



Nobilis Tilia

Menopauza

**JAK VYLADIT ŽENSKÉ HORMONY
DÍKY AROMATERAPII**





Nobilis Tilia

MENOPAUZA

V životě každé ženy nastává období, které je spojeno s útlumem funkce vaječníků, sníženou produkcí hormonů estrogenu a progesteronu, ztrátou menstruace a možnosti otěhotnět. Z lékařského hlediska se tato životní fáze ženy nazývá klimakterium, neboli přechod. Obvykle ho však známe pod pojmem menopauza.

Jaké tělesné a emocionální změny v této fázi mohou ženu čekat, a jak vám s jejich zvládnutím pomůže aromaterapie?

Klimakterium

PERIMENOPAUZA

- » Nejčastěji nastává mezi 40. a 50. rokem života
- » Klesá hladina estrogenu
- » Nepravidelná menstruace
- » Projevují se důsledky hormonální dysbalance

POSTMENOPAUZA

- » Nastává 1 rok po poslední menstruaci
- » Ženské reprodukční orgány přecházejí do fáze klidu

MENOPAUZA

- » Znamená trvalé ukončení menstruace
- » Nastává v období, kdy žena 12 měsíců po sobě nemenstruuje
- » Obvykle po 50. roku života





Nobilis Tilia

PŘÍZNAKY PERIMENOPAUZY A MENOPAUZY

- » Abnormálně silné nebo slabé menstruační krvácení
- » Návaly horka, noční pocení
- » Bušení srdce, nemoci koronárních cév
- » Vypadávání vlasů
- » Ztráta elasticity pokožky, suchost a svědivost pokožky
- » Nespavost, únava, migrény
- » Vaginální suchost a suchost sliznic
- » Podrážděnost, zmatenost, strach, deprese
- » Ztráta libida
- » Slabost močového měchýře (inkontinence) a ochabnutí svalů pánevního dna

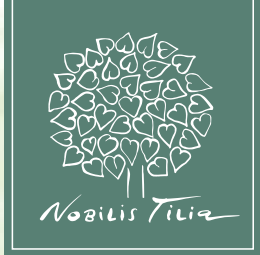


Směs éterických olejů OPORA PŘI MENOPAUZE

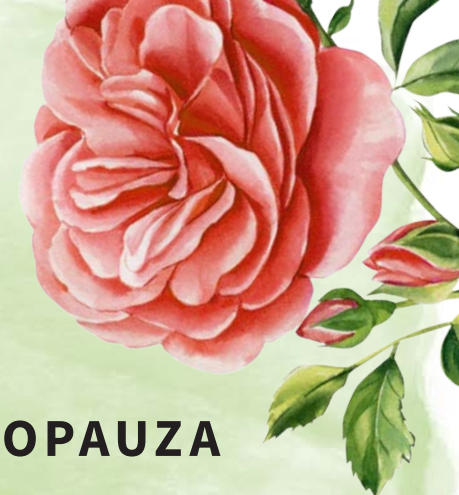
Jemná květinová, citrusově bylinná vůně harmonizuje tělesné i psychické projevy v období menopauzy. Emočně zchlazuje a harmonizuje, dodává pocit ženskosti a bezstarostnosti. Zmírňuje stres a podporuje stabilitu při kolísání nálad a pocitech smutku. Na fyzické úrovni nenásilně vyrovnává hormonální hladinu a u žen v postmenopauze zvyšuje vyplavování oxytocinu – hormonu lásky.

NOVINKA





3 fáze



PERIMENOPAUZA

Přechodná část před nástupem samotné menopauzy se nazývá perimenopauzou. Toto období může trvat několik měsíců, ale i let. Délka perimenopauzy je velmi individuální, nejčastěji se s ní ženy potýkají **mezi 40. a 50. rokem života**. Uvádí se, že začíná 4 roky před poslední menstruací, někteří odborníci však její začátek stanovují už kolem 30. roku života ženy a její trvání tak definují až na 2 desetiletí. Pro toto období je charakteristický **pokles hladiny estrogenu, nepravidelná menstruace a klesající schopnost otěhotnět**. Mnoho žen se však potýká ještě s dalšími doprovodnými jevy hormonální nerovnováhy. Nejčastěji k nim patří **návaly horka, zhoršení premenstruačního syndromu (PMS) či močová inkontinence**.

MENOPAUZA

Postupný průběh perimenopauzy vrcholí fází menopauzy, tedy obdobím, **kdy žena 12 po sobě jdoucích měsících nemenstruuje**. Obvykle to bývá krátce **po 50. roku života**. Toto období lze určit až po jeho průběhu, kdy si žena uvědomí, jak dlouho už nedostala menstruaci.

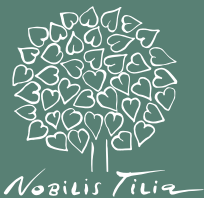
***Poznámka:** Menopauza může nastat i u mladých žen jako vedlejší účinek léčby závažných gynekologických onemocnění (např. v důsledku odstranění nebo ozařování obou vaječníků při léčbě rakoviny). Takto navozená menopauza je označována jako **indukovaná menopauza**, a obvykle vyvolává podobné potíže jako přirozená menopauza.*

POSTMENOPAUZA

Rok po poslední menstruaci nastává fáze postmenopauzy, kdy **ženské pohlavní orgány přecházejí do klidu**. Během tohoto období se tělo přizpůsobuje nové hormonální rovnováze a **klimakterické potíže pozvolna ustupují**. Konec postmenopauzy – a tedy i konec klimakteria – se u jednotlivých žen liší a závisí nejen na hormonálních změnách, ale i na subjektivním prožívání obtíží.

Na celkovou délku menopauzálního přechodu, množství doprovodných symptomů a jejich závažnost má vliv i etnický původ, zdravotní stav, genetika i třeba socioekonomické faktory.





Nobilis Tilia

AROMATERAPIE JAKO ÚČINNÝ POMOCNÍK PŘI MENOPAUZE

Aromaterapie vám bude účinným pomocníkem se zvládním příznaků menopauzy. Vhodně zvolené éterické oleje **pomohou harmonizovat rozladěné hormony, vypořádat se se změnou, ale i ustát tělesné výkyvy a podpořit psychiku a emoce.**

Aromaterapeutická kosmetika navíc efektivně pečuje o **stárnoucí pokožku**. Blahodárně **působí na tvorbu kolagenových vláken, pleť vyživuje, obnovuje její pružnost a oddaluje tvorbu vrásek.**

**VYZKOUŠEJTE ÚČINKY AROMATERAPIE
PŘI MENOPAUZE »»»**





VŮNĚ PRO SNADNOU CESTU MENOPAUZOU

NOČNÍ
POCENÍ



NÁVALY
HORKA



BUŠENÍ
SRDCE,
PALPITACE



DEPRESE,
ÚZKOSTI





Nobilis Tilia

VŮNĚ PRO SNADNOU CESTU MENOPAUZOU

ÚNAVA



NESPAVOST



ZTRÁTA
KONCENTRACE



ZTRÁTA
LIBIDA





ZPŮSOBY POUŽITÍ A APLIKACE ÉTERICKÝCH OLEJŮ



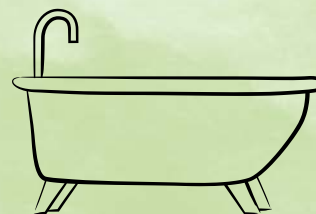
IHNALACE

Každý den dle potřeby, 5–8 kapek éterického oleje nakapejte do difuzéru nebo aromalampy, nebo 1–2 kapky na látkový kapesníček nebo inhalujte 5–10 minut přímo z lahvičky



MASÁŽE

Éterický olej nebo směs olejů naředte v rostlinném základu a masírujte postižené místo (např. podbřišek, bedra) pro celkovou úlevu



KOUPEL

20 minut večer před spánkem, 3–10 kapek éterického oleje nebo směsi olejů naředte v 1 lžici rostlinného nebo hydrofilního oleje a přidejte do koupele



ŘEDĚNÍ ÉTERICKÝCH OLEJŮ PRO MASÁŽE

Éterické oleje vyžadují 2,5–3% ředění v nosném základu (např. rostlinný olej), tzn. zhruba 37 kapek v 50 ml rostlinného oleje.





Nobilis Tilia

KOSMETICKÁ PÉČE O PLEŤ V PRŮBĚHU MENOPAUY



ANTI-AGE DE LUXE

Řada Anti-Age de luxe obsahuje fytohormonální komplex ze sójových bobů a kořene divokého jamu, který pleti pomáhá obnovit přirozený obsah lipidů a vlhkosti, čímž výrazně zvyšuje její pružnost.

BIOFÁZE

Biofáze je unikátní metodou ošetření pleti. Ovlivňuje aktivitu enzymů, které pomáhají k udržení zdravé a vitální pleti. Podporuje její regeneraci a viditelně ji omlazuje.





POMOCNÍCI Z PŘÍRODY – FYTOESTROGENY

Fytoestrogeny jsou rostlinné sloučeniny, jejichž struktura je podobná estrogenu v ženském těle, a stejně tak může v ženském těle také působit.

V přírodě se fytoestrogeny přirozeně vyskytují v různých rostlinách a potravinách. K přírodním zdrojům fytoestrogenů se řadí třeba lněná semínka, luštěniny, sója, jetel, citrusové plody, celozrnná rýže, ořechy, rajčata, brusinky, jablka, anýz nebo kopr. Pokud tedy tyto potraviny zařadíte na svůj jídelníček, neuděláte chybu. Podobně lze nalézt zdroj fytoestrogenů také u mnoha rostlin, a tak využívat jejich účinky i v aromaterapii.

Éterické oleje vhodné při nízkých hladinách estrogenu »



Komfort v době klimakteria podpoří rovněž »





CO ŘÍKAJÍ PROFESIONÁLKY

Profesionální aromaterapeutka Mgr. Jana Urbanová doporučuje »



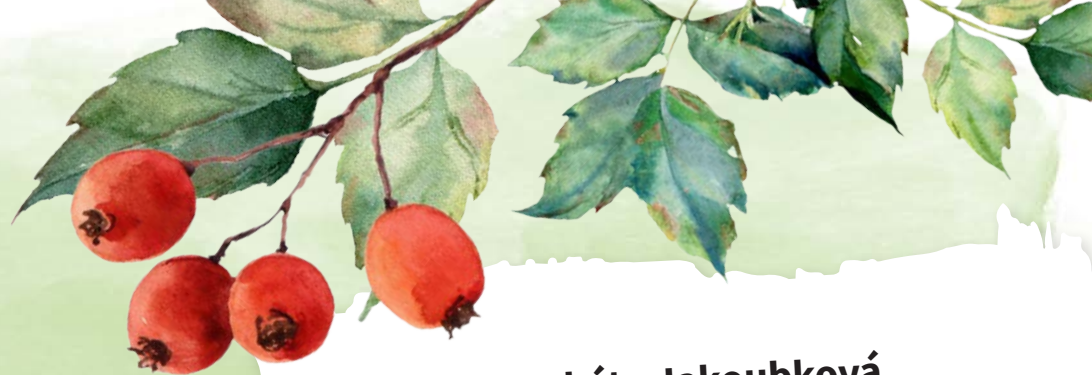
Jak působí přírodní fytoestrogeny v éterických olejích na hladinu estrogenů v ženském těle?

„Fytoestrogeny jsou rostlinné látky, které mohou mimikovat účinky estrogenu v těle, nejsou však těkavé. Éterické oleje tedy neobsahují fytoestrogeny jako takové. Nicméně, některé aromatické molekuly éterických olejů mají schopnost vázat se na receptory hormonů, aktivovat či blokovat žlázy s vnitřní sekrecí, a napodobovat tak působení estrogenu v těle.“

Při poruchách menstruačního cyklu a nízkých hladinách estrogenu v těle se osvědčily éterické oleje jako je **anýz, fenykl, badyán**. Mezi další éterické oleje, které se osvědčily v praxi, patří **šalvěj muškátová, muškátový oříšek, chmel, niaouli a heřmánek pravý**.“

Co byste doporučila ženě v přechodu, kterou trápí obtíže s nespavostí, únavou, podrážděním a depresemi?

„Mezi mé oblíbené a účinné vůně při projevech deprese a úzkosti patří **růže, levandule, geranium mandarinka, šalvěj muškátová, nard a jasmín**. Při únavě a vyčerpání se můžeme s důvěrou obrátit na **bergamot, citron, heřmánek římský, smrk černý, douglasku či pepř**. U nespavosti je vždy třeba vyzkoušet, které éterické oleje a jejich kombinace je vhodná. Není totiž nespavost jako nespavost. Stálíci u mých klientek je **neroli, nebo kombinace geránia, mandarinky a levandule**. A na podráždění nejlépe zabírá **bergamot, heřmánek římský nebo vůně lípy**.“



MUDr. Markéta Jakoubková, gynekoložka, popisuje své zkušenosti z praxe »

Jaké výsledky máte s účinky hormonální substituční léčby v období menopauzy?

„Hormonální substituce ve většině případů téměř úplně odstraňuje příznaky menopauzy jako návaly, noční pocení a změny nálad.“

Za jakých okolností byste ženám v klimakteriu doporučila řešení potíží přírodní cestou?

„Řešení perimenopauzálních obtíží přirozenou cestou doporučuji téměř všem ženám v tomto období, které přijdou do ordinace, před zahájením eventuální pomoci hormonální substitucí. Vždy záleží na intenzitě obtíží, na nastavení klientky k hormonální a nehormonální terapii a v prvním a nejdůležitějším případě, jestli v anamnéze nefiguruje kontraindikace k hormonální substituci.“



Nobilis Tilia

Menopauza představuje pro každou ženu výzvu přijmout znovu své tělo v nové formě, vyrovnat se s úbytkem energie, vyšší citlivostí, náročnější péčí o pleť, kterou začnou rámovat vrásky, a především výzvou k přijetí své nové životní role.

Kromě aromaterapie, která vám bude věrnou pomocnicí na každý den, nezapomínejte na zdravou stravu a pohyb. Ideální pro vás bude chůze a jóga, během kterých se uvolníte a odplavíte také nahromaděný stres.

Menopauzu nevnímejte jako konec mládí, ale vstup do věku moudrosti, který vám umožňuje čerpat ze svých životních zkušeností. Už znáte své kvality a přednosti, stojíte nohama na zemi a víte, co od života ještě chcete.

A v Nobilis Tilia jsme tu vždy pro vás!





NOBILIS TILIA

TRADICE AROMATERAPIE V ČECHÁCH

Přírodní aromaterapeutickou kosmetiku s účinky éterických olejů vyrábíme ručně **již od roku 1994 v krajině Českého Švýcarska**. Zakladatelé Nobilis Tilia jsou **ti nejlepší z oboru, profesionálové, kteří znalosti o aromaterapii do Čech přinesli**, propojili ji s vědeckými postupy a aktivně se podílejí na jejím uznání jako alternativní léčebné metody.

Mnohaletá praxe, odborné znalosti a neustálé zdokonalování receptur jsou ingrediencemi pro výrobu **přírodní kosmetiky té nejvyšší kvality a s nejširším portfoliem na trhu**.



CELOSTNÍ
účinky
aromaterapie



CERTIFIKOVANÁ
přírodní a veganská
kosmetika



VÝVOJ I VÝROBA
v kraji Českého
Švýcarska



UDRŽITELNĚ
k přírodě
i člověku



TRADICE
30 let



Nobilis Tilia

NOBILIS TILIA s.r.o.

Vlčí Hora 147
407 47 Krásná Lípa

Zákaznický servis

(+420) 412 383 421
nobilis@nobilis.cz

Pondělí–pátek 8.00–17.00

Sledujte nás na sociálních sítích a na blog.nobilis.cz



Nobilis Tilia



@nobilistiliacz



Nobilis Tilia

eshop.nobilis.cz