

PERIMENOPAUZA A MENOPAUZA

Progesteron a estrogen se v průběhu menstruačního cyklu rytmicky přesouvají.

Udržení rovnováhy mezi těmito dvěma hormony nás udržuje vitální. Nicméně jak stárneme (tady myslím už věk 35-40 let), produkované množství hormonů se snižuje, ale hlavně může více kolísat a mohou se začít objevovat kratší cykly a další problémy související s nerovnováhou a nízkou hladinou progesteronu jako je PMS, nepravidelné cykly, návaly horka, migrény zadržování tekutin, nadýmání, podrážděnost, nekvalitní spánek, ztráta libida,...), což negativně ovlivňuje kvalitu života.

Z dlouhodobého hlediska právě v tomto období nastupuje daleko větší riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění, riziko vzniku osteoporózy či kognitivní úpadek.

Menopauza je oficiálně definována jako 12 po sobě jdoucích měsíců bez menstruace. Průměrný věk skutečného vstupu do menopauzy je 51 let, ale v perimenopauze (tedy období přechodu do menopauzy), kdy spousta žen zažívá právě negativní projevy změn hladin hormonů, můžeme být 2-12 let, což znamená, že **s perimenopauzou se ženy setkávají cca od 40. ale někdy už od 35. roku.**

JAK POZNÁM, ŽE JSEM V PERIMENOPAUZE?

Neexistuje žádný krevní test, který by nám řekl, že jsme v perimenopauze. Podle Kanadské endokrinoložky Dr. Jerilynn Prior se jedná **o minimálně 3 příznaky** z níže uvedených:

- silná a /nebo dlouhá menstruace
- cyklus kratší jako 35 dní
- silnější bolesti/křeče
- pocení se uprostřed noci (zejména před MS)
- buzení se v noci/nad ránem
- migrény, bolesti hlavy
- změna nálad před MS
- nárůst hmotnosti bez změny stravovacích, pohybových návyků

Důležité je, že se tyto symptomy objeví právě v období perimenopauzy (nejsou tedy dlouhodobé - potom nepovažujeme za symptom perimenopauzy).



PERIMENOPAUZA A MENOPAUZA

JAK SE ZE ZAČÁTKU MŮŽE PROJEVOVAT?

Raná fáze

Začínají se objevovat první symptomy - viz výše
proměnlivá délka cyklu (kratší nebo delší až o 7 dní)

Pozdní fáze

Cyklus se prodlužuje až na 60 i více dní
symptomy sílí

Není to o tom, že estrogen "spadne", ale často **spíše "lítá" nahoru a dolů a naopak se dočasně i zvýší.**

Celkově se rozhýbou opravdu všechny hormony - žena je křehká a zranitelná. V tomto období je proto potřeba myslet na sebe, myslet na sebe, protože právě nyní jsme náchylné i k různým nemocem atd.. Toto období je spoustou odborníků nazýváno jako druhá puberta.

Pokud perimenopauzu zvládneme, dostatečně se o sebe postaráme, je potom menopauza pro nás krásným obdobím a ne obdobím problémů.

Pokud se ale na sebe v tomto období naopak vykašleme a "jedeme na výkon", je někdy v menopauze už velmi těžké "likvidovat" vzniklé škody.



PERIMENOPAUZA A MENOPAUZA

NA CO SE TOMTO OBDOBÍ SKUTEČNĚ VYPLATÍ ZAMĚŘIT? ODPOČINEK A STRES MANAGEMENT

Jednoznačně je to podpora nadledvinek. Proč? Protože v momentě, kdy vstoupíme do menopauzy, přestanou naše vaječníky produkovat pohlavní hormony (tvorba progesteronu se většinou zastaví celkem rychle, produkce estrogenu potom klesá pomaleji), **funkci produkce pohlavních hormonů potom přebírají právě nadledvinky. Ale pokud jsme hodně ve stresu** (realita dnešní doby), **je pro nadledvinky velmi obtížné udržet adekvátní hladiny** progesteronu, estrogenu i testosteronu.

Co se vyplatí omezit? Kofein, přehnané cvičení. A zaměřit se na odpočinek, pravidelné cvičení, spánek.

CVIČENÍ

Opravdu je důležité se zaměřit na pohyb - nejlépe kombinace aerobního a **silového cvičení** v kombinaci s mobilitou a protažením jak pro snížení stresu, udržení zdravé hmotnosti, tak pro podporu udržení hustoty kostí, svalové hmoty (které s věkem ubývají), prevence kardiovaskulárních onemocnění.

CO SE TÝKÁ NUTRIČNÍ PODPORY, TAK MOHOU POMOCI:

Důležitá je **stabilizace hladiny krevního cukru** (viz. průvodce stabilní glykemií). **Slanou snídani s dostatkem bílkovin** (obecně 30 g) a **kvalitních tuků** nyní Tvé tělo ocení více než kdykoli jindy.

Pomoci může zařazení fytoestrogenů, které se umí navázat na estrogenové receptory a **modulovat hladinu estrogenu** a redukovat tak menopauzální symptomy a mohou snížit riziko dlouhodobějších onemocnění, která jsou s menopauzou spojena. Výsledky studií na téma vlivů fytoestrogenů (ať už z potravin nebo přímo doplňků se úplně neshodují v tom, že by tyto látky mohly mít prokazatelně výrazně pozitivní vliv. Ale i přesto je možné je vyzkoušet.

Můžeme zmínit např. tyto potraviny a bylinky, které mohou v období perimenopauzy pomoci:

brokolice, mrkev, lněná semínka, sezamová semínka,

- luštěniny: fazole, hrách, sója (tempeh, ferment. tofu, miso, sojové mléko, ...)
- drmek obecný, andělík, pupalka, kořen lékořice
- červený jetel, rebarbora sibiřská, ploštičník hornatý, dong quai,



PERIMENOPAUZA A MENOPAUZA

Z doplňků je možné využít pro zmírnění symptomů perimenopauzy je možné využít:

Vitamin E

1 studie prokázala, že 400 UI (brané 1-4 měsíce) pomohlo 50 % žen.

Potraviny bohaté na vitamin E jsou: slunečnicová semínka, mandle, dýňová semínka, piniové ořechy, para ořechy, avokádo, červená paprika, husí maso, atlantský losos, pstruh, mango, mamey sapote

Vitamin C

Vitamin C a bioflavonoidy pomáhají redukcí návalů horka.

Vitamin C napomáhá také tvorbě kolagenu, který jak víme, se věkem ubývá, ale je důležitý pro zdraví kostí, dodává pružnost i pokožce, je tak nápomocný i v prevenci a léčbě vaginální suchosti.

Další doplňky, které mohou pomoci zejm. při změnách nálad, poruchách spánku a návalech horka:

Hořčík glycinát

Napomáhá ke zmírnění stresu, regulaci HPA osy, podpora spánku, ověřilo se mi vyzkoušet 300 mg hořčíku cca 1 h před spaním (bisglycinát nebo kombinovat např. ráno malát)

Taurin

Taurin je aminokyselina, která uklidňuje mozek a stabilizuje osu HPA, má podobný efekt jako neurotransmitter GABA. Přirozeně se vyskytuje v živočišných produktech. Riziko deficitu je u žen, které nekonzumují živočišné produkty nebo je výrazně omezují. L. Briden doporučuje konzumovat 3000 mg denně s hořčíkem.

Vitamin B6

Pomáhá v podpoře zdravého metabolismu estrogenu, zvýšení hladiny GABA, snižuje zánět a napomáhá přirozené detoxikaci estrogenu. Může působit jako přirozené diuretikum a pozitivní roli může hrát i v případě snižování histaminové intolerance.

Kolik vyzkoušet? B6 (55P) doporučená dávka při problémech 30 - 60 mg/den rozdělit do více dávek.

Pozor na dlouhodobé dávkování nad 200 mg - může poškozovat nervový systém a způsobuje neuropatii. Možné taky vyzkoušet ve 2. fázi cyklu.

Vitaminy skupiny B fungují ale ve vzájemné synergii, proto doporučuji zvážení doplnění i celého spektra právě B komplexu s aktivní k. listovou (folátem).

Ašvaganda

Stabilizuje osu HPA, vliv na zmírnění úzkostí, podpora spánku, je potřeba řídit se návodem na obalu a užívat dopoledne nebo potom večer (záleží, jak člověk reaguje)

Cicimek

Jedná se o nenávykové sedativum, dávkování dle obalu

v případě nutnosti **mikronizovaný nebo přírodní progesteron** - u nás toto ještě hodně v plenkách, ale je možné využívat krémy nebo kapsle. Užívá se před spaním, protože vyvolává ospalost 2 týdny před předpokládaným koncem cyklu (pokud ještě je možné zmonitorovat)

Jakékoli doplňky vždy vol s ohledem na individualitu, jídelníček, životní styl, deficity a konzultuj jejich nasazení i dávky s odborníkem. Je důležité podívat se, v jaké fázi perimenopauzy žena je, co aktuálně potřebuje a to se nedá úplně zobecnit.

Tento materiál včetně veškerých textů, obrázků, grafik a uspořádání je jedinečným výsledkem tvůrčí činnosti autora a je tak chráněn autorskými právy (některé části díla mohou být také chráněny autorskými právy třetí osoby). Autor disponuje veškerými osobnostními a majetkovými právy k tomuto dílu. Autor má právo na nedotknutelnost svého díla. Bez svolení autora není nikdo oprávněn toto dílo jakkoliv měnit či jinak do něj zasahovat. Obsah díla není možno užívat, kopírovat, rozšiřovat či rozmnožovat pro komerční účely bez písemného souhlasu autora.

Zřeknutí se zodpovědnosti

Veškeré informace, doporučení a stanoviska obsažené v tomto materiálu nenahrazují lékařskou diagnózu či lékařské služby. Autor tohoto materiálu nenese žádnou právní odpovědnost za případnou škodu na zdraví klienta způsobenou neodbornou aplikací zmiňovaných postupů, metod, rad či užíváním zmiňovaných doplňků.

Text: Hana Handlíř, na základě studia, případné zdroje uvedeny

Grafika: Hana Handlíř

Obrázky: Canva, vlastní nebo zdroje uvedeny

www.vyzivaprozeny.cz

Ing. Hana Handlíř

všechna práva vyhrazena