



**BREZ PAVZE  
V MENOPAVZI.**

**VICHY**  
LABORATOIRES

ZDRAVJE JE POMEMBNO. ZAČNITE PRI SVOJI KOŽI.

## VSEBINA **KNJIŽICE NASVETOV**

- 06 **POGOVORIMO SE O MENOPAVZI**
- 08 **KAKO HORMONSKE SPREMEMBE VPLIVAJO NA TELO**
- 10 **POVEČANJE TELESNE TEŽE**
- 16 **VROČINSKI OBLIVI IN NESPEČNOSTI**
- 20 **KOŽA V MENOPAVZI**
- 32 **LASJE V MENOPAVZI**
- 36 **INTIMNA NEGA V MENOPAVZI**
- 40 **FIZIČNA AKTIVNOST V MENOPAVZI**

## **Vstop v menopavzo še ne pomeni, da je treba pritisniti „tipko za pavzo“ – ostanite pozitivni in sprejmite življenje dinamičnega duha!**

Strasti in sanj vam ni treba »dati na pavzo« samo zato, ker ste vstopili v menopavzo. Nasprotno, sprejmite to kot novo poglavje v življenju, nov začetek, ko se lahko posvetite dobremu počutju in se samozavestno ozrete v prihodnost.

Da bi vam olajšali to spremembo, smo informacije o menopavzi naredili dostopnejše in svoje strokovno znanje osredotočili na razvoj linije Neovadiol – strokovne linije izdelkov za nego kože v vsaki fazi menopavze.

Dermatologi, endokrinologi in nutricionisti so pripravili nasvete, s pomočjo katerih se boste počutile samozavestne, ponosne in žensvene, ter boste spremembe, ki prihajajo, ne le sprejele, ampak v njih morda celo uživale. Da boste še močnejše, še bolj zdrave in še lepše.

Zato pogumno zakorakajte v novo življenjsko obdobje, sprejmite novo sebe in pozabite na pavzo v menopavzi.



Ob svetovnem dnevu menopavze, ki ga obeležujemo 18. oktobra, pa tudi vsak dan v letu, pri Vichyju ženske spodbujamo, da ponosno nosijo svoja leta, da se odkrito pogovarjajo o svojih težavah in da obiskujejo lekarne, kjer lahko dobijo nasvete in izdelke za usmerjeno nego ter se počutijo varne.

Naj menopavza poteka #brezpavze za samozavest in lepoto – tako notranjo kot zunanjo!

# POGOVORIMO SE O MENOPAVZI!

## **Menopavza predstavlja tretjino življenja žensk.**

Vsako leto gre skozi menopavzo 25 milijonov žensk, do leta 2025 pa bo po vsem svetu 1,2 milijarde žensk v postmenopavzi.

To je naraven proces, ki v povprečju nastopi pri 51. letu.

## **Ali je menopavza še vedno tabu tema?**

Družba se spreminja, prav tako tudi način razmišljanja in življenjski slog. Tako kot puberteta je tudi menopavza čas hormonskih preobratov. Označuje novo stopnjo v življenju ženske, ko začne na novo dojemati svoje telo in ženstvenost. To je začetek novega življenja, v letih, ko ženske še vedno prekipevajo od energije.

Prehod je postopen in poteka v dveh fazah:

### PERIMENOPAVZA

Prve hormonske spremembe se pojavijo med perimenopavzo (obdobje pred menopavzo). To obdobje se pojavi pri ženskah različnih starosti, najpogosteje pri 40. letih. Zanj so lahko značilni neredni menstrualni ciklusi, daljše in močnejše menstruacije, pa tudi fizični (vročinski oblivi, spremembe na koži, spremembe v rasti las, povečanje telesne mase itd.) kot psihološki vplivi (spremembe razpoloženja, tesnoba, izguba samozavesti, nespečnost itd.).

### POSTMENOPAVZA

Nato sledi postmenopavza (obdobje po menopavzi), ki naj bi nastopila, ko menstruacija izostane več kot eno leto. To obdobje se pojavi pri ženskah različnih starosti, najpogosteje pri 50. letih. Nekateri simptomi se zmanjšajo ali postopoma izginejo (vročinski oblivi in spremembe razpoloženja), drugi pa se stopnjujejo (znaki staranja kože, pomanjkanje želje po spolnosti, povečano tveganje za bolezni srca in ožilja, motnje z uriniranjem in eoporozo).



# KAKO HORMONSKÉ SPREMEMBE VPLIVAJO NA TELO?



## PRESNOVA

Zmanjšano izločanje estrogena vpliva na zmanjšanje mišične mase in povečanje maščobnih oblog, kar povzroči upočasnitev presnove. Težavo s telesno težo lahko ublažimo s pravilnimi prehranjevalnimi navadami in ustrezno skrbjo zase.

**NASVET:** Z izbiro zdravega načina življenja, ki vključuje pravilne prehranjevalne navade, redno vadbo, pa tudi umsko aktivnost in obilo spanja, lahko ublažimo negativne učinke menopavze na presnovo.



## 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 sprostitve zanimiva.



## 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.

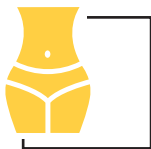
**NASVET:** Uporabljajte posebne izdelke, katerih formule so izdelane v skladu z ustreznim strokovnim znanjem za potrebe kože v menopavzi.



## 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 obnovev ravnovesja vaginalne flore.



# 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 zmanjšati vnos kalorij. Zato osvojite navado izogibanja enostavnim sladkorjem in izdelkom živalskega izvora. Namesto tega so priporočljive prehranjevalne navade, kot sta sredozemska in rastlinska prehrana.

## Nasvet za fizično zdravje

Doslednost je ključ do uspeha! Vsakodnevna vadba med 30 in 60 minutami pomaga tonificirati mišice. Izvajajte lažje vadbе, kot sta pilates in joga. Uvedite hojo ali kolesarjenje. Redno spremljajte svoje fizične spremembe in temu ustrezno prilagodite telovadbo. Stehtajte se vsak dan ter redno spremljajte srce in krvni tlak.

## Nasveti za življenjsko ravnovesje

### SPANJE

Obilo spanja lahko kljub menopavzi precej pripomore k ohranjanju videza ženskega telesa.

### MEDITACIJA

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!

# 3 ZAPOVEDI O ZDRAVI PREHRANI, KI JIH JE TREBA UPOŠTEVATI PO 50. LETU

## 1 V trgovini: 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 odlični 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 restavraciji: najte se juhe ali solate in zdravih predjed

Hrana v restavracijah je pogosto polna skritih maščob, masla in sladkorja. Odličen trik, kako se lahko zdravo prehranujete 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 špinacije in leče ali drugih stročnic, 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 z nizko vsebnostjo maščobe bosta okrepila vaše kosti, medtem ko boste s svežim sadjem potešili potrebo po sladkem, vendar z ustrezno hranilno vrednostjo.





**Kako lahko s prehrano in izbiro ustreznih živil vplivate na simptome menopavze, si lahko preberete v nasvetih Kaje Teraž, magistrice dietetike in magistrice kineziologije**

## NASVET **DIETETIKA**

### **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 ustrežno 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 ustrežno prehrano.

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

Z ustrežno 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 osteoporozo. 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 ustrežno 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 TEDENŠKEGA JEDILNIKA ZA ŽENSKÉ V MENOPAVZI

Ideje za jedilnik, ki ga je pripravila  
Ivana Đurkan, mag. nutr.

	PONEDELJEK	TOREK	SREDA
ZAJTRK	Polnozrnatí kruh Kuhano jajce Jogurt	Ovseni kosmiči v mleku s cimetom in oreški	Rženi kruh Svež sir z lanenimi semeni
MALICA	Pomaranča	Limonada z ingverjem	Jabolko
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
PRIGRIZEK	Mandlji	Hruška	Borovnice
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, redkvice, paradižnik, avokado, čebula)

## 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)

### ČETRTEK

Ovseno pecivo  
Omleta iz jajc  
in špargljev

Sveže stisnjen sok  
iz pomaranče in  
rdeče pese

Pečene piščančje  
prsi  
Kuhan brokoli in  
cvetača s korenčkom

Grozdje

Korenčkova kremna  
juha z bučnim oljem  
in semeni  
Polnozrnat  
prepečenec

### PETEK

Polnozrnatu pecivo  
Čičerikin namaz  
Sveža paprika

Jagodni frape

Skušna na žaru  
Kuhana blitva z  
bobom

Lešniki

Polnozrnatu testenine s  
paradižnikovo omako  
in parmezanom  
Zelena solata z rdečim  
radičem

### SOBOTA

Musli žita s suhim  
sadjem in semeni na  
mandljevem mleku,  
obogatenu s kalcijem

Pomaranča

Puranji zrezek »na hitro«  
Pire iz sladkega  
krompirja  
Zeljna solata s korenčkom

Ananas

Rženi kruh  
Namaz iz kremnega  
sira z lososom in  
koprom

### NEDELJA

Graham pecivo  
Piščančje prsi v  
ovitku  
Jogurt

Zeleni čaj

Dušena govedina  
Dušeno proso  
Zelena solata z  
naribano zeleno

Domači piškoti iz  
ovsenih kosmičev,  
naribano jabolko in  
cimet

Testenine s tuno in  
zelenjavo  
Svež paradižnik

#### 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>

# VROČINSKI OBLIVI IN NESPEČNOST



Hormonske spremembe, ki prihajajo z menopavzo, lahko povzročijo vročinske oblike, ki jih spremljata znojenje in občutek mrzlice. Najpogosteje se pojavijo ponoči in preprečujejo, da bi se naspali. Motnje spanja lahko bistveno poslabšajo kakovost življenja, vendar obstajajo načini za obvladovanje tega pojava.

## 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, nikotinu in čokoladi, zlasti zvečer, saj gre za stimulanse, ki lahko povzročijo nočne vročinske oblike. Zeliščni čaji, kot je kamilični, pomagajo pri odpravljanju težav s spanjem.

## Nasvet za fizično zdravje

Príporočljivo je, da med menopavzo skrbite za pravilno dihanje. Pravilno dihanje lajša stres in sprošča. Poskusite z lahkotnejšo vadbo, kot je joga.

## Nasveti za življenjsko ravnovesje

### HODITE ALI BODITE BOSI

Povežite se s hladno zemljo. Bodite bosí nekaj minut, po možnosti na travi, saj vam bo to pomagalo pri uravnavanju telesne temperature.

### MOKRA TKANINA

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

### BRANJE

Z branjem lahko pozornost s svojega življenja preusmerite na svet po vaših željah, kar je odlična način, da se sprostite in spočijete um.



# NASVETI

# 3

## 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 sprostitve, 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 eno 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

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 (z dezodorantom) ali s preprečevanjem potenja (z antiperspirantom). Dezodorant, zaviralec neprijetnih vonjav, uporabljamo za prikrivanje neprijetnih vonjav, ki jih povzroča 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.

## Občutljivo področje pod pazduhami

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. Ponavljajoči se postopki, kot sta britje in voskanje, lahko prav tako oslabijo 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 lahko v kombinaciji s toploto, vlago, trenjem in prisotnostjo dezodoranta povzročijo kožno reakcijo ali nagnjenost k občutljivosti.





## Poiščite prilagojene sestavine dezodoranta

Pomembno je izbrati dezodorante, ki so hipoalergeni in razviti za občutljivo kožo ter preizkušeni na njej. Sestavine, kot so vulkanska 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 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 varni ves dan.

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

\* Instrumentalno testiranje.



# 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 in obrazne mišice se sprostitjo. Obrazne poteze posledično postanejo manj izrazite, koža na obrazu in vratu pa se sprosti ter povesi.**

Znano je, da imajo hormoni pomembno vlogo pri ravnovesju in zdravju kože skozi vse življenje. Medtem ko je o učinkih pubertete in nosečnosti na kožo veliko znanega (hormonske akne, melazma, rast dlak), se o učinkih menopavze le redko govori.

Na koži se vpliv zmanjšanja ravni estrogena čuti v vsaki plasti. Proizvodnja sebuma se zmanjša, povrhnjica pa postane tanjša, kar spremeni kakovost pregradne funkcije kože. Naravna antioksidativna obramba se zmanjša. Sinteza kolagena, elastina in hialuronske kisline se upočasni. Posledice so vidne: koža postane suha, tanjša, izgubi tonus in čvrstost, gube pa postanejo izrazitejše, hkrati pa se poveča prisotnost starostnih peg.

Nedavno odkritje je poudarilo še en ključni hormonski proces: zvišanje ravni stresnega hormona kortizola (1,2). Ta pojav poveča poškodbe kožne pregrade in zmanjša naravne obrambne funkcije tako, da poveča vnetje in pospeši razgradnjo tkiva z zmanjšanjem sinteze kolagena. Gube se povečajo, koža postane bolj suha, polt pa neenakomerna.



# NASVETOV

# 5

## 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 odstranjajte 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 Prilagodite ličila

Po 50. letu začnite uporabljati ličila pastelnih barv in naravnega videza, ki bodo vaše obrazne poteze naredila mehkejša.





**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**

## NASVET DERMATOLOGA

### **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 prosegajo 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 odlučijo, 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 aktinичne 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 aktinичne poškodbe kože (na primer solarnih lentigov, teleangiektazij, aktinичnih 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 upočasnjuje 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 glicerol, 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 dodati 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

Vichy je v zadnjih 20 letih razvil strokovno znanje o vidnem vplivu hormonskih sprememb na kožo med menopavzo z več kot 20 znanstvenimi študijami, izvedenimi na več kot 1200 ženskah v menopavzi.

Linija Neovadiol je revolucionarna anti-age rešitev, ki blaži znake menopavze na koži ter ji povrne videz in občutek mladostne polti. Razvita je bila v sodelovanju z dermatologi in ginekologi, da bi zadovoljila posebne potrebe kože, ki so drugačne v vsaki fazi menopavze.

Neovadiol deluje ne težave, kot so izguba gostote in volumna kože ter suha in povešena koža žensk v menopavzi.



# NEOVADIOL PROTOKOL, PRILAGOJEN ZA VSAKO FAZO MENOPAVZE

SERUM IN KREME ZA UPORABO V  
PERIMENOPAVZI IN POSTMENOPAVZI

## **1** MENO 5 BI-SERUM OBRAZ IN VRAT

**KORAK**

SERUM,  
PRILAGOJEN KOŽI V  
PERIMENOPAVZI IN  
POSTMENOPAVZI

GUBE, POVEŠENOST,  
STAROSTNE PEGE,  
IZGUBA SIJAJA IN  
SUHOST.

Vodno fazo sestavljajo optimalno koncentrirane aktivne sestavine: Proxylane, izleček semena sene, vitamina B3 in Cg, glikolna kislina in vulkanska voda Vichy. Oljna faza je obogatena z vitaminom E ter omega 6 in 9 maščobnimi kislinama, ki koži po nanosu zagotavljajo udobje in prožnost.



**DNEVNA NEGA  
ZA KOŽO V  
PERIMENOPAVZI**  
ZA OBNOVITEV  
GOSTOTE IN  
POLNOSTI  
Formula, obogatena  
s hialuronsko kislino

## **2** DNEVNA IN NOČNA KREMA OBRAZ IN VRAT

**KORAK**

**DNEVNA NEGA ZA  
KOŽO V PERIMENOPAVZI**  
ZA ČVRSTOST IN PROTI  
POVEŠANJU KOŽE

Formula, obogatena z omega  
3, 6 in 9 maščobnimi kislinami

## DNEVNA IN NOČNA NEGA ZA KOŽO V PERIMENOPAVZI ZA OBNOVITEV GOSTOTE IN POLNOSTI

FORMULI, OBOGATENI S HIALURONSKO KISLINO



+17\*



+12\*\*

\* Klinično ocenjevanje 220 žensk po 3 mesecih uporabe kreme za suha kožo v perimenopavzi.

\*\* Klinično ocenjevanje 41 žensk po 3 mesecih uporabe nočne kreme za kožo v perimenopavzi.

## DNEVNA IN NOČNA NEGA ZA KOŽO V POSTMENOPAVZI ZA ČVRSTOST IN PROTI POVEŠANJU KOŽE

FORMULI, OBOGATENI Z OMEGA 3, 6 IN 9 MAŠČOBNIMI KISLINAMI



-25\*\*\*



+100\*\*\*\*

\*\*\* Klinično ocenjevanje 219 žensk po 3 mesecih uporabe dnevne kreme za kožo v postmenopavzi.

\*\*\*\* Nadomesti 100 % izgube lipidov na površini kože v menopavzi. Formula, zasnovana z lipidi, ki nadomesti zmanjšanje izločanja sebuma v menopavzi ob uporabi nočne kreme za kožo v postmenopavzi.

# UPORABA PUDRA V MENOPAVZI

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 zлил 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.

## VICHY LIFTACTIV FLEXITEINT

### 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

Zlata pravila ličil za zrelo kožo so: svetlejša formule, čim naravnejši učinek in čim bolj kakovostne sestavine.



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 oslabiljena, 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

### LIPIKAR LAIT

**Vaš zaveznik za vlaženje in nego občutljive kože telesa v menopavzi**

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.

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\*

\*Samooceenjevanje 50 žensk z občutljivo kožo po enem dnevu uporabe, 2016.

## TEHNOLOGIJA AP+M

### Za zelo suho kožo, nagnjeno k draženju

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 suhosti 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

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 allantoinom za lajšanje draženja, ki je posledica suhosti kože.



## 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 obnovev 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.



## CICAPLAST BAUME B5

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

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 naneseemo na telo, obraz in ustnice. Na voljo je tudi v različici z zaščitnim faktorjem SPF.



# 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.

Estrogeni niso več sposobni uravnati 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.

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 bližje 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.

## **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 LAHKO STORIM, DA ZAUSTAVIM IZPADANJE LAS IN IZBOLJŠAM NJIHOV VIDEZ?



**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.**

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

Dercos ima rešitev za vse potrebe vaših las. Glede na vaše simptome izberite rešitev, ki je za vas najprimernejša.

## DERCOS ENERGISANT

### Šampon proti izpadanju las

Šampon z Aminexilom, kozmetično molekulo proti izpadanju las, ki preprečuje strjevanje kolagenskega ovoja, s čimer ohranja mehko in prožnost tkiva, ki obdaja lasno korenino in jo bolje pričvrsti v lasišče. Lasje postanejo bolj krepki in močnejši od korenin do konic.



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

\*\* Samoocenjevanje, 102 ženski in moška.



## DERCOS AMINEXIL CLINICAL 5

### Ampule proti izpadanju las

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 novoodkrita 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 nelagodja na lasišču se zmanjša že po prvi uporabi.

\* Instrumentalni test

## DERCOS DENSI-SOLUTIONS Koncentrirana nega za tanke in redke lase

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.



## DERCOS DENSI-SOLUTIONS Šampon za tanke in šibke lase

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.



## DERCOS DENSI-SOLUTIONS Balzam za tanke in šibke lase

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 mehko, 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.



# INTIMNA NEGA V MENOPAVZI



**Intimna nega je morda najbolj zanemaren 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 odpravljanja in 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.

## **Posvetite pozornost ustrezni vsakodnevni intimni negi**

Intimna nega naj postane del vaše vsakodnevne rutine. 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 potrepeljajte.



### **Ohranite pH-ravnesje intimnega območja**

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. Ohranjanje ravnovesja pH-vrednosti pomaga preprečiti draženje in razvoj nezaželenih bakterij. V lekarnah so na voljo posebni pripravki za zdravljenje teh draženj.

### **Nosite naravne materiale**

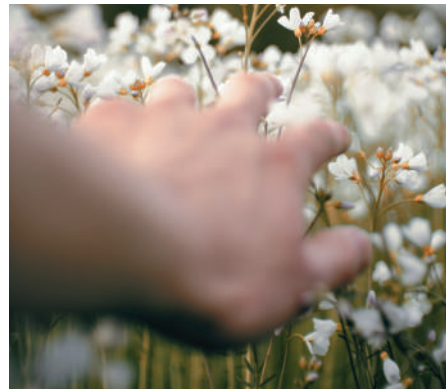
Priporočljivo je, da vsak dan nosite bombažno perilo, saj hitreje vpija vlago, pa tudi udobnejša ohlapna oblačila, ki preprečujejo trenje in omogočajo boljši pretok zraka.

### **Prilagodite svojo prehrano**

Zdrava prehrana igra pomembno vlogo pri skrbi za intimno področje. Z izogibanjem začinjeni hrani, alkoholu in kofeinu ter uživanjem nemastne hrane lahko ublažite nelagodne občutke in draženje.

### **Ustrezno poskrbite za vaginalno suhost in občutke nelagodja**

Uporaba maziv in spolna aktivnost sta zelo pomembni. 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.





**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**

## NASVET GINEKOLOGA

### **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.

### **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 menstrualnim ciklusom in vmesnimi krvavitvami, vključuje lahko tudi močne menstruacije, valunge, znojenje, potenje, vročične oblike, 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 vsakodnevem 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.



# 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.

## 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!

## 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

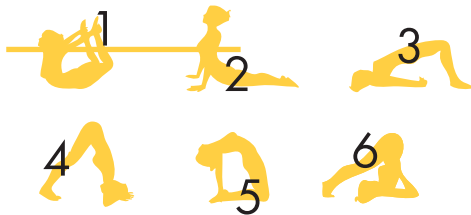
Koristi vadbe za krepitev čuječnosti in meditacije so bile dokazane s številnimi kliničnimi študijami: zmanjšanje stresa in izboljšanje občutka dobrega počutja sta le dve od njih. Raziskovalci so odkrili, da lahko občuten pozitiven učinek zagotovi že 10 minut vadbe na dan, če pa želite stres zmanjšati 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 samotni 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 vadbne, 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.

## 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.





**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**

## NASVET 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 oblike (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

vpisete na začetni tečaj baleta, zumba, 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 vadbne, 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.

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

### **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 fitness 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 vdih in izdih z gibi ter v svoje vsakdanje življenje vključiti različne dihalne tehnike, s pomočjo katerih se bomo lahko čim bolj sprostiti.



# TELOVADBA V MENOPAVZI



ZAČETNI POLOŽAJ



V sodelovanju s strokovnjakinjo in diplomirano trenerko Nano Milatič 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.

## DVIGOVANJE KOLEN IN ODROČENJE

**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.



ZAČETNI POLOŽAJ

## ŠIROKI POČEP IN IZTEGOVANJE ROK V STRAN

# 2

**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



## VESLANJE V PREDKLONU

# 3

**Vaja, ki aktivira hrbtne mišice in  
izboljša tonus rok.**

Začnite v začetnem položaju – stopala v širini kolkov, telo v predklonu oziroma rahlo upognjeno proti tlam, hrbet izravnano, 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

## MOST

# 4

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

Začnite v začetnem položaju – ležite na hrbtu s pokrčenimi koleni, stopala položena na podlago 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

## STRANSKA DESKA

**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 klopi (kot je prikazano na fotografiji) ali ob steno.



ZAČETNI POLOŽAJ







ZAČETNI POLOŽAJ

## 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 stisnjениm trebuhom, vsaj 8 do 10 sekund (ali za začetek, dokler lahko), pri čemer pazite, da hrbet ostane raven oziroma vzporeden s podlogo.



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



ZAČETNI POLOŽAJ



# 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 materničnega 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.

ZDRAVJE JE POMEMBNO. ZAČNITE PRI SVOJI KOŽI.

ODKRIJTE SPLETNO PLATFORMO MENO TALKS



Če želite prejeti še več priporočil, strokovnih nasvetov in koristnih informacij, obiščite našo spletno platformo, ustvarjeno na podlagi 15-letnih raziskav menopavze in z željo pomagati ženskam prebroditi to življenjsko obdobje.



[www.vichy.si/meno-talks](http://www.vichy.si/meno-talks)