

MENOPAUZA

KOMPENDIUM WIEDZY



Paulina Michalska
Trener Produktowy, Kosmetolog



Katarzyna Kosowska
Dietetyk kliniczny

SPIIS TREŚCI

1. Objawy Menopauzy
2. HTZ - dobra alternatywa
3. Jak zmienia się skóra
4. Pielęgnacja cery dojrzałej
5. Zdrowa dieta
6. Naturalne źródła fitoestrogenów
7. Zapobieganie osteoporozie
8. Zaburzenia gospodarki lipidowej
9. Świadoma suplementacja
10. Aktywność fizyczna
11. Zadbaj o swój dobrostan





Menopauza



Menopauza to czas, w którym organizm kobiety przechodzi szereg zmian, w wyniku których następuje koniec okresu płodności.

Kiedy pojawia się menopauza

Zazwyczaj menopauza występuje około 50. roku życia, aczkolwiek pierwsze objawy mogą pojawić się kilka lat wcześniej i utrzymywać się jeszcze kilka lat po zaprzestaniu miesiączkowania. Jeśli przekwitanie rozpoczyna się w wieku 40-45 lat mówimy o wczesnej menopauzie.

OKRES MENOPAUZY DZIELI SIĘ NA 3 ETAPY:

ETAP PREMENOPAUZALNY

ETAP OKOŁOMENOPAUZALNY

ETAP POSTMENOPAUZALNY

ETAP PREMENOPAUZALNY



Okres premenopauzalny to czas, kiedy kobieta zaczyna zauważać pierwsze zaburzenia miesiączkowania związane z wchodzeniem w okres klimakterium. Miesiączki stają się nieregularne - cykle raz się wydłużają, innym razem skracają. Coraz częściej kobieta zauważa symptomy menopauzy związane ze zmianami hormonalnymi w jej organizmie.

ETAP OKOŁOMENOPAUZALNY

Okres okołomenopauzalny to czas, kiedy występuje ostatnia miesiączka w życiu kobiety. Bardzo ważne jest, aby zanotować, kiedy to nastąpiło, gdyż po niej – kobieta nie powinna już krwawić z pochwy. Jeśli minął rok od ostatniego krwawienia, a nagle pojawia się krwista wydzielina z dróg rodnych – należy pilnie skonsultować się z lekarzem, którzy zaleci dodatkowe badania. Każdorazowo jest to sytuacja, którą trzeba dokładnie sprawdzić, aby mieć pewność, że nic niepokojącego nie dzieje się w obrębie macicy.

ETAP POSTMENOPAUZALNY

W okresie postmenopauzalnym mogą również występować objawy klimakterium. Nawet 5 lat po ostatniej miesiączce, możliwe jest pojawienie się niżej wymienionych symptomów. Kobieta już nie miesiączkuje, ale uderzenia gorąca, rozdrażnienie czy zmęczenie, niestety mogą nadal nieco utrudniać jej życie. Proces zmniejszania się ilości wydzielania estrogenu powoduje to, że kobieta jest w tym okresie bardziej narażona na choroby sercowo-naczyniowe (nadciśnienie, choroby wieńcowe, zapalenie naczyń), osteoporozę, cukrzycę, a także otyłość brzuszną.

Objawy Menopauzy

W okresie menopauzy pojawić się mogą następujące objawy:

Uderzenia gorąca, nagle intensywne pocenie się (w tym poty nocne), bóle głowy, wzrost wagi mimo braku zmiany diety, rozdrażnienie, wahania nastrojów, drażliwość, zaburzenia snu (z przewagą bezsenności), zaburzenia koncentracji, kłopoty z pamięcią, ogólne uczucie zmęczenia, wzrost cholesterolu LDL, częste oddawanie moczu, spadek libido, spadek produkcji kolagenu, a co za tym idzie pogorszenie wyglądu skóry, włosów i paznokci.



Objawy te spowodowane są spadkiem stężenia estrogenów i progesteronu. Oczywiście nie wszystkie z nich i nie u każdej kobiety muszą one wystąpić. Są kobiety, które łagodnie przechodzą ten czas i gdyby nie zaburzenia miesiączkowania nie zauważyłyby, że wchodzą w okres menopauzy.

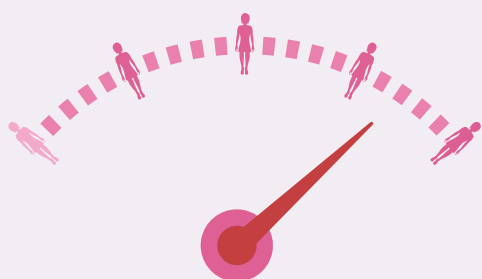
Hormonalna Terapia Zastępcza

HTZ



HTZ - dobra alternatywa

Aby zapobiec dolegliwościom w okresie menopauzy, można zastosować hormonalną terapię zastępczą (HTZ), która polega na uzupełnieniu hormonów, które zanikają w okresie menopauzy. Jednak terapia ta niesie ze sobą pewne przeciwwskazania i skutki uboczne.



ESTROGEN

W HTZ najczęściej stosowane są estrogeny naturalne, które wykazują najbardziej fizjologiczne działanie i są dobrze tolerowane przez organizm kobiety. Terapia HTZ jest dobierana indywidualnie – mogą z niej korzystać kobiety, u których są wskazania do tego typu leczenia przy braku przeciwwskazań, bezwzględnie pod kontrolą lekarza i zwykle nie dłużej niż przez 5 lat. Jest ona dostępna nie tylko w formie tabletek, ale też coraz częściej specjalnych żeli czy plastrów.

HTZ poprawia jakość skóry poprzez jej nawilżenie, wzmocnienie warstwy hydrolipidowej, zagęszczenie, a nawet zmniejszenie rumienia. Przeciwdziała też objawom związanym z suchością pochwy i zanikiem objętości w okolicach intymnych, zaobserwowano również, że u kobiet, które stosują terapię hormonalną, zmniejsza się wypadanie włosów pod wpływem niedoborów estrogenów, poprawia się też ich struktura i gęstość. HTZ zdecydowanie wpływa na jakość życia kobiety, zmniejsza objawy klimakterium, w tym te najbardziej uciążliwe: zmiany nastrojów, nadmierną potliwość szczególnie w nocy oraz poprawia samopoczucie psychiczne. Libido również się podnosi. Dzięki odpowiedniej dawce hormonów w organizmie, kobiety są mniej narażone na występowanie osteoporozy czy choroby wieńcowej.

Wpływ HTZ na jakość skóry



nawilżenie



wzmocnienie warstwy
hydrolipidowej



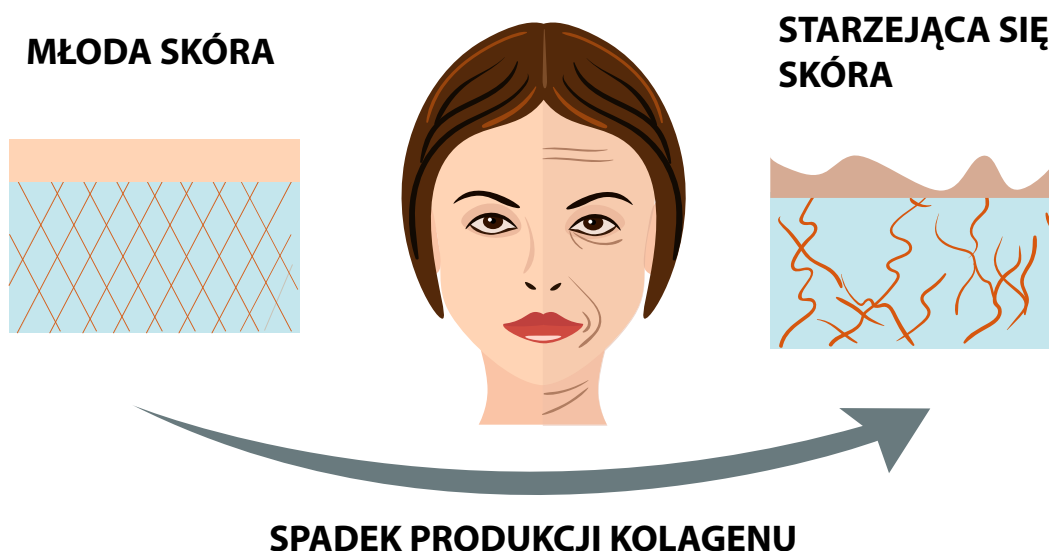
zagęszczenie



COLWAY

Jak zmienia się skóra

Mówi się, że kolagen to estrogen, ponieważ skóra jest narządem estrogenozależnym. Obniżenie produkcji estrogenów w okresie przekwitania szybko odbija się na jej kondycji. Dochodzi wtedy do nagłego spadku produkcji kolagenu w skórze, co powoduje utratę jędrności, wiotczenie tkanek, pojawienie się tzw. chomików, zmianę owalu, opadanie powiek, pogłębianie się zmarszczek i bruzd, pogorszenie jakości skóry. Pojawiają się też ubytki tkankowe (zwłaszcza w obszarze skroni, kości policzkowych, ust) wskutek zaniku tzw. poduszek tłuszczowych. **Uważa się, że w ciągu pierwszych 5 lat menopauzy skóra traci nawet 30% kolagenu, a w kolejnych – 2% rocznie. Praktycznie wszystkie kobiety w okresie klimakterium narzekają na suchość skóry, związaną z obniżeniem poziomu lipidów naskórkowych (głównie ceramidów) oraz kwasu hialuronowego.**



Wszystkie te procesy powodują, że:

- skóra staje się wiotka, pojawiają się widoczne „chomiki”, owal twarzy traci kształt trójkąta młodości,
- pogłębiają się zmarszczki, linie i bruzdy,
- opada czubek nosa,
- usta ulegają zwężeniu, a nawet „zapadnięciu” do środka, opadają ich kąciaki, co nadaje twarzy smutny wygląd,
- pojawiają się widoczne worki pod oczami nawet wtedy, gdy jesteś wypoczęta i wyspana,
- cera staje się niejednolita w kolorze, szara, matowa, ziemista,
- z powodu suchości skóra staje się szorstka, ściągnięta, staje się zaczerwieniona,
- osłabiona bariera ochronna naskórka powoduje też, że skóra jest bardziej narażona na podrażnienia i szkodliwe działanie czynników zewnętrznych,
- często w tym okresie nasilają się też zmiany naczyniowe, objawy trądziku różowatego, przebarwienia,

Wiele pań obserwuje też w tym czasie nadmierne wypadanie włosów – estrogeny korzystnie bowiem działają na mieszki włosowe, wskutek zmniejszenia ich ilości zaczyna przeważać wpływ androgenów, które prowadzą do atrofii mieszków włosowych i wypadania włosów.

Na szczęście codzienna, świadoma pielęgnacja skutecznie spowalnia te zmiany - wzmacniając, rewitalizując i odbudowując powstałe w okresie menopauzy uszkodzenia skóry i włosów.





Pielęgnacja Cery dojrzałej

Na skutek menopauzy proces starzenia się naszego organizmu niestety mocno przyspiesza. Możemy zaobserwować wtedy liczne zmiany w naszym wyglądzie, wywołane m.in. spadkiem syntezy kolagenu. Na szczęście systematyczna, świadoma pielęgnacja może skutecznie spowolnić ten proces, a wysokiej jakości sprawdzone i bezpieczne produkty dostarczą naszej skórze niezbędnych składników nawilżających, odbudowujących i rewitalizujących.

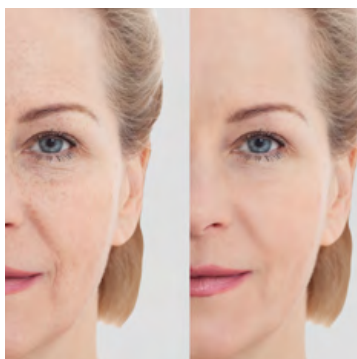


KOLAGEN - tajemnica młodości

Podstawą naszego zdrowia jest kolagen – białko, które jest najważniejszym budulcem tkanki łącznej, pełniącej wiele istotnych dla naszego organizmu funkcji. Średnio stanowi on 70% masy białek skóry, 30-60% kości, 99% białka oka. Jest odpowiedzialny m. in. za właściwe nawilżenie i kondycję skóry, gałek ocznych, włosów i paznokci. Dlatego m.in. jego zawartość w naszym organizmie określa nasz prawdziwy wiek biologiczny.

Zachowanie jak najlepszej struktury naszego kolagenu ustrojowego, a tym samym tkanki łącznej, jest nieodzownym elementem profilaktyki anti-age.

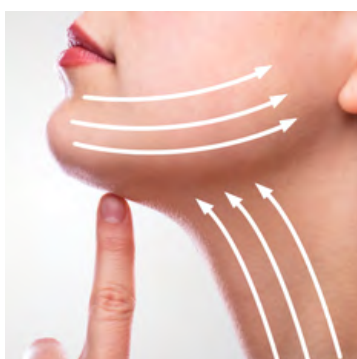




Efekty stosowania kolagenu

Regularnie stosowany Kolagen zatrzymuje procesy starzenia się skóry, docierając do jej głębszych warstw. Dzięki temu skóra nabiera młodzieńczego wyglądu, staje się gładzsza, jędrniejsza i bardziej promienna, a procesy powstawania nowych zmarszczek zostają spowolnione.

Przy systematycznej aplikacji skóra staje się wzmocniona, gładzsza, nawilżona, ujędrniona, po prostu zdrowsza!



Czy można uzupełnić Kolagen

KOLAGEN NATURALNY to jedno z największych odkryć światowej kosmetologii i biotechnologii białek, ponieważ skutecznie zwalcza przyczyny procesu starzenia się skóry. Aktywny biologicznie kolagen, dzięki swojej unikalnej postaci potrójnej helisy, ma wyjątkową zdolność transdermalnego przenikania. Aplikowany bezpośrednio na powierzchnię skóry, ulega despiralizacji pod wpływem temperatury naszego ciała. Molekuły rozpadają się podczas przedzierania się przez warstwę rogową naskórka na krótkie konstrukcje peptydowe i wolne aminokwasy.

Następnie przedostając się do macierzy pozakomórkowej, stymulują fibroblasty do wzmożonej produkcji własnego kolagenu.



Atelokolagen

Atelokolagen – Luksusowa formuła tego produktu łączy w sobie aż trzy synergicznie działające ze sobą formy aktywnego biologicznie kolagenu, który maksymalnie aktywuje komórki do wzmożonego wytwarzania tego białka w skórze, zapewniając tym samym jej maksymalną regenerację.

Zastosowane w kosmetyku proteiny jedwabiu natychmiast otulają cerę, chroniąc ją przed wysuszeniem i nadmierną utratą wody. Szlachetny olejek z róży damasceńskiej wzmacnia naczynia krwionośne, zmniejsza zaczerwienienia i dodaje blasku poszarzałej skórze. Natomiast 24-karatowe złoto działa biostymulująco na jej komórki, usprawniając ich metabolizm.



Pamiętaj, że profilaktyka anti-age to przede wszystkim dostarczanie sobie Kolagenu - zarówno z zewnątrz, jak i od wewnątrz. Dlatego, oprócz systematycznej aplikacji Atelokolagenu, zadbaj również o odpowiednią suplementację. Więcej informacji na ten temat znajdziesz w tym Poradniku w rozdziale „Świadoma suplementacja”.

Kosmetyki oczyszczające, już na etapie mycia powinny wyciszać i łagodzić naszą cerę. Dlatego postaw na łagodne produkty myjące, które nie zawierają drażniących i wysuszających detergentów takich jak SLS i SLES. Zwróć uwagę na zawartość roślinnych składników, które ukoją skórę i pozwolą Tobie po umyciu skóry poczuć komfort. Wybieraj delikatne preparaty, nie naruszające płaszcza wodno-lipidowego Twojej cery, o dodatkowym działaniu wzmacniającym odporność naczyń krwionośnych.



Kolagenowy Żel do Mycia

Kolagenowy Żel do Mycia - Łagodna formuła kosmetyku do oczyszczania skóry doskonale usuwa wszelkie zanieczyszczenia, włącznie z wodoodpornym makijażem oczu. Nie zawiera żadnych drażniących substancji myjących, gwarantując tym samym pełne bezpieczeństwo stosowania i ochronę płaszcza hydro lipidowego skóry. Składniki aktywne zawarte w preparacie takie jak: kolagen, ekstrakt z aloesu, ekstrakt z owoców noni łagodzą wszelkie podrażnienia, pielęgnują i przywracają komfort wysuszonej skórze.

Stymulację skóry do intensywnej odnowy rozpocznij od regularnego złuszczenia martwych komórek. Koniecznie raz w tygodniu wykonuj peeling, który usunie obumarłe komórki naskórka i odświeży Twoją skórę, poprawiając jej koloryt. Dzięki zawartym w peelingu drobinkom ściernym najbardziej zewnętrzna warstwa skóry zostanie skutecznie uwolniona od obumarłych komórek. Wykonywane przy tym zabiegu pocieranie i masowanie skóry poprawia jej ukrwienie, pobudzając ją tym samym do regeneracji. Dzięki regularnie wykonywanemu peelingowi odświeżona skóra będzie lepiej wchłaniać substancje pielęgnujące zawarte w pozostałych kosmetykach.



Peeling BLUE DIAMOND

Peeling BLUE DIAMOND to unikalne połączenie peelingu mechanicznego, enzymatycznego i kremu anti-age. To produkt wprost idealny do cery dojrzałej. Skutecznie pobudza mikrokrążenie, efektywnie oczyszcza skórę, rozjaśniając ją i rozświetlając. Bogactwo składników aktywnych takich jak lizozym, koenzym Q10, olej avocado, olej jojoba, masło mango, witamina E, kolagen, ekstrakt z aloesu, d-panthenol, skwalan, kłosowiec meksykański, glikozaminoglikany, arbutyna, pył diamentowy, subtylizyna to prawdziwy oręż w walce o piękniejszą i młodziej wyglądającą skórę.

Cera sucha i odwodniona to jeden z podstawowych problemów cery dojrzałej. Woda jest niezbędna do pracy każdej komórki naszego organizmu, w tym również komórek skóry. Gdy jej brakuje skóra przestaje prawidłowo funkcjonować i nie jest w stanie odpowiednio się regenerować. Zwłaszcza w okresie menopauzy zauważalne jest wzmożone wysuszenie skóry, jej ściągnięcie, a także pojawienie się tzw. suchych, drobniutkich zmarszczek.

Dlatego zwróć szczególną uwagę, aby w Twoich kosmetykach nawilżających znalazły się substancje takie jak: kwas hialuronowy, kwas gamma-poliglutaminowy, ceramidy, witamina B3, serycyna, laktoferyna, masła mango i Shea, olej jojoba czy ogórecznik.

Substancje te nie tylko zatroszczą się o nawodnienie głębokich partii skóry, ale również dzięki niezbędnym nienasyconym kwasom tłuszczowym, zadbają o odbudowę jej bariery ochronnej - co znacząco wpłynie na poprawę kondycji cery i jej zdolności do utrzymywania wody.



Atelowoda Komórkowa

Atelowoda Komórkowa woda komórkowa ma skład wody występującej w skórze człowieka. Niezwykle bogata w jony minerałów i pierwiastki śladowe bierze udział w procesach metabolicznych i zapewnia równowagę dla prawidłowego funkcjonowania procesów komórkowych. Doskonale wspomaga prawidłowy proces wchłaniania się kolagenu, zapobiegając ściągnięciu i wysuszeniu skóry. Wysoka zawartość witaminy C oraz olejek z róży damasceńskiej rewelacyjnie wpływają na ładny kolor skóry.



Kolagen VEGE

Kolagen VEGE - nowoczesny, w 100% roślinny, niezwykle lekki kosmetyk zawierający w sobie wszystkie aminokwasy niezbędne do wytwarzania kolagenu w skórze. Oprócz pierwszego w kosmetologii fitokolagenu, w składzie produktu znalazły się m.in.: wyciąg z liści i kory brzozy, aloes, ekstrakt z owoców kasztanowca, ekstrakt z owoców dzikiej róży, wyciąg z wąkroty azjatyckiej, ekstrakt z arniki, ekstrakt z żeń-szenia czy wyciąg z oczaru wirginijskiego.

Bazą wodną żelu jest woda z młodego kokosa, którą cechuje poziom elektrolitów zbliżony do osocza krwi. Składnik ten zawiera istotne dla funkcjonowania naszego organizmu mikroelementy tj.: magnez, potas, wapń, fosfor, a także witaminy z grupy B. Pomaga to w skutecznym przyswajaniu przez skórę składników aktywnych i zapewnia wielokierunkowe działanie pielęgnacyjne.



Zarówno Atelowoda Komórkowa, jak i Kolagen VEGE, powinny być stosowane codziennie jako serum nawilżające pod Twój ulubiony krem. Produkty te dostarczą niezbędnej Twojej skórze wilgoci.

Pamiętaj, że w zwłaszcza w tym okresie niezwykle istotne jest, aby nie tylko nawilżać skórę od zewnątrz, ale i od wewnątrz. Każdego dnia wypijaj przynajmniej 1,5 litra wody!

Celem pielęgnacji w tym szczególnym okresie życia kobiety powinno być również maksymalne i jednocześnie bezpieczne pobudzanie aktywności komórek skóry do wzmożonej produkcji białek strukturalnych. Niezmiernie ważne jest, aby dostarczać również naszej cerze różnych form kwasów tłuszczowych, które wzmocnią jej strukturę i zapobiegą nadmiernemu wysuszeniu. Skóra w okresie menopauzy ma również zaburzone mechanizmy antyoksydacyjne, dlatego warto ją w tym wspomóc stosując kosmetyki z witaminą C, która jest jednym z najsilniejszych antyoksydantów.



Eliksir pod Oczy

Eliksir pod Oczy rozwiązuje trzy podstawowe problemy cienkiej i wrażliwej skóry okolic oczu: tworzące się zmarszczki, zasinienia oraz obrzęki. Unikalna skuteczność produktu opiera się na czynniku wzrostu fibroblastów FGF-1 – to kluczowy element receptury wykazujący silne działanie anti-age. Ten wyjątkowy składnik stymuluje proces aktywnego przyrostu komórek, zapewniając skórze poprawę elastyczności i gęstości. Dodatkowo, innowacyjny kompleks aktywujący wzrost białek strukturalnych i komórek macierzystych, pobudza skórę do produkcji własnego kolagenu. Dzięki składnikom dotleniającym i odżywiającym komórki oraz pobudzającym mikrokrążenie, skóra pod oczami szybko odzyskuje promienny i świeży wygląd. Krem łatwo się wchłania, wygładzając i rozświetlając okolice oka.



Krem Blue Diamond

Krem Blue Diamond - bogaty w naturalne oleje i masła dostarcza niezbędnych cerze dojrzałej lipidów. Zawarte w kremie najnowszej generacji liposomy, dzięki zastosowaniu innowacyjnych promotorów przenikania, transportują do komórek skórnych mikrocząsteczki ceramidów i koenzymu Q10, przyczyniając się tym samym do ich intensywnej regeneracji. Z kolei czynny biologicznie kolagen, wsparty bogactwem naturalnych składników aktywnych sprawia, że Krem Blue Diamond działa wielopoziomowo. Z jednej strony wzmacnia i odbudowuje struktury kolagenowe skóry, z drugiej wygładza ją i uelastycznia, jednocześnie poprawiając jej koloryt. Kosmetyk ten wykazuje silne działanie przeciwzmarszczkowe, aktywnie chroniąc skórę przed stresem oksydacyjnym i niekorzystnym działaniem czynników zewnętrznych.



Atelomaska na Noc

Atelomaska na Noc - niezwykle lekka i aksamitna oleosomowa struktura bazowa tego kosmetyku jest zgodna z fizjologią skóry. Biomimetyczne składniki aktywne, dzięki ciekłokrystalicznemu połączeniu składników bazowych, działają znacznie skuteczniej niż w standardowych produktach tego rodzaju. Trzy typy kolagenu wraz z roślinnymi składnikami aktywnymi uwalniane są stopniowo, działając niczym kroplówka, która odżywia skórę przez całą noc. Specjalny probiotyczny kompleks Probiobalance przywraca prawidłową mikroflorę skóry, wzmacniając jej odporność i aktywując procesy naprawcze.



Warto pamiętać, że o cerę należy dbać w każdym wieku. Im wcześniej się nią prawidłowo zajmiemy, tym lepiej będziemy wyglądać wraz z upływającym czasem.

Menopauza to również czas, aby regularnie stosować balsam do ciała. Za sprawą spadku poziomu estrogenów również skóra naszego ciała ma tendencję do przesuszenia i nadmiernego łuszczenia. Taka skóra nie tylko gorzej wygląda, ale powoduje również spory dyskomfort w postaci swędzenia i zaczerwienienia. W tym okresie następuje również stopniowy spadek grubości skóry w wyniku zaniku naskórka i skóry właściwej. To z kolei również powoduje, że skóra staje się cienka, wrażliwa i wiotka. Aby temu przeciwdziałać warto do swojej codziennej pielęgnacji włączyć intensywnie nawilżający balsam do ciała – bogaty w masła, oleje i ekstrakty roślinne, który należy systematycznie wcierać w ciało po każdym prysznicu czy kąpeli.



Balsam do ciała Herbaceum

Balsam do ciała Herbaceum to niezwykle bogata kompozycja polskiego kolagenu naturalnego, olejów i maceratów roślinnych oraz ekstraktów z ziół, stworzona z myślą o wszechstronnym działaniu odżywiającym, nawilżającym i regenerującym. Zawarty w balsamie ekstrakt z aloesu łagodzi podrażnienia, olej z wiesiołka i ze słodkich migdałów koi i regeneruje, wyciąg z nagietka i z dzikiej róży zapewnia prawidłowe nawilżenie skóry. Kasztanowiec i arnika wzmacniają naczynka krwionośne niwelując obrzęki, natomiast ekstrakt z wąkrotki azjatyckiej poprawia napięcie i elastyczność. Komórki z roślin pobudzają procesy odnowy skóry, przyczyniając się do jej regeneracji. Stymulując fibroblasty, wzmacniają włókna kolagenu i elastyny, wspierając tym samym skórę w walce z procesami starzenia, fotostarzenia i stresem oksydacyjnym.



Colaceum

Colaceum to całkowicie naturalny „eliksir na wszystko”, poszukiwany niegdyś przez alchemików, a dzisiaj odkryty na nowo przez COLWAY. Bazujący tylko na naturalnych składnikach, stosowanych od setek lat w ziołolecznictwie, został stworzony, by zapewnić unikalne „panaceum” na rozmaite dolegliwości skórne, takie jak: ekstremalna suchość, pękanie, egzemy, łuszczyca czy nadaktywność. W recepturze produktu znalazły się prawdziwe maceraty kwiatostanów i ziół, ekstrakty roślinne i esencje oleiste. Tradycje stosowania tych naturalnych substancji w ziołolecznictwie są bardzo długie ze względu na ich znane od stuleci korzystne działanie na skórę, włosy i paznokcie. Z tego powodu w naszym cudownym eliksirze znalazły się takie zioła, jak: nagietek, rokitnik, cytryniec, rozmaryn, masło z ostryż, a także – odkryte na nowo konopie.



**Dodaj niewielką ilość Colaceum do relaksującej kąpieli.
Natychmiast po niej poczujesz ukojenie i niezwykle komfort na swojej skórze.**



Rewelacyjne efekty pielęgnacyjne przynosi również regularny masaż na sucho szczotką z naturalnego włosia.



Masaż szczotką najlepiej wykonywać „na sucho” tuż przed kąpielą lub prysznicem.

Szczotkować możemy praktycznie całe ciało, jednak w tych bardziej delikatnych partiach takich jak np. dekolt czy brzuch - siła nacisku powinna być zdecydowanie lżejsza, niż w przypadku ud czy pośladków.

Masaż należy robić z dużym wyczuciem (zwłaszcza za pierwszym razem, kiedy nasza skóra nie jest jeszcze przyzwyczajona do takiego szorowania!). Zabieg ten może być lekko nieprzyjemny, ale nie może być bolesny. Istotne jest, aby w trakcie masażu wykonywać długie, posuwiste ruchy zawsze od dołu do góry w kierunku serca. W ten sposób należy wykonać kilkanaście ruchów na każdej partii ciała, zwiększając siłę nacisku w miejscach, gdzie najbardziej zależny nam na ich ujędrnieniu.

Po masażu skóra powinna być zaczerwieniona i lekko rozgrzana, dlatego kąpiel lub prysznic powinny trwać bardzo krótko, a woda nie powinna być zbyt gorąca. Po umyciu się i osuszeniu ciała koniecznie należy zastosować balsam do ciała.

Włos ma głos

Przerzedzanie włosów (lub nawet utrata włosów) jest jednym z głównych objawów menopauzy, a problem ten może trwać nawet kilka miesięcy. Menopauza ma wpływ na włosy ze względu na duże wahania hormonów. Wypadanie włosów może rozpocząć się już na etapie premenopauzy. W tym czasie poziom estrogenów spada i testosteron we krwi łatwiej przeistacza się w DHT (dihydrotestosteron).

To z kolei zmniejsza przepływ krwi do mieszków włosowych, przez co włosy stają się cieńsze z dnia na dzień i szybciej siwieją. Ponadto, w wyniku zmian hormonalnych, włosy są podatne na przesuszenie i łamliwość.

Dlatego warto w tym okresie swój zwykły szampon do włosów zmienić na specjalistyczny, rozwiązujący konkretny problem z włosami. Koniecznie zwróć uwagę na zawartość w nim substancji aktywnych, stymulujących porost włosów.



Szampon Zagęszczający

Szampon Zagęszczający Włosy

Skuteczność tego produktu wynika z zastosowania, aktywnej biologicznie formuły diosminy, która stymulując mieszki włosowe, realnie wpływa na proces wzmacniania osłabionych włosów, pobudzając je do intensywnego wzrostu. Diosmina powoduje skurcz i rozkurcz naczyń krwionośnych docierających do brodawki włosowej – żywej części włosa. Efektem tego jest wzmożony przepływ krwi w tym obszarze, co przyczynia się do dostarczania większej ilości substancji odżywczych do cebulek, z których wyrastają włosy. Pobudza to procesy ich wzrostu i regeneracji sprawiając, że włosy stają się gęstsze, silniejsze i zdrowsze.

Jeśli chcesz, aby Twoje włosy były gładkie, lśniące i miłe w dotyku po każdym myciu użyj Odżywki Zagęszczającej Włosy.





Zdrowa Dieta

W okresie przekwitania zachodzą liczne zmiany w organizmie kobiety. Następuje spowolnienie przemiany materii, co zmniejsza dzienne zapotrzebowanie energetyczne. Kobieta w tym okresie często znacząco przybiera na wadze, dlatego tak ważna jest odpowiednia dieta w tym okresie. Może się ona opierać na produktach zawierających fitoestrogeny (rozszerzenie tematu znajdziesz poniżej).

Kobiety w okresie menopauzy chętniej jedzą zbyt obfite posiłki, często nadmiernie bogate w tłuszcze i węglowodany. Dzieje się tak dlatego, że wahania nastroju sprzyjają podjadaniu słodczy. Okazuje się, że w trakcie stresu i zaburzeń hormonalnych ośrodek głodu i sytości ulega zaburzeniu i mylnie jest odbierane odczucie głodu.

Dlatego ważne jest, żeby zapamiętać kilka poniższych ważnych zasad, jakimi powinna się rządzić dieta przy menopauzie.

1.

Posiłki powinny być jedzone regularnie, żeby zapobiegać napadom głodu i nie dopuścić do spadku stężenia glukozy we krwi. Jedz 4-5 posiłków w ciągu dnia, co 3-4 godziny.

2

Nie wolno rezygnować ze śniadania, które powinno być zjedzone do godziny po wstaniu z łóżka.

3

Ważne jest też drugie śniadanie i podwieczorek (warto zjadać wtedy na przykład owoce z jogurtem).

4

Obiad to największy posiłek, który powinien stanowić około 35 % zapotrzebowania energetycznego w ciągu dnia.

Kolacja nie powinna zastępować obiadu, może być podawana na ciepło, ale porcja musi być zdecydowanie mniejsza od porcji obiadowej. Jemy ją 2-3 godziny przed snaniem.

5

Jemy w spokoju, powoli przeżuając każdy kęs, tak aby czuć sytość, ale się nie przejadać.

6

Bardzo ważne jest nawadnianie organizmu (Pij 1,5-2 litrów wody dziennie).

7



Dieta podczas menopauzy powinna składać się z produktów o niskim i średnim indeksie glikemicznym. Pamiętajmy jednak o tym, że nie chodzi tu o stosowanie głodówek i restrykcyjnych diet. Zdaniem dietetyków wystarczy na przykład ograniczyć dobowe spożycie energii o 200 kcal, aby zapobiec tyciu (200 kcal to np.: 30 g orzechów, szklanka ugotowanego makaronu, 9 kostek czekolady, dwie kromki chleba). Zatem zmniejszamy wielkość porcji posiłków.

8

Rezygnujemy z cukru (słodzonych napojów gazowanych, słodkich wypieków, batonów itp.) i produktów przetworzonych.

Dbamy o różnorodność naszej diety.

12

9

Ograniczamy sól (zastępując ją ziołami i przyprawami) i tłuszcz zwierzęcy (na rzecz zdrowych tłuszczów roślinnych).

Zamieniamy smażenie i grillowanie na duszenie, pieczenie, gotowanie i gotowanie na parze.

13

10

Rezygnujemy z nadmiaru czerwonego mięsa (do 500 g/tydzień) na rzecz drobiu, ryb, strączków i jaj.

Świadomie wybieramy produkty spożywcze, przywiązując uwagę do treści etykiety, gdzie kryją się liczne E, barwniki, konserwanty i inne chemikalia.

14

11

Wprowadzamy do diety produkty z pełnego przemiału, świeże i sezonowe warzywa oraz owoce (więcej warzyw niż owoców), kiszonki, chudy nabiał (w tym kefiry, jogurty, maślanki), orzechy i nasiona.



Aktywność fizyczna

W tym okresie życia szczególnie zadbajmy o odpowiedni poziom aktywności fizycznej, zwłaszcza kiedy do tej pory preferowałaś siedzący tryb życia. Możemy przecież wybrać odpowiedni, sprawiający nam przyjemność, wysiłek fizyczny (spacery, basen, joga, pilates, jazda na rowerze, aerobik i inne), który poprawi nasz metabolizm i pomoże pozbyć się negatywnych emocji oraz stresu. Zadbajmy również o dobry i odpowiednio długi wypoczynek nocny, który jest niezbędny do utrzymania zdrowej masy ciała i ogólnego stanu zdrowia.





Naturalne źródła fitoestrogenów

Tym, co szczególnie dokucza kobietom podczas menopauzy, to uderzenia gorąca, nadmierne pocenie się, zaburzenia koncentracji, huśtawka nastrojów, osteoporoza. Ich skutki są leczone za pomocą środków hormonalnych. Jednakże, by uniknąć terapii hormonalnej, lekarze polecają spożywanie produktów zawierających fitoestrogeny.



Fitoestrogeny są to naturalnie występujące w roślinach związki o budowie podobnej chemicznie do estrogenów. Ich działanie jest zbliżone do działania estrogenów, gdyż pobudzają one te same receptory. Działanie ich jest słabsze, a efekty ich stosowania są zależne od stopnia nasilenia dolegliwości. Możemy je zauważyć dopiero po 2-3 miesiącach regularnego spożycia. Nie należy zwlekać z wdrożeniem fitoestrogenów do diety. Najlepiej zrobić to jak najszybciej po zauważeniu objawów związanych z obniżeniem produkcji naszych naturalnych estrogenów.

Bogatym źródłem fitoestrogenów jest soja, której spożywanie znacznie łagodzi objawy menopauzy. Wiedzę tę czerpiemy z badań nad dietą Azjatek i porównaniu jej z dietą kobiet Zachodu. Nie poleca się stosowania soi i preparatów z nią w składzie paniom, które mają kłopoty z tarczycą czy inną chorobą autoimmunologiczną. Na szczęście fitoestrogeny znajdziemy też w innych produktach. Bogate w te składniki są:

siemię lniane, pestki słonecznika, sezam, soczewica, bób, fasola biała i czerwona, pszenica, jęczmień, żyto orzechy, jabłka z pestkami, gruszki, wiśnie, granat, czereśnie, winogrona, daktyle, grapefruit, dynia, seler, pietruszka, marchew, fasola szparagowa i czerwone wino.

Można też sięgnąć po preparaty z apteki zawierające fitoestrogeny. Tę opcję powinny rozważyć osoby nie mogące z jakiś przyczyn spożywać w/w produktów. Co ważne, przyswajanie fitoestrogenów zwiększa się w obecności błonnika. Bez wysokobłonnikowej diety nasz organizm nie przyswoi ich prawidłowo. Powinniśmy też zadbać o odpowiednią suplementację witaminy D.

Warto podkreślić, że fitoestrogeny mają również działanie przeciwnowotworowe, bakteriobójcze, przeciwwirusowe, przeciwzapalne. Ponadto poprawiają pamięć, wygląd skóry i włosów. Dlatego każda kobieta powinna jeść jak najwięcej chleba z siemieniem lnianym, pić mleko sojowe, dodawać kielki z soi do kanapek i sałatek i urozmaicać swoją dietę wg powyższych wskazówek.





Zaburzenia gospodarki lipidowej

W czasie menopauzy zachodzą również zaburzenia gospodarki lipidowej. Rośnie poziom cholesterolu LDL, a spada poziom cholesterolu HDL, a to powoduje, że zwiększa się ryzyko zachorowania na miażdżycę i choroby serca.

Dlatego należy wprowadzić odpowiednią dietę, która ograniczy spożycie tłuszczu, a wprowadzi więcej **warzyw i owoców**. Tłuszcze zwierzęce powinno się zastąpić **oliwą z oliwek i olejami roślinnymi**.

Do każdego posiłku należy włączać świeże owoce i warzywa. Im bardziej zielone i im intensywniej czerwone, tym lepiej. Zamiast mięsa należy jeść więcej **ryb**, a zamiast soli używać więcej **przypraw ziołowych** oraz dodawać czosnek do jak największej ilości potraw. Słodkie wypieki należy zastąpić ciasteczkami z otrąb.

Odpowiednia dieta przy menopauzie wymaga także ograniczenia ilości wypijanej kawy na korzyść **zielonej herbaty** i czy **naparów ziołowych**. Pozytywnie na krążenie i pracę serca wpłynie także kieliszek czerwonego wina, który raz na jakiś czas można wypić do obiadu czy kolacji.



Pamiętaj o zdrowych tłuszczach!

Są badania, z których wynika, że kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3 pomagają zredukować uciążliwe uderzenia gorąca i złagodzić objawy zespołu suchego oka, który również może wystąpić w przebiegu menopauzy. Odpowiednia ilość kwasów omega-3 w diecie zapewni zdrową pracę układu nerwowego oraz układu krążenia.

Choć dieta w menopauzie powinna być niskokaloryczna, to jednak nie może w niej zabraknąć tłustych ryb morskich (**tuńczyk, makrela, śledź, szprotki, sardynki, łosoś**), które są źródłem zdrowych kwasów tłuszczowych omega-3.

Odgrywają one ważną rolę w zapobieganiu chorobom układu krążenia, zmniejszają stężenie trójglicerydów, cholesterolu całkowitego i frakcji LDL cholesterolu w surowicy krwi.

Warto stosować zdrowe tłuszcze roślinne: tłoczone na zimno olej lniany, rzepakowy, oliwę z oliwek i spożywać co najmniej dwie porcje tłustych ryb tygodniowo. Super przekąską będzie 30 g orzechów włoskich, która zawiera dzienną porcję kwasów omega-3. Można też dodać dwie łyżki mielonego siemienia lnianego do porannej miski płatków owsianych, koktajlu czy popołudniowej sałatki warzywnej. Jeśli ktoś absolutnie nie może jeść lub nie lubi ryb, warto zastanowić się nad suplementacją omega-3. Oczywiście przed dodaniem suplementów warto skonsultować się z lekarzem.



Świadoma suplementacja

Jednym ze sposobów zachowania sił vitalnych i dobrego samopoczucia przez długie lata, oprócz zdrowej i zbilansowanej diety, jest świadoma suplementacja. Szczególnie w okresie menopauzy, kiedy naszemu organizmowi zaczyna brakować wielu składników odżywczych i zmniejsza się ich przyswajalność, należy pomyśleć o dostarczeniu sobie pełnowartościowych witamin i mikroelementów w postaci wysokiej jakości suplementów.

Oto kilka słów o dobrej suplementacji COLWAY, która może pomóc Ci w okresie menopauzy uzupełnić ewentualne niedobory niezbędnych dla Twojej kondycji i samopoczucia składników.



Colvita

Prawdziwa kapsułka młodości :). To naturalna pielęgnacja urody od wewnątrz poprzez uzupełnianie diety w niezbędne dla kondycji skóry i tkanki łącznej składniki. Ten suplement diety powstał po to, aby zapewnić lepszy wygląd skóry i maksymalnie poprawić jej gęstość. Colvita to unikalny, natywny, cechujący się wyjątkową biodostępnością, kompletny zbiór aminokwasów budulcowych dla najważniejszej z naszych protein – kolagenu. Dodatek alg i najsilniejszego witaminowego wymiatacza wolnych rodników, czyli witaminy E, znakomicie wzmacnia biopotencjał Colvity o właściwości antyoksydacyjne.

Colvita podtrzymuje kondycję naszego ustrojowego kolagenu i poprawia funkcję tkanki łącznej, a to ma wpływ na żywotność naszego organizmu. Bo oczywiście suplementacja kolagenem wpłynie od wewnątrz pozytywnie nie tylko na urodę, ale także na stawy, układ kostny i organy wewnętrzne. Witamina E przeciwdziała sieciowaniu kolagenu. Zjawisko to polega na wiązaniu się nawzajem włókien kolagenowych, które następnie sztywnieją. Witamina E spowalnia ten proces i sprawia, że skóra jest bardziej sprężysta.



Witamina C-olway

W czasie przyjmowania kolagenu wewnętrznie warto zadbać też o wysokie spożycie naturalnej witaminy C, która przyspiesza produkcję włókien kolagenowych i wpływa na wzmocnienie struktury skóry. Dzięki temu skóra staje się bardziej jędrna.

Witaminę C nazywa się „witaminą życia”, bo ma szereg prozdrowotnych właściwości:

- Poprawia pracę układu krążenia
- Zwalcza wolne rodniki i działa przeciwnowotworowo
- Jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu
- Poprawia pamięć i funkcje poznawcze

C-olway, która zawiera witaminę C pozyskiwaną z młodej gryki i gorzkiej pomarańczy, jest doskonale przyswajalna w 100% naturalna. Wspomaga układ odpornościowy, metaboliczny, aktywuje syntezę kolagenu.



Axanta

Pierwszy na świecie preparat, w którym połączono astaksantynę z ekstraktem z ziaren pieprzu, cechującym się tym, że wielokrotnie zwiększa przyswajalność astaksantyny.

Astaksantyna - jeden z najsilniejszych antyoksydantów, który ma szczególne znaczenie dla organizmu – pomaga chronić przed nowotworami, wzmacnia odporność oraz korzystnie działa na skórę, chroni przed działaniem wolnych rodników, wpływa na poprawę wzroku i pracy serca, korzystnie działa na układ nerwowy.



ColDeKa

To suplement diety bazujący na ekstrakcie z grzybów Shitake, standaryzowanym na zawartość polisacharydów oraz na ekstrakcie z drożdży *Sacchromyces cerevisiae*, standaryzowanym na zawartość beta-D-glukanu. Preparat wzbogacony został w ważne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu witaminy rozpuszczalne w tłuszczach: **D3** oraz **K2**. Wszystkie zawarte w nim składniki, są rozpuszczone w oleju z wątroby dorsza, będącego źródłem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych oraz witaminy **A**.

Skojarzone działanie witaminy D i K leży u podstaw prawidłowej gospodarki wapniowo-fosforanowej organizmu, co zapewnia mocne i zdrowe kości oraz zęby. Witamina D jest niezbędna do utrzymania prawidłowej budowy układu kostnego, pośrednio wpływa korzystnie na system nerwowy i skurcze mięśni, w tym serca. Ponadto zapobiega stanom zapalnym skóry i je łagodzi. Reguluje również wydzielanie insuliny. Witamina K przyczynia się dodatkowo do prawidłowego krzepnięcia krwi, pomaga zapobiegać chorobom układu krążenia i serca, a także wspomaga funkcje poznawcze.



LunaCol

To innowacyjny suplement diety marki COLWAY z lunazyną - unikalnym, roślinnym peptydem o właściwościach epigenetycznych niezwykle pożądanym w profilaktyce nowotworowej.

LunaCol to suplement, który śmiało można nazwać epigenetycznym pokarmem przyszłości. Lunacol, w skład którego wchodzi lunazyna, lizozym i beta-glukan, bardzo mocno wspiera układ odpornościowy naszego organizmu.



Pamiętaj, że suplementacja działa o ile stosujesz ją systematycznie. Śmiało możesz stosować nawet kilka różnych suplementów, rozsądnie rozkładając ich spożywanie w ciągu dnia w ramach urozmaiconej diety. Zawsze zwracaj uwagę na zalecenia znajdujące się na opakowaniu produktu.



Zadbaj o swój dobrostan

Domowe SPA

Okres menopauzy to często etap w naszym życiu, kiedy znajdujemy czas tylko dla siebie. Chwila relaksu, Twoje ulubione kosmetyki i kilka prostych kroków to przepis na idealne domowe SPA, w którym zadbasz o siebie holistycznie, ukoisz duszę i ciało, by poczuć się naprawdę wyjątkowo.

Zapraszamy Cię do Colwayowego SPA, gdzie znajdziesz autorskie zabiegi kosmetyczne COLWAY, opracowane z myślą o domowej pielęgnacji, które zapewnią Ci nie tylko piękny i zdrowy wygląd twarzy, ciała i włosów, ale także głęboki relaks, odprężenie i dobre samopoczucie.

W Colwayowym SPA z pewnością znajdziesz coś dla siebie, ponieważ dzięki przemyślanym rytuałom pielęgnacyjnym niemal każdy problem z cerą czy włosami znalazł swoje rozwiązanie. Dzięki synergicznemu działaniu produktów, specjalnie dobranych do każdego Rytuału, szybko zauważysz pierwsze efekty!

Już dzisiaj znajdź swój ulubiony Rytuał Colwayowego SPA, bo zasługujesz na wszystko co najlepsze.

KLIKNIJ TUTAJ 

<https://colway.pl/colwayowe-spa/>

Podsumowanie

W okresie okołomenopauzalnym, tak jak w innych etapach w życiu kobiety, obowiązują podstawowe zasady żywieniowe. Wraz z wiekiem metabolizm ulega osłabieniu i pogorszeniu, co objawia się wzdęciami, uczuciem dyskomfortu. W związku z tym należałoby wykluczyć cukier, słodczyce, napoje gazowane, produkty z białej mąki. Lepiej w ogóle zrezygnować z kupnych ciast i słodczych, które oprócz cukru zawierają także szkodliwe kwasy tłuszczowe typu trans, uszkadzające naczynia krwionośne. Nie są wskazane także wszystkie produkty typu fast food, czerwone mięso, konserwy i inne produkty bogate w sól. Trzeba też pamiętać, że kofeina w nadmiarze prowadzi do utraty wapnia, a szczaw, rabarbar i czarna herbata w dużych ilościach ograniczają przyswajanie wapnia.



Pamiętaj! Odpowiednio zbilansowana, zdrowa dieta utrzyma Twój organizm w świetnej formie i przyczyni się do zwiększenia efektu odpowiedniej pielęgnacji skóry. Najlepiej przyjąć zasadę: „jedz mniej, ale lepiej jakościowo”, włączając do diety pokarmy działające ochronnie w okresie okołomenopauzalnym.

*Życie nie kończy się po menopauzie, ono może się wtedy zacząć na nowo.
Zadbaj o to z COLWAY!*

DZIĘKUJEMY

PO WIĘCEJ ZAPRASZAMY NA
www.colway.pl

ZNAJDZIESZ NAS TAKŻE



youtube.com/ColwayPolska

instagram.com/colway_official/

facebook.com/ColwayOfficialFanpage/

facebook.com/groups/kolagenowaodnowa

COLWAY J. Zych, N. Zych Spółka Jawna

Hippiczna 2, 84-207 Koleczkowo

tel: +48 58 676 20 27, e-mail: colway@colway.pl

www.colway.pl



COLWAY