

ДЕЛИКАТНЫЙ ВОПРОС



Цветы для себя любимой

*Осень жизни, как и осень года,
Надо, не скорбя, благословить.*
Э. Рязанов

Какая женщина не любит, когда ей дарят букет, будь то роскошные орхидеи или сентиментальные ромашки. Однако есть такие цветы, которые уместно подарить себе самой, особенно если женщина вступает в пору элегантного возраста. Такие цветы, а точнее, их настои и экстракты помогут ей встретить «осень жизни» без проблем и неприятностей со здоровьем.

Не секрет, что женщины по достижении 50-летнего возраста, а иногда и раньше, начинают ощущать, что в организме происходят некоторые изменения, связанные с приближением менопаузы. Чаще всего такие приметы приближающейся «осени жизни» приносят женщине множество огорчений. И дело даже не столько в том, что грустно думать об уходящей молодости. Просто эта самая женская молодость, сила и красота покидают нас с довольно неприятными проявлениями своего ухода: повышается потливость, досаждают раздражительность, пугает повышенная возбудимость, мучают приливы, донимает бессонница, портит жизнь депрессия. А впридачу обостряются хронические заболевания, которые накапливаются у женщины с возрастом, учитывая ее стремительный ритм жизни, неизбежные стрессы и далеко не идеальную экологическую обстановку.

«Осень жизни» женщины: что происходит?

Наступает время, когда у женщины изменяется менструальный цикл и проявляются первые симптомы угасания репродуктивной функции. Главную роль в регуляции менструального цикла выполняют женские половые гормоны – эстрогены и прогестерон, которые обеспечивают подготовку слизистой оболочки матки к беременности. Но не только эндометрий матки чувствителен к половым гормонам; мозг, печень, кишечник, сердце, опорно-двигательный и мочевыделительный аппараты – все они содержат чувствительные к женским гормонам рецепторы. Именно поэтому при снижении уровня женских гормонов развивается так называемый климактерический синдром, характеризующийся нарушением функций разных органов.

ДЕЛИКАТНЫЙ ВОПРОС

Основные признаки приближения менопаузы:

- приливы жара от 1-2 до 20 и более раз в сутки;
- сильная ночная потливость;
- колебания артериального давления;
- учащенное сердцебиение;
- нервозность, плаксивость;
- бессонница, прерывистый сон, сложности при засыпании;
- нарушение концентрации внимания;
- немотивированный страх;
- нерегулярность менструаций;
- потеря интереса к сексуальной жизни.

Сегодня врачи настойчиво напоминают женщинам, что недомогание в период пременопаузы и при наступлении климакса вполне можно и нужно контролировать и смягчать. Возрастные изменения неизбежны, а вот позволять им портить жизнь и нарушать здоровье не следует. Для этого существует достаточно широкий круг возможностей – от приема гормональных препаратов до применения фитосредств.

Фитобукет для женщины элегантного возраста

Большинство женщин, ощущающих неприятности со здоровьем в период пременопаузы, предпочитают обращаться к натуральным средствам. Для улучшения самочувствия при климактерическом синдроме издавна применяли травяные настои. Они помогли нормализовать сердечный ритм, устранить головокружение и мигрень, справиться с бессонницей и кожным зудом, уменьшить потливость, смягчить неприятные ощущения во время приливов жара.

Так, например, настойка душицы действует успокаивающе на центральную нервную систему, избавляет от раздражительности и немотивированного страха. Шалфей уменьшает потоотделение, помогает быстро уснуть и полноценно выспаться. Валериана лекарственная избавляет от приливов, мягко регулирует сердечный ритм и снижает артериальное давление, корректирует повышенную возбудимость.

Одним из самых известных растений, используемых с целью уменьшения неприятных проявлений приближающегося климакса, является цимицифуга. Ее корневища содержат вещества, которые помогают женщинам справиться с неприятными симптомами периода менопаузы.

Цимицифуга в действии

Много лет назад коренные жители Америки открыли для себя, что корневище цимицифуги помогает облегчить симптомы менопаузы – приливы, раздражительность, перепады настроения, плохой сон. Сегодня популярность цимицифуги значительно возросла, а в Германии она рекомендована для лечения симптомов климакса.

На сегодняшний день доказано что цимицифуга рацемоза снижает уровень гормонов, повышенное количество которых вызывает приливы, потливость, сердцебиение, нарушения сна. Таким образом, вследствие ее применения нормализуются и регулируются функции многих органов и тканей.

Искать и собирать в лесу корневища цимицифуги сегодня не обязательно, даже если симптомы менопаузы становятся слишком болезненными, поскольку немецкая компания «Бионорика» разработала препарат Климадинон на основе экстракта этого растения. Для производства Климадинона цимицифугу специально культивируют, компания «Бионорика» контролирует весь процесс подготовки сырья, включая выбор семенного материала. Современная концепция фитониринга, помимо этого, позволяет четко стандартизировать препарат и максимально сохранить лекарственные свойства растения.

Чем помогает Климадинон:

- улучшает качество жизни в период менопаузы;
- способствует снижению давления;
- снижает вероятность развития остеопороза;
- уменьшает сухость слизистых оболочек;
- оказывает успокаивающее действие;
- нормализует сон.

Облегчить симптомы менопаузы поможет корректировка режима дня:

- не забывайте об утренней зарядке;
- принимайте прохладный душ;
- следите за регулярностью питания;
- ложитесь спать в одно и то же время и старайтесь не засиживаться допоздна перед телевизором или компьютером;
- позвольте себе вечером приятную прогулку и завершите ее дома чашкой ароматного травяного чая с ложечкой меда.

А главное, помните, что одно из лучших средств для профилактики неприятных ощущений в период менопаузы – это ваша уверенность в своей привлекательности и умение радоваться жизни.

Подготовила **Светлана Терехова** 