



Klimakterické obtíže (potíže v přechodu)

Příznaky

- Návaly horka a potu.
- Depresivní nálady.
- Podrážděnost.
- Poruchy spánku.
- Nervozita.
- Nedostatečné prokrvování kůže.
- Padání vlasů, lámavé nehty na rukou i na nohou.
- Osteoporóza (ubývání kostní hmoty).
- Vysoký krevní tlak.
- Suché sliznice.
- Močová inkontinence (potíže se zadržením moči).
- Slábnoucí chuť na sex.
- Arterioskleróza.

Jmenované potíže se jen zřídka objevují společně; u mnohých žen převládají návaly horka, podrážděnost, poruchy spánku, depresivní nálady a suché sliznice.

Příčiny

Hlavní příčinou potíží v přechodu je ochabování produkce estrogenu ve vaječnicích. Intenzita příznaků souvisí se současným psychickým stavem ženy. Z ženského klimakteria se často stává zdravotní problém, pokud se žena špatně vyrovnává s koncem svého období plodnosti.

Kouření nástup klimakteria urychluje průměrně o dva roky. Nikotin patří k jedům látkové výměny a má také vliv na klimakterium. Nebezpečné průvodní příznaky – arterioskleróza a vysoký tlak – přísunem nikotinu zesilují.

Co v přechodu pomáhá

Vitamin C

Zdolává těžké průvodní jevy klimakteria, jako je arterioskleróza a vysoký tlak. Kromě toho se ukázalo v několika studiích, že ovlivňuje také návaly



horka a působí pozitivně i na sexuální touhu. Ženy v přechodu by měly sníst denně přinejmenším 100 mg přírodního vitamínu C, kuřačky potřebují dvojnásobek! Zvyšte tedy podíl ovoce a syrové zeleniny ve svém jídelníčku. Zvláštní preparáty jsou zpravidla zbytečné.

Vápník a mangan

Obě minerální látky působí během přechodu proti ubývání kostní hmoty. Potravinami s vysokým obsahem vápníku jsou mléčné výrobky (zvláště bio-mléko s přírodním obsahem tuku), ale také brokolice, kadeřávek, fenykl, špenát. Velké množství manganu je v zelenině, luštěninách, pivovarských kvasnicích, a především v čaji. Maso brání vstřebávání manganu na základě svého vysokého obsahu železa.

Vitamin D

Je nezbytný při tvorbě bílkoviny, která na sebe váže vápník z potravy, a tím ho činí využitelným pro organismus. Kromě toho podporuje transport vápníku do kostí. Tento vitamin může tvořit naše pokožka, pokud jí dopřejeme dostatek slunce. K potravinám s vysokým obsahem vitamínu D patří mléčné produkty s přirozeným obsahem tuku, vejce a ryby. Kdo nestráví denně alespoň půl hodiny na světle, měl by uvažovat o užívání kombinovaného preparátu vápník-vitamin D.

Rostlinné estrogény

Rostlinné hormony působí podobně jako tělesné estrogény. Neunesou v sobě riziko rakoviny, protože se převážně vážou na beta-estradiol-receptorech ženského těla, které slouží v první řadě k řízení funkcí srdečních a mozkových cév, výstavbě kostí a svalů. Alfa-estradiol-receptory se nacházejí v prsech a děloze a jsou rostlinnými hormony méně dotčeny, takže nemohou v těchto orgánech podněcovat růst rakovinných buněk.

Bohatými dárci rostlinných hormonů jsou extrakty z červeného jetele, kořene rebarbory, ploštičnicku hroznatého (např. v preparátech Menofem nebo GS Merilin), andělice čínské (bývá nazývána ženský žen-šen, např. v preparátu Angelica Star). Ploštičník, angelika i červený jetel je obsažen např. v preparátu Minapent. Není však zcela jasné, zda všechny pomohou při klimakterických potížích. Američtí vědci přezkoušeli v 29 studiích účinnost extraktů z bylin vhodných pro období klimakteria, ale výsledky způsobily spíše rozčarování. U Japonek, které jsou na požívání sóji zvyklé, se sója zdála účinná. Středoevropany z ní ale měly daleko menší užitek. Kromě toho bychom neměli vycházet z toho, že díky exotickým rostlinám, jako je sója nebo ploštičník, dosáhneme na konci kúry rostlinné „estrogenové úrovně“.

Bakterie kyseliny mléčné

Probiotické jogurty zlepšují využití vápníku a kromě toho podporují příjem rostlinného estrogenu. Některé studie uvádějí, že stabilizují poševní flóru (mnohé ženy v klimakteriu trpí suchou pochvou). Proto by měl být denně



na stole jogurt nebo kefír. Požívejte jen přirozeně kyselé mléčné produkty bez barviv a aromatických látek, raději si do bílého jogurtu sami vmíchejte marmeládu. Nemusíte jíst speciální probiotické jogurty, stačí čistý přírodní živý jogurt, důležité ale je, abyste zůstala stále u jedné jogurtové kultury.

Jen žádné diety!

Klimakterium je nejhorší období pro dietu. Tukové buňky nesou během přechodu a po něm na svých bedrech zásobování hormony, přebírají proměnu testosteronu na produkci estrogenu (částečně) místo vaječníků. Takže pokud se zakulacujete, je to proto, že se v pravém slova smyslu zachovává vašemu tělu ženskost. Velkou nadváhu byste měla redukovat, aby se zmenšilo zatížení kloubů, které jsou ohroženy osteoporózou.

Pozor na fosfáty!

S přírodními fosfáty ve výživě nejsou zpravidla žádné problémy. Ale velké množství fosfátů, které jsou uměle vpravovány do průmyslově zpracovaných potravin, může omezovat využití magnézia a vápníku, minerálů důležitých právě pro období přechodu. Velké množství fosfátů je v nápojích jako kola, limonády, hotové pokrmy, konzervované uzeniny, tavený sýr, umělá smetana do kávy, gumoví medvídci, pestré bonbony a hotové kakaové nápoje.

Vsadte na žlutou a oranžovou!

Žlutá a červená barva povzbuzuje činnost žláz a zpomaluje tedy také váš proces hormonálních změn. Dávejte těmto barvám přednost v oblečení i na talíři. Zpestřete si jídelníček oranžovým a žlutým ovocem, třeba meruňkami, broskvemi, pomeranči, banány, citrony a melouny. Také tvrdý sýr a těstoviny, pokrmy s kari kořením.

Na druhé straně neuzívejte barvy jako fialová, modrá a černá, protože ty mohou navodit depresivní náladu. Úplně „out“ je šedivá na vašem oblečení! Vždyt klimakterium není důvodem, proč se dělat neviditelnou!

Zajímavosti

Mnoho žen považuje přechod za místo zlomu v životě, i když dnes tomu tak ve skutečnosti nebývá. S touto zbytečně chmurnou představou si spíše naprogramujete problémy.

Zda existuje mužské klimakterium, nebo ne, na to panují rozdílné názory i mezi odbornou veřejností. K hormonálním změnám u mužů nedochází, ani k žádnému procesu, který by klimakterium připomínal. Je však pravdou, že muži mohou mít jak psychické, tak fyzické problémy (třeba snížení potence).

Mnoho žen reaguje velmi citlivě právě na konci klimakteria na fáze měsíce. Není na tom nic nenormálního, tělo zkouší tímto způsobem nahradit minulý periodický rytmus nějakým podobným.



Klimakteriem je obzvláště dotčena kostra. V přechodu ztrácí žena 1–3 % kostní hmoty za rok, v některých případech až 10%. Následkem toho stoupá riziko těžkých zlomenin, především bederních obratlů, kosti pažní, krčku kosti stehenní a žeber.

Z kávy nemějte strach. Požívání kávy nemá žádnou souvislost s úbytkem kostní hmoty u žen během klimakteria a po něm. Dopřejte si tedy nadále své dva tři šálky kávy za den, ne však více než pět, tak velké množství odebírá totiž tělu již značné množství vody. V žádném případě nepijte slazené nápoje, jako je kola, protože obsahují fosfáty, které tělu odebírají vápník.

NAŠE RADY

- Ruce pryč od potravin, které mají velký obsah fosfátů. Číselné kódy nejvíce užívaných sloučenin fosfátů jsou E338, E339, E340, E341, E450, E451, E452, E541, E1412, E1413. Pokud je potravina obsahuje, najdete je vyjmenovány na obale.
- Snězte denně dvě menší porce probiotického jogurtu (50–100 g) Nejlepší je přírodní živý jogurt bez barviv a aromatických látek. První porci byste měla sníst ráno před snídaní, druhou před večeří.
- Snězte denně kousek ovoce a porci syrové zeleniny. Dávejte přednost druhům ovoce se silnou slupkou, protože ta chrání vitamín C v kiwi, banánech, jablkách, citronech, pomerančích a grapefruitech.
- Nahradte maso a uzeniny ve svém jídelníčku aspoň částečně rybami. Aspoň 2 porce ryb za týden!
- Ke snídani jezte více sýra a vaječných pokrmů, ne stále jen ovesné vločky, müsli nebo chléb s marmeládou. Na jogurt si nasypejte lněné semínko (je to přírodní zdroj vlákniny a rostlinných estrogenů).
- Rozlučte se s iluzemi o dietách. Právě v klimakteriu potřebuje ženské tělo tukové rezervy, aby si uchovalo hormonální ženskost.