

ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ
ΔΡ. ΧΡΗΣΤΟ ΖΟΥΜΠΟΥΛΗ

Δερματολόγο / Ενδοκρινολόγο

ΕΜΜΗΝΟ ΠΑΥΣΗ

οδηγός
δράσης

VICHY
LABORATOIRES





5 Εισαγωγή

ΟΣΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ

- 8 | **Οι γυναίκες μιλούν**
Μαρτυρίες γυναικών σε κάθε φάση της εμμηνόπαυσης
- 10 | **Προ-εμμηνόπαυση: τα πρώτα σημάδια**
- 11 | **Εμμηνόπαυση: η αλλαγή**
> Οι ορμόνες απενεργοποιούνται
> Μια ισορροπία που διαταράσσεται
> Αλλαγές στην εμφάνιση
> Συνέντευξη με έναν ειδικό, τον Καθηγητή κύριο Ζουμπούλη για τη γήρανση της επιδερμίδας
- 17 | **Μετεμμηνόπαυση, επανέρχεται η ηρεμία;**
- 18 | **Vichy: μια διαφορετική ματιά στην εμμηνόπαυση**
Συνέντευξη με έναν ειδικό, τον Καθηγητή κύριο Ζουμπούλη, για την DHEA

(ΞΑΝΑ)ΠΑΙΡΝΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΟΜΟΡΦΙΑΣ ΣΑΣ

- 22 | **Εισαγωγή**
Συνέντευξη με μια ειδικό, την Δρα. Shannon Humphrey
- 24 | **Δραστηριοποιηθείτε και βγείτε νικήτρια!**
> Άσκηση για την καταπολέμηση των αρνητικών επιπτώσεων της εμμηνόπαυσης
> Ο καλύτερος τρόπος να δραστηριοποιηθείτε
- 28 | **Ακολουθείστε ισορροπημένη διατροφή, χωρίς να πεινάσετε!**
> Θρεπτικά συστατικά που πρέπει να εντοπίσετε
> 15 τρόφιμα που πρέπει πάντα να έχετε στο σπίτι
> Προϊόντα που πρέπει να αποφεύγονται
> Να καταναλώνονται με μέτρο
> Σπάζοντας το κατεστημένο
> Ο γύρος του κόσμου με προϊόντα φιλικά προς την εμμηνόπαυση, για να τα έχετε πάντα σε απόθεμα
- 38 | **Μια ισχυρή δόση μικροθρεπτικών συστατικών**



ΥΙΟΘΕΩΝΤΑΣ ΤΗ ΝΟΟΤΡΟΠΙΑ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ

40 | **Επιδερμίδα και μαλλιά, η πολύτιμη βοήθεια των καλλυντικών**

- > Μια κρέμα είναι καλή λύση. Μια κρέμα μαζί με μασάζ είναι ακόμα καλύτερη λύση
- > Η καθημερινή μου ρουτίνα
- > Και για το σώμα;
- > Aminexil, η λύση ενάντια στην τριχόπτωση



48 | **Μια αλλαγή ζωής**

50 | **Ανακτώντας τον έλεγχο της ζωής σας**

- > Είμαστε προγραμματισμένοι να είμαστε ευτυχισμένοι;
- > Τρεις λαμπερές πενήνταρες εμπνέουν με τις ιστορίες τους
- > Διαλογισμός: ο δρόμος προς τη γαλήνη
- > Σωφρολογία: ο δρόμος προς την αυτοπεποίθηση
- > Θεραπεία γέλιου: μια έκρηξη ευτυχίας

58 | **■ Η προσέγγιση «menopositive» της Servan-Schreiber**



Το γεγονός ότι αποφασίσατε να ξεφυλλίσετε αυτόν τον οδηγό σημαίνει ότι μάλλον έχετε απορίες για την εμμηνόπαυση. Ίσως βιώνετε κάποιες αόριστες σωματικές ή ψυχολογικές αλλαγές που δεν μπορείτε να εξηγήσετε, ή μπορεί ακόμη και να έχετε ήδη εντοπίσει ορισμένα συμπτώματα που προφανώς συνδέονται με αυτή τη νέα φάση της ζωής σας. Ή μπορεί απλώς, καθώς μεγαλώνετε, να θέλετε να μάθετε περισσότερα πράγματα, ώστε να είστε καλά προετοιμασμένα για το μέλλον. Στη **Vichy**, στόχος μας ήταν ανέκαθεν να σας στηρίζουμε σε κάθε στάδιο της ζωής σας, όπως και αυτό της εμμηνόπαυσης.

Μπαίνετε λοιπόν, ή πρόκειται να μπειτε σύντομα, στο δεύτερο στάδιο της ζωής σας σαν γυναίκα. Κάθε γυναίκα το βιώνει, και εμείς θεωρούμε ότι έχουμε το καθήκον να είμαστε στο πλευρό σας καθ' όλη αυτήν την εμπειρία. Χάρη στην προηγμένη τεχνογνωσία μας, είμαστε σε θέση να σας προσφέρουμε αποτελεσματικές προτάσεις ομορφιάς που διαφυλάσσουν και παρατείνουν τη νεανικότητα της επιδερμίδας σας. Έχουμε τη δυνατότητα να σας υποσχόμαστε πιο όμορφη, πιο λαμπερή επιδερμίδα. Όμως αυτό δεν είναι αρκετό. Θέλουμε να

σας προσφέρουμε ακόμη περισσότερα. Έτσι, συγκεντρώσαμε σε αυτό τον οδηγό όλα όσα χρειάζεστε για να προσεγγίσετε το δεύτερο αυτό στάδιο της ζωής σας νιώθοντας πιο ολοκληρωμένη από ποτέ, γεμάτη αυτοπεποίθηση, με ακαταμάχητη θηλυκότητα. Τι συμβαίνει στο σώμα σας κατά τη διάρκεια της εμμηνόπαυσης; Πώς μπορείτε να περάσετε ομαλά μέσα από όλες αυτές τις μεταβολές, με τη βοήθεια της άσκησης ή κάποιων ελάχιστων διατροφικών αλλαγών; Πώς μπορείτε να προσεγγίσετε τη νέα αυτή φάση χωρίς κανέναν φόβο και να ατενίσετε το μέλλον με αισιοδοξία; Σε αυτόν τον οδηγό δράσης, θα βρείτε πρακτικές απαντήσεις σε όλα σας τα ερωτήματα, καθώς και απλές συμβουλές και τεχνικές. Ο όρος «εμμηνόπαυση» επινοήθηκε το 1816 από τον Γάλλο γιατρό Charles de Gardanne, στο βιβλίο του “Avis aux femmes qui entrent dans l'âge critique” («Συμβουλές για τις γυναίκες που εισέρχονται στην κρίσιμη ηλικία»). Ωστόσο, εμείς δεν πιστεύουμε ότι πρόκειται όντως για μια κρίσιμη ηλικία· δεν βλέπουμε την εμμηνόπαυση σαν ένα τέλος, αλλά σαν μια νέα συναρπαστική αρχή μιας καινούριας ζωής που περιμένει να την ανακαλύψετε. ■

VICHY
LABORATOIRES

ΟΛΑ ΟΣΑ ΠΡΕΠΕΙ
ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ



ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΜΙΛΟΥΝ

ΤΙ ΛΕΝΕ ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΣΤΑΔΙΟ
ΤΗΣ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗΣ



© επιστροφή - grafynasa



Κατά τη διάρκεια της προ-εμμηνόπαυσης

- “ Μα δεν νιώθω τόσο μεγάλη, είναι πολύ νωρίς! ”
- “ Ο γιατρός μου δεν έχει αναφερθεί καθόλου σε αυτό το θέμα, αλλά για μένα είναι σημαντικό. ”
- “ Η θηλυκότητά μου, η γονιμότητά μου; ”
- “ Έχει ήδη αρχίσει; Τι αλλάζει; ”
- “ Ούτε καν ξέρω αν είναι εμμηνόπαυση. Δεν είμαι έτοιμη... ”
- “ Δεν νιώθω πολύ άνετα. Η περίοδός μου δεν είναι σταθερή, και αρχίζω να αναρωτιέμαι: είναι κιόλας εμμηνόπαυση; ”

Κατά τη διάρκεια της εμμηνόπαυσης

- “ Η σιλουέτα μου έχει αλλάξει, η επιδερμίδα μου είναι διαφορετική... ”
- “ Πρέπει να ανησυχώ για την οστεοπόρωση; ”
- “ Αυτές οι εξάψεις είναι αφόρητες! ”
- “ Το να καταλάβω τι ακριβώς συμβαίνει στο σώμα μου θα με βοηθήσει να διαχειριστώ πιο εύκολα την όλη κατάσταση. ”
- “ Ανησυχώ λίγο για την οστεοπόρωση. Η διατροφή μου ήταν σωστή καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μου; Πρέπει να πάρω συμπληρώματα διατροφής; ”
- “ Τι με ενοχλεί περισσότερο; Το ότι τα μάγουλά μου έχουν εξαφανιστεί και ο λαιμός μου φαίνεται πιο παχύς. ”
- “ Το πρόσωπό μου χαλαρώνει όλο και περισσότερο, το περίγραμμα δεν είναι πια σφριγηλό. ”
- “ Δεν αναγνωρίζω πια τον εαυτό μου στον καθρέφτη. ”
- “ Η εμμηνόπαυση με κάνει να νιώθω λίγο θλιμμένη, αλλά τα καταφέρνω. Λέω στον εαυτό μου ότι απλώς φτάνει οι ορμόνες. Συμβαίνει το ίδιο σε όλες τις γυναίκες; ”

Μετά την εμμηνόπαυση

- “ Έχασα τη γοητεία μου, θέλω να συνεχίσω να νιώθω επιθυμητή! ”
- “ Γερνάω και δεν μπορώ να κάνω τίποτα για να το σταματήσω. Η φυσική μου κατάσταση ολοένα και χειροτερεύει, και νιώθω τη ζωή να με προσπερνά. Έχω την τάση να κλείνομαι στον εαυτό μου, μακριά από τον έξω κόσμο. Τα ενδιαφέροντά μου σήμερα περιορίζονται στην οικογένειά μου, τα εγγόνια μου... και την τηλεόραση. ”
- “ Ξέρω καλά πόσο έχει αλλάξει η εμφάνισή μου, και ανησυχώ για το πώς με βλέπουν οι γύρω μου. Έχω χάσει τον ενθουσιασμό μου για πολλά πράγματα, μαζί και για την περιποίησή μου, το μακιγιάζ... Άλλαξα το πρόγραμμα ομορφιάς μου, το περιορίσα. Σήμερα, χρησιμοποιώ μόνο τα προϊόντα που μου φαίνονται απολύτως απαραίτητα. ”

ΠΡΟ-ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ: ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΣΗΜΑΔΙΑ

Η προ-εμμηνόπαυση είναι ο όρος που χρησιμοποιείται για να αναφερθεί στη μεταβατική περίοδο που μεσολαβεί από τις πρώτες ορμονικές αλλαγές μέχρι την πλήρη εμμηνόπαυση, δηλαδή την οριστική διακοπή της εμμήνου ρύσης. Η φάση αυτή διαρκεί κατά μέσο όρο περίπου 5 χρόνια και έχει ως αποτέλεσμα την εντελώς διαφοροποιημένη λειτουργία του οργανισμού.

Τι ακριβώς συμβαίνει, λοιπόν, από βιολογικής άποψης;

Καθώς οι γυναίκες πλησιάζουν στην ηλικία των σαράντα, ο αριθμός των ωοθυλακίων στις ωοθήκες τους αρχίζει να μειώνεται. Αρχικά, σαν πρώτη αντίδραση του οργανισμού, παρατηρείται υπερδραστηριοποίηση των ωοθυλακίων, κάτι που οδηγεί στην αυξημένη παραγωγή οιστρογόνων. Έπειτα, το φαινόμενο αντιστρέφεται, καθώς η παραγωγή οιστρογόνων μειώνεται σταδιακά, έως ότου τα ωοθυλάκια εξαφανιστούν.

Ποιες ενδείξεις μας βοηθούν να αναγνωρίσουμε αυτό το μεταβατικό στάδιο;

Ακανόνιστος κύκλος περιόδου, περίοδοι με πιο έντονα συμπτώματα και μεγαλύτερη διάρκεια, πιο έντονο προεμμηνορροϊκό σύνδρομο με ευαισθησία στο στήθος, «βαριά πόδια», κατακράτηση υγρών, μεγαλύτερη ευερεθιστότητα... τα συμπτώματα είναι πολλά και ποικίλα. Αξίζει να σημειώσουμε ότι οι γυναίκες που παίρνουν αντισυλληπτικό χάπι ενδέχεται να μην παρατηρήσουν καθόλου αυτό το μεταβατικό στάδιο.



ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ:

Η ΑΛΛΑΓΗ

Όταν η περίοδος της γυναίκας σταματήσει εντελώς, αυτό είναι η απόδειξη ότι βρίσκεται οριστικά στην εμμηνόπαυση. Η σύγχυση της προ-εμμηνόπαυσης τελειώνει επιτέλους. Μια νέα σελίδα γυρνά, και οι ορμόνες είναι αυτές που κινούν τα νήματα. Αυτές οι ορμόνες καθοδηγούν το σώμα και τα συναισθήματά μας καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας σαν γυναίκες. Ακριβώς όπως και η εφηβεία, η εμμηνόπαυση είναι μια αναπόφευκτη, αμετάκλητη βιολογική κατάσταση. **Τι συμβαίνει στο σώμα σας που αλλάζει; Ποιες είναι οι επιπτώσεις αυτών των ορμονικών αλλαγών; Το να κατανοήσετε τι πραγματικά συμβαίνει είναι το πρώτο βήμα που θα σας βοηθήσει να αγκαλιάσετε πιο εύκολα το νέο αυτό στάδιο της ζωής σας.**

51 ετών:

η μέση ηλικία της εμμηνόπαυσης. Μια ηλικία που έχει παραμείνει σταθερή στην πάροδο του χρόνου και από γενιά σε γενιά, και η οποία καθορίζεται γενετικά.

5 χρόνια:

η μέση διάρκεια της προ-εμμηνόπαυσης.

12 μήνες

χωρίς καθόλου περίοδο είναι σημάδι εμμηνόπαυσης.

Για πριν από τα **40**

χρησιμοποιείται ο όρος πρόωρη εμμηνόπαυση. Για μετά τα 55, μιλάμε για καθυστερημένη εμμηνόπαυση.

1 δισεκατομμύριο

γυναίκες θα είναι 50 ετών το 2020.

ΟΙ ΟΡΜΟΝΕΣ ΑΠΕΝΕΡΓΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ

Μόλις οι ωοθήκες δεν έχουν πλέον ωοθυλάκια, σταματά η παραγωγή τόσο των οιστρογόνων όσο και της προγεστερόνης. Η περίοδος σταματά εντελώς. Δεν είναι όμως μόνο αυτές οι συνέπειες· επηρεάζεται ολόκληρο το σώμα μας, συμπεριλαμβανομένης και της φυσικής μας εμφάνισης.

Οιστρογόνα, προγεστερόνη, ανδρογόνα: μπερδευτήκατε;

Και τα τρία είναι ορμόνες που εκκρίνονται από τις ωοθήκες.

Οιστρογόνα

Κατά την εφηβεία, οι ορμόνες αυτές επηρεάζουν την ανάπτυξη του στήθους, του κόλπου και της μήτρας. Επίσης, επηρεάζουν την κατανομή του λίπους στο σώμα μας, την αντοχή των οστών μας, καθώς και τα επίπεδα χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων στο αίμα μας.

Προγεστερόνη

Κύριος ρόλος της ορμόνης αυτής είναι να προάγει την εμφύτευση του γονιμοποιημένου ωαρίου. Επίσης, εξουδετερώνει τα οιστρογόνα. Για παράδειγμα, έχει διουρητική δράση η οποία αντισταθμίζει την κατακράτηση υγρών που προκαλούν τα οιστρογόνα, συμβάλλοντας στην καταπολέμηση του πρηξίματος της κοιλιάς και των μαστών κατά τον έμμηνο κύκλο.

Ανδρογόνα

Υπεύθυνη κυρίως για την ανάπτυξη των ηβικών τριχών και των τριχών της μασχάλης, αυτές οι «ανδρικές» ορμόνες μειώνονται κατά την εμμηνόπαυση, χωρίς όμως να εξαφανίζονται εντελώς, καθώς παράγονται τόσο από τις ωοθήκες όσο και από τα επινεφρίδια. Το πιο γνωστό ανδρογόνο; Η τεστοστερόνη.

ΜΙΑ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΠΟΥ ΔΙΑΤΑΡΑΣΣΕΤΑΙ

Το σώμα λειτουργεί με ορμόνες. Η μείωσή τους δεν οδηγεί μόνο στη διακοπή της εμμήνου ρύσης. Αρχίζουν να εμφανίζονται και άλλα προσωρινά ή πιο διαρκή σωματικά συμπτώματα, που μπορεί να είναι περισσότερα ή λιγότερο έντονα ανάλογα με το άτομο.

Εξάψεις

Ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα κατά την εμμηνόπαυση. Το 80% των γυναικών παρουσιάζουν εξάψεις.

Τι ακριβώς είναι λοιπόν;

Ένα απότομο, ανεξέλεγκτο και αυθόρμητο αίσθημα καύσου στον λαιμό και το πρόσωπο. Το φαινόμενο μπορεί να συνοδεύεται από ερυθρότητα, εφίδρωση ή ρίγη, καθώς και από τις περιβόητες νυχτερινές εφιδρώσεις. Αυτές οι κορυφώσεις της θερμότητας μπορεί να επιδεινωθούν λόγω διαφόρων παραγόντων, όπως οι έντονες συγκινήσεις, το στρες ή το αλκοόλ.

Ποια είναι η γενεσιουργός αιτία;

Η μείωση των επιπέδων των οιστρογόνων διαταράσσει τη λειτουργία των μηχανισμών που ρυθμίζουν τη θερμοκρασία του σώματος. Όλα αρχίζουν στον υποθάλαμο, τον φυσικό «θερμοστάτη» του σώματος. Όταν αυτός ο αδένας διαταράσσεται, στέλνει εσφαλμένα το μήνυμα ότι το σώμα είναι πολύ ζεστό, κάτι που πυροδοτεί την επιτάχυνση του καρδιακού ρυθμού, τη διαστολή των αιμοφόρων αγγείων και την ενεργοποίηση της εφίδρωσης -φυσικοί μηχανισμοί που έχουν σχεδιαστεί για να μας δροσίζουν. Αυτό είναι πολύ χρήσιμο το καλοκαίρι, όταν ασκούμαστε ή παίζουμε κάποιο άθλημα· ωστόσο, όταν συμβαίνει από το πουθενά, άνευ λόγου και αιτίας, δεν είναι και τόσο καλοδεχούμενο.

Οστεοπόρωση

Δεδομένου ότι η οστική μάζα μειώνεται αντί να αυξάνεται με το πέρασμα του χρόνου, τα οστά γίνονται σταδιακά πιο πορώδη, πιο εύθραυστα και λιγότερο ανθεκτικά στους κραδασμούς, κάτι που τα καθιστά πιο επιρρεπή σε κατάγματα. Το ένα τρίτο των γυναικών επηρεάζονται σε κάποιο στάδιο της ζωής τους μετά την εμμηνόπαυση, με τον κίνδυνο να αυξάνεται μετά την ηλικία των 65.

Ποια είναι η γενεσιουργός αιτία; Στην πραγματικότητα, η εμμηνόπαυση και η μη έκκριση οιστρογόνων δεν είναι τα κύρια αίτια της οστεοπόρωσης. Η δομή των οστών μας εξαρτάται κατά 80% από το DNA μας. Το γεγονός ότι τα κόκκαλά μας «χάνουν» την οστέινη ουσία τους είναι, ουσιαστικά, σύμπτωμα της γήρανσης.

Στην ηλικία των 30, η οστική μάζα βρίσκεται στο υψηλότερο επίπεδο. Μετά, αρχίζει να μειώνεται σε ποσοστό από 3% έως 5% ανά δεκαετία. Η εμμηνόπαυση απλώς επιταχύνει τη διαδικασία, καθώς η ελάττωση των οιστρογόνων διαταράσσει το μεταβολισμό των πρωτεϊνών και του ασβεστίου. Η οστική απώλεια αυξάνεται κατά 1,5% τον χρόνο -ακόμη και περισσότερο σε κάποιες γυναίκες- και η οστεοπόρωση γίνεται τότε πραγματικός κίνδυνος.

Άλλα προβλήματα

Η μη έκκριση οιστρογόνων επηρεάζει ολόκληρο το σώμα. Ως εκ τούτου, κατά την εμμηνόπαυση, παρατηρούνται και άλλα συμπτώματα, πέραν των δύο βασικών που περιγράφονται παραπάνω. Αυτά περιλαμβάνουν την αύξηση των καρδιοαγγειακών κινδύνων (εναντίων των οποίων προστάτευαν τα οιστρογόνα μέχρι την εμμηνόπαυση): τα

προβλήματα του ουροποιοπτικού συστήματος· τις διαταραχές του ύπνου· την κατάθλιψη· τα προβλήματα μνήμης· την απώλεια της σεξουαλικής επιθυμίας· τον πόνο στις αρθρώσεις. Αλλά δεν υπάρχει λόγος να πανικοβάλλεστε, η εμμηνόπαυση δεν συνεπάγεται κατ' ανάγκη όλα αυτά τα προβλήματα ταυτόχρονα: τα συμπτώματα ποικίλουν ανάλογα με το άτομο και, κυρίως, με την κληρονομικότητα και τους παράγοντες που σχετίζονται με τον τρόπο ζωής.



© Shutterstock - Statique

ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ

Μπορεί να μην είναι σοβαρές, με την έννοια ότι δεν απειλούν τη ζωή μας, όμως αυτό δεν σημαίνει ότι μας είναι πιο εύκολο να αποδεχθούμε τις αλλαγές στην εμφάνισή μας. Η σιλουέτα, τα μαλλιά, η επιδερμίδα, ολόκληρη η εξωτερική μας εμφάνιση αλλάζει, λες και ξαφνικά η διαδικασία της γήρανσης επιταχύνθηκε, σαν μια ένδειξη προς τα έξω -που εκλαμβάνουμε ακόμη και ως προδοσία- ότι έχουμε πλέον εισέλθει στο επόμενο αυτό στάδιο της ζωής μας. Πώς θα μπορούσε να μην μας επηρεάζει όλο αυτό;

Η σιλουέτα μας

Το κυριότερο πρόβλημα είναι η αύξηση του σωματικού βάρους. Ούτε για μια στιγμή μην πιστέψετε ότι είστε μόνη: το 90% των γυναικών παίρνουν βάρος κατά τη διάρκεια της εμμηνόπαυσης. Κατά μέσο όρο, η ζυγαριά δείχνει 4-7 κιλά παραπάνω, και η αύξηση αυτή αρχίζει συνήθως κατά την προ-εμμηνόπαυση. Πέραν των περιττών κιλών, η πραγματική διαφορά έγκειται στην αλλαγή της σιλουέτας μας, καθώς το λίπος ανακατανέμεται από το κάτω στο πάνω μέρος του σώματός μας. Με άλλα λόγια, λιγότερο λίπος στους γοφούς και τους γλουτούς, αλλά περισσότερο στο στομάχι και τη μέση.

Ποια είναι η γενεσιουργός αιτία; Η κατανομή του λίπους ρυθμίζεται από τα οιστρογόνα και, όταν αυτά χάνονται, από τα ανδρογόνα. Πρόκειται για αρσενικές ορμόνες που ευνοούν τη συσσώρευση του λίπους στο άνω μέρος του σώματος. Τα λιποκύτταρα δεν ελέγχονται πλέον από τα οιστρογόνα, και έτσι αποθηκεύουν λιγότερο λίπος. Όσο για την αύξηση του βάρους, αυτή εξαρτάται από ποικίλους παράγοντες και, κατά κύριο λόγο, από τη γήρανση - και πάλι. Καθώς μεγαλώνουμε, η μυϊκή μάζα μας μειώνεται, φαινόμενο που επιταχύνεται από την εμμηνόπαυση. Και λιγότεροι μύες σημαίνουν λιγότερες θερμίδες που καίγονται. Ο μεταβολισμός του σώματος επιβραδύνεται στο σύνολό του και, αν δεν αλλάξουμε τη διατροφή μας ή αν δεν

ασκηθούμε περισσότερο, αυτό αναπόφευκτα θα οδηγήσει σε περισσότερο λίπος και επιπλέον βάρος. Επίσης, κατά την εμμηνόπαυση, αλλάζουν τα διατροφικά γούστα μας, με μια μεγαλύτερη προτίμηση για οτιδήποτε γλυκό, κάτι που συμβάλλει στην αύξηση του βάρους.



Τα μαλλιά μας

Καθώς οι γυναίκες μεγαλώνουν, είναι σύνηθες τα μαλλιά τους να γίνονται πιο λεπτά, σε διαφορετικό βαθμό ανάλογα με το άτομο και την κληρονομικότητα. Μερικές φορές, το πρόβλημα είναι ακόμη εντονότερο, με την τριχόπτωση να οδηγεί στη σταδιακή απώλεια της πυκνότητας των μαλλιών. Για μια ακόμη φορά, το DNA παίζει πρωταρχικό ρόλο.

Ποια είναι η γενεσιουργός αιτία; Τα οιστρογόνα δεν μπορούν πλέον να εξουδετερώσουν τη δράση των ανδρογόνων. Και αυτές οι ανδρικές ορμόνες έχουν δυστυχώς την τάση να ευνοούν την απώλεια μαλλιών και την ανάπτυξη ολοένα και πιο λεπτών τριχών, ως αποτέλεσμα της μείωσης του μεγέθους των θυλάκων της τρίχας. Οι ορμόνες αυτές είναι η αιτία της πρόωρης φαλάκρας πολλών ανδρών. Ωστόσο, είναι σημαντικό να έχετε τον νου σας για τυχόν έλλειψη σιδήρου ή προβλήματα του θυροειδούς.

Η επιδερμίδα μας

Η επιδερμίδα μας αρχίζει να γερνά πιο γρήγορα, με αποτέλεσμα να γίνεται πιο λεπτή, πιο ξηρή, λιγότερο σφριγηλή και πιο θαμπή. Τείνει να παρουσιάζει περισσότερες λεπτές γραμμές και ρυτίδες, ενώ τα σημάδια που αφήνει ο ύπνος δεν σβήνονται πια τόσο εύκολα το πρωί. Επίσης, γίνεται πιο εύθραυστη και, ως εκ τούτου, καθίσταται λιγότερο ανθεκτική ενάντια στους εξωτερικούς επιθετικούς παράγοντες.

Ποια είναι η γενεσιουργός αιτία; Πέραν της επίδρασης που ασκεί στο κολλαγόνο και την ελαστίνη, των ινών που είναι υπεύθυνες για τη σφριγηλότητα και την πυκνότητα της επιδερμίδας μας, η μείωση των οιστρογόνων επηρεάζει γενικότερα την κυτταρική ανανέωση, με αποτέλεσμα όλες οι στοιβάδες του δέρματός μας να καθίστανται σταδιακά πιο λεπτές. Επίσης, μειώνεται το υποδόριο λίπος, γεγονός που επιδεινώνει αυτήν τη λέπτυνση και την απώλεια πυκνότητας. Ταυτοχρόνως, ελαττώνεται και η παραγωγή σμήγματος.





ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

με έναν ειδικό, τον Καθηγητή κύριο
Ζουμπούλη, για τη γήρανση της επιδερμίδας

Δρ. Χρήστος
Ζουμπούλης, δερματολόγος
/ενδοκρινολόγος



Τι συμβαίνει στο δέρμα μας κατά την εμμηνόπαυση;

_Δρ. Ζουμπούλης: Όπως όλα τα όργανα του σώματος, το δέρμα αλλάζει σε αυτό το στάδιο της ζωής. Οι εξωτερικές στοιβάδες καθίστανται λεπτότερες, ενώ αλλοιώνεται και η δομή του σε βάθος. Δημιουργούνται ρυτίδες και αυξάνεται η ευαισθησία του. Ταυτόχρονα, γίνεται πιο ξηρό.

Ποια είναι η αιτία;

_Δρ. Ζουμπούλης: Η γήρανση του δέρματος καθορίζεται από δύο παράγοντες: την επίδραση του περιβάλλοντος και το εσωτερικό μας ρολόι, με άλλα λόγια τη γενετική προδιάθεσή μας. Ένα από τα πλεονεκτήματα του δέρματος σε σύγκριση με τα υπόλοιπα όργανα του σώματος, είναι ότι η γήρανση επέρχεται σταδιακά, έτσι μπορούμε να παρέμβουμε για να την προλάβουμε ή να την επιβραδύνουμε.

Πώς;

_Δρ. Ζουμπούλης: Αν θέλουμε να ενεργήσουμε ενάντια στους περιβαλλοντικούς παράγοντες, η πρόληψη είναι ζωτικής σημασίας. Σε ό,τι αφορά στην εγγενή γήρανση, πρέπει να στοχεύσουμε στις αλλαγές που σχετίζονται με τη μείωση των ορμονικών επιπέδων. Ελέγχοντας τους δύο αυτούς τομείς, ευελπιστούμε ότι, στο εγγύς μέλλον, θα είμαστε σε θέση να βελτιώσουμε πραγματικά την όψη της επιδερμίδας των γυναικών που βρίσκονται στην εμμηνόπαυση.

Ποιες ορμόνες εμπλέκονται;

_Δρ. Ζουμπούλης: Διαθέτουμε δύο ομάδες ορμονών: αυτές που είναι υπεύθυνες για την ανάπτυξη και αυτές που μετέχουν στη διαδικασία της γήρανσης. Οι πρώτες εξαρτώνται από τον IGF (Ινσουλινόμορφος Αυξητικός Παράγοντας), ενώ οι δεύτερες εκκρίνονται από τους αδένες του αναπαραγωγικού συστήματος.



ΕΝΑ ΑΠΟ ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ
ΣΕ ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΜΕ ΤΑ ΥΠΟΛΟΙΠΑ ΟΡΓΑΝΑ ΤΟΥ
ΣΩΜΑΤΟΣ, ΕΙΝΑΙ ΟΤΙ Η ΓΗΡΑΝΣΗ ΕΠΕΡΧΕΤΑΙ
ΣΤΑΔΙΑΚΑ, ΕΤΣΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΠΑΡΕΜΒΟΥΜΕ ΓΙΑ
ΝΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΑΒΟΥΜΕ Ή ΝΑ ΤΗΝ ΕΠΙΒΡΑΔΥΝΟΥΜΕ.

— Δρ. Ζουμπούλης —



ΜΕΤΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ: ΕΠΑΝΕΡΧΕΤΑΙ Η ΗΡΕΜΙΑ ,



Μετά από έναν ολόκληρο χρόνο χωρίς περίοδο, έρχεται η εμμηνόπαυση και αρχίζει το στάδιο της μετεμμηνόπαυσης. Είναι αυτό, λοιπόν, το τέλος των προβλημάτων;

Όχι αμέσως. Όχι εντελώς. Σταδιακά, ορισμένα συμπτώματα εξαφανίζονται, όπως οι εξάψεις και οι εναλλαγές της διάθεσης. Εντούτοις, η οστεοπόρωση, οι καρδιαγγειακοί κίνδυνοι, η απώλεια της σεξουαλικής επιθυμίας, τα προβλήματα του ουροποιητικού συστήματος, και οι αλλαγές στη σιλουέτα παραμένουν. Όσον αφορά στην επιδερμίδα, εκτός από τη λέπτυνση και την απώλεια της πυκνότητας, τα επίπεδα των λιπιδίων μειώνονται περαιτέρω, κάτι που οδηγεί στην απώλεια της ελαστικότητας και της σφριγη-

λότητας, καθώς και στην αύξηση της ξηρότητας, των ρυτίδων και της χαλάρωσης. Μετεμμηνόπαυση: ένα νέο κεφάλαιο στη ζωή της γυναίκας.

ΣΤΑΔΙΑΚΑ, ΟΡΙΣΜΕΝΑ
ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ
ΕΞΑΦΑΝΙΖΟΝΤΑΙ,
ΟΠΩΣ ΟΙ ΕΞΑΨΕΙΣ...



VICHY: ΜΙΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΜΑΤΙΑ ΣΤΗΝ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ

Βασικό χαρακτηριστικό της εμμηνόπαυσης είναι η διακοπή της παραγωγής οιστρογόνων. Όμως αυτό είναι μια ελλιπής περιγραφή. Κατά τη διάρκεια αυτής της δύσκολης περιόδου, μειώνεται επίσης και μια πληθώρα άλλων ορμονών. Μία εξ αυτών είναι η DHEA, ή Διϋδροεπιανδροστερόνη. Πολλές επιστημονικές μελέτες συνδέουν τις φυσιολογικές αλλαγές της εμμηνόπαυσης με ορισμένα άλλα σημάδια της γήρανσης της επιδερμίδας. Στη [Vichy](#), αποδείξαμε για πρώτη φορά τον ακριβή αντίκτυπο αυτής της ορμόνης στη γήρανση της επιδερμίδας κατά την εμμηνόπαυση, ανοίγοντας τον δρόμο για νέους τρόπους περιποίησης της επιδερμίδας κατά το στάδιο αυτό.

Τι γνωρίζουμε για την DHEA;

Είναι μια στεροειδής ορμόνη που παράγεται από τη χοληστερόλη στα επινεφρίδια. Είναι πιο άφθονη στην επιδερμίδα. Η παραγωγή της ξεκινά στην ηλικία των 7· στα 25 η παραγωγή της κορυφώνεται· και στα 70 τα επίπεδά της έχουν μειωθεί μόλις στο 10% της μέγιστης συγκέντρωσής της. Τα επίπεδά της μειώνονται ραγδαία με το πέρασμα του χρόνου, κάτι που επιταχύνεται στην εμμηνόπαυση.



Πώς επηρεάζει την επιδερμίδα;

Η **Vichy** έχει καταδείξει ότι 38 φυσιολογικές διεργασίες τόσο στην επιδερμίδα όσο και στο χόριο, εξαρτώνται από την DHEA. Όταν εφαρμόζεται τοπικά στην επιδερμίδα, η DHEA ενισχύει την ενυδάτωση και την παραγωγή σμήγματος, διεγείρει τη σύνθεση του κολλαγόνου, και αυξάνει το πάχος του χορίου. Επίσης, οι δυσχρωμίες τίθενται υπό έλεγχο, και βελτιώνεται η ξηρή, αφυδατωμένη όψη της επιδερμίδας. Η DHEA έχει λοιπόν αναδειχθεί σε ορμόνη-κλειδί, έχοντας την ικανότητα να ρυθμίζει όλες τις λειτουργίες της επιδερμίδας που σχετίζονται με τη νεότητα της.



ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ
με έναν ειδικό, τον Καθηγητή κύριο
Ζουμπούλη, για την DHEA

Δρ. Χρήστος
Ζουμπούλης, δερματολόγος
/ενδοκρινολόγος



Η DHEA είναι απλώς άλλη μια ορμόνη;

_Δρ. Ζουμπούλης: Στην πραγματικότητα, είναι μια προ-ορμόνη, κάτι που σημαίνει ότι δεν έχει άμεση δράση, αλλά μεταβολίζεται σε άλλες δραστικές ορμόνες – κυρίως σε ορμόνες που σχετίζονται με το φύλο.

Πώς επιδρά στην επιδερμίδα;

_Δρ. Ζουμπούλης: Η συγκέντρωση της DHEA στο δέρμα καθορίζει την ποσότητα των δραστικών ορμονών. Συνεπώς, θεωρείται ότι η DHEA μπορεί να αποτρέψει ή να επιβραδύνει τα σημάδια της γήρανσης. Παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στη διαδικασία της γήρανσης.

Τι συμβαίνει όταν η DHEA εφαρμόζεται στην επιδερμίδα;

_Δρ. Ζουμπούλης: Μεταβολίζεται από τα κύτταρα του δέρματος σε θηλυκές και ανδρικές ορμόνες: οιστρογόνα και τεστοστερόνη. Τα οιστρογόνα επηρεάζουν θετικά το πάχος της επιδερμίδας, αναζωογονώντας την. Έτσι, βελτιώνουν τη δομή του χορίου, αυξάνοντας τη σύνθεση του κολλαγόνου VII και προάγοντας την καλύτερη οργάνωση των ινών του δέρματος. Σημαντική, ακόμη και για τις γυναίκες, είναι και η μικρή ποσότητα των αρσενικών ορμονών, καθώς ενισχύει την παραγωγή σμήγματος, απαραίτητου για την υγεία της επιδερμίδας.



VICHY
LABORATOIRES

(ΞΑΝΑ)ΠΑΙΡΝΟΝΤΑΣ
ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΚΑΙ ΤΗΣ ΟΜΟΡΦΙΑΣ ΣΑΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΜΙΑ ΕΙΔΙΚΟ,
ΤΗ ΔΡΑ. SHANNON HUMPHREY





ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ
με μια ειδικό,
τη Δρα. Shannon Humphrey

Δρ. Shannon Humphrey,
δερματολόγος



Για ποιους λόγους σας επισκέπτονται οι γυναίκες;

_Δρ. Shannon: Μολονότι είναι αλήθεια ότι οι γραμμές και οι ρυτίδες αποτελούν πράγματι μέλημα, μπορεί να εκπλαγείτε αν μάθετε ότι οι γυναίκες δεν επιδιώκουν να δείχνουν πιο νέες. Στην πραγματικότητα, ποτέ δεν λένε «Μισώ τις ρυτίδες μου» ή «Δεν θέλω να δείχνω όσο είμαι». Αυτό που θέλουν είναι να φαίνονται φρέσκιες και λαμπερές. Δεν θέλουν το πρόσωπό τους να φαίνεται κουρασμένο, λυπημένο ή στριφνό. Αυτό που θέλουν είναι να δείχνουν εξωτερικά τόσο καλά όσο νιώθουν μέσα τους.

Είναι σημαντική η εξωτερική εμφάνιση;

_Δρ. Shannon: Ναι, ιδίως στον χώρο εργασίας. Νιώθουν ότι μπορεί να υποστούν διακρίσεις σε βάρος τους λόγω της ηλικίας τους, ότι ενδέχεται να μην τους προσφερθούν οι ίδιες προαγωγές όπως όταν ήταν νεότερες. Αν, επιπλέον όλων αυτών, περνούν και μια δύσκολη περίοδο στη ζωή τους -ένα διαζύγιο, για παράδειγμα-, τότε αυτό μπορεί να τους προκαλέσει μεγάλη αναστάτωση, κάνοντάς τες να αμφιβάλουν για την εικόνα που προβάλλουν στους άλλους.

Τι θα τις συμβουλευάτε να κάνουν για την επιδερμίδα τους;

_Δρ. Shannon: Θα πρέπει να υιοθετήσουν ένα πρόγραμμα περιποίησης, προσαρμοσμένο ειδικά για τα συγκεκριμένα προβλήματα που σχετίζονται με την εμμηνόπαυση. Κατ' αρχάς, πρέπει να αποκαταστήσουν τη λειτουργία του δερμοεπιδερμικού φραγμού, ο οποίος εξασφαλίζει τη σωστή ενυδάτωση της επιδερμίδας. Ανεξάρτητα από τον τύπο της επιδερμίδας τους, απαραίτητη είναι και η προστασία ενάντια στις βλαβερές ακτίνες UV. Έπειτα, έρχεται η αντιμετώπιση των γραμμών και των ρυτίδων, καθώς και της απώλειας της λάμψης. Μπορούν να επιλέξουν μέσα από μια ευρεία γκάμα συστατικών που θα βοηθήσουν την επιδερμίδα τους να ανακτήσει τη νεανική, υγιή όψη της.

Το να παραμείνουν όμορφες κατά την εμμηνόπαυση έχει να κάνει μόνο με την ποιότητα της επιδερμίδας τους;

_Δρ. Shannon: Όχι. Σήμερα, υιοθετούμε μια πιο ολιστική προσέγγιση σε ό,τι αφορά στην εμμηνόπαυση και στη μετεμμηνόπαυση. Είναι σημαντικό να λαμβάνεται υπόψη η γενικότερη ευεξία. Η εξωτερική εμφάνιση και η υγεία της επιδερμίδας είναι μια μόνο συνιστώσα της ευεξίας. Η ομαλή διέλευση από το στάδιο της εμμηνόπαυσης απαιτεί ένα ολοκληρωμένο πακέτο που να συνδυάζει την ισορροπημένη διατροφή, τη σωματική άσκηση, την ελάττωση του στρες, και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής.





ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΠΟΙΗΘΕΙΤΕ | ΚΑΙ ΒΓΕΙΤΕ ΝΙΚΗΤΡΙΑ!

Κατά τη διάρκεια της εμμηνόπαυσης, η σωματική άσκηση είναι πιο απαραίτητη από ποτέ. Συχνά, η άσκηση θεωρείται απλώς σαν ένας τρόπος να χάσουμε βάρος, στην πραγματικότητα όμως τα οφέλη της είναι πολύ περισσότερα σε ό,τι έχει να κάνει με την υγεία και την ευεξία μας. Και είναι κρίμα να μην επωφεληθείτε από αυτά. Σε μια περίοδο που, έχοντας στερηθεί τις ορμόνες που του έδιναν ώθηση, ο μεταβολισμός του σώματός σας επιβραδύνεται, το να δραστηριοποιηθείτε είναι ένας τρόπος να τον θέσετε ξανά σε κίνηση. Ακόμη και να αναζωογονηθείτε. Η σωματική άσκηση αποτελεί μια θετική λύση για κάθε σχεδόν πρόβλημα που αντιμετωπίζετε κατά τη διάρκεια και μετά την εμμηνόπαυση. Επιπλέον, η άσκηση είναι ένας εξαιρετικός τρόπος να βοηθήσετε το σώμα σας να παράγει ενδορφίνες, τις αποκαλούμενες και «ορμόνες της ευτυχίας» που μας φτιάχνουν τη διάθεση. Είναι βέβαιο ότι όλα αυτά θα σας κάνουν να νιώσετε καλά, τόσο σωματικά όσο και ψυχολογικά.

ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΤΩΝ ΑΡΝΗΤΙΚΩΝ ΕΠΙΠΤΩΣΕΩΝ ΤΗΣ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗΣ

Η εμμηνόπαυση επιταχύνει τη διαδικασία της γήρανσης

η άσκηση την επιβραδύνει. Μελέτες έχουν δείξει ότι τα αθλήματα αντοχής καθυστερούν την κυτταρική γήρανση, καταπολεμώντας τη βράχυνση των τελομερών των χρωμοσωμάτων. Γνωρίζουμε επίσης ότι ο αθλητισμός ελαττώνει τις φλεγμονές, άλλον έναν παράγοντα γήρανσης. Ωφελεί όλα τα κύτταρα, τόσο στην επιδερμίδα όσο και στο υπόλοιπο σώμα.

Η εμμηνόπαυση αυξάνει τα καρδιοαγγειακά προβλήματα

η άσκηση μειώνει τους παράγοντες κινδύνου: ασκεί θετική επίδραση στην κυκλοφορία του αίματος διαστέλλοντας τις αρτηρίες, βελτιώνει την καρδιακή χωρητικότητα ανακουφίζοντας την καρδιά από τις καταπονήσεις, ελαττώνει την κακή χοληστερόλη και τα τριγλυκερίδια στο αίμα ενισχύοντας παράλληλα την καλή χοληστερόλη.

Η εμμηνόπαυση εντείνει την αύξηση του βάρους και της λιπώδους μάζας

η άσκηση ρυθμίζει τον μεταβολισμό των σακχάρων, αυξάνει τις ενεργειακές δαπάνες, και βελτιώνει την αναλογία λίπους-καθαρής μυϊκής μάζας διεγείροντας το «κτίσιμο» των μυών.

Η εμμηνόπαυση επιταχύνει την απώλεια οστικής μάζας

η άσκηση ενισχύει τη δέμευση του ασβεστίου από τα οστά, ιδίως αν υπάρχει επαφή με το έδαφος και κραδασμοί στο σώμα, όπως συμβαίνει με το τρέξιμο.

Ο ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΝΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΠΟΙΗΘΕΙΤΕ

Μακράν ο καλύτερος τρόπος είναι να βρείτε κάτι που θα σας δίνει κίνητρο. Κάτι που δεν θα το αποφεύγετε, αλλά θα γίνει δεύτερη φύση σας. Δεν αρκεί απλώς να το κάνετε, πρέπει να το κάνετε τακτικά. Έτσι, μολοντί είναι σημαντικό να βρείτε μια δραστηριότητα που θα την απολαμβάνετε και να ηγηγίνατε κάπου που θα σας δίνει ώθηση, πρέπει, πάνω από όλα, να βρίσκετε τον χρόνο και να αφοσιωθείτε σε αυτό. Τώρα μπαίνετε σε μια νέα φάση της ζωής σας, όπου πιθανώς δεν θα τρέχετε συνέχεια σε ταχύτατους ρυθμούς όπως πριν από 10 χρόνια. Γι' αυτό είναι η ιδανική στιγμή να φτιάξετε ένα καινούριο χρονοδιάγραμμα, στο οποίο ο χρόνος για τον εαυτό σας θα έχει τη θέση που του αξίζει. Το να φροντίζετε τον εαυτό σας δεν είναι άσκοπο, δεν είναι εγωιστικό και δεν είναι πολυτέλεια. Είναι ένας τρόπος να κάνετε καλό στον εαυτό σας, για να τον βοηθήσετε να πλεύσει ομαλά μέσα από τα χρόνια που θα έρθουν.

Η σωστή συχνότητα:

Ιδανικά τρεις ή τέσσερις φορές την εβδομάδα. Τουλάχιστον δύο.

Το σωστό άθλημα:

στην πραγματικότητα, κανένα άθλημα δεν είναι καλύτερο από κάποιο άλλο. Κάθε ένα προσφέρει τα δικά του οφέλη, αν και ορισμένα συνδυάζουν όλα τα πλεονεκτήματα. Ιδανικά, λοιπόν, για να «ξυπνήσετε» όλο σας το σώμα, θα πρέπει να συνδυάσετε δύο συμπληρωματικές δραστηριότητες, βάσει της ακόλουθης αρχής: ένα άθλημα αντοχής και υψηλής έντασης που θα δυναμώσει την καρδιά, θα κάψει θερμίδες και θα συμβάλει στην ανάπτυξη της μυϊκής μάζας και μια πιο ήπια δραστηριότητα που θα βελτιώσει την ευλυγισία και την ισορροπία και θα τονώσει τους μύες σε βάθος ενισχύοντας τα οστά.



ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΑΝΤΟΧΗΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΓΙΑ ΠΕΡΙΟΔΟ 30-45 ΛΕΠΤΩΝ.

Περπάτημα: με τα κατάλληλα παπούτσια, και με ταχύτητα 5-6 χλμ/ώρα, το περπάτημα είναι πραγματικά μια πολύ καλή μορφή άσκησης, χωρίς καθόλου αντενδείξεις. Μια πολύ καλή επιλογή για να αρχίσετε να κινήστε ξανά, αν έχετε αφήσει την άσκηση εδώ και πολλά χρόνια.

Τρέξιμο: μια από τις αποτελεσματικότερες μορφές άσκησης για την καταπολέμηση των συμπτωμάτων της εμμηνόπαυσης, ιδίως χάρη στην επίδραση που ασκεί η επαφή με το έδαφος, η οποία δυναμώνει τα οστά (προσέξτε, ωστόσο, να επιλέξετε τα σωστά αθλητικά παπούτσια, κατάλληλα για τα πόδια και το διασκελισμό σας) και ταυτόχρονα ενισχύει το καρδιαγγειακό σύστημα. Μελέτες έχουν δείξει ότι το τρέξιμο δύο ή τρεις φορές την εβδομάδα, για μία με δυόμιση ώρες συνολικά, και με μέτριο ρυθμό (ίσα για να νιώσετε ένα ελαφρύ λαχάνιασμα), αυξάνει το προσδόκιμο ζωής.

Κολύμβηση: αυτή η δραστηριότητα είναι πολύ αποτελεσματική, καθώς γυμνάζει τόσο τους μύες του κορμού όσο και τα πόδια. Το σώμα υποστηρίζεται από το νερό, κάτι που σημαίνει ότι προστατεύονται οι ευάλωτες αρθρώσεις, όμως δεν βελτιώνεται η μυϊκή μάζα.

Ποδήλατο: αν το τρέξιμο είναι πολύ «σκληρό» για τις αρθρώσεις σας, η ποδηλασία είναι μια καλή εναλλακτική λύση για να γυμνάσετε τους μύες των ποδιών, των γλουτών και της πλάτης, καθώς και τους κοιλιακούς και τους μύες του περινέου. Εντούτοις, το ποδήλατο δεν έχει κανένα αποτέλεσμα στην οστική μάζα.

Σημείωση 1: αν γυμνάζεστε εδώ και πολλά χρόνια ή αν έχετε πολύ καλή φυσική κατάσταση, το τένις και το μπόξ είναι επίσης πολύ ευεργετικά για την καρδιά, τους μύες, τα οστά και τη σιλουέτα. Ωστόσο, δεν είναι κατάλληλα για τις αρχάριες.



«ΗΠΙΑ» ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΓΙΑ ΠΕΡΙΟΔΟ ΜΙΑΣ ΩΡΑΣ.

Γιόγκα: ένα από τα πολλά πλεονεκτήματα της δοκιμασμένης αυτής μορφής άσκησης είναι ότι μπορεί να προσαρμοστεί σε οποιοδήποτε επίπεδο. Καθένας μπορεί να ξεκινήσει τη γιόγκα σε οποιαδήποτε ηλικία, και να αποκομίσει πολλά οφέλη. Υπάρχουν πολλά είδη γιόγκα για να επιλέξετε, περισσότερο ή λιγότερο ενεργητικά, πιο έντονα ή για πιο προχωρημένους, ανάλογα με την αρέσκεια και τις ανάγκες σας. Σε γενικές γραμμές, η γιόγκα συμβάλλει στην ευκαμψία των αρθρώσεων, διατηρεί την ευλυγισία, ανακουφίζει από τον πόνο στην πλάτη, διεγείρει την κυκλοφορία του αίματος, βελτιώνει την ισορροπία, ενισχύει τους μύες του κορμού και βοηθά στον έλεγχο του βάρους. Και, φυσικά, έχουν αποδειχθεί πολλάκις τα ευεργετικά της αποτελέσματα ενάντια στο στρες και το άγχος.

Το Πιλάτες (Pilates) μολονότι μοιράζεται πολλά κοινά στοιχεία με τη γιόγκα -βελτιώ-

ση της ευελιξίας και της ισορροπίας, τόνωση των μυών του κορμού- το πιλάτες επικεντρώνεται ειδικά στους κοιλιακούς και στους μύες του περινέου. Είναι εξαιρετικά ευεργετικό.

Τσι Κουνγκ: ένα σύστημα ασκήσεων αναπνοής συνδυασμένο με στατικές και κινητικές ασκήσεις. Αυτή η παραδοσιακή κινεζική τεχνική δυναμώνει τους μύες του κορμού, βελτιώνει την ισορροπία, και ανακουφίζει από τον πόνο στην πλάτη. Όλα γίνονται αργά και απαλά.

Σημείωση 2: για τις παραπάνω μορφές άσκησης, είναι προτιμότερο να παρακολουθήσετε μαθήματα. Αυτό θα σας βοηθήσει να εξοικειωθείτε πλήρως με τις διάφορες στάσεις, ώστε να αποφύγετε τους τραυματισμούς και να αποκομίσετε τα μέγιστα οφέλη. Αργότερα, είναι απολύτως εφικτό -και μάλιστα συνιστάται- να εξασκηθείτε μόνη σας στο σπίτι, για λίγα λεπτά κάθε μέρα.

Σημείωση 3: αν απεχθάνεστε κάθε είδους άσκηση, ξεκινήστε το περπάτημα! Είναι η απολύτως ελάχιστη προϋπόθεση για να διατηρήσετε την καλή φυσική σας κατάσταση. Επενδύστε σε έναν βηματομετρητή και στοχεύστε στα 10.000 βήματα κάθε μέρα.



ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΠΕΙΝΑΣΤΕ

Αντιλαμβανόμαστε όλο και περισσότερο τον ρόλο που παίζει η διατροφή για την υγεία και την ευεξία μας, κάτι που άλλωστε έχει αποδειχθεί από πολυάριθμες μελέτες. Σήμερα, ξέρουμε πέραν πάσης αμφιβολίας ότι η καλή διατροφή – με άλλα λόγια, η επιλογή των σωστών τροφίμων – έχει τεράστια οφέλη για όλους, ανεξαρτήτως ηλικίας. Όπως ισχύει και για την άσκηση, η σωστότερη διατροφή κατά τη διάρκεια της εμμηνόπαυσης έχει πολλά περισσότερα να σας προσφέρει από απλώς τον έλεγχο του βάρους σας. Η ενέργεια, η αντοχή των οστών, ο μυϊκός τόνος και η ποιότητα της επιδερμίδας βελτιώνονται με την υιοθέτηση μιας διατροφής ειδικά προσαρμοσμένης σε αυτό το στάδιο της ζωής σας. Ακόμη κι αν στα 60 σας δεν

Η ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΩΝ
ΣΩΣΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ
ΕΧΕΙ ΤΕΡΑΣΤΙΑ ΟΦΕΛΗ
ΣΕ ΟΛΟΥΣ,
ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΩΣ
ΗΛΙΚΙΑΣ

έχετε τις ίδιες ανάγκες σε θερμίδες όπως είχατε στα 30, η υπερβολικά περιοριστική δίαιτα πρέπει να αποφεύγεται πάση θυσία, δεδομένου ότι οδηγεί σε απώλεια

μυϊκής μάζας και χαμηλή ενέργεια, κάνοντας το πρόσωπό σας να φαίνεται αποστεωμένο και αδύναμο. Για να παραμείνετε κομψή, η καλύτερη προσέγγιση είναι μέσω της σωστής διατροφής, αυξάνοντας παράλληλα τις θερμίδες που καίτε με την άσκηση.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΝΤΟΠΙΣΕΤΕ

Βιταμίνη D:

η βιταμίνη αυτή εμπλέκεται σε πολλές μεταβολικές διεργασίες, ιδίως στα οστά όπου παίζει βασικό ρόλο στην απορρόφηση του ασβεστίου και του φωσφόρου. Επίσης, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, και θεωρείται ότι έχει ευεργετική δράση ενάντια στην κατάθλιψη. Συχνά, τα συμπληρώματα διατροφής είναι πολύ χρήσιμα, δεδομένου ότι οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν χαμηλά επίπεδα αυτής της βιταμίνης. Συζητήστε το με τον γιατρό σας.

Ωμέγα-3:

αυτά τα λιπαρά οξέα είναι γνωστά ως «απαραίτητα», καθώς ο οργανισμός μας δεν μπορεί να τα παράγει μόνος του. Έχουν ευεργετική επίδραση στην επιδερμίδα, το βάρος και τον εγκέφαλο. Μειώνουν τους καρδιαγγειακούς κινδύνους και τις φλεγμονές, ενώ παράλληλα βελτιώνουν τη διάθεσή μας. Σε γενικές γραμμές, η σύγχρονη διατροφή έχει πολύ υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά οξέα Ωμέγα-6, αλλά όχι αρκετά υψηλή σε Ωμέγα-3. Ως εκ τούτου, στόχος είναι να αποκατασταθεί η σωστή ισορροπία της διατροφής μας.

Πρωτεΐνες:

είναι εξαιρετικά σημαντικές για τους μύες, την επιδερμίδα και τα μαλλιά ιδίως σε μια περίοδο της ζωής μας που χάνουμε μυϊκή μάζα, ενώ η επιδερμίδα και τα μαλλιά μας έχουν εισέλθει στη διαδικασία της γήρανσης. Οι πρωτεΐνες αποτελούνται από αλυσίδες αμινοξέων. Για να εξασφαλίσετε την πρόσληψη όλων εκείνων που είναι απαραίτητα για τον οργανισμό σας, πρέπει να καταναλώνετε πρωτεΐνες από διάφορες πηγές, τόσο ζωικές όσο και φυτικές.

Αντιοξειδωτικά:

ψευδάργυρος, Βιταμίνη C, Βιταμίνη E, σελήνιο, πολυφαινόλες, φλαβονοειδή, θειούχες ενώσεις, κλπ.: όλες αυτές οι ουσίες θωρακίζουν τα κύτταρά μας ενάντια στις εξωτερικές καταπονήσεις και επιθέσεις, καταπολεμώντας τις βλαβερές επιπτώσεις της ακτινοβολίας UV, της ρύπανσης, του καπνίσματος, κ.α. Βοηθούν την επιδερμίδα να παραμείνει νεανική και διαφυλάσσουν τη γενικότερη υγεία μας.

Βιταμίνη A:

αυτή η βιταμίνη μετέχει στην αναγέννηση της επιδερμίδας, είναι ωφέλιμη για τα οστά και την όραση, και καταπολεμά τις λοιμώξεις.

Ασβέστιο και Φώσφορος:

η σωστή ισορροπία ανάμεσα στα δύο αυτά μεταλλικά στοιχεία κρατά τα οστά και τα δόντια υγιή και δυνατά.





15 ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΠΑΝΤΑ ΝΑ ΕΧΕΤΕ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Λιπαρά ψάρια:

σαρδέλα, ρέγκα, σολομός, σκουμπρί, συκώτι μπακαλιάρου, για την υψηλή περιεκτικότητά τους σε πρωτεΐνες, Ωμέγα-3 λιπαρά οξέα και Βιταμίνη D.

Αυγά:

υψηλής ποιότητας πρωτεΐνη, αντιοξειδωτικά, Βιταμίνες A, E, D και B, φώσφορος, σελήνιο, ψευδάργυρος· τα αυγά είναι μια υπερ-τροφή.

Κινόα:

μια ισορροπημένη πηγή φυτικών πρωτεϊνών και υδατανθράκων, με πολύ χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη.

Σιτηρά:

διαλέξτε δημητριακά με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, όπως ψωμί ολικής άλεσης, νιφάδες βρώμης, αναποφλοϊώτο ρύζι, ρύζι μπασμάτι, ζυμαρικά ολικής άλεσης.

Όσπρια:

φακές, φάβα, κουκιά, ξηρά φασόλια. Αυτές οι τροφές είναι πλούσιες σε υδατάνθρακες χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη, καθώς και σε φυτικές ίνες, γι' αυτό είναι και ιδιαίτερα χορταστικές. Επίσης, εμπεριέχουν Βιταμίνη B, μαγνήσιο, σίδηρο, ασβέστιο και σελήνιο. Για πλήρη πρόσληψη πρωτεϊνών, σε περίπτωση αποχής από τις ζωικές τροφές, τα όσπρια αυτά θα πρέπει να συνδυάζονται με σιτηρά, όπως ρύζι αναποφλοϊώτο ή μπασμάτι.



Πράσινα φυλλώδη λαχανικά:

εξαιρετικά πλούσια σε αντιοξειδωτικά, Βιταμίνες A, C και E, κάλιο και μαγνήσιο.

Λεμόνι:

όντας πλούσιο σε Βιταμίνη C και φλαβονοειδή, ασκεί ευεργετική επίδραση στην οξεοβασική ισορροπία του οργανισμού. Η υπερβολική οξύτητα στο σώμα κάνει κακό στα οστά, τους μύες, τα νεφρά και το βάρος.

Λευκό κρέας:

καλή πρωτεΐνη, χαμηλή σε κορεσμένα λιπαρά.

Αβοκάντο:

πλούσιο σε Βιταμίνη K (ωφέλιμη για τα οστά και την πρωτεϊνική σύνθεση) και χαλκό (μετέχει στη σύνθεση του κολλαγόνου), καθώς επίσης και σε φώσφορο, μαγνήσιο, ψευδάργυρο και Βιταμίνες B, C και E. Δεν χρειάζεται να φοβάστε την υψηλή περιεκτικότητά του σε λιπαρά οξέα - τα λίπη που περιέχει κάνουν καλό στην υγεία σας και στην ποιότητα της επιδερμίδας σας.

Αμύγδαλα, καρύδια, φουντούκια:

πηγές πρωτεϊνών και καλών λιπαρών οξέων, αλλά και εξαιρετικό σνακ για να ικανοποιήσει την πείνα σας. Τα αμύγδαλα έχουν ιδιαίτερως υψηλή περιεκτικότητα σε ασβέστιο.





15 ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΠΑΝΤΑ ΝΑ ΕΧΕΤΕ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Κόκκινα φρούτα και λαχανικά:

μούρα, παντζάρια, κόκκινες πιπεριές· ισχυρή αντιοξειδωτική δράση χάρη στην υψηλή περιεκτικότητά τους σε πολυφαινόλες.

Θαλάσσια φύκη:

πλούσια σε αντιοξειδωτικά, ίνες, Βιταμίνες Α, C και Κ, και πληθώρα μεταλλικών στοιχείων, μπορούν είτε να προστεθούν σε σαλάτες είτε να καταναλωθούν με τη μορφή μιας έτοιμης σος (διατίθεται σε καταστήματα βιολογικών προϊόντων). Όντας εξαιρετική πηγή κλωροφυλλών, έχουν επίσης αποτοξινωτική δράση.

Σκόρδο:

ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό. Επίσης, είναι πολύ ευεργετικό για την καρδιά και την κυκλοφορία του αίματος.

Κουρκουμάς:

ένα από τα πιο ισχυρά αντιφλεγμονώδη. Επίσης, προστατεύει το στομάχι. Για μέγιστα οφέλη, να καταναλώνεται μαζί με πιπέρι.

Έλαιο καρυδιού:

πολύ υψηλή περιεκτικότητα σε Ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, που βοηθούν στην αποκατάσταση της ισορροπίας Ωμέγα-3 / Ωμέγα-6. Να εναλλάσσονται με ελαιόλαδο. Μειώστε σημαντικά το ηλιέλαιο.



© Shutterstock - Africa Studio



ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΙ

Ζαχαρούχα τρόφιμα

(βλέπε πλαίσιο σχετικά με τον γλυκαιμικό δείκτη):

προκαλούν αύξηση του σωματικού βάρους, αλλά αυτό δεν είναι το μόνο πρόβλημα. Η ζάχαρη αποτελεί αιτία φλεγμονών, οι οποίες συμβάλλουν στην κυτταρική γήρανση. Στην επιδερμίδα, η ζάχαρη «καραμελοποιεί» τις ίνες του χορίου, επιταχύνοντας το σχηματισμό ρυτίδων και εντείνοντας την απώλεια της σφριγηλότητας και της ελαστικότητας. Είναι αντιπαραγωγική σε ό,τι αφορά στα οστά και στους μύες. Δεν κάνει καλό ούτε στον εγκέφαλο: μια διατροφή που περιέχει υπερβολικές ποσότητες ζάχαρης ενδέχεται να προκαλέσει ύφεση της γνωστικής λειτουργίας, ή ακόμη και να ενθαρρύνει την εμφάνιση παθήσεων όπως η νόσος Αλτσχάιμερ. Εννοείται πως δεν υπάρχει κανένα πρόβλημα με μια γλυκιά λιχουδιά μια στο τόσο. Αυτό που έχει σημασία είναι να μην πέφτετε σε καταχρήσεις.

Έτοιμα φαγητά:

περιέχουν υπερβολικές ποσότητες αλατιού, ζάχαρης (ακόμη και τα αλμυρά προϊόντα), κακών λιπαρών και συντηρητικών. Θα πρέπει να καταφεύγετε σε αυτά μόνο σε έκτακτες περιπτώσεις. Επιλέξτε πιάτα με μικρό αριθμό συστατικών.

Επεξεργασμένα αλλαντικά:

περιέχουν πάρα πολλά κορεσμένα λιπαρά, αλάτι, και νιτρώδη – ένα συντηρητικό με κακή φήμη ως προς τις επιπτώσεις του στην υγεία.



ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΝΤΑΙ ΜΕ ΜΕΤΡΟ

Κόκκινο κρέας:

έχει υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες καλής ποιότητας και σίδηρο. Ωστόσο, έχει αρνητικές επιπτώσεις στο καρδιαγγειακό σύστημα και συμβάλλει στην αύξηση της οξύτητας του σώματος. Δύο με τρεις μερίδες την εβδομάδα είναι αρκετές.

Βούτυρο:

η υψηλή περιεκτικότητά του σε Βιταμίνη Α είναι χρήσιμη μεν, προσοχή όμως στα κορεσμένα λιπαρά που περιέχει.

Αλκοόλ:

το κόκκινο κρασί είναι πλούσιο σε ρεσβερατρόλη, μια εξαιρετική αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδη ουσία. Να το προτιμάτε σε σχέση με άλλα αλκοολούχα προϊόντα. Ένα ποτήρι την ημέρα, όχι παραπάνω.



Καλές συνήθειες:

να ελέγχετε τον γλυκαιμικό δείκτη (ΓΔ). Η μέτρηση των θερμίδων είναι μια ξεπερασμένη μέθοδος- αυτό που έχει σημασία για τον έλεγχο του βάρους είναι ο γλυκαιμικός δείκτης των τροφίμων, με άλλα λόγια το πώς αυξάνουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Όσο υψηλότερος είναι ο γλυκαιμικός δείκτης ενός τροφίμου, τόσο ταχύτερα αυτό θα αυξήσει το σάκχαρο στο αίμα σας σε πολύ υψηλή επίπεδα. Κατά συνέπεια, το πάγκρεας απελευθερώνει πολύ μεγάλη ποσότητα ινσουλίνης και η γλυκόζη του αίματος μετατρέπεται σε τριγλυκερίδια, τα οποία αποθηκεύονται στον αδιπικό (λιπώδη) ιστό. Μετάφραση: περιττά κιλά. Οι υπερβολικές εξάρσεις ινσουλίνης οδηγούν αλυσιδωτά στην άμεση εμφάνιση υπογλυκαιμίας που θα σας κάνει να πεινάσετε. Και έτσι τρώτε περισσότερο. Επομένως, για τον ίδιο αριθμό θερμίδων, ένα τρόφιμο με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη είναι λιγότερο παχυντικό από ένα τρόφιμο με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη. Πρέπει επίσης να σημειώσουμε ότι ο ΓΔ ενδέχεται να επηρεάζεται από τον τρόπο που μαγειρεύεται ένα τρόφιμο: τα al dente ζυμαρικά έχουν χαμηλότερο γλυκαιμικό δείκτη από τα πολύ βρασμένα ζυμαρικά.



ΣΠΑΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΚΑΤΕΣΤΗΜΕΝΟ

Η κατανάλωση τροφίμων με μειωμένα λιπαρά ή λιγότερη ζάχαρη δεν είναι καλή λύση για την απώλεια βάρους.

Πρώτον, είναι κακή ιδέα να αφαιρέσετε όλα τα λιπαρά από τη διατροφή σας: και, δεύτερον, οι γλυκαντικές ουσίες που εμπεριέχονται στα τρόφιμα «χωρίς ζάχαρη» λειτουργούν σαν σφουγγάρι μέσα στο σώμα, απορροφώντας νερό και κάνοντάς σας να πρηστείτε. Επιπλέον, επιδρούν στον εγκέφαλο με τον ίδιο τρόπο όπως και η ζάχαρη: αύξηση ινσουλίνης, ακολουθούμενη από υπογλυκαιμία και στη συνέχεια από αίσθημα πείνας.

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα δεν είναι απαραίτητα φίλοι σας.

Αυτό πιστεύουν πλέον πολλοί ερευνητές σε ολόκληρο τον κόσμο. Όλο και περισσότερες μελέτες δείχνουν ότι δεν υπάρχει άμεση σχέση ανάμεσα στην ποιότητα των οστών μετά την εμμηνόπαυση και στην υψηλή κατανάλωση γάλακτος. Στην πραγματικότητα, δεδομένου ότι τα γαλακτοκομικά προϊόντα αποτελούν παράγοντα φλεγμονής, η οποία «τρώει» το ασβέστιο, μπορεί να έχουν ως αποτέλεσμα τη «διαρροή» του ασβεστίου από τα οστά.

Ο ΓΥΡΟΣ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ ΜΕ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΦΙΛΙΚΑ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ, ΓΙΑ ΝΑ ΤΑ ΕΧΕΤΕ ΠΑΝΤΑ ΣΕ ΑΠΟΘΕΜΑ

Προορισμός: Κίνα, για τη σόγια και τα προϊόντα που προέρχονται από τη σόγια.

Γιατί; Για την αντιμετώπιση των εξάψεων.

Το τόφου μπορεί να φαίνεται λίγο άγευστο, αλλά όταν μαγειρεύεται σωστά αυτό το «τυρί» σόγιας είναι πεντανόστιμο. Όπως και άλλα παράγωγα σόγιας, περιέχει υψηλά επίπεδα ισοφλαβονών, φυτοορμονών που μοιάζουν με τα οιστρογόνα και βοηθούν στη ρύθμιση των συμπτωμάτων της εμμηνόπαυσης, όπως οι εξάψεις. Το τόφου περιέχει επίσης σίδηρο και ασβέστιο, βασικά μεταλλικά στοιχεία για την εξασφάλιση καλής υγείας. Δοκιμάστε ένα πρωινό με γάλα σόγιας και δημητριακά, σόγια στο τηγάνι με εποχιακά λαχανικά για μεσημεριανό ή βραδινό, ή φασόλια edamame - λοβοί πράσινων φασολιών σόγιας - με μια πρέζα αλάτι σαν υγιεινό σνακ ή ορεκτικό.



© Shutterstock - MRS. Sivagani





Προορισμός: Βραζιλία, για τους ξηρούς καρπούς.

Γιατί; Για τη ρύθμιση του μεταβολισμού και του βάρους.

Πέρα από το ότι είναι πεντανόστιμα, τα καρύδια Βραζιλίας, που προέρχονται από δέντρα της νοτίου Αμερικής, έχουν εξαιρετικά υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη. Επίσης, έχουν την ικανότητα να ρυθμίζουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Η κατανάλωση μέτριας ποσότητας αυτών των καρυδιών μπορεί να συμβάλει στη διατήρηση του φυσιολογικού βάρους. Τα καρύδια, τα φιστίκια και τα αμύγδαλα έχουν παρόμοιες ιδιότητες και είναι τέλειο σνακ.

Προορισμός: Ιαπωνία, για το πράσινο τσάι.

Γιατί; Για την καταπολέμηση της γήρανσης της επιδερμίδας

Όντας εξαιρετική πηγή αντιοξειδωτικών, το πράσινο και το λευκό τσάι καταπολεμούν τις ελεύθερες ρίζες, υπεύθυνες για τις βλάβες και τη γήρανση της επιδερμίδας. Αυτά τα είδη τσαγιού καταναλώνονται παραδοσιακά στην Ιαπωνία, μια χώρα που μπορεί να υπερηφανεύεται για το ιδιαίτερος υψηλό προσδόκιμο ζωής των κατοίκων της. Για να διατηρήσετε την επιδερμίδα σας φρέσκια και λαμπερή και να επιβραδύνετε τα σημάδια της γήρανσης, να πίνετε πολλά φλιτζάνια τσάι κάθε μέρα - είτε ζεστό είτε κρύο. Μπορείτε επίσης να επωφεληθείτε από τις αντιοξειδωτικές του ιδιότητες, λαμβάνοντας συμπληρώματα διατροφής που περιέχουν πράσινο τσάι.





© Shutterstock.com

ΜΙΑ ΙΣΧΥΡΗ ΔΟΣΗ ΜΙΚΡΟΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ

Τι σημαίνει αυτό; Η λήψη συμπληρωμάτων που περιέχουν μικροθρεπτικά συστατικά, ήτοι ιχνοστοιχεία, βιταμίνες, αντιοξειδωτικά, μεταλλικά στοιχεία, ή/και φυτικά εκχυλίσματα, για να εξισορροπηθούν τυχόν ελλείψεις που προκαλούνται από την κακή διατροφή, το στρες, τα πεπτικά ή τα μεταβολικά προβλήματα. Κατά την εμμηνόπαυση, η μέθοδος αυτή μπορεί να ασκήσει θετική επίδραση στα μειωμένα επίπεδα των ορμονών και να αποδειχθεί πολύτιμος σύμμαχος στη ρύθμιση του βάρους και την αντιμετώπιση άλλων προβλημάτων, όπως οι εξάψεις και οι εναλλαγές της διάθεσης.

Ποια είναι τα καλύτερα συμπληρώματα;

Τα οιστρογονικά φυτά: νυχτολούλουδο, λυγαριά, σόγια, λυκίσκος, κόκκινο τριφύλλι. Μπορούν επίσης να προστεθούν ροδιόλα (γνωστή και ως χρυσή ρίζα) και μαγνήσιο, για την εξισορρόπηση της διάθεσης. Το πολυκόμπι έχει ιδιότητες επαναμεταλλοποίησης, και έτσι είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για τις αρθρώσεις.

Τι δόση πρέπει να παίρνετε;

Τόσο η επιλογή των φυτών και των μικροθρεπτικών συστατικών όσο και η δοσολογία τους εξαρτάται από την κάθε γυναίκα. Είναι σημαντικό να ζητήσετε τη συμβουλή του φαρμακοποιού, του φυσιοπαθολογού ή του εξειδικευμένου διατροφολόγου σας, ώστε να διαλέξετε την πλέον κατάλληλη και αποτελεσματική αγωγή για εσάς.



#NOPAUSE στην εμμνόναση



ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ ΚΑΙ ΜΑΛΛΙΑ,

Η ΠΟΛΥΤΙΜΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΤΩΝ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΩΝ

Σε αντίθεση με άλλα όργανα του σώματος, το πλεονέκτημα της επιδερμίδας είναι ότι μπορεί να επωφεληθεί από την τοπική εφαρμογή προϊόντων. Η έκθεσή της στους εξωτερικούς παράγοντες την καθιστά ευάλωτη, όμως ταυτόχρονα μας δίνεται η δυνατότητα να ενεργήσουμε άμεσα και πραγματικά να κάνουμε τη διαφορά. Και, ενώ οι θρεπτικές ουσίες που παίρνουμε μέσω της διατροφής στοχεύουν κυρίως τα ζωτικά όργανά μας, τα καλλυντικά προϊόντα λειτουργούν σαν «τροφή» για την επιδερμίδα μας. Και τα αποτελέσματά τους είναι πράγματι εντυπωσιακά. Ως εκ τούτου, η προσαρμογή του προγράμματος ομορφιάς σας σύμφωνα με τα συγκεκριμένα προβλήματα της εμμηνόπαυσης είναι άκρως θεμιτή, ώστε να μειωθεί η ξηρότητα, να ενισχυθεί η σφριγηλότητα και η ελαστικότητα, και να αποκατασταθεί η λάμψη της επιδερμίδας σας. Η **Vichy**, πρωτοπόρος στη φροντίδα της επιδερμίδας κατά την εμμηνόπαυση, έχει δημιουργήσει προϊόντα σχεδιασμένα ειδικά για τις ανάγκες των γυναικών σε κάθε στάδιο της εμμηνόπαυσης.

Neovadiol, κρέμα ημέρας, ορός και κρέμα νυκτός, φροντίδα αναπλήρωσης στην εμμηνόπαυση

Αρχή:

να συμβάλλει στην αντιστάθμιση της επιβράδυνσης των μηχανισμών της επιδερμίδας που οφείλεται στην εμμηνόπαυση. Πυκνότητα, άνεση, φρεσκάδα, λάμψη, ομοιομορφία, σφριγηλότητα και όγκος; η επιδερμίδα αναζωογονείται.

Neovadiol Magistral, φροντίδα αναπλήρωσης μετά την εμμηνόπαυση

Αρχή:

να παράσχει εντατική θρέψη για την αντιστάθμιση της σημαντικής μείωσης των λιπιδικών επιπέδων στην επιδερμίδα. Η επιδερμίδα μπορεί να χάσει μέχρι και το 57% των λιπιδίων της*! Όντας πιο εύθραυστη και λιγότερο σφριγηλή, χρειάζεται μια συμπυκνωμένη φροντίδα, πλούσια σε Ωμέγα λιπαρά οξέα και σε συστατικά που θα την σμιλεύσουν ξανά.

Neovadiol Rose Platinium, φροντίδα ημέρας για ενίσχυση αναζωογόνηση της ώριμης επιδερμίδας

Αρχή:

να αποκαταστήσει τη ζωντάνια και τη φυσική λάμψη της επιδερμίδας, χάρη στο ενδυναμωτικό ασβέστιο και στο θρεπτικό κερί μέλισσας. Με δροσερή και απολαυστική υφή που αγκαλιάζει την επιδερμίδα και άρωμα τριαντάφυλλου.



* Μελέτη L'Oréal Recherche - Αξιολόγηση έκκρισης σμήγματος σε μετεμμηνόπαυσιακές γυναίκες σε σύγκριση με νεαρές γυναίκες - 70 γυναίκες ηλικίας 30-60 ετών.

ΜΙΑ ΚΡΕΜΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΗ ΛΥΣΗ. ΜΙΑ ΚΡΕΜΑ ΜΑΖΙ ΜΕ ΜΑΣΑΖ ΕΙΝΑΙ ΑΚΟΜΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΛΥΣΗ.

Τα Εργαστήρια της **Vichy** ανέπτυξαν ειδικές μεθόδους μασάζ για την εφαρμογή συγκεκριμένων προϊόντων. Η προσέγγιση: οι επαγγελματικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται στο Ινστιτούτο **Vichy** να ενσωματωθούν σε τεχνικές αυτο-μασάζ που να μπορούν εύκολα να εφαρμοστούν στο σπίτι. Ο στόχος: να βελτιστοποιηθεί η αποτελεσματικότητα των προϊόντων· με άλλα λόγια, να ενισχυθεί η δράση των συστατικών – σε ό,τι αφορά τόσο στη λάμψη και στη φρεσκάδα όσο και στην επανασμίλευση – μέσω της εστίασης στη δομή και το περίγραμμα του προσώπου.

Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ:

Με τον ορό.

Στόχος: να φωτίσετε την επιδερμίδα σας διεγείροντας τη μικροκυκλοφορία μέσω του μασάζ.

1

Βάλτε λίγο ορό στα ακροδάχτυλά σας και θερμάνετε το προϊόν ανάμεσα στις παλάμες των χεριών σας. Η ζεστή σύνθεση θα απορροφηθεί πιο εύκολα στην επιδερμίδα.



2

Εφαρμόστε ταμπονώντας γρήγορα με τις παλάμες των χεριών σας, δουλεύοντας από το κέντρο του προσώπου προς τα έξω.



3

Ενισχύστε την απορρόφηση πιέζοντας κάτω από τη γνάθο, τρεις φορές σε κάθε πλευρά. Αυτό ενεργοποιεί τη μικροκυκλοφορία και χαρίζει ομοιομορφία στον τόνο της επιδερμίδας.



4

Ολοκληρώστε απλώνοντας ομοιόμορφα τον ορό σε όλο το πρόσωπο με ανοδικές κινήσεις και έπειτα στον λαιμό με καθοδικές κινήσεις.



Με την κρέμα ημέρας.

Στόχος: να καταπολεμήσετε τη χαλάρωση και να επαναμιλήσετε το πρόσωπό σας μέσω του μασάζ.

1

Εφαρμόστε μικρή ποσότητα κρέμας σε 5-6 σημεία, στο πρόσωπο και τον λαιμό. Ιδανική κατανομή: 4 στο πρόσωπο – μάγουλα, μέτωπο, πηγούνι – και 2 στον λαιμό.



2

Απλώστε με ανοδικές κινήσεις, δουλεύοντας από το κέντρο του προσώπου προς τα έξω.



3

Ασκήστε σταθερή πίεση, δουλεύοντας ανοδικά από τις ρινοπαραρειακές πτυχές (οι πτυχές ανάμεσα στη μύτη και τις γωνίες του στόματος) προς το μέτωπο. Ολοκληρώστε τεντώνοντας τους κροτάφους με τα ακροδάχτυλά σας. Οι κινήσεις αυτές έχουν το επιπλέον πλεονέκτημα ότι χαλαρώνουν και καταπραΰνουν, αφού εστιάζουν στην ένταση που συσσωρεύεται στους κροτάφους και στην περιοχή ανάμεσα στα φρύδια.



4

Ενεργοποιήστε σε βάθος τους ιστούς εφαρμόζοντας σταθερή πίεση και σύροντας τα δάχτυλά σας στα ζυγωματικά και κάτω από τη γνάθο.



Οι κινήσεις αυτές έχουν δοκιμασθεί κλινικώς, και έχει αποδειχθεί ότι αυξάνουν σημαντικά την αποτελεσματικότητα. Οι αριθμοί μιλούν από μόνοι τους: +17% για τη λάμψη, +39% για τις λεπτές γραμμές και τις ρυτίδες, +59% για τη σφιγγιλιότητα, σε σχέση με τη μεμονωμένη χρήση των προϊόντων.



Σημείωση:

μια μικρή άσκηση που μπορείτε να κάνετε οπουδήποτε και οποτεδήποτε, για να αποφύγετε το «διπλοσάγωνο». Τοποθετήστε τους αντίχειρές σας, τον έναν δίπλα στον άλλον, με τη μαλακή επιφάνεια κάτω από το κόκκαλο του πηγουνιού σας. Έπειτα, πιέστε προς τα πάνω με τους αντίχειρές σας και ταυτόχρονα προσπαθήστε να ανοίξετε το στόμα σας. Βάλτε δύναμη για 3 δευτερόλεπτα. Μια άσκηση «γυμναστικής» για να τονώσετε τους μύες και να αποτρέψετε τη χαλάρωση του λαιμού.

Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΜΟΥ ΡΟΥΤΙΝΑ

Μια γρήγορη ανακεφαλαίωση ομορφιάς που κάνει όλη τη διαφορά.

Να αφαιρείτε το μακιγιάζ σας κάθε βράδυ, ανεξαιρέτως!

Ακόμα και αν δεν χρησιμοποιείτε μακιγιάζ, πρέπει να καθαρίζετε σε βάθος την επιδερμίδα σας για να απομακρύνετε το σμήγμα, τη σκόνη, τα νεκρά κύτταρα και τους ρύπους. Είναι μια απολύτως απαραίτητη διαδικασία, ώστε η επιδερμίδα σας να μπορέσει να αναπλαστεί κατά τη διάρκεια της νύκτας. Της είναι ήδη πιο δύσκολο να το κάνει σε αυτό το στάδιο της ζωής σας, οπότε είναι σημαντικό να μην επιδεινώνετε το πρόβλημα φράσσοντας τους πόρους σας με τοξίνες. Το ιδανικό δίδυμο για την απομάκρυνση των ρύπων: γαλάκτωμα καθαρισμού και τονωτική λοσιόν.

Αν ο ήλιος λάμπει,

να βγαίνετε έξω φορώντας πάντοτε αντιηλιακό, καθώς οι ακτίνες UV - ιδίως οι UVA - επιταχύνουν τη γήρανση της επιδερμίδας και την ανάπτυξη κηλίδων.

Να κάνετε απολέπιση μία ή δύο φορές την εβδομάδα,

χρησιμοποιώντας ένα scrub χωρίς κόκκους, για να μην προκαλέσετε ερεθισμούς στην επιδερμίδα σας.

Εφαρμόστε μια ενυδατική και θρεπτική μάσκα προσώπου,

κάθε φορά που νιώθετε την επιδερμίδα σας να σας τραβάει. Η ιδανική στιγμή είναι αμέσως μετά την απολέπιση.

ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΟ ΣΩΜΑ;

Μολονότι η επιδερμίδα του σώματός μας δεν είναι τόσο λεπτή, δεν έχει ανοσία ενάντια στην ξηρότητα και την απώλεια της σφριγηλότητας. Η ενυδάτωση και η θρέψη της επιδερμίδας σας μετά το ντους θα αποδειχθεί σωτήρια. Διαλέξτε ένα balm, μια πλούσια κρέμα ή ένα λάδι, ανάλογα με την υφή της προτίμησής σας. Το μασάζ είναι και πάλι πολύ ωφέλιμο. Διεγείροντας τη μικροκυκλοφορία και ενισχύοντας το χόριο, θα βοηθήσετε την επιδερμίδα σας να αναζωογονηθεί.



AMINEXIL, Η ΛΥΣΗ ΕΝΑΝΤΙΑ ΣΤΗΝ ΤΡΙΧΟΠΤΩΣΗ

Στις γυναίκες, η τριχόπτωση μπορεί να οφείλεται σε πολλούς παράγοντες που διαταράσσουν το τριχωτό της κεφαλής και αλλοιώνουν τη δομή της τρίχας. Ωστόσο, η τριχόπτωση δεν είναι αναπόφευκτη. Χρησιμοποιήστε μια ειδική λοσιόν κατά της τριχόπτωσης, για να δυναμώσετε τα μαλλιά σας και να μειώσετε την αραίωση.

Η **Vichy** έχει αναπτύξει ένα πρόγραμμα για την καταπολέμηση της τριχόπτωσης - το Aminexil - το οποίο δρα σταθεροποιώντας τη ρίζα της τρίχας, ώστε να επιβραδύνει την τριχόπτωση.

Το [Aminexil Clinical 5](#) ειδικά για γυναίκες περιέχει επίσης ένα σύνολο ενεργών συστατικών που επιλέχθηκαν επιμελώς, για να ενισχύσουν το τριχωτό της κεφαλής και να κάνουν τα μαλλιά πιο πυκνά, πιο δυνατά, πιο υγιή μέρα με τη μέρα.

Για ουσιαστικά αποτελέσματα, συνιστάται η καθημερινή εφαρμογή για 6 εβδομάδες: εφαρμόστε κάνοντας μασάζ στο τριχωτό της κεφαλής, για να διεγείρετε τη μικροκυκλοφορία και να τονώσετε τις ρίζες. Μέθοδος εφαρμογής: εφαρμόστε με τα δάχτυλά σας, με κυκλικές κινήσεις, για να ανασπώσετε τις ρίζες και να απαλύνετε το τριχωτό της κεφαλής. Ξεκινήστε από τον αυχένα και τα αυτιά και προχωρήστε προς την κορυφή του κεφαλιού.



VICHY
LABORATOIRES

ΥΙΟΘΕΤΩΝΤΑΣ
ΤΗ ΝΟΟΤΡΟΠΙΑ
ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ

ΜΙΑ ΑΛΛΑΓΗ ΖΩΗΣ



© Shutterstock - Anna Velman

Όπως είδαμε παραπάνω, η εμμηνόπαυση συνεπάγεται τη διακοπή της εμμίνου ρύσης και συνοδεύεται από μια σειρά επιπτώσεων για το σώμα. Ωστόσο, έχει και σημαντικό ψυχολογικό αντίκτυπο. Περίπου στην ηλικία των 50, ακόμη και τρεις στις τέσσερις γυναίκες μπορεί ναιώθουν κατάθλιψη, ενώ τα αντίστοιχα ποσοστά για τους άνδρες είναι ένας στους τέσσερις. Σημάδια κατάθλιψης και σχετική ευερεθιστότητα εμφανίζονται συχνά κατά τη διάρκεια της προ-εμμηνόπαυσης. Πολλές φορές, οι γυναίκες λένε ότιιώθουν άβολα μέσα στο ίδιο τους το σώμα, ότι είναι επιρρεπείς στη μελαγχολία, ότι έχουν χάσει το ενδιαφέρον τους για τα πράγματα και ότι αισθάνονται πως δεν τις εκτιμούν αρκετά. Μολονότι η διασύνδεση φαίνεται σαφής, δεν έχει υπάρξει επιστημονική συσχέτιση ανάμεσα στη μείωση των οιστρογόνων και στην κατάθλιψη, το άγχος και την ευερεθιστότητα. Ωστόσο, μια εξειδικευμένη θεραπευτική άσκηση έχει ευεργετικά αποτελέσματα. Στην πραγματικότητα, η μείωση των οιστρογόνων δεν θεωρείται ότι προκαλεί κατάθλιψη, αλλά ότι αποτελεί παράγοντα που επιδεινώνει την προδιάθεση, σε γυναίκες που είναι αγχώδεις από τη φύση τους, που ανησυχούν για το μέλλον ή που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην επαγγελματική ή την προσωπική τους ζωή. Οι ορμονικές αλλαγές απλώς φέρνουν στο φως και μεγεθύνουν την υπάρχουσα αίσθηση δυσφορίας-δυσφορία που ενισχύεται από τις έντονες μεταβολές τόσο στη ζωή όσο και στο σώμα τους. Η εμμηνόπαυση είναι ένα σημείο καμπής, μια περίοδος όπου οι

γυναίκες συνήθως κάνουν τον απολογισμό των όσων έχουν πετύχει στη ζωή τους: είναι ικανοποιημένες με τη ζωή τους, πώς βλέπουν το μέλλον; Ανάλογα με την προσωπικότητα της καθεμιάς, αυτά τα ερωτήματα μπορεί να αποτελέσουν πηγή άγχους. Και μέσα σε όλα αυτά, έρχεται να προστεθεί και ο τρόπος που τις αντιμετωπίζει η κοινωνία –όχι πάντα με τη μέγιστη ευγένεια–, κάτι το οποίο δυσκολεύονται να αποδεχθούν. Το ζήτημα της ελκυστικότητας και της σεξουαλικότητας επίσης αλλάζει πάρα πολύ. Η εμμηνόπαυση είναι ένα ορόσημο στη ζωή τους, μια αποφασιστική στιγμή στην πορεία τους. Είναι στο χέρι της κάθε γυναίκας να επιλέξει πώς θα γράψει το επόμενο κεφάλαιο.

ΟΙ ΟΡΜΟΝΙΚΕΣ
ΑΛΛΑΓΕΣ ΑΠΛΩΣ
ΦΕΡΝΟΥΝ ΣΤΟ ΦΩΣ ΚΑΙ
ΜΕΓΕΝΘΥΝΟΥΝ ΤΗΝ
ΥΠΑΡΧΟΥΣΑ ΑΙΣΘΗΣΗ
ΔΥΣΦΟΡΙΑΣ.

ΑΝΑΚΤΩΝΤΑΣ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΣΑΣ

Όλοι θέλουμε να είμαστε ευτυχισμένοι. Ποιος δεν θα ήθελε άλλωστε; Ωστόσο, κάποιοι άνθρωποι είναι ευτυχισμένοι, και κάποιοι άλλοι λιγότερο. Αναμφίβολα, η ζωή δεν είναι πάντοτε στρωμένη με ροδοπέταλα. Όμως, ευτυχισμένοι δεν είναι απαραίτητως εκείνοι των οποίων οι ζωές είναι πιο εύκολες· είναι εκείνοι που ξέρουν να δημιουργούν τη δική τους ευτυχία και που δεν περιμένουν στωικά να έρθει μόνη της. Δεν επιδιώκουν συνέχεια να κερδίσουν περισσότερα χρήματα, να αποκτήσουν περισσότερους φίλους, να βρουν καλύτερη δουλειά... πάντα μπορούμε να πετύχουμε πιο πολλά, να αποκτήσουμε πιο πολλά· αλλά το μυστικό της ευτυχίας δεν βρίσκεται εκεί.

Δεν βρίσκει κανείς την ευτυχία, τη δημιουργεί από την αρχή.

Στην εμπνόνπαυση, έρχονται ξαφνικά τα πάνω κάτω. Θα μπορούσατε πολύ απλά να πέσετε στη θλίψη γιατί δεν είστε πια τόσο νέα ή τόσο αδύνατη όπως κάποτε, γιατί δεν μαγνητίζετε πλέον όλα τα βλέμματα στον δρόμο, γιατί δεν εκτιμούν την αξία σας στη δουλειά. Θα μπορούσατε απλώς να τα παρατήσετε. Και να ξεχάσετε την ευτυχία. Ή θα μπορούσατε να αλλάξετε τον τρόπο που βλέπετε τον εαυτό σας, να δείτε αυτό το νέο στάδιο της ζωής σας σαν μια καινούρια αρχή και όχι σαν το τέλος, και να αφήσετε την ευτυχία να έρθει. Σύμφωνα με την ινδική παράδοση της Αγιουβέρδα ο τρόπος που προσεγγίζουμε τη ζωή, χωρίς κασου-

φιάσματα και αρνητικές σκέψεις, με ηρεμία και αισιοδοξία απέναντι σ' ό,τι κι αν γίνει, είναι εξίσου σημαντικός για την υγεία και την ισορροπία μας όσο και η διατροφή μας. Η ψυχική μας ύπαρξη έχει τεράστιο αντίκτυπο στη σωματική μας ύπαρξη. Και η ευτυχία δεν κρύβεται. Είναι ένας ενάρετος κύκλος, μια αμοιβαία επωφελής κατάσταση. Όταν οι άνθρωποι είναι ευτυχισμένοι, το πρόσωπό τους ακτινοβολεί, οι ρυτίδες τους απαλύνονται, η στάση του σώματός τους βελτιώνεται, δεν φαίνονται τόσο εξαντλημένοι από τη ζωή. Δείχνουν νεότεροι και πυροδοτούν τη θετική αντίδραση των γύρω τους. Η ευτυχία γεννά ευτυχία.

Τι κάνουμε όταν νιώθουμε την κατάθλιψη, τις αρνητικές σκέψεις και την απογοήτευση να μας καταβάλλουν; Σαν γυναίκες που βιώνουμε την εμπνόνπαυση, πώς μπορούμε να είμαστε ευτυχισμένες, να νιώθουμε άνετα με το σώμα μας, να αισθανόμαστε ικανοποιημένες με τη ζωή μας, σε μια εποχή που οι δυσκολίες φαντάζουν ανυπέρβλητες; Μερικές πρακτικές, όπως ο διαλογισμός και η σωφρολογία, είναι πολύτιμα εργαλεία που δεν πρέπει να απορρίπτουμε.

ΕΙΜΑΣΤΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΟΙ ΝΑ ΕΙΜΑΣΤΕ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΙ;



ΑΠΑΝΤΗΣΗ
της Florence Servan-Schreiber

Florence Servan-Schreiber,
Καθηγήτρια Ευτυχίας



_Florence Servan-Schreiber: “Η ικανότητά μας να είμαστε ευτυχισμένοι είναι κατά 50% προγραμματισμένη εκ των προτέρων. Εννοώ, όλοι έχουμε το ίδιο γονίδιο – το γονίδιο 5HTT– το οποίο είναι υπεύθυνο για την έκκριση όλων εκείνων των ουσιών που χρειαζόμαστε για να νιώθουμε καλά στον εγκέφαλό μας. Η ντοπαμίνη και οι ενδορφίνες είναι νευροδιαβιβαστές. Όσο πιο μακρύ το γονίδιο, τόσο περισσότερες τέτοιες ουσίες εκκρίνουμε. Αυτό εξηγεί γιατί μερικοί άνθρωποι είναι πιο εύθυμοι, πιο χαρούμενοι, ενώ άλλοι δυσκολεύονται περισσότερο να ανταπεξέλθουν στα όσα τους φέρνει η ζωή. Αυτό όμως είναι μόνο η μισή αλήθεια. Γιατί έχουμε την ανάγκη να είμαστε ευτυχισμένοι; Θα σας εξηγήσω πώς λειτουργεί το πράγμα. Ο καιρός, τα χρήματα, οι άνθρωποι γύρω μας, το τι κάνουμε σήμερα: όλα αυτά αποτελούν τις εξωτερικές συνθήκες. Αυτές οι εξωτερικές συνθήκες αντιπροσωπεύουν μόνο το 10% της ικανότητάς μας να είμαστε ευτυχισμένοι. Γιατί, στην πραγματικότητα, με περισσότερα χρήματα μπορεί να είμαστε πιο πλούσιοι, με περισσότερο ήλιο να γίνουμε πιο μαυρισμένοι, με 7 κιλά λιγότερα να φαινόμαστε πιο αδύνατοι, αυτό όμως δεν σημαίνει κατ’ ανάγκη ότι θα είμαστε και πιο ευτυχισμένοι. Ακόμη και με τον σύντροφό μας, μπορεί να είμαστε ερωτευμένοι, αλλά όχι κατ’ ανάγκη πιο ευτυχισμένοι.

Αυτό που έχει σημασία, και που τελικά κάνει όλη τη διαφορά, είναι το υπόλοιπο 40%. Και το ποσοστό αυτό εξαρτάται από τον τρόπο με τον οποίο ερμηνεύουμε τις εμπειρίες μας. Έχουμε διαπιστώσει ότι πιο ευτυχισμένοι είναι οι άνθρωποι που, όταν βρεθούν μπροστά σε ένα εμπόδιο ή μια αλλαγή, δεν νιώθουν ότι πηγαίνουν πίσω αλλά, αντιθέτως, ότι κάνουν ένα βήμα μπροστά. Και δεν έχει σημασία το τι μας συμβαίνει, αλλά το πώς αντιμετωπίζουμε αυτό που μας συμβαίνει. Τρέμουμε τις αλλαγές, γιατί πάντα ανησυχούμε για αυτά που θα χάσουμε, αυτά που δεν θα είναι ίδια με πριν. Η αλήθεια είναι, όμως, ότι, σήμερα, εδώ και τώρα, όλοι μας αλλάζουμε συνεχώς. Αυτό σημαίνει ότι το άτομο εκείνο που θα επιστρέψει το βράδυ στο σπίτι δεν θα είναι ακριβώς ίδιο με το άτομο που έφυγε το πρωί.

Αν θέλετε να αποκομίσετε περισσότερα από τη ζωή σας, αν θέλετε να την αξιοποιήσετε στο έπακρο, αν η ζωή σας δεν είναι όπως θα θέλατε να είναι, πριν σκεφτείτε το ενδεχόμενο να την αλλάξετε, σκεφτείτε και προσπαθήστε να βρείτε τρία πράγματα μέσα στη μέρα σας για τα οποία νιώθετε ευγνωμοσύνη. Για μένα αυτό είναι υπέροχο. Το να είναι κανείς ευγνώμων δεν του επιτρέπει απλώς να επωφεληθεί πλήρως από τη ζωή, αλλά επίσης τον βοηθά και να ζήσει 7 χρόνια περισσότερο.”



#NOPAUSE στην εμμηνόπαυση

ΤΡΕΙΣ ΛΑΜΠΕΡΕΣ ΠΕΝΗΝΤΑΡΕΣ ΕΜΠΝΕΟΥΝ ΜΕ ΤΙΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΤΟΥΣ

Μια καταξιωμένη ηθοποιός, μια επιστήμονας της γενετικής και μια γιατρός με ανθρωπιστική δράση: κάθε μία μας δείχνει με τον δικό της τρόπο πως τα 50 δεν έχουν καμία σχέση με το τέλος, αλλά, αντίθετα, είναι η ιδανική ηλικία για να πάρετε τα πράγματα στα χέρια σας, να αδράξετε νέες ευκαιρίες με χαρά, κομψότητα και αποφασιστικότητα, και να γίνετε πρότυπα για όλες τις γυναίκες.

Robin Wright: η ενσάρκωση του στιλ και της κομψότητας στη μικρή οθόνη

Παίζει την ισχυρή και κομψή Claire Underwood στη σειρά House Of Cards. Η ηθοποιός Robin Wright αναδεικνύει όλη την αυτοπεποίθηση και τη φυσική γοητεία της, κλέβοντας τις εντυπώσεις από τους συμπρωταγωνιστές της. Χάρη στο ταλέντο της κέρδισε μια Χρυσή Σφαίρα, την πρώτη που απονεμήθηκε σε σειρά η οποία δημιουργήθηκε από online πλατφόρμα βίντεο, το Netflix.

Το μόνό της:



ΠΡΟΤΙΜΩ ΝΑ ΕΠΙΧΕΙΡΩ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΣΙΓΟΥΡΗ ΑΝ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΦΕΡΩ ΕΙΣ ΠΕΡΑΣ.



Jennifer Doudna: επικεφαλής επαναστατικών ερευνών στον τομέα της γενετικής

Μάλλον δεν έχετε ακούσει ποτέ για την Jennifer Doudna, Καθηγήτρια του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνια, στο Μπέρκλεϊ. Είναι όμως πολύ γνωστή στον κόσμο της γενετικής. Το 2012, η ίδια και η ερευνητική της ομάδα ανακάλυψαν έναν νέο τρόπο τεμαχισμού και αντικατάστασης τμημάτων DNA, ανοίγοντας τον δρόμο για νέες γονιδιακές θεραπείες. Η Jennifer Doudna έχει τιμηθεί με πολυάριθμα επιστημονικά και ιατρικά βραβεία, συμπεριλαμβανομένου του Βραβείου από το Ινστιτούτο Ιατρικής το 2010.

Το μόνό της:



ΈΝΑ ΑΠΟ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΗΣ ΒΙΟΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΕΙΝΑΙ Η ΑΠΟΥΣΙΑ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΑΠΟ ΗΓΕΤΙΚΕΣ ΘΕΣΕΙΣ, ΚΑΙ ΘΑ ΗΘΕΛΑ ΝΑ ΔΩ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΝΑ ΑΛΛΑΖΟΥΝ ΚΑΝΟΝΤΑΣ Ο,ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΑΠΟ ΜΕΡΙΑΣ ΜΟΥ.



Joanne Liu: μια γιατρός με ανθρωπιστική δράση που έσωσε ζωές κατά την επιδημία του Έμπολα

Όταν ο θανατηφόρος ιός Έμπολα πήρε διαστάσεις επιδημίας στη δυτική Αφρική το 2014, η Πρόεδρος του οργανισμού Médecins Sans Frontières (Γιατροί Χωρίς Σύνορα), Joanne Liu, επέδειξε απίστευτο θάρρος και αποφασιστικότητα στη μάχη κατά της ασθένειας, σώζοντας αμέτρητες ζωές. Αν και ο Έμπολα δεν μονοπωλεί πια τα πρωτοσέλιδα των εφημερίδων, η канаδέζα γιατρός συνεχίζει να μάχεται κατά του ιού στις χώρες που έχουν πληγεί, συμπεριλαμβανομένης της Σιέρα Λεόνε και τις Γουινέας. Ένα υπόδειγμα ηρωϊσμού, σθένους και χάρης ενάντια στις τεράστιες προκλήσεις με τις οποίες έρχεται αντιμέτωπη.

Το μήτο της:



ΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ
ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΗΣ ΒΟΗΘΕΙΑΣ
ΧΩΛΑΙΝΕΙ ΚΑΙ ΧΡΗΣΕΙ
ΕΠΙΔΙΟΡΘΩΣΗΣ. ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ
ΑΡΧΙΣΕΙ ΝΑ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΝΕΤΑΙ
ΣΤΗΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ
ΚΑΙ ΝΑ ΞΑΝΑΒΡΕΙ ΤΗΝ
ΑΝΘΡΩΠΙΑ ΤΟΥ.”



© Shutterstock, Sub Population

#NOPAUSE στην εμμνόναση

ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ: Ο ΔΡΟΜΟΣ ΠΡΟΣ ΤΗ ΓΑΛΗΝΗ

Ο διαλογισμός έχει πολλαπλά οφέλη, τόσο για το σώμα όσο και για τον νου. Όσο αρνητική είναι η επίδραση του στρες τόσο θετική είναι εκείνη του διαλογισμού. Κατά την εμπνόνπαυση, μπορεί να φανεί ιδιαίτερα χρήσιμος, καθώς θα σας τονώσει πνευματικά, βοηθώντας σας να βρείτε την εσωτερική σας γαλήνη και να αντιμετωπίσετε τη ζωή με μεγαλύτερη διαύγεια.

Η επιστήμη μελετά την πρακτική αυτή εδώ και πάνω από σαράντα χρόνια. Προσφάτως, επιστημονικές ομάδες κατέδειξαν ότι η τακτική ενασχόληση με τον ενσυνείδητο διαλογισμό (στο πλαίσιο του οποίου εστιάζετε όλη σας την προσοχή στην παρούσα χρονική στιγμή και στα συναισθήματα που νιώθετε) μειώνει το στρες και τις φλεγμονές, ρυθμίζοντας κυρίως την έκφραση ορισμένων γονιδίων. Ό,τι πρέπει δηλαδή για την επιβράδυνση της γήρανσης της επιδερμίδας! Και δεν είναι μόνο αυτά. Έχει αποδειχθεί επίσης ότι ο διαλογισμός ασκεί εξαιρετικά θετική επίδραση στο μυαλό. Ο Matthieu Ricard, βουδιστής μοναχός και επίσημος μεταφραστής του Δαλάι Λάμα, είναι σήμερα ένας από τους πιο ένθερμους υποστηρικτές αυτών των ψυχικών οφελών. Στα βιβλία και στις συνεντεύξεις του, εξηγεί πώς ο διαλογισμός μπορεί να μας βοηθήσει στη διαχείριση των συναισθημάτων, στην πρόληψη των εναλλαγών της διάθεσης, καθώς και στην επίτευξη εσωτερικής ηρεμίας και γαλήνης. Συμβάλλει στην ανακούφιση από το άγχος και την κατάθλιψη.

Προφανώς, θα ήταν παράλογο να πιστέψουμε ότι μπορούμε να φτάσουμε την κατάσταση διαλογισμού ενός βουδιστή μοναχού εν μία νυκτί. Χρειάζεται πολύ χρόνο. Ωστόσο, ακόμη κι αν δεν επιτύχετε αυτό το επίπεδο χαλάρωσης, ο καθημερινός διαλογισμός, με τον δικό σας τρόπο και σύμφωνα με τις δυνατότητές σας, μπορεί πραγματικά να βελτιώσει την καθημερινότητά σας.

Δεν έχετε πειστεί ακόμα;



Na δέκα καλοί λόγοι για να αφιερώσετε ένα τέταρτο κάθε μέρα στον διαλογισμό:

- Θα σας δώσει ενέργεια, βοηθώντας σας να νιώθετε λιγότερο κουρασμένη.
- Χαλαρώνει το νευρικό σύστημα και μειώνει τις κρίσεις άγχους.
- Βοηθά στην ανακούφιση της λιγούρας και της επιθυμίας για τσιγάρο.
- Βελτιώνει την εγκεφαλική λειτουργία, τη μνήμη και τη συγκέντρωση.
- Προσφέρει διαύγεια.
- Βοηθά στη διαχείριση των συναισθημάτων.
- Μειώνει την επιθετικότητα και αυξάνει την ανεκτικότητα, απέναντι τόσο στους άλλους όσο και στον εαυτό σας.
- Σας κάνει να αισθάνεστε πιο προσγειωμένη.
- Δίνει τη δυνατότητα να δείτε τη ζωή διαφορετικά, πιο θετικά.
- Αποκαθιστά την εσωτερική γαλήνη, την αυτοπεποίθηση και την ευεξία.

ΔΥΟ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ

Εστίαση στην αναπνοή.

Καθίστε αναπαυτικά, κλείστε τα μάτια και αναπνεύστε φυσιολογικά. Επικεντρώστε όλη σας την προσοχή στην εισπνοή και την εκπνοή, στο τι νιώθετε στη μύτη, στους πνεύμονες, στο στομάχι σας. Μην σκέφτεστε τίποτε άλλο παρά μόνο την αναπνοή σας.

Εστίαση στο σώμα.

Καθίστε αναπαυτικά, κλείστε τα μάτια και αναπνεύστε φυσιολογικά. Επικεντρωθείτε για 30 δευτερόλεπτα στο κεφάλι σας, μετά στο πρόσωπό σας, μετά στον λαιμό σας και ούτω καθεξής, μέχρι τα δάχτυλα των ποδιών σας. Το μυαλό σας πρέπει να εστιάσει πλήρως στο σώμα σας.



ΕΜΠΟΔΙΑ

Ο νους σας περιπλανιέται;

Είναι απολύτως φυσιολογικό, ο διαλογισμός χρειάζεται εξάσκηση, ακριβώς σαν το τρέξιμο. Ξεκινάτε στην αρχή κάνοντας μόνο 2 χιλιόμετρα, φτάνοντας σταδιακά στα 10 μετά από λίγους μήνες. Το ίδιο ισχύει και με τον διαλογισμό. Το μυαλό μας εκπαιδεύεται. Αρχικά, μπορείτε να συγκεντρωθείτε για ένα λεπτό χωρίς άσχετες σκέψεις να παρεισφύρουν, μετά δύο λεπτά, και αργότερα, με τον χρόνο και την εξάσκηση, αναγκάζοντας το μυαλό σας να εστιάζει μόνο στην αναπνοή, στις αισθήσεις, στο σώμα σας, θα καταφέρετε να φτάσετε στα δέκα λεπτά.

Δεν έχετε χρόνο;

Αυτό δεν είναι δικαιολογία, ειδικά αφού στην αρχή ξεκινάτε με ένα ή δύο λεπτά κάθε φορά. Αφιερώστε λίγες στιγμές μέσα στη μέρα, πάντα την ίδια ώρα και κατά προτίμηση το πρωί, για να προετοιμάσετε το μυαλό σας. Γρήγορα θα γίνει κομμάτι της καθημερινής σας ρουτίνας, σαν το βούρτσισμα των δοντιών σας.

Σας παίρνει ο ύπνος;

Γ' αυτό είναι καλύτερα να διαλογίζεστε καθιστή. Υπάρχουν μαξιλαράκια διαλογισμού, ώστε να μπορείτε να κάθεστε άνετα με τα πόδια σταυρωμένα.

ΣΩΦΡΟΛΟΓΙΑ: Ο ΔΡΟΜΟΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Αν υποφέρετε από έλλειψη αυτοπεποίθησης και δυσκολεύεστε να αποδεχθείτε τις αλλαγές που επέφερε η εμμηνόπαυση, η σωφρολογία είναι μια γρήγορη και αποτελεσματική μέθοδος να ξαναβρείτε την εμπιστοσύνη στον εαυτό σας και την επιθυμία σας να δραστηριοποιηθείτε.

Αυτή η τεχνική, που σας βοηθά να αντιμετωπίσετε πιο εύκολα τα συναισθήματά σας και να ανακτήσετε την αυτοεκτίμησή σας, μπορεί να εφαρμοστεί είτε ομαδικά είτε ατομικά, υπό την καθοδήγηση του σωφρολόγου (ή του θεραπευτή χαλάρωσης). Η συνεδρία αποτελείται από τρία είδη ασκήσεων: ελεγχόμενη αναπνοή, κινήσεις που ενισχύουν την επίγνωση του σώματός σας, και θετική προβολή. Οι ασκήσεις που πραγματοποιούνται κατά τη διάρκεια των συνεδριών θα πρέπει να επαναλαμβάνονται καθημερινά. Σύντομα θα νιώσετε τα ευεργετικά αποτελέσματα στο στρες και θα είστε σε θέση να ελέγχετε πιο εύκολα τα συναισθήματά σας. Σταδιακά, ο τρόπος που βλέπετε τον εαυτό σας και την ηλικία σας θα αρχίσει να αλλάζει - θα γίνει πιο επιεικής, λιγότερο επικριτικός, πιο ακριβής. Τότε, μέσω της θετικής προβολής, θα μπορέσετε να δημιουργήσετε τον άνθρωπο που θέλετε να είστε. Προφανώς, το νόημα δεν είναι να θέλετε να γίνετε όπως όταν ήσασταν 20 χρονών! Το νόημα είναι να αναρωτηθείτε: τι είδους γυναίκα θέλω να είμαι στα 50, τα 55, τα 60· τι είδους γυναίκα έχω το δικαίωμα να είμαι - δυναμική, αισιόδοξη, ελκυστική, γεμάτη σχέδια και ιδέες... Αυτή η τελευταία φάση προβολής μοιάζει λίγο με την ύπνωση, σαν να επαναπρογραμματίζετε το μυαλό σας με θετικό τρόπο. Αυτή η τεχνική απαιτεί να αφιερώσετε εντελώς, να δεχθείτε ότι πρέπει να αφιερώνετε χρόνο στον εαυτό σας (ναι, σας αξίζει!). Μετά από μερικές συνεδρίες, η αυτοεκτίμησή σας θα έχει βελτιωθεί εκπληκτικά.



ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΓΕΛΙΟΥ: ΜΙΑ ΕΚΡΗΣΗ ΕΥΤΥΧΙΑΣ

Πρόκειται μάλλον για μια από τις πιο οικονομικές και πιο εύκολες μορφές θεραπείας, με απίστευτα γρήγορα αποτελέσματα. Κι όμως, δεν γελάμε αρκετά - μόνο για λιγότερο από ένα λεπτό τη μέρα. Κι αυτό είναι λάθος. Οι γιατροί υποστηρίζουν ότι το γέλιο για 10-15 λεπτά τη μέρα βελτιώνει τη συνολική μας υγεία.

Το γέλιο έχει πολυάριθμα οφέλη. Από σωματικής άποψης, δυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα, προωθεί την καλύτερη οξυγόνωση των κυττάρων, μειώνει την αρτηριακή πίεση, βελτιώνει την πέψη μέσω των κοιλιακών συσπάσεων, και ανακουφίζει από τον πόνο. Από νοητικής άποψης, μειώνει τις ορμόνες του στρες - την κορτιζόλη και τη ντοπαμίνη - και αυξάνει τις ορμόνες που καταπολεμούν το άγχος, όπως οι ενδορφίνες.

Επίσης, ενισχύει την αυτοεκτίμηση. Γελάστε, λοιπόν, όσο μπορείτε, για να νιώθετε καλά με το σώμα και το μυαλό σας, να αποκτήσετε θετική στάση και να δείτε την καλή πλευρά της εμμηνόπαυσης.



© φωτογραφία: Yari Katsaris

Η ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ «MENOPOSITIVE»

ΤΗΣ FLORENCE SERVAN-SCHREIBER



**THINK
POSITIVE**



“ Θα σας μιλήσω για την προσέγγιση «Menopositive» (Θετική στάση ζωής την εμμηνόπαυση). Κάτι πολύ ενδιαφέρον συμβαίνει όταν φτάνουμε τα 50. Είμαι πραγματικά ο εαυτός μου. Δεν έχω πλέον τίποτα να αποδείξω, σε κανέναν. Έκανα τη δουλειά μου, μεγάλωσα τα παιδιά μου, στήριξα τον σύντροφό μου. Η κοσμοθεωρία μου δεν βασίζεται πια στο πώς νόμιζα ότι έπρεπε να είμαι. Αντιθέτως, εστιάζω στο να αρχίσω να είμαι η γυναίκα που πραγματικά είμαι. Έτσι λοιπόν ξεκινάμε να το διασκεδάζουμε πραγματικά, και γι’ αυτό είναι ένα τόσο ενδιαφέρον στάδιο της ζωής μας.

Υπάρχει μια εκπληκτική αντίστροφη σχέση ανάμεσα στην απώλεια των ικανοτήτων μας, η οποία επέρχεται σταδιακά και αργά, και στο πόσο απολαμβάνουμε τη ζωή. Με άλλα λόγια, όσο πλησιάζουμε στον ορίζοντα, τόσο μεγαλύτερη επίγνωση έχουμε του τι θέλουμε να κάνουμε ακόμα, τόσο περισσότερη ελευθερία έχουμε για να κάνουμε αυτά που θέλουμε και

τόσο πιο πολύ αλλάζουν τα πράγματα προς το καλύτερο. Από τώρα και στο εξής, θα απολαύσουμε μια ευτυχία που δεν έχουμε βιώσει ποτέ ξανά. Κι αυτά είναι πολύ καλά νέα.

Πριν από εκατό χρόνια περίπου, μάλλον είχαν ήδη πεθάνει στην ηλικία μου, ή τέλος πάντων δεν τους απέμενε και πολύς χρόνος. Η εμμηνόπαυση, λοιπόν, δεν πολύ-υπήρχε. Σιγά σιγά, οι γυναίκες άρχισαν να ζουν όλο και περισσότερο, αλλά εξακολουθούσαν να μην μιλούν για αυτή τη φάση της ζωής τους. Ήταν πραγματικά ταμπού. Σήμερα όμως, έχουμε μπροστά μας σχεδόν άλλα 30 χρόνια - το ένα τρίτο σε σχέση με όσα έχουμε ζήσει μέχρι τώρα - και γι’ αυτό βλέπουμε τα πράγματα εντελώς διαφορετικά. „

Florence Servan-Schreiber,
Καθηγήτρια Ευτυχίας, 53 ετών
<http://www.florenceservanschreiber.com> ■





VICHY
LABORATOIRES