

Z NOWĄ OCHOTĄ I ENERGIĄ NA ŻYCIE CZYLI DRUGA MŁODOŚĆ

Masz już 45 lat, przekroczyłaś 50. rok życia, a może po prostu jesteś kobietą, która z niepokojem spogląda w przyszłość, zastanawiając się, co Cię czeka? Czy menopauza musi budzić lęk i sprawiać, że czujesz się mniej atrakcyjna, pozbawiona seksapilu i radości życia? Pora na złamanie stereotypów. Udowodniamy, że można zapomnieć o męczących dolegliwościach – i rozpocząć nowy etap - z nową energią i ochotą na życie.

Menopauza – w zgodzie z naturą

Przekwitanie, inaczej klimakterium, brzmi dość groźnie jedynie z pozoru. W rzeczywistości oba pojęcia stanowią określenie całkowicie naturalnej przemiany, jaka dokonuje się w organizmie każdej kobiety. Podobnie jak na przełomie 12 miesięcy następują po sobie kolejno cztery pory roku, tak ciało kobiety płynnie przechodzi przez kolejne etapy życia. Menopauza nie jest burzliwym procesem przemian, a jedynie naturalną koleją rzeczy - w zgodzie i w harmonii z naturą.

Zdrowa dieta

Przy ciągłym jedzeniu w pośpiechu, pracy w warunkach podwyższonego stresu oraz prowadzeniu mało aktywnego trybu życia, zapominamy o prawidłowej diecie. Dlatego tak ważne jest to, aby zacząć lepiej o siebie dbać, szczególnie w okresie menopauzy, gdy organizm kobiety jest narażony na największe niedobory witamin i wszelkich minerałów potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania.

Odpowiednia dieta jest ważnym elementem wspomagającym organizm. Należy jednak pamiętać, że właściwy sposób odżywiania

nie wystarczy. To jeden z wielu kroków, który ma doprowadzić do pożądanego celu – sylwetki kobiety zdrowej i pełnej życia.

Specyfika menopauzy

Menopauza z medycznego punktu widzenia oznacza dysfunkcję jajników związaną z wiekiem i zmniejszenie przez nie wydzielania estrogenów – hormonów odpowiadających za blisko 400 przemian metabolicznych w organizmie kobiety. Ten naturalny proces przygotowuje kobietę do wejścia w okres poprodukcyjny, bowiem wygasa jej czynność rozrodcza. Obniża się też poziom libido, choć menopauza nie oznacza końca aktywności seksualnej, jak się potocznie uważa.

Niewiele kobiet zdaje sobie sprawę z faktu, że produkcja estrogenów i progesteronu zmniejsza się jeszcze na długo przed ostatnią miesiączką. W momencie, gdy produkcja ta zaczyna maleć mogą pojawić się nieregularne miesiączki, będące zapowiedzią menopauzy. Narastający brak hormonów zaczyna coraz bardziej w sposób ujemny wpływać na organizm kobiety. Objawia się on m.in. w zmniejszającym się nawilżeniu pochwy. Jest to jeden z

najczęściej odczuwanych u kobiet objawów, który może powodować podrażnienia lub bolesność podczas współżycia seksualnego. Główne objawy spadku stężenia wyżej wspomnianych hormonów mają charakter fizyczny i emocjonalny. Do fizycznych objawów zaliczyć należy: uderzenia gorąca, nocne poty, bezsenność, trudności w koncentracji, oraz częste infekcje układu moczowo-płciowego. Do objawów emocjonalnych należą zaś: wahania nastroju, rozdrażnienie, niepokój, depresja, spadek libido.

Okres klimakterium to także dużo poważniejsze zagrożenia: osteoporoza, choroby sercowo-naczyniowe, cukrzyca, choroby nowotworowe czy nieuniknione wiotczenie skóry.

FTZ (fitohormonalna terapia zastępcza)

Poszukiwania idealnej kuracji, bez licznych skutków ubocznych, zaowocowały wyizolowaniem substancji zwanych fitohormonami, obecnych m.in. w nasionach soi oraz lnu, podobnych w swej budowie do hormonów kobiecych – estrogenów. Dodatkowo cenne okazały



Suplement diety

Kobiecość poza metryką

Menoplant Soy-a 40+

- zawiera dobroczynne izoflawony w starannie dobranej dawce
- jest sprawdzony przez tysiące Polek
- naturalny i bezpieczny
- produkt polski
- w korzystnej cenie



się obserwacje, że na terenach gdzie spożywa się wiele produktów sojowych np. w Japonii – dolegliwości okresu menopauzy, takie jak uderzenie gorąca - występują tylko u 15% badanych kobiet. Dla kontrastu - w Ameryce Północnej, gdzie spożycie soi jest bardzo małe, uderzenia gorąca występują aż u 85% kobiet.

Preparaty fitohormonalne szybko zyskały mocną pozycję w poprawie jakości życia kobiety w okresie menopauzy, ze względu na fakt, iż cechuje je duży profil bezpieczeństwa. Ich skuteczność potwierdzona jest badaniami klinicznymi i wywiadami z pacjentkami. Produkty te pomagają zahamować uderzenia gorąca oraz poty nocne, obniżają stany depresyjne i łagodzą huśtawkę nastrojów. Co ważne – zapewniają ochronę kościom, sercu i normalizują gospodarkę lipidową.

Samo dobro - wysane z mlekiem... sojowym

Jeśli chcesz odzyskać świetną formę oraz dobre samopoczucie warto oprócz odpowiedniej diety postawić właśnie na preparaty roślinne.

Menoplant Soy-a 40+® jest naturalnym preparatem pochodzenia roślinnego, uzupełniającym codzienną dietę w pochodzące z soi izoflawony – fitoestrogeny, które korzystnie wpływają na łagodzenie dolegliwości związanych z okresem menopauzy. Ponadto fitoestrogeny wykazują korzystne działanie na poziom cholesterolu oraz układ sercowo-naczyniowy, co czyni je cennymi prozdrowotnymi składnikami codziennej diety.

Atrakcyjna i pełna radości życia

Z całą pewnością nastąpiła ewolucja w postrzeganiu klimakterium. U większości kobiet dotychczas obawiających się menopauzy zasadniczo zmieniło się podejście do tego etapu ich życia. Obecnie ten wyjątkowy moment w życiu kobiety staje się czasem szczególnej troski o siebie samą.

Menopauza może więc okazać się najpiękniejszym okresem w życiu, przynosząc wspaniałe zmiany na lepsze.

Menopauza

– NOWA JAKOŚĆ ŻYCIA

3,5 krotnie nadciśnienie tętnicze zwiększa ryzyko choroby wieńcowej u kobiet po menopauzie.

5 mln kobiet po 50. roku życia w Polsce odczuwa problemy zdrowotne wynikające z menopauzy.

10% mężczyzn doświadcza andropauzy.

10 lat to średni czas trwania okresu menopauzy

18 października to Światowy Dzień Menopauzy i Andropauzy.

> 30 pg/ml stężenia estradiolu wskazuje na menopauzę.

45 do 55 lat to kobiecy wiek, na który przypada w naszej strefie klimatycznej menopauza.

57% kobiet w wieku menopauzalnym umiera w Polsce z przyczyn sercowo-naczyniowych.

80% kobiet po menopauzie deklaruje, że seks jest dla nich dość ważny lub bardzo ważny.

„Życie zaczyna się po 50-tce”

Tak jak głosi znane przysłowie „Nie taki diabeł straszny jak go malują” tak menopauza nie musi być wcale koszmarem przeżyciem. To naturalny etap w życiu każdej kobiety. Korzystając z opieki lekarskiej, przyjmując właściwe preparaty i żyjąc aktywnie - klimakterium można przeżyć łagodnie, pięknie i twórczo. Co konkretnie robić, by być zadowoloną z życia i z siebie?

Drogie Czytelniczki, opiszcie w 100 słowach jak „oswoić” menopauzę. Podzielcie się z nami, sposobami jakimi Wy i Wasi najbliżsi radzicie sobie z tym okresem przemian.

Spośród nadesłanych propozycji wybierzemy 10 najciekawszych, nagradzając je cennymi prozdrowotnymi upominkami od firmy ASA. Najciekawsze prace opublikujemy na naszych łamach.

Państwa propozycje należy przesyłać wyłącznie drogą pocztową do dnia 30 stycznia 2011 r. na adres:

**ASA Sp. z o.o.
ul. Oświęcimska 11
48-100 Głubczyce
z dopiskiem „Życie zaczyna się po 50-tce”**

Prosimy o podanie imienia i nazwiska osoby biorącej udział w konkursie, adresu korespondencyjnego, na który prześlemy nagrody oraz telefonu kontaktowego.

Lista zwycięzców konkursu zostanie opublikowana w kolejnym numerze magazynu „Apetyt na zdrowie”.

