

Klimakterium – czyli nie taki diabeł straszny ;)

Menopauza - dla każdej kobiety to stwór nieznany i groźny. Czyha, by w niespodziewanym momencie uderzyć całą siłą hormonów i zburzyć dobry humor, zabrać urodę, chęć na seks i często poczucie własnej wartości. Czy musi tak być?

Nie. Nie musi. **Po pierwsze każda kobieta przechodzi menopauzę inaczej.** Niektóre z nas mogą nawet nie zauważyć jej objawów lub symptomy nie będą uciążliwe. Część z nas natomiast będzie potrzebować wsparcia naturalnego lub medycznego. Niezależnie w której grupie jesteś, warto wiedzieć jak oswoić menopauzę.

Po przeczytaniu tego artykułu dowiesz się:

- Czego się spodziewać przy przekwitaniu.
- Jak współpracować z własnym organizmem i cieszyć się pełnią kobiecości.

Najczęstsze objawy menopauzy – jak sobie poradzić?

Jaki zestaw atrakcji przygotował dla Ciebie organizm na czas menopauzy? Niestety, jest tego całkiem sporo :

- bezsenność
- pogarszająca się kondycja skóry
- bolesność przy stosunku
- uderzenia gorąca
- dynamiczne zmiany nastroju (czasem depresja)

W przypadku bezsenności zadbaj o tak podstawowe sprawy, jak odpowiednie zaciemnienie pomieszczenia, wyciszenie przed snem (słuchanie muzyki czy kąpiel z olejkami eterycznymi) **Dobrze wpleść w codzienną aktywność spaceru czy ćwiczenia. Świetnym wyborem będzie na przykład joga czy tai chi.**

Jeżeli chodzi o suplementację, **przy klimakterium to należy zwrócić uwagę na melatoninę, która poprawia jakość snu oraz magnez z witaminą B6.** Warto sięgnąć też po ziołową apteczkę i pić napary z melisy czy dziurawca. Będą działały uspokajająco i poprawiały Twój nastrój.

Przy klimakterium skóra staje się wysuszona i pojawia się na niej więcej zmarszczek. **Sięgnij po dobrej jakości kosmetyki nawilżające i nie zapominaj o piciu wody. Warto udać się do kosmetyczki, która zaproponuje odpowiednie zabiegi pielęgnacyjne - nawilżające, dotleniające, liftingujące.** Dzięki temu nadal

będziesz wyglądać atrakcyjnie. Jest jeszcze medycyna estetyczna - bezpieczne zabiegi z kwasem hialuronowym potrafią zdziałać cuda.

Uderzenia gorąca i poty to kolejna wątpliwa atrakcja przy menopauzie. Jak walczyć z tym objawem spadku estrogenów? **Pomoże eliminacja złych nawyków. Alkohol, papierosy, zbyt dużo kofeiny będą pogłębiać problem. Zastosuj schłodzone napary z szalwii czy mięty - dobrze radzą sobie z napadami gorąca.**

Seks przy menopauzie – można, a nawet trzeba

Przy klimakterium pojawia się suchość w pochwie, co wpływa na jakość i radość z życia płciowego. Wpadasz w zakłopotanie, rezygnujesz z seksu, odwracasz się od partnera? Nie rób sobie tego. Regularny seks to coś, z czego nie musisz rezygnować. Wystarczy stosować odpowiednie żele, środki nawilżające.

W przypadku spadku libido dostępne są na rynku naturalne środki mające za zadanie podnieść zapał do współżycia. Warto poćwiczyć mięśnie dna miednicy - robić tak zwane ćwiczenia Kegla. Na pewno wpłyną na większą satysfakcję podczas stosunku. Pamiętaj, że z medycznego punktu widzenia seks to zastrzyk młodości - działa fizjoterapeutycznie, uelastycznia i dotlenia mięśnie, podnosi tętno. Posłuchaj lekarzy :).

Fitoestrogeny – wspomagające hormony roślinne

Fitoestrogeny odpowiadają w przyrodzie za kwitnienie i dojrzewanie roślin. W kosmologii stosowane są natomiast jako składnik kosmetyków anti-aging. **Skóra jest dzięki nim odżywna, odnawia się oraz lepiej przyswaja substancje aktywne.** Na rynku możesz wybierać wśród preparatów stworzonym specjalnie w celu łagodzenia objawów menopauzy. **Fitoestrogeny zastępują estrogen, są wskazane przy regulowaniu gospodarki hormonalnej.** Sprawdź propozycję dobrych producentów, przeanalizuj skład, a na pewno znajdziesz coś dla siebie i przejdziesz przez menopauzę ciesząc się dobrym samopoczuciem.
Fitoestrogeny działają!

A z menopauzą da się dogadać – zamiast przekwitać, czas rozkwitać!