

# Przetrwać kapryсы hormonów

Aktywny styl życia i prawidłowe nawyki żywieniowe to skuteczne i naturalne metody pozwalające kobietom w łagodny sposób przejść przez menopauzę

**AGNIESZKA KOWALIK**

••  
Część kobiet źle znosi okres okołomenopauzalny. Codzienne czynności utrudniają im uderzenia gorąca i nagłe fale potów. Łatwo popadają w zmiany nastrojów i ciągle czują się zmęczone, niewyspane, a przez to nieatrakcyjne fizycznie. Najwyższy czas przełamać stereotyp, że menopauza to najgorszy czas w życiu dojrzałej kobiety. Nie warto rezygnować z przyjemności, które czekają w drugiej połowie życia.

## Zacznij życie na nowo

Menopauza może być znakomitą okazją do wprowadzenia kilku zmian w codziennym trybie życia. Najlepiej zacząć od ćwiczeń fizycznych. O nie, nie zamierzamy zachęcać do rozpoczęcia przygotowań do kolejnego Maratonu Warszawskiego. Wystarczy, że kobiety, które do tej pory nie były aktywne, zaczną ćwiczyć. Można to zrobić na kilka sposobów. Paniom systematycznym i wytrwałym proponujemy 20 minut porannej gimnastyki. Można ją zastąpić popołudniowym spacerem, wyjściem na basen lub spokojną przejażdżką na rowerze.

Polecamy także jogę hormonalną, którą propaguje brazylijska terapeutka Dinah Rodrigues. W Polsce zajęcia z jogi hormonalnej prowadzone są od roku i cieszą się coraz większym powodzeniem. - Praktykowanie jogi hormonalnej pomaga kobietom zmniejszyć dolegliwości związane z menopauzą. Specjalny program, który składa się z odpowiednich asanów [pozycji jogistycznych - przyp. red.], łagodzi bóle brzucha, drażliwość, znikają fale gorąca i niestabilność emocjonalna. Pierwsze efekty widoczne są po trzech miesiącach systematycznych ćwiczeń - zapewnia Irena Kertyczak, pierwsza w Polsce terapeutka jogi hormonalnej, prowadząca zajęcia w Warszawie.

Nic prostszego. Wystarczy zapisać się na zajęcia (miesięczny karneć kosztuje ok. 200 zł).

## Mądrze się odżywiaj

Organizm kobiety dojrzałej produkuje coraz mniejszą ilość estrogenów (hormonów odpowiedzialnych m.in. za funkcje rozrodcze). Naukowcy odkryli, że częściowo można je zastąpić odpowiednią dietą.

Podobnie do estrogenów działają fitoestrogeny. Są to naturalne związki sterolowe, które działają podobnie jak estrogeny. Do grupy fitoestrogenów zalicza się izoflawony zawarte w soi, lignany, które znajdziemy w nasionach zbóż, oraz kumestany z nasion słonecznika i fasoli. Dowiedziono, że systematyczne spożywanie soi znacznie zmniejsza niektóre objawy menopauzy, a szczególnie napady gorąca. Soja (ale także cieciora, soczewica, groch, siemię lniane) zmniejsza ryzyko zachorowania na osteoporozę i miażdżycę - choroby, na które częściej zapadają kobiety w okresie menopauzalnym. Poza soją do codziennej diety należy włączyć pełnoziarniste pieczywo, mleko i produkty mleczne (ze względu na najlepiej przyswajalny wapń), warzywa i owoce. Organizm dojrzałej kobiety potrzebuje mniej kalorii, ale za to więcej witamin i minerałów. Aby zminimalizować uderzenia gorąca, należy unikać czynników, które mogą im sprzyjać: gorących napojów, pikantnych potraw, kofeiny i alkoholu. Prawidłowe odżywianie poprawia nastrój, dostarcza energii do aktywnego stylu życia. Na czym polega owo prawidłowe odżywianie? Pięć porcji dziennie, ale za to w małych ilościach, mniej tłuszczów zwierzęcych (masło, boczek, słonina), więcej roślinnych (oliwa z oliwek), owoce zamiast słodczyz, a do tego dwa litry niegazowanej wody mineralnej. Powyższe rady brzmią dość monotonna. To prawda. Od lat powtarzają je die-

tetycy, lekarze i trenerzy, bo doskonale wiedzą, że zbilansowana dieta ma kluczowe znaczenie dla dobrego samopoczucia.

## Zadbaj o jakość snu

Wraz z nadejściem menopauzy gwałtownie pogarsza się jakość snu. Lekarze zaobserwowali, że pierwszym objawem klimakterium jest bezsenność nawet u kobiet, które wcześniej nie skarżyły się na zaburzenia snu. Spokój w nocy mogą także zaburzyć uderzenia gorąca, które są znacznie częstsze niż w dzień. Dodatkowo z wiekiem mamy coraz płytszy sen i coraz łatwiej budzą nas odgłosy zza ściany lub światło. Pamiętajmy o tym, że im mniej się wysypiamy, tym jesteśmy bardziej podatni na wszystkie choroby i infekcje, szczególnie w okresie jesiennie-zimowym.

Pora więc zadbać o jakość snu. Dobrze jest stworzyć w sypialni odpowiedni nastrój. Dobrze zacząć od wymiany żarówek na słabsze. Warto zainwestować w zasłony lub rolety zaciemniające sypialnię. Uwagę mogą rozpraszać także porozrzucane po sypialni rzeczy. Pamiętajmy o tym, by nie kłaść się z pełnym żołądkiem. Ostatni posiłek najlepiej zjeść cztery godziny przed położeniem się spać. W szybkim zaśnięciu może przeszkodzić kofeina. Dlatego należy jej unikać w godzinach popołudniowych. Ale kofeinę zawiera nie tylko kawa, ale także herbata, czekolada, coca-cola, a nawet niektóre tabletki przeciwbólowe.

## Zapanuj nad emocjami

O wahanii nastrojów kobiet przechodzących menopauzę krąży przeróżne historie. Być może dlatego dzienne zachowanie pań w średnim wieku najłatwiej wytłumaczyć burzą hormonalną. Panie po czterdziestce powinny więc szkolić w sobie sztukę opamiętania stresu. Mogą w tym pomóc ćwiczenia oddechowe. Powolny miarowy oddech uspokaja i wyprowadza z niejednej opre-

cji. Aby przeprowadzić najprostsze ćwiczenie oddechowe, wystarczy usiąść (lub stanąć) wygodnie i powoli wdychać powietrze nosem, licząc do dziesięciu. Następnie należy wydechować powietrze nosem, również licząc do dziesięciu. W oddychaniu powinna aktywnie uczestniczyć przepona. Ćwiczenie powtarzane kilka razy dziennie przez dwie-trzy minuty sprawi, że kobietom dojrzałym niestraszne będą irytacja, wściekłość, a także rezygnacja czy lęk.

## Zainwestuj w wygląd

Kobieta przechodząca burzę hormonów powinna zadbać o swój wygląd. Panie, które akceptują swój wygląd, podobają się mężczyznom bez względu na wiek. Dlatego warto od czasu do czasu zafundować sobie masaż, zabieg u kosmetyczki i wizytę u fryzjera. Masaż to chyba jeden z najprzyjemniejszych sposobów uwalniania od napięć i stresów oraz łagodzenia bólu. Warto też zainwestować w dobry krem z witaminą C, retinolem (witamina A) oraz filtrem ochronnym (minimum SPF 15).

## Miej radość z seksu

Obniżenie poziomu stężenia estrogenów może wysuszać błonę śluzową pochwy. Z tego też powodu kobiety w okresie menopauzalnym częściej zapadają na stany zapalne pęcherza moczowego, infekcje lub problemy z wysiłkowym nietrzymaniem moczu. Stąd wyćiekanie niewielkich ilości moczu podczas kichania, śmiechu czy dźwigania. W takich sytuacjach niezbędne jest ćwiczenie mięśni dna miednicy (zwane ćwiczeniami Kegla). Wystarczy położyć się na plecach, ugiąć kolana, a stopy rozstawić na szerokość bioder z palcami skierowanymi lekko na zewnątrz. Ręce powinny być ułożone wzdłuż ciała. Następnie należy kilkanaście razy napiąć mięśnie pochwy, wytrzymując około cztery sekundy. Aby ćwiczenie przyniosło efekty, należy je wykonać do ok. 120 powtórzeń dziennie. ●