BREZ PAVZE V MENOPAVZI

Kaj boste našli v
BROŠURI:

- Informacije in nasvete o različnih simptomih, ki se lahko pojavijo med menopavzo
- Predloge zdravniških in laboratorijskih pregledov, ki jih je priporočljivo redno izvajati med menopavzo
- Pomoč in navodila za pripravo pred obiskom zdravnika
- Nasvete zdravnikov in strokovnjakov glede možnih simptomov in rešitev
- Številne koristne informacije o obdobju menopavze

Vse, na kar ste lahko v svojem življenju ponosni, dolgujete sami sebi. Zakaj bi zdaj dovolili, da menopavza prevzame nadzor?

SEZNAM PREGLEDOV

ki jih je treba redno izvajati med menopavzo:

- Laboratorijska analiza krvi in spolnih hormonov (feritin, TSH, vitamin D, telopeptidi kolagena tipa 1)
- Mamografija in ultrazvok dojk
- Ginekološki pregled, ultrazvok, test PAP
- Bris maternicnega vratu
- Merjenje kostne gostote

Za ustrezen nasvet in več informacij se redno posvetujte s svojim farmacevtom, zdravnikom ali ginekologom. Ponudijo vam lahko najboljšo rešitev, ki bo olajšala simptome menopavze.

Da bi vam nekoliko olajšali

OBISK PRI ZDRAVNIKU,

vam ponujamo pomoč pri sestavljanju beležke – postavite si naslednja vprašanja in se ustrezno pripravite.

1. DEL: VAŠA ZDRAVSTVENA ZGODOVINA

1) Ali imate alergije? DA / NE
   Navedite, katere: _____
2) Ali imate prebavne motnje? DA / NE
   Navedite, katere: _____
3) Ali imate motnje uriniranja? DA / NE
4) Ali imate težave s cirkulacijo?
   DA / NE
5) Ali trenutno jemljete zdravila? DA / NE
   Navedite, katera: _____
6) Ali redno uživate izdelke, ki vsebujejo sojo? DA / NE
7) Ali redno uživate izdelke, ki vsebujejo kravje mleko? DA / NE
8) Ali se ukvarjate s telesno aktivnostjo?
   DA / NE
9) Ali uživate tobačne izdelke?
   DA / NE
   Navedite, kdaj ste nazadnje opravili rentgensko slikanje pljuč:
   _____
10) Ali imate težave z nespečnostjo/ motnjami spanja? DA / NE
11) Ali občasno čutite vročinske oblive?
    DA / NE
12) Ali ste v zadnjem času občutili tesnobo, razdražljivost ali nihanje razpoloženja?
    DA / NE
13) Ali opažate suhost, izgubo gostote ali povešenost kože? DA / NE
14) Ali opažate redčenje ali spremembo kakovosti las? DA / NE

2. DEL: VAŠA GINEKOLOŠKA ZGODOVINA

1) Kdaj ste imeli zadnji menstrualni cikel?
   Pri_____letih
2) Koliko časa traja vaš menstrualni cikel?
   _____ dni
3) Ali je vaš menstrualni cikel reden?
   DA / NE
4) Ali je vaš menstrualni cikel boleč?
   DA / NE
5) Ali trpite za naslednjimi stanji: fibrom, mastitis, endometrioza?
   DA / NE
6) Ali imate trenutno kakšno ginekološko okužbo?
   DA / NE
7) Ali opažate suhost nožnice?
   DA / NE

Za ustrezen nasvet in več informacij se redno posvetujte s svojim farmacevtom, zdravnikom ali ginekologom. Ponudijo vam lahko najboljšo rešitev, ki bo olajšala simptome menopavze.

#BREZPAVZE
v menopavzi

Vstop v obdobje menopavze še ne pomeni, da morate »pritisniti pavzo« – čas je, da ostanete pozitivni in sprejmete življenje dinamičnega duha! Kljub stereotipom menopavza ni čas, ko se morate odreči svojim strastem in sanjam, ampak je novo dinamično poglavje v vašem življenju, nov začetek, ki zahteva večjo zavezanost dobremu počutju in občutku pomirjenosti ter samozavesten pogled v prihodnost.

Z nastopom menopavze lahko hormonske spremembe vplivajo na vaše fizično in čustveno počutje, pa tudi na celotno telo.

ZAČETNI ZNAKI SO OBIČAJNO OČITNI:

- Hormonske spremembe, povezane z menopavzo, so lahko vzrok za nočno potenje in »vročinske oblive«, ki motijo vaš spanec, povzročajo spremembe v razpoloženju in so razlog za občutke utrujenosti.
- Občutke utrujenosti pogosto spremljajo občutki lenobe, veliko žensk pa opazi tudi spremembe v telesni teži in obliki telesa.
- Pojavijo se tudi opazne spremembe na koži, vključno z vse večjo suhostjo in izgubo volumna ter gostote kože.
- Med menopavzo so pogosto »na udaru« tudi lasje. Zmanjševanje gostote in izpadanje las sta težavi, s katerima se srečuje vse več žensk.

KAJ JE MENOPAVZA?

KATERI SO NAJPOGOSTEJŠI SIMPTOMI, KI PESTIJO ŽENSKE V TEM OBDOBJU, IN KAKO JIH OLAJŠATI?

KAKO V TEM OBDOBJU OHRANITI LEPOTO IN ZDRAVJE KOŽE TER LAS?

Zato vam v tej knjižici ponujamo nasvete, s pomočjo katerih boste lahko v to novo življenjsko obdobje vstopile srečnejše kot kdajkoli prej, polne samozavesti in zaupanja v svojo ženskost. V knjižici, ki smo jo zasnovali kot kratek vodnik po menopavzi in je polna nasvetov ter preprostih trikov, lahko najdete praktične odgovore na vsa vprašanja. Zato pogumno zakorakajte v novo poglavje svojega življenja z zaupanjem in vedrino ter postavite skrb zase na prvo mesto. Konec koncev

so petdeseta nova trideseta.

Odkrijte

SPLETNO PLATFORMO

BREZ PAVZE V MENOPAVZI

Platforma je bila ustvarjena s pomočjo strokovnjakov z namenom, da vam nudi informacije in nasvete o različnih vidikih menopavze.

Menopavza je le eno od naravnih in potencialno povsem prijetnih poglavij v življenju – zlasti če jo ženske dočakamo pripravljene, pomirjene, polne pozitivne energije in opremljene s ciljno usmerjenimi izdelki za nego. To pa je tudi namen Svetovnega dneva menopavze, ki ga obeležujemo 18. oktobra, pa tudi projekta **Brez pavze v menopavzi**, ki ga je leta 2017 začel Vichy in s katerim je želel ženske spodbuditi, da bi s ponosom »kazale« svoja leta in se odkrito pogovarjale o tej temi. Pri tem ima lahko lekarna vlogo varnega zatočišča, kamor lahko ženske v menopavzi pridejo po nasvet.
Posebej za vas smo ustvarili platformo **Brez pavze v menopavzi**, na kateri zbiramo številne članke z nasveti ter priporočili mednarodnih in lokalnih strokovnjakov.

Obiščite **www.vichy.si/brezpavzevmenopavzi** in poiščite odgovore na vsa vprašanja, ki ste jih od nekdaj želeli postaviti, vendar niste nikoli imeli priložnosti. In ne pozabite, da lahko menopavza mine #brezpavze za samozavest in lepoto – tako notranjo kot zunanjo!

KLIKNITE TUKAJ
ZA VEČ INFORMACIJ

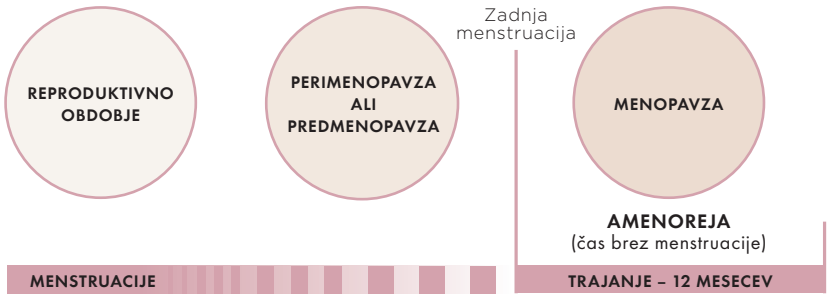
„Menopavza je novo poglavje v življenju sodobne ženske!"

Novi začetki

- Nastop menopavze je pravi čas, da se za trenutek ustavite in razmislite o svojem načinu življenja.
- Morda boste potrebovali nekaj pozitivnih sprememb za prihodnost?
- Boljša skrb za zdravje danes vam bo pomagala, da boste lahko svoje zdravje ohranili v čim boljšem stanju in čim dlje.
- Ker se pričakovana življenjska doba podaljšuje, ženske tretjino življenja preživijo v postmenopavzi.
- Menopavza je novo poglavje v življenju sodobne ženske!

Kaj je menopavza?

- Običajno obdobje v življenju ženske
- Fiziološka sprememba, ki prizadene vsako žensko
- Življenjsko obdobje, ki se običajno pojavi okoli 51. leta starosti, čeprav se ta starost od ženske do ženske razlikuje in se lahko pojavi nekje med 45. in 55. letom
- V medicini je menopavza opredeljena kot dogodek, ki nastopi najmanj eno leto po zadnjem menstrualnem ciklu: šteje se, da je ženska v menopavzi takrat, ko najmanj eno leto ni imela menstruacije.



Ženske približno tretjino življenja preživijo v menopavzi, zato je pomembno razumeti to temo, sprejeti neizogibno in ukreniti vse, kar je treba, da bo kakovost življenja v tretjem obdobju čim bolj zadovoljujoča.

PERIMENOPAVZA
(PREDMENOPAVZA)
SE NANAŠA NA ČAS, V KATEREM ŽENSKO TELO PO NARAVNI POTI PREIDE V KRATKOTRAJNO NEPLODNOST – MENOPAVZO. PERIMENOPAVZA SE POJAVI PRI ŽENSKAH RAZLIČNIH STAROSTI, NAJPOGOSTEJE PRI 40. LETIH.

MENOPAVZA
JE OPREDELJENA KOT POJAV, KI NASTOPI NAJMANJ ENO LETO PO ZADNJEM MENSTRUALNEM CIKLU: ŠTEJE SE, DA ŽENSKA V MENOPAVZO VSTOPI TAKRAT, KO NAJMANJ ENO LETO NI IMELA MENSTRUACIJE.

POSTMENOPAVZA
(POMENOPAVZA) JE OBDOBJE, KI SLEDI PO MENOPAVZI. ZANESLJIV POKAZATELJ ZAČETKA POSTMENOPAVZE JE IZJEMNO VISOKA VREDNOST FOLIKLOV STIMULIRAJOČEGA HORMONA (FSH), KAR KAŽE NA KONEC AKTIVNOSTI JAJČNIKOV IN ZAČETEK NJIHOVEGA ZMANJŠEVANJA.

	1) PERIMENOPAVZA	2) MENOPAVZA	3) POSTMENOPAVZA
KDAJ?	40–45 let	45–50 let	50–55 let
KAJ?	○ Nereden menstrualni cikel ○ Močnejše menstruacije, ki trajajo dlje kot običajno	○ Vročinski oblivi ○ Pridobivanje telesne teže ○ Povešenost kože	○ Osteoporoza ○ Tveganje za pojav srčno-žilnih težav ○ Pomanjkanje želje po spolnih odnosih ○ Motnje uriniranja
VAŠI OBČUTKI	○ Tesnoba ○ Izguba samozavesti	○ Nelagodje ○ Težko sprejemanje sprememb	○ Izguba mladostnega videza ○ Pomanjkanje ženskosti
NAŠ ODGOVOR	○ Ne obupajte, gre za običajne pojave ○ S svojim zdravnikom se pogovorite o vseh simptomih, ki vas mučijo	○ Začnite se ukvarjati s telesno aktivnostjo ○ Jejte bolj zdravo	○ Pridružite se skupinski sprostitveni dejavnosti ○ Pazite na svojo prehrano

Kako

HORMONSKE SPREMEMBE vplivajo na telo?

Obdobje menopavze je povezano s hormoni, ki lahko vplivajo na vaše telo, kožo in lase, pa tudi na vaš življenjski slog. Ponujamo vam pregled teh vplivov in nekaj koristnih nasvetov.

„Hormonske spremembe zahtevajo tudi spremembe življenjskega sloga"

MOŽGANI

Pomanjkanje hormonov lahko privede do biokemičnih nihanj, ki povzročajo spremembe razpoloženja, izgubo spomina, utrujenost, razdražljivost itd. Zato je pomembno, da ostanete aktivni in trenirate svoje možgane.

NASVET:

Več časa preživite na prostem in poskrbite, da bosta tudi popoldanski počitek in sprostitev zanimiva.

SRCE

Pomanjkanje estrogena povzroča povečano tveganje za težave srca in ožilja. Prehrana, življenjski slog in leta igrajo ključno vlogo pri ohranjanju zdravega srca.

NASVET:

Sredozemska prehrana pomaga ohranjati zdravje srca in ožilja zaradi vnosa »dobrih« omega-3 maščobnih kislin in obilice sadja ter zelenjave.

KOSTI

Hitrost celjenja kosti se z leti zmanjšuje. Nevarnost poškodbe kosti je v menopavzi večja, saj se njihova mineralna gostota zmanjša. Zato je pomembno, da redno hodite na preglede in sprejmete potrebne ukrepe za ohranjanje zdravja svojih kosti.

NASVET:

Uravnoteženo prehrano dopolnite z dodatki, ki vsebujejo kalcij in vitamin D.

KOŽA

Zunanjemu svetu je morda najvidnejša sprememba v menopavzi koža, ki se hitreje stara. Pomanjkanje estrogena vodi do zmanjšane sposobnosti zadrževanja vode in posledično do povešanja in občutljivosti kože.

NASVET:

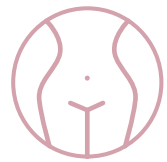
Uporabljajte posebne izdelke, katerih formule so izdelane v skladu z ustreznim strokovnim znanjem za potrebe kože v menopavzi.

LASJE

V menopavzi je pomembno, da se bolj posvetite svojim lasem, saj ženske v tem obdobju pogosto opažajo zmanjšanje njihovega volumna, ker lasje postanejo tanjši, njihovo izpadanje pa je intenzivnejše.

NASVET:

Poskusite šampone, ki pomagajo obnoviti volumen las, ali ampule, ki učinkovito preprečujejo izpadanje las.



INTIMNO PODROČJE

Zaradi zmanjšanja ravni estrogena lahko pride do različnih sprememb v vaginalnem področju. Pogostejše pitje vode in uporaba preventivnih prehranskih dopolnil lahko pomagata lažje premagati te simptome v prehodnem obdobju.

NASVET:

Del osebne higiene so vaginalete ali vaginalne kapsule, ki vsebujejo probiotike za obnovitev ravnovesja vaginalne flore.

"Ženske najprej poiščejo pomoč pri svojem izbranem ginekologu, nato družinskem zdravniku."

NASVET
GINEKOLOGA

Kakšno znanje imajo Slovenke o menopavzi, ali je na voljo kraj, kjer lahko ženske dobijo več informacij, in kateri so ključni koraki, ki jih lahko storite za svoje zdravje v tem življenjskem obdobju, vam bo odgovorila

dr. med.
Renata Završnik Mihič
spec. ginekologije in porodništva.

1. Kakšno je po vašem mnenju znanje slovenskih žensk, ko govorimo o menopavzi in kakovosti življenja po menopavzi?

V Sloveniji so ženske seznanjene z menopavzo kot obdobjem, ki jih bo pričakalo po 40. letu, vendar niso pa seznanjene z vsemi težavami in simptomi, ki se bodo pojavili in jih velikokrat zelo presenetijo.
Kakovost življenja se jim zaradi menopavznih težav lahko zelo spremeni, njihova telesna teža se poveča, začnejo se pojavljati gubice na obrazu, valunge, oblivi in znojenje. Najbolj pa jih motijo psihični simptomi, nervoza, razdražljivost, psihična nestabilnost in občutek, da so brez energije in da ne zmorejo več opravljati toliko stvari hkrati. Prav tako jih moti pozabljivost in zmanjšana želja po spolnosti.

2. Koliko menite, da ženske izgubljajo na kakovosti svojega življenja med menopavzo in po njej zaradi nepoznavanja dejstev in načinov, kako si pomagati?

Kakovost življenja se seveda poslabša, ker na simptome včasih niso pripravljene, včasih je preparatov za menopavzo preveč in ne vedo, kaj bi uporabljale, včasih pa od terapije pričakujejo takojšen učinek.

„Lahko spremenimo življenjski slog, telovadbo in način prehranjevanja, vendar pa se vsega ne da spremeniti, saj so ženske zaposlene in vpete v določena vsakdanja opravila."

3. Pri vsakdanjem delu se pogosto srečujete z ženskami v menopavzi. Ali se obračajo na vas zaradi težav, ki se pojavljajo v tem življenjskem obdobju, in koliko sploh želijo govoriti o tem?

Zelo bi se pogovarjale o menopavzi, želijo si pomagati in največkrat je izčrpen razgovor dovolj. Zelo si želijo pregledovati hormone in ves čas želijo najti krivca za počutje v laboratorijskem izvidu. Težko sprejmejo dejstvo, da gre za obdobje druge pubertete, ki ga je treba preprosto preživeti in morda tudi spremeniti način življenja, prehrane. Začeti morajo razmišljati o sebi, kar pa je včasih zelo težko.

4. Kako lahko ženska najlažje prepozna, kdaj se začne menopavza, in kdaj bi bilo treba poiskati nasvet strokovnjaka, da bi ta faza minila čim prijetneje? Na katerega strokovnjaka bi se morala najprej obrniti?

Menopavzno obdobje se začne z nerednim menstruacijskim ciklusom in vmesnimi krvavitvami, vključuje lahko tudi močne menstruacije, valunge, znojenje, potenje, vročične oblive, polivke, nespečnost, posledično pa tudi utrujenost in nezmožnost opravljanja vsakodnevnih opravil, razdražljivost, napadalnost ali pretirano občutljivost, jokavost ... skratka gre za zelo veliko kliničnih simptomov, ki so za žensko in njeno družino lahko zelo obremenjujoči. Ženske najprej poiščejo pomoč pri svojem izbranem ginekologu, nato družinskem zdravniku. Nasvet in razgovor poiščejo takoj, ko se pojavijo težave in želijo o tem spregovoriti, ker jih težave ovirajo pri vsakodnevnem življenju.

5. Ali je v Sloveniji na voljo kakšna svetovalnica o menopavzi ali kraj, kjer lahko ženske najdejo več informacij?

Ne, žal v Sloveniji takšni centri za menopavzo ne obstajajo. Izbrani ginekologi nudimo razgovore in pomoč. Predavanja o menopavzi pa vodijo posamezna društva, ki se s to problematiko tudi ukvarjajo. Centri za menopavzo, kolikor je meni znano, v Sloveniji ne obstajajo.

6. Če bi morali izpostaviti nekaj najpomembnejših korakov za zdravje v tem življenjskem obdobju, kakšni bi bili koraki?

Najprej je treba o menopavzi spregovoriti, in to odkrito. Kaj ženska želi in kaj od terapije pričakuje, mladosti ni možno povrniti.
Lahko spremenimo življenjski slog, telovadbo in način prehranjevanja, vendar pa se vsega ne da spremeniti, saj so ženske zaposlene in vpete v določena vsakdanja opravila. Veliko si obetajo od raznih krem, na splošno ne želijo jemati hormonske nadomestne terapije, razen v redkih primerih, ko gre za zelo hude menopavzne težave in na koncu skozi razgovor in svetovanje sprejmejo, da gre za obdobje, v katerem si lahko pomagajo, če si same to želijo in če terapijo, takšno ali drugačno, sprejmejo in jo redno uporabljajo.
Terapija pa niso nujno zdravila, gre preprosto za sprejem življenjskega obdobja, v katerem bodo spet srečne in zadovoljne.

„Težko sprejmejo dejstvo, da gre za obdobje druge pubertete, ki ga je treba preprosto preživeti in morda tudi spremeniti način življenja, prehrane. Začeti morajo razmišljati o sebi, kar pa je včasih zelo težko."

1 VROČINSKI OBLIVI

Hormonske spremembe, ki prihajajo z menopavzo, lahko povzročijo vročinske oblive. Pojavljajo se zelo pogosto, vendar se lahko njihova intenzivnost od ženske do ženske razlikuje. Zanje je značilen nenaden naval vročine, ki ga spremljata potenje in občutek mrzlice, ter lahko trajajo od nekaj sekund do nekaj minut. Najpogosteje se pojavijo ponoči in preprečujejo dober spanec, lahko pa se pojavijo tudi podnevi, običajno kot posledica čustev.

V kasnejših fazah menopavze lahko »vročinski oblivi« kratijo vaš spanec in preprečujejo počitek, ki je pomemben za dobro počutje in lepo kožo. Ti trije nasveti vam bodo pomagali, da se umirite, dobro naspite in se zbudite sveži.

NASVETI ZA PRAVILNO PREHRANO

Da bi telo ohranilo naravno telesno temperaturo, uživajte živila, ki vsebujejo veliko količino vode, kot so lubenica, zelena solata, sveža meta in kokos. Izogibajte se kavi, čokoladi in alkoholu, zlasti zvečer, saj gre za stimulanse, ki lahko povzročijo nočne vročinske oblive.

NASVET ZA FIZIČNO ZDRAVJE

Svetujemo vam, da se med menopavzo osredotočite tudi na svoje dihanje. Pravilno dihanje lajša stres in sprošča. Meditacija ali pa samo čas, ki ga enkrat na dan preživite v samoti in tišini, lahko prinese nekaj pozitivnosti v naporen dan.

NASVET ZA ŽIVLJENJSKO RAVNOVESJE

HODITE ALI BODITE BOSI

Povežite se s hladom zemlje. Bodite bosi nekaj minut, po možnosti na travi, saj vam bo to pomagalo pri uravnavanju telesne temperature.

MOKRA TKANINA

Za nekaj sekund nežno prislonite vlažno tkanino na hrbtno stran vratu, da uravnate svojo telesno temperaturo.

3 NASVETI

kako ohraniti umirjenost in se ponoči dobro naspati

1. NA NOČNI OMARICI IMEJTE PRIPRAVLJENO HLADNO PIJAČO

Kozarec hladne vode ali zeliščnega čaja ob blazini je dober način za sprostitev, ko vam je prevroče. Ob postelji je dobro imeti pripravljen tudi razpršilec vulkanske vode Vichy ali vlažno krpo za osvežitev kože, če se ponoči preveč potite.

2. ZA SPANJE OBLECITE ZRAČNE IN NARAVNE MATERIALE

Če nosite sintetične materiale, kot sta poliester in spandex, se pred spanjem preoblecite v bolj zračne, naravne materiale, kot je organski bombaž. Sintetične tkanine lahko neprepustno ujamejo toploto, zaradi česar se boste počutili neprijetno, medtem ko bombaž in lan absorbirata vlago in vas »hladita«.

3. SPITE Z ODEJO MANJ IN RAZMISLITE O MENJAVI POSTELJNINE

Če vas ponoči mučijo vročinski oblivi, je pomembno, da ne pretiravate s številom odej. Prav tako razmislite o menjavi posteljnine, ki naj bo izdelana iz naravnih materialov, kot je bombaž – tako boste ostali hladni in suhi.

Nega

PROTI POTENJU

v menopavzi

KAKŠNA JE RAZLIKA MED DEZODORANTI IN ANTIPERSPIRANTI?

Znoj je brez vonja, neprijeten vonj pa je posledica reakcije na bakterije, ki so prisotne v koži. Vsakdo ima na koži bakterije, vendar se njihova reakcija na znoj od osebe do osebe razlikuje. Obstajata dva načina preprečevanja neprijetnih vonjav: s prekrivanjem vonjav ali s preprečevanjem potenja. Dezodorant, zaviralec neprijetnih vonjav, uporabljamo za dezodoriranje ali prekrivanje neprijetnega vonja, ki ga povzroča ta bakterijska reakcija, medtem ko antiperspirant, zaviralec potenja, uporabljamo za zaustavitev potenja. Formule so zasnovane tako, da zamašijo pore pod pazduhami ter preprečijo iztekanje znoja in posledično reakcijo z bakterijami. Če ni znoja, ni bakterijske reakcije, kar pomeni, da ni neprijetnih vonjav.

ZAKAJ JE OBMOČJE POD PAZDUHAMI BOLJ OBČUTLJIVO?

Na tem občutljivem delu telesa lahko uporabljamo tako dezodorant kot antiperspirant. Tanka, nežna koža pod pazduhami je lahko zelo občutljiva, zlasti ko gre za potenje in bakterije. Na tem območju sta prisotni tudi večja transepidermalna izguba vode (TEWL) in manjša količina naravnih vlažilnih faktorjev (NMF). To pomeni, da je sposobnost zadrževanja vode v koži zmanjšana in da je koža verjetno suha. Poleg tega lahko ponavljajoči se postopki, kot sta britje in voskanje, oslabijo tudi kožno pregrado in privedejo do suhe kože, ki se lušči. Z britjem pod pazduhami pa boste odstranili tudi kožo in dlake, ki jo ščitijo. Ti dejavniki pa lahko v kombinaciji s toploto, vlago, trenjem in prisotnostjo dezodoranta povzročijo kožno reakcijo ali nagnjenost k občutljivosti.

NA KATERE SESTAVINE DEZODORANTOV JE TREBA BITI POZORNI?

Pomembno je izbrati dezodorante, ki so hipoalergeni in razviti za občutljivo kožo ter preizkušeni na njej. Sestavine, kot so mineralna termalna voda Vichy, D-pantenol, kokosovo olje in minerali, kot so kalcij, karbonat in magnezij, ki so prisotni v naših dezodorantih, imajo pomirjujoče lastnosti za občutljivo kožo.

VICHY DÉODORANT STRESS RESIST

- NAROČITE NA SPLETU TUKAJ

Vaš zaveznik v boju proti vročinskim oblivom v menopavzi

Intenziven tretma proti čezmernemu potenju, tudi v stresnih razmerah, za ženske, ki imajo težave s čezmernim potenjem in želijo kombinacijo izjemne učinkovitosti proti potenju ter izjemne tolerance na koži. Tretma, ki se ponaša z izjemno učinkovitostjo proti potenju, je bogat z aktivnimi sestavinami za zaviranje potenja, MINERALI z veliko vpojno močjo in sestavino PERSPICALM, ki uravnava navale vročine (kot so vročinski oblivi v menopavzi) in potenje v stresnih obdobjih. Tako zaščiteni se boste počutili varne ves dan.

VICHY DÉODORANT STRESS RESIST

Učinkovitost proti potenju traja do 72 ur*, tudi pri stresu in vročinskih oblivih. Učinkovitost se poveča z vsakim nanosom. Formula je preizkušena na 100% občutljivi koži.

* Instrumentalno testiranje.

NAROČITE PREK SPLETA TUKAJ

2 POVEČANJE TELESNE TEŽE

Med menopavzo pride do spremembe v porazdelitvi maščobe v telesu, kar v večini primerov pomeni, da se maščoba nabira predvsem v zgornjem delu telesa: trebuhu in prsih. Prekomerna teža je pogost pojav, ki pa ga lahko imamo pod nadzorom.

NASVETI ZA PRAVILNO PREHRANO

V menopavzi je nadzor telesne teže zelo pomemben: ženske bi morale z leti jesti manj kalorično hrano. Zato poskusite osvojiti navado izogibanja sladkorju in kompleksnim ogljikovim hidratom, da boste dlje časa siti. Za ohranjanje ravnovesja krvnega sladkorja pa priporočamo uporabo polnozrnatih žit in moke.

NASVET ZA FIZIČNO ZDRAVJE

Doslednost je ključ do uspeha! Z vsakodnevno telovadbo, ki naj v kratkih serijah skupaj traja vsaj 30 minut, boste izboljšali svoj mišični tonus. Izvajajte lažje vadbe, kot sta pilates in joga. Redno spremljajte svoje fizične spremembe in temu ustrezno prilagodite telovadbo. Stehtajte se vsak dan ter redno spremljajte srce in krvni tlak.

NASVET ZA ŽIVLJENJSKO RAVNOVESJE

RAZUMEVANJE LASTNIH ČUSTEV

To naj bo vaše izhodišče.

PIŠITE DNEVNIK

Pomagalo vam bo pri prepoznavanju modelov razpoloženja in njihovih vzrokov, da jih boste lahko primerno obravnavali.

OSTANITE POZITIVNI

Razmišljati pozitivno pomeni tudi živeti pozitivno, kar je v menopavzi ključnega pomena, saj lahko hormonsko neravnovesje privede do skrajnih čustvenih sprememb.

MEDITACIJA

Stres vpliva na hormone in ščitnico, kar lahko povzroči težave s prebavo in izgubo libida. Meditacija ima številne koristi, saj lahko z njeno pomočjo poiščemo notranji mir in se povežemo s samim seboj, s čimer si umirimo um, telo in duha!

Po 50. letu je pravilna prehrana POMEMBNEJŠA kot kdajkoli prej, zlasti zato, ker je vaše telo podvrženo velikim hormonskim spremembam, ki lahko vplivajo na splošno počutje. Preberite tri zapovedi o zdravi prehrani, ki bi jih morali upoštevati v tem novem življenjskem obdobju, ne glede na to, ali se prehranjujete doma ali zunaj.

3 ZAPOVEDI

o zdravi prehrani, ki jih je treba upoštevati po 50. letu

1. V SUPERMARKETU: UBERITE BLIŽNJICO DO SVEŽEGA SADJA IN ZELENJAVE

Naj vas nikar ne zamika, da bi košarico napolnili s sladkarijami, prigrizki in drugo nezdravo hrano. Pojdite naravnost k svežemu sadju in zelenjavi! Korenje in jabolka so polna vlaknin in so lahko odličen prigrizek ob gledanju televizije. Listnata zelenjava, kot je ohrovt, vsebuje veliko železa in kalcija, ki ju ženske v menopavzi nujno potrebujejo za ohranjanje zdravih kosti.

2. V RESTAVRACIJAH: NAJEJTE SE JUHE ALI SOLATE IN ZDRAVIH PREDJEDI

Hrana v restavracijah je pogosto polna skritih maščob, masla in sladkorja. Odličen trik, kako se lahko zdravo prehranjujete tudi v restavraciji, je, da pred glavno jedjo naročite juho in/ali solato: te jedi so bogatejše z vitamini in drugimi hranilnimi snovmi, zaradi vlaknin in vode pa boste tudi prej siti. Juhe, na primer iz špinače in leče ali korenaste zelenjave, so še posebej zdrave, medtem ko bodo solate z veliko temnolistnate zelenjave poskrbele za večjo količino kalcija na vašem krožniku.

3. KOSILO V SLUŽBI: ZA SLADICO SI PRIVOŠČITE SADJE ALI MLEČNI IZDELEK Z NIZKO VSEBNOSTJO MAŠČOBE

Na kosilu s kolegicami se boste morda težko izognili nezdravim jedem, toda za sladico si lahko kljub temu privoščite krožnik sadja ali jogurt. Kalcij in vitamin D iz jogurta in drugih mlečnih izdelkov z nizko vsebnostjo maščobe bosta okrepila vaše kosti, medtem ko boste s svežim sadjem potešili potrebo po sladkem, vendar z ustrezno hranilno vrednostjo.

NASVET

DIETETIKA

Kako lahko s prehrano in izbiro ustreznih živil vplivate na simptome menopavze, si lahko preberete v nasvetih

Kaje Teraž

magistrice dietetike in magistrice kineziologije

1. Kako se vstop v menopavzo odraža na telesu in v presnovi ženske?

Vstop v menopavzo se odraža predvsem v hormonskih spremembah, ki so vzrok za druge znane neprijetnosti med menopavzo. Zaradi nižjih koncentracij estrogena pride do nerednih in kasneje vse redkejših menstrualnih krvavitev. Ženske v menopavzi hitreje izgubljajo pusto telesno maso, poveča se tvorba visceralnega maščevja ter zmanjša poraba energije v mirovanju.

2. Ali se lahko s spremembo prehranjevalnih in življenjskih navad spopademo s spremembami telesne sestave?

Z ustreznim načinom prehranjevanja in zdravim življenjskim slogom lahko omilimo neprijetne stranske učinke menopavze. Telesno sestavo lahko nadzorujemo predvsem z urejeno ustrezno prehrano ter redno in načrtovano telesno aktivnostjo.

3. Ali obstaja optimalna oblika prehrane za ženske v menopavzi in po menopavzi?

Priporočamo raznovrstno prehrano, sestavljeno iz bogatih, hranljivih živil. Jedilnik naj vsebuje veliko lokalno pridelanega ter sezonskega sadja in zelenjave, polnovredne ogljikove hidrate, zadosten vnos prehranskih vlaknin ter beljakovine z visokim izkoristkom. Izogibati se je treba živilom, bogatim z nasičenimi maščobnimi kislinami, živilom z veliko sladkorja ter soli. Ženske v menopavzi naj bodo pozorne na živila, ki igrajo pomembno vlogo pri zmanjšanju tveganja za pojav srčno-žilnih bolezni in osteoporoze. Izpostavimo lahko predvsem živila, bogata z vitaminom D in kalcijem; mleko, mlečne izdelke, ribe, jajca, brokoli, ohrovt, koromač, por, vodno krešo, sezam, suhe slive …

4. Številne ženske v perimenopavzi in menopavzi opazijo povečanje telesne mase. Obstaja kakšna rešitev za to težavo?

Kot posledica hormonskih sprememb v menopavzalnem obdobju lahko pride do povišanja telesne mase, predvsem zaradi manjše porabe energije v mirovanju ter nižje puste telesne mase. V tem obdobju se spremeni predvsem razmerje med obsegom trebuha in bokov; poveča se predvsem nalaganje maščobe okrog trebuha. Povečanje telesne mase lahko reguliramo tako s telesno aktivnostjo kot tudi z ustrezno prehrano.

5. Katere zdravstvene težave lahko preprečimo ali omilimo s prehrano, ko govorimo o menopavzi?

Z ustrezno prehrano v menopavzi ter v kasnejšem življenju lahko vplivamo predvsem na kronične nenalezljive bolezni, kot so kardiovaskularne bolezni in sladkorna bolezen tipa 2, nekatere vrste raka ter osteoporoza. Zaradi zmanjšanja puste telesne mase ter povečanja visceralne maščobe se pogosto pojavi povečanje telesne mase. Z ustreznim življenjskim slogom, ki vključuje zdravo prehrano in telesno aktivnost, lahko nekoliko omilimo tegobe, ki so prisotne v menopavzi.

6. Katera prehranska dopolnila je treba jemati v obdobju menopavze in po menopavzi?

Na trgu prehranskih dopolnil, namenjenih za menopavzalne simptome, najdemo predvsem izdelke, ki vsebujejo fitoestrogene. Izoflavoni so snovi, ki so prisotne v rastlinah. Sodijo v skupino fitoestrogenov in so po kemijski strukturi podobni tipu estrogenskih hormonov, estradiolom. Izoflavone najdemo predvsem v soji in sojinih izdelkih ter v rdeči detelji. Kljub temu, da izoflavoni ponekod predstavljajo alternativo hormonski terapiji, pa Evropska agencija za varnost hrane te trditve ni podprla in je zaključila, da še vedno ni zadostnih dokazov, da bi lahko potrdili povezavo med uživanjem izoflavonov in zmanjšanjem simptomov, povezanih z menopavzo.

7. Ali lahko prehrana in prehranska dopolnila omilijo nekatere simptome menopavze, kot so vročinski valovi, nočno znojenje in nespečnost?

Z ustrezno prehrano lahko omilimo tudi neprijetne simptome menopavze. Ob pojavu vročinskih valov ter nočnega znojenja priporočamo izogibanje močno začinjeni hrani, alkoholu in kofeinu, svetujemo pa pitje hladne vode. V primeru nespečnosti se izogibajte uživanju obilnih obrokov pred spanjem in uživanju alkohola. Poskusite z uživanjem toplega zeliščnega čaja.

Primer

TEDENSKEGA JEDILNIKA za ženske v menopavzi

Ivana Đurkan,
mag. nutr.

	PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK	SOBOTA	NEDELJA
ZAJTRK	Polnozrnati kruh Kuhano jajce Jogurt	Ovseni kosmiči v mleku s cimetom in oreščki	Rženi kruh Svež sir z lanenimi semeni	Ovseno pecivo Omleta iz jajc in špargljev	Polnozrnato pecivo Čičerikin namaz Sveža paprika	Musli žita s suhim sadjem in semeni na mandljevem mleku, obogatenem s kalcijem	Graham pecivo Piščančje prsi v ovitku Jogurt
MALICA	Pomaranča	Limonada z ingverjem	Jabolko	Sveže stisnjen sok iz pomaranče in rdeče pese	Jagodni frape	Pomaranča	Zeleni čaj
KOSILO	Zelenjavna juha z ječmenovo kašo Puranji zrezek Enolončnica iz stročnic	Kremna korenčkova juha Pečena orada Kuhan ohrovt s krompirjem, česnom in oljčnim oljem Kivi	Enolončnica iz fižola in leče Kisle kumarice	Pečene piščančje prsi Kuhan brokoli in cvetača s korenčkom	Skuša na žaru Kuhana blitva z bobom	Puranji zrezek »na hitro« Pire iz sladkega krompirja Zeljna solata s korenčkom	Dušena govedina Dušeno proso Zelena solata z naribano zeleno
PRIGRIZEK	Mandlji	Hruška	Borovnice	Grozdje	Lešniki	Ananas	Domači piškoti iz ovsenih kosmičev, naribano jabolko in cimet
VEČERJA	Rižota z zelenjavo (korenje, zelena, bučke, paprika), šampinjoni in sojinimi kosmiči Solata iz domače rdeče pese	Koruzni žganci Kefir	Solata s piščancem in zelenjavo (motovilec, redkvica, paradižnik, avokado, čebula)	Korenčkova kremna juha z bučnim oljem in semeni Polnozrnati prepečenec	Polnozrnate testenine s paradižnikovo omako in parmezanom Zelena solata z rdečim radičem	Rženi kruh Namaz iz kremnega sira z lososom in koprom	Testenine s tuno in zelenjavo Svež paradižnik

SPLOŠNA PRIPOROČILA:

- Sredozemska prehrana
- Manjši, pogostejši obroki
- Uživanje polnozrnatih žit in njihovih izdelkov
- Vsakodnevno uživanje svežega sadja in zelenjave
- Prehrana, bogata s kalcijem (mleko in mlečni izdelki, modra riba, oreščki in semena, zelena listnata zelenjava)
- Uživanje stročnic
- Uživanje zdravih maščob (oljčno olje, oljke, bučno olje, semena, oreščki, ribe)
- Omejiti je treba uživanje rdečega mesa in mesnih izdelkov
- Izogibati se je treba pretiranemu uživanju sladkarij in sladic, prigrizkov, alkohola in kofeina
- Zmanjšati je treba količino soli pri pripravi hrane in dodatno soljenje jedi
- Telesna aktivnost
- Zadosten vnos vode (2 litra na dan)

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 NESPEČNOST

Veliko žensk v menopavzi trpi zaradi motenj spanja. Ne glede na to, ali gre za nespečnost ali za spanec, ki ga prekinjajo vročinski oblivi ali napadi stresa, lahko ta motnja bistveno poslabša kakovost življenja in vodi do stanja kronične utrujenosti, razdražljivosti in včasih tudi depresije ter drugih težjih simptomov.

NASVETI ZA PRAVILNO PREHRANO

Sladki prigrizki nam pogosto zagotovijo energijo, vendar povečana raven glukoze pogosto povzroča občutek utrujenosti. Zeliščni čaji, kot je kamilični, pomagajo pri odpravljanju težav s spanjem.

NASVET ZA FIZIČNO ZDRAVJE

Sproščanje pred odhodom v posteljo vam bo pomagalo v boju proti nespečnosti, zaradi česar se boste zjutraj zbudili sveži.
Poskusite z lahkotnejšo vadbo, kot je joga. Osredotočite se na dihanje, da se znebite napetosti in pritiska. Zmanjšajte tudi uživanje kofeina.

NASVET ZA ŽIVLJENJSKO RAVNOVESJE

ZELIŠČNI PRIPRAVKI

Rožni koren in kamilica sta zeliščna pripravka, ki ju lahko uporabljate za lajšanje simptomov menopavze, kot je nespečnost. Posvetujte se s farmacevtom o koristnih učinkih eteričnih olj in zeliščnih pripravkov.

MEDITACIJA

Tudi meditacija lahko odlično vpliva na simptome menopavze. Pravilno dihanje in sproščanje vam bosta pomagala, da se znebite vsakodnevnih pritiskov in napetosti, zaradi česar boste lažje zaspali.

BRANJE

Branje omogoča, da pozornost s svojega življenja preusmerite na svet po vaših željah, kar je odličen način, da se sprostite in spočijete um.

Menopavza je novo poglavje v vašem življenju, ki ga morate sprejeti z veseljem in OPTIMIZMOM. Sledite tem osmim nasvetom, da boste lahko v tem prehodnem obdobju ostali še naprej pomirjeni, zdravi in v »zenu«.

8 NAČINOV

za ohranjanje forme tudi med menopavzo

1. Z gibanjem boste izboljšali razpoloženje in poskrbeli za bolj zdrave kosti, saj lahko hormonske spremembe med menopavzo oslabijo kosti in mišice. Endorfini, ki se sproščajo pri telovadbi, bodo izboljšali tudi vaše razpoloženje!

2. Preuredite svojo spalnico, da bo prijetnejša za spanje, zlasti če vas zaradi hormonskih nihanj pestijo vročinski oblivi in nočno potenje.

3. V prehrano vključite več antioksidantov, saj uživanje hrane, bogate z antioksidanti, na primer svežega sadja, zelenjave, sojinih izdelkov in zelenega čaja, dokazano zmanjšuje oksidativni stres med menopavzo, ki lahko privede do pospešenega staranja.

4. Pijte zmerno in se izogibajte kajenju.

5. Uživajte hrano, bogato s kalcijem, poskrbite za ustrezno raven vitamina D in zmanjšajte vnos maščob ter sladkorja.

6. Poskrbite, da bo vaša koža navlažena in osvežena, ter uporabljajte izdelke, ki so posebej zasnovani za nego zrele kože in kože v menopavzi.

7. Naužijte se dovolj sonca – ne preveč, saj lahko sončni žarki sicer poškodujejo vašo kožo, a tudi ne premalo, da ne boste prikrajšani za nujno potreben vitamin D, ki je pomemben za krepitev kosti.

8. Vzemite si čas za krepitev čuječnosti in meditacijo, saj boste na ta način zmanjšali stres in izboljšali počutje.

4 KOŽA V MENOPAVZI

Najočitnejši in vsem viden znak menopavze je pospešeno staranje kože. Koža postane suha, podkožno maščobno tkivo se spusti proti spodnjemu delu čeljusti, obrazne mišice pa se sprostijo. Obrazne poteze posledično postanejo manj izrazite, koža na obrazu in vratu pa se sprosti ter povesi.

Na staranje vplivajo genetski dejavniki, pa tudi UV-sevanje, življenjske navade in različne spremembe, med katere sodi tudi menopavza. Staranje prizadene več organskih sistemov, vključno s kožo, ki je naš največji organ.

Zaradi zmanjšanja ravni estrogena pride do prerazporeditve podkožnega maščobnega tkiva, zaradi česar koža obraza izgubi volumen, predvsem na področjih okoli oči, ustnic in lic. Količina elastinskih vlaken v usnjici se zmanjša in posledično je koža manj elastična. Večje spremembe nastanejo na površini kože, v povrhnjici: koža postane tanjša, manj elastična in povešena, dobi sivkast odtenek in pojavijo se temne lise ter kapilare. Počasnejša proizvodnja lipidov privede do suhosti kože, koža pa se tudi vse težje obnavlja.

Zato je treba koži posvetiti dodatno skrb, saj koža v menopavzi zahteva posebno pozornost. Pomembno je izbrati ustrezne izdelke, ki koži zagotavljajo redno in intenzivno nego, ki jo bo nahranila, jo naredila vitalnejšo in ji podarila mladosten videz.

5 ZLATIH NASVETOV

za lepo in negovano kožo po 50. letu

1. IZOGIBAJTE SE UV-ŽARKOM

UV-žarki pospešujejo staranje kože, spodbujajo nastanek starostnih peg in nevarnih kožnih tumorjev ter bistveno pospešujejo izgubo elastičnosti, svežine in lepote kože. Zato je pomembno, da se izognete čezmerni izpostavljenosti soncu in vse leto uporabljate sredstvo za zaščito pred soncem.

2. IZBERITE PRILAGOJENO NEGO ZA SVOJO KOŽO

V menopavzi se potrebe vaše kože spremenijo, zato je to pravi čas, da začnete uporabljati izdelke, ki so prilagojeni prav zreli koži in koži v menopavzi. Ustrezna nega bo nahranila vašo kožo in ji zagotovila vse potrebne sestavine, da bo spet postala gostejša, bolj sijoča in vidno mlajša. Dodaten nasvet: ne pozabite na nego vratu, dekolteja in rok.

3. TELOVADITE

Telovadba je koristna tudi za vašo kožo, saj bo s kisikom napolnila celice in tkivo. Zato se redno sprehajajte, kolesarite ter se zabavajte ob skrbi zase in za svoje telo.

4. REDNO SI ODSTRANJUJTE LIČILA

Odstranjevanje ličil vam mora prerasti v navado. Vsak večer si odstranite ličila s pomočjo najljubšega izdelka – to je nujno, če se želite zjutraj zbuditi s čisto poltjo.

5. USTREZNO POSKRBITE ZA SVOJE LASE IN PRILAGODITE LIČILA

Po 50. letu lahko uberete preprosto pot do mlajšega videza: izberite slog s krajšimi lasmi (nad rameni) ter uporabljajte ličila pastelnih barv in naravnega videza, ki bodo poskrbela za mehkejše linije vašega obraza.

Koža v menopavzi postane tanka in suha, se drobno lušči, izgubi sijaj, je hrapava in ima nekoliko rumenkasto polt.

NASVET
DERMATOLOGA

Kakšne kožne spremembe lahko pričakujete, ali so občutljivost kože in alergije pogostejše pri ženskah v tem življenjskem obdobju in ali se lahko ustrezno pripravite, da bodo vse te spremembe čim milejše, nam razkriva

dr. med.
Mateja Lisjak,
specialistka dermatovenerologije

1. Kakšne spremembe na koži lahko pričakujemo med menopavzo in po njej?
V obdobju menopavze in po njej, ki pri večini žensk nastopi okoli 50. leta starosti, se upočasnijo in spremenijo obnovitveni procesi v koži zaradi upada ženskih spolnih hormonov estrogenov in tudi steroidnega hormona dehidroepiandrosterona oz. na kratko DHEA, ki sodeluje v biosintezi spolnih hormonov ter neposredno prek različnih celičnih in jedrnih receptorjev vpliva tudi na same procese v koži. Z leti se v telesu sintetizira vse manj DHEA, zato ga nekateri imenujejo tudi „hormon mladosti". Koža v menopavzi postane tanka in suha, se drobno lušči, izgubi sijaj, je hrapava in ima nekoliko rumenkasto polt. Skozi tanko kožo lahko prosevajo razširjene kapilare, ki so zelo krhke in občutljive na pritisk. Zmanjša se volumen kože, njena čvrstost in elastičnost, zato se povesi in pojavijo se različno globoke gube. Na soncu izpostavljeni koži se pojavijo rjave lise oz. sončne pege ali strokovno, solarni lentigi. V povrhnjici oz. epidermisu se zmanjša število plasti epidermalnih celic keratinocitov kar vpliva na debelino povrhnjice, odvečne odmrle poroženele celice epidermisa, korneociti na površini pa se počasneje odluščijo, deskvamacija se upočasni, zato koža postane hrapava. Zmanjša se sinteza naravnih vlažilnih faktorjev in lipidov v zaščitni dvoslojni lipidni plasti povrhnjice, lojnice so manj aktivne, zato je koža suha, se drobno lušči in je posledično lahko srbeča. V spodaj ležečem dermisu ali usnjici se zmanjšata število in aktivnost fibroblastov in posledično je manjša tudi sinteza kolagena in elastičnih vlaken, ki se prav tako spremenijo. Poveča se aktivnost encimov, ki razgrajujejo kolagen in elastan. Koža je zato manj čvrsta in elastična, zaradi česar se povesi, pojavijo se različno globoke gube. Zmanjša se tudi sinteza medceličnine, predvsem hialuronske kisline, ki veže vodo in koži daje tonus ter volumen, kar tudi pripomore k suhosti in povešenju kože ter nastanku gub. Staranje kože, ki je pogojeno z našo notranjo biološko uro, znatno pospešijo tudi nekateri zunanji dejavniki, predvsem kajenje, čezmerno izpostavljanje UV žarkom in uporaba solarijev. V koži se z leti kopičijo prosti radikali. Atrofira tudi podkožno maščevje in delno kostnina. Konture obraza se spremenijo. Prvi znaki staranja kože se lahko pojavijo že okoli 40. leta starosti, ko se začne upad hormonov.

2. Ali menite, da je ženskam v menopavzi in po njej treba svetovati poseben pregled kože? Na kaj moramo biti pozorni?
Ženskam s prvimi vidnimi znaki staranja kože, zlasti takrat, ko vstopijo v menopavzo, svetujem pregled pri dermatologu, ki bo natančno opredelil stanje in tip kože ter stopnjo morebitne aktinične poškodbe kože. Glede na ugotovitve bo predpisal ustrezno čistilno in negovalno sredstvo za določeno stanje kože in tip kože ter svetoval ustrezno UV zaščito. Poleg dermatologa bi morale ženske v menopavzi obiskati ginekologa, ki bo ocenil hormonsko ravnovesje. Dermatolog mora biti pozoren na videz in vlažnost kože, globino gub, hrapavost, tonus in povešenost kože, prisotnost znakov aktinične poškodbe kože (na primer solarnih lentigov, teleangiektazij, aktiničnih keratoz). Opozoriti bi moral na opustitev kajenja, ustrezno UV zaščito.

3. Ali so po vaših izkušnjah občutljivost kože in alergije v tem življenjskem obdobju pogostejše in zakaj?
V menopavzi je koža občutljivejša na vse zunanje in notranje dražljaje in manj odporna, ker je tanjša in bolj suha, dvoslojna zaščitna lipidna plast v epidermisu pa se oslabi. Lojnice slabše delujejo in prekrvljenost kože je slabša in upočasnjena, zato se upočasni tudi izmenjava hranil in oksigenacija kože. Prav tako se oslabi imunski sistem v koži in v telesu.

4. Ali lahko kožo nekako pripravimo na vse, kar prinaša menopavza, da bodo spremembe čim milejše, in kako?
Spremembe v koži, ki se pojavijo v menopavzi, lahko preventivno upočasnimo in napravimo manj vidne s pravočasno redno vsakodnevno nego z ustreznimi negovalnimi in čistilnimi sredstvi, primernimi za tip in starost kože. Svetujemo, da z redno vsakodnevno preventivno nego začnete že okoli 30. leta starosti, najkasneje pa pri 40. letu starosti. Poleg tega svetujemo zdrav način življenja, odsvetujemo pa kajenje in uporabo solarijev. Svetujemo pa tudi dosledno zaščito pred čezmernim izpostavljanjem UV žarkom.

5. Ko nastopi menopavza, kakšno rutino nege kože priporočate in ali koža takrat potrebuje posebej prilagojene izdelke?
V obdobju menopavze svetujemo redno vsakodnevno uporabo negovalnih sredstev, ki so namenjena zreli koži v tem obdobju in bodo že obstoječe spremembe napravila manj vidne ter upočasnila proces napredovanja sprememb v koži. V obdobju menopavze svetujemo vsakodnevno uporabo vlažilnih negovalnih krem z dodano hialuronsko kislino in drugimi vlažilci oz. humektanti, kakršna sta urea ali glicerin, namenjenimi zreli koži v menopavzi, ki bodo navlažili kožo. Pred vsakodnevno uporabo negovalnih krem zjutraj in zvečer svetujemo nežno čiščenje, na primer z micelarno raztopino. Negovalnim kremam je treba dodani tudi kakovostne lipide, na primer omega kisline in ceramide, ki bodo obnovili lipidni zaščitni sloj in dodatno navlažili kožo. Negovalna sredstva za zrelo kožo v menopavzi naj vsebujejo tudi snovi, ki vplivajo na sintezo kolagena in elastana ter medceličnine, zlasti hialuronske kisline. Vsebujejo naj retinol, vitamine C, E in A, fitohormone ipd. Svetujemo izvajanje občasnih nežnih pilingov na osnovi glikolne kisline ali mehanskih delcev.

6. Imate še kakšen nasvet v zvezi z zdravjem in dobrim videzom kože med menopavzo in po njej?
Poleg opisane redne vsakodnevne nege in čiščenja s sredstvi za zrelo kožo v menopavzi je treba piti dovolj vode, uživati sveže sadje in zelenjavo. Svetujem gibanje v naravi na svežem zraku, saj lahko onesnažen zrak v mestih, zlasti pozimi, razdraži kožo. Na prostem se je treba ustrezno zaščititi pred čezmerno izpostavljenostjo UV žarkom. Odsvetujem pa tudi kajenje in uporabo solarijev.

NEGA

ZRELE KOŽE OBRAZA V MENOPAVZI

Po 50. letu lahko globoke hormonske spremembe, ki se pojavijo v času menopavze, na koži pustijo vidne sledi in jo naredijo suho, grobo ter brez sijaja, čvrstosti in polnosti. Z izdelki iz Vichyjeve linije Neovadiol boste lahko »poživili« svojo kožo ter pridobili bolj sijočo in lepšo polt v tem posebnem življenjskem obdobju. Linija Neovadiol je revolucionarna anti-age rešitev, ki blaži znake menopavze na koži ter ji povrne videz in občutek mladostne polti. Vaša koža bo v hipu sveža in sijoča, bolj čvrsta, polna ter preoblikovana. Zahvaljujoč odkritjem na podlagi 14 let raziskav o vplivu menopavze na staranje kože, 13 patentom in 4 močnim aktivnim sestavinam Neovadiol že več kot 15 let odgovarja na posebne potrebe spreminjajoče se kože s ponudbo anti-age izdelkov, ki so rezultat intenzivnih znanstvenih raziskav in ki usmerjeno delujejo na težave, kot so izguba gostote in volumna kože, suhost in neenakomerna polt, s katerimi se srečujejo ženske v menopavzi.

VICHY NEOVADIOL

Vaš zaveznik v boju proti povešeni koži v menopavzi

NEOVADIOL DNEVNA NEGA - NAROČITE NA SPLETU TUKAJ

Formula, ki so jo navdihnili ugodni učinki hormonov na mladostnost kože, vsebuje izbrani kompleks aktivnih sestavin, ki je tako močan, da deluje na markerje mladostnosti, ki jih je prizadela menopavza. Koža je v vseh pogledih vidno mlajša. PRO-XYLANE obnavlja gostoto, volumen in čvrstost kože ter pomaga povečati raven kolagena. HEPES pomaga zgladiti kožo, poudari njeno naravno svežino in sijaj ter poenoti polt. GLICERIN je sestavina, ki zadržuje vodo v zunanjih plasteh kože in nudi občutek udobja ter neprekinjeno vlaženje, s čimer nadomesti vlago, ki jo zahteva koža v menopavzi. HEDIONE pomaga nadomestiti primanjkljaj lipidov, ki je posledica menopavze, in obnavlja na ravne maščobe, s č imer koži zagotovi elastičnost. Na vo ljo je kot dnevna krema za normalno do mešano kožo in za suho kožo.

NEOVADIOL
DNEVNA NEGA

Napredna obnovitvena nega za suho kožo v menopavzi

PREIZKUSITE NA SVOJI KOŽI!

Svež cvetlični vonj nege **NEOVADIOL** prinaša občutek pomirjenosti in udobja, njena tekstura pa kožo naredi svežo, mehko in nahranjeno.

Po 4 urah:
- izboljšanje tonusa za +24 %[1]

Po 28 dneh:
- konture obraza so preoblikovane[2]
- koža je revitalizirana pri 95 % žensk [2]

Po 3 mesecih:
- gube so zmanjšane za –18 %[3]
- povešenost kože je zmanjšana za –26 % [4]

[1] DTM na 40 ženskah, ki so uporabljale nego za suho kožo.
[2] Klinično preskušanje in samoocenjevanje, nega za suho kožo.
[3] Multicentrična študija na 224 ženskah, raziskava nagubanosti kože (densiscore), nega za suho kožo.
[4] Klinični rezultati zmanjšanja povešenosti kože obraza, multicentrična študija na 224 ženskah, nega za suho kožo.

DARILO

TORBICA S KREMO ZA ROKE IN VZORCI OB NAKUPU VAŠEGA NAJLJUBŠEGA IYDELKA NEOVADIOL*

Promocija se nanaša na vse nege iz linije Neovadiol in velja od 1. 4. do 15. 4. 2021. ter se ne sešteva z drugimi promocijami ali popusti. Izdelki in darila so običajno na voljo v količinah, ki zadostujejo za celotno obdobje ponudbe. Vendar pa zaradi povečanega povpraševanja v nekaterih lekarnah morda ne bodo na voljo za celotno obdobje ponudbe.

KLIKNITE TUKAJ ZA SEZNAM LEKARN

NEOVADIOL NOČNA NEGA - NAROČITE NA SPLETU TUKAJ

Izjemno sveža nočna formula, ki nudi občutek hlajenja takoj po nanosu za dolgotrajen občutek udobja na koži. Tako kot dnevna nega vsebuje izbran kompleks aktivnih sestavin PRO-XYLANE, HEPES, GLICERIN in HEDIONE ter je dodatno obogatena s sestavinami za blaženje znakov menopavze čez noč. EPÉRULINE pomirja kožo in blaži rdečico. KOFEIN je poživilo z dekongestivnim delovanjem, ki se bori proti znakom utrujenosti. AIRLICIUM je sestavina, ki je 99-odstotno sestavljena iz zraka in ima močno sposobnost vpijanja sebuma in znoja. Polimeri AQUAKEEP pa lahko vpijejo veliko količino vode, ki se sprošča v stiku s kožo. Tekstura se na koži med nanašanjem pretvori v vodo in ji daje globok občutek svežine.

NEOVADIOL SERUM - NAROČITE NA SPLETU TUKAJ

Intenziven tretma za kožo v menopavzi z aktivnimi sestavinami PRO-XYLANE, HEPES, GLICERIN in HEDIONE v visoki koncentraciji in z naprednim učinkom vlaženja, ki močno deluje na blaženje učinkov menopavze na kožo. Zahvaljujoč dodatnim sestavinam in napredni tehnologiji učinkuje tudi na sijaj, svežino in enakomerno površino polti.

NEOVADIOL PHYTOSCULPT - NAROČITE NA SPLETU TUKAJ

Nega za učvrstitev vratu in preoblikovanje obraznih kontur. Aktivna sestavina FITOSTEROL je zeliščni ekstrakt iz listov divje praproti, ki preoblikuje obrazne konture in učvrsti predel vratu. V kombinaciji s sestavino PRO-XYLANE in HIALURONSKO KISLINO izboljša tonus in gostoto kože vratu in dekolteja, s čimer ga preoblikuje in privzdigne. Posebna tekstura se pri 32 °C v stiku s kožo vpije vanjo ter omogoči idealno masažo vratu in obraznih kontur. Ko se ohladi, se tekstura preoblikuje v plast, ki privzdigne in učvrsti kožo.

NEOVADIOL NEGA ZA PODROČJE OKOLI OČI IN USTNIC - NAROČITE NA SPLETU TUKAJ

Za ženske v menopavzi, ki želijo ukrepati proti vplivom počasnejše hormonske aktivnosti na področju okoli oči in ustnic: izgubi gostote in povešanju. Edinstvena mešanica aktivnih sestavin preoblikuje konture ustnic in privzdigne konture oči. PROTEIC GF spodbuja rastne faktorje (beljakovina, potrebna za strukturirano rekonstrukcijo tkiva), PRO-XYLANE pa krepi podporna tkiva, v katerih so rastni dejavniki.* Za krepitev učinka na področju kontur ustnic in oči so sestavine, odgovorne za rekonstrukcijo tkiva, združene z aktivno sestavino EPÉRULINE, ki jo pridobivajo iz enega najodpornejših dreves v amazonskem pragozdu. Ta aktivna sestavina je testirana in vitro in je dokazano učinkovita pri preprečevanju pigmentacije in vazodilatacije, s čimer ublaži videz podočnjakov in vrečic pod očmi.

*Test in vitro.

Vichyjeva linija Neovadiol preoblikuje kožo na več ravneh in ji vrne mladostnost, volumen, gostoto, mehkobo ter sijaj.

UPORABA

PUDRA V MENOPAVZI

VPIJANJE V GUBE JE GLAVNA TEŽAVA UPORABE LIČIL NA ZRELI KOŽI

Težava, ki jo najpogosteje srečamo pri pudrih, je, da se vpijejo v drobne linije, gube in razširjene pore, kar je še posebej opazno na zreli koži. Za obraz po 40. letu so najpomembnejši dobro vlaženje, naraven videz in glajenje površinske teksture, vendar brez učinka maske ali občutka obtežene kože. Vendar pa najti puder, ki bi se popolnoma zlil s kožo, prekril nepravilnosti, nahranil kožo in pri tem ostal neopažen, ni niti najmanj preprosta naloga.
Kaj pa, če bi lahko rezultate liftinga na svoji koži dosegli na popolnoma neinvaziven način? Zdaj je to mogoče storiti že z uporabo ličil, namenjenih ženskam, starejšim od 40 let, ki želijo, da bi njihov popolni puder za obraz deloval tudi kot nega proti gubam.

Zlata pravila ličil za zrelo kožo so: svetlejše formule, čim naravnejši učinek in čim bolj kakovostne sestavine. Čeprav je koža vsake osebe drugačna, imajo vse vrste zrele kože nekaj skupnih lastnosti. Tako se večina žensk, starejših od 40 let, srečuje s suhostjo, pomanjkanjem volumna, povešeno kožo, razširjenimi porami, drobnimi linijami in včasih globljimi gubami.

VICHY LIFTACTIV FLEXITEINT - NAROČITE NA SPLETU TUKAJ

Vaš zaveznik v boju proti nabiranju pudra v gubah

Puder Vichy Liftactiv Flexiteint z učinkoma liftinga in zdravega sijaja s svojo značilno silikonsko teksturo, ki napenja kožo, koži zagotovi takojšen učinek liftinga in zdrav sijaj, ne da bi pri tem izostril obrazne poteze. Gre za anti-age tekoči puder, zasnovan posebej za ženske, starejše od 40 let, ki želijo poenostaviti svojo lepotno rutino in v enem izdelku združiti tako puder kot nego obraza. Prekriva nepravilnosti in hkrati koži daje zdrav sijaj. Poleg tega s svojo silikonsko teksturo zagotavlja učinek liftinga, ki napenja drobne linije in gladi površino kože, ne da bi izostril obrazne poteze. Njegova formula je obogatena s COLLAGYLOM, spojino treh glavnih Vichyjevih aktivnih sestavin izdelkov proti gubam, ki delujejo na vse vzroke staranja in zapolnjujejo gube. Z redno uporabo pudra Liftactiv Flexiteint bodo gube v trenutku napete, polt pa enakomerna, sijoča in vidno bolj spočita. Njegova hipoalergena formula vsebuje vulkansko vodo Vichy, izdelek pa je tudi popolnoma nekomedogen.
Če se sprašujete, kako in kdaj ga uporabiti, vam ponujamo naslednji nasvet. Po uporabi običajne nege kot podlage za ličenje s konicami prstov nanesite še tekoči puder in ga zgladite od znotraj navzven. Za naraven rezultat puder dobro razmažite po vratu, ušesih in zgornjem delu čela. Končni vtis bo vidno mlajša in sijoča koža, polna vedrine, ki jo bodo opazili vsi v vaši bližini.
Na voljo je v 4 odtenkih: 15 Opal, 25 Nude, 35 Sand, 45 Gold.

NEGA

ZRELE KOŽE TELESA V MENOPAVZI

Suha in občutljiva koža je težava, ki prizadene ljudi vseh starosti, pogosto tudi ženske v menopavzi. Koža je v starejših letih pogosto oslabljena, primanjkuje ji elastičnosti in spremlja jo občutek zategovanja. V tem času se pojavi potreba po univerzalni negi telesa, ki lahko s svojimi sestavinami takšni koži zagotovi boljšo kakovost in udobje. Linija izdelkov Lipikar iz laboratorijev La Roche-Posay je posebej oblikovana tako, da bi ustrezala vsem vrstam občutljive kože. Vsak posamezni izdelek je formuliran pod nadzorom skupine dermatologov, linijo pa odlikujejo učinkovite aktivne sestavine v kombinaciji z edinstveno, pomirjujočo prebiotično termalno vodo La Roche-Posay.

LA ROCHE-POSAY LIPIKAR

Vaš zaveznik za vlaženje in nego občutljive kože telesa v menopavzi

LIPIKAR ZA NEGO TELESA

Lipikar Lait mleko za telo je formulirano v skladu z načelom »manj je več« in vsebuje samo bistvene, preizkušene in nujno potrebne sestavine, ki zagotavljajo učinkovitost in varnost izdelkov za občutljivo kožo – termalna voda La Roche-Posay, ki pomirja in deluje proti draženju, karitejevo maslo, ki sodi med najučinkovitejše naravne emoliente, niacinamid, ki se ponaša s klinično dokazano učinkovitostjo v boju proti draženju in hkrati zagotavlja odlično toleranco, ter »hladilna krema«, ki s kombinacijo obnovitvenih lipidov deluje kot zaščitna plast, ki obnavlja suho in poškodovano kožo. Klinični rezultati so potrdili, da mleko Lipikar znatno izboljša vlaženje tudi po 48 urah in deluje na hidrolipidno pregrado kože, s čimer okrepi njeno zaščito.

LIPIKAR LAIT

Mleko za telo, ki suhi koži vrne lipide in ji zagotovi 48-urno vlaženje

PREIZKUSITE NA SVOJI KOŽI!

Nemastna, nelepljiva in hitro vpojna tekstura brez dodanih dišav za vsakodnevno nego suhe, nežne in občutljive kože. Preizkušena pod dermatološkim nadzorom.

Uporabnice so potrdile:

- **98** % koža je manj suha*
- **96** % koža je na otip bolj vlažna*
- **96** % mleko se zlahka nanaša*

Samoocenjevanje 50 žensk z občutljivo kožo po enem dnevu uporabe, 2016.

NOVA TEHNOLOGIJA AP+M

ZA ZELO SUHO KOŽO, NAGNJENO K DRAŽENJU - NAROČITE NA SPLETU TUKAJ

Najnovejši izdelek v liniji Lipikar je **novi balzam za zelo suho kožo Lipikar Baume AP+M**. Njegova formula je posebna zato, ker pomaga obnoviti ravnovesje kožnega mikrobioma. **Lipikar Baume AP+M** pomiri izjemno suho kožo in ublaži srbenje takoj po nanosu. Deluje tako, da obnovi ravnovesje in zaščiti naravno kožno pregrado ter dolgotrajno zmanjša pojav hude suhosti. Njegova formula zagotavlja najvišjo raven tolerance. Za popolno rutino, ki vključuje tudi balzam, je na voljo **nežen gel Lipikar Syndet AP+**. Lipikar Syndet AP+ je nežen gel, ki že s prvim prhanjem ali umivanjem deluje na suhost kože. Ta zelo nežna formula za umivanje telesa je obogatena s karitejevim maslom in niacinamidom v kombinaciji z Aqua Posae Filiformis – novo in ekskluzivno patentirano aktivno sestavino, ki deluje na odločilne dejavnike suhe kože in draženja.

LIPIKAR LAIT UREA 5+

VAŠ ZAVEZNIK ZA KOŽO, KI JE NAGNJENA K SENILNI KSEROZI, LUSKAVICI IN LUŠČENJU - NAROČITE NA SPLETU TUKAJ

Za hrapavo kožo, nagnjeno k luščenju, senilni kserozi in luskavici, so v laboratorijih La Roche-Posay razvili mleko za telo **Lipikar Lait Urea 5+**. Lipikar Lait Urea 5+ je zelo vpojno mleko za glajenje in pomiritev kože telesa, ki zmanjšuje luščenje in draženje občutljive kože. Njegova visokoučinkovita formula, ki vsebuje kombinacijo 5-odstotne ureje in luščilnega sredstva, občutljivi koži zagotavlja optimalno toleranco. Formula je obogatena tudi z alantoinom za lajšanje draženja, ki je posledica suhosti kože.

Izdelki iz La Roche-Posayjeve linije Lipikar učinkovito negujejo in vračajo udobje občutljivi koži telesa.

IZDELEK ZA HIGIENO TELESA JE ENAKO POMEMBEN KOT SAMA NEGA

Pravilna higiena in umivanje kože sta neizogibna koraka vsake rutine za suho in občutljivo kožo. Agresivni geli lahko ogrozijo naravno pH-vrednost kože, zato je v primeru občutljive kože pomembno izbrati nežen gel ali olje za umivanje, ki spoštuje naravno ravnovesje in mikrobiom kože ter ga ne poškoduje. **Lipikar Gel Lavant** je nežen gel za umivanje kože, ki ima pomirjujoč učinek. Njegova formula je obogatena z niacinamidom in karitejevim maslom, zato je primerna za obnovitev kožne pregrade. Ta gel z nežnim hipoalergenim vonjem je kot nalašč za vsakodnevno prhanje. Za osebe, ki pa imajo raje oljne teksture, je v liniji izdelkov Lipikar na voljo tudi **Lipikar olje AP+**. To nežno olje za umivanje vsebuje aktivno sestavino Aquae Posae Filiformis ter ima pomirjujoč učinek na suho in občutljivo kožo. Odlikujeta ga peneča tekstura in hipoalergen vonj.

LA ROCHE-POSAY CICAPLAST BAUME B5

S.O.S. BALZAM ZA DOMAČO LEKARNO VSAKE ŽENSKE - NAROČITE NA SPLETU TUKAJ

Ta večnamenski balzam s trojno učinkovitostjo bi zagotovo moral biti del domače lekarne vsake ženske v menopavzi. Namenjen je razdraženi in poškodovani koži, saj jo pomirja, obnavlja in blaži poškodbe. Glavne sestavine formule balzama Cicaplast Baume B5 so pantenol, ki pomirja suha in razdražena območja, ter madecassoside v kombinaciji z bakrom, cinkom in manganom, ki obnavljajo kožo. Lahko ga nanesemo na telo, obraz in ustnice. Na voljo je tudi v različici z zaščitnim faktorjem SPF.

Vaš zaveznik v boju proti razdraženi koži in pekočim občutkom na koži.

5 LASJE V MENOPAVZI

Na izpadanje las pri ženskah lahko vplivajo številni dejavniki, ki rušijo ravnovesje lasišča in njegovega okolja. Lasje se z leti pogosto tanjšajo, kar pa je odvisno od vsake posamezne ženske in njene genske zasnove. Včasih se pojavi tudi alopecija, ki vodi do postopnega redčenja las. In tudi v tem primeru je genska zasnova odločilen dejavnik.

KAJ JE VZROK?

Estrogeni niso več sposobni uravnavati delovanja androgenih hormonov. Ti moški hormoni imajo negativen učinek in spodbujajo izpadanje las, vplivajo pa tudi na zmanjšanje velikosti lasnih mešičkov, kar ima za posledico rast vse tanjših las. Poleg tega je treba spremljati tudi pomanjkanje železa in nepravilno delovanje ščitnice. Vendar pa tovrstne težave z izpadanjem las niso nerešljive. Dobra rešitev je izbira ustreznega losjona proti izpadanju las, ki bo okrepil lase in ublažil njihovo izpadanje.

NASVETI, KAKO POPRAVITI LASE IN PREPREČITI IZPADANJE

Izogibajte se barv za lase, ki vsebujejo amonijak. Masaža las bo pospešila prekrvavitev lasnih mešičkov, kar bo dodatno povečalo moč tretmaja.

KAJ POVZROČA REDČENJE LAS IN NJIHOVO NENADNO SISTEMATIČNO IZPADANJE?

Življenjski cikel lasnih mešičkov se z leti spreminja. Faza rasti se skrajša, faza mirovanja pa se podaljša. Čebulica je plitveje zakoreninjena v kožo in postane bolj ranljiva. Število aktivnih mešičkov se zmanjša in so drobnejši, lasje pa postanejo krhkejši. Aktivni mešički, ki so bliže površini, so občutljivejši na agresivne dejavnike. Zunanji dejavniki, kot so UV-sevanje, onesnaževanje, kajenje in stres, slabo vplivajo na lasne mešičke. Posledično se zmanjša masa las, lasje izgubijo odpornost, postanejo šibkejši in bolj lomljivi, njihova debelina se zmanjša in začnejo izpadati.

Lasem moramo posvetiti posebno pozornost, kar vključuje tudi spremembo običajne rutine, da bi preprečili intenzivnejše izpadanje in zagotovili njihovo obnavljanje, da ne bi postali tanki, krhki in brez življenja. Ker samo zdravi lasje so lepi lasje.

Kaj lahko storim, da zaustavim

IZPADANJE LAS

in izboljšam njihov videz?

Začeti je treba s preprostimi spremembami življenjskega sloga, nato izbrati ustrezne pripravke za odpravljanje težav z izpadanjem las in njihovo nego, na koncu pa vključiti še prehranska dopolnila, seveda ob posvetovanju s farmacevtom ali zdravnikom.

V lekarni se posvetujte o tretmajih proti izpadanju las, ki uspešno zaustavijo izpadanje tudi v menopavzi, in o uporabi prehranskih dopolnil (vitamina D, železa, beljakovin ...).

Uporabljajte le preizkušene šampone in balzame, pri čemer lasišče redno stimulirajte z masažami ter se izogibajte agresivnim tretmajem za lase.

NEGA

LAS V MENOPAVZI

LASJE SO IZBRALI DERCOS

Na izpadanje las pri ženskah lahko vplivajo številni dejavniki, ki rušijo ravnovesje lasišča. Lasje se z leti pogosto tanjšajo, kar pa je odvisno od vsake posamezne ženske in njene genske zasnove. Včasih se pojavi tudi alopecija, ki vodi do postopnega redčenja las.
In tudi v tem primeru je genska zasnova odločilen dejavnik. **Dercos** ima rešitev za vse potrebe vaših las. Glede na vaše simptome izberite rešitev, ki je za vas najprimernejša.

DERCOS AMINEXIL CLINICAL 5

Vaš zaveznik v boju proti izpadanju las

- NAROČITE NA SPLETU TUKAJ

Ohranjanje zdravja in lepote las je odvisno predvsem od nege las in lasišča, pa tudi od zdrave prehrane in življenjskega sloga. Toda kljub temu se zlasti med menopavzo in po njej pogosto pojavi povečano izpadanje las.

Dercos Aminexil Clinical 5 je celovita formula, ki zmanjšuje neravnovesje lasišča na mikroskopski ravni in deluje na škodljive dejavnike izpadanja las. Ampule so preizkušene za boj proti povečanemu izpadanju las, njihovo moč pa dodatno okrepi patentirana molekula AMINEXIL v kombinaciji z ARGININOM, SP94, VITAMINOM PP in B6, OCTEINOM in VULKANSKO VODO VICHY. V lasišče vmasirajte eno ampulo na dan, s čimer boste spodbudili prekrvavitev, obnovili ravnovesje in okrepili lasne korenine.

Poleg tega, da vpliva na raven lasnih vlaken in lasnih mešičkov, učinkuje tudi na novoodkrito interfolikularno raven lasišča. Aminexil clinical 5 krepi pričvrščenost las na lasišče ter povečuje moč in odpornost vlaken, prvi rezultati pa so vidni že po 3 tednih!* Občutek lasišču se zmanjša že po prvi uporabi.

Po 6 tednih neprekinjene uporabe je 94 % uporabnikov opazilo učinkovitost v boju proti izpadanju las!**

Kot dopolnilni tretma v celotnem obdobju uporabe priporočamo **Dercos energetski šampon** proti izpadanju las.

* Instrumentalni test
** Samoocenjevanje, 102 ženski in moška.

DERCOS DENSI-SOLUTIONS

Vaš zaveznik v boju proti tankim in šibkim lasem

DENSI-SOLUTIONS, KONCENTRIRANA NEGA ZA TANKE IN REDKE LASE

- NAROČITE NA SPLETU TUKAJ

Zvezda te linije je prvi Vichyjev losjon za lasišče z antioksidantnim RESVERATROLOM in patentirano aktivno sestavino STEMOXYDINE, ki intenzivno deluje na lasišče in povečuje število las, s čimer obnovi njihovo maso. Ta koncentrirana nega z vsakim nanosom intenzivno deluje na lasne korenine za vidno močnejše in gostejše lase. Zagotavlja takojšen učinek hlajenja, ki spodbuja mikrocirkulacijo. Je prijetnega vonja in vsebuje polimere za oblikovanje las, ki lasem dajejo volumen vse od njihovih korenin.

DENSI-SOLUTIONS, ŠAMPON ZA TANKE IN ŠIBKE LASE

- NAROČITE NA SPLETU TUKAJ

Šampon deluje že na lasišču in odstranjuje nečistoče ter poživlja lase od njihovih korenin. Lasem vrne moč, debelino in zdrav videz. Vsebuje aktivne sestavine RAMNOZO, VITAMIN E in FILLOXANE. RAMNOZA pomaga izboljšati kakovost lasišča za močnejše in odpornejše lase. VITAMIN E ščiti pred zunanjimi dejavniki, ki lahko vplivajo na rast in kakovost las. FILLOXANE krepi lase od znotraj, zaradi česar postanejo močnejši in debelejši.

DENSI-SOLUTIONS, BALZAM ZA TANKE IN ŠIBKE LASE

- NAROČITE NA SPLETU TUKAJ

Lasje so mehkejši in vidno debelejši. Balzam vsebuje RAMNOZO, VITAMIN E in CERAMID. RAMNOZA pomaga izboljšati kakovost lasišča za močnejše in odpornejše lase. VITAMIN E ščiti pred zunanjimi dejavniki, ki lahko vplivajo na rast in kakovost las. CERAMID krepi kohezijo lusk ter lasnim vlaknom vrne mehkobo, gladkost in moč. Ta balzam deluje že na lasišču in ga navlaži, s svojim učinkom na vlakna pa obnavlja lase, ki tako postanejo močnejši, debelejši in bolj zdravega videza. Opazna učinkovitost: debelejši, močnejši lasje.

Linija Dercos Densi-Solutions je zasnovana za vsakodnevno obnavljanje moči, debeline in gostote las.

6 INTIMNA NEGA V MENOPAVZI

Intimna nega je morda najbolj zanemarjen vidik zdravja, zato bi morala postati del vaše vsakodnevne rutine.

Še ena pogosta težava pri ženskah je **suhost nožnice**. Do 55 % žensk v menopavzi ima na določeni točki težave s suhostjo nožnice, ki je posledica zmanjšanja ravni estrogena. Estrogen ohranja sluznico nožnice zdravo in normalne debeline, vendar pa se raven estrogena med menopavzo in po njej zmanjša, zato sluznica postane tanjša, bolj suha in nagnjena k poškodbam, poleg tega pa se med spolnim odnosom hitreje razdraži.

Na srečo obstaja veliko načinov zdravljenja teh simptomov, tako da spremembe v vašem življenju ne zahtevajo velikih sprememb tudi v vaših navadah.
Intimnemu predelu namenite posebno skrb in spremljajte vplive, da boste lahko opazili spremembe na svojem telesu in jih bolje opisali zdravniku, ki vam bo tako lahko ustrezno svetoval.

DNEVNA RUTINA INTIMNE HIGIENE:

- **Intimna nega naj postane del vaših vsakodnevnih navad.** Poskrbite za redno umivanje ali brisanje intimnega predela čez dan in ga vsakič dobro posušite, da ne ostane vlažen, kar bi lahko povzročilo okužbo.
- Med čiščenjem se **izogibajte drgnjenja**, ampak predel le nežno potrepljajte.
- **Ne uporabljajte mila**, ker je njegova pH-vrednost (5,5) višja od pH-vrednosti občutljivega območja nožnice, ki je med 3,8 in 4,5.
- Svetujemo tudi uporabo **izdelkov za umivanje intimnih predelov, ki vsebujejo naravna olja**, na primer olje čajevca, pri čemer pa je treba pred uporabo kakršnega koli izdelka za intimno higieno vedno vprašati za nasvet farmacevta in/ali zdravnika.

PRIPOROČILA:

- **Ohranjanje ravnovesja pH-vrednosti** pomaga preprečiti draženje in razvoj nezaželenih bakterij. V lekarnah so na voljo posebni pripravki za zdravljenje teh draženj.
- Priporočljivo je, da **vsak dan nosite bombažno perilo**, saj hitreje vpija vlago, pa tudi udobnejša ohlapna oblačila, ki preprečujejo trenje in omogočajo boljši pretok zraka.
- Pomembno vlogo igra tudi **zdrava prehrana**. Z izogibanjem začinjeni hrani, alkoholu in kofeinu ter uživanjem nemastne hrane lahko ublažite nelagodne občutke in draženje nožnice.

ODPRAVLJANJE VAGINALNE SUHOSTI IN NELAGODNIH OBČUTKOV:

- **Zelo pomembna dejavnika sta uporaba lubrikantov in spolna aktivnost.** Lubrikanti lahko koristijo ženskam, ki ne uporabljajo nadomestne estrogenske terapije.
- **Estrogenski pripravki za lokalno uporabo** lahko zelo dobro vplivajo na zdravljenje suhosti nožnice, saj z uravnavanjem bakterij obnovijo ravnovesje pH-vrednosti, kar ublaži nelagodne občutke.
- **Uporaba vlažilnih izdelkov za umivanje intimnih predelov** pomaga pri suhosti nožnice.

7 FIZIČNA AKTIVNOST V MENOPAVZI

Številne ženske so spoznale, da po 50. letu postane lažje skrbeti zase, postaviti dobro počutje na prvo mesto in celostno uživati v življenju. Svojih moči in omejitev se zavedate bolje kot pri dvajsetih ali tridesetih ter se veselite novega poglavja življenja srečni, samozavestni in željni dogodivščin. S pomočjo osmih nasvetov, ki vam jih ponujamo v nadaljevanju, boste tudi med menopavzo ostali v vrhunski formi – psihični, fizični in čustveni.

Ko ženske vstopijo v menopavzo, se njihova presnova upočasni, kar vodi do pridobivanja telesne teže in napihnjenosti. Menopavza lahko povzroči spremembe v prerazporeditvi maščob, ki se pogosteje kopičijo okoli trebuha. Drugi simptomi vključujejo dejavnike tveganja za bolezni srca in ožilja ter motnje spanja.

GIBAJTE SE ZA BOLJŠE RAZPOLOŽENJE IN BOLJ ZDRAVE KOSTI

Hormonske spremembe med menopavzo lahko oslabijo kosti in mišice. V svojo dnevno rutino vključite intenzivnejšo vadbo, na primer počepe ali plavanje. Endorfini, ki se sproščajo pri telovadbi, bodo izboljšali tudi vaše razpoloženje!

POSKRBITE, DA BO VAŠA SPALNICA PRIJETNEJŠA ZA SPANJE

Hladna in temna soba je idealen prostor za lepotni spanec, ki bo trajal vso noč. Če imate zaradi hormonskih sprememb težave z nočnim potenjem in vročinskimi oblivi, je pomembno, da ostanete hladni in mirni ter poskrbite za vlaženje.

POSKRBITE, DA BO VAŠA KOŽA NAVLAŽENA IN OSVEŽENA

Nega kože po 50. letu je lahko zapletena: hormonske spremembe lahko izsušijo vašo kožo in povzročijo izgubo elastičnosti. Če želite obnoviti vlažnost in čvrstost kože, poskusite anti-age negovalne izdelke iz linije Neovadiol, katerih inovativne formule bodo kožo naredile občutno bolj gladko, pomirjeno in navlaženo, zagotovile učinek liftinga in obnovile njeno gostoto na vseh ravneh: v trenutku boste videti bolj sveži, sijoči in samozavestni.

V PREHRANO VKLJUČITE VEČ ANTIOKSIDANTOV

Uživanje hrane, bogate z antioksidanti, na primer svežega sadja, zelenjave, sojinih izdelkov in zelenega čaja, namreč dokazano zmanjšuje oksidativni stres med menopavzo, ki lahko privede do pospešenega staranja.

PIJTE ZMERNO IN SE IZOGIBAJTE KAJENJU

Zmerno uživanje alkohola (ne več kot dve enoti na dan) je lahko del zdravega načina življenja, vendar pa teh količin ne bi smeli preseči. Opustite kajenje: študije so pokazale, da kajenje pospešuje proces staranja, slabi kosti in povzroča druge resne zdravstvene težave.

UŽIVAJTE VELIKO KALCIJA IN VITAMINA D, ZMANJŠAJTE PA VNOS MAŠČOB IN SLADKORJA

Če želite ostati v formi, se prehranjujte uravnoteženo, kar pomeni veliko kalcija in vitamina D, ki sta bistvenega pomena za zdravje kosti, obenem pa omejite vnos maščob in dodanega sladkorja. Mlečni izdelki z nizko vsebnostjo maščob in listnata zelenjava so lahko odličen vir kalcija, mleko pa je pogosto bogato z vitaminom D.

NAUŽIJTE SE DOVOLJ SONCA

Če je sončnih žarkov preveč, lahko poškodujejo vašo kožo, če pa jih je premalo, boste prikrajšani za nujno potreben vitamin D, ki je pomemben za krepitev kosti. Ujemite kakšen sončni žarek, kadar koli lahko. Le nekaj minut sonca na dan bi moralo zadostovati, vendar ne pozabite kože zaščititi z zaščitnim sredstvom.

VZEMITE SI ČAS ZA KREPITEV ČUJEČNOSTI IN MEDITACIJO

Koristi vadbe za krepitev čuječnosti in meditacije so bile dokazane s številnimi kliničnimi študijami: zmanjšanje stresa in izboljšanje občutka dobrega počutja sta le dve od njih. Raziskovalci so odkrili, da lahko občuten pozitiven učinek zagotovi že 10 minut vadbe na dan, če pa želite stres zmanjšati v največji možni meri, lahko poskusite vaje izvajati 20 do 30 minut. Večkrat na teden se usedite in globoko dihajte ali pa v dnevno rutino uvrstite lažjo obliko joge.

DIHANJE

Svetujemo vam, da se med menopavzo **osredotočite tudi na svoje dihanje**. Pravilno dihanje zmanjšuje stres in sprošča. Meditacija ali pa samo čas, ki ga enkrat na dan preživite v samoti in tišini, lahko prinese nekaj pozitivnosti v naporen dan.

PREPREČITE IZGUBO MIŠIČNE MASE

Doslednost je ključ do uspeha! **Z vsakodnevno telovadbo**, ki naj v kratkih serijah skupaj traja vsaj 30 minut, boste izboljšali svoj mišični tonus. Izvajajte lažje vadbe, kot so pilates, joga in chi gong. Ne pozabite, da noben šport ni boljši od drugega in da je trik v združevanju več športov ali dveh dopolnilnih dejavnosti; ena naj bo »kardio« za treniranje vzdržljivosti, druga pa bolj lahkotna za treniranje spretnosti.

PAZITE NA PRIDOBIVANJE TEŽE

Redno spremljajte svoje fizične spremembe in temu ustrezno prilagodite telovadbo. Stehtajte se vsak dan ter redno spremljajte srce in krvni tlak.

SPOPADITE SE Z NESPEČNOSTJO IN UTRUJENOSTJO

Sproščanje pred odhodom v posteljo vam bo pomagalo v boju proti nespečnosti, zaradi česar se boste zjutraj zbudili sveži.

- Poskusite z lahkotnejšo vadbo, kot sta joga (poskusite lahko nekaj spodnjih položajev) in chi gong.
- Osredotočite se na dihanje, da se znebite napetosti in pritiska. Zmanjšajte tudi uživanje kofeina.

POSKRBITE ZA KREPITEV MIŠIC MEDENIČNEGA DNA

Eden najboljših načinov za krepitev mišic medeničnega dna so **Keglove vaje**, pri katerih morate le stiskati mišice, kot kadar želite ustaviti uriniranje, preden pridete do stranišča. Zadržite 3 do 10 sekund in jih sprostite za enak čas. Vajo ponovite pet- do šestkrat zapored večkrat na dan.

NASVET TRENERKE

„Kontinuirana telesna vadba dokazano zmanjšuje skoraj vse neprijetne simptome v tem prehodnem obdobju, ženskam pomaga lajšati stres in obenem izboljšuje kakovost njihovega življenja."

Zakaj je telovadba v menopavzi pomembna, na kaj moramo biti pozorni, kako se motivirati in kakšne vrste vaj so priporočljive za ženske v tem obdobju, vse to lahko preberete v nasvetih

Nane Milatić
diplomirane trenerke

1. Zakaj je telovadba v perimenopavzi in menopavzi pomembna?

Kontinuirana telesna vadba dokazano zmanjšuje skoraj vse neprijetne simptome v tem prehodnem obdobju, ženskam pomaga lajšati stres in obenem izboljšuje kakovost njihovega življenja. Če vadba postane sestavni del življenja ženske v tem zahtevnem obdobju, lahko pomaga ustaviti nabiranje kilogramov, povečati mišično maso in pospešiti presnovo. Poleg tega vsakodnevna vadba zmanjšuje tveganje za nastanek raka in drugih bolezni, kot je sladkorna bolezen tipa 2.

2. Katere vrste telovadbe je priporočljivo izvajati v obdobju perimenopavze in menopavze?

Predvsem je priporočljivo občasno narediti ustrezen kardio trening, ki bo spodbudil veliko število mišičnih skupin in hkrati povečal srčni utrip ter s tem izboljšal prekrvavitev. Priporočamo vadbe, kot so hitra hoja, nordijska hoja, tek, kolesarjenje, plavanje in aerobika.
Poleg aerobnih treningov bi morali vključiti tudi vaje za moč. Zaradi težav z osteoporozo, ki v tem obdobju postane izrazitejša (zaradi izgube hormonov, ki vplivajo na kakovost kosti), so zelo pomembne vaje z obremenitvijo, uporom, utežmi, zvonastimi utežmi ali elastičnimi trakovi. Poleg tega, da krepijo kosti, boste z njimi okrepili celotno mišičje, stopili odvečno maščobo in pospešili presnovo.

Joga in meditacija sta tudi odlični vrsti vadbe, ki ju svetujem kot dodatek k omenjenim programom. Joga položaji ter tehnike dihanja in meditacije pomagajo sprostiti napetost, zagotavljajo občutek olajšanja z gibanjem in delujejo na usmerjanje misli. Nekatere raziskave pravijo, da lahko s tehnikami joge zmanjšujemo vročinske oblive (valung), živčnost in utrujenost.
Plesni tečaji so vrsta vadbe, ki ženskam pomagajo, da se sprostijo od vsakodnevnega stresnega življenja, ter jim prinesejo nekaj veselja skozi gibanje in glasbo, prispevajo pa tudi k socializaciji v drugačnem, zabavnejšem okolju. Ne glede na starost in predhodne izkušnje se lahko kadar koli vpišete na začetni tečaj baleta, zumbe, sodobnega ali standardnega plesa. Skozi ples z vadbo različnih koreografij krepimo povezavo med mišicami in možgani ter treniramo koordinacijo, ki je z leti zagotovo ne smemo zanemariti. Ples pomaga tudi nadzirati telesno težo.

3. Ali je poleg naštetega treba še kaj poudariti v zvezi s telovadbo žensk v perimenopavzi in menopavzi?

Poleg navedenih programov je pomembno poudariti, da so za ženske v tem obdobju zelo pomembne tudi vaje za stabilnost oziroma ravnotežje in za raztezanje. Z njihovo pomočjo bomo izboljšali prožnost, ki se z leti prav tako zmanjšuje, in okrepili globoke mišice trupa, ki nas ohranjajo v ravnovesju in preprečujejo možnost padcev ter poškodb. Tu lahko omenimo vadbe, kot so pilates, *tai chi*, korektivna medicinska gimnastika, vaje za hrbtenico ... Prav tako bi bilo dobro poiskati terapevta ali trenerja, ki vas bo seznanil s pomenom in tehnikami vadbe mišic medeničnega dna.

4. Kako naj se ženske motivirajo za telovadbo?

Najpomembnejše si je postaviti realne cilje in izbrati vadbo, ki nas za začetek veseli. Če ste družabni, vam svetujem, da se včlanite v katero od skupinskih oblik vadbe, če pa ste bolj zadržani, se za začetek prepustite hitri hoji, obiščite *fitnes center* oziroma telovadnico ali pa se odločite za delo 1 na 1 z osebnim trenerjem, če imate za to možnost. Sčasoma pa je treba poskusiti nekaj drugačnega, novega. Vsekakor je najpomembnejše, da »prisluhnete« svojemu telesu in spremljate njegove potrebe. Telovadba naj bo užitek in ne mučenje.

5. Kaj bi izpostavili kot pomembno, ko ženska začne telovaditi? Na kaj moramo biti najbolj pozorni?

Kot tudi običajno, moramo pred začetkom vadbe telesu privoščiti kakovosten spanec, ustrezen počitek med treningi in raznovrstno prehrano (povečati je treba vnos beljakovin, ki so nujne za izgradnjo mišic), čez dan in med treningom pa moramo piti veliko vode (da preprečimo dehidracijo telesa). Če se odločite za organizirano obliko vadbe, se najprej pozanimajte o strokovnosti osebe, ki vadbo vodi, da boste v varnih rokah. Za konec želim dodati, da se moramo osredotočiti na pravilno dihanje, naučiti uskladiti vdihe in izdihe z gibi ter v svoje vsakdanje življenje vključiti različne dihalne tehnike, s pomočjo katerih se bomo lahko čim bolje sprostili.

„Najpomembnejše si je postaviti realne cilje in izbrati vadbo, ki nas za začetek veseli. Telovadba naj bo užitek in ne mučenje.“

TELOVADBA v menopavzi

V sodelovanju s strokovnjakinjo in diplomirano trenerko Nano Milatić smo za vas pripravili program vaj, razvitih posebej za ženske v menopavzi. Verjamemo, da se boste s pravilnim izvajanjem teh vaj in osredotočanjem na telesna območja, ki jih to obdobje najbolj prizadene, počutili bolje ter skozi to obdobje šli z več elana in vedrega duha.

1. DVIGOVANJE KOLEN IN ODROČENJE

ZAČETNI POLOŽAJ

Vaja, ki aktivira celotno telo, zlasti pa mišice kolka, globoke mišice trupa, ki skrbijo za stabilizacijo telesa, in mišice ramenskega pasu. S to vajo boste izboljšali ravnotežje.

Začnite v pokončnem položaju – stopala v širini kolkov, roke z utežmi ob telesu (namesto uteži lahko uporabite na primer dve plastenki vode). Izmenično dvigujte kolena in hkrati z dviganjem ene noge oziroma kolena dvignite obe roki v stran do višine ramen, pri čemer naj bodo pesti obrnjene proti podlogi. Med dvigovanjem kolena in rok izdihnite in uvlecite oziroma rahlo stisnite trebuh, pri tem pa pazite, da je hrbet pokončen, vrat pa iztegnjen. Z vdihom spustite roke in nogo.

2. ŠIROKI POČEP IN IZTEGOVANJE ROK V STRAN

Vaja, ki aktivira celotno telo s poudarkom na mišicah stegen, zadnjice in rok.

Začnite v pokončnem položaju – stopala širša od širine ramen, prsti obrnjeni navzven, roke z utežmi (namesto uteži lahko tudi plastenki vode), združene pred prsmi. Počepnite in pri tem pazite, da vam kolena ne gredo prek stopal, z medenico rahlo nazaj in prsnim košem, rahlo upognjenim naprej, počasi premaknite roke in iztegnite podlakti v stran tako, da so pesti obrnjene nazaj. Z vdihom naredite počep, z izdihom pa se dvignite v pokončni položaj in dodatno stisnite mišice zadnjice.

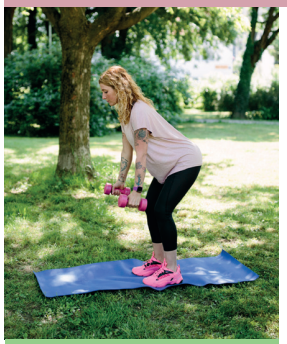
Če želite delati tudi na mišicah medeničnega dna, poleg zgoraj navedenega z vdihom in počepom popolnoma sprostite mišice medeničnega dna, z izdihom in dvigom v pokončni položaj pa aktivirajte mišice medeničnega dna, kot da bi navzgor dvignili celoten del od sramne kosti do trtice.

ZAČETNI POLOŽAJ

3. VESLANJE V PREDKLONU

Vaja, ki aktivira hrbtne mišice in izboljša tonus rok.

Začnite v začetnem položaju – stopala v širini kolkov, telo v predklonu oziroma rahlo upognjeno proti tlom, hrbet izravnan, kolena upognjena, roke z utežmi (ali plastenkama vode), ki visijo navzdol. Z gibom povlecite pesti do bokov s pokrčenimi komolci, nežno stisnite ramenske lopatice, tj. mišice zgornjega dela hrbta, pri čemer pazite, da hrbet ostane raven, torej da se ne zvijete. Z vdihom zavzemite začetni položaj, z izdihom pa povlecite uteži ob telo.



ZAČETNI POLOŽAJ

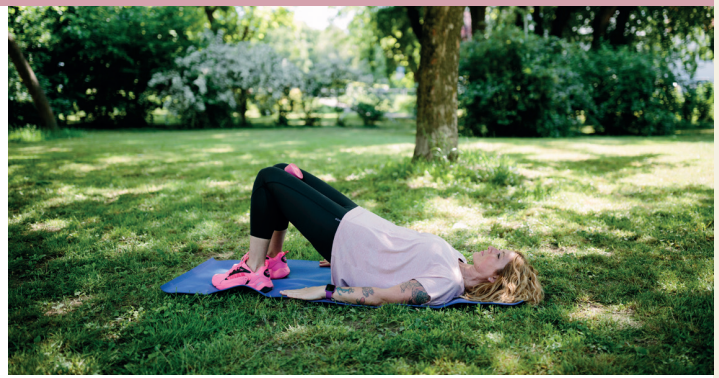
4. MOST

Vaja, ki aktivira mišice zadnjice, stegen in spodnjega dela hrbta.

Začnite v začetnem položaju – ležite na hrbtu s pokrčenimi koleni, stopala položena na podlogi pred koleni, roke ob telesu. Med noge namestite utež, blazino ali brisačo. Z izdihom dvignite zadnjico in spodnji del hrbta nad podlogo ter pri tem z notranjim delom stegen stisnite predmet, ki ga imate med nogami, z vdihom pa zadnjico in spodnji del hrbta spustite na podlogo.

Če želite delati tudi na mišicah medeničnega dna, z izdihom dvignite zadnjico nad podlogo in ob tem aktivirajte oziroma privzdignite mišice medeničnega dna, z vdihom in spuščanjem zadnjice nazaj na podlogo pa jih spet sprostite.

ZAČETNI POLOŽAJ



5. STRANSKA DESKA

ZAČETNI POLOŽAJ

Vaja za lepši pas, ki aktivira vaše trebušne mišice, zlasti bočne.

Začnite v začetnem položaju – postavite se na bok s pokrčenimi nogami, naslonjeni na podlaket (komolec točno pod ramo). V roki lahko imate utež, plastenko vode ali pa vajo izvajate brez dodatnega bremena. Z izdihom dvignite bok nad podlogo tako, da ostanete naslonjeni samo na podlakti in kolenu, pri čemer se osredotočite na nežno uvlečenje trebuha. Nadlaket iztegnite v zrak. Z vdihom se vrnite v začetni položaj oziroma spustite telo nazaj na podlogo.

Vajo stranske deske lahko izvajate tudi tako, da se naslonite na klop (kot je prikazano na fotografiji) ali ob steno.

ZAČETNI POLOŽAJ

6. DESKA NA PODLAKTEH

Vaja, ki krepi celoten osrednji del trupa.

Začnite v začetnem položaju – ležite na trebuhu, naslonjeni na podlakti (komolci pod rameni), s sklenjenimi pestmi ali s podlaktmi in dlanmi na podlagi, iztegnjeni naprej, stopala pa naj slonijo na prstih. Z izdihom dvignite trebuh in stegna nad podlogo, pri čemer se osredotočite na uvlečenje oziroma krčenje trebušnih mišic. Telo poskusite zadržati v tem položaju, s stisnjenim trebuhom, vsaj 8 do 10 sekund (ali za začetek, dokler lahko), pri čemer pazite, da hrbet ostane raven oziroma vzporeden s podlogo.

ZAČETNI POLOŽAJ

ZAČETNI POLOŽAJ

Vajo deske oziroma vzdržljivosti lahko izvajate tudi na klopi (kot je prikazano na fotografiji) ali ob steni.

Će želite dodatno izpopolniti svoje znanje in prejeti še več strokovnih nasvetov ter koristnih informacij, obiščite našo spletno platformo, ki je bila ustvarjena na podlagi 15-letnih raziskav menopavze in z željo pomagati ženskam prebroditi to življenjsko obdobje.

www.vichy.si/brezpavzevmenopavzi