Warszawa, 03 listopada 2021

Informacja prasowa

**Jakie objawy najczęściej oznaczają przyjście menopauzy?**

**Menopauza nie pojawia się z dnia na dzień. Organizm kobiety wysyła sygnały przepowiadające jej nadejście nawet klika lat wstecz. Zazwyczaj w postaci łagodnych, ale zauważalnych symptomów. I to jest dobra wiadomość. Bo w tym czasie, zwanym fachowo premenopauzą jesteśmy w stanie poczynić odpowiednie przygotowania, które pomogą nam bardziej komfortowo i bezpiecznie przejść przez okres samej menopauzy.**

**Menopauza, to nie choroba, choć ma objawy**

Menopauza pojawia się w życiu kobiety i zazwyczaj zostaje w nim na dłużej. Czasem nawet na kilka lat. Jest procesem całkowicie naturalnym i czy tego chcemy, czy nie musimy przez nią przejść. Tylko od nas zależy jak to zrobimy. Zdarza się, że przed nadejściem menopauzy nasz organizm potrafi wysyłać mniej lub bardziej oczywiste sygnały zwiastujące zmiany, jakie niebawem zajdą w naszym życiu. To okres premenopauzalny i wtedy możemy spodziewać się:

* nieregularnych cykli miesiączkowych
* uderzeń gorąca
* wahań nastroju
* problemów z zasypianiem

Sama premenonopauza może trwać nawet kilka lat. Objawy nie zawsze są takie same i o jednomiernym natężeniu. To sprawa jak najbardziej indywidualna, dlatego należy obserwować swój organizm, nastrój i towarzyszące nam emocje.

**Bądź gotowa – działaj**

Objawy, które wywołują dyskomfort w naszym życiu nie powinny go dominować, ani zmuszać do radykalnych zmian naszego dotychczasowego stylu życia, pracy czy kontaktów z innymi ludźmi. Nasze samopoczucie i zdrowie jest w końcu najważniejsze, dlatego nie pozwólmy by menopauza stała się dla nas ciężarem. Najlepiej zacząć od konsultacji ze specjalistą, rozmowy z dietetykiem na temat ewentualnych zmian w dotychczasowej diecie i nie zapominać o odpowiednio dostosowanej do wieku i kondycji aktywności fizycznej.

Warto również sięgnąć po dodatkowe wsparcie w postaci naturalnej suplementacji pomagającej wspierać nasz organizm w tym czasie. 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.

Im szybciej wprowadzimy zmiany, tym łatwiej przejdziemy przez ten szczególny okres. Ten czas wcale nie musi oznaczać końca. To może być, fascynujący etap, w którym odkryjemy nowe pasje, zaczniemy dostrzegać okazje do zrobienia czegoś, o czym wcześniej nawet nie myślałyśmy. Wystarczy działać i nie dać się zatrzymać menopauzie. Bo menopauza, to nie pauza, a z odpowiednim wsparciem możesz cieszyć się życiem w każdym wieku.

SUPLEMENT DIETY

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Dzięki zawartości ekstraktu z koniczyny czerwonej 2. Dzięki zawartości melatoniny, 3. Dzięki zawartości ekstraktu z szafranu, 4. Dzięki zawartości ekstraktu z lnu