Warszawa, 13 października 2021

Informacja prasowa

**Menopauza to nie tajemnica. Czego obawiamy się wraz z nadejściem menopauzy?**

**Menopauza, to etap który pojawia się w życiu każdej kobiety. Zwykle poza objawami fizycznymi towarzyszy jej również moment, w którym zaczynamy czuć niepewność, dyskomfort, a samo słowo menopauza staje się tematem tabu. Dlaczego tak się dzieje? Może kieruje nami strach, lęk, poczucie końca jakiegoś etapu? A przecież menopauza to rzecz całkowicie naturalna i nie powinna być traktowana jako coś wstydliwego, czy urastającego do rangi tajemnicy. Warto za to bliżej się jej przyjrzeć i zyskać niezbędną wiedze dotyczącą sposobów na złagodzenie jej objawów. Odpowiednia edukacja i suplementacja pozwoli nie tylko samemu przejść dobrze przez ten czas, ale sprawi, że staniemy się wsparciem dla innych kobiet, które znajdują się w podobnym etapie.**

**Menopauza, nie taka straszna jak ją malują**

Menopauzą określana jest ostatnia miesiączka, a jej zanik spowodowany jest przez fizjologiczne wygasanie czynności jajników. To całkowicie naturalne, jak okres dojrzewania i tak samo ma związek z gospodarką hormonalną. Mimo to wzbudza nasze obawy, szczególnie w kontekście zmian jakie niesie ze sobą ten czas. Daje o sobie znać średnio ok. 50 roku życia kobiety. Jej objawy mogą mieć różne nasilenie, ale jednocześnie warto zaznaczyć, że każda kobieta jest inna i również w przypadku menopauzy przechodzić ją będzie na swój indywidualny sposób. W tym czasie dużo dzieje się w organizmie kobiety, a jej symptomy dotyczą tak samo sfery fizycznej jak i psychicznej.

Najczęstsze objawy menopauzy to:

* ustanie miesiączkowania
* nagłe uderzenia gorąca, pocenie
* znużenie
* problemy z zasypianiem
* rozdrażnienie

Pamiętajmy jednak, że aby dobrze wejść w okres menopauzy należy dobrze się do tego przygotować, np. poprzez odpowiednio dobraną suplementację, dietę, aktywność fizyczną dostosowaną do naszych potrzeb. Jednym słowem wejście w okres menopauzalny nie powinno oznaczać końca najlepszego czasu w życiu kobiety, wręcz przeciwnie powinno być jego nowym początkiem.

**Pozostań sobą – nie daj się zapauzować**

Zrozumienie zmian jakie zachodzą w tym czasie i podjęcie działań mających na celu zaspokojenie potrzeb z nich wynikających, to klucz do poprawy naszego samopoczucia i zdrowia. Menopauza nie przebiega niezauważalnie. Możemy wtedy odczuwać dyskomfort w postaci: uderzeń gorąca, zmęczenia czy znużenia, czasem mogą pojawić się problemy z zasypianiem. Wpływają nie tylko na nas, ale również na nasz związek, życie zawodowe czy społeczne. To one wywołują nasze zawstydzenie, obniżają jakość pracy zawodowej, bywają przyczyną wycofywania się z życia towarzyskiego. Przywrócenie równowagi hormonalnej wymaga oczywiście konsultacji ze specjalistą, tymczasem za pomocą odpowiedniej suplementacji możemy wspierać swój organizm w tym czasie. Włączenie suplementacji preparatami o możliwie najczystszym składzie i kompleksowym działaniu wspomaga kobiety w prawidłowym funkcjonowaniu w tym szczególnym okresie. Suplement diety **Jasnum** to kompozycja starannie dobranych ekstraktów roślinnych oraz witamin, dostępny w trzech wariantach dopasowanych do konkretnych potrzeb. Są preparatami pozbawionymi konserwantów, barwników i wypełniaczy pochodzenia syntetycznego. Jasnum łagodziuderzenia gorąca, pocenie się i niepokój1, przyczynia się do skrócenia czasu zasypiania2. **Jasnum Mood** poprawia nastrój, ułatwia utrzymanie równowagi emocjonalnej oraz pomaga zmniejszyć zmęczenie3. **Jasnum Uro** wspiera funkcjonowanie kobiecego układu moczowego4. Z odpowiednim wsparciem możesz cieszyć się życiem w każdym wieku.

Menopauza to wielka zmiana w życiu kobiety. I choć każda kobieta przechodzi ją inaczej, to warto dzielić się z innymi swoimi doświadczeniami, rozmawiać o niej jak o naturalnym procesie, którym przecież jest.

SUPLEMENT DIETY