

Težave v klimakteriju lahko preprečimo

Vročinski oblivi, nočno znojenje, vrtoglavica, glavobol, razbijanje srca, nespečnost, utrujenost, motnje razpoloženja in koncentracije, manjša želja po spolnosti, ki se jim pozneje lahko pridružijo še suhost nožnice in kože, bolečine ob spolnih odnosih, bolečine v kosteh in sklepih, uhajanje urina, so najpogostejše težave večine žensk v srednjih letih. Obdobje med zrelostjo in starostjo, ko jajčniki izločajo vedno manj hormonov in se rodna doba nepreklicno izteka, ni bolezen, a je velika obremenitev tako za telo kot psiho.

Klimakterij ali mena je čas pred menopavzo in po njej, traja pa od dve do osem let. Menopavza je izraz za zadnjo menstruacijo v življenju ženske; ginekolog jo določi za nazaj, ko je ni že vsaj pol leta. V povprečju ta prelomnica nastopi okrog 50. leta, pojasnjuje **Suzana Levanič**, mag. farmacije iz Lekarne Zupančičeva jama v Ljubljani, ki ima tudi licenco za izdajo in prodajo homeopatskih izdelkov. »Klimakterične težave so posledica upadanja izločanja spolnih

hormonov iz jajčnikov, kar se lahko začne tudi deset let pred zadnjo menstruacijo, in trajajo tudi več let po njej. Raziskave kažejo, da ima 60 odstotkov žensk občasne, manjše težave ali da jih pestita največ dve od tipičnih tegob klimakterija, 15 odstotkov to obdobje preživi brez večjih pretresov, preostale pa klimakterij zelo obremenjuje.«

Ženske se spopadajo s psihičnimi in telesnimi spremembami. »Med prve uvrščamo slabši kratkoročni spomin, slabšo

koncentracijo, jokalnost, depresijo, razdražljivost, čustveno nestabilnost, nihanje razpoloženja, tesnoba, zmanjšano željo po spolnosti. Zaradi vedno nižje koncentracije estrogenov postane manj dejavna leva polovica možganov, ki skrbi za razumske in analitične procese, kar vpliva, recimo, na sprejemanje odločitev in kratkoročni spomin.« Najbolj znana in navzven vidna telesna težava so vročinski oblivi (nenadna vročina, rdečica glave in vratu) in nočno znojenje, s katerimi se spopada od 70 do 80 odstotkov žensk v klimakteriju. Nastanejo zaradi zmedenega mehanizma za uravnavanje toplote. Žile blizu površine kože se razširijo, pojavita se rdečica in pretirano znojenje, pojasnjuje sogovornica. Značilni so še vrtoglavica, utrujenost, nespečnost, suha nožnica, suha koža, izpadanje las, bolečine v kosteh, sklepih, osteoporozo. »Za gradnjo in vzdrževanje zdravih kosti človek potrebuje spolne hormone. Z njihovim upadanjem se izgublja kostna masa, kosti – zlasti hrbtenična vretenca, zapestje in stegnenica – postanejo porozne, lomljive, zato je med starejšimi več zlomov rok in kolov.« Levaničeva poudarja, da so ženske po menopavzi glede večine bolezni in stanj izenačene z moškimi, saj tudi pri njih ravno tako obstaja nevarnost srčnega infarkta, ateroskleroze, povišanega holesterola in krvnega tlaka, povečanja telesne teže, sladkorne bolezni, putike, urinske inkontinence, pogostih vnetij sečevoda.

Hormonsko (ne)ravnovesje

Omenjene neprijetne spremljevalce tega obdobja v življenju ženske je mogoče preprečiti ali vsaj omiliti, je prepričana sogovornica. »Ker se delovanje nadledvične žleze, ki uravnava hormonsko stanje, obnavlja ponoči, je pomembno spati vsaj sedem ali osem ur, torej je treba v posteljo najpozneje ob desetih. Opustite kajenje, saj upočasnjuje delovanje žlez, ki izločajo spolne hormone. Omejite uživanje ogljikovih

hidratov, alkohola in kofeina – ta namreč iz kosti odplavlja kalcij. Kofein in alkohol sta poleg čokolade, trdih sirov, črnega vina, paradižnika, čilija in agrumov tudi sprožilca vročinskih valov. Poskrbite za pet polnovrednih obrokov, jejte veliko zelenjave in sadja, kosilo naj bo zgodnje, post v tem obdobju ni priporočljiv. Uživate živila z rastlinskimi estrogeni, torej sojo in izdelke iz nje (a pred nakupom na embalaži preverite, ali je biološko pridelana in gensko nespremenjena), lan, oreščke, ovsene kosmiče, jabolka, fižol, dateljne, pivo, ginseng ali ženšen. Fitoestrogeni so tudi v viskiju.« Dobiti morate dovolj vitaminov in mineralov ter antioksidantov – zlasti pomembni so selen, vitamina C in E, pojasnjuje Levaničeva. Pri nervozni in depresiji pomagata magnezij (veliko ga je v rdečem mesu, perutnini, stročnicah, žitih, otrobi) in vitamin B1 (ribe, soja, jajca, mleko). Navale



Vročinski oblivi so najbolj viden znak klimakterija. (FOTO: SHUTTERSTOCK)

krvi zmanjšujejo vitamin E (zeleni zelenjava) in bioflavonoidi (stročnice), pri šibkem libidu koristita vitamin B3 (rdeče meso, perutnina, stročnice, žita, otrobi) in cink (jajca, morski sadeži). Pri suhi koži in sluznici strokovnjaki priporočajo vitamina A in B6, ki sta v mesu, mleku, žitih, bananah, in folno kislino

60 odstotkov žensk ima občasne, manjše težave ali jih pestita največ dve od tipičnih tegob klimakterija.

(lešniki, grah, fižol, jetra), v boju proti aterosklerozi pa vitamin E in mangan (oreščki, zelena zelenjava, ananas, fižol, oves, pravi čaj). Ženske v meni naj bi vsak dan zaužile dovolj kalcija (ohrovt, tofu, zelena zelenjava), vitamina D (varuje pred osteoporozo; modre ribe in losos), mangana in vitamina B (grozdje, oreščki, arašidi). Tvorbo vitamina D spodbuja

vsem so primerni hoja, kolesarjenje in vadba z utežmi, je še povedala Suzana Levanič. »Na imunski sistem in duševnost zelo ugodno deluje spodbudno okolje. V klimakteriju si je še posebno priporočljivo pogosto vzeti čas za katero od metod notranjega umirjanja, denimo jogo, meditacijo, avtogeni trening, dihalne tehnike.«

NATALIJA MLJAČ

Največ rastlinskih estrogenov je v soji, grozdnati svetilki, črni detelji, lanu, hmelju, ženšenu in svetlinu. (FOTO: SHUTTERSTOCK)



S tegobami v meni se uspešno spopadamo tudi s homeopatskimi zdravili, pravi Suzana Levanič. (FOTO: NATALIJA MLJAČ)



Omejite pitje kave, saj kofein iz kosti odplavlja kalcij. (FOTO: SHUTTERSTOCK)

Najprej naravno zdravljenje

Kadar težave niso tako hude in moteče, da ginekolog predpiše nadomestno hormonsko zdravljenje (tablete, obliži, kreme) ali druga zdravila, si ženske lahko pomagajo tudi z rastlinskimi pripravki – bodisi z zdravili naravnega izvora (na recept ali brez njega) bodisi s prehranskimi dopolnili. Magistra farmacije **Suzana Levanič** svetuje, da se ponje odpravite v lekarno: »Zdravila, tudi brez recepta, smemo izdajati in prodajati le v lekarnah, prehranska dopolnila pa uvrščamo med živila, zato jih najdete tako rekoč povsod. V lekarnah naročamo samo kakovostna, preverjena varna in učinkovita, s skrbno izbranimi standardiziranimi izvlečki in znano vsebnostjo aktivnih snovi. Pri večini klimakteričnih težav so se doslej najbolj izkazali pripravki iz izvlečkov soje in grozdnate svetilke – zdravilnih rastlin s fitoestrogeni, naravnimi snovmi, ki so po kemijski sestavi podobni ženskim spolnim hormonom. V lekarnah prodajamo tudi lubrikante.«