

KAKO SE LAHKO
USPEŠNO SPOPADEM Z
NEPRIJETNIMI SIMPTOMI
MENOPAVZE?

LOTY®
skrivnost moje moči

KAZALO

KAJ JE MENOPAVZA?	01
POTEK MENOPAVZE	02
KAKŠNI SO LAHKO SIMPTOMI MENOPAVZE?	04
NA NARAVEN NAČIN NAD SIMPTOME MENOPAVZE	07
PREHRANA IN MENOPAVZA	15
DOVOLJENA ŽIVILA	17
ŽIVILA, KI JIH MORAMO V NAŠI PREHRANI OMEJITI	18
S KATERIMI HRANILI LAHKO USPEŠNO LAJŠAM SIMPTOME?	19
KAKO MORA IZGLEDATI MOJ KROŽNIK	23
KAKO LAHKO OBLIKUJEM SVOJ JEDILNIK?	24



KAJ JE MENOPAVZA?

Vsaka ženska se rodi z določenim številom jajčec, katerih število se zmanjšuje z vsako ovulacijo. V jajčnikih nastajata dva zelo pomembna hormona, **estrogen in progesteron, ki uravnavata menstrualni cikel in ovulacijo**. Po 40 letu naše telo začne proizvajati bistveno manj estrogena in progesterona, kar posledično privede **do sprememb v menstrualnem ciklusu in upada plodnosti**. V tem obdobju so menstruacije lahko krajše, daljše ali manj pogoste.

POTEK MENOPAVZE

Do nastopa menopavze po navadi pride počasi in se deli na tri faze:

Perimenopavza

Perimenopavza **nastopi nekaj let pred samo menopavzo** in nakazuje na zmanjšano nastajanje estrogena v jajčnikih. V perimenopavznem obdobju pride tudi do zmanjšane sproščanja progesterona.

To seveda vodi v **menstrualne nepravilnosti in posledično šibkejših ali močnejših menstrualnih krvavitev**. To odboje je lahko dolgo **med 7 in 14 let** ter se zaključi z nastopom menopavze. Tudi v tem obdobju ženske pogosto trpijo za podobnimi simptomi, kot v menopavzi.

Že tukaj se pogosto pojavijo **težave z urogenitalnim zdravjem, izgubo kostne gostote, pridobivanjem telesne teže in maščobne mase**, hkrati pa se poveča tveganje za nastanek **metabolnega sindroma ter srčno-žilnih bolezni**.

Menopavza

Po definiciji je menopavza zadnja menstruacija v našem življenju. O menopavzi govorimo, ko ženska **nima menstruacije vsaj 12 mesecev**. V povprečju nastopi med **45 in 55 letom** starosti.

Postmenopavza

Je obdobje, ki nastopi **po menopavzi**. Določeni simptomi v tem obdobju niso več prisotni, vendar se nivo tveganja za nastanek določenih kroničnih bolezni poviša. V tem obdobju se **poveča tveganje za pojav srčno – žilnih bolezni, določenih vrst raka, debelosti, sladkorne bolezni, osteoporoze in depresije**.

Ustrezna prehrana in zadostna količina gibanja igrata pomembno vlogo pri preventivi in zdravljenju bolezni, ki lahko nastanejo kot posledica menopavze.



KAKŠNI SO LAHKO SIMPTOMI MENOPAVZE?

Gre za **biološko naraven proces in ne bolezensko stanje**. Vsaka ženska se v tem obdobju spopada z različnimi psihološkimi in fiziološkimi simptomi.

Najpogostejši simptomi so:

- vročinski **oblivi** in nočno potenje,
- suhost nožnice, **srbenje in draženje**,
- boleče **prsi**,
- pogosto tiščanje na vodo in **inkontinenca**,
- problemi z **nespečnostjo** in motnje spanja,
- **čustvene** spremembe,
- **suha koža**, oči in usta,
- **utrujenost**,
- pridobivanje na **telesni teži** (visceralna debelost),
- **izpadanje las**,
- **spremembe v libidu** in boleči spolni odnosi,
- pogosti **glavoboli**.

Vročinski oblivi in nočno potenje

Prva simptoma, ki sta tudi **najbolj pogosta sta vročinski oblivi in nočno potenje**. Ženske poročajo o pogostih navalih vročine, ki se pojavijo na obrazu in se nadaljujejo po zgornjem delu telesa. Navalu vročine sledi nastop mrzlice in tresenja. Vročinski oblivi po navadi trajajo zelo kratek čas, v povprečju **trajajo približno 5 do 15 minut**. O vročinskih oblivih poroča kar **70–80 % vseh žensk v menopavzi**.



Pridobivanje telesne teže

Gre za zelo pogost pojav pri ženskah v srednjih letih. Poleg tega pride do sprememb v porabi energije ter v delovanju maščobnih celic. Poleg odvečnih kilogramov lahko opazimo tudi spremembe na našem telesu, ki se kažejo kot **povečano nabiranje maščobe, na področju trebuha** (visceralna debelost). Zaradi pojava visceralne debelosti ženske postanejo bolj dovzetne za **nastanek metabolnega sindroma, srčno-žilnih bolezni in drugih težav**.

Zdrava izguba odvečnih kilogramov, na račun pridobivanja mišične in izgube maščobne mase, je prvi korak za zmanjšanje tega tveganja.





NA NARAVEN NAČIN NAD SIMPTOME MENOPAVZE

Pomembno je, da se zaveš, da **v tem nisi sama** ampak, da se s podobnimi težavami spopada večina žensk v zrelih letih. Prav tako lahko **na neprijetne simptome vplivamo z malimi spremembami v življenjskem slogu** in s tem bistveno izboljšamo našo kvaliteto življenja. Torej pogledjmo si kaj so osnovni ukrepi s katerimi si lahko pomagamo.



ŽELIM UČINKOVITO POMOČ!

TELESNA AKTIVNOST

Redna telesna dejavnost je pomembna v vseh življenjskih obdobjih ženske. **Zadostna količina gibanja ni pomembna zgolj iz vidika lepote ampak tudi zdravja.** V menopavzi se ženska srečuje s številnimi hormonskimi in telesnimi spremembami. Poleg načete samozavesti pa lahko te spremembe negativno vplivajo tudi na naše zdravje.

V tem obdobju so ženske bolj nagnjene k razvoju visceralne debelosti, povečani izgubi mišične mase in mineralne kostne gostote. Z redno telesno aktivnostjo lahko seveda uspešno preprečimo in upočasnimo te spremembe.



Z redno telesno aktivnostjo prav tako vplivamo na lajšanje neprijetnih simptomov menopavze. Med drugim **pripomoremo k boljši kakovosti spanca ter preprečujemo pojava duševnih motenj** (anksioznost, depresija, razdražljivost,...) **in kroničnih bolezni**, ki jih povezujemo z menopavzo.



Za krepitev zdravja v tem obdobju se priporoča izvajanje zmerno intenzivne telesne dejavnosti, **vsaj 150 min na teden**.

Predvsem se priporoča izvajanje aerobne vadbe in vadbe proti uporu, ki vključuje vadbo za moč, vadbo z lastno težo ter vaje za ravnotežje. Poleg tega se priporoča vsaj 30 min hitre hoje na dan v kombinaciji z vadbo proti uporu vsaj 2-krat tedensko.

Najbolj priporočljive vadb za ženske v tem obdobju so:

- joga,
- pilates,
- vaje za krepitev medeničnega dna,
- treningi za moč,
- vaje z lastno teže,
- plavanje,
- kolesarjenje,
- hoja.



OBVLADOVANJE STRESA

Za veliko žensk je obdobje menopavze **zelo stresno zaradi številnih hormonskih, psiholoških in fizičnih sprememb**. To je tudi razlog, da se številne ženske v tem obdobju spopadajo s **slabim razpoloženjem, anksioznostjo, slabo samo podobo ter depresivnimi razpoloženji**.

S stresom se lahko uspešno spopademo s pomočjo:

- **Dihalnih vaj, meditacije in joge,**
- **tehniki čuječnosti,**
- **gibanjem,**
- **pravilno prehrano,**
- **druženjem,**
- **počitka,**
- **omejitve časa preživetega pred zasloni,**
- **uporabe prehranskih dopolnil (adaptogene rastline, vitamini skupine B,...).**



ZADOSTNA KOLIČINA SPANCA

Spanje je ključno za ohranjanje našega zdravja in počutja. Vsi dobro vemo kaj se zgodi ko nam začne kronično primanjkovati spanca. **Postanemo razdražljivi, utrujeni, padejo nam miselne in delovne sposobnosti, delamo več napak ter smo bolj podvrženi padcu imunskega sistema in pojavu bolezni.**

Pojav nespečnosti je izredno pogosto tudi v času menopavze. Razlog za to so med drugimi lahko hormonske spremembe, ki vplivajo na pojav nočnega potenja ter drugih neprijetnih simptomov, ki negativno vplivajo na kvaliteto našega spanca.

Kaj je pomembno za kakovosten in lahkoten spanec?

1. Zadostna količina spanca in vzpostavitev rutine

Odrasel človek potrebuje med 7 do 9 ur spanca na noč. Zelo pomembno je, da v posteljo vsak dan odhajaš ob približno istem času in vstajaš ob isti uri. S tem vzdržuješ svoj cirkadiani ritem, ki nam služi kot naša notranja biološka ura.

2. Izogibaj se popoldanskemu počitku

Bolje bo, da se v posteljo vsak dan odpraviš malo prej, kot pa da se poslužuješ popoldanskega počitka, ki bo negativno vplival na tvoj spanec v večernem času.

3. Vsak dan se gibaj na svežem zraku in se izpostavljalj naravni svetlobi

4. Ne uporabljalj elektronskih naprav pred spanjem

Ta nasvet je zelo pomemben! Elektronske naprave namreč oddajajo modro svetlobo, ki negativno vpliva na sproščanje hormona melatonina. Imenujemo ga tudi nočni ali spalni hormon, saj vpliva na pojav zaspanosti ter nam omogoča, da zaspimo lažje in hitreje.

5. Pred spanjem počni kaj sproščujočega

Namesto elektronskih naprav raje posezi po dobri knjigi, pojdi na miren sprehod, privošči si sproščujočo kopel ali izvajaj tehnike sproščanja.

6. Izogibaj se uživanju kofeina in drugih poživil

Vsaj 4 do 6 ur pred spanjem se poskušaj odpovedati uživanju kofeina, nikotina, alkohola in drugih poživil.

7. Naša spalnica naj bo primerne temperature

Temperatura v našem spalnem prostoru ne sme biti previsok in ne prenizka. Idealno je, da se temperatura naše spalnice giblje okoli 20°C. Prav tako mora biti naša spalnica ustrezno zatemnjena in tiha.

8. V posteljo odidi zaspana ter v postelji ne vztrajaj, če ne moreš zaspati

V posteljo se odpravi šele takrat, ko je tvoja zaspanost že zelo velika. V primeru, da kljub zaspanosti ne moreš zaspati, v postelji ne vztrajaj več kot 30 min. Po 30 minutah se nato raje odpravi v drug prostor in začni početi nekaj sproščujočega, dokler se ponovno ne pojavi zaspanost.



PREHRANA IN MENOPAVZA

Spremembe prehranjevalnih navad so ključnega pomena pri ohranjanju zdravja in dobrega počutja v vseh življenjskih obdobjih.

Ekstremne diete in restriktivni načini prehranjevanja so odsvetovani, saj lahko vodijo v razvoj določenih prehranskih motenj ter pomanjkanj, kar je lahko v tem obdobju izredno nevarno. V tem obdobju so namreč zelo pomembni **optimalni vnosi tako makro kot tudi mikrohranil**. Optimalna sestava naših obrokov bo tako poskrbela za preprečevanje izgube mišične mase ter kostne gostote, hkrati pa bo pozitivno vplivala na lajšanje neprijetnih simptomov menopavze ter kvaliteto življenja.

Mediteranska dieta

Je najbolj priporočljiv način prehranjevanja v tem življenjskem obdobju. Bistvo mediteranske prehrane je, da je naša prehrana **boga s svežim sadjem in zelenjavo, beljakovinami, prehranskimi vlakninami, polnozrnatimi izdelki ter zdravimi maščobami**. S tem načinom prehranjevanja preprečujemo izgubo mineralne kostne gostote ter mišične mase, pozitivno vplivamo na naše **srčno-žilno zdravje** in telesno težo ter **preprečujemo pojav metabolnega sindroma**. Prav tako je omenjena prehrana izredno bogata z naravnimi antioksidanti, ki bodo preprečevali pojav vnetji v našem telesu ter pozitivno vplivali na naš imunski sistem.

Nekatera živila pa lahko vplivajo tudi na poslabšanje simptomov menopavze, zato je zelo pomembno, da jih iz svoje prehrane poskušamo kar se da izločiti.

Živila, ki negativno vplivajo na same simptome so lahko kofein, alkohol, močno začinjena prehrana ter prehrana bogata s sladkorji, soljo ter nasičenimi in trans maščobnimi kislinami.

DOVOLJENA ŽIVILA

- Sezonsko sadje in zelenjava,
- polnozrnati izdelki, ajda, pira, kvinoja, rž, kus-kus, bulgur, riž,,
- pusti kosi mesa - predvsem perutnina, občasno pusti kosi govedine,
- ribe in morski sadeži,
- oljčno olje, repičino olje,
- stročnice - grah, leča, fižol, čičerika,...,
- soja in izdelki iz soje,
- mleko in fermentirani mlečni izdelki (priporočljivo z manj maščobe)- jogurti, kefir, sir, skuta,
- jajca,
- oreščki,
- zelišča in začimbe.



ŽIVILA, KI JIH MORAMO V NAŠI PREHRANI OMEJITI

- Sladkor in enostavni OH,
- sladke in gazirane pijače,
- rdeče meso in predelane mesnine,
- nasičene maščobne kisline – maslo, živalska maščoba, kokosovo maslo,...,
- polnomastno mleko in mlečni izdelki,
- predpripravljene jedi in visokoprocenirana živila,
- pretirano uživanje alkohola in kofeina,
- sretirano začinjena hrana,
- sol.



S KATERIMI HRANILI LAHKO USPEŠNO LAJŠAM SIMPTOME?

Pri ženskah v menopavzi moramo prav tako še posebej paziti na zadosten vnos mikrohranil, kot so **kalcij, vitamin D, omega 3 maščobne kisline, selen, cink, magnezij ter vitaminov skupine B**. S temi hranili bomo pozitivno vplivali na naše kosti, mišično maso ter počutje.

V tem obdobju se pojavijo predvsem povišane potrebe po **kalciju (1200 mg) ter vitaminu D**. Oba namreč skrbita za **ohranjanje mineralne kostne gostote, kar seveda preprečuje nastanek stresnih zlomov in osteoporoze**.

Priporočljivo je, da se višji vnos kalcija doseže s pomočjo hrane, višji vnos vitamina D pa lahko dosežemo s pomočjo prehranskih dopolnil.

Ženske se v tem obdobju rade zatekajo k številnim naravnim hranilom, ki naj bi lajšala neprijetne simptome menopavze. Izredno priljubljena je uporaba **fitoestrogenov, črne detelje hmelja ter navadne konopljike**.

Loty, Hormone Balance je prehransko dopolnilo, namenjeno ženskam, ki se spopadajo s hormonskimi nihanji in neželenimi simptomi v času menopavze. Narejeno je iz visoko kakovostnih sestavin, v razmerju, ki dejansko delujejo. Formulirale so jo ženske z zavedanjem, da se skrivnost dobrega počutja in zdravja žensk v vseh življenjskih obdobjih, skriva prav v hormonskem ravnovesju.

Z Loty Hormone Balance:

- Si boš povrnila **energijo in koncentracijo**.
- Boš telesu povrnila **hormonsko harmonijo**.
- Boš lažje **premagovala nihanja razpoloženj in imela anksioznost pod kontrolo**.

Boš lažje zaspala in **bolje spala**.

- Boš imela **več veselja** do dela in vsakdanjih opravil.
- Se boš **manj potila** in z lahkoto **premagovala negativne simptome menopavze**.
- Boš poskrbela za **lepšo in čisto kožo, gostejše lase in močne kosti**.
- Boš **povečala raven svojega libida**.

Preizkusi HORMONE BALANCE





Zavedati se moramo, da so **prehranska dopolnila samo češnja na vrhu torte**. To pomeni, da brez osnovnih ukrepov ne bomo bistveno spremenili našega stanja.

V prvi vrsti moramo zato poskrbeti za **zadostno količino gibanja in spanca ter zdrav način prehranjevanja**.



Preprosti nasveti s katerimi si lahko pomagamo pri oblikovanju obrokov ter izbiri živil

Pri vzpostavitvi zdravih prehranjevalnih navad je seveda pomembna tudi sama **količina in sestava posameznih obrokov**. Obstaja kar nekaj metod s katerimi si lahko pomagamo. Najbolj enostavne metode pa so predstavljene v nadaljevanju.



KAKO MORA IZGLEDATI MOJ KROŽNIK

Gre za enostavno metodo s katero si lahko pomagamo oblikovati naš »popoln krožnik«.

1. Polovica krožnika naj zavzema **zelenjava**.

2. Četrtnina krožnika je namenjena **beljakovinskim živilom** (pusto meso, stročnice, ribe, jajca,..).

3. Druga četrtnina pa je namenjena **škrobnatim živilom** (testenine, riž, kruh, krompir,..)

4. Obroku dodajte še dve razprti dlani **solate**.



KAKO LAHKO OBLIKUJEM SVOJ JEDILNIK?

Pomembno je, da se zavedaš, da se jedilnik vedno **oblikuje glede na individualne potrebe posameznika**. Spodaj pa najdeš splošen jedilnik, ki ti je lahko v pomoč pri oblikovanju svojih jedi.

Pa si pogledjmo kako lahko na enostaven način v svoj vsakdan vneseš čimveč **sadja, zelenjave, prehranskih vlaknin ter beljakovin**.

Zajtrk



Ovsena kaša z grškim jogurtom, chia semeni in jagodičevjem.

ALI

Beljakovinske palačinke z javorjevim sirupom in jagodičevjem.

Malica



Jajčni mafini z zelenjavo in jogurtom.

ALI

Falafel v sezonski solati z jogurtovim prelivom.

Kosilo



Sojini polpeti, riž, kuhana zelenjava, skleda solate s fižolom.

ALI

Slana pita s skuto dimljenim lososom in zelenjavo, skleda solate.

Večerja



Zelenjavna enolončnica s tofujem in polnozrnatimi kruhki.

ALI

Zelenjavna tortilja s pečenimi piščančjimi prsmi, preliv iz grškega jogurta.



Kljub temu, da vstopaš v novo življenjsko obdobje, to ne pomeni, da je bo sedaj tvoje življenje veliko bolj zapleteno. Kljub hormonskim, fiziološkim in psihološkim spremembam lahko vseeno poskrbiš za kvalitetno in polno življenje. Naj te neprijetni simptomi pri tem ne ustavijo zato poskrbi za svoje življenje že zdaj. Z osnovnimi spremembami v življenjskem slogu boš zopet začela uživati svoje življenje in ga zadihala s polnimi pljuči!

Loty, Hormone Balance je prehransko dopolnilo, namenjeno ženskam, ki se spopadajo s hormonskimi nihanji in neželenimi simptomi v času menopavze. Narejeno je iz visoko kakovostnih sestavin, v razmerju, ki dejansko delujejo.

Formulirale so jo ženske z zavedanjem, da se skrivnost dobrega počutja in zdravja žensk v vseh življenjskih obdobjih, skriva prav v hormonskem ravnovesju.

3 Loty Hormone Balance:

Si boš povrnila **energijo in koncentracijo**.

Boš telesu povrnila **hormonsko harmonijo**.

Boš lažje **premagovala nihanja razpoloženj in imela anksioznost pod kontrolo**.

Boš lažje zaspala in **bolje spala**.

Boš imela **več veselja** do dela in vsakdanjih opravil.

Se boš **manj potila** in z lahkoto **premagovala negativne simptome menopavze**.

Boš poskrbela za **lepšo in čisto kožo, gostejše lase in močne kosti**.

Boš **povečala raven svojega libida**.



Želim učinkovito pomoč