



**NAYDAYA
PRŮVODCE
PERIMENOPAUZOU
& MENOPAUZOU**

www.naydaya.com
www.madeformoms.cz



Dobrý den, jsem Fiona, zakladatelka značky NAYDAYA a jsem moc ráda, že vás tu vidím.

Slovo menopauza často vyvolává ve společnosti zmatky a dezinformace, léta se o menopauze zdráháme mluvit, to znamená, že většina z nás neví, co čekat. Je na čase, abychom se vyzbrojili některými fakty.

Vytvořili jsme tohoto úžasného průvodce s řadou britských zdravotníků a specialistů na menopauzu, protože i když se s menopauzou potýká polovina populace, ženy jsou často ponechány samy sobě a musí si samy dát dohromady fakta. Je čas to změnit. Chceme pomoci všem ženám prospívat v této fázi života.

Požádali jsme stovky z vás, abyste se podělily o své zkušenosti. S tímto jste se nám svěřily:

80 %

Má pocit, že dostupné rady a léčba jsou špatné

63 %

Nedostávalo se mi adekvátní podpory od zdravotníků

81 %

Chce lepší zdravotní podporu

50 %

Bylo obtížné zjistit, zda probíhá (peri)menopauza.

OBSAH

●	MENOPAUAZA 101	3
●	PŘÍZNAKY	4
●	FÁZE MENOPAUYZY	5
●	RANNÁ MENOPAUAZA	
	Příčiny časně menopauzy	6
	Menopauza a rakovina	7
●	DLOUHODOBÉ ZDRAVÍ	8
●	LÉČBA	
	Podpora a diagnostika praktického lékaře	9
	Co je HRT?	10
	Alternativní léčby	13
●	MENOPAUAZA V PRÁCI	14
●	ZMĚNY ŽIVOTNÍHO STYLU	
	Cvičení	15
	Výživa	18
	Doplňky	20
	Nastavení mysli	21
	Péče o kůži	22
●	VZTAHY	23
	Sexuální život	24
●	PLODNOST	25
●	PŘISPĚVATELÉ	26
●	ZDROJE	28



MENOPAUAZA 101

Co je menopauza? Věda kolem toho..

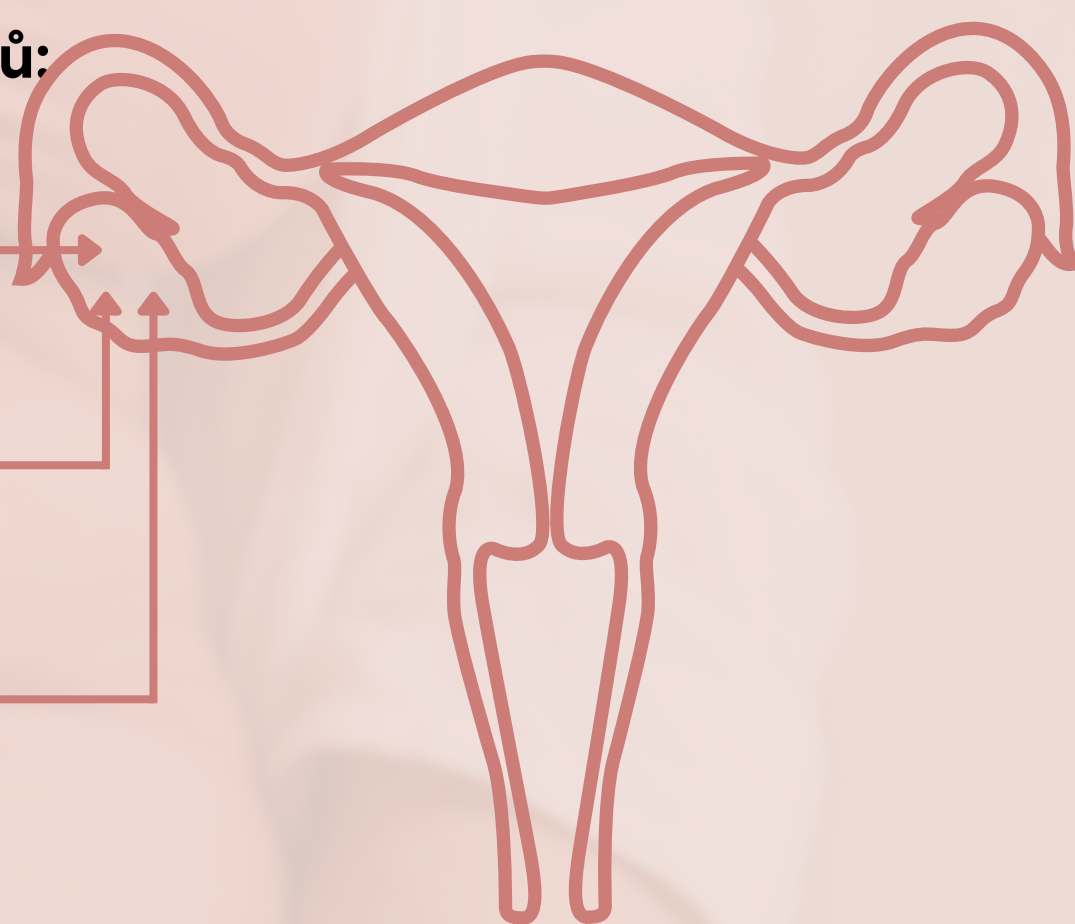
Menopauza je zcela přirozená událost, kterou si projde každá žena. Velmi jednoduše, menopauza je, když přestanete mít menstruaci. Slovo „meno“ označuje váš menstruační cyklus. ¹

Vaše vaječníky produkují 3 klíčové typy hormonů:

ESTROGEN: Ženský pohlavní hormon, který má řadu funkcí

PROGESTERON: Udržuje menstruační cykly a je klíčový v těhotenství

TESTOSTERON: Běžně považován za mužský hormon, ale produkují ho i ženy



Menopauza nastává, když vaše vaječníky přestanou produkovat vajíčka a v důsledku toho také klesnou hladiny estrogenu, progesteronu a testosteronu. Tato změna hormonů způsobuje celou řadu fyzických, mentálních a emocionálních symptomů, pociťovaných během menopauzy.

Jak víte, že se to děje?

Ačkoli některé ženy okamžitě vědí, že jsou v perimenopauze nebo menopauze, mnoho žen se snaží identifikovat příznaky menopauzy. Více než 50 % žen, které jsme oslovili, považovalo za obtížné zjistit, zda jsou v menopauze.

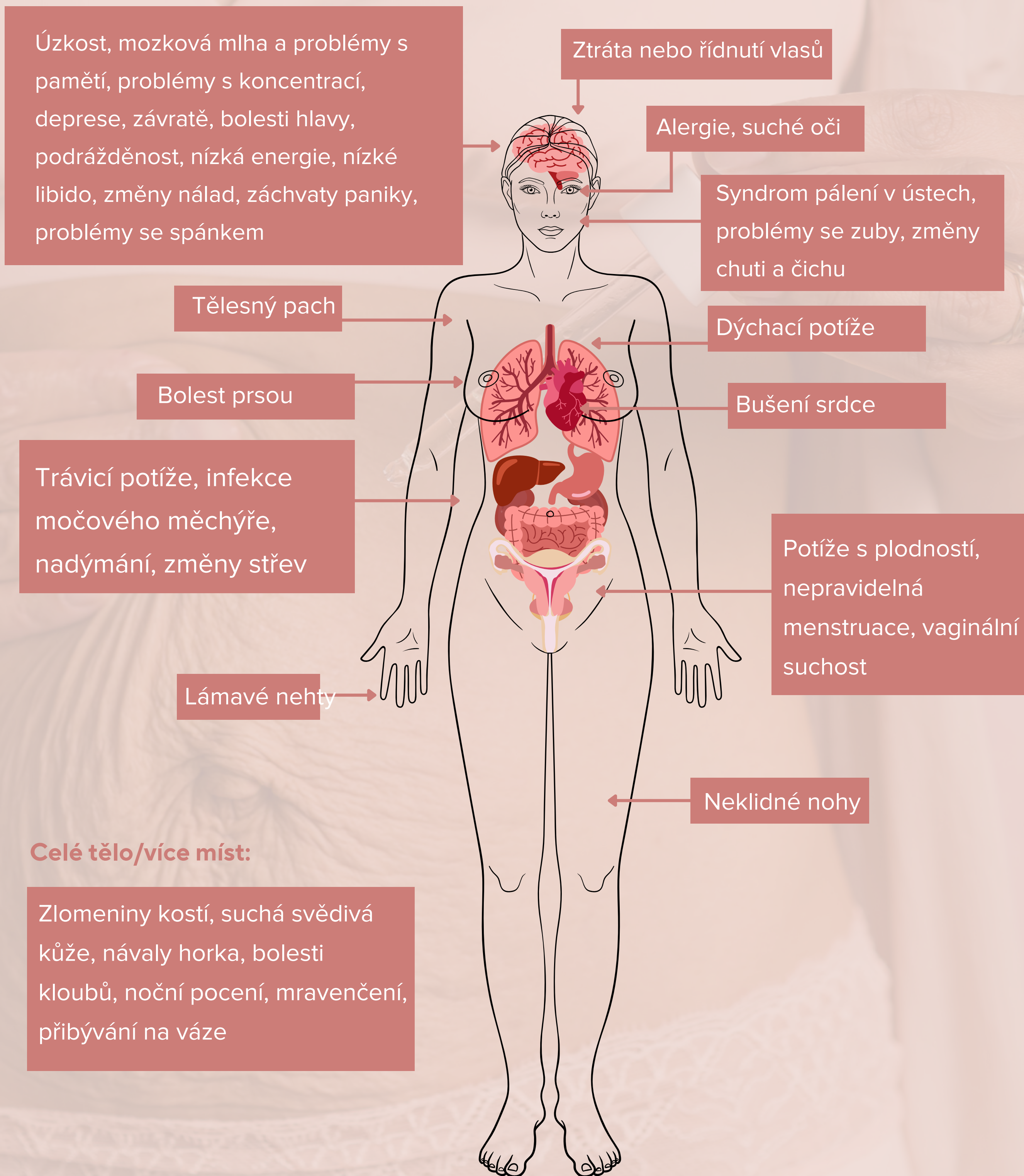
Doktorka pro perimenopauzu, Dr. Shahzadi Harper vysvětluje různá stádia menopauzy a příznaky, které můžete zažít.



**DVOJITÝM
KLEPNUTÍM
SLEDUJTE**

PŘÍZNAKY MENOPAUY

Jak zmínila Dr. Harper, existuje více než 40 běžných příznaků – uvádíme je níže proto, abychom vás neznepokojovali, ale abychom vám umožnili lépe porozumět možným příznakům. Je pravděpodobné, že zažijete jen některé z nich. Některé ženy mohou pociťovat závažné příznaky, jiné velmi mírné.



FÁZE MENOPAUZY

Menopauzu můžete zažít v jakémkoli věku, ale níže naleznete, kdy v průměru nastává každá fáze.

Perimenopauza (konec 30. let - polovina 40. let)

Perimenopauza je přechodná fáze vedoucí k menopauze. To může trvat asi 10 let. Zatímco vaše vaječníky budou během perimenopauzy stále produkovat vajíčka, produkce vajíček se zpomaluje a kvalita se snižuje. Vaše vaječníky také produkují méně estrogenu a progesteronu a začnou produkovat více kontrolních hormonů FSH a LH – s určitými výkyvy hladin. Tyto výkyvy hladin hormonů způsobují perimenopauzální příznaky.

Menopauza (konec 40. let - polovina 50. let)

Dosáhly jste menopauzy, když jste po dobu jednoho roku neměly menstruaci. Vzhledem k tomu, že budete muset čekat celý rok po své poslední menstruaci, abyste to věděly, často nastává období, kdy si ženy nejsou jisty, zda se dostávají do menopauzy, protože je normální, že menstruace se během perimenopauzy stává nepravidelnou.

Postmenopauza (50+)

Post-menopauza je termín používaný k popisu fáze života po menopauze, kdy menstruace ustala. Během této fáze mohou vaše perimenopauzální příznaky ustát nebo se změnit.

Co je časná menopauza?

K časně menopauze dochází, když se menstruace ženy zastaví před dosažením věku 45 let. 1 ze 100 žen zažije menopauzu před dosažením 40 let a 1 z 1000 před dosažením věku 30 let. Může k tomu dojít přirozeně nebo jako vedlejší účinek některých léčebných postupů. Předčasné abnormality ovariálních chromozomů, autoimunitní onemocnění, léčba rakoviny a operace k odstranění vaječníků mohou být příčinou časně menopauzy.

PŘÍČINY RANNÉ MENOPAUY

Předčasné selhání vaječníků

Toto je termín používaný k popisu, když vaječníky ženy přestanou produkovat normální hladiny estrogenu, progesteronu a testosteronu dříve, než se očekávalo. Důvodem může být:

- Chromozomové abnormality
- Autoimunitní stavy
- Zřídka v případě některých infekcí, jako je např. tuberkulóza, malárie nebo příušnice.

5

Operace k odstranění vaječníků

Pokud jste podstoupily operaci k odstranění vaječníků, zažijete brzkou menopauzu.

Léčba rakoviny

Léčba rakoviny, jako je radioterapie nebo chemoterapie, může dočasně nebo trvale způsobit předčasné selhání vaječníků. Není jisté, že po těchto ošetřeních zažijete brzkou menopauzu. Může to být ovlivněno:

- Váš věk. Dívky mohou tolerovat silnější léčbu, pokud ještě nedosáhly puberty.
- Kde na těle jste podstoupily radioterapii.
- Typ chemoterapie, kterou jste podstoupily.

ZKUŠENOSTI

Aoife Rafter začala prožívat menopauzu ve 28 letech.

Mluví s NAYDAYA

o zpracování časně menopauzy a o tom, jak zvládala příznaky.



**DVOJITÝM
KLEPNUTÍM
SLEDUJTE**

MENOPAUAZA A RAKOVINA

"Menopauza po rakovině je ve skutečnosti skrytá menopauza."

Dani Binnington, bojovnice proti menopauze, nabízí z vlastní zkušenosti 5 nejlepších tipů pro zvládnutí menopauzy po rakovině.

MLUVIT O TOM

Začněme to otevírat, abychom si všechny uvědomily, že v tom nejsme samy. To samo o sobě může změnit hru.

STÁHNĚTE SI TRACKER

Miluji aplikaci Balance od specialisty na menopauzu Dr. Louise Newson. Pomáhá vám sledovat příznaky menopauzy, takže můžete získat jasnou představu o tom, co se děje. To vám může poskytnout pocit kontroly, ale na praktičtějších základech vám také může pomoci mluvit se svým lékařem o vašich příznacích.

VYTRVEJTE SE SVÝM ZDRAVOTNICKÝM TÝMEM

Nenechte se odradit. Zvládnutí menopauzy po diagnóze rakoviny může být náročnější a vyžaduje více péče na míru, ale je naprosto možné se svými příznaky něco udělat. Přemýšlejte o tom, že byste s sebou vzaly někoho na schůzku pro trochu morální podpory.

ZEPTĚJTE SE ODBORNÍKA

Vzhledem k tomu, že péče o menopauzu po rakovině je obvykle složitější, měly byste být vyšetřeny specialistou na menopauzu. Požádejte svůj zdravotnický tým, aby vás doporučil.

HÝČKEJTE SE

Už jste toho tolik prožily. Vy – a vaše tělo – si zasloužíte výživu a péči. Vyzkoušejte výživové tipy pro menopauzu, připojte se na lekci menopauzální jógy nebo se přihlaste na speciální kurz pro ženy v menopauze, kde se můžete seznámit s dalšími ženami na stejné vlně.



DLOUHODOBÉ ZDRAVÍ A STAV

Téměř každá buňka ve vašem těle obsahuje estrogen, takže menopauza je v podstatě nedostatek hormonů. Jakmile vaše vaječníky přestanou produkovat vajíčka, vaše hormonální hladiny se nikdy nedoplní.

I když přestanete mít příznaky menopauzy, vaše tělo je stále zbaveno estrogenu, a proto je vystaveno většímu riziku určitých zdravotních stavů.⁶

Navíc, čím dříve projdete menopauzou, tím déle jsou vaše hormonální hladiny sníženy, a tím větší je riziko vzniku dalších onemocnění.

Chronický zánět

Estrogen je skvělý protizánětlivý a snižuje zánět nízkého stupně v těle. Zánět zvyšuje riziko určitých stavů, včetně:

- Kardiovaskulární onemocnění
- Obezita
- Cukrovka typu 2
- Určité druhy rakoviny

Ženy mají po menopauze 5krát vyšší pravděpodobnost, že budou trpět zástavou srdce.⁶

Hustota kostí

Během prvních 5 let menopauzy se ztrácí asi 10 % kostní hmoty ženy. 1 ze 2 žen starších 50 let bude trpět osteoporózou kvůli nedostatku estrogenu.⁷

Vaginální atrofie/suchost

Vaginální atrofie se týká vaginální tkáně, která se stává tenčí, sušší a méně pružná, což pociťují všechny ženy. To může způsobit nepříjemný pocit, suchost a svědění vaší vaginy.

Zdaleka to není triviální záležitost. Vaginální atrofie může mít za následek krvácení, bolest při sexu nebo neobvyklé močové příznaky.



**DVOJITÝM KLEPNUTÍM SI
POSLECHNĚTE VÍCE OD
FYZIOTERAPEUTKY, CLARE
BOURNE**

Získání podpory od svého praktického lékaře

Pokud vaše příznaky ovlivňují váš běžný každodenní život, navštivte svého lékaře / gynekologa. Měli by vám být schopni říct, v jaké fázi se nacházíte na základě vašeho věku, příznaků a vašeho menstruačního cyklu.

Je známo, že hormonální testování je kvůli mnoha faktorům velmi nespolehlivé a měly byste být klinicky diagnostikovány vaším poskytovatelem zdravotní péče.

Jak budu diagnostikována bez testu?

Namísto stanovení diagnózy na základě krevního nebo hormonálního testu vám váš praktický lékař bude moci na základě svého úsudku stanovit takzvanou „klinickou diagnózu“.

Pokud se vaše příznaky shodují s příznaky menopauzy a jste ve věku mezi pozdním 30. a středním 50. rokem, může váš praktický lékař na základě svého klinického úsudku navrhnout, zda jste pravděpodobně v perimenopauze nebo po menopauze, a nabídnout vám vhodnou léčbu.

Samozřejmě, že u některých žen dojde před tímto bodem k časně menopauze, takže pokud máte v rodinné anamnéze časnou menopauzu nebo zdravotní stav, který může způsobit, že budete mít časnou menopauzu, měli byste to oznámit svému praktickému lékaři.

Vedení deníku symptomů

Čím více můžete lékaři o svých příznacích sdělit, tím lépe. Ved'te si deník příznaků, abyste mohly sledovat, jaké změny si všimnete a kdy, a ukažte to svému praktickému lékaři. Pokuste se sledovat své příznaky a také to, kdy se objevují, kvalitu spánku, stravu a úroveň⁸ aktivity.

CO JE HRT?

Hormonální substituční terapie (HST, anglicky HRT - hormone replacement therapy) je léčba, která zvyšuje hladinu hormonů, aby se snížila závažnost vašich příznaků. Řeší mnoho zdravotních problémů a symptomů.

**Konzultant OBGYN
Christian Barnick**
vysvětluje více o HRT, co to je, jak dlouho ji užíváte a jaké formy HRT můžete užívat.



**DVOJITÝM
KLEPNUTÍM
SLEDUJTE**

Jaké hormony se podávají?

HST existuje ve 2 typech, samotný estrogen nebo kombinace estrogenu, progesteronu a/nebo testosteronu. Váš zdravotník rozhodne, který z nich je pro vás nejlepší.

Jak se HST podává?

HST se dodává ve více než 50 kombinacích! HST může být podávána ve formě tablet, náplastí, gelu nebo spreje. Dávky lze upravit tak, aby vyhovovaly vašim individuálním potřebám. Jaký typ budete užívat, bude záviset na vašem celkovém zdravotním stavu a rizikových faktorech pro další onemocnění, například vysoký krevní tlak.

Kdy byste měli začít?

Nemusíte užívat HST, ale pokud se pro to rozhodnete, je dobré začít, když začnou příznaky perimenopauzy, zvláště pokud vás trápí.

Jak dlouho se bere?

Pokud vám to vyhovuje, můžete HST užívat dlouhodobě; asi 10 let nebo déle.

Co se stane, když přestanete?

Když přestanete užívat HST, můžete znovu pociťovat příznaky menopauzy, i když jste po menopauze.

HST: PRO A PROTI

Užívání HST je osobní volbou, takže je skvělé porozumět rizikům a přínosům a probrat své možnosti se svým lékařem.

VÝHODY

- Může pomoci zmírnit fyzické a duševní příznaky, které mohou způsobovat úzkost a nepohodlí.
- Může snížit riziko vzniku určitých dlouhodobých zdravotních stavů, včetně kardiovaskulárních onemocnění a demence.
- Pomáhá udržovat hustotu kostí dlouhodobě, snižuje riziko osteoporózy. ⁹

RIZIKA JE TŘEBA ZVÁŽIT

- Při užívání HST náplastí nebo gelů není zvýšené riziko krevních sraženin. Při užívání HST ve formě tablet existuje malé zvýšené riziko krevních sraženin.
- HST obsahující pouze estrogen nezvyšuje riziko rakoviny prsu. Kombinovaná HST je spojena s malým zvýšením rizika rakoviny prsu. To je něco, co bylo široce a často nepřesně hlášeno v médiích. Pokud vás to znepokojuje, měly byste si promluvit se svým lékařem a zvážit toto riziko.
- HST významně nezvyšuje riziko kardiovaskulárních onemocnění (včetně srdečních onemocnění a mrtvice), pokud je zahájena před dosažením 60 let věku, a může snížit vaše riziko.

9

HST: POTENCIÁLNÍ VEDLEJŠÍ ÚČINKY

Když začnete užívat HST, můžete zaznamenat některé nežádoucí účinky. Ty se obvykle časem zlepší, proto se doporučuje užívat léky alespoň 3 měsíce. Pokud nežádoucí účinky trvají déle nebo jsou závažné, promluvte si se svým praktickým lékařem.

POTENCIÁLNÍ VEDLEJŠÍ ÚČINKY ESTROGENU

- nadýmání
- citlivost nebo otok prsů
- otoky v jiných částech těla
- cítit se špatně
- křeče v nohou
- bolesti hlavy
- špatné trávení
- vaginální krvácení

POTENCIÁLNÍ VEDLEJŠÍ ÚČINKY PROGESTERONU

- citlivost prsou
- otoky v jiných částech těla
- bolesti hlavy nebo migrény
- změny nálady
- deprese
- akné
- bolest břicha
- bolesti zad
- vaginální krvácení¹⁰

ALTERNATIVNÍ LÉČBY

Zatímco HST je vynikající léčebnou možností pro tolik žen, některé mohou raději HST neužívat nebo nemusí být ze zdravotních důvodů schopné.

Kognitivně behaviorální terapie (KBT)

KBT je verbální terapie, o které je všeobecně známo, že je prospěšná pro symptomy menopauzy, včetně:

- úzkost a stres
- špatná nálada
- noční pocení a návaly horka
- zhoršený spánek

Jak KBT funguje:

Během KBT budete mít buď 1:1, nebo skupinová sezení s terapeutem. Můžete mít kdekoli mezi 5-20 sezeními, která trvají buď 30 minut nebo hodinu.

KBT si klade za cíl pomoci vám vypořádat se s problémy tím, že změní způsob vašeho myšlení a chování. Je založen na konceptu, že vaše myšlenky, činy a fyzické pocity jsou propojeny. Pomůže vám najít praktické cesty pro řešení vašich příznaků.

Na rozdíl od některých jiných verbálních způsobů léčby se KBT zabývá vašimi současnými problémy, spíše než se zaměřují na problémy z vaší minulosti.

Homeopatie

Homeopatie je alternativní forma medicíny, která využívá přírodní bylinné prostředky, které lze použít vedle tradiční medicíny nebo jiných léčebných postupů, jako je akupunktura, KBT a reflexní terapie.

Jak homeopatie funguje:

Dostanete hodinovou konzultaci k posouzení vašich fyzických a emocionálních příznaků a také toho, jak se tyto příznaky cítíte. Homeopat vám nabídne homeopatické léky podle vašich potřeb. Půjde o zcela přírodní látky.



**DVOJITÝM KLEPNUTÍM PRO VÍCE
INFORMACÍ OD CAT ARMOR,
TERAPEUTKY V MENOPAUZE**

MENOPAUAZA V PRÁCI

Ženy pracují později v životě, přesto to stále zůstává v mnoha organizacích přehlíženým problémem.

Mozková mlha, pocení a únava mohou ztížit práci. Pokud máte pocit, že svou práci nemůžete dělat správně nebo že je nemožné zvládnout své příznaky na pracovišti, nejste v tom sami.

Výzkum ukazuje....

Doktorka Louise Newson, aktivistka kampaně a specialista na menopauzu, provedla průzkum mezi 3 800 britskými ženami procházejícími menopauzou.

Každá pátá (21 %) nevyužila šanci přijmout povýšení, o kterém by jinak¹² uvažovala, 19 % zkrátilo pracovní dobu a 12 % rezignovalo.

*Newson Health Research and Education

Naše kariéra nemusí končit menopauzou...

Trenér menopauzy, Catherine O'Keeffe vysvětluje své tipy pro zvládnutí symptomů menopauzy v práci.



**DVOJITÝM
KLEPNUTÍM
SLEDUJTE**

Požádejte svého zaměstnavatele o přiměřené úpravy:

Zaměstnavatelé se snaží v současné době stále zlepšovat pracovní podmínky svých zaměstnanců. Zvažte žádost o:

- v případě potřeby častější přestávky na odpočinek
- přístup k vodě
- volnější dress code, pokud je to možné
- možnost hovořit s manažerkou na požádání
- úpravu pracovních povinností / pracovní doby
- používání klimatizace, přenosných ventilátorů, práce v blízkosti dveří nebo okna
- flexibilní pracovní dobu

13

ZMĚNY ŽIVOTNÍHO STYLU: CVIČENÍ

Zdraví kostí

Kosti jsou při používání silnější, takže aktivní pohyb udržuje vaše kosti zdravé a snižuje riziko jejich zlomení nebo zlomenin, pokud upadnete. Cvičení na posílení svalů a odpor jsou skvělé pro vaše kosti.

Zdraví srdce

Kardiovaskulární cvičení vám umožní rychleji dýchat, což způsobí, že vaše srdce a další svaly pracují více a zůstávají silné. To také pomáhá podporovat zdravý průtok krve a dodávání kyslíku do celého těla.

Udržování zdravé hmotnosti

Zvýšení hmotnosti je běžným příznakem menopauzy a může vést ke zvýšenému riziku mnoha zdravotních stavů. Cvičení pomáhá vašemu tělu pracovat efektivněji a spalovat více kalorií, abyste si udrželi zdravou váhu. ¹⁴

Duševní zdraví a změny nálady

Když cvičíte, vaše tělo uvolňuje endorfiny (přirozené chemické látky pro dobrý pocit těla) a zároveň se snižuje hladina kortizolu (tělesných stresových hormonů). Cvičení je tedy mocným nástrojem pro snížení deprese a úzkosti, uvolnění napětí a dokonce i snížení bolesti.

Spánek

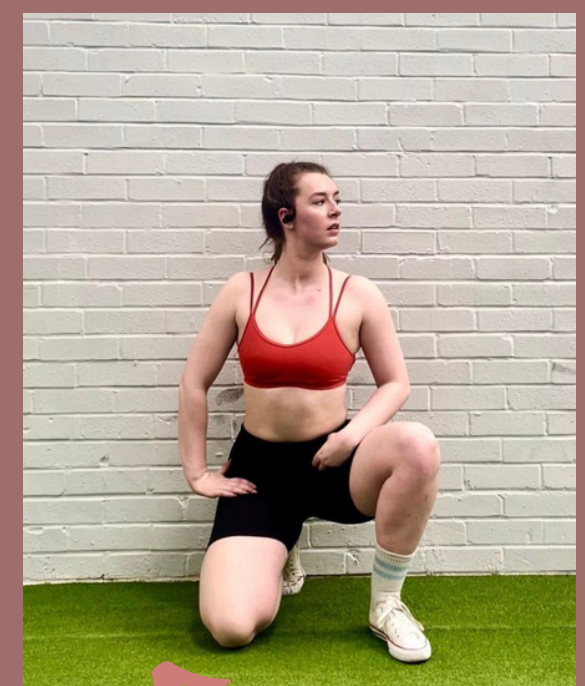
Bylo zjištěno, že mírné cvičení napomáhá spánku tím, že uvolňuje tělo a zlepšuje dýchání a krevní oběh. Kromě toho se předpokládá, že ranní čerstvý vzduch a absorbování ranního světla napomáhají vašemu cirkadiánnímu rytmu pro lepší spánek.

Správná forma a vyvarování se zranění



**DVOJITÝM
KLEPNUTÍM
SLEDUJTE**

Prospěšná cvičení



**DVOJITÝM
KLEPNUTÍM
SLEDUJTE**

ZMĚNY ŽIVOTNÍHO STYLU: CVIČENÍ

ZKUŠENOSTI

Pobavili jsme se s bojovnicí proti menopauze, trenérkou a olympioničkou Michelle Griffith-Robinson o tom, jak vás cvičení může podpořit v menopauze.

Jak nyní vypadá vaše cvičební rutina?

Jako spousta maminek jsem velmi rutinní, takže budovat každodenní rutinu, která zahrnuje cvičení, je klíčové. Ráda se po ránu hýbu a cvičení pomáhá nastavit tón dne. Svůj den začínám se silnými úmysly a to mi dává dobrý základ pro zbytek dne. Cvičení bylo zjevně vždy obrovskou součástí mého života a byla jsem rozhodnutá, že tomu tak bude i v období menopauzy. Moje nejlepší rada by byla, abyste se hýbaly způsobem, který vás baví.

Můj 91letý klient mi jednou řekl: „Pohyb je život. Vybíráte si, jak se budete hýbat, ale hýbejte se.“ S tím jsem nemohla více souhlasit.

S jakými překážkami se při cvičení setkáváte?

Boj s úrovní energie může být během perimenopauzy a menopauzy složitý.

Musíte trénovat v rámci energetického zdroje, který máte, ale často zapomínáme, že cvičení zvyšuje naši energetickou hladinu. Rozproudí tyto příjemné endorfiny, zvýší průtok krve a zvýší zásobení těla a mozku kyslíkem. Pokud se cítíte letargicky, vyhýbání se fyzické aktivitě je ve skutečnosti kontraproduktivní.



ZKUŠENOSTI

Jako mnoho žen se Cathy Proctor cítila zaslepená řadou znepokojivých symptomů menopauzy, které zažívala. Cathy nám povídá o své cestě se změnami životního stylu a léky během menopauzy.



ZMĚNY ŽIVOTNÍHO STYLU: CVIČENÍ

Bojíte se o své pánevní dno?

Mnoho žen začíná pociťovat dysfunkci pánevního dna během různých fází menopauzy. Z tohoto důvodu může být cvičení často skličující kvůli obavám z úniku moči a nepohodlí.

Clare Bourne se zabývá důležitostí péče o pánevní dno a navigačního cvičení.

DVOJITÝM
KLEPNUTÍM
SLEDUJTE



Zdraví pánevního dna: Nejlepší tipy

- Pravidelně provádějte cviky na pánevní dno, abyste se ujistily, že je vaše pánevní dno pevné a pružné. Procvičujte stahování svalů a také jejich uvolnění.
- Pečujte o své celkové zdraví močového měchýře a střev a předcházejte zácpě tím, že budete jíst stravu bohatou na vlákninu, pít hodně vody a zařadit do svého života cvičení a pohyb.
- Nejlepší tip: cvičením na svalech pánevního dna zlepšíte kontrolu pánevního dna, což je důležité pro cvičení a odporový trénink. Toto cvičení je skvělé pro udržení zdravých kostí, a tak vaše pánevní dno podporuje vaše celkové zdraví.

ZMĚNY ŽIVOTNÍHO STYLU: VÝŽIVA

Odbornice na zdravou výživu žen Lynda Stretton vysvětluje, jak zvládat perimenopauzu a symptomy menopauzy pomocí určitých dietních strategií.



Řízení zánětu

Estrogen má protizánětlivé účinky, takže když hladiny estrogenu klesají, je užitečné jíst protizánětlivou stravu, jako je strava ve středomořském stylu. Obsahuje spoustu antioxidantů a barevného ovoce a zeleniny bohatých na vlákninu.



Vyrovnání krevního cukru

Když hladina cukru v krvi klesne, jeden z našich stresových hormonů, kortizol, se zvýší, což může ovlivnit produkci progesteronu. Zahrnutí zdravých bílkovin, zdravých tuků a vlákniny do každého jídla a svačiny pomáhá vyrovnat hladinu cukru v krvi.

Bílé ryby, libové maso a luštěniny



Zdravé tuky



Vláknina a celozrnné sacharidy



Udržování zdravých kostí

Zařadte cvičení se zátěží 3-4krát týdně ke zvýšení hustoty kostí spolu se stravou bohatou na živiny milující kosti vápník, hořčík, vitamín K, bór a vitamín D.

Tmavá, listová zelenina



Ořechy a semínka



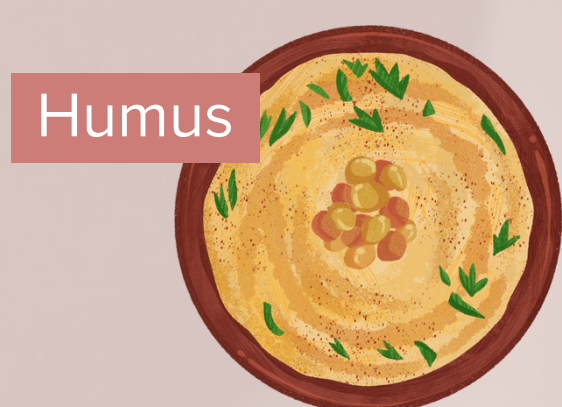
Zdroje vitamínu D



ZMĚNY ŽIVOTNÍHO STYLU: VÝŽIVA

Podpora hladiny estrogenu

Zahrnutí potravin bohatých na fytoestrogeny je šetrný způsob, jak pomoci zvýšit hladinu estrogenu. Ty se vážou na estrogenové receptory v těle a napodobují účinky estrogenu. Mezi zdroje patří geneticky nemodifikované fermentované sójové produkty, jako jsou:



Humus

Lněná semínka, luštěniny a fazole



Vícezrný chléb

Organické tofu



Minimalizace návalů horka

Vyhnete se jídlům, které zhoršují návaly horka, jako je káva, kořeněná jídla, přebytek cukru a alkohol. Vyhnete se kouření a snažte se minimalizovat hladinu stresu.

Jednoduchý domácí lék na návaly horka zahrnuje nasekání a namočení 6 čerstvých lístků šalvěje přes noc v čerstvé citronové šťávě. Ráno scedte a vypijte citronovou šťávu, zředěnou ve vodě podle chuti.

Čaje z červeného jetele a černé rasce mohou také pomoci zmírnit příznaky menopauzy.



Podpora hladiny progesteronu

Progesteron pomáhá podporovat spánek, takže si můžete všimnout, že váš spánek trpí, když hladiny klesají. Ujistěte se, že dodržujete správné postupy spánkové hygieny, jako je nepijte kofein po poledni, omezte večerní vystavení modrému světlu z televizorů a mobilních telefonů a spíte v chladné a tmavé místnosti.

Před spaním můžete také vyzkoušet příjemnou koupel v Epsomské soli. Nejen, že horká koupel pomáhá snížit tělesnou teplotu, což podporuje klidný spánek, ale Epsomské soli obsahují také hořčík, který nám pomáhá ještě více relaxovat.

ZMĚNY ŽIVOTNÍHO STYLU: DOPLŇKY

Vaše strava je mocným nástrojem, ale mnoho žen bojuje získat dostatek živin pouze stravou. Nayday řada Doplnků stravy pro menopauzu byla vytvořena ve spolupráci s předním britským odborníkem na výživu, aby nabízela cílenou podporu v každé fázi menopauzy.

Doplněk stravy menopauza

Vypořádejte se s nejtěžšími příznaky menopauzy s naší plně komplexní, veganskou směsí vitamínů, minerálů a rostlinných látek, navrženou tak, aby poskytovala každodenní podporu ve všech 3 fázích menopauzy: perimenopauze, menopauze a post menopauze.

Formulováno s klinicky ověřenými přísadami, kyselinou hyaluronovou, Ashwagandhou, vitamínem K2, červeným jetelem, Macou a řasou Kelp.

Kupte si Doplněk stravy menopauza



Doplněk stravy Duševní zdraví, stres & spánek

Tato jedinečná směs klinicky podložených vitamínů, minerálů, rostlinných látek a probiotik je navržena tak, aby podporovala celkovou pohodu, zlepšovala stresovou reakci, zmírňovala tělesné napětí a poskytovala podporu nervového systému.

Formulováno s klinicky ověřenými přísadami, Ashwagandha, hořčík, probiotika a zelený čaj. Pro větší podporu lze užívat spolu s Doplnkem stravy Menopauza.

Kupte si Doplněk stravy zdraví, stres & spánek



ZMĚNY ŽIVOTNÍHO STYLU: MYŠLENÍ

Menopauza nás osvobozuje od měsíčních period a představuje novou, často posilující fázi ženství. Pokud se však cítíte z menopauzy méně než nadšené nebo se potýkáte se svým duševním zdravím, je to zcela normální. Tyto tipy podporují zdravé myšlení a pohodu:

Všímavost (Mindfulness)

Úzkost je často spuštěna, protože naše mysl putuje do budoucnosti nebo minulosti a přebýváme ve věcech, které nemůžeme ve skutečnosti ovlivnit tady a teď. Všímavost je praxe, jak se vrátit zpět do přítomnosti, což může být velmi uklidňující. Můžete to udělat tak, že se zaměříte na svůj dech, vyjmenujete věci, které vidíte, slyšíte a cítíte, nebo se projdete přírodou.

Rozjímání

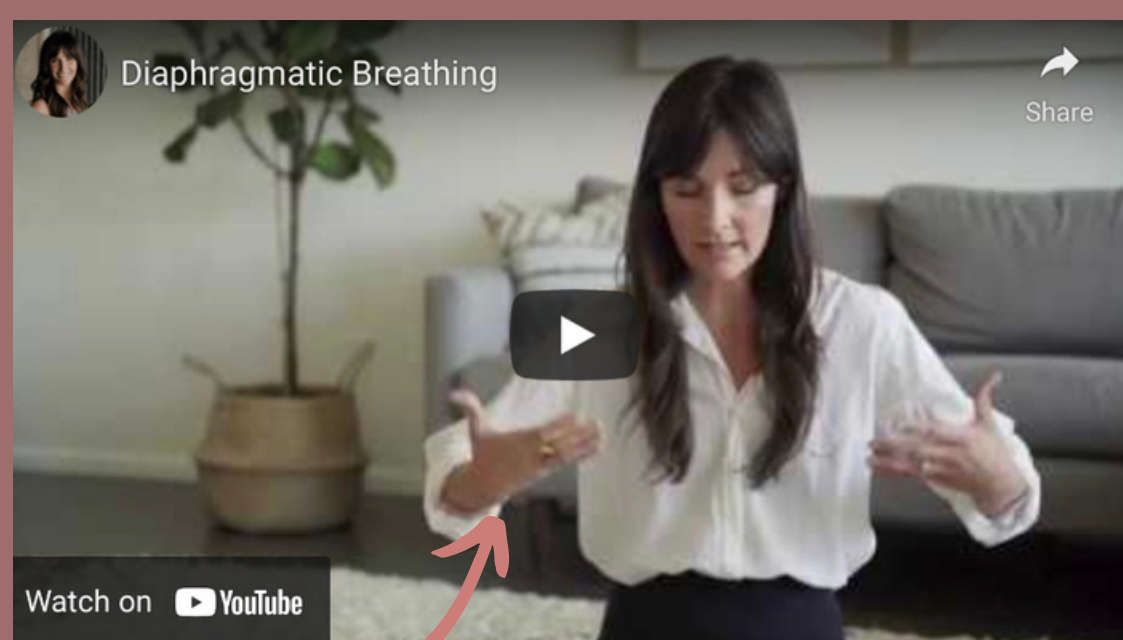
Meditace může být vnímána jako forma všímavosti. Meditace je běžně mylně chápána jako praktika vyprázdňování mysli – ale to je nemožné. Spíše je to praxe uznání myšlenek a jejich ponechání jít dál. Můžete to začít praktikovat prostřednictvím řízených meditací v aplikacích, jako je Calm nebo Headspace.

16

Práce s dechem

Váš dech je stále s vámi a je to skvělý nástroj pro zklidnění nervového systému v dobách úzkosti. Když se cítíme napjatí, naše dýchání má tendenci být mělčí a dýcháme více z hrudníku. Chcete-li uklidnit úzkost a napětí, soustředte se na dýchání z bránice, hrudní koš se pohybuje ve všech směrech a žaludek se rozšiřuje. Provedte 5 hlubokých nádechů a výdechů a snažte se, aby výdech byl delší než nádech.

Chcete se dovědět více o práci s dechem? Trenérka pohybu a výživy Kirsten McCormick vysvětluje brániční dýchání.



**DVOJITÝM
KLEPNUTÍM
SLEDUJTE**

made for
moms. 21

ZMĚNY ŽIVOTNÍHO STYLU: PÉČE O PLEŤ

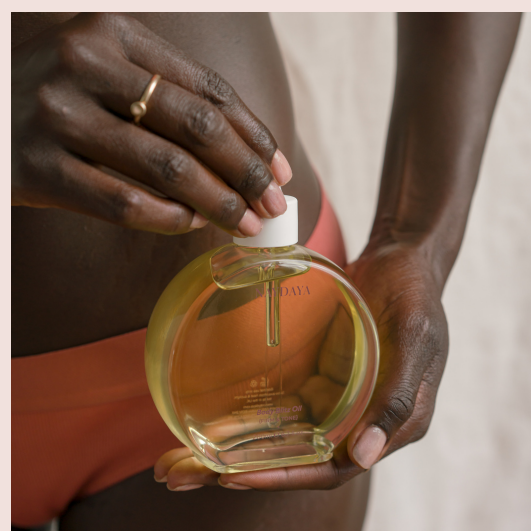
Je běžné, že se pokožka cítí sušší, méně pevná a více podrážděná, když hladina estrogenu klesá. Použití vysoce kvalitních přírodních ingrediencí může pomoci doplnit vlhkost pokožky a zmírnit nepříjemné pocity. Vaše pokožka je tak důležitý orgán a opravdu si zaslouží péči na míru během perimenopauzy a menopauzy.

Produkty péče o pleť a wellness NAYDAYA jsou navrženy tak, aby nabízely vašemu tělu přizpůsobenou podporu v každé fázi menopauzy.

KLIKNĚTE NA SVOU STAROST A ZJISTÍTE VÍCE



Intimní suchost



Volná, křehká kůže



Řídnutí vlasů, suchost



Dehydrovaná kůže, strie

VZTAHY & MENOPAUAZA

Menopauza představuje výzvu pro vás i vaše okolí. Podrážděnost, úzkost a další nové příznaky mohou být pro vaše blízké matoucí.

Kromě kroků ke zvládnutí příznaků vám pomohou orientovat se ve vztazích během menopauzy.

VZDĚLÁVÁNÍ:

Ostatní nemohou pochopit vaše chování, pokud nejprve nepochopí menopauzu a její příznaky. Mnoho žen je při prvních příznacích zmatených, takže si dovedete představit, jak bizarně se může cítit vaše rodina a přátelé, kteří si myslí, že jste prošla změnou osobnosti. Podělte se s nimi o tohot průvodce a pomozte jim dozvědět se více o tom, čím procházíte.

EMPATIE:

Vzájemná empatie a respekt vám i ostatním pomohou zachovat chladnou hlavu. Řešte menopauzu jako tým a snažte se pochopit, jak frustrující to i pro druhé může být.

OČEKÁVÁNÍ:

Vězte, že vás i vaše blízké čekají občas těžké dny. Počítejte s tím, že se na cestě vyskytnou nerovnosti a výmoly. Nemůžeme být neustále harmoničtí a přijetí této skutečnosti vám pomůže zůstat při smyslech, když se objeví hádky a nepříjemnosti.

VZTAHY: SEXUÁLNÍ ŽIVOT

Nízké (nebo vysoké) libido během menopauzy je normální a není to něco, za co byste se musely stydět.

Pokud se potýkáte s nízkým libidem, promluvte si se svým poskytovatelem lékařem. Jsou tu od toho, aby pomáhali a ne vynášeli soudy. HST, alternativní léčba, cvičení a vaginální lubrikanty mohou pomoci obnovit libido.

ZKUŠENOSTI

Pobavili jsme se s bojovnicí proti menopauze, trenérkou a olympioničkou Michelle Griffith-Robinson o změnách, které menopauza způsobila v jejím libidu a sexuálním životě.

Promluvme si o sexu. Jste otevřená v diskusi o tom, že vaše libido dostalo zásah kvůli menopauze. Jakou jste s tím měla zkušenost?

Ano, jistě. Velmi otevřeně jsem řekla, že jsme si s manželem po celou dobu manželství užívali aktivní sexuální život, ale perimenopauza během měsíce změnila mé libido. Mám okno asi pár týdnů po menstruaci, kdy je moje libido na vrcholu. Doufám, že teď, když jsem na HST, to vydrží.

Co byste poradila ostatním ženám, které procházejí změnami libida?

Tak za prvé, vezte, že je to normální. Stává se to v důsledku vaší změny hormonálních hladin. To neznamena, že to ale není také matoucí a frustrující pro vás a vašeho partnera.

Komunikujte se svým partnerem, protože může snadno zaměnit vaše změny libida za nezájem o něj. Dejte mu vědět, co se děje, abyste to mohli vyřešit společně.

Neved'te tento rozhovor v ložnici, kde už je tlak. Promluvte si jinde, třeba v kuchyni – možná ale ne u jídelního stolu.

Pokud se neexistence sexu stala tak trochu zvykem, vraťte se na začátek a zkuste se zamyslet nad tím, co vám dělá dobře. Nebojte se experimentovat nebo zkoušet něco nového. Penetrativní sex nemusí být všechno a všechno ukončit.



PLODNOST V MENOPAUZE

Můžete otěhotnět během perimenopauzy?

Plodnost může být matoucí, když jste v perimenopauze a vaše menstruace se ještě nezastavila, ale je stále méně častá.

Porodnický poradce Dr. Christian Barnick vysvětluje vše o perimenopauze, menopauze a plodnosti. Možná vás bude zajímat jeho náhled, pokud přemýšlíte o možnostech plodnosti nebo prostě chcete více porozumět těhotenství během perimenopauzy.



DVOJITÝM
KLEPNUTÍM
SLEDUJTE

KLÍČOVÉ POZNÁMKY...

- Z hlediska těhotenství není důležitá pouze produkce vajíček, ale také jejich kvalita.
- S přibývajícím věkem se kvalita vajíček snižuje.
- Plodnost se obvykle začíná snižovat ve věku 37-38 let.
- Ženy s endometriózou mohou chtít zvážit možnosti plodnosti dříve v životě.
- Ženy s jinými zdravotními stavy, včetně autoimunitních stavů, mohou být více ohroženy předčasnou menopauzou.
- Pokud si nejste jisti, zda máte dostatek vajíček k otěhotnění, jediný způsob, jak to zjistit jistě, je projít stimulačním cyklem a vajíčka buď zmrazit, nebo je oplodnit a zmrazit embrya.

PŘISPĚVATELÉ

Dr. Shahzadi Harper, praktická lékařka a specialista na perimenopauzu

Dr. Harper věří v včasné zvládnutí příznaků perimenopauzy a menopauzy, aby jste zůstaly mladistvé a zdravé. Mezi její obory patří perimenopauza a menopauza, syndrom polycystických ovarií, premenstruační stresová porucha, zdravé stárnutí a regulace hmotnosti.



Fyzioterapeutka pro zdraví žen Clare Bourne

Clare Bourne je fyzioterapeutka pánevního zdraví s vášní podporovat ženy a muže po celý jejich život. Než si založila vlastní soukromou praxi, hodně pracovala v NHS.



Michelle Griffith-Robinson, olympionička, životní koučka

Michelle má za úkol pomáhat lidem ze všech oblastí života dosáhnout jejich ambicí. Poskytuje koučování a mentoring na míru, je publicistkou pro Women's Health UK a ambasadorkou The Menopause Charity.



Dani Binnington, průvodce menopauzou a aktivistka

Poté, co Dani prošla časnou menopauzou po rakovině, vytvořila komunitu Healthy Whole Me, aby pomohla ženám překonat menopauzu a rakovinu.



PŘISPĚVATELÉ

OBGYN Matters

OBGYN Matters je tým 5 předních konzultantů v porodnictví a gynekologii ve Velké Británii.



Lynda Stretton, odbornice na zdravou výživu pro ženy

Lynda je odbornice na zdravou výživu a koučka se zaměřením na to, aby vám pomohla řídit vaše životní a kariévní cíle, aniž byste obětovaly svou vlastní péči a zdraví.

Catherine O'Keeffe, konzultantka na pracovišti pro menopauzu

Catherine pomáhá organizacím zavádět komplexní strategie menopauzy, které vedou ke smysluplným změnám, a pomohla tak více než 150 společnostem včetně Ministerstva zdravotnictví, Sainsburys a Microsoftu.



Aoife P. Rafter, reflexoložka, trenérka dýchání

Poté, co prošla časnou menopauzou po léčbě rakoviny, se Aoife vyškolila jako wellness lékařka, aby podporovala ženy, aby zvládaly své symptomy menopauzy holisticky.



Cathy Proctor, dobrovolnice v The Menopause Charity

Po boji s obtížnými příznaky menopauzy se Cathy ponořila do vlastního výzkumu a vytvořila instagramovou komunitu, aby se spojila se ženami ve stejné pozici.



REFERENCE A UŽITEČNÉ ODKAZY

1. [NHS: Co je menopauza?](#)
2. [Kontrola příznaků perimenopauzy](#)
3. [Dr. Lisa Mosconi o mozku po menopauze](#)
4. [Daisy Network: Raná menopauza a POI](#)
5. [Příčiny časně menopauzy: NHS](#)
6. [Dlouhodobá zdravotní rizika s Dr. Louise Newsonovou a Dr. Rebeccou Lewisovou](#)
7. [Redukce kostní hmoty](#)
8. [Šablona deníku symptomů od Bupa](#)
9. [Výhody a rizika HST: NHS](#)
10. [Nežádoucí účinky HST: NHS](#)
11. [Kognitivně behaviorální terapie: NHS](#)
12. [Průzkum menopauzy na pracovišti od Newson Health Research & Education](#)
13. [Zákon o zdraví a bezpečnosti při práci z roku 1974](#)
14. [Výhody cvičení v menopauze: Bupa](#)
15. [Všímavost: NHS](#)
16. [10minutová meditace z Headspace](#)

**DOUFAEME, ŽE SE VÁM
PRŮVODCE OD
NAYDAYA LÍBIL**

**Produkty NAYADAYA můžete zakoupit
exkluzivně na www.madeformoms.cz**

Sledujte nás i na INSTAGRAMU

Pro více info o MENOPAUZE sledujte náš BLOG