

## **Menopauza – czas na naturalną zmianę**

Termin "menopauza" oznacza okres w życiu kobiety, kiedy jej ciało powoli, krok po kroku, traci zdolność do reprodukcji. Jest to faza zmian hormonalnych i przejścia do stanu podobnego do okresu przed okresem dojrzewania.

Dla kobiet w okresie menopauzy jest to również okres zmian w życiu rodzinnym i zawodowym: dzieci już wyrastają i usamodzielniają się i w końcu opuszczają dom. Oznacza to często zmianę kierunku dla wielu kobiet i możliwość zorganizowania życia na nowo, lub przynajmniej wprowadzenia w nim nowych aspektów, dotąd pomijanych z uwagi na zabsorbowanie innymi problemami. Jest to też okres nowego dostosowywania się partnera, do zadań zawodowych czy realizowania swoich zainteresowań czy społecznych pasji. W takim okresie zarówno ciało jak i psychika wymagają szczególnej uwagi i wsparcia.

Zmiany zachodzące w tym okresie na poziomie fizycznym mają nie tylko, jak się często wydaje, negatywną stronę: mogą mieć również wiele pozytywów. Chociażby znika problem antykoncepcji. Nie trzeba już martwić się o to, jakie środki można zastosować, pamiętać o nich lub brać pod uwagę ewentualną ciążę. W zasadzie oznacza to dla Ciebie absolutną wolność.

Większość kobiet przechodzi swoją ostatnią miesiączkę, w wieku ok. 48-52 lat; ale może to również nieco wcześniej lub później, np. osoby palące często przechodzą miesiączkę nieco wcześniej. Jeśli opisać zmiany zachodzące w okresie okołomenopauzalnym (tuż przed, podczas i po menopauzie), czyli okres między 40 a 60 rokiem życia kobiety - to przede wszystkim są to zmiany w pracy jajników i stopniowe zmniejszanie wytwarzania przez nie

estrogenu i progesteronu. Ze względu na brak równowagi hormonalnej może wtedy występować uczucie dyskomfortu fizycznego i psychicznego. Objawy te mogą obejmować uderzenia gorąca, pocenie się i bezsenność, rozdrażnienie, zmiany nastroju i mogą być niekiedy dość dokuczliwe a nawet nieznośne.

Ale nie musi to być regułą. Uważa się, że około jedna trzecia kobiet przechodzi menopauzę bezobjawowo, a jedna trzecia tylko z lekkim dyskomfortem. Oznacza to jednak, że aż jedna trzecia kobiet doświadcza znacznego dyskomfortu i w takiej sytuacji powinna szukać pomocy u specjalisty. Może on pomóc w dobraniu odpowiednich preparatów, które okresowo mogą złagodzić objawy. Obniżenie poziomu estrogenu może mieć również znacząco wpływ na inne funkcje organizmu - takie jak kostnienie (zwiększona tendencja do utraty masy kostnej), regeneracja skóry i włosów, praca serca i układu krążenia i mózgu (zwiększanie masy ciała, miażdżycy i zwiększanie ryzyka choroby wieńcowej).

Mimo tych wszystkich zagrożeń menopauza nie jest chorobą, ale naturalnym stanem przypisanym do określonego wieku. W związku z tym, nie ma sposobu, aby mu zapobiec, można najwyżej złagodzić przykre objawy i wspomóc cały organizm do dostosowania się do nowej sytuacji:

- Regularne ćwiczenia mogą dostarczać dużo radości - warto wybrać je właśnie tak, by dostarczały przede wszystkim dobre samopoczucie, a przy okazji sprzyjały zdrowiu.
- Zdrowa dieta równie ż nie powinna być nudna czy katorżnicza: w momencie, gdy robisz to dla siebie stawiaj na zdrowe jarzynki, sałatki, ale tylko takie, które naprawdę lubisz. Nie musisz nawet ograniczać się w ich ilości, jeśli tylko są to różnorodne warzywa, owoce, ryby i kasze oraz naturalne oleje roślinne lub

pełnoziarniste pieczywo. Szczególnie jeśli dotąd Twoja dieta była głównie wynikiem tego, co lubi Twoja rodzina – teraz postaw na to co sama lubisz i co podpowiada Ci twój organizm.

- Dla zdrowia kości zadbaj o odpowiednią ilość wapnia i witaminy D w diecie. Występują one szczególnie w rybach i nabiale. Jednak duże ilości nabiału, szczególnie tłustego nie są zbyt zdrowe. Na szczęście nie musisz ograniczać się za bardzo w jedzeniu ryb, szczególnie ryb morskich takich jak łosoś, makrela, pstrąg hodowlany, mintaj itd.
- Zadbaj by jak najczęściej przebywać na świeżym powietrzu, szczególnie okresie od marca do października, w godzinach 10-18, bo właśnie wtedy Twój organizm ładuje się w witaminę D, niezbędną dla przyswajania wapnia i regulującej pracę całego organizmu.
- W przypadku spożywania małej ilości nabiału warto rozważyć stosowanie suplementów diety zawierających wapń i witaminę D jednocześnie. Nie zaleca się suplementów zawierających sam wapń.
- Znajdź na nowo to, co sprawia, Ci radość: może jakieś stare, zarzucone hobby albo to, o którym kiedyś myślałaś, ale nie zdążyłaś spróbować. Może warto przypomnieć sobie swoje stare zainteresowania oraz mniejszych czy większe marzenia, których nie miałaś odwagi zrealizować lub wydawały się kiedyś nieodpowiednie. Czasy się zmieniają i obecnie mało jest rzeczy, których nie wypada kobiecie w kwiecie wieku.

**Odkrywaj i zaplanuj swój nowy świat –to jest najlepszy moment!**