAVNOTEŽU

RAZUMIJEVANJE VLASTITIH EMOCIJA

Ovo bi Vam trebala biti početna točka.

VODITE DNEVNIK

To može pomoći kod prepoznavanja modela raspoloženja i njihova uzroka kako bi ih se ispravno tretiralo.

OSTANITE POZITIVNI

Pozitivan način razmišljanja znači živjeti pozitivno i to je u menopauzi ključno, jer hormonalna neravnoteža može dovesti do ekstremnih emocionalnih promjena.

MEDITACIJA

Stres utječe na Vaše hormone i štitnjaču, što može uzrokovati probleme s probavom i gubitak libida. Postoje brojne dobrobiti meditacije, jer tako tražimo unutarnji mir i povezujemo se sa samom sobom, što nam donosi mir uma, tijela i duha!



Nakon 50. godine pravilna je prehrana VAŽNIJA no ikad, posebice jer Vaše tijelo prolazi kroz velike hormonalne promjene koje mogu utjecati na sveukupnu formu. Pročitajte koje biste 3 zapovijedi o zdravoj prehrani trebali slijediti u ovoj novoj fazi života bez obzira na to jeste li kod kuće ili jedete vani.

3 ZAPOVIJEDI o zdravoj prehrani kojih se treba pridržavati nakon 50.

1. U SUPERMARKETU: IDITE PREČICOM DO SVJEŽEG VOĆA I POVRĆA

Ne biste željeli doći u napast da košaricu ispunite slatkišima, grickalicama i ostalom nezdravom hranom? Idite ravnog k svježem voću i povrću! Mrkve i jabuke pune su vlakana i savršen su zalogaj pri gledanju televizije. Ljusatno povrće poput kelja puno je željeza i kalcija neophodnih za žene u menopauzi kad je održavanje zdravih kostiju toliko važno.

2. U RESTORANIMA: NAJEDITE SE JUHE IЛИ SALATE I ZDRAVIM PREDJELA

Restoranska hrana često je puna skrivenih masti, maslaca i šećera. Odličan trik kako zdravo jesti jest naručiti juhu i/ili salatu prije glavnog jela: ova su jela bogatija vitaminima i ostalim hranjivim tvarima, a vlakna i voda ranije će Vas zasiliti. Juhe poput one od špinata i leće ili korjenastog povrća posebno su zdrave, a salate s puno tamnog lisnatog povrća donose više kalcija u Vaš tanjur.

3. RUČAK NA POSLU: UZMITE VOĆE I LI MLIJEČNI PROIZVOD S NISKIM UDJELOM MASTI ZA DESERT

Kad jedete s kolegama, možda će biti teško odoljeti nezdravim jelima, no svejedno uzmite platu voće ili neki jogurt. Kalcij i vitamin D iz jogurta i ostalih mliječnih proizvoda s niskim udjelom masti čine Vaše kosti jačima, a sveže voće nudi ugodnu slatkoču uz pravu nutritivnu vrijednost.



SAVJET

NUTRICIONISTA



Kako olakšati simptome menopauze prehranom i odabirom pravih namirnica otkrijte u savjetima

prof. dr. sc.

Darije Vranešić Bender,

kliničke nutricionistkinje

1. Kako se ulazak u menopazu odražava na tijelo i metabolizam žene?

Menopauza je normalan, prirođan proces u životu žene obilježen smanjenjem lučenja ženskih spolnih hormona, poglavito estrogena. Estrogeni su zaslužni za čitav niz fizioloških funkcija u organizmu. Prije svega, potiču razvoj ženskih spolnih obilježja, a u suradnji s progesteronom reguliraju menstrualni ciklus i trudnoću. Također, estrogen djeluje povoljno na kardiovaskularni sustav snizujući razinu „lošeg“ LDL kolesterola u krvi te štiti od osteoporoze sprečavajući koštanu razgradnju. Smanjenjem lučenja estrogena smanjuju se svi njegovi pozitivni učinci, što dovodi do niza različitih simptoma. Za mnoge žene problemi s održavanjem adekvatne tjelesne mase započinju još u razdoblju koje prethodi menopauzi. Već tada, iako žene i dalje imaju menstruaciju, dolazi do smanjenja produkcije estrogena, što utječe na promjene u tjelesnoj masi i promjene u sastavu i građi tijela. Sve više žena poprima oblik jabuke, tzv. androidi tip grade za koji je karakteristično gomilanje masnih naslaga u području trbuha. Istovremeno dolazi do smanjenja mišićne mase. Povećanje masnih naslaga u odnosu na mišićnu masu rezultira usporavanjem metabolizma, odnosno smanjenom potrošnjom kalorija, što posljedično može rezultirati deblijanjem. Žene u menopauzi pod povećanim su rizikom od pojave poremećaja u ravnoteži oralne mikrobiote te mikrobiote crijeva i urogenitalnog trakta (disbioze), a jedan od razloga je i niska razina estrogena. U žena u postmenopauzi zbog niskih razina estrogena i smanjenja raznolikosti povoljnih mikroorganizama u vaginalnom traktu dolazi do porasta pH rodnice i gubi se prirodna zaštita osigurana do tada dominantnim sojevima bakterija iz roda *Lactobacillus*. Pad estrogena uzrokuje gubi-



tak povoljnog soja *Lactobacillus crispatus* te pojačan rast aerobnih i anaerobnih bakterija, što naposljetku dovodi do disbioze. Jedan od poznatih simptoma menopauze povezan sa sastavom mikrobiote urogenitalnog sustava jest suhoća rodnice, a manje je poznato da se disbioza probavnog sustava veže i uz pojavu debljine.

2. Postoji li način da održimo povoljnu ravnotežu crijevne i vaginalne mikrobiote unatoč hormonskim promjenama?

Sastav mikrobiote crijeva, ali i vaginalne mikrobiote, mijenja se tijekom života žene i smatra se da su fluktuacije u sastavu vaginalne mikrobiote izravno povezane s promjenama u crijevima. Mikrobiota se općenito može smatrati biomarkerom za bolesti koje nastaju uslijed hormonskog (estrogenskog) disbalansa kod žena. Povećanje broja korisnih bakterija u crijevnoj mikrobioti te povećanje raznolikosti mikrobiote crijeva odraži će se i na urogenitalnu mikrobiotu. Želimo li prehranom utjecati na pozitivne promjene mikrobiote, potrebno je konzumirati prehranu bogatu vlaknima i korisnim bakterijama – probioticima. Posebno su vrijedni tzv. fruktooligosaharidi (FOS), topljiva vlakna koja nalazimo u čičoki, luku, češnjaku, banana, cikoriji, artičokama, maslačku, ali i sva fermentirana hrana poput fermentiranih mlječnih proizvoda, kiselog kupusa, ukiseljenog povrća, fermentiranih sojinih prerađevina te piva. Prehrana koja se temelji na biljnim izvorima i raznovrsnim biljnim pigmentima povoljno će djelovati na sastav crijevne mikrobiote. Zbog velikih razlika u odgovoru mikrobiote među ženama u postmenopauzi, u budućnosti se predviđa individualni pristup i potpuna analiza mikrobiote crijeva, vaginalnog trakta i metabolita mikrobiote.

3. Možemo li doskočiti promjenama sastava tijela intervencijama u prehrani i načinu života?

Pravilan odabir hrane može imati brojne pozitivne učinke na hormonsku ravnotežu i brojne druge segmente zdravlja žene u razdoblju menopauze. To se poglavito odnosi na pravilan odabir masnoća te smanjenje unosa jednostavnih šećera i proizvoda životinjskog porijekla. Približno 2/3 prehrane treba potjecati iz biljnih, a 1/3 iz životinjskih izvora. Ipak, kada je riječ o istraživanjima koja nastoje rasvijetliti vezu između prehrane i starenja, najviše znanstvenih dokaza ide u prilog teoriji o smanjenom unosu kalorija, što može imati pozitivan učinak na više različitih vrsta tkiva koja zajedno utječu na produženje životnog vijeka. Jedno od najuzbudljivijih područja nutritivne dermatologije jest primjena hrane i nutrijenata u prevenciji fotostarenja te u sklopu anti-aging programa. Rane studije pokazale su kako određene skupine namirnica poput ribe, povrća i biljnih ulja (posebice ekstra djevičanskog maslinova ulja) djeluju protektivno u nastanku bora, a povećan unos mesa, mlječnih proizvoda i šećera povećava nastanak bora. Brojna istraživanja koja su uslijedila ukazala su na antioksidacijska djelovanja raznih biljnih pigmenata koji se primjenjuju u anti-aging medicinu. To su crveni pigmenti antocijani iz bobicačlog voća, zeleni pigment klorofil iz zelenog povrća, žuti pigment kurkumin iz kurkume, skupina narančastih i crvenih pigmenata karotenoida iz raznovrsnog voća, povrća i algi te fikocijanin iz alge Spirulina. Neizostavan dio



održavanja normalne tjelesne mase i optimalnog zdravlja jest redovita tjelesna aktivnost. Tjelesna aktivnost povećava energetsku potrošnju, mišićnu masu i bazalni metabolizam istovremeno smanjujući udio masnog tkiva i apetit. Suprotno općem vjerovanju, nije potrebna iscrpljujuća tjelovježba kako bi rezultati bili vidljivi – dovoljna je i svakodnevna umjerena tjelesna aktivnost u trajanju od 30 do 60 minuta, primjerice šetnja ili vožnja biciklom. Odatlebirom zdravog životnog stila, što uključuje pravilne prehrambene navike, redovitu tjelesnu, ali i mentalnu aktivnost te obilje sna moguće je zadržati ženstveno tijelo unatoč menopauzi.

4. Postoji li način prehrane koji bi bio optimalan za žene u menopauzi i nakon menopauze?

Određeni prehrabeni obrasci kao što je mediteranska prehrana i prehrana koja se temelji na biljnim izvorima („plant based diet“) vezuju se uz dugovječnost i smanjenje rizika kroničnih nezaraznih bolesti. Čini se da visoki unos namirnica biljnog porijekla i ribe te smanjen unos crvenog mesa i procesiranih namirnica, odnosno mediteranski prehrabeni obrazac, može doprinijeti dugovječnosti. U istraživanju objavljenom 2013. godine u časopisu *The Annals of Internal Medicine* sudjelovala je 10 671 žena. Prehrabene navike ispitaničica praćene su 15 godina, a rezultati su pokazali da su osobe koje su imale prehranu sličniju mediteranskoj ujedno imale dulji životni vijek. Nadalje, rijede su bolovale od kroničnih bolesti poput karcinoma, neurodegenerativnih bolesti i kognitivnog slabljenja te dijabetesa tipa 2. Autori studije zaključili su da primjenom mediteranske prehrane u svakodnevnom životu, a posebice tijekom srednje životne dobi, poboljšavamo kvalitetu života, produljujemo životni vijek te zdravo starimo. Osim spomenutih prehrabeni modela, s duljim životnim vijekom i smanjenom učestalošću bolesti uzrokovanih starenjem povezuje se i restrikcija ukupnog kalorijskog unosa. Tijekom posljednjih nekoliko godina sve je više dokaza koji govore u prilog konceptu isprekidanog posta, odnosno prakticiranju unosa hrane u određenom vremenskom razdoblju tijekom dana. Model isprekidanog posta prehrana je koja ima uporište u modernoj znanosti, a podrazumijeva ograničeno vrijeme unosa hrane tijekom dana i duži prekonočni post. Istraživanja provedena na životinjama i manji broj istraživanja na ljudima pokazala su da takav način prehrane povoljno utječe na osjetljivost na inzulin, funkciju beta-stanica gušterice koje proizvode inzulin kao i krvni tlak, oksidativni stres i apetit. Čak i minimalne promjene u ritmu hranjenja – primjerice unos hrane tijekom 11 sati i gladovanje tijekom 13 sati u danu – mogu polučiti pozitivne promjene. Općenito, održavanje zdrave tjelesne mase, unosom lagane prehrane i vježbanjem vjerojatno omogućava duži životni vijek.



5. Mnoge žene u perimenopauzi i ulaskom u menopazu primjećuju porast tjelesne mase i deblijanje. Koje je rješenje tog problema?

Istraživanja pokazuju da deficit estrogena zajedno sa sniženjem potrošnje energije u mirovanju doprinosi akumulaciji masnog tkiva, posebno u abdominalnoj zoni, što povećava rizik od inzulinske rezistencije (poremećaj metabolizma glukoze) i dislipidemija (poremećene vrijednosti lipida u krvi). U novije se vrijeme i promjene u sastavu crijevne mikrobiote smatraju uzrokom nakupljanja suvišnih kilograma i abdominalne pretilosti. Stoga sve strategije koje su usmjerene na kalorijsku restrikciju u okviru mediteranske prehrane i prehrane bogate biljnim izvorima mogu polučiti uspjeh. No nije isključivo hormonski disbalans krivac za deblijanje. Zasluzna je i smanjena tjelesna aktivnost te činjenica da se energetske potrebe s godinama smanjuju. Stoga je izvjesno da se problem s tjelesnom masom u menopauzi može ublažiti ili potpuno izbjegći pravilnim prehrabeni strategijama i adekvatnom brigom o sebi.

6. Koje sve zdravstvene tegobe možemo prevenirati ili ublažiti prehranom kada je riječ o ženama u menopauzi?

Bolesti srca i krvnih žila vodeći su uzrok smrti u svremrenom svijetu. Lako se kardiovaskularne bolesti često smatraju problemom koji pogoda muškarce, žene su podjednako izložene obolijevanju. Ipak, žene ove bolesti razvijaju kasnije u odnosu na muškarce (približno deset godina kasnije), no ulaskom u menopazu rizik muškaraca i žena izjednačuje se. Razlog leži u smanjenju lučenja ženskih spolnih hormona, poglavito estrogena. Mediteranska dijeta način je prehrane koji se danas smatra zdravstveno najopravdanim i začuvanje zdravila srca i krvnih žila. Osim toga, bitan je i adekvatan unos „dobrih“ omega-3 masnih kiselina, obilje voća i povrća, opuštanje i boravak na otvorenom te popodnevni odmor.

Osteoporozu je bolest koju karakterizira smanjena gustoća koštane mase te propadanje mikrostruktura koštanog tkiva, što za posljedicu ima značajno povećanje krhkosti kostiju te podložnost lomovima kosti. Gustoća koštane mase koja se postigne tijekom adolescencije ključna je za rizik pojave osteopenije (smanjene gustoće koštane mase) te osteoporoze kasnije u životu. Vršna koštana masa ili najviša gustoća koštane mase postiže se do 35. godine života, a zatim se počinje smanjivati, kao dio normalnog procesa starenja. Gustoća koštane mase smanjuje se brže 5 – 10 godina nakon menopauze. Žene koje postignu višu vršnu koštalu masu do tridesetih godina imaju manje šansi da obole od osteoporoze u starijoj dobi. Ipak, kod potvrđene osteopenije ili osteoporoze u menopauzi moguće je pozitivno djelovati na gustoću koštane mase uz adekvatan unos vitamina D, kalcija te prikladnu tjelovježbu. Kada je riječ o **malignim bolestima**, prevencija je najisplativija dugotrajna strategija za kontrolu karcinoma. Najveći je pojedinačni čimbenik rizika pušenje,



za koje se procjenjuje da uzrokuje 22 posto slučajeva karcinoma. Važnu kariku u prevenciji karcinoma čini i prehrana. Istraživanja dovode u vezu prekomjernu tjelesnu masu i pretilost s mnogim vrstama karcinoma, uključujući karcinom jednjaka, debelog crijeva, dojke, maternice i bubrega. Prehrana bogata voćem i povrćem ima zaštitnu ulogu. S druge strane, prekomjerna konzumacija crvenog i procesiranog mesa povezuje se s povišenim rizikom od karcinoma debelog crijeva. Najbolju zaštitu od karcinoma predstavlja prehrana koja se temelji na hrani biljnog porijekla, a uključuje voće, povrće, mahunarku i cijelovite žitarice.

7. Koje bi dodatke prehrani trebalo uzimati u razdoblju menopauze i u postmenopauzi?

Tijekom proteklih nekoliko desetljeća identificirani su sastojci hrane s povoljnim djelovanjem na prevenciju starenja kože – primjerice, **koenzim Q 10, peptidi kolagena, vitamini C, E i D, beta-karoten, astaksantin, likopen, vitamini B kompleksa, neke aminokiseline, polifenoli, fitoestrogeni, višestruko nezasićene masne kiseline i probiotici**. Ti se nutrijenti u znanstvenom žargonu često nazivaju nutraceutici te se preporučuje njihovo kombiniranje s kozmeceuticima, odnosno kozmetičkim proizvodima koji se nanose na kožu. Sastojci su to koji imaju povoljno djelovanje na probavni i imunološki sustav te ometaju upalne i degenerativne procese u organizmu. Izazov u ovome polju u budućnosti leži u kombiniranju strateške upotrebe sastojaka koji se primjenjuju izvana sa sastojcima i namirnicama koje se unose iznutra u svrhu intervencije u biološke procese starenja kože i druge nepoželjne i patološke promjene na koži. Postoji i cijela skupina dodataka prehrani koji se temelje na izoliranim biljnim spojevima ili ljekovitom bilju, koja je namijenjena prirodnoj regulaciji hormonskog statusa za žene u menopauzi. To su prije svega pripravci koji se temelje na **fitoestrogenima** (izoflavonima), DHEA-u (dehidroepiandrosteronu) i melatoninu. Fitoestrogeni ili biljni spojevi sa slabim afinitetom vezanja na estrogenske receptore u najširoj su primjeni, a prilikom odabira ovih pripravaka valja obratiti pažnju na koncentraciju aktivnih spojeva – genisteina i daidzeina. Kod izraženih simptoma menopauze od koristi može biti i ljekovito bilje koje pomaže pri ublažavanju tegoba, kao što je primjerice ljekovita biljka Cimicifuga racemosa, te andelika, ulje noćurka, konopljika i divljih jam. Posebnu pozornost treba obratiti i na **opskrbu vitaminom D**, koji doprinosi očuvanju koštane mase, a ujedno ima povoljne učinke i na imunosni, živčani i kardiovaskularni sustav. Nadoknada vitamina D tijekom jesenskih i zimskih mjeseci te umjereno izlaganje Sunčevim zrakama poželjno je za žene u menopauzi. Ako je prehrana siromašna izvorima **kalcija i magnezija**, uputno je posegnuti za nadoknadom ovih minerala.

8. Mogu li prehrana i dodaci prehrani olakšati neke simptome menopauze, primjerice valunge, noćno znojenje i nesanici?

Smatra se da konzumacija mahunarki, posebice soje i njezinih prerađevina, ali i drugih vrsta poput slanutka, leće, mahuna, graška, graha, može ublažiti tipične simptome menopauze. Nadalje, korisno je uključiti u prehranu laneno sjeme i chia sjemenke te raznovrsne orašaste plodove i sjemenke. Žitarice koje se konzumiraju trebale bi pretežito biti od punog zrna, a glavni izvor masnoće ekstra djevičansko maslinovo ulje. Raznovrsno povrće i salate zasigurno će činiti dobro ženama u ovome razdoblju života. Riba i plodovi mora trebali bi se naći na jelovniku barem dva puta tjedno, a meso tek povremeno. Fermentirana hrana iznimno je važna zbog održavanja povoljne ravnoteže crijevne mikrobiote, koja je također važna u obrani organizma od brojnih bolesti i stanja. Obilje tekućine – poglavito vode i blagih biljnih čajeva – iznimno je važno u ovome razdoblju života. Namirnice koje je poželjno izbjegavati ili ograničiti jesu one bogate jednostavnim ugljikohidratima poput bijelog brašna ili bijelog šećera te zasićenim i transmastitim poput masnog mesa, mesnih prerađevina, punomasnog mlijeka i mliječnih proizvoda, konditorskih proizvoda, pržene hrane, raznih grickalica itd. Općenito je poželjno izbaciti procesiranu hranu iz jelovnika i prednost dati svježim, neprerađenim namirnicama. Slanu hranu, oštре začine, alkohol, kofein, nikotin i druge toksine valja izbjegavati. Naše tijelo ima unutrašnji sat koji kontrolira prirodni ciklus spavanja i budnosti, a ključnu ulogu u tom procesu ima melatonin. Glavna je uloga neurohormona melatonina regulacija cirkadijalnog ritma koji upravlja našim prirodnim ciklusom spavanja. Povećanje koncentracije melatonina u krvi uzrokuje osjećaj pospanosti te na taj način priprema naše tijelo za san. Osim utjecaja na san, melatonin ima i antioksidativno djelovanje, sudjeluje u održavanju krvnog tlaka te u radu imunološkog sustava. Male količine melatonina prisutne su u određenim namirnicama poput soka od višnje, orašastih plodova, kukuruza, riže, rajčice, brokule, šparoga, jagoda, maslinova ulja. No naučinkovitiji način za dodatnim podizanjem razine melatonina u organizmu jest posezanje za dodatkom prehrani. Melatonin u obliku dodatka prehrani pomaže kod usnivanja, može poboljšati kvalitetu sna, smanjiti broj buđenja tijekom noći te produljiti vrijeme trajanja sna. Iako se melatonin prirodno proizvodi u našem organizmu, putem dodataka prehrani unosimo značajno više aktivne tvari zbog čega se preporučuje početi s nižim dozama (od 0,5 mg) te ih postupno povećavati prema potrebi. Maksimalna preporučena dnevna doza iznosi 5 mg.

TJEDNOG JELOVNIKA

za žene u menopauzi

Ivana Đurkan,
mag. nutr.

	PONEDJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDJELJA
ZAJUTRAK	integralni kruh kuhano jaje jogurt	zobene pahuljice na mljeku s cimetom i orasima	raženi kruh svježi sir s lanenim sjemenkama	zobeno pecivo omlet od jaja i šparoga probiotik	integralno pecivo namaz od slanutka svježa paprika	muesli žitarice sa suhim voćem i sjemenkama na bademovu mlijeku obogaćenom kalcijem	graham pecivo pileća prsa u ovitku jogurt
DORUČAK	naranča	limunada s đumbirom	jabuka	cijeđeni sok od naranče i cikle	frape od jagoda	naranča	zeleni čaj
RUČAK	juha od povrća s ječmenom kašom pureći odrezak mahune varivo	krem juha od mrkve pečena orada kelj lešo s krumpirovom, češnjakom i maslinovim uljem kivi	varivo od graha i leće kiseli krastavci	pečena pileća prsa kuhana brokula i cvjetića s mrkvom	skuša na žaru blitva lešo s bobom	pureći odrezak „na naglo“ pire od batata kupus salata s mrkvom	pirjana junetina pirjani proso zeleni salata s ribanim celerom
UŽINA	bademi	kruška	borovnice	grožđe	lješnjaci	ananas	domaći keks od zobenih pahuljica, ribanih jabuka i cimeta
VEĆERA	rižoto s povrćem (mrkva, celer, tikvice, paprika), šampinjonima i sojinim ljuspicama domaća cikla salata	kukuruzni žganci kefir	salata od piletine i povrća (matovilac, roštilj, rajčica, avokado, luk)	krem juha od tikve s bučinim uljem i sjemenkama tostirani integralni dvopek	integralna tjestenina sa šalšom i parmezanom zeleni salata s crvenim radićem	raženi kruh namaz od krem sira s lososom i koprom	tjestenina s tunjevinom i povrćem svježa rajčica

OPĆE PREPORUKE:

- mediteranski tip prehrane
- manji, česći obroci
- konzumacija cjelovitih žitarica i njihovih proizvoda
- svakodnevna konzumacija svježeg voća i povrća
- prehrana bogata kalcijem (mljeku i mlječni proizvodi, plava riba, orašasti plodovi i sjemenke, zeleno lisnato povrće)
- konzumacija mahunarki
- konzumirati zdrave masnoće (maslinovo ulje, masline, bučino ulje, sjemenke, orašasti plodovi, riba)

- ograničiti konzumaciju crvenog mesa i mesnih prerađevina
- izbjegavati prekomjernu konzumaciju slatkiša i slastica, grickalica, alkohola, kofeina
- smanjiti sol u pripremi hrane i dodatno dosavljanje hrane
- tjelesna aktivnost
- dovoljan unos vode (2 L dnevno)

Reference:

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

3

NESANICA

U periodu menopauze velik broj žena pati od poremećaja spavanja. Bilo da se radi o nesanici, snu isprekidanom valovima vrućine ili napadima stresa, ovaj poremećaj značajno narušava kvalitetu života i dovodi do stanja kroničnog umora, razdražljivosti, a ponekad i depresije i ostalih težih simptoma.

SAVJET ZA PRAVILNU PREHRANU

Slatki nam zalogaji vrlo često daju energiju, ali povećana razina glukoze često uzrokuje osjećaj umora. Biljni čajevi poput kamilice pomažu kod problema sa spavanjem.

SAVJET ZA FIZIČKO ZDRAVLJE

Opuštajte se prije odlaska u krevet kako biste izbjegli nesanicu i budili se svežeiji. Isprobajte lagane vježbe poput joge. Usredotočite se na disanje kako biste uklonili napetost i pritisak. Smanjite i konzumaciju kofeina.

SAVJET ZA ŽIVOTNU RAVNOTEŽU

BILJNI PRIPRAVCI

Zlatni korijen i kamilica biljni su pripravci koji se koriste za olakšavanje simptoma menopauze poput nesanice. Posavjetujte se s ljekarnikom o dobrobitima esencijalnih ulja i biljnih pripravaka.

MEDITACIJA

I meditacija ima odličan učinak na simptome menopauze. Vođenje računa o disanju i opuštanju pomaže Vam da se oslobdodite svakodnevnog pritiska i napetosti što će Vam pomoći da lakše zaspite.

ČITANJE

Čitanje pomaže da se pažnja preusmjeri s Vašeg života na svijet prema Vašoj želji i to je odličan način opuštanja i odmaranja umu.



Menopauza označava novu fazu u Vašem životu, koju trebate prihvati s veseljem i OPTIMIZMOM. Slijedite ovih 8 savjeta i ostanite smireni, zdravi i u „zenu“ tijekom ovog prijelaznog razdoblja.

8 NAČINA kako ostati u formi tijekom menopauze

1. Krećite se za bolje raspoloženje i zdravije kosti, jer hormonalne promjene tijekom menopauze mogu oslabiti kosti i mišiće. Endorfini koji se oslobođaju vježbanjem popravljaju i raspoloženje!

2. Neka Vaša spavača soba postane ugodnija za spavanje osobito ako patite od noćnog znojenja ili valova vrućine zbog hormonalnih promjena.

3. Uvrstite više antioksidansa u prehranu, jer konzumacija hrane bogate antioksidansima poput svježeg voća, povrća, proizvoda od soje i zelenog čaja dokazano smanjuje oksidacijski stres u menopauzi, koji može dovesti do ubrzanog starenja.

4. Pijte umjereno i ne pušite.

5. Uzimajte hranu bogatu kalcijem, pobrinite se za dovoljnu dozu vitamina D, a smanjite unos masti i šećera.

6. Pripazite da Vam koža bude hidratizirana i osježena te koristite proizvode koji su posebno namijenjeni njezi zrele kože i kože u menopauzi.

7. Upijte malo sunca – previše sunca može oštetiti Vašu kožu, no preveliko sunca uskraćuje Vam vitamin D koji je od životne važnosti i važan za jačinu kostiju.

8. Odvojite vrijeme za usredotočenu svjesnost i meditaciju, jer na taj način smanjujete stres i pojačavate osjećaj blagostanja.

4

KOŽA U MENOPAUZI

Najizraženiji, svima uočljiv znak menopauze jest ubrzano starenje kože. Koža postaje suha, potkožno masno tkivo se spušta prema donjem dijelu čeljusti, a mišići lica opuštaju se. Kao posljedica toga crte lice postaju manje izražene, a koža lica i vrata opuštena i ovješena.

Na starenje utječu genetski čimbenici, ali i UV zračenje, životne navike te razne promjene kao što je menopauza. Starenje zahvaća više organskih sustava pa tako i kožu kao naš najveći organ.

Uslijed smanjenja razine estrogena dolazi do preraspodjele potkožnog masnog tkiva što rezultira gubitkom volumena kože lica, osobito na području oko očiju, usnica i obraza. U dermisu se smanjuje količina elastinskih vlakana i dolazi do smanjenja elastičnosti kože. Velike promjene nastaju i na površini kože, u epidermisu: koža postaje tanja, manje elastična, ovješena, poprima sivkasti ton, javljaju se tamne mrlje i kapilare. Usporeno stvaranje lipida dovodi do suhoće kože, a koža se i sve teže obnavlja.

Iz tog razloga potrebno je voditi posebnu brigu o koži, jer u menopauzi Vaša koža traži osobitu pažnju. Važno je izabrati prikladne proizvode koji joj pružaju redovitu i intenzivnu njegu koja će je nahraniti, učiniti vitalnom te joj podariti mlađenački izgled.



5 ZLATNIH SAVJETA

za lijepu i njegovano kožu nakon 50.

1. IZBJEGAVAJTE UV ZRAKE

UV zrake ubrzavaju starenje kože, potiču stvaranje staračkih pjega, ali i opasnih tumora kože, značajno ubrzavaju gubitak elastičnosti, svježine i ljepote kože. Zato je važno izbjegavati pretjerano izlaganje suncu i koristiti zaštitu od sunca tijekom cijele godine.

2. ODABERITE PRILAGOĐENU NJEGU ZA VAŠU KOŽU

U menopauzi se mijenjaju potrebe Vaše kože, stoga je pravo vrijeme da počnete s korištenjem proizvoda koji su prilagođeni upravo zreloj koži i koži u menopauzi. Primjerena njega nahraniti će Vašu kožu i pružiti joj potrebne sastojke da ponovno postane gušća, blistavija i vidljivo mlađa. Dodatni savjet: ne zaboravite na njegu vrata, dekoltea i ruku.

3. VJEŽBAJTE

Tjelovježba je također dobra za Vašu kožu, njome hranimo stanice i tkivo kisikom. Zato redovito šetajte, vozite bicikl i zabavite se uz brigu o sebi i svome tijelu.

4. REDOVITO SKIDAJTE ŠMINKU

Uklanjanje šminke mora Vam prijeći u naviku. Svake večeri uklonite šminku koristeći svoj omiljeni proizvod – to je neizbjježno kako biste imali svjež i čist ten idućeg jutra.

5. BRINITE O SVOJOJ KOSI NA ODGOVARAJUĆI NAČIN I PRILAGODITE MAKE UP

Nakon 50. jednostavno je izgledati mlađe: odaberite stil s kraćom kosom (iznad ramena) te koristite šminku pastelnih boja, prirodnog izgleda, koja čini linije Vašeg lica mekšim.



Koža postaje tanja i na mjestima se stvaraju pukotine u vidu bora kao i pojačana suhoća kože. Cijeli izgled doima se kao umorno i iscrpljeno lice.

SAVJET

DERMATOLOGA



Koje promjene na koži možete očekivati, jesu li alergije i osjetljivost kože češći za žene u ovom životnom razdoblju i možete li se pripremiti za sve promjene kako bi bile što blaže, otkriva

dr.

Jelena Jakić

specijalistica dermatovenerologije

1. Koje promjene na koži možemo očekivati u periodu menopauze i poslije nje?

Menopauza je specifično i uvijek teško razdoblje za ženu jer uz popratne simptome koji su tjelesne prirode ovaj period psihički dotiče često i najjače karaktere. Osim što se moraju nositi s takvim posljedicama, vrlo često u ogledalu vide i drastične promjene u smislu propadanja kvalitete kože, koja se očituje borama i padanjem cijelog lica radi pojačanog gubitka dubokih struktura. Koža pritom postaje tanja i na mjestima se stvaraju pukotine u vidu bora kao i pojačana suhoća kože. Cijeli izgled doima se kao umorno i iscrpljeno lice.

2. Smatrate li da je ženama u menopauzi i poslije nje važno savjetovati neki poseban pregled kože? Na što bi trebalo obratiti pažnju?

Ukoliko žene prije menopauze ne osjeće potrebu za anti-age tretmanima, jer inače imaju dobru genetsku kvalitetu kože, menopauza obično potakne žene da naprave iskorak barem u vidu pojačane njage i traže savjet stručnjaka za moguće tretmane kako bi popravile izgled lica. Ukoliko nisu u mogućnosti raditi tretmane, svakako bi bilo dobro započeti pojačanu njegu anti-age preparatima kod kuće.

3. Prema Vašem iskustvu, jesu li osjetljivost i alergije na koži češće u ovoj životnoj dobi i zašto?

Kod žena u menopauzi mijenja se debljina i struktura kože u cijelini radi pada razine hormona, pa ona postaje tanja i puno osjetljivija nego prije jer se također mijenja i cirkulacija i kvaliteta malih krvnih žila. S obzirom na novonastalo stanje koža može početi reagirati iritativnim i alergijskim dermatitisima kao i rosaceiformnim promjenama na inače do tada uobičajene okolnosti i prepartate.

4. Može li se koža na neki način pripremiti za sve što menopauza donosi kako bi promjene bile što blaže i kako?

Koža se može puno ranije početi pripremati na ovaj događaj pojačanim njegama u vidu stimulacije kolagena i čuvanja dubokih struktura potkožja tako da se kroz taj period prođe manje primjetno i bez drastičnih promjena. Svaki je vid njega kože, od neinvazivnih tretmana filerima, mezoterapijama i raznim drugim mogućnostima stimulacije obnove kože dobrodošao i prije 40. godine, a nakon toga obavezan je ukoliko želimo taj period proći sa što manje posljedica.

5. Kada nastupi menopauza, kakvu rutinu njage kože savjetujete i zahtijeva li koža tada posebno prilagođene proizvode?

Ako nije ranije, onda se obavezno u tom trenutku u preparatima za njegu kože mora naći stimulator kolagena, barem kao noćna opcija njegujuće kreme, a postoje cijele linije njage za kožu koje su namijenjene upravo za tu dob. Svakako pitajte stručnjake.

6. Imate li neki dodatni savjet koji se tiče zdravlja i dobrog izgleda kože u periodu menopauze i kasnije?

Menopauza je trenutak kada je vrlo evidentno ubrzano starenje kože koja je cijeli život bila pod utjecajem sunca bez zaštite ili namjernog izlaganja suncu i solariju. Savjetujem kao anti-age broj 1 inače u životu zaštitu kože od sunca sa SPF faktorima i antioksidansima.



Koža se može puno ranije početi pripremati na ovaj događaj, tako da se kroz taj period prođe manje primjetno i bez drastičnih promjena.

NJEGA

ZRELE KOŽE LICA U MENOPAUZI

Nako n 50. godi ne duboke hormonalne promjene koje se javljaju oko menopauze mogu ostaviti vidljive tragove na koži i uči niti je suhom, hrapavo m, bez sjaja, čvrstoće i punoće. Uz Vichy Neovadiol li niju moguće je „oživjeti“ kožu i postići blistaviji, ljeplji te n u ovom specifičnom periodu života. Neovadiol linija predstavlja revolucionarno anti-age rješenje koje ublažava značajne menopauze na Vašoj koži, vraćajući joj izgled i osjećaj mladolikog tena. Vaša je koža u tre nu svježa i blistava, čvršća i punija te preoblikovana. Zahvaljujući otkrićima 14 godina istraživa nja o utjecaju menopauze na starenje kože, 13 pate nata i 4 s nažna aktivna sastojka Vichy Neovadiol već više od 15 godi na odgovara na posebne potrebe kože koja se mijenja uvodeći anti-age proizvode koji su rezultat intenzivnog i nanstvenog istraživanja i cilja no djeluju na probleme poput gubitka gustoće i volumena kože, suhoće i neujednačenosti tena kod žena u menopauzi.



VICHY NEOVADIOL

NEOVADIOL DNEVNA NJEGA - NARUČITE ONLINE OVDJE

Formula nadahnutu povoljnim učinkom hormona na mladolikost kože, sadrži odabran kompleks aktivnih sastojaka koji je toliko snažan da djeluje na markere mladolikosti pogodjene menopauzom. Koža je vidljivo mlađa u svakom pogledu. PRO-XYLANE obnavlja gustoću, volumen i čvrstoću kože te pomaze u porastu razinu kolagena. HEPES po može pri zagladiti nju kože, ističe njenu prirodnu svježinu i sjaj te izjednačava te n. GLICERIN je sastojak koji zadržava vodu u va njskim slojevima i nudi osjećaj ugode i neprekidnu hidraciju kako bi nadomjestio vlagu koju zahtijeva koža u menopauzi. HEDIONE po može nadomjestiti manjak lipida kao posljedicu menopauze te obnoviti prirodne masnoće dajući koži elastičnost. Dostupna je kao dnevna krema za normalnu do mješovitu kožu te za suhu kožu.

36

Vaš saveznik u borbi protiv
ovješene kože u menopauzi

NEOVADIOL DNEVNA NJEGA

Napredna obnavljajuća njega
za suhu kožu u menopauzi



ISPRAVITE NA SVOJOJ KOŽI!

Svjež, cvjetni miris
NEOVADIOL
njega donosi
osjećaj smirenosti i
ugode, a tekstura
istovremeno kožu čini
svježom, mekom i
nahranjenom.

Nakon 4 sata:

- poboljšan tonus +24 %¹

Nakon 28 dana:

- preoblikovane konture lica²
- revitalizirana koža kod 90 % žena²

Nakon 3 mjeseca:

- smanjene bore - 18 %³
- smanjena ovješenost kože - 26 %⁴

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

² Kliničko ispitivanje i samoočujivanje, njega za suhu kožu.

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

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

POKLON

TORBICA S KREMOM ZA RUKE I
UZORCIMA UZ KUPNJI VAŠEG OMILJENOG
NEOVADIOL PROIZVODA*

* Promocija se odnosi na sve nege iz linije Neovadiol i vrijedi od 1. 4.
do 15. 4. 2021. te se ne zbraja s drugim akcijama ili popustima.

Proizvodi i pokloni dostupni su u dovoljnim količinama za cijelo razdoblje ponude. Zbog povećane potražnje možda neće biti dostupni u nekim ljekarnama tijekom cijelog razdoblja ponude.



KLIKNIYE
OVDJE
ZA POPIS LIEKARNI

NEOVADIOL NOĆNA NJEGA - NARUČITE ONLINE OVDJE

Iznimno svježa noćna formula s osjećajem hlađenja nakon nanošenja za dugotrajan osjećaj ugodne na koži. Kao i dnevna njega sadrži odabran kompleks aktivnih sastojaka: PRO-XYLANE, HEPES, GLICERIN i HEDIONE, a dodatno je obogaćena sastojcima za ublažavanje znakova menopauze i tijekom noći. EPÉRULIN umiruje kožu i smanjuje crvenilo. KOFEIN kao stimulans dekongestivnog djelovanja bori se protiv znakova umora. AIRLICUM je sastojak koji 99 % čini zrak i ima veliku sposobnost upijanja sebuma i znoja. AQUAKEEP polimeri mogu apsorbirati veliku količinu vode koja se oslobađa u dodiru s kožom. Tekstura se na koži tijekom nanošenja pretvara u vodu i koži daje dubinski osjećaj svježine.

NEOVADIOL SERUM - NARUČITE ONLINE OVDJE

Intenzivni tretman za kožu u menopauzi s aktivnim sastojcima: PRO-XYLANE, HEPES, GLICERIN i HEDIONE u visokoj koncentraciji i s naprednim učinkom hidratacije, snažno djeluje na ublažavanje utjecaja menopauze na kožu. Zahvaljujući dodatnim sastojcima i naprednoj tehnologiji, djeluje i na blistavost, svježinu i ujednačenost tena.

NEOVADIOL PHYTOSCULPT - NARUČITE ONLINE OVDJE

Njega 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 HİALURONSKЕ KISELINE poboljšava tonus i gustoću kože vrata i dekoltea – preoblikuje ga i podiže. Posebna se tekstura u dodiru s kožom na 32 °C upija u kožu i omogućava idealnu masažu vrata i kontura lica. Kada se ohladi, tekstura se pretvara u sloj koji podiže i učvršćuje kožu.

NEOVADIOL NJEGA ZA PODRUČJE OKO OČIJU I USANA - NARUČITE ONLINE OVDJE

Za žene u menopauzi koje žele djelovati protiv učinaka sporije hormonalne aktivnosti na području oko očiju i usana: gubitka gustoće i opuštanja. Jedinstveni spoj aktivnih sastojaka preoblikuje konture usana i podiže konture očiju. PROTEIC GF potiče čimbenike rasta (protein neophodan za strukturiranu rekonstrukciju tkiva), a PRO-XYLANE jača potporna tkiva gdje se nalaze faktori rasta.* Za jačanje djelovanja na području kontura usana i očiju sastojci odgovorni za rekonstrukciju tkiva kombinirani su s EPÉRULINEOM, aktivnim sastojkom iz jednog od najotpornijih drva amazonske šume. Ovaj je aktivni sastojak ispitani in vitro i dokazana je njegova učinkovitost na sprečavanje pigmentacije i vazodilataciju kože što ublažava podočnjake i vrećice ispod očiju.
*Test in vitro.



Vichy Neovadiol linija preoblikuje kožu na više razina te joj vraća mladolikost, volumen i gustoću, mekoću i blistavost.

KORIŠTENJE

PUDERA U MENOPAUZI

UVLAČENJE U BORE GLAVNI JE MAKE UP PROBLEM ZRELE KOŽE

Problem na koji najčešće nailazimo s puderima jest uvlačenje u sitne linije, bore i proširene pore, što je posebno vidljivo na zreloj koži. Lice je iznad 40. najpotrebija dobra hidratacija, prirođan izgled i zaglađivanje površinske teksture, no bez efekta maske i teških formula. Pronaći puder koji će se savršeno stopiti s kožom, prekriti nepravilnosti, nahranići kožu, a pritom ostati neprimjetan, nije nimalo jednostavno.

Što kada biste na potpuno neinvazivan način mogli postići rezultate liftinga na svojoj koži? Sada je to moguće učiniti čak i make upom, namijenjenim za žene iznad 40 godina, koje žele da njihov savršeni puder za lice ujedno bude i njega protiv bora.

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

VICHY LIFTACTIV FLEXITEINT - NARUČITE ONLINE OVDJE

Vaš saveznik u borbi protiv nakupljanja pudera u borama

Vichy Liftactiv Flexiteint puder s učinkom liftinga i zdravog sjaja, koji karakterizira zatežujuća tekstura silikona koja omogućuje trenutni učinak liftinga i zdravi sjaj kože bez ukrucivanja crta lica. Riječ je o anti-age tekućem puderu, koji je namijenjen upravo ženama iznad 40. koje žele svoju beauty rutinu učiniti praktičnijom i ujediniti puder i njegov protiv bora u jednom proizvodu. Prekriva nepravilnosti, a istovremeno koži daje zdravi sjaj. Osim toga, zahvaljujući teksturi silikona, pruža efekt liftinga, koji zateže sitne linije i zaglađuje površinu kože, bez ukrucivanja crta lica. Njegova formula obogaćena je COLLAGYLOM, spojem 3 Vichyjeva vodeća aktivna sastojka iz proizvoda protiv bora, koji djeluju na sve uzroke starenja i popunjavaju bore. Redovitim korištenjem Liftactiv Flexiteint pudera bore su u tenu zategnute, ten je ujednačen, blistav i naočigled odmorniji. Njegova hipoolergena formula sadrži vulkansku vodu Vichy i potpuno je nekomedogeni proizvod.

Ako se pitate kako i kada ga nanositi, savjet glasi ovako: nakon uporabe uobičajene njege kao podloge za šminkanje, vršcima prstiju nanesite tekući puder gladeći iznutra prema van. Dobro razmažite kod vrata, usiju i po gornjem dijelu čela za prirodni rezultat. Krajnji dojam bit će na oko mlada, vedrija i sjajnija koža, koju će svi u vašoj okolini zapaziti. Dostupan je u 4 nijanse: 15 Opal, 25 Nude, 35 Sand, 45 Gold.



NJEGA

ZRELE KOŽE TIJELA U MENOPAUZI

Suha i osjetljiva koža problem je koji zahvaća ljude svih životnih dobi pa tako često i žene u menopauzi. Koža u starijoj životnoj dobi često je oslabljena, nedostaje joj elastičnost te je prati osjećaj zatezanja. U toj situaciji dolazimo do potrebe za univerzalnom njegom za tijelo koja svojim sastojcima takvoj koži može pružiti bolju kvalitetu i ugodu. Lipikar linija iz laboratorija La Roche-Posay posebno je formulirana kako bi se prilagodila svakom tipu osjetljive kože. Svaki proizvod formuliran je pod nadzorom skupine dermatologa, a liniju odlikuju učinkoviti aktivni sastojci u kombinaciji s jedinstvenom, smirujućom prebrotičkom termalnom vodom La Roche-Posay.



LA ROCHE-POSAY LIPIKAR

LIPIKAR NJEGA TIJELA

Lipikar Lait mlijeko za tijelo formulirano je s tezom „manje je više“ te sadrži samo esencijalne, provjerene i neophodne sastojke kako bi se osigurala učinkovitost i sigurnost proizvoda za osjetljivu kožu – termalna voda La Roche-Posay koja smiruje i djeluje protiv iritacija, karite maslac koji je jedan od najučinkovitijih prirodnih emolijensa, niacinamid koji ima klinički dokazanu učinkovitost u suzbijanju iritacija i pritom garantira odlicnu toleranciju te „cold cream“ kombinaciju obnavljajućih lipida koja djeluje kao zaštitni sloj koji obnavlja suhu i ispučanu kožu. Kliničkim rezultatom potvrđeno je da Lipikar Lait mlijeko značajno poboljšava hidrataciju i nakon 48 h te da djeluje na hidrolipidnu barijeru kože pružajući joj zaštitu.

Vaš saveznik za hidrataciju i njegu osjetljive kože tijela u menopauzi

LIPIKAR LAIT

Mlijeko za tijelo koje suhoj koži vraća lipide i pruža 48-satnu hidrataciju

ISPROBAJTE NA SVOJOJ KOŽI!

Nemasna, neljepljiva, brzo upijajuća tekstura bez dodanih parfema za svakodnevnu njegu suhe, nježne i osjetljive kože. Ispitana pod nadzorom dermatologa.



Korisnice potvrdile:

○ 98 % koža je manje suha *

○ 96 % koža je na dodir vlažnija *

○ 96 % jednostavno se nanosi *

Samoočjenjivanje 50 žena s osjetljivom kožom, nakon jednog dana korištenja, 2016.

NOVA AP+M TEHNOLOGIJA

ZA VRLO SUHU KOŽU SKLONU IRITACIJAMA
- NARUČITE ONLINE OVDJE

Najnoviji proizvod u Lipikar liniji jest **novi balzam za vrlo suhu kožu Lipikar Baume AP+M**. Njegova formula posebna je po tome što djeluje na vraćanje ravnoteže mikrobioma kože. **Lipikar Baume AP+M** smiruje iznimno suhu kožu i ublažava svrbež neposredno nakon nanošenja. Djeluje tako da vraća ravnotežu i štiti prirodnu barijeru kože te dugotrajno smanjuje pojavu jake suhoće. Formuliran je za maksimalnu toleranciju. Kao savršena rutina s balzamom koristi se **nježan gel Lipikar Syndet AP+**. Lipikar Syndet AP+ nježan je gel koji djeluje na suhoču kože već prilikom prvog tuširanja ili pranja. Vrlo nježna formula za pranje tijela obogaćena karite maslacem i niacinamidom u kombinaciji s Aqua Posae Filiformisom, novim i ekskluzivnim patentiranim aktivnim sastojkom za djelovanje na odlučujuće čimbenike suhe kože i iritacija.

LIPIKAR LAIT UREA 5+

VAŠ SAVEZNIK ZA KOŽU SKLONU SENILNOJ KSEROZI, PSORIJAZI I PERUTANJU
- NARUČITE ONLINE OVDJE

Za hrapavu kožu koja je sklona perutanju, senilnoj kserozni i psorijazi, laboratorij La Roche-Posay formulirao je mlijeko za tijelo **Lipikar Lait Urea 5+**. Lipikar Lait Urea 5+ vrlo je upijajuće mlijeko za zaglađivanje i smirenje kože tijela, koje smanjuje ljuštenje i iritaciju osjetljive kože. Radi se o visoko učinkovitoj formuli zahvaljujući kombinaciji 5 % ureje i eksfolijant faktoru, s optimalnom tolerancijom za osjetljivu kožu. Formula je obogaćena Alantoinom za ublažavanje iritacija zbog suhoće kože.



La Roche-Posay Lipikar linija učinkovito njeguje i vraća ugodu osjetljivoj koži tijela.

PROIZVOD ZA HIGIJENU TIJELA BITAN JE KOLIKO I SAMA NJEGA

Pravilna higijena i pranje kože nezaobilazan su korak rutine kod suhe i osjetljive kože. Agresivni gelovi mogu narušiti prirodan pH kože te je, ukoliko imate osjetljivu kožu, bitno izabrati nježan gel ili ulje za pranje koje poštuje prirodnu ravnotežu i mikrobiom kože te ga ne oštećuje. **Lipikar Gel Lavant** nježan je gel za pranje kože koji djeluje smirujuće. Radi se o formuli koja je obogaćena niacinamidom i karite maslacem te stoga obnavlja kožnu barijeru. Ovaj gel ima nježan hipoolergeni miris te je savršen za svakodnevno tuširanje. S druge strane, za osobe koje vole teksturu ulja, u Lipikar liniji postoji i **Lipikar ulje AP+**. Ovo nježno ulje za pranje sadrži aktivni sastojak Aqua Posae Filiformis te djeluje smirujuće na suhu i osjetljivu kožu. Odlikuje ga pjenušava tekstura te hipoolergeni miris.

LA ROCHE-POSAY CICAPLAST BAUME B5

SOS BALZAM ZA KUĆNU LJEKARNU SVAKE ŽENE
- NARUČITE ONLINE OVDJE

Ovaj multifunkcionalan balzam s trostrukom učinkovitošću svakako bi trebao biti dio svake kućne ljekarne žene u menopauzi. Namijenjen je za irritiranu i oštećenu kožu koju onda smiruje, obnavlja te smanjuje oštećenja. Glavni sastojci formule Cicaplast Baume B5 balzama jesu Panthenol koji umiruje suhu i nadraženu područja te kombinacija Madecassoside + bakar – cink – mangan koji obnavljaju kožu. Može se nanositi na tijelo, lice i usnice. Postoji i u varijanti sa SPF zaštitom.

Vaš saveznik u borbi protiv nadražene kože i osjećaja žarenja na koži



KOSA U MENOPAUZI

Ispadanje kose kod žena može biti posljedica višestrukih čimbenika koji narušavaju ravnotežu vlasista i njegove okoline. Kosa se s godinama često stanjuje, ovisno o ženi i genetici. Ponekad se javlja i alopecija koja dovodi do progresivnog prorjeđivanja kose. I u tom je slučaju genetika određujući čimbenik.

ŠTO JE UZROK

Estrogeni više ne reguliraju djelovanje androgena. Ti muški hormoni imaju nepovoljan učinak i potiču ispadanje kose, kao i rast sve tanje kose zbog smanjenja veličine folikula dlake. No potrebno je pratiti i nedostatak željeza ili poremećaj u radu štitne žlijezde. Međutim, ovo ispadanje nije nerješivo i odabir losiona protiv ispadanja kose dobro je rješenje za jačanje kose i smanjenje njezina ispadanja.

SAVJETI KAKO POPRAVITI VAŠU KOSU I SPRIJEĆITI ISPADANJE

Izbjegavajte boje za kosu koje sadrže amonijak. Masaža vlasista potiče dotok krvi u folikule što povećava snagu tretmana.

ZBOG ČEGA SE KOSA PRORJEĐUJE I ODJEDNOM POCINJE SUSTAVNO ISPADATI?

Kroz godine životni ciklus folikula vlsi mijenja se. Faza rasta skraćuje se, a faza mirovanja produljuje. Bulbus je plića ukorijenjen u kožu i postaje ranjiviji. Aktivnih folikula sve je manje, sitniji su i kosa je krhkija. Aktivni folikuli koji se nalaze blizu površine osjetljiviji su na agresivne faktore. Vanjski čimbenici, kao što su UV zračenje, zagadjenje, pušenje, stres, loše djeluju na folikule kose. Zbog svega toga smanjuje se masa kose, vlsi gube otpornost, postaju slabije, više se lome, smanjuje se debljina vlsi, kosa počinje ispadati.



Kosi treba posvetiti posebnu pažnju, odnosno promijeniti uobičajenu rutinu, kako bi se sprječilo pojačano ispadanje, osiguralo obnavljanje, kako ne bi postala tanka, krhka i beživotna. Jer samo je zdrava kosa lijepa kosa.

Što mogu učiniti da zaustavim

ISPADANJE KOSE i poboljšam njen izgled?

Treba početi od jednostavnih promjena u životnom stilu, zatim odabrati adekvatne preparate za tretman protiv ispadanja kose i njenu njegu te finalno uključiti i dijetetske suplemente u savjetu s ljekarnikom ili liječnikom.

Savjetovati se u ljekarni o tretmanima protiv ispadanja kose koji uspješno zaustavljaju ispadanje kose i u menopauzi, kao i o upotrebi dodataka prehrani (vitamin D, željezo, proteini...).

Koristiti samo provjerene šampone i balzame uz redovnu stimulaciju vlasista masažama i izbjegavati agresivne tretmane za kosu.

NJEGA

KOSE U MENOPAUZI

KOSA BIRA DERCOS

Ispadanje kose u žena može biti posljedica višestrukih čimbenika koji narušavaju ravnotežu vlasista. Kosa se s godinama često stanjuje, ovisno o ženi i genetici. Ponekad se javlja i alopecija koja dovodi do progresivnog prorjeđivanja kose. I u tom je slučaju genetika određujući čimbenik. **Dercos** ima rješenje za sve potrebe Vaše kose. Ovisno o simptomima, odaberite rješenje koje je najbolje za Vas.

DERCOS AMINEXIL CLINICAL 5 - NARUČITE ONLINE OVDJE

Očuvanje zdravlja i ljepote kose ovisi o njezi vlasti i vlasista, ali i zdravoj prehrani i stilu života. No usprkos tome, a pogotovo uoči i tijekom menopauze, često dolazi do pojačanog ispadanja vlasti.

Dercos Aminexil Clinical 5 sveobuhvatna je formula koja smanjuje mikroneravnotežu vlasista i djeluje na nepovoljne čimbenike ispadanja kose. Ampulama provjerjenima u borbi protiv pojačanog gubljenja vlasti snaga je višestruko pojačana patentiranom molekulom AMINEXIL u društvu ARGINIINA, SP94, VITAMINA PP i B6, spoja OCTEINA i VULKANSKE VODE VICHY. U vlasiste se umasira po jedna ampula dnevno koja potiče cirkulaciju krvi, otklanja neravnotežu te jača korijen vlasti.

Osim utjecaja na razini vlakna kose i folikula kose djeluju i na novootkrivenu razinu interfolikularnog vlasista. Aminexil Clinical 5 jača pričvršćenost vlasti za vlasiste, potiče jačinu i otpornost vlakna, a prvi rezultati primjećeni su već nakon 3 tjedna.* Osjećaj neugode vlasista smanjen je već od prve primjene.

Nakon 6 tjedana kontinuirane uporabe, 94 % korisnika primjećuje učinkovitost u borbi protiv ispadanja kose!**

Kao komplementarni tretman kroz cijeli period korištenja preporučuje se **Dercos energetski šampon** protiv ispadanja kose.



* Instrumentalni test

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

DERCOS DENSI-SOLUTIONS

DENSI-SOLUTIONS, KONCENTRIRANA NJEGA ZA TANKU I RIJETKU KOSU - NARUČITE ONLINE OVDJE

Zvijezda ove linije Vichyjev je prvi losion za vlasista s antioksidansom RESVERATROLOM i patentiranim aktivnim sastojkom STEMOXYDINOM, koji intenzivno djeluje na vlasiste i povećava broj vlasti te obnavlja masu kose. Ova koncentrirana njega svakim nanošenjem intenzivno djeluje na korijen za vidljivo jaču kosu koja izgleda gušće. Pruža trenutačni učinak hlađenja za poticanje mikrocirkulacije. Ugodnog je mirisa te sadrži polimere za oblikovanje koji kosi daju volumen od korijena.

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



Vaš saveznik u borbi protiv tanke i slabe kose

DENSI-SOLUTIONS, BALZAM ZA TANKU I SLABU KOSU - NARUČITE ONLINE OVDJE

Kosa je mekša i vidljivo deblja. Balzam sadrži RAMNOZU, VITAMIN E te CERAMID. RAMNOZA pomaže poboljšati kvalitetu vlasista za jaču i otporniju kosu. VITAMIN E štiti pred vanjskim utjecajima koji mogu djelovati na rast i kvalitetu kose. CERAMID jača koheziju ljuški i vlaknu kose vraća mekoću, glatkoću i snagu. Ovaj balzam djeluje od vlasista i hidratizira ga, a njegovo djelovanje na vlakno obnavlja kosu koja je jača, deblja i zdravijeg izgleda. Vidljiva učinkovitost: deblja, jača kosa.

6

INTIMNA NJEGA U MENOPAUZI

Još jedan čest problem kod žena jest **suhoća rodnice**. Do 55 % žena u menopauzi ima problema sa suhoćom rodnice u nekom trenutku, što je rezultat smanjenja razine estrogena. Estrogen održava vaginalnu sluznicu zdravom i normalne debljine, no tijekom i nakon menopauze smanjuje se razina estrogena, sluznica vagine postaje tanja, suša i sklonija oštećenjima, a lakše se i nadražuje tijekom seksualne aktivnosti.

Srećom, postoji puno načina tretiranja i liječenja ovih simptoma tako da promjene u Vašem životu ne moraju značiti i veliku promjenu u Vašim navikama.

Potrebno je posebnu pažnju posvetiti intimnom području kako biste pratile što utječe na Vas. To će Vam pomoći da primijetite promjene na svojem tijelu i bolje ih prenesete liječniku te da dobijete pravi savjet.



Intimna je njega možda i najviše zanemaren i aspekt zdravlja te je moramo učiniti dijelom svakodnevne rutine.

DNEVNA RUTINA INTIMNE HIGIJENE:

- **Intimnu njegu učinite dijelom svakodnevnih navika.** Perite ili brišite intimno područje redovito tijekom dana, ali ga i dobro osušite svaki put kako ne bi ostalo vlažno što može uzrokovati infekcije.
- **Ne trljajte** područje dok ga čistite, već ga lagano tapkajte.
- **Ne koristite sapun** jer ima viši pH (5,5) od nježnog vaginalnog područja, čiji je pH od 3,8 do 4,5.
- **Savjetuju se i prirodna ulja** u sredstvima za intimno pranje poput npr. ulja čajevca, no potrebno je uvijek zatražiti savjet ljekarnika i/ili liječnika prije upotrebe bilo kojeg sredstva za intimnu higijenu.

PREPORUKE:

- **Održavanje pH-ravnoteže** pomaže kod izbjegavanja iritacija i razvoja neželjenih bakterija. U ljekarnama postoje posebni preparati za tretiranje takvih iritacija.
- Preporučuje se **svakodnevno nošenje pamučnog rublja**, budući da brže upija vlagu, kao i nošenje opuštene odjeće, što uklanja osjećaj neugode jer se izbjegava trenje i omogućuje se protok zraka.
- **Zdrava prehrana** također igra veliku ulogu. Izbjegavanje začinjene hrane, nemasnog prehrana i što manje alkohola i kofeina mogu smanjiti osjećaj neugode i iritacije vagine.

TRETIRANJE VAGINALNE SUHOĆE I OSJEĆAJA NEUGODE:

- **Upotreba lubrikanata i seksualna aktivnost važni su.** Lubrikant može biti od koristi ženama koje ne koriste estrogensku nadomjesnu terapiju.
- **Estrogensi pripravci za lokalnu primjenu** također vrlo dobro utječu na liječenje vaginalne suhoće uravnotežavajući pH i regulirajući bakterije, što smanjuje osjećaj neugode.
- **Upotreba hidratantnih intimnih sredstava za pranje** pomaže kod vaginalne suhoće.

7

FIZIČKA AKTIVNOST U MENOPAUZI

Mnoge su žene primjetile da nakon 50. godine postaje lakše brinuti se za sebe, staviti vlastito blagostanje na prvo mjesto i potpunije uživati u životu. Svjesniji ste vlastite snage i granica nego u 20-im i 30-im i veselite se novoj životnoj fazi u duhu sreće, avanture i samopouzdanja. Ovih 8 savjeta pomoći će Vam da ostanete u top formi tijekom menopauze – i mentalno i fizički i emotivno.

KREĆITE SE ZA BOLJE RASPOLOŽENJE I ZDRAVIJE KOSTI

Hormonalne promjene tijekom menopauze mogu oslabiti kosti i mišiće. Uvedite vježbe pod opterećenjem u svoju svakodnevnu rutinu, od čučnjeva do plivanja. Endorfini koji se oslobađaju vježbanjem popravljaju i raspoloženje!

NEKA VAŠA SPAVAĆA SOBA POSTANE UGODNIJA ZA SPAVANJE

Hladna, tamna soba optimalna je za cjelonoćni san ljepote. Ako patite od noćnog znojenja ili valova vrućine zbog hormonalnih promjena, važno je ostati hladnokrvna, smirena i hidratizirana.

PRIPAZITE DA VAM KOŽA BUDE HIDRATIZIRANA I OSVJEŽENA

Njega kože iza 50. godine može biti komplikirana: hormonalne promjene mogu isušiti Vašu kožu i uzrokovati gubitak elastičnosti. Za obnovu vlage i čvrstoće isprobajte anti-age njegu iz Neovadiol linije, čije inovativne formule kožu čine primjetno glatkom, umirenom i hidratiziranom, imaju učinak liftinga i vraćaju gustoću koži na svim razinama: trenutačno izgledate svežije, blistavije i samouvjerenije.

UVRSTITE VIŠE ANTIOKSIDANSA U PREHRANU

Konzumacija puno hrane bogate antioksidansima poput svježeg voća, povrća, proizvoda od soje i zelenog čaja dokazano smanjuje oksidacijski stres u menopauzi, koji može dovesti do ubrzanog starenja.



Kad žene uđu u menopauzu, njihov se metabolizam usporava, što dovodi do dobivanja na težini i nadimanja. Menopauza može unijeti promjene u rasподјelu masnoća koje se češće nakupljuju oko abdomena. Ostali simptomi uključuju čimbenik opasnosti od kardiovaskularne bolesti i poremećaj spavanja.

PIJTE UMJERENO I NE PUŠITE

Umjerena konzumacija alkohola (ne više od dvije konzumacije dnevno) može biti dio zdravog života, no te se količine ne smiju prekoračiti. Nemojte pušiti: studije pokazuju da pušenje ubrzava proces starenja, slabi Vaše kosti i uzrokuje ostale ozbiljne zdravstvene probleme.

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

Kako biste ostali u formi, jedite ujednačeno, što podrazumijeva puno kalcija i vitamina D, koji su od ključne važnosti za zdravlje kostiju, a istovremeno ograničite masnoće i dodane šećere. Mliječni proizvodi s niskim udjelom masti i lиснато povrće izvrsni su izvori kalcija, a mlijeko je često obogaćeno vitaminom D.

UPIJTE MALO SUNCA

Previše sunca može oštetiti Vašu kožu, no pre malo sunca uskraćuje Vam vitamin D, koji je od životne važnosti i važan za jačinu kostiju. Uhvatite koju zraku sunca kad god možete. Nekoliko minuta dnevno na suncu trebalo bi biti dovoljno, no zaštitite kožu zaštitnim sredstvom.

ODVOJITE VRIJEME ZA USREDOTOČENU SVJESNOST I MEDITACIJU

Dobrobiti vježbanja usredotočene svjesnosti i meditacije dokazane su putem mnogih kliničkih studija: smanjen stres i povećan osjećaj blagostanja neke su od njih. Istraživači su otkrili da i samo 10 minuta dnevno može imati značajni povoljni učinak, no možete pokušati vježbatи i 20 do 30 minuta za maksimalno oslobođenje od stresa. Nekoliko puta tjedno sjednite i duboko dišite ili u svakodnevnu rutinu uvrstite lagani jogu.



DISANJE

Preporučuje se da tijekom menopauze **vodite još više računa o disanju**. Pravilno disanje ublažava stres i opušta. Meditacija ili tek vrijeme provedeno u samoći i tišini jednom na dan može unijeti pozitivnost u stresan dan.

PROTIV GUBITKA MIŠIĆNE MASE

Dosljednost je ključ uspjeha! **Svakodnevno vježbanje** barem 30 minuta u malim serijama pomaže pri tonificiranju mišića. Radite lagane vježbe poput **pilatesa** i **joge** ili čak **chi gonga**. Zapamtite da nijedan sport nije bolji od drugoga i da je trik u tome da se trenira više sportova ili dvije komplementarne aktivnosti, jedna kardio, kojom se vježba izdržljivost, a druga nježnija za vježbanje spretnosti.

PRIPAZITE NA DOBIVANJE TEŽINE

Redovito pratite svoje fizičke promjene i tome prilagođavajte vježbu. Važite se svakodnevno i pratite srce i tlak.

BORBA S NESANICOM I UMOROM

Opuštajte se prije odlaska u krevet kako biste izbjegli nesanicu i budili se svježiji.

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

JAČANJE MIŠIĆA DNA ZDJELICE

Jedna od najboljih metoda za jačanje mišića dna zdjelice jesu **Kegelove vježbe** kod kojih je potrebno samo stezati mišiće kao da želite zaustaviti mokrenje prije nego dođete do toaleta. Zadržite 3 do 10 sekundi i opuštajte jednako dugo. Ponovite 5 do 6 puta zaredom više puta dnevno.



SAVJET TRENERA



„Kontinuirana tjelovježba, dokazano je, smanjuje gotovo sve neugodne simptome u tom periodu tranzicije, pomaže ženi ublažiti stres istovremeno povećavajući kvalitetu života.“

Zašto je vježbanje u menopauzi važno, na što treba obratiti pažnju, kako se motivirati te koje su vrste vježbi preporučljive ženama u ovom razdoblju, pročitajte u savjetima

Nane Milatić,
dipl. trenerice

1. Zašto je vježbanje u perimenopauzi i menopauzi važno?

Kontinuirana tjelovježba, dokazano je, smanjuje gotovo sve neugodne simptome u tom periodu tranzicije, pomaže ženi ublažiti stres istovremeno povećavajući kvalitetu života. Ukoliko tjelovježba postane sastavni dio života žene u tom zahtjevnom razdoblju, ona pomaže zaustaviti nakupljanje kilograma, povećati mišićnu masu te na taj način ubrzati metabolizam. Također, svakodnevnim vježbanjem smanjuje se rizik od raka i drugih bolesti kao što je npr. dijabetes tipa 2.

2. Koje su vrste tjelovježbe preporučljive u periodu perimenopauze i menopauze?

Prije svega, dobro je i poželjno povremeno odraditi neki dobar kardiotrening koji će pokrenuti veliki broj mišićnih skupina te ujedno povećati otkucaje srca i na taj način poboljšati krvоžilni sustav. Tu se preporučuje brzo hodanje, nordijsko hodanje, trčanje, bicikliranje, plivanje, aerobik.

Osim aerobnog treninga svakako bi trebalo uključiti vježbe snage. Zbog problema s osteoporozom, koja je naglašena u ovom periodu (zbog gubitka hormona koji utječe na kvalitetu kostiju), vježbe s opterećenjem, s otporom, s utezima, girjama, gumama – od velikog su значаја. Osim što se pomoću navedenih vježbi osnažuju kosti, osnažiti će se i čitava mišićna muskulatura, sagorjeti višak masnog tkiva i ubrzati metabolizam.

Joga i meditacija također su odlična vrsta tjelevoježbe koju bih savjetovala kao nadopunu prethodno spomenutim programima. Joga-poze i tehnike disanja te meditacije pomažu ublažiti napetost, pružaju osjećaj olakšanja kroz pokret i djeluju na centriranje misli. Neka istraživanja govore da joga-tehnikama možete smanjiti navale vrućine (čuvene valunge), nervozu i umor.

Isto tako, plesni tečajevi jedna su vrsta tjelevoježbe koja će pomoći da se žena opusti od svakodnevnog stresnog života i omogućiti joj malo veselja kroz pokret i muziku, a također će doprinijeti socijalizaciji u nekim drugim, zabavnijim uvjetima. Bez obzira na dob i prethodno iskustvo, uvijek možete upisati početničku baletnu grupu, zumbu, moderni ili standardni plesni tečaj. Kroz ples, vježbajući razne koreografije, pojačava se veza između mišića i mozga, vježba se koordinacija koju definitivno ne treba zapostaviti s godinama, a ples ujedno pomaže u kontroli kilaže.

3. **Osim nabrojanog, postoji li još nešto što bi trebalo naglasiti vezano za tjelevoježbu žena u perimenopauzi i menopauzi?**

Pored nabrojanih programa, važno je napomenuti da su vježbe stabilnosti, tj. balansa, i vježbe istezanja iznimno važne za žene u ovom razdoblju. Pomoću njih djeluje se na poboljšanje fleksibilnosti, koja se s godinama također smanjuje, i na jačanje dubokih mišića trupa koji nas održavaju u ravnoteži i sprečavaju mogućnost pada i ozljeda. Tu možemo spomenuti pilates, *tai chi*, korektivno-medicinsku gimnastiku, vježbe za kralježnicu... Također, ne bi bilo zgorenog pronaći terapeutu, odnosno trenera koji će ženu uputiti u važnost i tehnike vježbanja mišića zdjeličnog dna.

4. **Kako žene motivirati na vježbanje?**

Najvažnije je postaviti realne ciljeve i odabratи tjelevoježbu koja će Vas za početak veseliti. Ukoliko ste društvena osoba, preporučam Vam da upišete neki grupni oblik vježbanja, a ako ste zatvoreniji tip, prepustite se za početak žustrijim šetnjama, učlanjenjem u *fitness* tj. teretanu ili ako imate mogućnosti odaberite rad s osobnim trenerom 1 na 1. S vremenom treba pokušati i nešto drugo, nešto novo. Svakako je najvažnije "slušati" svoje tijelo i pratite njegove potrebe. Tjelevoježba treba biti zadovoljstvo, a ne mučenje.

5. **Što bi posebno istaknuli kao važno kada žena krene s tjelevoježbom? Na što najviše treba обратити pažnju?**

Kao i inače kada se kreće s vježbanjem i u ovom periodu treba tijelu omogućiti kvalitetan san, kvalitetan odmor između treninga, raznovrsnu prehranu (pojačati unos proteina koji su bitni u izgradnji mišića) te plit puno vode tijekom dana i za vrijeme treninga (ne dozvoliti tijelu da dehidrirat). Ukoliko se odlučite na organizirani oblik tjelevoježbe, svakako se raspitate o stručnosti osobe koja vodi trening kako bi bili u sigurnim rukama. I još bi za kraj dodala da je od velike važnosti osvijestiti disanje, naučiti povezati dah i pokret dok vježbate i uključiti u svakodnevni život različite tehnike disanja kako bi se znali što bolje opustiti.

„Najvažnije je postaviti realne ciljeve i odabratи tjelevoježbu koja će Vas za početak veseliti. Tjelevoježba treba biti zadovoljstvo, a ne mučenje.“

VJEŽBANJE u menopauzi

U suradnji sa stručnjakinjom i dipl. trenericom Nanom Milatić, pripremili smo za Vas program vježbi posebno razvijenih za žene u menopauzi. Vjerujemo da ćete se fokusiranjem na tjelesne zone koje su najviše pogodene u ovom razdoblju i pravilnim izvođenjem ovih vježbi zasigurno osjećati bolje i proći kroz ovaj period poletnije i vedrijeg duha.

1.

PODIZANJE KOLJENA I ODRUČENJE



Vježba koja Vam aktivira cijelo tijelo, posebice mišiće kukova, duboke mišiće trupa koji Vas stabiliziraju i mišiće ramenog pojasa. Vježba kojom poboljšavate balans odnosno ravnotežu.

Iz uspravne pozicije – stopala u širini kukova, ruke s bučicama uz tijelo (umjesto bučica možete koristiti primjerice i dvije bočice s vodom), podignite naizmjence koljeno te uz podizanje jedne noge, tj. koljena, podignite u stranu ruke do visine ramena, šakama okrenutima prema podu. Prilikom podizanja koljena i ruku radite izdah i uvlačite, tj. stisnite laganu trbu pažeći da Vam leđa ostanu uspravna, vrat dugačak. Prilikom udaha spustite ruke i nogu.



2.

ŠIROKI ČUČANJ I ISPRUŽANJE RUKU U STRANU

Vježba koja Vam aktivira cijelo tijelo s naglaskom na mišiće bedara, stražnjice i ruku.

Iz uspravne pozicije – stopala šire od širine ramena, prstima prema van, rukama s bućicama (ili umjesto bućica bočice s vodom) spojenim ispred prsa, spuštajte se u čučanj pazeći da Vam koljena ne idu preko stopala, zdjelicom malo unatrag, a prsima lagano nagnutima prema naprijed, polako krenite ruke, odnosno podlaktice ispružati u stranu tako da Vam šake budu okrenute prema nazad. Prilikom udaha radite čučanj, a prilikom izdaha podignite se u uspravnu poziciju dodatno stišćući mišiće stražnjice.

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



3.

VESLANJE U PRETKLONU

Vježba koja Vam aktivira mišiće leđa i poboljšava tonus ruku.

Krenite iz početne pozicije – stopala u širini kukova, tijelo u pretklonu, tj. lagano nagnuto prema podu, ravnih leđa, pogrećenih koljena, ruke s bućicama (ili boćicama s vodom) vise prema dolje. Radite pokret povlačenja šaka do kukova s pogrećenim laktovima, stišćući nježno lopatice, tj. mišiće gornjeg dijela leđa, pazeći da Vam leđa pritom ostanu ravna tj. da se ne uvijate. Prilikom udaha zauzmite početni položaj, a prilikom izdaha povlačite bućice uz tijelo.



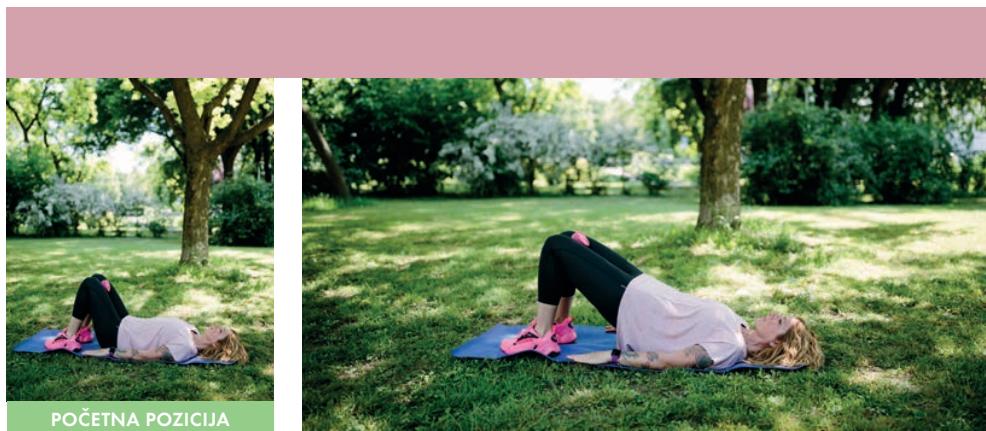
4.

MOST

Vježba koja Vam aktivira mišiće stražnjice, bedara i mišiće donjeg dijela leđa.

U početnoj poziciji – lezite na leđa s pogrećenim koljenima, stopala položenih ispred koljena na podu, rukama uz tijelo. Između nogu stavite bućicu, jastuk ili ručnik. Prilikom izdaha podignite stražnjicu i donji dio leđa od poda stišćući unutarnjim dijelom bedara predmet koji Vam je između nogu, a s udahom spustite stražnjicu i donji dio leđa natrag na pod.

Ukoliko želite dodatno raditi i na mišićima zdjeličnog dna, kada podižete stražnjicu od poda s izdahom aktivirajte, tj. podignite i mišiće zdjeličnog dna, a s udahom i spuštanjem stražnjice natrag na pod opustite i mišiće zdjeličnog dna.



5.

BOČNI IZDRŽAJ



POČETNA POZICIJA

Vježba za ljestvični struk koja Vam aktivira mišiće trbuha, posebice one bočne.

U početnoj poziciji – namjestite se na bok s pogrđenim nogama, naslonjeni na podlakticu (lakat točno ispod ramena). U ruci možete imati bučicu, bočić s vodom ili raditi bez dodatnog opterećenja. Prilikom izdaha podignite bočni dio tijela od poda tako da ostanete oslonjeni samo podlakticom i koljenima na podu koncentrirajući se na lagano uvlačenje trbuha. Gornju ruku ispružite u zrak. S udahom se vratite u početnu poziciju, tj. tijelo spustite natrag na pod.



Vježbu bočnog izdržaja možete raditi i s osloncem na klupu (kao što je prikazano na fotografiji) ili npr. uza zid.



POČETNA POZICIJA



6.

PLANK – IZDRŽAJ NA PODLAKTICAMA

Vježba kojom jačate cijeli središnji dio trupa, takozvani korzet.

U početnoj poziciji – lezite potrebuške, oslonjeni na podlaktice (laktovima ispod ramena), spojenih šaka ili podlakticama i dlakovima na podu, pruženima prema naprijed, a stopalima oslonjenima na prste. S izdahom podignite trbuh i bedra od poda koncentrirajući se na uvlačenje, tj. kontrakciju trbušnih mišića. Pokušajte se zadržati 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



POČETNA POZICIJA



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

Za više znanja, savjeta
stručnjaka i korisnih
informacija posjetite našu
web-platformu stvorenju
na temelju 15-godišnjeg
istraživanja menopauze i
sa željom da pomognemo
ženama kroz
taj period.



www.vichy.hr/nemapauzeumenopauzi

