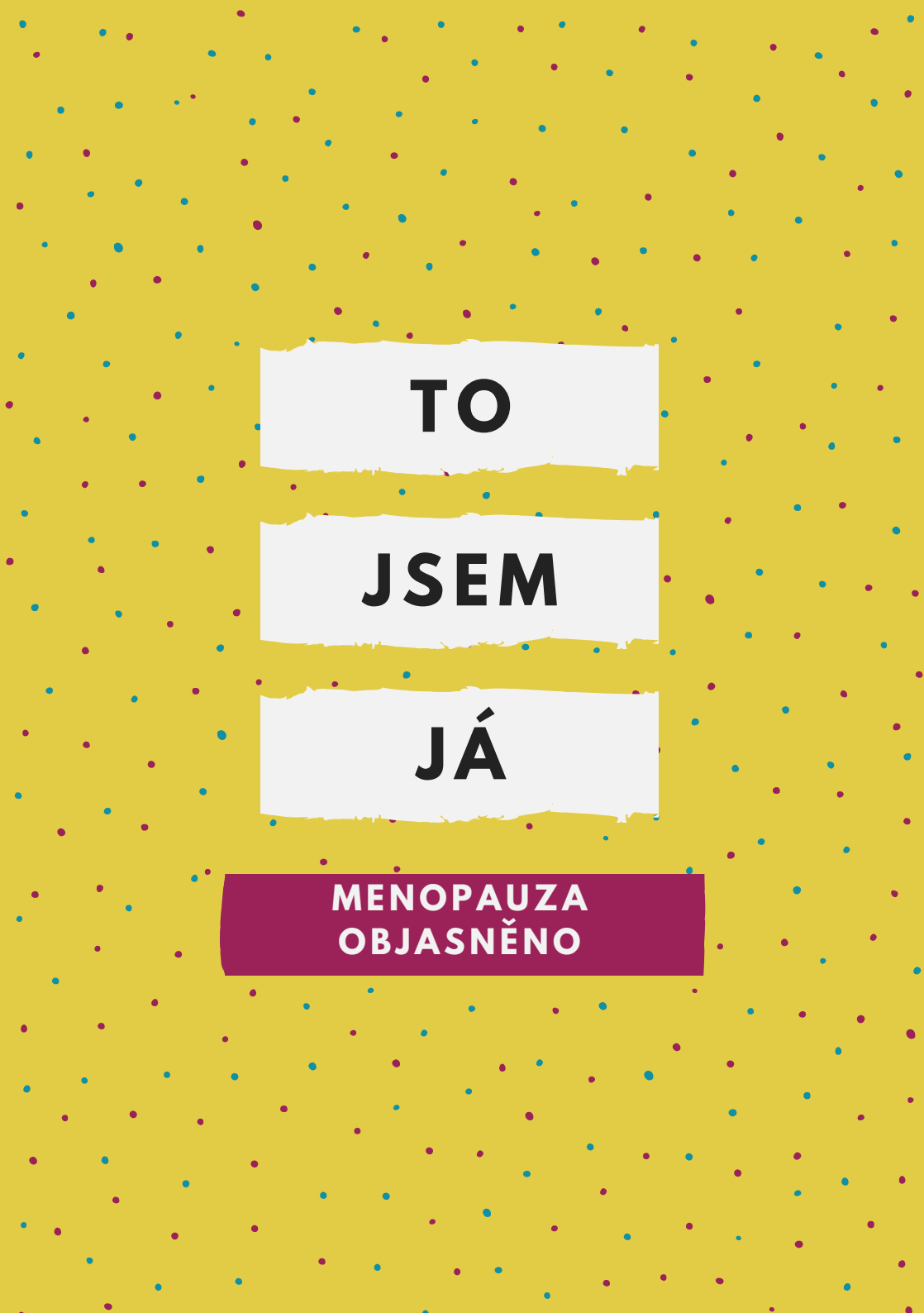


The background is a vibrant yellow, densely populated with small, multi-colored dots in shades of blue, red, and green, resembling confetti. Three white, torn-edge rectangular strips are stacked vertically in the center. The first strip contains the word 'TO', the second 'JSEM', and the third 'JÁ'. Below these strips is a solid purple rectangular box containing the text 'MENOPAUZA OBJASNĚNO' in white.

TO

JSEM

JÁ

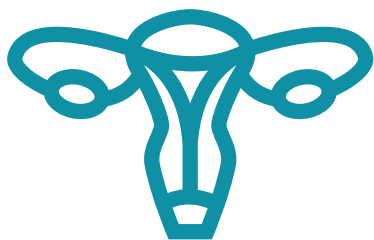
**MENOPAUZA
OBJASNĚNO**

Proč se cítím divně?

Životní změna, klimakterium, přechod - říkejte tomu jak chcete, je nevyhnutelnou součástí života a je faktem, že dřív nebo později projde menopauzou každá žena. Pro mnoho žen je tento přirozený proces obdobím úzkosti a utrpení i kvůli příznakům, které ji mohou provázet.

Co je menopauza?

Menopauza je období, kdy se zastaví menstruace, souvisí s hormonálními změnami. Nastává obvykle ve věku mezi 45 a 55 lety, může to být ale i dříve / později.

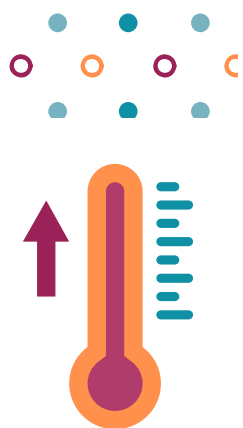


Hormonální změny významně přispívají k fyzické, duševní a emoční nerovnováze, charakterizující pocit žen během menopauzy.

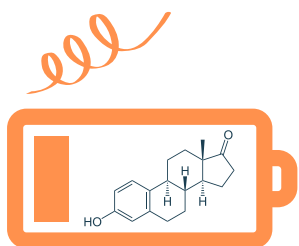
Nejčastější obtěžující příznaky

Návaly horka a noční pocení

Přibližně 80% žen v menopauze trpí návaly horka. Snižující se hladina hormonů ovlivňuje centrální termoregulační systém mozku a následně vede k návalům horka. Během návalu horka se krevní cévy poblíž povrchu kůže rozšíří, což způsobí náhlou vlnu horka, obvykle v obličeji, na krku a na hrudníku. Návaly horka a pocení se mohou objevovat i během noci. Jedná se o noční pocení, které často naruší a přeruší spánek.



Únava a vyčerpání



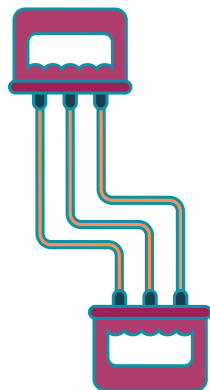
Ženské pohlavní hormony estrogen a progesteron ovlivňují způsob, jakým naše buňky reagují na inzulín. Estrogen za účelem výroby energie doslova tlačí neurony ke spalování glukózy. Pokud je hladina estrogenu vysoká, mozková energie je vysoká a naopak. Během období menopauzy mohou změny hladiny hormonů vyvolat kolísání množství cukru v krvi, to vede ke změnám hladiny cukru v krvi a výsledkem je únava.

Je důležité rozlišovat, jedná-li se o únavu nebo vyčerpání způsobené nespavostí nebo poruchami spánku, nebo je únava způsobena nízkou hladinou cukru v krvi. Menopauza nezpůsobuje cukrovku, pokud se ovšem hladina glukózy u žen vymkne kontrole, existuje vyšší riziko komplikací.

Nejčastější obtěžující příznaky

Elasticita pokožky

Stárnutí a hladina hormonů mají vliv na biologii kůže. Vyčerpání estrogenu ovlivňuje biomechanické vlastnosti pokožky, zejména kolagen. Snížená syntéza kolagenu vede ke ztenčení pokožky a ke snížení elasticity/pružnosti a je spojena s viditelnými změnami, jako je suchost, tvorba vrásek a zvýšená ochablost pokožky obličeje.



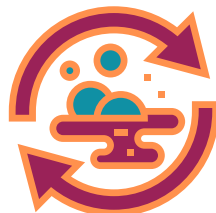
Změny nálady

Náladu může ovlivnit mnoho různých situací - od sledování televize nebo hádky s milovanou osobou až po zjištění, že jste zapoměla na nákup či oběd.

Skutečnost, že se vaše nálada mění bez zjevného důvodu, může působit zmatek a frustraci, ale jde o přirozený proces, kterým tělo prochází a souvisí se sníženou hladinou estrogenu. Ta začíná klesat od 40 let věku a nakonec vede k nástupu menopauzy.

Přibývání na váze a zpomalení metabolismu

Není to vaše chyba! I bez toho, abyste přijímala více kalorií než v minulost, i když dodržujete cvičební režim, podíváte se do zrcadla a vidíte, jak se vaše tělo mění. Důvodem proč přibíráte je, že vaše tělo prochází hormonálními změnami.



Hormonální změna způsobuje zpomalení vašeho metabolismu, snižuje se svalová hmota a dochází k posunu distribuce tuku, ten se usazuje v oblastech břicha.

Nejčastější obtěžující příznaky

Zdraví kostí



Existuje přímý vztah mezi poklesem estrogenu v menopauze a zdravím kostí. Naše kosti jsou tvořeny ze živé, rostoucí tkáně; u žen je estrogen hlavním hráčem v procesu tvorby kostí.

Tvorba nové kostní hmoty, která je vedena estrogenem, přestává se snížením hladiny estrogenu, zatímco resorpce kostí (zbavování se staré tkáně) pokračuje. To má velký dopad na stav kostí u žen. Doporučuje se udržovat aktivní životní styl a soustředit se na posilovací cvičení. Posílením svalů zesílí i naše kosti, když zesílí kosti, podpoří to i naše svaly.

Suchost vaginální sliznice

V reakci na snižující se hladinu estrogenu dochází k postupnému procesu ztenčení, vysušení a zánětu výstelky pochvy. Objevit se mohou úzkosti a bolest při pohlavním styku. Navíc změny pH vaší pochvy zvyšují náchylnost k vaginálním infekcím.



Alkaličtější prostředí je skvělou živnou půdou pro množení bakterií, které ovlivňují sousední močové cesty a ty jsou pak náchylnější k nepříjemným infekcím.

MLUVTE SE SVÝM PARTNEREM O MENOPAUZE



Přechod menopauzou je jak emotivní horská dráha. Nejde jen o výkyvy nálad, kdy si připadáte se svými emocemi jako na horské dráze, ale menopauza má také psychologický aspekt. Čelíme konci našich reprodukčních let, změně vzhledu a vypořádání se s bláznivými příznaky, a to vše při pokusech zvládat náš hektický způsob života.

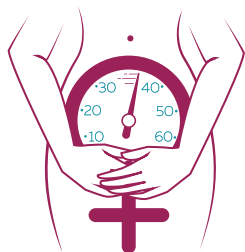
Mluvte se svými blízkými o vašich pocitech a příznacích – ať už je to váš manžel, partner nebo jiná milovaná osoba – budete mít prospěch z toho, že vám vaši blízcí porozumí a budou s vámi nepříjemné situace sdílet a zvládat.

Čtěte o tom, co zažíváte, a co může souviset s poklesem estrogenu. Jednou z hlavních změn, která nás může ovlivnit, je pokles sexuální touhy, dochází k ní následnými změnami v mozku. Dalším problémem, který může být součástí menopauzálních změn, je vaginální suchost, ta může mít hluboký dopad na schopnost užívat si intimní chvíle. Naše rada zní - mluvte o tom! Odhodte stud a buďte s partnerem kreativní v hledání způsobu, jak zachovat sdílenou intimitu. Neočekávejte, že váš blízký bude vědět co prožíváte. Popište své příznaky, vyjádřete své obavy, společně budete moci vybudovat pevnější partnerství a lepší budoucnost.

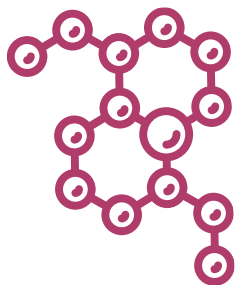
Jak mohu zmírnit příznaky menopauzy?

Menopauza je součástí života, není to nemoc.

A existují přirozené způsoby, jak zvládnout změny, které přichází. Zdravý životní styl, strava, vhodné doplňky stravy v kombinaci s pravidelnou fyzickou aktivitou, to vše může ženám pomoci zvládat menopauzu.



Femarelle®



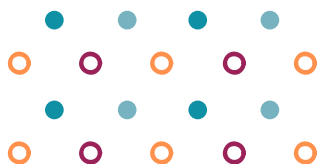
Přírodní, klinicky schválená volba pro řešení menopauzy

bez rizika.

Nehormonální alternativa schválená předními gynekology z celého světa. Řada Femarelle, prověřena vědou i prodejem miliónů balení, poskytuje ženám po celém světě možnost, jak řešit menopauzu a získat zpátky ztracenou rovnováhu.

**Pozorujete na sobě první vrásky, změny nálad,
vyčerpání nebo únavu?
Řešením je Femarelle® Rejuvenate.**

Pokud je Vám kolem 40 let a začínáte si všimnout změn v pravidelném menstruačním cyklu, Femarelle® Rejuvenate je tu pro Vás. Femarelle® Rejuvenate Vám pomůže získat:



psychickou pohodu¹⁾
lepší spánek¹⁾
více energie¹⁾
elasticitu pokožky a
vlhkost vaginální sliznice²⁾

Složení:

Jedna kapsle obsahuje: DT56a – Glycine max (fermentovaný sójový extrakt) 322 mg, Linum usitatissimum/axseed (len setý/lněné semínko) 50 mg, vitamín B2 (Riboflavin) 1 mg, biotin (vitamin B7) 100 g, bovinní želatina (kapsle) 97 mg.

¹⁾ vitamín B2 ²⁾ biotin



**Obtěžují Vás návaly horka, noční pocení,
problematický spánek, snížené libido nebo
rozkolísaná váha?**

Řešením je Femarelle® Recharge

Femarelle® Recharge:

komfort při menopauze a podpora
normální hormonální aktivity (návaly
horka, noční pocení)^{1,2)}

pro psychickou pohodu, snížení únavy
a vyčerpání²⁾

přispívá k normálnímu energetickému
metabolismu (rozkolísaná váha)²⁾

přispívá k normální činnosti nervové
soustavy a psychiky (stavy úzkosti,
podrážděnost, prudké změny nálad,
snížené libido, problematický spánek)²⁾

Femarelle® Recharge pomůže převzít kontrolu nad
menopauzálními změnami.

Složení:

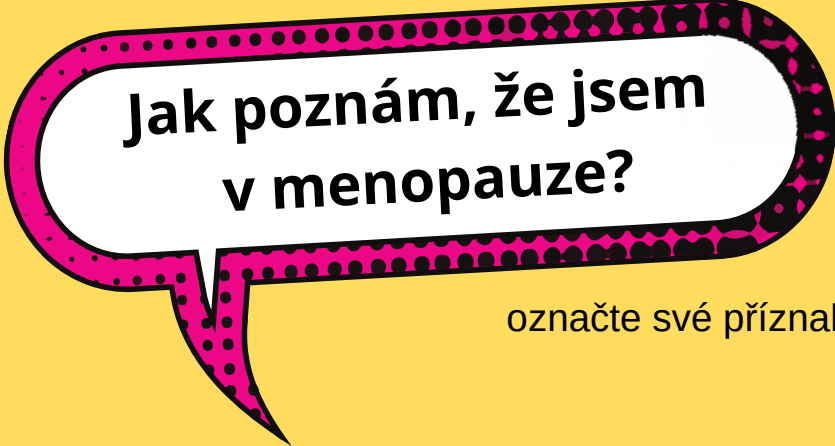
Jedna kapsle obsahuje: DT56a - Glycine max (fermentovaný
sójový extrakt) 322 mg, Linum usitatissimum/flaxseed (len
setý/lněné semínko) 108 mg, vitamin B6 (Pyridoxine) 1 mg,
bovinní želatina (kapsle) 97 mg.

¹⁾ lněné semínko

²⁾ vitamín B6

Řada Femarelle® Recharge (50+), Rejuvenate (40+),
Unstoppable (60+) jsou přírodní nehormonální doplňky
stravy pro ženy. Více informací na www.femarelle.cz





Jak poznám, že jsem v menopauze?

označte své příznaky

- ☐ Návaly horka
- ☐ Přibývání na váze
- ☐ Nepravidelný cyklus
- ☐ Ztráta zájmu o sex
- ☐ Potíže se spánkem
- ☐ Špatná nálada nebo deprese
- ☐ Podráždění
- ☐ Problémy s pamětí
- ☐ Vaginální suchost