Warszawa, 11 października 2021

Informacja prasowa

**Fakty i mity o menopauzie**

**Menopauza: temat tabu, odrzucana, zbywana milczeniem. Na jej temat pojawiło się wiele mitów, które od lat powielane są wśród kobiet czy ich najbliższych. Nie wszystkie mity są prawdziwe i warto zapoznać się z faktami, aby lepiej przygotować się do menopauzy i przejść ten czas. Pamiętajmy o tym, że menopauza to nie pauza i nie koniec świata. To czas, przez który warto przejść z odpowiednim wsparciem i nastawieniem. Poznaj najczęstsze fakty i mity o menopauzie.**

**Menopauza to koniec kobiecości: Mit**

To mit, który raz na zawsze powinien zostać obalony! Dlaczego? Menopauza nie oznacza w żadnym wypadku końca kobiecości! Oczywiście podczas menopauzy zmienia się wiele w funkcjonowaniu ciała kobiety, czego konsekwencją jest wygaśnięcie czynności jajników. Ale czy ten fakt powinien być wyznacznikiem końca kobiecości? Nie. Na pewno jest końcem pewnego okresu w życiu np. bolesnych miesiączek, czy używania niewygodnych środków higienicznych, ale jest też początkiem nowego etapu dojrzałej kobiecości.

**Menopauza zawsze wygląda tak samo: Mit**

Każda kobieta przechodzi menopauzę w sposób indywidualny. Dlaczego? Bo każda kobieta jest inna i w inny sposób reaguje na konkretne objawy. Nie wszystkie kobiety odczuwają objawy menopauzy w dotkliwy sposób. Już dla około 30% kobiet jedynym odczuwalnym objawem jest zatrzymanie miesiączki. Pamiętajmy jednak o tym, że tak samo liczna jest grupa kobiet, która oznaki menopauzy odczuwa w sposób dotkliwy i są one dla nich uciążliwe i długotrwałe.

**Menopauza trwa tak naprawdę jeden dzień: Fakt**

Objawy, które powszechnie nazywamy menopauzą, to tak naprawdę objawy występujące w okresie menopauzalnym. Wszystkie objawy, o których mówimy w kontekście menopauzy pojawiają się przed i po tym jednym konkretnym dniu. Dlaczego więc menopauza trwa jeden dzień? Dlatego, że tym dniem nazywamy dzień ostatniej miesiączki.

**Menopauza wpływa na słabsze samopoczucie: Fakt**

Słabsze samopoczucie podczas menopauzy to fakt. Dzieje się tak z powodu hormonów, które odkrywają istotną rolę w ciele człowieka. Wahania hormonów odczuwalne w okresie menopauzalnym są przez kobiety zarówno w kontekście fizycznym jak i emocjonalnym. Jednak możemy sobie z tym poradzić. Przede wszystkim zmieniając swoją dietę, nawyki żywieniowe, wprowadzając dostosowaną do wieku i potrzeb aktywność fizyczną czy dodatkowe witaminy i suplementy, które wspierają kobiety w okresie menopauzy. Podobnie dzieje się w przypadku emocji i kondycji psychicznej. Spadek estrogenu, który następie w okresie menopauzy, może powodować spadek serotoniny, który wiąże się jednocześnie ze spadkiem nastroju, drażliwością czy niepokojem.

**Menopauza dotyczy tylko kobiet 50+: Mit**

Oczywiście jest to najczęstszy wiek, w którym kobiety przechodzą menopauzę. Wśród Polek średni wiek, w którym występuje menopauza to 51 lat, a okres menopauzalny trwa od 1 roku do 2 lat. Natomiast z reguły menopauza występuję u kobiet pomiędzy 45. a 60. rokiem życia. Jednak może tez występować u jednej na sto kobiet przed czterdziestką, czy u jednej na tysiąc kobiet przed 30.

**Menopauza oznacza koniec seksu i życia zawodowego: Mit**

To chyba najmocniej zakorzeniony w naszym społeczeństwie mit, który wpływa na to że menopauza nadal jest tematem tabu. Oczywiście objawy menopauzy: takie jak chwiejność nastrojów, uderzenia gorąca, kłopoty ze snem mogą utrudniać codzienne funkcjonowanie, ale odpowiednie podejście do neutralizowania tych objawów obala ten mit. Wiele z tych przejawów menopauzy , które mogą wpływać na życie seksualne, codzienność można łagodzić. Poza odpowiednią dietą bogatą w witaminy zawarte np. w ekstraktach z roślin, umiarkowany wysiłek fizyczny dostosowany do każdej kobiety indywidualnie, unikanie używek, czy wreszcie wsparcie bliskich i pozytywne nastawienie do samej siebie skutecznie obalają ten mit.

**Menopauza to zmiana figury i dodatkowe kilogramy: Mit**

Oczywiście musimy pamiętać o tym, że procesy jakie zachodzą w ciele kobiety w okresie menopauzy sprzyjają przybieraniu na wadze oraz zmianie figury. Wiąże się to ze zmniejszeniem tempa przemiany metabolizmu, zatrzymaniem wody czy niższą aktywnością hormonów, ale odpowiednia dieta, czy aktywność fizyczna mogą zniwelować występowanie tych objawów.

Podsumowując pamiętajmy o tym, że menopauza to naturalny etap w życiu każdej kobiety, który wiąże się z wygasaniem czynności jajników, co powoduje zmiany w funkcjonowaniu układu hormonalnego. Ale pamiętajmy również o tym, że menopauza to nie choroba. To szczególny okres w życiu każdej kobiety. Wiele zmienia się w ich ciałach i aktywności. Dlatego warto wsłuchać się w swoje potrzeby, aby dzięki wsparciu bliskich oraz wiedzy i pomocy przejść ten etap łagodniej.

.

SUPLEMENT DIETY