

### III. **KONEČNE V KLIMAKTÉRIU ☺..**

*Voľné pokračovanie - „ Z DENNÍKA MOTIVAČNEJ TRÉNERKY Anky “ - [www.ahafit.sk](http://www.ahafit.sk)*

---

#### **ŽENA V MENOPAUZE**

Tak, a je to tu – klimaktérium, menopauza, alebo ľudovo nazývaný prechod. Máme väčšinou po štyridsiatke, päťdesiatke. Vyzeráme akosi ináč, cítime sa akosi ináč. Bilancujeme svoj viac, či menej zbabraný život, ustarostene sledujeme každú novú vrásku, dvojité bradu či poklesnuté líčka, nápadne pripomínajúce tvár buldoga ☺, počítame každý sivý vlas, jastrabím zrakom (cez sklá dioptrických okuliarov ☺) sledujeme zdesene svoje ovísajúce celulitídne telo a čoraz častejšie sa opakujú dni, keď už nevieme vydržať ani samy so sebou.

- **Premenopauza** - obdobie medzi cca 40. rokom a začiatkom nepravidelnej menštruácie
- **Perimenopauza** - menopauza, prechod, klimaktérium - nepravidelnosť menštruačného cyklu, ukončenie cyklu cca 12 mesiacov po poslednej menštruácii
- **Postmenopauza** - obdobie prispôsobenia sa organizmu novým hormonálnym pomerom

#### **HORMÓNY - ESTROGÉNY**

Práve tieto hormóny sú našimi bodyguardmi, telesnými strážcami. Robia z nás žien pôvabnejšie a zdravšie pohlavie, tiež menej chlpaté ☺, udržiujú pevnosť a pružnosť pleti, navyše v tele spúšťajú také látkové procesy, ktoré nás chránia pred civilizačnými chorobami viac, ako mužov. Sú to naše talizmany pre šťastie, robia z nás silné ženy, zvyšujú výkonnosť mozgu, chránia naše srdce, cievy, krvný obeh.

Vďaka nim máme hebkú pleť, žensky zaoblenú postavu na správnych miestach, vďaka nim sme optimistky, vnímame skôr pozitívne stránky vecí a života, sme plné túžby, činorodosti, chuti, aktivity. Keď ubúdajú estrogény, akoby sme strácali vitalitu a život.

V období menopauzy, ktorá môže trvať niekoľko rokov, vyhasína funkcia vaječníkov, znižuje sa tvorba ženských pohlavných hormónov v dôsledku čoho trpíme nepríjemnými fyzickými i psychickými príznakmi, ktoré nám bránia normálne fungovať v bežnom dni. Telo prechádza na núdzový režim. Menopauza je definitívnou bodkou za schopnosťou rozmnožovať sa.

Menopauzálna, hormonálna zmena sprevádza nepravidelný cyklus, ktorý sa neriadi žiadnymi logickými pravidlami. Máme ťažkosti pred aj počas menštruácie, návaly tepla, trápi nás nespavosť, únava, neschopnosť koncentrácie, slabosť, závraty, búšenie srdca, emocionálne výkyvy, stavy úzkosti, nadmerné potenie, nutkanie na močenie, depresie, plačlivosť, smútok, precitlivosť, podráždenosť, uzavretosť, nechúť do života, bolesti kĺbov, kostí, svalov, celého tela, rednutie kostí, kožné problémy, celulitída, vysychanie vaginálnej sliznice - sexuálna pasivita, sexuálna abstinencia. Je nám proste všetko, v tomto období zatienime každého hypochondra ☺.

Z energických, veselých, vyrovnaných žien sa meníme na nevládne, večne spotené, rozklepané, nervovo labilné, hysterické unavené trosky. Bolest', únava, smútok, nervozita nás pomaly rafinovane oberajú o silu, pokojný spánok, schopnosť tešiť sa a usmievať.

Podľa týchto príznakov sa môže zdať, že niektoré z nás, sú v prechode takmer celý život. Ctím svoju vlastnú skúsenosť ☺.

V tomto „období na zbláznenie“ sa dost' podobáme svojim deťom v puberte, ak kruh uzatvára manžel v andropauze, ktorý sa podobne ako manželka ťažko vyrovnáva s prechodom do nového levelu, vzniká skvelá kombinácia. O „pokoj, harmóniu a zábavu“ v rodine je postarané ☺.

Tak ako prežívame hormonálne harašenie v puberte každá rôzne, tak je to aj s menopauzou. Niektoré ženy si ju musia odtrpieť, iné poriadne ani nestihnú zaregistrovať zmenu. Je deštruktívne prijať v tomto období rolu chorej chudery, ktorú treba zachrániť. Ak sa nezachránime svojim rozumným, aktívnym postojom samy, bude toto obdobie, aj našou zásluhou určitý čas našou nočnou morou.

## **POTREBUJEME LÁSKU**

### **Menopauza neznamená koniec ženskosti, nástup staroby, prechod do celibátu.**

Je nerozumné len preto, že sme v menopauze, zanevrieť na sex, pretože sa to už v našom veku nepatrí. Veď ešte nie sme po dátume spotreby ☺.

Pohlavné hormóny zvyšujú prekrvenie mozgu, chránia nervové bunky.

Menopauzou končí jedna etapa nášho života - búrlivá víchrica života sa premietne do osviežujúceho morského vánku - a začína ďalšia etapa, konečne si môžeme začať užívať život v pohode, relatívne bez stresu, so všetkým, čo k tomu patrí. Láska, dotyky, vzájomná blízkosť, uspokojivý sexuálny život bez obáv z trapasov a otehotnenia, sa môže stať jedným z dôležitých oporných pilierov a životabudičov nášho ďalšieho života, keď strácame zmysel bytia, keď odchádzajú deti, keď starneme...

Jednoducho, ak nám milovanie ešte chutí, ak nám ešte niečo hovorí, milujme sa. Budeme sa cítiť v pohode, mladšie, atraktívnejšie, aktívnejšie, žiadúce, proces starnutia sa spomalí, z očí sa nevytratí iskra. Možno si ešte spomenieme, že tešiť sa zo života je možné aj pri zmysluplnejších činnostiach ako len pri ustavičnom vysávaní, varení, utieraní prachu, či žehlení ☺. Tešme sa.

**Budeme sa cítiť vedľa manžela ako žena, nie ako starší, tučnejší kamarát ☺.**

Prechádzok, dôstojnosti, prázdnoty a nudy si ešte v starobe užijeme až-až ☺.

**Láska je absolútna a najmohutnejšia sila, a my potrebujeme byť silné a absolútne milované. Potrebujeme lásku. V každom veku.**

Milovanie, tiež pravidelné cvičenie oceníme aj v zmysle aktivovania svalov panvového dna, ktoré pôsobí preventívne proti klesajúcej maternici, inkontinencii a pomôže intenzívnejšiemu sexuálnemu prežívaniu.

Cviky na posilnenie brušného svalstva a svalov panvového dna, sú účinné skôr v zmysle prevencie a liečby ľahších defektov. Pri tomto probléme je dôležité aj primerané stravovanie. Nadváha, alebo extrémne chudnutie totiž podporujú pokles vnútorných pohlavných orgánov.

## **MUŽ V ANDROPAUZE**

**Andropauzu – mužský prechod** – pokles hladiny testosterónu, muži prežívajú pomerne búrlivo, na rozdiel od nás žien, sa chlapi v tomto období rozmnožovať môžu a väčšinou aj veľmi, veľmi chcú ☺. Tiež ale pociťujú problémy podobné tým našim, pochybujú úplne o všetkom, o sebe, svojom živote, partnerkách, práci, rodine... Mnohí sa snažia uchmatnúť si zo života ešte čo sa dá, vylepšiť skóre napríklad výmenou manželky za mladší model ( najlepší vo veku svojej dcéry), výmenou ojazdeného auta za športiak so sklápacou strechou, za ktorým každá z nás otočí zrak... Potrebujú byť ešte videní, dať okoliu na vedomie, že „ešte bicyklujú ☺“, že ešte majú na to, aby stihli niekoľko posledných vlakov, že ešte nepatria do starého železa.

Ale, aby sme boli objektívne – ženský a mužský prechod a jeho prežívanie má aj zopár podobných znakov. Žena v prechode občas preberá symptómy muža a opačne. Napríklad,

v každej z nás sa skrýva aj kúsok muža, naše vaječníky produkujú aj malé množstvo androgénov - mužských pohlavných hormónov.

**Proste, každá žena chtiac – nechtiac raz dospeje na chlapa ☺**, zrejme preto sa niektoré staršie manželské páry vizuálne podobajú ☺.

Muži sa v prechode ľahšie vysporiadajú so škodlivinami, odpadovými látkami a kyslosťou organizmu ako my ženy, ich telo odstráni odpad látkovou výmenou. Asi preto mávame opicu po alkohole častejšie ako oni ☺. Na rozdiel od nich sa naše telo v prechode nedokáže samo zbaviť nánosov a kyselín, preto sa nadmerne potíme, cítime návaly krvi do hlavy, objaví sa vypadávanie vlasov ( muži ním začínajú trpieť skôr), a rad ďalších nepríjemných pocitov.

## **ŽENA A DEPRESIA**

Štatistiky uvádzajú, že každá tretia žena v civilizovanom svete vo veku 40- 65 rokov trpí nejakou formou duševnej poruchy, najčastejšie neurózou, psychózou a depresiou, na rozdiel od žien v rovníkových oblastiach. Hmm .., keby našou celodennou starosťou bolo len zbieranie lesných plodov a bylín na slniečku, starostlivosť o deti, varenie v kotlíku, roztlkanie kukurice na múku. Hmm..., keby sme v noci v snahe „urvať“ si kúsok romantiky pre seba, namiesto sledovania srdcervúcich telenoviel, obšťastňovali svojich lovcov v slameno-hlinených chatrčiach, (po večernom tanci pri vatre, zahalené len v náhrdelníku z kvetov) tiež by si nás určite depresia nenašla ☺.

Depresívne stavy môže vyvolať množstvo faktorov od dlhodobého stresu, dedičných predispozícií, osobnostných črt, výchovy, traumatických zážitkov, chorôb, liekov, drog, ap.

### **Duševné ochorenia**

**vrodené** (schizofrénia, maniodepresia, psychózy) – s ťažším priebehom

**reaktívne** – ľahšie zvládnuteľné – depresia – spúšťačom môže byť akútny stres, dlhodobé vyčerpanie, aj menopauza

**Prejavy** – smútok, beznádej, pesimizmus, stav bez ilúzií a plánov, sklon k podceňovaniu, problém s koncentráciou, pamäťou, nervozita, intolerancia, popudlivosť, neobjektívnosť, fyzická slabosť, apatia, rezignácia, prázdno.

### **Stres**

**Stresové hormóny** sa vylučujú pri strese – vdáčíme im za agilitu, primerane rýchle reakcie a zvýšenú výkonnosť. Na strese by nebolo nič zlé, keby sme dokázali vždy včas kompenzovať záťaž primeraným oddychom.

## **KEĎ TELO A DUŠA ŠTRAJKUJE**

Keď sa cítime dlhodobo unavené, malátne, nemusí ísť hneď o hormonálne zmeny, mali by sme na prvom mieste prehodnotiť svoj jedálniček, pitný režim a tiež, dať si skontrolovať krvný obraz – možno za náš stav „bez tiaže“ môže deficit železa, či iných dôležitých minerálov, vitamínov. Nezaškodila by preventívna prehliadka. Máme svoj vek. Možno máme za sebou obdobie dlhodobej frustrácie a chce to len vypnúť na pár dní. Za našu náladu zodpovedá **hormón serotonin**. Tak ako každý z nás má možnosť voľby stať sa človekom, zvoliť si cestu dobra, či zla, tak máme v svojich rukách rozhodnutie, či sa chceme postaviť na nohy, alebo ostaneme ležať.

## **MENOPAUAZA A SPÁNOK**

Pokles estrogénov spôsobuje ťažkosti so zaspávaním, ľahký, povrchný, nekvalitný, prerušovaný spánok, sprevádzaný návalmi tepla, nočným potením. Veľmi dobrým pomocníkom môžu byť jedlá z fytoestrogénov – 250 g sójového jogurtu, či mlieka denne, ktoré vyrovnajú hladinu hormónov. Na načerpanie síl do nového dňa potrebujeme cca 7 hodín spánku. Skúsme pred spaním vypiť pohár teplého mlieka s medom, absolvovať pred spaním večernú prechádzku, voliť na večeru ľahko stráviteľné jedlá, čaj na upokojenie, či na spanie (napr. ľubovníkový čaj, medovka lekárska) skôr, ako do seba hodíme ďalšiu zázračnú pilulku.

### ***SUPERMANKA – SUPERžena - SUPERmamka***

**Je únavné** byť stále silnou a schopnou ženou, upravenou, dobre naladenou, chápacou, vtipnou sexi manželkou, ktorá v zväzaní predstihne Marilyn Monroe, ženou s tip-top domácnosťou, starostlivou, múdrou, spravodlivou maminou, ktorej vystrčené anténky starostlivo zachytávajú a plnia na počkanie všetky potreby a očakávania okolia, zároveň zodpovednou, agilnou, flexibilnou pracovníčkou, ktorá po nociach číta a vzdeláva sa, cibí si pamäť, pokiaľ neodpadne od únavy skôr ako otvorí knihu... Je únavné byť robotom.

**Je úmorné** byť stále v jednom kole a kvôli nedostatku času a únave potláčať vlastné potreby, túžby, záujmy.

**Je smutné**, keď na nás doľahne kríza a nemáme nikoho, kto by nám podal pomocnú ruku, kto by nám rozumel dušou, srdcom, nie len zdvorilostnou frázoou, či súcitným pohľadom, je smutné utopiť sa vo vlastnom negatívnom prežívaní natoľko, že si ako formu úniku zvolíme sebapoškodzovanie - siahneme po alkohole, jedle, fajčení, alebo inej regresii, úniku z napätej situácie.

### ***POMOŽ SI ČLOVEČE ... NEVZDÁVAJME SA***

Čím všetkým sme ako ženy museli v živote prejsť a vydržali sme. Vybabreme aj s depresiami a menopauzou.

**Ako na to ?** Ideálnym riešením, ak nám ešte ostala nejaká sila, je zobrať svoj problém do vlastných rúk, ale keď to nejde, bez rozpakov sa môžeme zveriť do rúk odborníka. Nebudeme prvé, ani posledné.

Pozrime sa na **problém depresie** reálne. Nie z každého koňa je možné urobiť šampióna, či ťažného valacha. Každá z nás máme rôzne schopnosti, danosti, silu, vôľové vlastnosti. Nie každá z nás je schopná sebareflexie, nie každá z nás je schopná pomôcť si sama.

Dôležité je neupadnúť do letargie. Iste, najprv to bude bolieť - vyliezť z postele, v ktorej sme našli útočisko s pohľadom zapichnutým do stropu, v ktorej sme preležali celý deň v pyžame, neosprchované, s mastnými vlasmi, bezcieľne prepínajúc televízne programy, tlačiac do seba jedlo, ktoré nás upokojuje. Začnime opäť fungovať, nedopustíme, aby sa zosypal náš rodinný, sociálny a pracovný život. Hlavne urobme prvý krok, neskôr neľutujeme vynaloženú námahu a oceníme pocit, že sa začína rozvidnievať, že nám je lepšie. Staré, ale pravdivé kliše „ po búrke vždy výjde slniečko“ platí v tomto prípade na sto percent.

- Robme všetko, čo nám prinesie radosť, jasnejšie myšlienky. Nerýpme sa ustavične v svojich pocitoch, neutápajme sa v žiali, neanalyzujme stále ako nám je, neprplíme sa v sebe pri šúpaní zemiakov, varení, umývaní riadu, nerýpme sa v sebe pri žehlení, zaspávaní ... , skúsme si spomenúť, že sme sa mali niekedy rady, že nám niekedy život chutil, vzchopme sa a pokúsme sa preraziť tú nepriehľadnú hmlu.
- Hýbme sa, prechádzajme sa na čerstvom vzduchu, športujme, tancujme, behajme, plávajme, cvičme, kolobežkujme, vytiahnime opäť korčule, skáčme s deťmi cez gumu,

alebo sa hrajme na skrývačku, s guľičkami, robme čokoľvek, čím vyplavíme endorfíny – hormóny šťastia, ktoré sú prirodzeným liekom na náš smútok, ľahšie depresie.

Šport a akýkoľvek pohyb odbúrava tuk, spevňuje svaly, spúšťa látkovú výmenu, spálime viac kalórií. Budeme sa cítiť výborne, plné života, energie, psychicky stabilnejšie, budeme vyzerat' mladšie a spokojnejšie.

- Skúsme si spomenúť, čo nás niekedy naplňalo radosťou a šťastím, možno sme maľovali, písali, skladali verše, spievali, hrali na hudobnom nástroji, fotografovali – vymaľujme, vypíšme, vyspievajte, vyskáčme sa zo svojich pocitov, uľaví sa nám.
- Bojujme, snažme sa na boj hormónov v menopauze pripraviť, získať čo najviac informácií, aby sme nemuseli v stave apatie chodiť kanálmi, aby sme si mohli svojpomocne pomôcť a neboli odkázané celé mesiace na tabletky, chémiu s množstvom vedľajších účinkov.
- Nefajčime, alebo aspoň výrazne obmedzme fajčenie – okrem množstva chorôb, ktoré nás ohrozujú, fajčením znižujeme hladinu estrogénov, negujeme ochrannú funkciu hormónov, dochádza k zmenám na srdci, cievach a navyše provokujeme skorší nástup menopauzy.

V menopauze prichádza čas zmeniť optiku na svoje telo, tvár, vrásky, s noblesou prijať nezvratné zmeny bez zbytočnej paniky, smútku, nostalgie nad strácajúcou sa mladosťou, naučiť sa žiť, fungovať v novom vráskavejšom, pokrčenejšom obale s pokorou aj hrdosťou, zúročiť dobré i zlé životné skúsenosti, vidieť za svojimi vráskami viac ako len pokrčenú tvár a škaredé ryhy.

Pomáha tiež, vymeniť všetky zrkadlá v dosahu za tie menšie, s dymovou clonou ☺.

Prišiel čas, ak uznáme za vhodné, využiť tie moderné pomôcky medicíny, plastickej chirurgie, ktoré pokladáme podľa vlastného úsudku za potrebné pre posilnenie nášho sebavedomia. Berme si príklad z tzv. celebrít, ktoré takmer všetky „prirodzene starnú“ už od 25. rokov pod rukami plastických chirurgov. Mám na mysli neagresívne omladzujúce kúry, prekonajme predsudky, život ženy predsa nekončí v menopauze, každá z nás má právo dobre vyzerat' aj v zrelom a staršom veku.

Nevzdávajme sa svojho práva a povinnosti vyzerat' dobre aj teraz, nech výraz našej tváre a postoj nášho zrelého tela symbolizuje zdravé sebavedomie, pokoj, vyrovnanosť, skúsenosť, múdrosť, minulosť, budúcnosť, gráciu a vnútornú krásu. Nevzdávajme sa, nech majú v nás naše vnúcatá pozitívny vzor, nech majú radosť z príťažlivej babiny, ktorá má štýl a šmrnc ☺. Ešte budú potrebovať (okrem nášho dôchodku☺) naše skúsenosti, teplé náručie, našu ochranu.

Neľutujme raz za čas prostriedky na kaderničku, kozmetičku, pedikérku, masáž, kúpme si niečo pekné mladistvé na seba, nezahrabávajme sa predčasne hláškami typu „ja už tu dlho nebudem – mne už nič netreba“. Prezentujme dôstojne, so šarmom svoj pekný zrelý vek.

## ***AKO VYBABAŤ S BESNÝMI HORMÓNMI V MENOPAUIZE***

Ženský hormonálny systém je možné ovplyvniť, respektíve, rozkolísanú hormonálnu hladinu je možné vyrovnať a zharmonizovať. Rozhodnutie je na nás, na našom zodpovednom, aktívnom prístupe. Lepšie, a o krôčik vpred budú samozrejme na tom tie z nás, ktoré s nálepkou „aktívna žena“, prežili svoj doterajší život. Tie z nás, ktoré celý život uprednostňujú zdravý životný štýl.

### **Alternatívy, ktoré môžeme voliť :**

#### **1) AKTÍVNU**

racionálne volená strava / bohatá na rastlinné hormóny - fytoestrogény /, dostatok primeraného, cieleného fyzického pohybu v spojení s primeraným odpočinkom

**Výsledok :** stabilnejšia hladina hormónov, budeme príťažlivejšie, so sviežou, napnutejšou pokožkou, zredukujeme nadbytočný tuk, vyformujeme si postavu, pribudne nám energia, navyše za svoj aktívny prístup získame emocionálne dividendy v podobe psychicky stabilnejšieho JA.

## 2) PASÍVNU

### a) Hormonálna liečba

Lekár, gynekológ, nám často neponúkne inú možnosť, ako hormonálnu liečbu. Problémy menopauzy nie sú choroba, ktorá by ohrozovala život. Preto je rozumné skúsiť sa najskôr popasovať s jej príznakmi vlastnými silami, a až ak sú príznaky nezvládnuteľné, uvažovať o hormonálnej liečbe. Veľa žien sa oprávnene obáva jej vedľajších účinkov, kontraindikácií, preto si radšej veľmi rozumne menopauzu dobrovoľne odtrpí .

#### **Kontraindikácie :**

- zvýšená záťaž na kardiovaskulárny systém.
- nebezpečenstvo trombózy
- zvýšené riziko rakoviny prsníkov

Podkožný tuk (nadmerné množstvo) – živná pôda pre agresívne estrogény – rakovina prsníkov

Alkohol (väčšie množstvo) – škodí prsnému tkanivu

Fajčenie – hromadenie toxických látok v tele - zhubné pôsobenie škodlivín -

riziko rakoviny, srdcový infarkt, neplodnosť u mužov i žien, riziko alergií, astmy a bronchitídy, vrásky, sivý nádych pleti, problémy s krvným tlakom, pulzom, krvným obehom, predčasný nástup menopauzy

#### **Prevencia :**

Vitamín A – chráni tkanivo pŕs a maternice

Vitamíny A,C, E – ničia voľné radikály, chránia telo, pokožku

Racionálna strava

Pravidelný telesný pohyb- vyvoláva ochranné chemické reakcie

**Štatistika uvádza, že údajne len 4% žien sú reálne odkázané na hormonálnu liečbu.**

Pravdou však ostáva, že sa pre hormonálnu liečbu rozhodujeme bezhlavo, takmer hneď ako ju lekár navrhne, namiesto toho, aby sme si najskôr naštudovali a zvážili všetky riziká, ktoré nám pri jej užívaní hrozia. Pričom by sme si vo väčšine prípadov poradili úplne samy, aj bez „zázračnej tabletky“.

Nezriedka si zamieňame pocity frustrácie z nevyriešených životných otázok, vyčerpanosti, nespokojnosti s osobným životom za príznaky menopauzy. V tomto prípade, keď ešte nepotrebujeme riešiť hormonálne zmeny, hormonálne tabletky nič nevyriešia. Nevrátia nám pocit šťastia, nezaplňia prázdno, nevyriešia problémy, potrebujeme pomoc priateľa, psychológa, či iného odborníka ktorý nás nasmeruje, ako začať budovať novú budúcnosť, ktorý nám pomôže prestať sa „hrabať“ v tom, čo sme nezvládli.

### b) Nehormonálna liečba

Podporné produkty, poskytujúce úľavu od návalov tepla, obmedzujúce výkyvy nálad, zlepšujúce kvalitu spánku, ktoré je možné zakúpiť v lekárňach.

## ***CVIČENIE, REDUKCIA V MENOPAUIZE***

***Často nie sme tučné, len priestorovo výraznejšie ☺.***

Je rozumné pozrieť sa objektívne na svoje telo. V mnohých prípadoch bojujeme nezmyselne s imaginárnou nadváhou len preto, lebo nerozumne túžime po váhe a parametroch, ktorými naše telo disponovalo v 18. rokoch, prípadne po parametroch, ktoré vďaka genetickému dedičstvu nikdy nedosiahneme, po parametroch ktoré sme odkukali od manekýnok na predvádzacích mólach. Sú partie tela, ktoré nezredukujeme diétou, ani pravidelným cvičením, ak predstavujú nezmieriteľnú prekážku nášho sebavedomia, je rozumné uvažovať o pomoci plastického chirurga.

Treba si ujasniť pojmy, či naše telo objektívne potrebuje redukciu nadváhy, alebo bude pre neho vhodné udržiavacie, motivačné cvičenie dva krát týždenne, cvičenie pre zdravie. Redukcia nastáva až pri 3-4 hodinách cvičenia týždenne.

Je rozumné ísť krok za krokom za svojim reálnym cieľom. Je nerozumné podriaďovať celý život jedinému cieľu – dokonale štíhlemu telu. Cesta k cieľu by mala byť sprevádzaná radosťou, ľahkosťou, optimizmom, a nie nám znepríjemňovať život.

Trpezlivosť. Desať, dvadsať rokov sme sa „pripravovali“, že raz schudneme, budovali si tukovú základňu, aby sme mali z čoho chudnúť, nechcime zrazu dosiahnuť cieľ za mesiac. To sa nedá, ak, tak len na úkor zdravia. Väčšinou čím rýchlejšie schudneme, tým rýchlejšie priberieme.

Len dostatočné zaťaženie organizmu pri cvičení, či inom pohybe zaktivizuje tvorbu hormónov. Optimálna dávka zaťaženia pri redukčnom cvičení je 3- 4 krát týždenne aspoň 45 min., maximálne však 60 min. Máme ale menší problém, sme v prechode. Preto je nerozumné voliť zvyšovanie tréningových dávok, úplne postačí aj 45 min. záťaže. Naším cieľom je príjemná únava po cvičení, ktorá nás povzbudí, posilní, nabije energiou, pomôže nám zdolať naše nepríjemné pocity a nie totálne vyčerpanie, ktoré nás odradí a ubije. Hľadáme pokoj duše a silu tela, sviežosť, energiu, chuť žiť a tvoriť. Je rozumné nastaviť telu latku tak, aby sme ju vládali preskočiť a nemuseli ju podliezať. Je rozumné dohodnúť sa so svojim telom na tolerancii, ktorú náš rozum dokáže akceptovať a nehnať sa za nezmyselným cieľom, absolútnou štíhlosťou, dokonalými parametrami. Sloboda nášho ducha sa prejavuje aj v tom, že si nenecháme nadiktovať ideálnu tabuľkovú váhu, ale fungujeme v pohode stotožnené aj s miernou nadváhou pri ktorej sa cítime dobre.

Priveľa cvičenia škodí. Následkom môže byť dehydratácia tela, prekyslenie tela, artritída, osteoporóza, zranenia z preťaženia – natiiahnuté šľachy, svaly, zlomeniny. Naším cieľom je byť štíhla ako laň, nie vychrtlá ako chrt ☺.

Neprimeraná telesná námaha neurýchli odbúranie tukov, práve naopak, pôsobí ako brzda. Ideálne je ak sme dlho nešportovali, zvoliť si najskôr program na ozdravenie tela, zlepšenie pohyblivosti, a až postupne prejsť k programu vytrvalostnému a posilňovaciemu. Takmer každá klientka prichádza do redukčného programu s problémami pohybového aparátu. Prínosom môže byť na začiatku napr. turistika, jogging, joga, pilates, kalanetika a.p., techniky na uvoľnenie mysle. Neskôr môžeme zvoliť ľahký aerobný tréning, silový tréning na náradí, cvičenie s činkami pre posilnenie svalov. Posilňovacie cvičenie zabezpečí budovanie svalového tkaniva, ktoré zhromaždí viac kyslíka, následne spáli viac tuku, rastie bazálny metabolizmus – počet kalórií, ktoré telo spáli v úplnom pokoji. Svaly, ktoré pravidelne nezaťažujeme atrofujú. Posilňovaný sval zaručí pevnosť, mladosť a ladnosť tela a povzbudí nárast dôležitých hormónov, ktoré v menopauze postupne strácame, ktoré potrebujeme produkovať – estrogénov a rastového hormónu. Cvičením sa uvoľní v nás veľké množstvo energie, spálime nadbytočný tuk, zlepšime cirkuláciu krvi, znormalizujeme vyprázdňovanie, vybudujeme silu, vyplavíme toxíny a omladneme.

## ***VŽDY PRIPRAVENÁ HORMÓN PROGESTERÓN***

Obdobie menopauzy, narušená hormonálna rovnováha, prináša so sebou aj tukové vankúšiky podmienené nie len prejedaním a pohodlným spôsobom života, ale aj vekom a to (hlavne v oblasti trupu, v páse a na bokoch), ktoré tak nerady na sebe vidíme. Sklon k priberaniu a ukladaniu nadmerného množstva tuku v tomto období majú aj klientky, ktoré svoj život do prechodu prežili v štíhлом tele. S úbytkom hormónu estrogénu sa v tele začne zosilňovať vplyv **progesterónu, mužského hormónu,** ktorý môže za naše zvýšené ukladanie tuku

v problémových partiách a odvodňovanie – pleť, pokožka tela stráca vodu. Hormóny besnejú a keď ich vyčítanie nevezmeme pevne do rúk, určite so svojim výzorom spokojné nebudeme. Redukcia nadváhy, zbavovanie sa tuku, naberanie svalovej hmoty nie je ľahký proces ani v období, keď ešte nie sme v klimakteriu. V menopauze sa chudne oveľa ťažšie, keď nám hormonálny systém kladie poľnú pod nohy. Niektorí odborníci na výživu a fitness odporúčajú v tomto období neredukovať, šetriť telo s odôvodnením, že žena v tomto období dosahuje len malý, alebo žiadny úbytok na váhe. Ako motivačná trénerka redukcie s dlhoročnou praxou mám inú skúsenosť a iný názor.

Ak vezmeme do úvahy, že obdobie prechodu môže trvať niekoľko rokov, ak žena v prechode ostane bez pohybu a pravidelného primeraného fyzického zaťaženia organizmu, ak nebude pravidelne účinne bojovať proti ukladajúcemu tuku, táto skutočnosť sa o pár týždňov, mesiacov, rokov podpíše pod jej výzor aj psychiku. Práve naopak, hľadáme všetky dostupné prostriedky pohybu, ktoré nás udržia v dobrom zdraví, psychickej pohode, primeranej kondícii a zabezpečia uspokojivý vzhlad, ktorý nám nepošliape sebavedomie. Nie je reč o rýchlom iracionálnom schudnutí, hovoríme o nenásilnej, pokojnej ceste za zdravím a spokojnosťou. Hľadáme cesty ako rozumieť vlastnému telu, ako si porozumieť s hormónmi, ako ostať dlhšie mladé, pôvabné, svieže a pri zdravom rozume ☺.

## **NEHÁDŽME TO NA HORMÓNY**

Moje klientky v menopauze, ak majú silnú motiváciu a vážny záujem nájsť v sebe potrebnú silu, chudnú, zbavujú sa negatívnych pocitov a v kolektíve žien, ktoré sú na tom rovnako sa im opäť aj napriek nepríjemným menopauzálnym pocitom vracia úsmev na tvár. Navyše dosiahnu minimalizovanie, či odstránenie bolestí pohybového aparátu, chrčtice, kĺbov, svalov. Čo je najdôležitejšie, objavia opäť cestu k zdraviu, mladosti, vyzerajú atraktívnejšie, sú aktívnejšie, nabité energiou, dobrou náladou a zdravým sebavedomím. Tieto slová nie sú reklamným ťahom, ak sa cítite staré, tučné, unavené, ubolené a nepekné, zverte sa do rúk odborníka . Existuje účinná pomoc a výsledok stojí za to.

**Nediétujeme** – diéty vždy v organizme napáchajú viac škody ako úžitku, sú nebezpečné ako odistený granát. Učíme sa zamerať na rozumnú výživu, ktorú rozum schváli, obohatenú o ochranné látky, zbavenú diét a tvrdých zákazov evokujúcich vlčí hlad a následne stavy následného prejedania. Zdravo sa stravujúce telo nepotrebuje toľko energie na trávenie, klesá počet voľných radikálov, ktoré sú spúšťačmi civilizačných chorôb, cievnych ochorení, rakoviny, cukrovky, vysokého krvného tlaku, vysokej hladiny cholesterolu, kardiovaskulárnych ochorení, ap.

**!!!**

Na rakovinu ochorie podľa štatistik každý 3. Slovák, každý 4. postihnutý zomiera.

Až 65 % Slovákov má nadváhu, alebo vysokú hladinu cholesterolu.

Vysokým krvným tlakom trpí ¼ populácie.

Viac ako 700.000 ľudí trpí cukrovkou, lekári ročne diagnostikujú 50 000 nových postihnutých.

Veľmi dôležité je ak sa rozhodneme schudnúť natrvalo, už nikdy z rozbehnutého vlaku nevyskakovať, akonáhle poľavíme na nejaký čas v sebadisciplíne, pustíme opraty z rúk ,chvíľu redukuje a cvičíme a potom sa rozhodneme prestať, trénujeme v sebe jo-jo efekt, po návrate začíname opäť odznova, škoda vynaloženého úsilia, investovaných peňazí aj energie. Naším cieľom mala byť predovšetkým otázka zdravia a psychickej pohody. Otázka redukcie je sekundárna.



## ***HORMÓN - SOMATOTROPIN***

Okrem úbytku estrogénu sa v tele ženy začne strácať aj **rastový hormón - somatotropin**, ktorý riadi rozdelenie a odbúravanie tuku, syntézu bielkovín, udržiava výkonnosť organizmu, regeneruje kosti, zodpovedá za pružnosť pokožky. Vďaka mu za pekne tvarované telo – rovnováhu medzi svalmi a tukom, rozdelenie svalového tkaniva v tele. Tuk sa premieňa pri dostatočnej záťaži na svaly. Vlastné chýbajúce hormóny je potrebné nahradiť fytoestrogénmi a viac ako inokedy sa zamyslieť nad správne volenou, vyváženou racionálnou výživou a zmenou pohodlného životného štýlu.

## ***STRAVOVANIE V MENOPAUZE***

### ***FYTOESTROGÉNY – rastlinné hormóny***

Besnejúce hormóny môžeme ako rozumné ženy využiť v náš prospech, ak investujeme čas a námahu do zdravého spôsobu života. Ak vsadíme na fytoestrogény a podarí sa nám aspoň čiastočne vyrovnať úbytok estrogénu, stlmí sa vplyv progesterónu na priberanie, povzbudí sa opäť vylučovanie rastového hormónu. Už spomínané fytoestrogény sójový jogurt, mlieko, tofu, je najefektívnejšie jesť podvečer, rastový hormón sa vylučuje predovšetkým keď regenerujeme, odpočívame, napr. intenzívne v noci.

**Pozitíva fytoestrogénov :** Predstavujú prirodzenú prevenciu po celý život, znižujú riziko ochorení závislých na hormónoch, sú elixírom mladosti, rozjasňujú pleť, účinne bojujú proti vráskam, vyrovnávajú účinok hormónov pri poruche menštruácie (aj u mladých slečien), chránia pred rakovinou prsníkov. Absencia rastlinných potravín v strave má za následok deficit vitamínov, rastlinných a balastných látok. Vedie napríklad aj ku zápalom ústnej sliznice, k zápalu ďasien – paradentóze.

Rastlinné estrogény pôsobia proti nevyrovnanej hladine hormónov, môžu byť dobrým pomocníkom proti predmenštruačnému syndrómu. Zharmonizujú narušený cyklus, upravujú hormonálne hodiny v našom tele, dvihnú hormonálnu hladinu estrogénov, zabezpečia ochrannú funkciu nášho tela, stabilizujú krvný tlak a srdce, minimalizujú migrény. Pôsobia proti návalom tepla, upravujú problémy so spánkom, náladovosť, sústredenosť, aktivizujú chuť do života. Stačí denne jesť 2 sójové jogurty s lyžicou ľanových semienok, piť sójové mlieko, jesť vlašské orechy, ovsené vločky, málo soliť – zabránime hromadeniu tekutín, piť žihľavový čaj, voľiť pohyb na čerstvom vzduchu, vylúčiť alkohol, cigarety. Napríklad, Japonky údajne vôbec nepoznajú problémy spojené s prechodom práve kvôli bohatému zastúpeniu sójových produktov v strave.

Vyvážená strava s dostatočným množstvom fytoestrogénov a živín, prispeje k tomu, že sa nám v období menopauzy hladina cholesterolu ani množstvo tukov v krvi nevymkne z rúk.

Z hľadiska menopauzy blahodárne na tvorbu hormónov bude pôsobiť, ak sa dva krát týždenne zriekneme večere, posledným jedlom bude olovrant okolo 17:00 hod., potom už nič nejeme až do raňajok, nápoje – čaj, minerálna voda sú povolené. Ideálne je, keď tento pôst vydržíme 12-14 hodín. Telo nezaťažené trávením sa vyčistí, zbaví sa toxínov, prevedie údržbu, opraví chyby, odľahčí, obnoví bunky, nabije sa energiou, omladne, vypne pokožku. Nebudú nás mátať desivé sny. Zobudíme sa bez opuchov a kruhov pod očami, ľahké, oddýchnuté, nabité energiou, bez pochmúrnych myšlienok.

**Pôst :**

Je náročný fyzicky aj psychicky. Z jedla, nápojov, stresu, prostredia sa telo zanesie škodlivinami, jedmi. Niektoré z nich telo spacifickuje, ale ostatné v tele ostanú ako vedľajšie splodiny a voľné radikály (reaktívne chemikálie, poškodzujú bunky, dôsledkom je predčasné starnutie, kardio – ochorenia, rakovina a.p.).

Pôst očistí telo, ozdraví, zbaví chorôb, detoxikuje. Keď jeme ako neriadené strely, všetko, veľa, stále, telo musí všetku energiu venovať tráveniu. Pri pôste ušetrenú energiu nasmeruje v tele na veľké upratovanie. Môže byť spočiatku sprevádzané sprievodnými znakmi ako bolesť hlavy, nepokoj, slabosť, nevoľnosť, bolesť brucha, ale aj celého tela, potenie, povlak na jazyku, zápach z úst, občas aj zvýšená teplota pri väčšom zanesení organizmu. Tieto negatívne pocity sú prechodné, pominú a nechajú vám po údržbe zdravé, silné, prečistené a bezchybne fungujúce telo nabité energiou. Pôstom je možné liečiť menej vážne, aj vážnejšie ochorenia.

Pôst môže trvať 24 hodín aj niekoľko dní. Na jeho zvládnutie je potrebné veľké odhodlanie, trpezlivosti, sebazaprenia. Príkladom môže byť jedenie len surovej potravy, alebo pitie len čerstvo vytlačenej ovocnej, či zeleninovej šťavy.

Pôst ktorý vám neublíži – 1 krát mesačne. Dlhodobejší je vhodné konzultovať s lekárom, zvlášť ak máme akékoľvek zdravotné problémy.

A ešte niečo : obchody sú plné nezdravých potravín, ktoré nás obaľujú tukom, prekysľujú náš organizmus, upchávajú cievy, prispievajú k zástave srdca a.p. Obchodné reťazce predávajú, aby zarobili, nie aby zvýšili zdravie národa. Preto sa ako rozumné ženy, ktorým záleží na svojom zdraví, dobrej postave, ale aj na zdraví rodiny pri výbere potravín spoliehajte len na seba. Čítajte, študujte, vzdelávajte sa. Prestaňme počítat kalórie, obsah tuku, sacharidov ... hľadajte na obale výrobku prívlastky ako „zdravé, celozrnné, čisté“. Akonáhle potravina obsahuje rafinovaný cukor, bielu múku, stužené tuky, živočíšne výrobky, umeliny, prísady, farbivá, chemické konzervačné látky, nekupujte ju. So zdravím nemá nič spoločné.

## ***POĎME SA ZACHRÁNIŤ***

### ***VITAMÍNY, MINERÁLY, STOPOVÉ PRVKY, FYTOESTROGÉNY, BIOAKTÍVNE LÁTKY***

#### **DOPLNKY STRAVY :**

**Po 35. roku života** – pri zvýšenej fyzickej a psychickej záťaži je potrebné užívať koloidné minerály, koenzym Q 10, betaglukány, antioxidanty.

**Po 50. roku života** na udržanie, alebo obnovu zdravia užívame koloidné minerály, koenzym Q 10, betaglukány, antioxidanty, omega-3 kyseliny, fytoestrogény, karnozín.

**Po 60 roku života** je dôležitá hygiena zažívacieho ústrojenstva – užívame probiotiká, prebiotiká.

**Rastlinné potraviny** – ovocie, čerstvá zelenina, strukoviny, sójové a celozrnné produkty, obilniny, zemiaky – naplnia nám žalúdok, vyvolajú pocit sýtosti, chránia pred rakovinou, môžeme ich zjesť väčšie množstvo.

Ľanové, slnečnicové a sezamové semienka, zelenina, ovocie, strukoviny, obilniny, orechy, sójové produkty – sója, tofu, jogurty, mlieko, syry, sójové mlieko ½ l denne, ovplyvnia pozitívne hladinu hormónov. Celozrnné pečivo, hnedá natural ryža, hrach, šošovica, zemiaky, olej lisovaný za studena, bylinky, morské ryby.

**Ovocie, zelenina** – zelenina/ 5 dávok denne, polovicu jeme v surovom stave, dôležité pre metabolizmus, spaľovanie tukov. Ideálne jesť – 20 min. pred jedlom. Ovocie – aspoň na desiatu a olovrant. Ovocie, zeleninu nemiešame.

**Oleje** – používame len kvalitné oleje ( panenský, olivový), v malom množstve, nevylučujeme úplne, živočíšne tuky nahradíme rastlinnými s omega 3 kyselinami.

**Bielkoviny** – stavebná jednotka svalov a nervov, vyhýbame sa tučným bielkovinám, uprednostňujeme nízkotučné bielkoviny. Jeme čo najmenej mäsa.

*Pocit sýtosti sa dostaví pri pravidelnom pitnom režime, nutrične hodnotnej a vyváženej strave, obohatenej o dostatočný prísun vitamínov, minerálov, stopových prvkov, fytoestrogénov.*

Viac podrobnejších informácií k zdravému životnému štýlu, pitnému a stravovaciemu režimu k redukcii nájdete na [www.ahafit.sk](http://www.ahafit.sk) – „**Z denníka motivačnej trénerky Anky**“.

### **Stavba kostí**

Pevnosť kostí v menopauze sa oslabuje - volíme čo najviac mliečnych výrobkov, podporujú stavbu kostí, tiež nezanedbávame pohyb, pôsobí na kosti zvonka - posilňuje pevnosť kostí, predchádzame tým nebezpečenstvu zlomenín v starobe. Úbytok kostného tkaniva zanechá stopy na chrbtici, zvýši sa bolestivosť, stuhnutosť svalov, sprevádzaná zníženou obmedzenosťou pohybu. Riešením je pohyb, pravidelné cvičenie.

Pri nízkej hladine vápnika hrozí osteoporóza. V súčasnosti trápí každú 3. ženu našej populácie a každého 6. muža. Čím sme bližšie k starobe, tým skôr je rozumné kvôli nelámavým kostiam vymeniť nízkotučné mlieko za polotučné, nízkotučné jogurty za tie výživnejšie, s vyšším obsahom tuku.

**Pre zaujímavosť** : ľudský skelet sa kompletne obmení raz za 3 mesiace. Za život si naše telo postaví 300 nových kostier. Bunky tela sa obnovia za 2 týždne.

### **Stravovanie :**

Tvrde pevné kosti potrebujú vápnik, vitamín D, fytoestrogény.

Vitamín D – zdroje : slnko, sardinky, mlieko – mliečne výrobky s malým množstvom tuku, tofu, syry, vajcia, maslo, pšeničné klíčky, ovsené vločky, sójové výrobky, špenát, huby.

## **MLADOSŤ KONTRA STAROBA**

*Pred starobou neutečieme, ale je rozdiel aké do nej pôjdeme ... „zhumpl’ované“.*

Kozmetický priemysel nám ponúka širokú škálu prípravkov, ktoré nám vraj zaručia večnú mladosť, krásnu, napnutú pleť bez vrások. Pravda je však taká, že žiadny, akokoľvek drahý krém nám nenahradí chýbajúce látky, nenapraví chyby vo výžive, absenciu zeleniny, ovocia, celozrnných výrobkov v strave. Zbytočne sa natierame, vtierame, masírujeme, keď nevyživujeme pleť, pokožku zvnútra správne volenou stravou, nehydratujeme tekutinami, neexistuje krém, ktorýby zabral – väčšinou pôsobí len vo vrchných vrstvách pokožky, do hĺbky sa nedostane, tam preniknú krvou len fytoestrogény, ktoré spapáme. Vďaka nim sa zlepšia vlastnosti tkaniva, prekrvia sa cievy,lepší sa zásobovanie tekutinami, vrásky sa zjemnia, starnutie pleti a tela sa spomalí, respektíve oddiali. Vzniknú nové omladzujúce bunky, obnoví sa tvorba kolagénu, ustupuje celulitída. Pokožka sa mení v priemere každých 120 dní, teda 3 krát ročne.

Je vhodné zvážiť, či vyhodíme drahé peniaze za výrobky ktoré sú momentálne IN.

Skúsenosť ukazuje, že ak má telo dostatočnú výživu a pitný režim, podobný výsledok dosiahneme s akýmkoľvek vhodne zvoleným výživným krémom pre náš typ pleti. O pokožku tela a tváre by sme sa mali začať starať predovšetkým preventívne a včas, už v mladosti, každé ráno a večer. K prirodzeným vyhladzovačom vrások patria napríklad vitamíny, sójové mlieko, sójové jogurty. Postarajú sa o sviežu pleť, zdravé vlasy, pevné nechty.

Recept na vypnutie pleti, posilnenie vlasov, nechťov – 8 týždňová kúra : denne sójový jogurt, vitamín C, A, E. Veľa zeleniny, ovocia, nápoje.

Stav pleti je možné zlepšiť tiež pohybom. Aktivuje sa črevná flóra, odstraňujú sa jedovaté splodiny, živiny sa lepšie vstrebávajú. Pleť sa čistí a revitalizuje.

Podľa vesmírneho zákona PRÍČINY A DÔSLEDKU „Čo v mladosti zasejeme, to budeme v starobe žať“.

*Anka Hanuliaková*

*majiteľka štúdia AHA FIT – Dom kondície a zdravia  
motivačná trénerka-redukčné a zdravotné fit programy*

*konzultantka zdravého životného štýlu*

*konzultantka racionálnej výživy*

*konzultantka fitness programov*

*mobil : 0907 915 584*