

# Apoteka dr Max: Menopauza-simptomi i ublažavanje tegoba



Menopauza je period u životu žene kada jajnici prestaju da oslobađaju jajne ćelije, a materica zaustavlja proizvodnju. To znači kraj menstruacije i pojavu potpuno novih simptoma, kao što su oni navedeni u nastavku teksta. Tokom perioda između 45. do 55. godine, najmanje dve trećine žena će doživeti simptome menopauze. Kako lakše da se priviknu na novonastalu promenu u telu i da li im suplementi mogu pomoći da što lakše prebrode period privikavanja pitali smo zaposlene u apoteci Viva, koja posluje u okviru Brenda Dr



Menopauza obično počinje u kasnim 40-im ili ranim 50-im godinama kod većine žena. Žene koje su bile podvrgnute tretmanu za lečenje karcinoma, koje su imale hirurško uklanjanje materice ili puše, može doživeti prevremenu menopauzu već oko 35. godine. Menopauza predstavlja završetak reproduktivne sposobnosti žene a posledica je hormonskih promena.

## MENOPAUZA

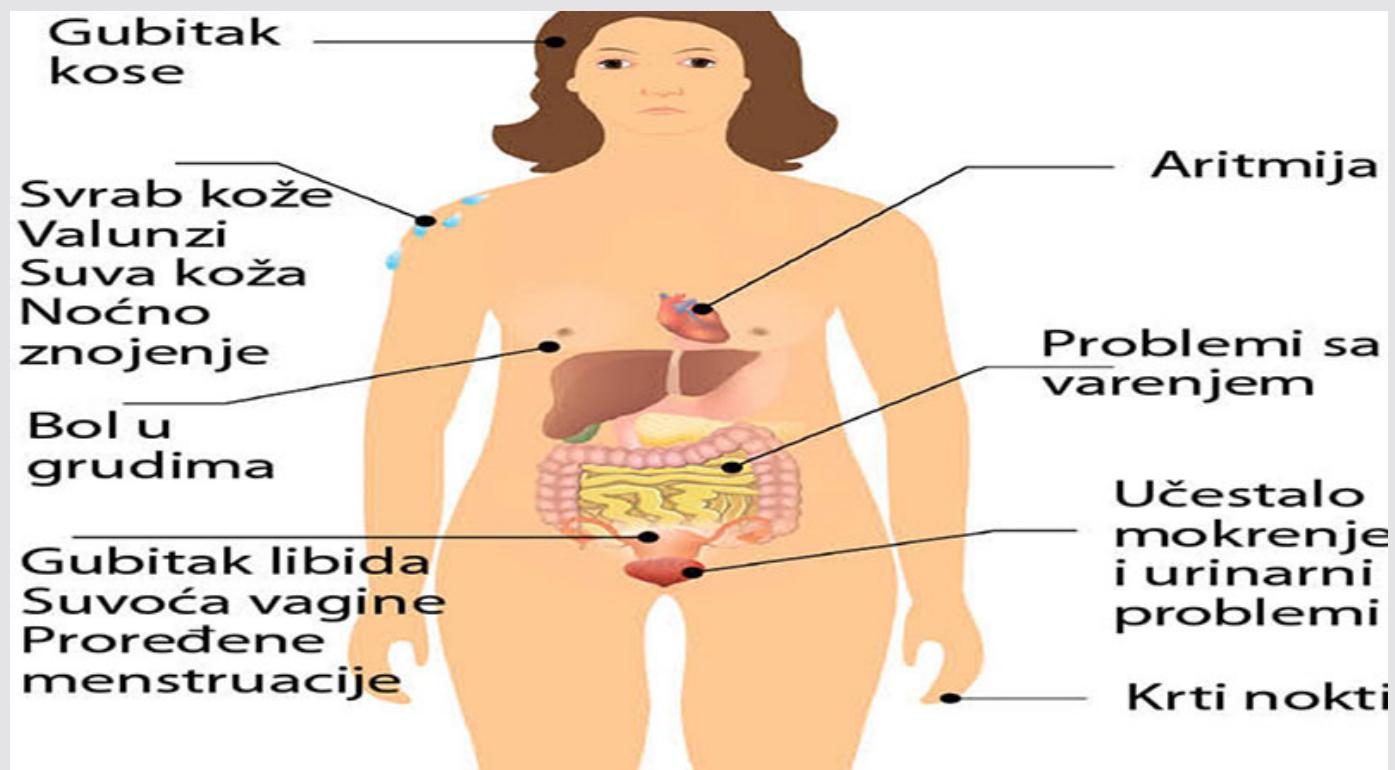
**75-85%**

žena u menopauzi  
oseća simptome

### Znaci i simptomi:

- Izostanak ovulacije
- Nepravilni periodi napada vrućine
- Noćno znojenje
- Umor, nesanica, promene raspoloženja

Simptomi menopauze su nepravilni ciklusi do potpunog izostanka mesečnog ciklusa, napadi vrućine ili valunzi, promene raspoloženja, suvoća vagine, noćno znojenje, problemi sa spavanjem, povećanje telesne mase i usporen metabolizam, proređivanje i gubitak kose, suvoća kože i gubitak punoće dojki. Opadajući nivo estrogena ostavlja tragove na mozak, kožu, mišiće i emocije. Telo može da počne da se ponaša mnogo drugačije i brojne žene osećaju simptome mnogo pre nego što menstruacije prestanu – tokom perioda koji se naziva perimenopauza.



Postoje neke prirodne metode da se odloži početak menopauze. Međutim, napominjemo da to može samo da odloži ranu menopazu, a ne i pravu menopazu koja blagovremeno sledi. Pravovremena menopauza ne može biti odložena. Ženi je potrebno određeno vreme da se privikne da novonastalo stanje a u tome joj svakako mogu pomoći suplementi ili hormoni.

U narednom periodu u svim apotekama koje posluje u okviru brenda Dr Max suplemente za ublažavanje tegoba u menopauzi možete kupiti po znatno nižim cenama i sa popustom do 40 odsto. Od ljubaznih farmaceuta zapolenih u ovim objektima možete dobiti i savete na koji način da se izborite sa teškoćama i prepoznate prve znake menopauze.



Ukoliko se doživi na pravi način i tegobe eliminišu, i ovaj period u životu žene može da bude izuzetno lep. Tokom menopauze žena je oslobođena straha od neželjene trudnoće, zbog čega bez opterećenja može da uživa u seksu. Uostalom, danas u svetu važi pravilo da su pedesete nove tridesete, jer je ljudski vek produžen zbog kvaliteta života. Zdrava ishrana i brojni tretmani omogućavaju da se žena i u pedesetim godinama oseća mlado, željna da živi punim životom.