

Стриктна диета

С възрастта храните, от които се нуждае организмът ви се променят. Сега вече може да се окаже, че са ви нужни по-малко белтъчини. Също така, ако сте застрашена от болести на сърцето, е редно на намалите консумираните мазнини. В същото време, ако сте застрашена да заболееете от възрастов диабет, добре е да продължите да приемате някои мазнини и известно количество чисти белтъчини, защото тези храни намаляват риска от увеличаване на захарта в кръвта. Това звучи доста обърквашо и затова се налага да се консултирате с диетолог, за да разработи най-подходящия за вас хранителен режим. През менопаузата е редно да прибавите към диетата си храни, богати на калций и желязо, ако вече не го правите. При жените в менопауза често се срещат крехки кости и анемия. Намалете калориите от захар и алкохол. Не се нахвърляйте на мазнини, но не избягвайте изцяло белтъчините. Яжте зеленчуци, плодове и зърнени храни. Ако провеждате естрогенна терапия, е добре да прибавите допълнително витамин В.

Водата

Водата е най-важната съставка за организма ни. Без нея бихме умрели. Когато я приемаме в достатъчно количество, всички органи в тялото ни - от кожата до сърцето - разцъфтяват. Макар да е важна през целия живот, тя е особено необходима по време на менопаузата. С драматичната промяна на баланса на хормоните по време на менопаузата, всички лигавици в тялото ви претърпяват промени: кожата става по-суха, сълзите намаляват, слюзта в носовата кухина става по-гъста, появява се сухота във влагалището ... Водата помага да се сведат до минимум тези ефекти. Не става дума за чай, кафе или плодови сокове. Иде реч за вода (кафето и чаят са диуретици и ще ви накарат да загубите вода; подсладените плодови напитки ще задържат водата в корема ви и тя няма да стигне до тъканта на тялото ви). Ако ви е трудно да запомните да пиете по осем чаши вода на ден, купете голяма пластмасова бутилка и си обещавайте, че до края на деня ще я изпиете. Няма представа каква разлика ще усетите. Няма нищо по-добро, което да доставите на организма си. Водата разнася хранителни вещества, хормони и кислород до клетките и взема отпадъчните вещества. Водата спомага и за "смазването" на ставите. Звучи разумно да подпомогнете с каквото можете тялото си, в момент, когато претърпява промени.

Облекчаване на менопаузата с физически упражнения

Физическите упражнения са толкова важни за тялото, колкото и храната. Дори и малкото упражнения имат положителен ефект. По-добре малко, отколкото нищо! Много жени, започнали да правят физически упражнения едва с навлизането в менопаузата, твърдят, че животът им се е променил. Макар да не са чудодееен извор на младост, те са нещо чудесно. Според последните изследвания много от промените - и физически, и психологически - свързани със стареенето и навлизането в менопаузата, поне отчасти са в резултат на неактивен и застоял начин на живот. Ето някои причини, за да прибягнете до физически упражнения: Сърцето ви ще стане по-здро. Костите ви ще станат по-яки. Ще почувствате повече енергия. Ще помогнете на организма си да изхвърли натрупаните отрови. Ще намалите честотата и обилието на "горещите" вълни. Ще се преборите с някои от мастните клетки.

Витамини през менопаузата

Хубаво е да обсъдите витаминния режим по време на менопаузата с лекар. Макар и да не са ни нужни в големи количества както досега, витамините продължават да са важни. Най-важното е жена в менопауза да приема калций. Обичайната дневна доза е 1500 мг. Ако имате въпроси, питайте в аптеката. Все още се водят спорове относно приемането на витамините и в какво количество, по въпроса за допълнителния калций лекарите са единодушни. Всички се нуждаем от калций и никога не е късно да бъде прибавен към храната ни, за да се сведе до минимум крехкостта на костите. Хубаво е и да обсъдите допълнителното приемане витамин В с лекаря си. . .

Алкохолът и "горещите вълни"

Известно е, че алкохолът предизвиква "горещи" вълни. В големи количества той лишава тялото от витамин С и калций. Ако пиете алкохол и сте на хормонална терапия, се излагате на по-голям риск от анемия. Алкохолът действа и депресиращо, а калориите които дава, са "празни". Няма нито една причина, поради която се препоръчва алкохола, особено на жена в менопауза. Най-добре е изобщо да не пиете, освен при специални случаи. Кофеинът и "горещите вълни" Смята се, че кофеинът също причинява "горещи вълни". Тъй като кофеинът е и диуретик, той лишава организма от важни хранителни вещества, витамин В и калций. По време на менопаузата кофеинът трябва да се сведе до минимум. Ако пиете доста кафе или ядете много шоколад, налага се постепенно да намалите количествата. При внезапно отказване от кафе не са изключени нежелани странични ефекти.

Сексът и менопаузата

Както и с други аспекти на живота, сексуалният живот и менопаузата зависи от вас. Дали ще водите или не, няма да се отрази на психическото ви здраве. Ако сексът ви е носил наслада досега и смятате, че е важна част от живота ви, то вероятно ще искате да остане такъв и занапред. Но и в противен случай няма нищо нередно. Важното е да се впускате в сексуален живот колкото и когато искате. Един от неизменните компоненти на насладата от сексуален живот е възбудата. По обясними причини, тя по-трудно се преценява от жените, отколкото от мъжете. Тревогата пречи на възбудата, а при жени в менопауза, които изпитват сухота във влагалището, тревогата от физически дискомфорт е обяснима. Добре е да използвате специалните кремове или гелове за навлажняване на влагалището. Тревожат ли ви, "горещите" вълни, най-добрият лек е да поговорите с партньора си и да споделите притесненията си. Запомнете всичко, през което преминавате, е естествено.

Сега може би е моментът да престанете да се сравнявате с другите. Колко често правите секс е лично ваша работа. Няма норма, и онова, което ви доставя удовлетворение, е най-доброто за вас. Ако сте тръгнали към менопаузата, опитайте се да си припомните и положителните неща: няма вече тампони, дамски превръзки, болки, опасения за забременяване.

Ако чувството на удовлетворение все пак ви убягва

Според статистиката жените през менопаузата изпадат по-рядко в депресия, отколкото през други етапи от живота си. И все пак има случаи, когато потъват в дълбока депресия именно през този период. За някои това е временно. Но усетите ли, че депресията не ви изпуска, най-добре потърсете помощ. Ако често и рязко променят настроението си, ако страдат от хроничен недостиг на енергия или изпитват постоянно отчаяние, консултирайте се с лекар. Той вероятно ще ви предложи терапия, за да облекчи симптоми от рода на "горещи" вълни или хронично безсъние, които

допринасят за депресията. Вероятно да ви посъветва да отидете на психотерапевт, за да продължите лечението. Най-важно е да запомните, че не бива да страдате мълчаливо. Макар менопаузата да е естествена житейска промяна, ако усетите, че ви е трудно да се справяте с всекидневните си задължения или с физическите промени, които настъпват с тялото ви, потърсете помощ.