



*Nobilis Tilia*

# Menopauza

**AKO VYLADIŤ ŽENSKÉ HORMÓNY  
VĎAKA AROMATERAPII**





Nobilis Tilia

## MENOPAUZA

V živote každej ženy nastáva obdobie, ktoré je spojené s útlmom funkcie vaječníkov, zníženou produkciou hormónov estrogénu a progesterónu, stratou menštruácie a možnosti otehotnieť. Z lekárskeho hľadiska sa táto životná fáza ženy nazýva klimaktérium, čiže prechod. Obvykle ho však poznáme pod pojmom menopauza.

Aké telesné a emocionálne zmeny v tejto fáze môžu ženu čakať a ako vám s ich zvládaním pomôže aromaterapia?

# Klimaktérium

### PERIMENOPAUZA

- » Najčastejšie nastáva medzi 40. a 50. rokom života
- » Klesá hladina estrogénu
- » Nepravidelná menštruácia
- » Prejavujú sa dôsledky hormonálnej disbalancie

### POSTMENOPAUZA

- » Nastáva 1 rok po poslednej menštruácii
- » Ženské reprodukčné orgány prechádzajú do fázy pokoja

### MENOPAUZA

- » Znamená trvalé ukončenie menštruácie
- » Nastáva v období, keď žena 12 mesiacov po sebe nemenštruuje
- » Obvykle po 50. roku života







## PRÍZNAKY PERIMENOPAUZY A MENOPAUZY

- » Abnormálne silné alebo slabé menštruačné krvácanie
- » Návaly tepla, nočné potenie
- » Búšenie srdca, choroby koronárnych ciev
- » Vypadávanie vlasov
- » Strata elasticity pokožky, suchosť a svrbenie pokožky
- » Nespavosť, únava, migrény
- » Vaginálna suchosť a suchosť slizníc
- » Podráždenosť, zmätenosť, strach, depresia
- » Strata libida
- » Slabosť močového mechúra (inkontinencia) a ochabnutie svalov panvového dna

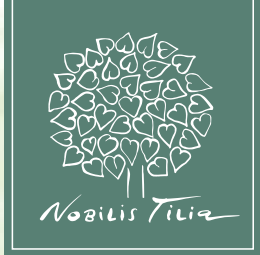


### Zmes éterických olejov OPORA PRI MENOPAUZE

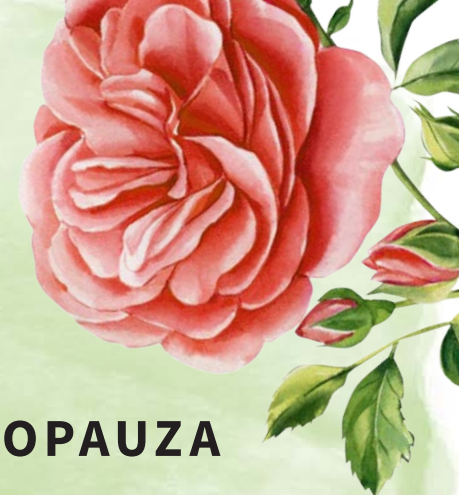
Jemná kvetinová, citrusovo bylinná vôňa harmonizuje telesné aj psychické prejavy v období menopauzy. Emočne schladzuje a harmonizuje, dodáva pocit ženskosti a bezstarostnosti. Zmierňuje stres a podporuje stabilitu pri kolísaní nálad a pocitoch smútku. Na fyzickej úrovni nenásilne vyrovnáva hormonálnu hladinu a u žien v postmenopauze zvyšuje vyplavovanie oxytocínu – hormónu lásky.







# 3 fázy



## PERIMENOPAUZA

Prechodná časť pred nástupom samotnej menopauzy sa nazýva perimenopauzou. Toto obdobie môže trvať niekoľko mesiacov, ale aj rokov. Dĺžka perimenopauzy je veľmi individuálna, najčastejšie sa s ňou ženy stretávajú **medzi 40. a 50. rokom života**. Uvádza sa, že začína 4 roky pred poslednou menštruáciou, niektorí odborníci však jej začiatok stanovujú už okolo 30. roku života ženy a jej trvanie tak definujú až na 2 desaťročia. Pre toto obdobie je charakteristický **pokles hladiny estrogénu, nepravidelná menštruácia a klesajúca schopnosť otehotnieť**. Mnoho žien však zápasí ešte s ďalšími sprievodnými javmi hormonálnej nerovnováhy. Najčastejšie k nim patria **návaly tepla, zhoršenie predmenštruačného syndrómu (PMS) či močová inkontinencia**.

## MENOPAUZA

Postupný priebeh perimenopauzy vrcholí fázou menopauzy, teda obdobím, **keď žena 12 po sebe nasledujúcich mesiacov nemenštruuje**. Obvykle to býva krátko **po 50. roku života** a toto obdobie je možné určiť až po jeho priebehu, keď si žena uvedomí, ako dlho už nedostala menštruáciu.

***Poznámka:** Menopauza môže nastať aj u mladých žien ako vedľajší účinok liečby závažných gynekologických ochorení (napr. v dôsledku odstránenia alebo ožarovania oboch vaječníkov pri liečbe rakoviny). Takto navodená menopauza je označovaná ako **indukovaná menopauza**, a zvyčajne vyvoláva podobné problémy ako prirodzená menopauza.*

## POSTMENOPAUZA

**Rok po poslednej menštruácii** nastáva fáza postmenopauzy, kedy **ženské pohlavné orgány prechádzajú do pokoja**. Počas tohto obdobia sa telo prispôsobuje novej hormonálnej rovnováhe a **klimakterické problémy pozvoľna ustupujú**. Koniec postmenopauzy – a teda aj koniec klimaktéria – sa u jednotlivých žien líši a závisí nielen od hormonálnych zmien, ale aj od subjektívneho prežívania ťažkostí.

Na celkovú dĺžku menopauzálného prechodu, množstvo sprievodných symptómov a ich závažnosť má vplyv aj etnický pôvod, zdravotný stav, genetika i napríklad socioekonomické faktory.







Nobilis Tilia

## AROMATERAPIA AKO ÚČINÝ POMOCNÍK PRI MENOPAUZE

Aromaterapia vám bude účinným pomocníkom so zvládnutím príznakov menopauzy. Vhodne zvolené éterické oleje **pomôžu harmonizovať rozladené hormóny, vysporiadať sa so zmenou, ale aj ustáť telesné výkyvy a podporiť psychiku a emócie.**

Aromaterapeutická kozmetika sa navyše efektívne stará o **starnúcu pokožku**. Blahodárne **pôsobí na tvorbu kolagénových vlákien, pleť vyživuje, obnovuje jej pružnosť a oddiaľuje tvorbu vrások.**

**VYSKÚŠAJTE ÚČINKY AROMATERAPIE  
PRI MENOPAUZE »»»**







## VÔNE PRE ĽAHKÚ CESTU MENOPAUZOU

NOČNÉ  
POTENIE



NÁVALY  
TEPLA



BÚŠENIE  
SRDCA,  
PALPITÁCIE



DEPRESIA,  
ÚZKOSTI







## VÔNE PRE ĽAHKÚ CESTU MENOPAUZOU

ÚNAVA



NESPAVOŠŤ



STRATA  
KONCENTRÁCIE



STRATA  
LIBIDA





## SPÔSOBY POUŽITIA A APLIKÁCIE ÉTERICKÝCH OLEJOV



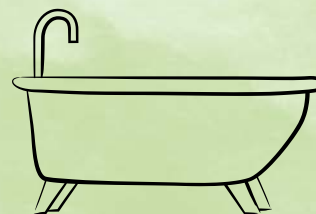
### INHALÁCIA

Každý deň podľa potreby, 5–8 kvapiek éterického oleja nakvapkajte do difuzéra alebo aromalampy, alebo 1–2 kvapky na látkovú vreckovku alebo inhalujte 5–10 minút priamo z fľaštičky



### MASÁŽE

Éterický olej alebo zmes olejov zriedte v rastlinnom základe a masírujte postihnuté miesto (napr. podbruško, bedrá) pre celkovú úľavu



### KÚPEĽ

20 minút večer pred spánkom, 3–10 kvapiek éterického oleja alebo zmesi olejov zriedte v 1 lyžici rastlinného alebo hydrofilného oleja a pridajte do kúpeľa



### RIEDENIE ÉTERICKÝCH OLEJOV PRE MASÁŽE

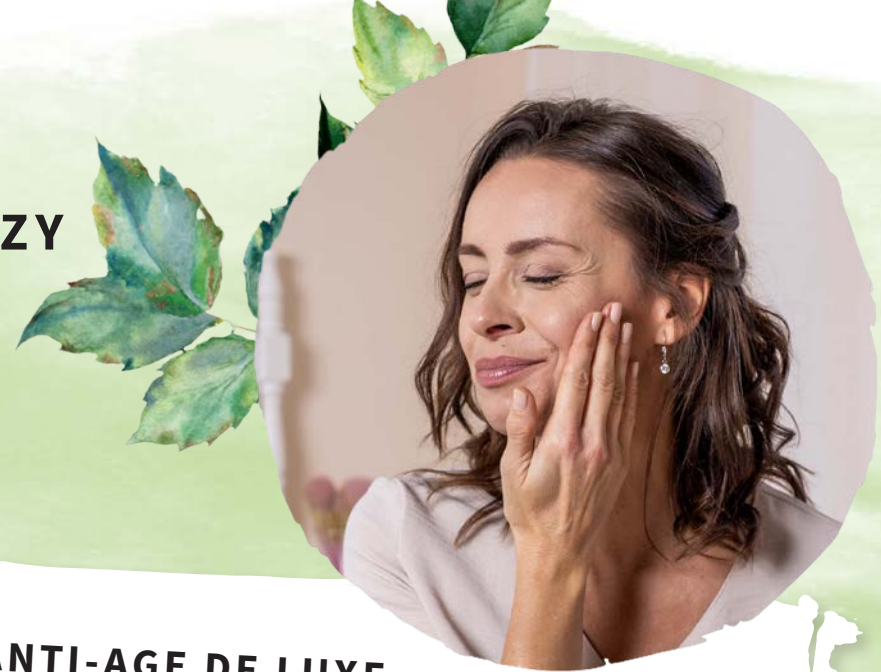
Éterické oleje vyžadujú 2,5–3% riedenie v nosnom základe (napr. rastlinný olej), tzn. zhruba 37 kvapiek v 50 ml rastlinného oleja







# KOZMETICKÁ STAROSTLIVOSŤ O PLEŤ V PRIEBEHU MENOPAUYZ



## ANTI-AGE DE LUXE

Rad Anti-Age de luxe obsahuje fytohormonálny komplex zo sójových bôbov a koreňa divokého jamu, ktorý pleti pomáha obnoviť prirodzený obsah lipidov a vlhkosti, čím výrazne zvyšuje jej pružnosť.

## BIOFÁZA

Biofáza je unikátnou metódou ošetrovania pleti. Ovplyvňuje aktivitu enzýmov, ktoré pomáhajú k udržaniu zdravej a vitálnej pleti. Podporuje jej regeneráciu a viditeľne ju omladzuje.







## POMOCNÍCI Z PRÍRODY – FYTOESTROGÉNY

**Fytoestrogény sú rastlinné zlúčeniny, ktorých štruktúra je podobná estrogénu v ženskom tele, a rovnako tak môže v ženskom tele tiež pôsobiť.**

V prírode sa fytoestrogény prirodzene vyskytujú v rôznych rastlinách a potravinách. K prírodným zdrojom fytoestrogénov sa radí napríklad ľanové semienka, strukoviny, sója, ďatelina, citrusové plody, celozrnná ryža, orechy, paradajky, brusnice, jablká, aníz alebo kôpor. Pokiaľ teda tieto potraviny zaradíte do svojho jedálnička, neurobíte chybu. Podobne možno nájsť zdroj fytoestrogénov aj v mnohých rastlinách, a tak využívať ich účinky aj v aromaterapii.

**Éterické oleje vhodné pri nízkych hladinách estrogénu »**



**Komfort v čase klimaktéria podporí tiež »**







## ČO HOVORIA PROFESIONÁLKY

### Profesionálna arómaterapeutka Mgr. Jana Urbanová odporúča »

#### Ako pôsobia prírodné fytoestrogény v éterických olejoch na hladinu estrogénov v ženskom tele?

„Fytoestrogény sú rastlinné látky, ktoré môžu mimikovať účinky estrogénu v tele, nie sú však prchavé. Éterické oleje teda neobsahujú fytoestrogény ako také. Avšak, niektoré aromatické molekuly éterických olejov majú schopnosť viazať sa na receptory hormónov, aktivovať či blokovať žľazy s vnútornou sekréciou, a napodobňovať tak pôsobenie estrogénu v tele.“

Pri poruchách menštruačného cyklu a nízkych hladinách estrogénu v tele sa osvedčili éterické oleje ako je **aníz, fenikel, badián**. Medzi ďalšie éterické oleje, ktoré sa osvedčili v praxi patrí **šalvia muškátová, muškátový oriešok, chmel, niaouli a harmanček pravý**.“

#### Čo by ste odporučili žene v prechode, ktorú trápia ťažkosti s nespavosťou, únavou, podráždením a depresiami?

„Medzi moje obľúbené a účinné vône pri prejavoch depresie a úzkosti patrí **ruža, levandula, geranium, mandarínka, šalvia muškátová, nard a jazmín**. Pri únave a vyčerpaní sa môžeme s dôverou obrátiť na **bergamot, citrón, harmanček rímsky, smrek čierny, douglasku či korenie**. Pri nespavosti je vždy potrebné vyskúšať, ktoré éterické oleje a ich kombinácia je vhodná. Nie je totiž nespavosť ako nespavosť. Stálicou u mojich klientiek je **neroli**, alebo kombinácia **geránia, mandarínky a levandule**. A na podráždenie najlepšie zaberá **bergamot, harmanček rímsky alebo vôňa lipy**.“



### MUDr. Markéta Jakoubková, gynekologička, popisuje svoje skúsenosti z praxe »

#### Aké výsledky máte s účinkami hormonálnej substitučnej liečby v období menopauzy?

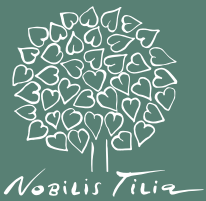
„Hormonálna substitúcia vo väčšine prípadov takmer úplne odstraňuje príznaky menopauzy ako návaly, nočné potenie a zmeny nálad.“

#### Za akých okolností by ste ženám v klimaktériu odporučili riešenie problémov prírodnou cestou?

„Riešenie perimenopauzálnych ťažkostí prirodzenou cestou odporúčam takmer všetkým ženám v tomto období, ktoré prídu do ordinácie, pred začatím eventuálnej pomoci hormonálnou substitúciou. Vždy záleží na intenzite ťažkostí, na nastavení klientky na hormonálnu a nehormonálnu terapiu a v prvom a najdôležitejšom prípade, či v anamnéze nefiguruje kontraindikácie k hormonálnej substitúcii.“







Nobilis Tilia

**Menopauza predstavuje pre každú ženu výzvu prijať znovu svoje telo v novej forme, vyrovnať sa s úbytkom energie, vyššou citlivosťou, náročnejšou starostlivosťou o pleť, ktorú začnú rámoviť vrásky, a predovšetkým výzvou na prijatie svojej novej životnej úlohy.**

Okrem aromaterapie, ktorá vám bude vernou pomocníčkou na každý deň, nezabúdajte na zdravú stravu a pohyb. Ideálna pre vás bude chôdza a joga, počas ktorých sa uvoľníte a odplavíte aj nahromadený stres.

Menopauzu nevnímajte ako koniec mladosti, ale vstup do veku múdrosti, ktorý vám umožňuje čerpať zo svojich životných skúseností. Už poznáte svoje kvality a prednosti, stojíte nohami na zemi a viete, čo od života ešte chcete.

**A v Nobilis Tilia sme tu vždy pre vás!**







## NOBILIS TILIA

### TRADÍCIA AROMATERAPIE V ČECHÁCH

Prírodnú aromaterapeutickú kozmetiku s účinkami éterických olejov vyrábame ručne **už od roku 1994 v krajine Českého Švajčiarska**. Zakladatelia Nobilis Tilia sú **tí najlepší v odbore, profesionáli, ktorí priniesli znalosti o aromaterapii do Čiech**, prepojili ju s vedeckými postupmi a aktívne sa podieľajú na jej uznaní ako alternatívnej liečebnej metódy.

Dlhoročná prax, odborné znalosti a neustále zdokonaľovanie receptúr sú ingredienciami na výrobu **prírodnej kozmetiky tej najvyššej kvality a s najširším portfóliom na trhu**.



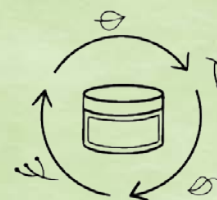
**CELOSTNÉ**  
účinky  
aromaterapie



**CERTIFIKOVANÁ**  
prírodná a veganská  
kozmetika



**VÝVOJ I VÝROBA**  
v kraji Českého  
Švajčiarska



**UDRŽATEĽNE**  
k prírode  
aj človeku



**TRADÍCIA**  
30 rokov





*Nobilis Tilia*

## **NOBILIS TILIA s.r.o.**

Vlčí Hora 147  
407 47 Krásná Lípa

### **Zákaznícky servis**

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

Pondelok – piatok 8.00–17.00

Sledujte nás na sociálnych sieťach a na [blog.nobilis.cz](http://blog.nobilis.cz)



Nobilis Tilia



@nobilistiliacz



Nobilis Tilia

[eshop.nobilis-tilia.sk](http://eshop.nobilis-tilia.sk)