

MENOPAUAZA POD KONTROLĄ



UDERZENIA GORĄCA:

wspieraj prawidłową regulację temperatury ciała wypijając odpowiednią ilość płynów, unikaj ostrych przypraw, noś bawełniane przewiewne ubrania - ubieraj się na cebulkę, żeby w razie potrzeby zrzucić zbędne warstwy.

ZMNIJSZONE TEMPO METABOLIZMU:

kontroluj regularnie swoją masę ciała, wprowadź dodatkową aktywność fizyczną np. spacer czy jazdę rowerem, zadbaj o odpowiednią ilość snu, który ma wpływ na metabolizm.

OSŁABIENIE KOŚCI:

zadbaj o prawidłową podaż wapnia, magnezu, witaminy D i witaminy K, które pomagają w utrzymaniu zdrowych kości; nie nadużywaj soli, która może zwiększać utratę wapnia.

SUCHA SKÓRA:

nawilżaj ją codziennie, tłuszcze nasycone w diecie zastępuj nienasyconymi, nie zapominaj o wypijaniu 2-3 litrów płynów dziennie.

PONADTO:

zaprzyjajnij się z nasionami roślin strączkowych, które są bogatym źródłem izoflawonów (wiązków roślinnych należących do fitoestrogenów).

WAHANIA NASTROJU:

wprowadź techniki relaksacyjne (np. medytacyjne, oddechowe), **sprawiaj sobie drobne przyjemności** - ulubiony film, książka, wyjście do teatru.

PRZERYWANY SEN:

postaraj się zasypiać o stałych porach, **stwórz odpowiednie warunki w sypialni** - zastąpione okna, przewietrzony przed snaniem pokój, lekka i przewiewna pościel; nie spożywaj na kolację ciężkostrawnych potraw ani kawy czy herbaty.

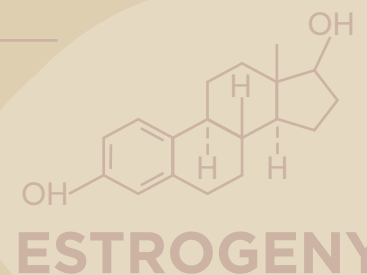
Za co odpowiedzialne są estrogeny - hormony żeńskie?

Wpływ na cykl miesięczkowy i płodność.

Wpływ na gospodarkę lipidową organizmu - zmniejszenie poziomu cholesterolu i trójglicerydów¹.

Stymulowanie odkładania wapnia w kościach².

Przyspieszenie procesów metabolicznych³.



Regulacja temperatury ciała⁴.

Wpływ na stan emocjonalny⁵.

Wpływ na prawidłowy wzrost i pigmentację włosów oraz na unaczynienie, elastyczność, sprężystość i zdolność do zatrzymywania wody przez skórę⁶.



Świat roślin jest bogaty w **fitoestrogeny** - składniki roślinne, które wykazują działanie podobne do działania żeńskich hormonów płciowych i mają podobną do nich budowę. Wyróżnia się trzy klasy fitoestrogenów: **flawonoidy** (w tym izoflawony) oraz **lignany** i **stilbeny**, które można znaleźć m.in. w^{7,8}:

Źródło	Główne związki aktywne	Grupa fitoestrogenów
Nasiona soi	izoflawony (genisteina, daidzenina)	Flawonoidy
Kiełki koniczyny czerwonej	izoflawony (genisteina, daidzeina, formononetyna, biochanina A) kumestrol	
Kiełki lucerny	izoflawony (formononetyna, biochanina A) kumestrol	
Kiełki fasoli mung	izoflawony (genisteina, daidzenina), kumestrol	
Szyszki chmielu	8-prenylonaryngenina	Lignany
Sezam	sezamina, laricirezolinol, pinorezolinol	
Suszone morele	pinorezolinol, sekoizolaricirezolinol	
Czosnek	pinorezolinol	
Nasiona lnu	sekoizolaricirezolinol, matairezolinol, laricirezolinol	Stilbeny
Winogrona	rezweratrol	

MECHANIZMY DZIAŁANIA FITOESTROGENÓW:

- wpływ na metabolizm kości: genisteina oraz biochanina A hamują tworzenie osteoklastów (komórek kościogubnych), natomiast stymulują aktywność osteoblastów (komórek kościotwórczych)^{9,10},
- wpływ na układ sercowo-naczyniowy: fitoestrogeny obniżają poziom cholesterolu całkowitego we krwi, cholesterolu frakcji LDL oraz trójglicerydów¹⁰; wpływają na funkcje tętnic poprzez rozszerzenie naczyń krwionośnych śródbłonna¹¹,
- działanie antyoksydacyjne - obecność wiązań podwójnych w ich strukturach sprzyja przechwytywaniu przez nie reaktywnych form tlenu⁹.

Fitoestrogeny **nie wpływają na stężenie estrogenów ani progesteronu u kobiet po menopauzie**¹². Wykazują natomiast zdolność do wiązania się z receptorami estrogenowymi, dzięki czemu **mogą wywoływać działanie pochodne do estrogenów**. Poza komórkami narządów rozrodczych, receptory estrogenowe znajdują się również w układzie sercowo-naczyniowym, w kościach, w tkance mózgowej i skórze, w związku z tym fitoestrogeny działają głównie na te obszary⁶.



Kompleksowe wsparcie ciała i umysłu kobiet w okresie menopauzy**.



W składzie również przebadany klinicznie ekstrakt z korzenia rabarbaru ogrodowego - ERr 731®.



Zawiera przebadany klinicznie ekstrakt ze znamion słupków kwiatów szafranu - affron®.



Odpowiedni dla wegan.



Nie zawiera soi.

Zmniejszenie natężenia objawów menopauzy*.

Wsparcie pozytywnego nastroju**.

Równowaga emocjonalna**.

Odpężenie**.

Oświadczenia zdrowotne:

*Korzeń rabarbaru przyczynia się do zmniejszenia objawów menopauzy.

**Szafran przyczynia się do równowagi emocjonalnej, pomaga w odpężeniu oraz utrzymaniu pozytywnego nastroju.

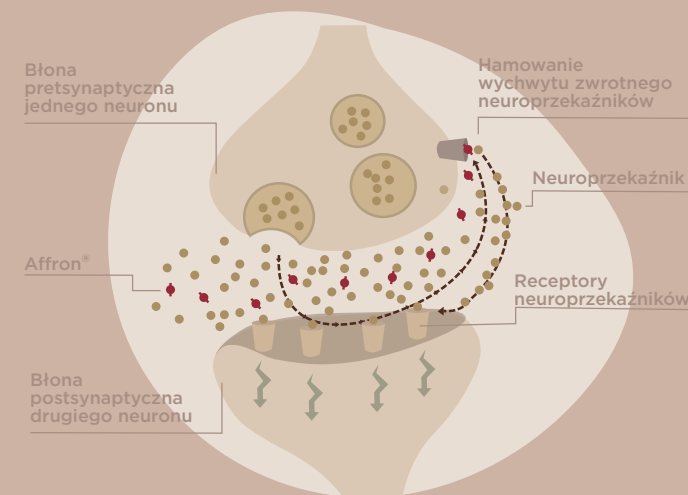
Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia (1 tabletki) zawiera:

Ekstrakt z szafranu (<i>Crocus sativus</i>) - affron®	28 mg
Ekstrakt z korzenia rabarbaru (<i>Rheum rhaponticum</i>) - ERr-731®	4 mg
w tym:	
rapontycyna	2,2 mg
dezoksyrapontycyna	1 mg

Affron® - pozyskiwany ze znamion słupków kwiatów szafranu (*Crocus sativus*) uprawianego w Hiszpanii:

- standaryzacja na zawartość trzech związków aktywnych należących do leptikrosolidów (>3,5%): krocyna, pikrokrocyna i safranal,
- mechanizm związany z oddziaływaniem na neuroprzebieżniki w układzie nerwowym.

Związki aktywne szafranu wspomagają relaksację i pozytywne nastawienie, co prawdopodobnie związane jest z ich modulującym wpływem na poziom neuroprzebieżników: serotoniny (hamowanie wychwyty zwrotnego serotoniny), dopaminy i noradrenaliny¹³.



Badanie¹³

128 osób

28 DNI

28 mg ekstraktu Affron® dziennie

Poprawa samopoczucia i wsparcie pozytywnego nastawienia emocjonalnego badanych.

ERr 731® - pozyskiwany z korzenia rabarbaru ogrodowego (*Rheum rhaponticum*):

- standaryzacja na 55% rapontycyny i 25% dezoksyrapontycyny (DER 16-26:1),
- mechanizm związany z oddziaływaniem na receptory estrogenów ER-β; związki aktywne są pochodnymi stilbenów należących do fitoestrogenów¹⁴.

Badanie¹⁵⁻¹⁹

ok. 650 kobiet w okresie menopauzy

12-48 TYGODNI

4 mg ekstraktu ERr 731® dziennie

Zmniejszenie natężenia objawów menopauzy m.in. uderzeń gorąca, odczuwania niepokoju i drażliwości oraz ogólna poprawa samopoczucia/jakości życia oceniana subiektywnie przez badanych.

Bibliografia:

1. Journal of Dhaka Medical College 2017; 26(1):25-31.
2. Int. J. Mol. Sci. 2021; 22(4):1568.
3. Mol. Metab. 2018; 15:104-115.
4. Compr. Physiol. 2014; 4(2):793-804.
5. Int. J. Mol. Sci. 2020; 22(1):373.
6. Prz. Menopauz. 2008; 7(6):314-318.
7. Nutr. Cancer 2006; 54(2):184-201.
8. Post. Fitoter. 2012; 3:173-182.
9. Ginekol. Pol. 2010; 81: 929-934.

10. Post. Biol. Komórk. 2007; 34(1): 189-205.
11. Atherosclerosis 2002; 163(2):339-347.
12. Nutrients 2020; 12(8):2456.
13. Complement. Ther. Med. 2017; 33:58-64.
14. J. Steroid. Biochem. Mol. Biol. 2007; 107(3-5):191-201.
15. Menopause 2006; 13(5):744-759.
16. Menopause 2009; 16(1):117-131.
17. Altern. Ther. Health. Med. 2009; 15(1):24-34.
18. Menopause 2007; 14(2):270-283.
19. Altern. Ther. Health. Med. 2008; 14(6):32-38.