

Естествено женствена по време на менопаузата

Променете вашата перспектива!

В днешно време жените, които преминават през голямата промяна в живота си имат богат житейски опит, на който могат да разчитат. Техните деца са пораснали и живеят в собствен дом, жените имат своите отговорности в работата или в къщи. Това трябва да се възприема, като идеална възможност за промяна на перспективата: сега, най-сетне, могат отново да започнат, да мислят повече за себе си и да решат как да се развият през следващите години. Осъществяване на планове, започване на нови хобита или сбъждане на съкровени мечти – сега всичко това е възможно

Въпреки физическите и емоционалните промени, които са често свързани с менопаузата, жените могат да посветят цялата си енергия на този стимулиращ етап. Освен това, положителното отношение към стареенето, може много да помогне за чувството за благосъстояние - предимно чрез добре балансирана диета, с правилните микронутриенти, достатъчно упражнения и релаксация.

В тази брошура ви предоставяме богата информация и съвети за промяна начина на живот, за да се гарантира, че ще можете максимално да се възползвате от новите си възможности, докато се чувствате едно цяло с тялото си.

Page 3

Съдържание

4. Емоционалната въртележка

6. Хормонални промени и начин на живот

11. Как микронутриентите могат да помогнат

16. Фитоестрогените от соя и ленено семе

Нежна промяна с естествен напредък

20. Взаимодействие:

Хранителни характеристики и особености на микронутриентите

Page 4

Емоционалната въртележка

Менопаузата е време на хормонална активност. Производството на хормони в яйчниците постепенно намалява, докато не престанат да функционират.

Това не само означава, че плодовитостта на жената приключва, но също че цялото тяло първо трябва да свикне с промените, защото половите хормони влияят в много различни посоки.

Продължителността на менопаузата варира при различните жени – средно е около 10 години. Въпреки това, загубата на естроген има едно и също въздействие при всички жени, но се усеща в различна степен. Например, въздействията включват, промяна в мазнинния и костния метаболизъм, покачване на теглото, както и временни симптоми, като горещи вълни и обилно потене.

Пост-менопаузата започва около 1-2 години след действителната менопауза.

Въпреки че хормоналната промяна е в продължение на няколко години, типичните оплаквания не е задължително да се проявяват през цялото време.

Прости трикове, които често може да използвате, за да намалите ефектите от горещите вълни

- Регулирайте кръвообращението, като напискате студена вода по цялата вътрешна страна на ръката си
- Опитайте се да не пушите, защото това увеличава възможността за поява на горещи вълни
- Обилното изпотяване често се предизвиква от определена причина, например алкохол или горещи, пикантни храни. Опитайте се да разпознаете тези индивидуални причини – така по-лесно ще можете да ги избегнете
- Стрес или страх могат да предизвикат горещи вълни. Релаксиращи техники, като йога, медитация или автогенно обучение могат да помогнат на душата и тялото да намерят мир и да се успокоят.

Page 6

Хормонални промени и начин на живот

В този етап на живота, вашето хранително мото „Качество, не количество“ ще бъде голяма стъпка в правилната посока. Докато се променя животът ви тази перспектива ще помогне да се справите по-успешно с един от най-често срещаните проблеми - запазване на теглото. Въпреки че много жени не се хранят повече, отколкото преди, те са склонни да пълнеят по това време. Покачването на теглото от една страна се дължи на промяната в хормоналния баланс – приблизително периода между 45 и 54 години – и от друга страна процесът на застаряване. Обемът на енергоемките мускули постепенно намалява, което улеснява увеличаването на мастната тъкан.

Плодовете и зеленчуците поддържат теглото стабилно

Ако изобщо е възможно, броят калории, консумирани за ден не трябва да надвишава 2000-2300 ккал. Висококачествените храни – натурални, непреработени са полезни не само за тялото, но също гледят вкусовите рецептори. Плодове, зеленчуци, риба, постно месо, нискомаслени млечни

и пълнозърнести продукти трябва да формират основната диета. Една добре балансирана диета, в дългосрочен план, е най-добрата гаранция за добро здраве и стабилно телесно тегло. От друга страна „краш“ диетите (максимално голяма загуба на тегло в най-кратък срок) често водят до йо-йо ефект и ограничават набавянето на микронутриенти, от които тялото отчаяно се нуждае, в този момент.

Разумното определяне на теглото се прави, чрез “Индекс на телесна маса” (ИТМ/BMI). То се изчислява както следва:

Телесното тегло се определя, както следва, като се използва изчислената стойност за ИТМ: 20-24,9 – нормално телесно тегло; 25-29,9 – наднормено тегло; 30-35 – затлъстяване, всичко над тази стойност означава сериозно затлъстяване

Как работи ИТМ

На пример: Жена е висока 1,65м и тежи 74кг
В този случай, ИТМ се изчислява, по следния начин:
 $74 : (1,65 \times 1,65) = 74 : 2,72 = 27,2$

Следователно жената е само с леко наднормено тегло и все още не е необходимо да се притеснява. Въпреки това, трябва да се положат допълнителни грижи, ако са на лице рисковите фактори, като високо кръвно налягане, прекомерно високи кръвни липиди, диабет или ставни заболявания (артрози). В този случай е добре да отслабнете, докато достигнете нормален ИТМ. От хранителна гледна точка, няма нищо лошо жените на възраст над 45 години да бъдат с ИТМ 27, но стойността не бива да пада под 22. Слабите жени и тези с поднормено тегло са по-податливи на остеопороза.

Правилното хранене в ключът към постигането на идеалното тегло

Пълнозърнестите продукти винаги трябва да бъдат предпочитани, тъй като те не само осигуряват ценни хранителни вещества, но и ви държат сити за по-дълго време. Това автоматично намалява приемът на калории. Същият ефект може да се постигне, чрез приема на достатъчно количество течности. Хората, приемащи големи количества минерална вода, билкови и плодови чайове са склонни по-рядко да чувстват глад и могат да запазят тялото и особено кожата си добре изглеждащи и свежи.

По време на менопауза храната трябва да отговаря на две потребности: от една страна, не трябва да съдържа много калории, от друга, да предоставя на тялото достатъчно количество от всички микронутриенти.

Упражненията хармонизират душата и тялото

Резултатите от правилното хранене могат да бъдат допълнително подобрени, чрез включване на упражнения в ежедневието и чрез участие в спортни дейности. Основният фокус е, чрез подобряване контрола върху телесното тегло и благосъстояние по естествен начин, но спортът може да постигне много повече: той укрепва мускулите и костите, помага за предотвратяване на остеопороза и стяга кожата. Не забравяйте: упражненията противодействат на стреса и успокояват душата.

Опитайте се в ежедневните си планове да добавите и три пъти седмично спорт, когато е възможно използвайте велосипед, вместо кола. Това противодейства на намаляването на мускулатурата и увеличава разхода на енергия. Продължителните спортове, като бързо ходене, колоездене, плуване и туризъм, помагат да изгорите идеалното количество мазнини. Половинчасовите серии са идеални. Проверявайте редовно вашия пулс: правенето на аеробни тренировки, гарантира, че дишането може да осигури достатъчно количество кислород.

Като общо правило: все още трябва да бъдете в състояние, да говорите, докато спортувате. Ако искате по-прецизна информация за аеробния диапазон. От това зависи максималната честота на пулса, който се изчислява по следния начин:

220 – възрастта = максималната честота на пулса

Вашият аеробен диапазон е 70-85% от максимална честота на пулса – while in this zone your stamina is trained effectively and that unwanted fat will soon disappear.

Новобранците в спорта е добре да посетят своя лекуващ лекар за контролен преглед и да започнат с умерени тренировки. 60-70% от максималния пулс е достатъчен. Измерете пулса си с подходящ измервателен уред, който може да се закупи от всеки добър спортен магазин. Ако предпочитате не толкова изпотяващи тренировки, а такива, които оформят и дават повече пълнота е добре да опитате гимнастика, пилатес и други подобни. Можете да влезете във форма и като посещавате фитнес комплекс – големият набор от различни курсове ще направи тренировките ви разнообразни, а и ще имате възможност да се срещнете с доста съмишленици.

Масажите, плуването, сауната допринасят за благосъстоянието и добрия външен вид. Както спортът, те също стимулират производството на хормони на щастието, така че отделяйте време за себе си. По този начин ще бъдете в състояние да се отпуснете и да „презаредите батериите“ за тежкото ежедневиe.

Page 11

Как микронутриентите могат да помогнат

По време на менопауза тялото ви е изложено на много различни потребности, поради което също е важно да приспособите диетата си с тези специфични изисквания. На този етап достатъчното набавяне на хранителни вещества е особено важно. Микронутриентите са нашият основен източник на енергия, това включва протеини, въглехидрати и мазнини, които съдържат различно количество наситени и ненаситени мастни киселини. Наситените мазнини се съдържат

преобладаващо в маслото или свинската мас, моно- и полиненаситените мазнини се срещат най-вече в растителните и рибните масла – те са важни за здравето.

Примери за ненаситени мастни киселини, които са от изключителна важност за вашето здраве са: омега-3 мастни киселини и гама-линоленова киселина. Омега-3 мастните киселини имат благоприятен ефект върху метаболизма и са полезни за сърцето. Омега-3 се съдържат в мазните студеноводни риби, като съомга, херинга и скумрия – два пъти седмично трябва да се консумират рибни ястия. Гама-линоленовата киселина се съдържа в семена от вечерна иглика, пореч, касис и др., предпазва кожата от сухота. Поради множеството положителни ефекти на двете есенциални мастни киселини, приемът на съдържащи ги хранителни добавки добра идея.

Въпреки че тялото ви се нуждае от малко количество микронутриенти, те са жизнено важни за вашето здраве. Микронутриентите гарантират, че макронутриентите са правилно усвоени, това включва множество метаболитни процеси. По тази причина, съществуват много на брой микронутриенти, те включват: витамини, минерали и микроелементи. По време на менопауза необходимостта от някои микроелементи може да се увеличи.

Следващата информация ще ви представи някои характеристики и функции на микронутриентите, които са особено необходими по време на менопауза.

Групата на Б витамините включва витамини B1, B2, B6 и B12, а също и никотинамид, пантотенова киселина, фолиева киселина и биотин. Всеки един от тези витамини има своята важна роля в тялото, но имат и една обща:

Те участват в енергийния метаболизъм и растежа на тялото. Б витамините изпълняват важни функции, свързани с регенерирането на нервните клетки, кожата, лигавиците и косата. Също така ни правят да изглеждаме здрави и привлекателни. Б витамините са срещат в голямо разнообразие от храни, например в пълнозърнест хляб и ядки, но също така и в месо, яйца и млечни продукти. Въпреки че фолиева киселина се набавя трудно само с храна. Този факт е бил потвърден от изследване на хранителните навици в Германия, което показва, че приемът на фолиева киселина не е достатъчно добър.

Покрай лечението на зимните настинки, повечето хора са запознати с изключително разпространения Витамин С. Той повишава имунната система и спомага за растежа на костите и съединителната тъкан. Дневно тялото се нуждае най-малко от 100-200 мг Витамин С.

В много процеси в организма, Витамин Е силно се свързва с Витамин С. Витамин Е е важен радикалов уловител и гарантира, че тялото ви няма да страда от оксидативен стрес. За да се постигне това, дневно са необходими най-малко 12 мг Витамин Е.

Витамин D3 не е важен само за костното усвояване на калций, също така е и от съществено значение за зъбите и имунната система. Немското хранително общество (Deutsche Gesellschaft für Ernährung – DGE) препоръчва дневен прием от 5 µg, което след достигане на 65-годишна възраст се увеличава на 10 µg. Тялото също може да произвежда Витамин D3 в кожата, когато слънцето я грее, макар че обикновено това количество не е достатъчно.

Цинкът и селенът са два микроелемента, от които тялото се нуждае само в малко количество. Въпреки това, тяхното значение не бива да се подценява: цинкът участва в десетки физиологични процеси. На пример, работата на имунната система зависи от наличието на достатъчно количество цинк, той също е важен за здравия растеж на кожата, косата и ноктите. Ежедневно трябва да се приемат най-малко 15 мг цинк, това количество се съдържа в 300 г леща, например.

Селенът също има важна роля за защитата на организма, също така е необходим за правилното функциониране на щитовидната жлеза. Дневната нужда от селен е 50-100 мкг, което може да се набави от 100 г херинга или риба тон.

Много от растенията съдържат специални вещества, наречени „биофлавоноиди“. Каротеноидите и фитоестрогените принадлежат към групата на фитонутриентите.

Някои каротеноиди са прекурсори на Витамин А – тялото може да ги преработва във витамини. Най-добре познатият член на групата е бета-каротенът. Каротеноидите помагат за свежий вид на кожата и доброто функциониране на очите, също така са от голямо значение за защитните сили на организма. Плодовете и зеленчуците са особено добър източник на каротеноиди, например моркови, нектар, пъпеши, спанак, кайсии. С цел бета-каротенът да се абсорбира в тялото, е важно едновременно с него да се консумират и малки количество мазнини, например моркови със зехтин или плодове с малко кисело мляко.

Микронутриентът Коензим Q10 играе важна роля в регенерацията на клетките. Той е един от най-ефективните антиоксиданти и е изключително добър акцептор на радикалите: Свободните радикали са частично отговорни за процеса на стареене и не на последно място по отношение на кожата. Допълнителен прием на Q10, чрез храната, допринася за естественото възстановяване и оптимизира метаболитните процеси на клетките на кожата

Page 16

Фитоестрогените от соя и ленено семе: нежна промяна с естествен напредък

Фитоестрогените са фитонутриенти с много специално действие. Могат да намалят типичните симптоми на менопауза, като горещи вълни и пристъпи на изпотяване, тъй като имат естрогеноподобна структура. По тази причина фитоестрогените могат да модулират хормоните и да намалят ефектите от промените, най-вече понижението на естрогена.

Както се подразбира от представката „фито“, фитоестрогените са с изцяло растителен произход. Те предлагат нежна алтернатива за жени, желаещи да подкрепят организма си по време на тази промяна.

Соята съдържа особено голямо количество фитоестрогени. В действителност, азиатските жени рядко страдат от тези симптоми, поради високата консумация на соя.

Повишение на хормоналния баланс

Антиестрогеновият ефект намалява хормоналните пикове

Естрогеновият ефект намалява хормоналният дефицит

Хормономодулация по време на хормоналните колебания

Само 20% от жените в Япония страдат от симптоми, като горещи вълни, в Германия най-малко 50% от жените са засегнати от тях. Учените са открили, че японските жени ядат 50 пъти повече соя, спрямо европейските.

Лененото семе също съдържа ценни фитоестрогени (лигнани). Те могат да допълват действието на соевите фитоестрогени. Това означава, че за да има благоприятен ефект върху тялото, трябва редовно да се консумират соя и ленено семе. Когато не са включени в ежедневната диета, набавянето на достатъчно количество, чрез храната е много трудно, по тази причина се препоръчва употребата на нутриент-адаптирани хранителни добавки. В идеалният случай те са комбинирани с този тип микронутриенти, които са необходими в по-големи количества, при симптоми на менопауза.

Постоянно ниво на ефикасност, при прием на добавката два пъти дневно.

Приемана два пъти дневно

Приемана веднъж дневно

Приемът на добавки с фитоестрогени има допълнително предимство, че постоянно ниво на ефективност може да се постигне, чрез прием на добавката два пъти дневно (вижте илюстрацията на стр. 17)

Orthomol® Femin – среща нуждите на вашето тяло	Функции и характеристики
Фитоестрогени от соя и ленено семе	Структурата им е сходна с тази на естрогена, който се произвежда от организма; имат хормономодулиращи функции
Витамин С Витамин Е Натурални каротеноиди Бета-каротен Алфа-каротен Ликопен Лутеин	Антиоксидантни функции
Витамин D3	Необходим, от хранителна гледна точка, за костите и имунната система

Orthomol® Femin предлага на жените в менопауза фитоестрогени, в подходяща концентрация и комбинация с комплекс от микронутриенти, които са прецизно подбрани, за да задоволят нуждите на организма, които са резултат от симптомите на менопаузата.

Витамин В6 Витамин В12 Фолиева киселина	Необходими, от хранителна гладна точка, за метаболизма на въглехидратите, белтъците и мазнините
Селен	Важен за имунната система и щитовидната жлеза
Цинк	Важен за имунната система
Омега-3 мастни киселини Ейкозапентаенова киселина Докозахексаенова киселина	Подобряват метаболизма на мазнините, притока на кръв и сърдечния ритъм
Масло от вечерна иглика Гама-линоленова киселина Биотин Пантотенова киселина Цинк Коензим Q10	За красотата, идваща от вътре(свежа кожа, силна коса, твърди нокти)

Page 20/21

Взаимодействие: Особености и характеристики на микронутриентите

Естрогенен метаболизъм
Фитоестрогени от соя и ленено семе

Костен метаболизъм
Витамин D3 Соеви фитоестрогени Витамин С Витамин В6

Имунна система
Витамин С Витамин Е Цинк Селен Соеви фитоестрогени Натурални каротеноиди

Коса и кожа
Масло от вечерна иглика Биотин Пантотенова киселина Цинк Коензим Q10

Сърце и кръвоносни съдове
Соеви фитоестрогени Омега-3 мастни киселини Витамин В6 Витамин В12 Фолиева киселина

Клетъчна защита (антиоксиданти)
Витамин С Витамин Е Цинк Соеви фитоестрогени Натурални каротеноиди

Естествена промяна с Orthomol® Femin

Соеви фитоестрогени и добре балансирани микронутриенти - за жени над 40 години.

Orthomol® Feminza диетотерапия при симптоми на менопауза.

Orthomol® Femin е достатъчен за едномесечен курс, с 30 дози по 2 капсули всяка.