

orthomol

femin



# Натуральная женственность Через все изменения в жизни

Информация для пациентов



## Измените свои перспективы!

В настоящее время женщины, которые проходят через изменения в жизни, имеют богатый жизненный опыт для их преодоления. Их дети выросли и, как правило, уже покинули дом, и женщины имеют все возможности для работы или для занятия творчеством дома. Такие возможности должны быть рассмотрены как идеальная возможность для изменений перспектив: сейчас, как минимум, они могут снова начать думать больше о себе и решить какими будут следующие годы. Строить планы, начинать новое хобби, или исполнить заветные мечты – все это теперь возможно.

Злость, физические и эмоциональные перепады часто ассоциируются с изменениями в жизни. Женщины могут посвятить всю свою энергию на преодоление этого периода жизни. Кроме позитивного отношения к процессу старения, многое можно делать для хорошего самочувствия – в первую очередь это хорошо сбалансированная диета с достаточным содержанием микронутриентов, достаточная физическая нагрузка и сознательное расслабление.

Мы собрали в этой брошюре большое количество информации и советов для позитивного изменения жизни что бы быть уверенными в том, что вы используете большинство новых возможностей для достижения гармонии с вашим телом.



## Содержание

Эмоциональные «горки»? .... 4

Гормональные изменения и образ жизни ....5

Как могут помочь микронутриенты ....11

Фитоэстрогены сои и льняного семени: мягкие изменения наряду с естественным развитием ...13

Взаимодействия:

свойства и возможности микронутриентов .....15

## Эмоциональные «горки»?

Изменения жизни - это время гормональной активности. Выработка гормонов в яичниках постепенно снижается, пока они совсем не перестанут функционировать.

Это не только означает что женщина утрачивает возможность к деторождению, но также что и тело впервые знакомится с изменениями, потому как половые гормоны влияют на многие сферы.

Период изменений в жизни индивидуален для каждой женщины – в среднем это приблизительно 10 лет. Тем не менее, потеря эстрогенов имеет одинаковый эффект для всех женщин, хотя ощущается это в разной степени.

Эффекты, например, это изменения в жировом и костном метаболизме, увеличение веса, а также такие временные симптомы как приливы и повышенная потливость.

Для обозначения всех этих симптомов есть специальный термин. Термин «климакс» используется медиками для обозначения таких изменений в жизни. С другой стороны, «менопауза» определение для последнего периода в жизни женщины. Тем не менее, этот термин может быть применен только в том случае, если периодов менструаций нет более 12 месяцев. Точное время наступления менопаузы может быть определено только после этого.

Следовательно, «пре-менопауза» это время до наступления самой менопаузы. Во время этого периода менструации еще происходят, но с нарушениями типичной цикличности, которые характерны для гормональных изменений.

«Пост-менопауза» длится около 1-2 лет после наступления менопаузы.

Хотя гормональные изменения длятся несколько лет, но типичные жалобы не обязательно будут в течении всего этого периода.

### Простые советы, которые могут помочь в период приливов:

· Подставьте запястья под струю холодной воды или сделайте холодный компресс. Это поможет регулировать кровообращение.

- Старайтесь не курить, так как курение увеличивает возможность приливов.

- Повышенная потливость часто бывает следствием некоторых причин, таких как алкоголь или горячая и острая еда. Постарайтесь определить эти индивидуальные причины, таким образом вы сможете легко этого избежать.

- Стресс или страх так же может вызывать приливы. Такие техники релаксации как йога, медитация или аутотренинг могут помочь достичь спокойствия и равновесия.

### Гормональные изменения и образ жизни

В данный период жизни девиз «Качество, но не количество» должен быть главным в вашем питании на пути в правильном направлении. Такая позиция поможет вам более успешно избежать одну из самых распространенных проблем в период изменений: держать свой вес. Хотя многие женщины и не едят в этот период больше чем раньше, то все равно прибавляют в весе. Увеличение веса, с одной стороны, связано с изменениями в гормональном балансе приблизительно в возрасте между 45 и 54 годами, а с другой стороны просто с процессами старения. Объем энергоемких мышц постепенно снижается, давая свободную дорогу увеличению жировой ткани

## **Фрукты и овощи помогут вашему телу сохранить вес**

По возможности количество потребляемых в день калорий не должно быть в пределах 2200-2300 ккал.

Высококачественные продукты, натуральные всегда лучше, чем обработанные, не только хороши для вашего тела, но и подарят новый вкус: фрукты, овощи, рыба, маложирные диетические и цельнозерновые продукты и постное мясо должны составлять основу вашего питания. Хорошо сбалансированная диета в долгосрочном периоде — это лучшая гарантия хорошего здоровья и стабильного веса. С другой стороны, истощающие диеты, напротив приводят к эффекту йо-йо и ограничивают количество необходимых телу микронутриентов, в которых оно остро нуждается в это время..

Здоровый расчет массы тела осуществляется путем подсчета «индекса массы тела» (ИМТ). Он рассчитывается следующим образом:

$$\frac{\text{Вес тела (кг)}}{\text{Рост (м)} \times \text{рост (м)}}$$

Вес тела определяется по полученному значению: ИМТ между 20 и 24,9 – вес тела нормальный, ИМТ от 25 до 29,9 означает, что вес тела избыточный, от 30 до 35 - указывает на ожирение, любое значение еще выше 35 - серьезное ожирение.

Например,

Женщина, имеющая рост 165 см и вес 74 кг. Рассчитываем ИМТ:

$$74 : (165 \times 165) = 74 : 2,72 = 27,2$$

Эта женщине имеет слегка избыточный вес и ей не следует сильно беспокоиться. Тем не менее, должны быть приняты определенные меры предосторожности если присутствуют такие факторы риска как: повышенное кровяное давление, повышенное содержание липидов в крови, диабет или артрозы. В таком случае, для здоровья будет полезно сбросить вес до достижения нормального значения ИМТ. С другой стороны, с точки зрения питания, нет ничего плохого если ИМТ у женщины в возрасте более 45 лет составляет 27. Так же это значение не должно быть ниже 22. Женщины с низкой массой тела более склонны к развитию остеопороза.

### **Употребление правильно пищи это залог вашего идеального веса**

Продукты из цельного зерна должны быть всегда в предпочтении поскольку они не только обеспечивают поступление необходимых нутриентов, но и способствуют снижению чувства голода. Это автоматически снижает поступление калорий. Такой же эффект может быть достигнут если потреблять достаточное количество жидкости. Люди, которые пьют большое количество минеральной воды, травяных и фруктовых чаев склонны чувствовать меньший голод, их тело в хорошем состоянии, а кожа выглядит свежей. В течении периода изменений пища должна соответствовать двум правилам: во-первых, она не должна быть слишком калорийной, во-вторых, должна обеспечивать организм достаточным количеством микронутриентов.

По возможности старайтесь уделять время для спорта три раза в неделю и выбирать велосипед вместо машины насколько это возможно. Это препятствует уменьшению массы мышц и повышает потребление энергии. Такие энергоемкие виды спорта как быстрая ходьба, езда на велосипеде, плавание или походы помогут вам сжечь идеальное количество жира. Полчаса на тренировку будет идеально. Следите за вашим пульсом: тренировка аэробная и вы должны быть уверены, что ваше дыхание обеспечивает достаточное количество кислорода.  
рассчитывается по формуле:

Главное правило: вы должны быть в состоянии говорить во время занятий спортом. Если вы хотите более точную информацию, то рассчитайте свой аэробный ритм пульса. Этот показатель основан на максимальной частоте пульса, который рассчитывается по формуле:

$220 - \text{возраст} = \text{максимальная частота пульса}$ .  
Ваш аэробный пульс составляет 70-85% от максимальной частоты пульса. Во время нахождения пульса в этой зоне ваша тренировка наиболее эффективна и нежелательный жир скоро исчезнет без следа.

### **Упражнения приводят душу и тело в гармонию**

Результат от рационального питания может быть еще лучше если вы введете упражнения и занятия спортом в свою повседневную жизнь. Основное внимание конечно должно быть направлено на улучшение контроля за весом и хорошее физическое самочувствие, но спорт может дать намного больше: это укрепление мышц и костей, предупреждение остеопороза и тонус кожи. **Не забывайте: упражнения снимают стресс и приносят гармонию.**



Новички в спорте должны посетить своего лечащего врача для обследования и определения оптимального уровня нагрузки. 60-70% от показателя максимального пульса будет достаточным. Измеряйте ваш пульс с помощью специального измерительного прибора, который можно приобрести в любом хорошем спортивном магазине.



Если вы предпочитаете что-то не настолько заставляющее «попотеть», то для улучшения контуров тела и координации будет очень полезен пилатес. Вы так же можете привести себя в форму в фитнес-центре. Там будет доступен широкий выбор курсов, которые помогут вам держать себя в порядке, а также вы сможете найти там единомышленников. Массаж, бассейн или посещения сауны приносят хорошее самочувствие и улучшают внешний вид. Также, как и спорт это способствует выделению гормонов счастья, которые вырабатываются в нашем организме. Так что сейчас и впредь выделите время для себя. Вы сможете расслабиться и зарядиться энергией для преодоления всех препятствий.

Как микронутриенты могут помочь

Во время периода изменений ваше тело испытывает потребность во многих различных веществах. Именно поэтому так необходимо адаптировать свой рацион к этим потребностям. Достаточное поступление микронутриентов так же очень важно в этот период.



Микронутриенты - это наш главный источник энергии. К ним относятся белки, углеводы и жиры. Жиры содержат различное количество насыщенных и ненасыщенных жирных кислот. в основном насыщенные жирные кислоты содержат животный жир (сало) и животное масло, моно- и полиненасыщенные жирные кислоты содержатся прежде всего в растительных маслах и рыбьем жире. Эти ненасыщенные жирные кислоты очень важны для вашего здоровья.

Например, очень важные для здоровья полиненасыщенные жирные кислоты это – омега-3 жирные кислоты и гамма-линоленовая кислота. Омега-3 жирные кислоты имеют благоприятный эффект на жировой метаболизм, положительно влияют на работу сердца. Омега-3 жирные кислоты содержатся в жире холодноводных рыб, например, лосося, сельди или скумбрии. В неделю нужно употреблять две порции такой морской рыбы. Гамма-линоленовая кислота содержится в семенах вечерней примулы, бурачника и черной смородины. Она препятствует сухости кожи. В следствие такого положительного эффекта этих двух жирных кислот, потребление пищевых добавок это всегда хорошая идея.

Так же ваше тело нуждается в крошечных дозах микронутриентов. Они жизненно важны для вашего здоровья. Вместо того, чтобы обеспечивать энергией, микронутриенты гарантируют что, макронутриенты используются правильно, они контролируют огромное количество метаболических процессов. По этой причине существует огромное количество микронутриентов. Они включают в себя витамины, минералы и микроэлементы. В течение периода изменений потребность в некоторых микронутриентах возрастает.

***Далее приведено описание некоторых микронутриентов, которые особенно нужны в период изменений.***

Витамины группы В - это витамины В1, В2, В6 и В12, а также никотинамид, пантотеновая кислота, фолиевая кислота и биотин. Каждый отдельный элемент этой группы играет огромную роль для нашего тела, но все они имеют одно общее свойство: они участвуют в энергетическом обмене и росте организма. Они играют центральную роль в процессах регенерации нервных клеток, кожи, слизистых оболочек и волос. Они придают вам привлекательный и здоровый внешний вид. Витамины В находятся в большом количестве продуктов, в т.ч. в цельнозерновом хлебе и орехах, а также в мясе, яйцах и молочных продуктах. Тем не менее, только питание редко снабжает организм всем необходимым количеством фолиевой кислоты. Это было подтверждено исследованиями в Германии. Исследования показали, что потребление фолиевой кислоты должно быть выше.

Большинство людей знакомы с чрезвычайно универсальным витамином С, как со средством против простуды. Он укрепляет иммунную систему, улучшает рост костей и соединительной ткани. Тело нуждается как



минимум в 100-200 мг витамина С каждый день.

Во многих процессах витамин Е участвует вместе с витамином С. Витамин Е это надежный поглотитель свободных радикалов, он защищает тело от окислительного стресса. Для достижения такого эффекта вам необходимо как минимум 12 мг витамина Е каждый день.

Витамин Д3 не только очень важен для усвоения кальция костями, он так же необходим для зубов и иммунной системы. Немецкое Общество Питания рекомендуют ежедневное потребление 5мкг витамина Д3, увеличивая эту дозу до 10 мкг в возрасте 65 и более лет.

Тело само способно производить витамин Д3 в коже под воздействием солнечных лучей. Это количество обычно конечно же недостаточно для обеспечения необходимости. Цинк и Селен два микроэлемента, тело нуждается только в их следах, т.е. в мизерных количествах. Тем не менее их значение не может быть недооценено: цинк участвует в десятках физических процессов и сам по себе универсален. Например, работа иммунной системы зависит от достаточного содержания цинка, а также важен для здоровья кожи, волос и ногтей. Как минимум 15 мг цинка должно поступать ежедневно. Такое количество содержится, например, в 300 г чечевицы. Селен так же играет роль в защитных функциях организма, он также необходим щитовидной железе для нормального функционирования. Ежедневное потребление селена это 50-100 мкг. Его можно получить из 100 г сельди или тунца. Многочисленные растения содержат специальные вещества, которые называются «фитонутриенты». Каротиноиды и фитоэстрогены это – фитонутриенты. Ежедневное потребление селена это 50-100 мкг. Его можно получить из 100 г сельди или тунца. Многочисленные растения содержат специальные вещества, которые называются «фитонутриенты». Каротиноиды и фитоэстрогены это – фитонутриенты. Некоторые каротиноиды являются предшественниками витамина А. Организм перерабатывает их в витамин в кишечнике. Наиболее известный представитель группы это – бета-каротин. Каротиноиды помогают достичь свежего вида кожи, помогают хорошему функционированию глаз. Они так же очень важны для защиты организма. Фрукты и овощи это достаточно хороший источник каротиноидов, в т.ч. морковь, мускатная дыня, шпинат и абрикосы. Для того что бы бета-каротин усваивался организмом он должен поступать одновременно с небольшими количествами жира. Например, морковь с маслом или фрукты с йогуртом.

Микронутриент Коэнзим Q10 играет огромную роль в регенерации клеток кожи. Это один из наиболее эффективных антиоксидантов и служит отличным нейтрализатором свободных радикалов. Свободные радикалы ответственны за процесс старения, и не в последнюю очередь за старение кожи. Дополнительное потребление коэнзима Q10 с пищей оказывает благотворное воздействие на естественную регенерацию и оптимизирует метаболические процессы в клетках кожи.



### **Фитоэстрогены сои и семян льна: мягкие изменения с естественным развитием.**

Фитоэстрогены это фитонутриенты с очень особенным эффектом. Они могут уменьшить типичные симптомы периода изменений, такие как приливы или внезапная потливость, потому как их структура схожа со структурой эстрогенов. Таким образом, они могут модулировать уровень гормонов и могут уменьшить колебания уровня эстрогена в течении периода изменений.

Как следует из префикса «фито», фитоэстрогены это вещества растительного происхождения. Они являются мягкой альтернативой для женщин, которые претерпевают изменения в организме и хотят поддержать свой организм в этот период.

Соя содержит особенно большое количество фитоэстрогенов. Факт, что азиатские женщины мало страдают от таких симптомов, благодаря тому, что потребляют большое количество сои.

Только 20% женщин в Японии имеют такой симптом как приливы. В Германии как минимум 50% женщин подвержены ему. Ученые обнаружили что японки едят в 50 раз больше сои чем европейские женщины.

Семена льна также содержат ценные фитоэстрогены (лигнаны). Они могут дополнять эффект фитоэстрогенов сои. Это означает, что соя и семена льна должны быть постоянно потребляемы для достижения хорошего функционирования организма в период изменений.

Поскольку никакой из этих продуктов не входит в наш постоянный рацион, то обеспечить достаточное потребление этих веществ через пищу сложно. Адаптированная пищевая добавка в таком случае будет целесообразной.

В идеале нужно комбинировать эти вещества с остальными микронутриентами, которые необходимы для ликвидации симптомов менопаузы.

Пищевые добавки фитоэстрогенов имеют дополнительное преимущество в том, что их постоянный уровень может быть поддержан путем двух-кратного приема в день.

Ортомол Фемин предлагает женщинами, переживающим изменения в жизни, фитоэстрогены в оптимальной концентрации и в комбинации с комплексом микронутриентов, который специально разработан для удовлетворения повышенной в них потребности орг

<b>Ортомол Фемин – удовлетворение потребностей организма</b>	<b>Характеристика и свойства</b>
Фитоэстрогены сои и семян льна	Их структура схожа со структурой эстрогена продуцируемым телом, и поэтому они имеют свойство модулировать уровень гормона.
Витамин С Витамин Е Натуральные каротиноиды: - бета-каротин - альфа-каротин - ликопин - лютеин	Антиоксиданты
Витамин Д3	Естественная поддержка для костей и иммунной системы
Витамин В6 Витамин В12 Фолиевая кислота	Незаменимый микронутриент для метаболизма углеводов, жиров и белков
Селен	Важен для иммунной системы и щитовидной железы
Цинк	Важен для иммунной системы
Омега-3 жирные кислоты: - эйкозапентаеновая кислота - докозагексаеновая кислота	Позитивное влияние на метаболизм жиров, кровяное давление и сердечный ритм
Масло вечерней примулы: - гамма-линоленовая кислота Биотин Пантотеновая кислота Цинк Коэнзим Q10	Для красоты кожи, сильных волос и крепких ногтей.



#### Кожа и волосы

масло примулы вечерней,  
биотин,  
пантотеновая кислота,  
цинк,  
коэнзим Q10

#### Метаболизм эстрогена

фитоэстрогены сои и  
льняного семени

#### Метаболизм костной ткани

Витамин Д3,  
фитоэстрогены сои,  
витамин С,  
витамин В6

#### Сердце и сосуды

фитоэстрогены сои,  
натуральные каротиноиды

#### Иммунная система

витамин С,  
витамин Е,  
цинк,  
селен,  
фитоэстрогены сои,  
натуральные каротиноиды

#### Защита клеток (антиоксиданты)

витамин С,  
витамин Е,  
цинк,  
фитоэстрогены сои,  
натуральные каротиноиды



orthomol



Orthomol  
pharmazeutische  
Vertriebs GmbH

Herzogstraße 30  
40764 Langenfeld  
Telefon 02173 9059-0  
info@orthomol.de  
www.orthomol.de

Bei Fragen helfen wir  
Ihnen gerne weiter.

Die Idee für mehr  
Gesundheit.