# Jak vyřešit potíže v období menopauzy

Návaly horka, noční pocení, potíže se zažíváním, otoky končetin, migrény, bolavé klouby nebo přibírání na váze. Se všemi zmíněnými strastmi se může žena potýkat v období menopauzy. Existují však způsoby, kterými je možné tato trápení zmírnit či úplně eliminovat.

## Užívejte vhodné bylinky

Jedním ze způsobů, jak se projevů menopauzy zbavit, je užívání vhodných bylinek. Mezi ně patří například šalvěj lékařská obsahující estrogenní hormony, šácholan lékařský neboli magnolie, drmek obecný, ženšen indický, třezalka tečkovaná, chmel otáčivý nebo andělika čínská.

## Životospráva hraje významnou roli

Během menopauzy dochází ke snížení produkce estrogenu, což způsobí zpomalení metabolismu, především pak pomalé spalování sacharidů. Z toho důvodu hraje správná životospráva v menopauzálním období důležitou roli. Negativní vliv na zdravotní stav může mít nepravidelnost v jídle, nevhodné složení jídelníčku či chybějící pohyb.

Vyhněte se uzeninám, bílému pečivu, bílé mouce a sladkostem obsahujícím bílý cukr. Omezit byste měla také tuky, převážně ty živočišné. Vhodné je snížit množství sacharidů a naopak zvýšit bílkoviny. Do svého jídelníčku zařaďte sóju, mléčné výrobky, kvalitní bílkoviny (řecké jogurty, vejce, luštěniny, sýry, ryby, libové maso, tvaroh) a zdravé tuky obsahující omega-3 mastné kyseliny.

## RECEPT: Snídaňové müsli

Suroviny:

* 30 g mandlí + 20 g slunečnicových semínek
* 1 jablko či hruška
* 1 čajová lžička mleté skořice + trochu vanilkové esence (na provonění)

Postup:

1. Mandle spolu se slunečnicovými semínky namočte přes noc. Ráno vodu slijte a směs propláchněte.
2. Mandle, slunečnicová semínka a jablko rozsekejte v sekáčku na hrubo.
3. Servírujte do misky, ozdobte skořicí a trochou esence z vanilky.

## Recept: Teplý chřestový salát s vejci

Suroviny:

* 2 vejce na hniličko
* 130-150 g mixu zeleniny + chřest
* olej, jablečný ocet, sůl
* bylinky podle chuti

Postup:

1. Vejce uvaříme na hniličko, ale neochlazujeme.
2. Smícháme mix zeleniny spolu se zálivkou z oleje, jablečného octa a soli.
3. Na troše olivového oleje opečeme chřest.
4. Vše dáme na talíř a dozdobíme bylinkami.

## Novinka jménem GS Merilin original

GS Merilin original obsahuje dvojnásobnou sílu, která účinně bojuje se všemi přirozenými projevy menopauzy. Kromě cimicifugy v něm najdeme ještě magnolii s vitexem, vitánii snodárnou, hořčík s vitaminem B6 a vápník s vitaminem D3.

Dvojitá dávka cimicifugy zlepšuje projevy menopauzy o 70 % už po prvních třech měsících používání. Kombinace magnolie s vitexem se postará o snížení pocení a poruch spánku až o 65 %. Navíc zvyšuje až o 70 % psychickou pohodu.

GS Merilin original má přírodní a nehormonální složení. Výrobek je bezpečný i na dlouhodobé užívání, aniž by způsoboval přibírání na váze. Stačí pouze 1 tableta doplňku denně. Více informací naleznete na webové stránce výrobce.