



ZDRAVÍ A KRÁSA 20. 12. 2014

## Pociťujete na sobě příznaky klimakteria? Víme, jak je zmírnit!

**Mezi nejvíce rozšířené příznaky provázející klimakterium patří především bušení srdce, návaly horka a noční pocení, které často vedou k poruchám...**

Další změnou provázející klimakterium jsou výkyvy v menstruačním cyklu. Menstruace může být delší i kratší, než je obvyklé, a také intenzita krvácení se mění. Postupem času úplně vymizí a ženské tělo ztrácí přirozenou schopnost reprodukce, dostává se do tzv. reprodukčního klidu. Tato fáze se nazývá **menopauza**. Nástup je individuální a má na něj vliv více faktorů, jako je dědičnost či rasa, dokonce i geografie.

### Klimakterium - příznaky

Mezi nejvíce rozšířené příznaky provázející [klimakterium](#) patří především bušení srdce, návaly horka a noční pocení, které často vedou k poruchám spánku. Tento proces však doprovází celá řada dalších projevů, k nimž patří bolesti hlavy a bolesti kloubů, nevolnosti, potíže se zažíváním, závratě, poruchy soustředění, podrážděnost, deprese a úzkost. Už při prvních příznacích by žena měla navštívit lékaře a poradit se s ním o možnostech, které jí život v tomto období usnadní.

### Jak na projevy klimakteria a účinná prevence

Stejně jako u mnoha jiných zdravotních obtíží, i u klimakteria je možná prevence, díky níž se projevy přechodu dostaví s nižší intenzitou a jejich průběh je mírnější.

Co ženám v tomto období života rozhodně neprospívá, je kouření, konzumace alkoholu, kořeněných jídel, vyhýbat by se měly i slaným a sladkým pokrmům. Právě zdravá životospráva a pestrá strava jsou základem úspěšné prevence projevů klimakteria. Je nezbytné, aby ženy doplnily tělu minerály a vitamíny. Jedná se především o vápník, železo a vitamín E.

Jedním z vhodných opatření pro prevenci a zmírnění projevů klimakteria je dostatek pohybu. Zajišťuje nám zdravé a silné kosti, pevné svaly, působí proti osteoporóze, pozitivně působí na pružnost chrupavek, vazů a šlach. Posiluje srdce, a krevní oběh tak větší měrou zásobuje organismus kyslíkem a výživnými látkami. V neposlední řadě přispívá ke spalování tuků a zpevňování celého těla. Díky pohybu narůstá energie a chuť do života.

Dalším způsobem, jak působit na samotné nepříjemné projevy provázející období klimakteria, je užívání doplňků stravy založených na doplňování fytoestrogenů do těla – například [Sarapis Soja](#) nebo se včelími produkty a vitaminy – například Sarapis plus.



## Když je třeba hormonální léčba

Hormonální léčba neboli **hormonální substituční terapie** je leckdy prvním krokem pro zmírnění příznaků klimakteria. Spočívá v přímém dodávání estrogenů v tabletách, injekčně, v krémech či náplastech. Je vhodná pro rychlé odstranění nepříjemných projevů provázejících přechod a menopauzu. S vysokou úspěšností je účinná na akutní příznaky jako návaly, bušení srdce, pocení. Více než alternativní léčba je účinná při inkontinenci, odstraňuje poševní a urologické potíže, brání vzniku infekcí močových cest a pohlavního ústrojí. Nejvíce však pomáhá v prevenci kardiovaskulárních onemocnění a osteoporózy. Pokud však ženě nepomáhají žádné doplňky stravy, bývá jedinou volbou. Přes všechna tato pozitiva má i tato forma terapie má svá úskalí.

U žen, které nejsou schopny hormonální substituční léčbu snášet, je nejvhodnějším řešením již výše zmíněná léčba pomocí různých doplňků stravy obsahujících **fytoestrogeny**.

## Plnohodnotný život navzdory přírodě

Klimakterium je nedílnou součástí života každé ženy a je mnoho způsobů, jak se s ním vypořádat. Pohyb, zdravá strava, duševní pohoda, to všechno jsou cesty, jak se s přechodem poprat a vyjít z tohoto souboje vítězně. A vést plnohodnotný život i navzdory přírodě.

Nečekejte na to, až vás příznaky klimakteria začnou omezovat. I v období přechodu můžete zůstat vitální a přitažlivou.

Více informací získáte na bezplatné lince: 800 100 140. Navštivte také webové stránky společnosti [Vegall pharma](#).