



# Mali vodnik za lajšanje menopavze



## Uvod

Vodnik, ki ga držite v rokah, ponuja številne odgovore na vprašanja, s katerimi se redno srečuje večina žensk v menopavzi. Srčno upam, da vam bo v pomoč, tako pri soočanju z menopavzo, kot s številnimi izzivi in težavami, ki to obdobje pogosto spremljajo.

Gre namreč za tematiko, o kateri ne govorimo radi. Svoje težave zadržujemo v sebi in o njih le redko spregovorimo. Ne vemo, kaj pričakovati niti kako dolgo bodo morebitne težave prisotne. Ob tem se simptomi pri številnih ženskah pojavijo precej iznenada. Tako se marsikatera brez predhodnih znakov domala čez noč znajde v svetu, ki ga ne razume in ne pozna.

S knjižico želimo zamejiti tabuje, ki to obdobje pogosto spremljajo. Prebrali boste, kaj lahko v menopavzi pričakujete in kako si lahko pomagate sami, da vam bo tudi v tem obdobju življenja kar se da prijetno.

Želimo vam prijetno branje!

*Povzela Andreja Jelovšek*

# Kazalo

Menopavza	4
Kaj, Kdaj, Kako	9
Simptomi in težave v menopavzi	11
Osebnostne težave	19
Življenjski slog druge pomladi	21
Raziskave o žajblju	29
Menoforce vsebuje izvleček iz svežega žajblja	30
Zdravilo Menoforce ima dva sočasna učinka	31
Življenje po menopavzi	33
Mena	34

# Menopavza

Menopavza je naraven proces in običajen del življenja ženske. Nikakor ne gre za bolezen.



V menopavzi se srečujemo s tremi glavnimi obdobji. Kot boste lahko prebrali v nadaljevanju, med njimi ni vselej preprosto potegniti ločnice, kljub temu pa je koristno, če poznamo njihove osnove značilnosti. Na splošno z besedo menopavza označujemo vsa tri obdobja, zato se enake posplošitve držimo tudi v tej knjižici.

Ko se pričinja spreminjati vaše mesečno perilo, je to običajno prvi znak, da prihajate v menopavzo. Hormonske spremembe bodo vplivale na vaš mesečni cikel, zato krvavitve lahko postanejo bolj blage, močnejše, daljše, krajše, se pojavljajo na daljša ali krajša časovna obdobja, lahko izostanejo ali pa se pojavi katerakoli možna kombinacija naštetega.

Lahko se soočite z enim nizom simptomov, že nekaj mesecev kasneje pa se vam lahko dogaja nekaj povsem drugega.

Opazili boste, da menstruacija izostane, nato pa se ta zopet pojavi enkrat ali dvakrat, nato zopet izostane in tako naprej, dokler naposled ne izostane za vselej. Vse to lahko traja nekaj let. Le redke srečnice opažajo, da menstruacija preprosto izgine brez opozorila in to je to.

Kaj lahko torej storite? Pravzaprav nič posebnega – gre le za hormone, ki se naravno spreminjajo.

Menstruacije so lahko redne, a postajajo vse bolj obilne, lahko pa jih nekaj izostane, nato pa opazite, da je naslednja še posebej močna.

Že če imate le nekaj zelo močnih menstruacij, to lahko povzroči slabokrvnost, kar posledično vodi v utrujenost, slabo voljo, slab spanec, bolečine v mišicah in sklepih, krhke nohte in lase. Priporočljivo je uživati naravne pripravke iz železa.



**Dr. Steinberger - Energie plus tonik** z vitaminom B12 in aminokislinama glutamin in serin poskrbi za energijski vrec. Vsebuje izbrane sokove belega grozdja, jabolk, češenj, aronije in bezga. Dopolnjuje ga visok odmerek vitamina B12 in dva gradnika beljakovin.



**A.Vogel - Atrogel** deluje protivnetno in blaži bolečino. Učinkovit je pri akutnih bolečinah v mišicah, oteklosti in okorelosti sklepov.



**Dr. Steinberger - Sok B-aktiv** je bio zelenjavni sok z bogatim okusom in izborom vitaminov skupine B.



**Dr. Steinberger - Tonik Eisenblut plus** vsebuje visoko vrednost dvovalentnega železa z vitaminom C za boljšo absorpcijo in vitamine B1, B2, B6 in B12.

## Perimenopavza

V tem prvem obdobju perimenopavze prihaja do sprememb hormonskega ravnovesja.

**Spremembe se običajno pojavijo že nekaj let pred dokončno izgubo mesečnega perila.**

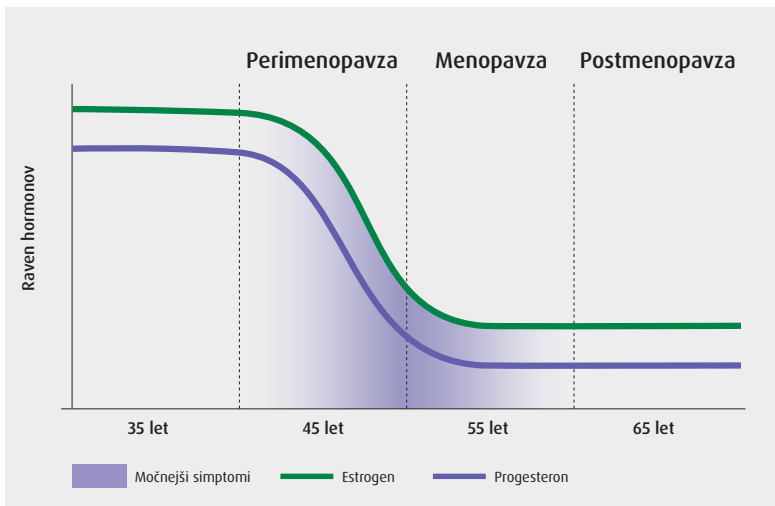
Številne ženske v tem času že izkusijo posamezne simptome menopavze.

## Menopavza

Menopavza naj bi se uradno pričela tedaj, ko ženska dokončno izgubi menstruacijo. A ker tega ne vemo, vse dokler nekaj časa nismo brez nje, nam ta razlaga ne koristi prav veliko. **Ženska naj bi vstopila v menopavzo, ko je eno leto brez menstruacije.** V tem obdobju prihaja do nadaljnjega upadanja ženskih hormonov, kar tudi botruje pojavu simptomov menopavze.

## Postmenopavza

**Dve leti po izostanku mesečnega perila nastopi obdobje postmenopavze.** Tedaj naj bi se vzpostavilo novo hormonsko ravnovesje. Večina žensk občuti, da se simptomi menopavze umirijo, pri nekaterih pa so ti prisotni še kar nekaj let po menopavzi.





# Kaj, Kdaj, Kako

Povedano preprosto menopavza predstavlja obdobje, ko se v ženskem telesu znižata vrednosti hormonov estrogena in progesterona. Gre za počasen, več let trajajoč proces, vse dokler ženska dokončno ne izgubi mesečnega perila. Menopavza tako predstavlja konec ženske rodne dobe.

V povprečju se menopavza pojavi med 45. in 55. letom starosti. Pri nekaterih ženskah se lahko pojavi tudi nekoliko prej, posebej če je to običajno znotraj ožjega sorodstva, pri nekaterih pa tudi kasneje. Zgodnjo menopavzo lahko sprožijo nekateri dejavniki, kot so kajenje, prekomerna telesna teža, etnični izvor in nekatere kronične bolezni.

Vprašanje je precej zapleteno, saj lahko vsaka ženska to obdobje izkusi drugače. To pomeni, da bo tudi vaše obdobje menopavze lahko nekaj povsem svojevrstnega.

Kljub temu spremembe običajno najprej opazimo pri menstruaciji. Te postanejo bolj šibke ali močnejše, se pojavljajo v krajših ali daljših časovnih razdobjih, spremeni se tudi čas trajanja krvavitve, ki je lahko krajši ali daljši od običajnega, lahko prihaja do izostankov. Vse to se lahko pojavlja tudi v različnih kombinacijah. Včasih spremembe pri menstruaciji niso opazne, pojavijo pa se drugi znaki, denimo oblivi vročine, slabo razpoloženje ali bolečine v sklepkih.

Če ste v obdobju, ko se menopavza običajno pojavi in ob tem občutite kaj od naštetega, je povsem verjetno, da ste v menopavzi tudi sami.



Tudi na to vprašanje je težko odgovoriti. Zelo je odvisno od ženske do ženske. Obdobje od prvih hormonskih sprememb (česar morda niti ne zaznate) do tega, da ste dve leti brez menstruacije, je lahko dolgo nekje od treh do sedem let.

Nekatere ženske med menopavzo občutijo le nekaj simptomov, obstajajo pa tudi srečnice, ki nimajo nikakršnih težav. Manjši delež žensk se v tem obdobju sooča s hudimi hormonskimi nihanji in posledičnimi težavami, ki lahko včasih zahtevajo tudi zdravniško obravnavo.

# Simptomi in težave v menopavzi

V tej knjižici opisujemo najpogostejše in podajamo nasvete, kako si lahko pomagata.

## Fiziološke težave

### Vročinski oblivi in nočno potenje

Kombinacija sestavin v prehranskem dopolnilu **Menosan Complex** ugodno vpliva na lajšanje težav v menopavzi in vam lahko nudi podporo skozi vse faze menopavze. Poleg magnezija in ekstrakta hibiskusa vsebuje izoflavone, ki imajo v telesu fitoestrogensko aktivnost.

Fitoestrogeni posnemajo hormonsko aktivnost estrogena in nežno delujejo na estrogenske receptorje, ki jih najdemo po celem telesu. Tako lahko vplivajo na širok spekter menopavzalnih simptomov, kot so vročinski oblivi, suhost nožnice, težave z razpoloženjem, boleči sklepi, nizka energija, povečanje telesne mase, okužbe sečil in nizek libido. Hibiskus to v Egiptu in Sudanu tradicionalno uporabljali kot dodatek za uravnavanje telesne temperature. Njegovo delovanje tako lahko preprečuje vročinske oblike in pomaga pri vzdrževanju normalne telesne temperature.

Magnezij prispeva k zmanjšani utrujenosti in izčrpanosti in prispeva k delovanju živčnega sistema.



## Prebavne težave

Včasih jo zagode prebava in pojavijo se prebavne motnje, vetrovi ali sindrom razdražljivega črevesja.

Že drobne spremembe v prehranjevalnih navadah, kot je izogibanje sladkorju, kavi in hrani z veliko ogljikovimi hidrati, prinese veliko olajšanje.

## Refluks kisline

je zelo pogost, obenem pa je neredko napačno diagnosticiran. Padec estrogena lahko vpliva na proizvodnjo želodčno kisline, kar vodi v refluks, lahko tudi v občutek polnosti po zaužitem obroku. Počutje ob tem seveda ni prijetno. Zmanjšana raven estrogena upočasni proces prebave, kar je osnovni razlog za napenjanje. Ob tem je lahko motena tudi presnova ogljikovih hidratov v črevesju. Kar se ne absorbira, pričinja fermentirati, pri tem pa se ustvarjajo presežni plini.

**Molkosan®** je koncentriran in fermentiran pripravek iz sirotke, ki vsebuje L(+) mlečno kislino.



## Težave z mehurjem in vnetje mehurja

Ali pogosto hodite na stranišče? Se vam pogosto pojavljajo vnetja mehurja ali vam urin uhaja? Nižje ravni estrogena lahko mehur ogrožajo na več načinov. V prvi vrsti se pojavi oslabilitev mišic mehurja, zaradi česar le tega težje nadziramo. Posledici sta lahko pogostejša potreba po uriniranju ali občutek uhajanja urina ob kašlju, kihanju, fizičnemu naporu, teku ali smehu. Pri oslabiljenem mehurju vedno pomagajo Keglove vaje.

**Dr Steinberger - Sok Cranberry**, bio sok s 100% deležem svežih brusnic.



## Krvni pritisk

Znano je, da krvni pritisk v menopavzi pogosto naraste. Ker pritisk običajno poraste brez vidnih simptomov, le težko ugotovimo, da imamo s tem težavo. Pomembno je, da si krvni pritisk redno merite.



**A. Vogel - Omega-3**, rastlinskega izvora. Kapsule z dragocenima maščobnima kislinama ALK in DHK, ki imata vlogo pri vzdrževanju normalne ravni holesterola (ALK) ter delovanju možganov in ohranjanju vida (DHK).

**A. Vogel - Herbamare® Diet** je zeliščna sol z manj natrija ter dodano algo kelp, ki je naraven vir joda.



## Razbijanje srca

Gre za še en pogost simptom v menopavzi. Ker je naš živčni sistem bolj občutljiv in dojemljiv za čustveni in fizični stres, prihaja do razbijanja srca.

Ko se raven estrogena zniža, to vpliva tudi na »srčni sistem«, ki nadzoruje način utripanja srca.

## Zdravje kosti in osteoporoza

Padajoče ravni estrogena lahko botrujejo tudi postopnemu slabljenju kosti med menopavzo.

Kalcij se dnevno premika znotraj in zunaj naših kosti. Če ga gre pri tem več v kosti kot ven, kosti ostanejo močne, v nasprotnem primeru pa postopoma oslabijo, kar vodi v stanja, kot je denimo osteoporoza. Kost postane bolj krhke, večja je nevarnost za zlom.

## Prsi

Občutljive prsi in bradavice so prav tako pogost simptom menopavze. Običajno se pokažejo v obdobju pred menopavzo, ko pričnejo ravni hormonov nihati.

## **Poraščenost po obrazu**

Ko se dlake pričnejo pojavljati na obrazu, to nakazuje spremembo v delovanju hormonov, pri čemer raven androgenih narašča bolj od estrogenih. To se sicer ne zgodi vselej med menopavzo, nekatere ženske pa kljub temu prizadene.

## **Kakšna je moja telesna drža?**

To je zelo pomemben, a pogosto spregledan aspekt! Če trpijo vaši sklepi, vezi in kite, to spreminja držo in vpliva na mišičje, kar povzroča istočasno bolečine v sklepih in mišicah. Prizadene lahko katerokoli mišično skupino, zlasti pa mišice hrbta, ramen in bokov. Spremembe mišičja v ramenskem obroču lahko sprožajo tenzijski glavobol in migreno. Obstaja tudi teorija, da napete mišice na hrbtu ali spremembe na hrbtenici lahko povzročajo vročične oblike. Če ste oboje pričeli opazati v obdobju menopavze, gre morda za vzročno povezavo. Priporočljive so vaje za moč, saj s tem ohranjamo mišično maso. Ženska, ki prej ni bila aktivna, naj z vadbo začne počasi in postopoma. Redno gibanje odlično vpliva na več ravni, tako na telo, kot na razpoloženje.

## **Pomanjkanje libida**

Eden od bolj obremenjujočih in precej pogostih simptomov menopavze je tudi pomanjkanje želje po spolnosti. To ne omaje le zaupanja in zmanjša samozavesti, temveč ima velik vpliv tudi na

partnerski odnos. Partner se namreč lahko počuti neljubljenega ali neopaženega, kar vodi v prepir, ki povzroča še dodaten stres.

## Spanec

Med menopavzo so motnje spanca zelo pogoste.

Spreminjajoče ravni estrogena vam v tem obdobju lahko nenehno motijo spanec, zato priporočamo, da si pomagate s povsem naravnim zdravilom iz baldrijana in hmelja, **Dormeasan**. Kapljice vzamete po potrebi, pol ure pred spanjem. Pazite tudi na to, kaj zvečer jeste. Izogibajte se težkim jedem v poznih večernih urah, saj boste tako bolje spali. Naj raje kosilo postane vaš glavni obrok, večerja pa naj bo lahka. Zaužijte jo tri ure pred spanjem. Kar najbolj se izogibajte kavi, pravemu čaju in gaziranim napitkom. Spijte dovolj vode, da boste dobro hidrirani. Dehidracija namreč povzroča občutek tesnobe, ki prav tako lahko zmoti spanec.



## Ali veste ...

- da kar 1/3 življenja ženske predstavlja obdobje po menopavzi?
- da sta glavna vzroka za vročinske valove motnje v delovanju osrednjega živčnega sistema, ki nadzoruje termoregulacijski center in pomanjkanje estrogena?



## Psihološke težave

Gre za vznemirjujoče obdobje in mnoge ženske se čutijo izgubljene, zbegane ali se sploh več ne prepoznajo, kot da bi njihov pravi jaz izginil.

Tudi za to lahko okrivimo nižje ravni estrogena. Nenadoma boste opazili, da se drugače obnašate ali da razmišljate povsem drugače, da ste bolj ali manj čustveni, da ste siti življenja, da nimate več motivacije, da se ne želite več družiti s prijatelji ali z družino. Opazite lahko tudi, da postajate jezni ali nepotrpežljivi, da se jezite na bližnje, da prehitro izgubite potrpljenje in da ste verbalno žaljivi do svojih najdražjih. Kasneje se seveda pojavi še občutek krivde, ki vas bo še globlje spravljal v stres.



## Jeza

Zanimivo je, da se s tem čustvom med menopavzo sooča kar veliko žensk, ki poročajo, da se hitreje razjezijo, da hitro izgubijo potrpljenje ali da postanejo celo fizično nasilne. Vse to je seveda zelo neprijetno, zlasti če so bile prej bolj mirnega duha.

## Nenehen jok brez razloga

in srčne bolečine, ki jim ne najdemo pravega vzroka, so pogoste v tem obdobju ženske. Strah za prijatelje in družino, skrbi za stvari, ki se bodo zgodile v prihodnje, se včasih prelijejo v depresijo, paranojo ali celo v samomorilne misli. V takšnih primerih je zelo pomembno, da pravočasno poiščete zdravniško pomoč.

## Tesnoba in napadi panike

v obdobju menopavze običajno sprožajo spremenjene ravni estrogena. Vsak dan poskrbite za nekaj gibanja na svežem zraku. Že deset do dvajset minut sprehoda pripomore k boljšemu počutju. Hormoni krožijo po krvnem obtoku, če boste aktivni, se boste zagotovo bolje počutili. Proti nemiru in razdraženosti ugodno deluje

**Avenaforce**, naravno prehransko dopolnilo, ki vsebuje sok svežega ovs.

Kapljice vzamete 3 do 5 krat dnevno po 10-20 kapljic ali pred spanjem 30-40 kapljic.



## Osebnostne težave



Sita sem partnerja, sita družine, prijateljev in službe.  
To je posebej zapleteno stanje, s katerim se veliko ženske sreča v določenem obdobju menopavze.

Zakaj do tega prihaja? V telesu se ustvarja oksitocin, ki ga pogosto imenujemo tudi »hormon ljubezni«. Preplavi nas ob rojstvu otroka. Narava nam ga je podarila, da z njegovo pomočjo lažje skrbimo za otroka in druge ljudi. Na žalost je močno povezan z estrogenom, ko prične le-ta upadati, se enako zgodi z oksitocinom.

Zato se »ljubeč način« ženske skoraj izklopi. Iznenada nam ni več mar za druge ljudi, posebej če od njih ne prejmemo zahvale ali priznanja. Do partnerja lahko čutimo šibkejšo povezavo in manj ljubezni. Ni nam toliko do druženja s prijatelji. Včasih si želimo le samote. Nenadoma opazimo, da nismo več tako zadovoljni v službi, v prostem času ali življenju nasploh.

Vse to je lahko precej obremenjujoče tudi za družinske člane, saj nas iznenada več ne prepoznajo. To lahko pušča posledice na odnosih z bližnjimi.

# Življenjski slog druge pomladi

Verjetno ste že slišali za rek: Si to, kar ješ. To še zlasti velja za obdobje menopavze. Določena živila bolj vplivajo na izboljšanje ravni estrogena kot druga. Tudi pitje vode in s tem ustrezna hidracija ter uravnotežena črevesna mikrobiota in zdrava jetra so zelo pomembni dejavniki, o katerih velja še posebej razmisliti.

Ker so zelo pomembni, vsakemu od njih v knjižici namenjam svoje poglavje.

Upad estrogena lahko vpliva na mišični tonus, zato se moramo odločiti, ali bomo mišice krepili ali jih pustili pri miru. Oslabljene mišice vplivajo na telesno držo, kar povzroča dodaten pritisk na vaše sklepe. Poleg tega se v tem obdobju običajno upočasni metabolizem, zato hitreje pridobivamo kilograme, teh pa se seveda težko znebimo.

Prav zato je redna telesna vadba tako zelo pomembna, saj vpliva na vse naštet. Se sprašujete, kako veliko gibanja bo potrebnega?

Najbolje je prisluhniti odzivom svojega telesa. Če se po opravljeni vadbi počutite dobro, ste polni energije, je bila mera prava. Nasprotno, če ste izčrpani ali povsod občutite bolečine, ste pretiravali.

Včasih je bolje opustiti težke vrste vadbe in te nadomestiti z nežnejšimi, kot so lahkotna telovadba, plavanje ali hoja. Dokler se vam raven energije ne izboljša, bodo tudi ti poskrbeli za to, da ste v dobri telesni formi.



## Počitek in sproščanje

Eden najpomembnejših korakov, ki jim v menopavzi velja slediti, je čas, ki ga namenite sebi. Obenem prav ta običajno predstavlja najtežjo nalogo.

Med menopavzo bi si ženske morale vzeti več časa za počitek in telesu omogočiti, da se prilagodi hormonskim spremembam. Pa to zares storimo?

Vsak dan si namenite vsaj pol ure časa in naj bo to vaša prioriteta. Lahko je to srebanje čaja ob branju knjige, poslušanje sproščujoče glasbe ali meditacija.

**A.Vogel Po-Ho eterično olje** je odlično za sprostitev, inhalacije, dodatek masažnemu olju ali kopeli. Prijetno sprošča in osvežuje.

Potrebujete popoln odklop.

Raziskave kažejo, da to hitro izboljša simptome, pa še povsem brezplačno je.



## Kako sestaviti dober obrok?

Prehrana naj bo pestra in uravnotežena. 1/3 krožnika naj zavzame zelenjava ali sadje, 1/3 naj bo beljakovin in 1/3 ogljikovih hidratov, z maščobami pa bodimo kar se da varčni.



- **Kakovostne beljakovine** so pomembne za regeneracijo in kot gradniki naših celic. Izberemo pusto meso, ribe, jajca, manj mastne mlečne izdelke (lahki grški jogurt, skyr, skuta, lahki siri), izdelki iz soje, npr tofu, stročnice.



- **Sadje in zelenjava** vsebujeta vitamine in minerale in sta pomembna za zdravo prebavo. Lahko izberemo svežo, zmrznjeno, vloženo ali fermentirano.



- **Ogljikovi hidrati** so vir energije in gorivo za možgane. Izberemo polnozrnata žita, riž, ajdovo kašo, ješprenj, kvinojo, polento, ovsene kosmiče, proseno kašo, piro, bulgur. Če opazite, da se vam telesna teža povečuje, je potrebno njihovo količino nekoliko prilagoditi oziroma zmanjšati.

- **Kakovostne maščobe**, kot so denimo olivno olje, oreščki, semena, mastne ribe so dober vir maščob, ki jih telo potrebuje za zdrave sklepe, dobro delovanje možganov, hormonsko ravnovesje in lepo kožo. Dozirajmo jih zmerno, saj imajo najvišjo energijsko vrednost.
- **Poskrbimo za dobro hidracijo**, z dovolj tekočine (navadna voda, čaj, sadni in zelenjavni sokovi, juha npr. Herbamare bujon, žitna kava npr. A.Vogel - sadnožitna instant kava Bambu, brez kofeina je primerna za vse dele dneva in vse generacije).



## Zakaj so prijazne bakterije v menopavzi pomembne?

Danes vemo, da se bakterije v črevesju lahko hranijo z lignani, ki jih vsebujejo določena živila. Pri tem proizvajajo fitoestrogene, ki se lahko vsrkajo v krvni obtok in tam delujejo enako kot estrogen. Lignane najdemo v mnogih naravnih živilih, vključno z zelenjavo, sadjem, zdravimi žitaricami, v semenih in oreščkih ter stročnicah, kot sta denimo leča in fižol.

**Koristne bakterije so v menopavzi pomembne tudi za vaginalno zdravje. Neuravnotežena črevesna mikrobiota je lahko vzrok za suhost nožnice, draženje in vnetja. To je torej še razlog več, da poskrbite za njihovo dobro počutje.**

Za dobro kondicijo in nego črevesne flore, lahko poskrbimo z napitkom iz fermentirane sirotke **Molkosan**. Je odličen vir desnosučne mlečne kisline, ki v črevesju ustvari dobro okolje za koristne bakterije.



# Vročinski oblivi?

Jaz ostajam  
»Cool« ...



*A.Vogel*

## Menoforce™

zdravilo za lajšanje  
simptomov menopavze

# Raziskave o žajblju

Beseda *salvia* izhaja iz latinske besede *salvare*, kar pomeni zdraviti. Spada v družino *Lamiacej* ali *ustnatic*, kar ponazarja tudi njegova oblika cveta in širše - v rod *kadulj*.

Žajbelj uspeva v tropskem in subtropskem podnebjju. Pri nas raste v sončnih vrtovih, na suhih in kamnitih tleh. V naravi uspeva po suhih predelih J Evrope in na obrežjih Sredozemskega morja.



Žajbelj je dišeč grm, visok do 40 cm in ima številna stebila, ki so spodaj olesenela in štiriroba.

Listi so eliptični, na kratkih pecljih ali sedeči. Vsi nadzemni deli so prerasli z dlakastimi žlezicami, ki izločajo eterično olje. To rastlino varuje pred izsušitvijo v močni poletni vročini. Cveti od junija do konca julija z vijoličnimi cvetovi, v katerih nastaja obilo medicine, zato je cvetoči žajbelj imenitna paša za čebele.

## Menoforce vsebuje izvleček iz svežega žajblja

Za pripravo izvlečka uporabijo do 3 leta stare rastline. Plevel zatirajo mehansko, brez pesticidov in gnojijo s kompostom. Pobrane liste obdelajo najkasneje 24 ur po obiranju in kar je najpomembneje - listov nikoli ne sušijo.

Ena tableta Menoforce tako vsebuje 51 mg izvlečka, ki je pripravljen iz 795 - 1370 mg svežih listov žajblja. Ekstrakcijsko topilo je etanol.



# Zdravilo Menoforce ima dva sočasna učinka

- Vpliva na somato-vegetativne simptome kot so navali vročine z nočnim potenjem, težave s spanjem, nelagodje v sklepih in mišicah.
- Psihosomatske težave, kot je depresivno razpoloženje, razdražljivost, anksioznost ter fizična in duševna izčrpanost.

## Odmerjanje in način jemanja

Odrasli, starejši od 18 let

1 x dnevno 1 tableto

Tableto vzamemo z manjšo količino vode, neodvisno od obrokov hrane.

## Pomembne informacije

- Zdravilo Menoforce lajša navale vročine, oblivanja in nočno potenje ter izboljša razpoloženje in kognitivne sposobnosti.
- Vsebuje izvleček iz svežih listov žajblja in je primeren za dolgotrajno uporabo.
- Je enostaven za odmerjanje, saj je treba vzeti le 1 tableto dnevno z nekaj tekočine.
- Menoforce je tradicionalno zdravilo, na voljo brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah, v pakiranju po 30 tablet.





## Življenje po menopavzi

Običajno velja, da je ženska prebrodila menopavzo, ko je dve leti brez menstruacije. V tem času se v telesu vzpostavi novo hormonsko ravnovesje in zelo verjetno je, da se bo prilagodilo novim ravnem hormonov. Številne ženske se po prekinitvi menstruacije počutijo vsaj enako dobro, če ne celo bolje. Ni več mesečnih krvavitev, slabšega razpoloženja, napihjenosti ...



Dokler lepo skrbijo zase, težav ne bo. Žal pa nekatere ženske tudi po tem obdobju opazijo, da simptomi ne izginejo in se sprašujejo, zakaj je temu tako.

# Mena

Ves čas brnenje tišino kali, lasje valovijo lahko se zdi.  
V zofi na videz prav mirno sedi, a v glavi razbija ji, vse gomazi.  
Z vetrom v laseh pogleduje v zrcalo, ob štetju vseh gubic, se zdi ji za malo.

Vse se poveša, pa tonus ji peša, ne ve, če temenu ne obeta se pleša?

Išče zdaj lego kako bi zaspala, vse si blazine pod hrbet je dala.  
Najprej pokrita, v kovter zavita, kasneje po celem telesu odkrita.  
Končno zatisne ona oči, puhteča, vsa rdeča se v temi hladi.  
Fizično trudna, ne more zaspat, v glavi transmitterji imajo razvrat.



V hipu se koža povsem navlaži, v rahlem se spancu odpirajo oči,  
po vratu se potna sraga spusti, v blazino opojno se vsa potopi.  
Se njeno telo zdaj počasi ohlaja, a moker odtis pod telesom ostaja.  
V temi na slepo roka poišče, gumb na svetilki, da gre na stranišče.



Zjutraj zaspana za mizo sedi, mož ji prijazno „dobro jutro“ želi.

Srepro pogleda ga, iz nje kar kriči, pa kaj mi zdaj stari moj zopet teži?

V omaro nad pultom seže v miže, natoči kozarec si poln vode.  
V roke vzame si svojo igračo, nemirna si dela vetrc s pahljačo.

Pred dolgo omaro zaspana stoje, pomerja obleke še skoraj miže.

Prva jo stiska v pasu močno, nabira blago ji, ne pade lepo.

Hlače zdaj vleče čez bedra težko, v pasu zapeti ne bo jih lahko.

V opravi sprehodi se mimo zrcala, ob videnem najraje bi se razjokala.

Predenj odide še Menoforce išče, namesto le ene, jih vsuje prgišče.

Čez mesec dni reče pri sebi si sama, v meni je mena, jaz pomirjena dama.



*Napisala: Andreja Jelovšek*



# Menoforce™

zdravilo za lajšanje simptomov menopavze



**Proizvaja:**

A.Vogel AG, CH-9325 Roggwil, Švica

**V Sloveniji zastopa:**

Farmedica d. o. o., Leskoškova cesta 12, 1000 Ljubljana.

T: (01) 524 02 16, F: (01) 524 02 14,

e-pošta: [nasveti@farmedica.si](mailto:nasveti@farmedica.si)

**[www.avogel.si](http://www.avogel.si)** in **[www.farmedica.si](http://www.farmedica.si)**

