



***Ladným krokom
cez prechod***

GS Merilin

Obsah:

Čo je klimaktérium?	3
Aké sú jednotlivé štádiá klimaktéria?	3
Ako sa prejavuje klimaktérium?	4
Prevalencia klimaktéria	7
Čo je príčinou ťažkosti?	8
Ako účinne zmierniť tieto ťažkosti?	9
Fytoestrogény	10
Cimicifuga Racemosa	10
Názor lekára	11
Účinná pomoc - GS Merilin	14
Ako si môžem pomôcť sama?	16
Skúsenosti žien, ktoré užívali GS Merilin	17
Ste v prechode? Otestujte sa!	18

Čo je klimaktérium?

Klimaktérium je prirodzené obdobie pozvoľného prechodu z reprodukčnej fázy do kľudovej fázy v živote ženy, ktoré nastáva približne po 45. až 50. roku života. Klimaktérium nie je choroba. Je to fyziologická životná etapa, ktorá sa nedá zastaviť ani obísť. V žiadnom prípade však neznamená koniec Vášho plnohodnotného a kvalitného života.

Jedná sa o obdobie v živote ženy, počas ktorého postupne vyhasína činnosť vaječníkov a výrazne sa znižuje produkcia ženských pohlavných hormónov - estrogénov a progesterónov. Charakterizuje ju aj porucha správneho pomeru v produkcii medzi jednotlivými ovariálnymi hormónmi. Ovulácia je zriedkavejšia a nastávajú zmeny v intenzite krvácania a trvania menštruačného cyklu. Klimaktérium môže nastať aj umelo po gynekologickej operácii, pri ktorej sa odstráni vaječníky.

Aké sú jednotlivé štádiá klimaktéria?

Klimaktérium: (prechod, perimenopauza) – predstavuje prechodovú fázu v živote ženy, počas ktorej postupne zaniká činnosť vaječníkov. Vaječníky strácajú schopnosť produkovať ženské pohlavné hormóny.

Je to obdobie v trvaní od obdobia bezprostredne pred menopauzou až do obdobia približne jedného roka po nej.

Menopauza: obdobie poslednej menštruácie. Jedná sa o trvalé ukončenie menštruačného cyklu z dôvodu natoľko nízkych hladín pohlavných hormónov, že menštruačný cyklus už nemôže prebehnúť. V priemere sa menopauza dostaví vo veku od 49 - 51 rokov. Po nej sa u väčšiny žien dostávajú klimakterické ťažkosti.

Premenopauza: obdobie pred menopauzou. Prejavuje sa najmä poruchami cyklu.

Postmenopauza: je obdobie nasledujúce po menopauze. V tomto období definitívne vyhasína činnosť vaječníkov spravidla do jedného roka po menopauze.

Všetky tieto fázy trvajú niekoľko rokov. Počas nich organizmus ženy prechádza mnohými fyziologickými zmenami.

Ako sa prejavuje klimaktérium?

Prejavy klimaktéria môžeme na základe ich dopadu na organizmus rozdeliť na:

1. vegetatívne,
2. organické.

Na základe rýchlosti nástupu a dĺžky trvania delíme príznaky klimaktéria na:

1. akútne (náhle),
2. subakútne (strednodobé),
3. chronické (dlhotrvajúce).

Vegetatívne prejavy

Medzi vegetatívne prejavy klimaktéria patrí celá škála ťažkostí. K najčastejším patria:

1. **Návaly tepla** – patria k najtypickejším ťažkostiam na ktoré sa ženy v tomto období sťažujú. Často sú spojené so začervenaním, návalmi tepla a sú sprevádzané vyrázaním potu.
2. **Silné potenie** – jedná sa o ťažkosť, ktorá má cievny pôvod. K poteniu dochádza v epizódach, v návalových vlnách často v situáciách, kedy si to žena praje najmenej. Potenie môže byť rôznej intenzity. Mnohé ženy sa sťažujú na nočné potenie, ktoré ruší ich spánok a zároveň spánok partnera. Potenie sa vyskytuje najmä na horných častiach tela, na hrudi, tvári a krku.
3. **Nespavosť** – porucha spánku často súvisí s potením a s nervozitou. Má za následky stupňovanie pocitu vyčerpanosti, duševného napätia a únavy.
4. **Neschopnosť sústrediť sa** – vyplýva čiastočne z vyčerpanosti organizmu v dôsledku nedostatočného spánku.
5. **Bušenie srdca (palpitácie)** – vzniká z dôvodu zvýšenej dráždivosti vegetatívneho nervového systému v dôsledku nedostatku estrogénov. Sprievod-

ným javom zvýšenej tepovej frekvencie môže byť aj zvýšenie krvného tlaku. 6. **Iné** – medzi vegetatívne prejavy klimaktéria patria aj závraty, nervozita, depresie, náladovosť, poruchy pamäte, bolesti hlavy, ktoré sa u žien môžu vyskytovať v rôznych kombináciách a intenzite.



Organické zmeny

Organické zmeny v klimaktériu postihujú najmä cieľové orgány estrogénov a to hlavne kožu, maternicu, vagínu, prsníkové žľazy, kostný systém, močový mechúr a sliznice.

Koža v dôsledku nedostatku estrogénov ochabne, postupne sa vysušia, stenčujú sa, čo podporuje tvorbu vrások. Ľahšie praskajú kožné cievy čo má za následok tvorbu modrín. Korienky vlasov sú slabšie, vlasy viac vypadávajú.

Sliznica pošvového vchodu stráca na elasticite. Čoraz častejšie sa vyskytujú bolesti pri pohlavnom styku. Dochádza k atrofii pošvovej sliznice, čo sa môže prejavovať pocitom suchosti, svrbenia a pálenia, zvyšuje sa riziko zápalov spojených s výtokmi a infekcií.

Nedostatkom estrogénov trpí aj sliznica močových ciest. Môže sa vyskytnúť inkontinencia (neschopnosť udržať moč), bolesti a pálenie pri močení. Sliznica je podobne ako pri pohlavných orgánoch tenšia, náchyľnejšia na zápaly, ktoré sú častejšie a horšie sa liečia.

V **kostnom systéme** sa nedostatok estrogénov prejavuje ochoreniami typu osteoartróza, čo je degeneratívne zápalové ochorenie kĺbov, avšak oveľa častejšie osteoporózu (rednutie kostí, odvápnovanie kostí)

charakterizovanou zvýšenými stratami kostnej masy. Ženy sa častejšie sťažujú na chronické bolesti chrbta, rúk a nôh. Z dôvodu straty pevnosti kostí sa zvyšuje aj výskyt zlomenín, najčastejšie krčku stehennej kosti, stavcov a zápästia. K najväčšiemu úbytku kostnej hmoty dochádza preukázateľne v priebehu prvých siedmich rokov.

Sliznice dýchacích ciest, nosohltanu a oka a všetky sliznice vo všeobecnosti sa stenčujú a sú náchylnejšie na zápal.

Akútne príznaky

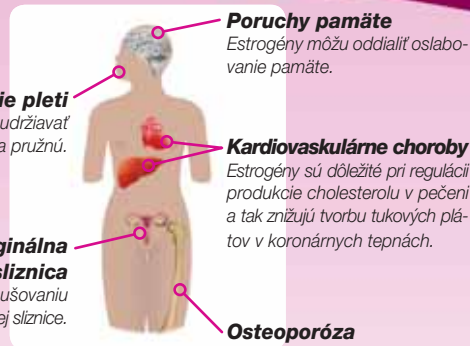
Inými slovami nazývané aj ako klimakterický syndróm. Jedná sa o príznaky priamo súvisiace so znižujúcou sa hladinou estrogénov. Patria sem príznaky, ktoré zhoršujú kvalitu života a patria do skupiny vegetatívnych prejavov (návaly tepla, potenie, bušenie srdca, psychické poruchy atď.). Ich nástup je náhly.

Subakútne príznaky

Súborne nazývané estrogén deficitný syndróm. Tkanivá v dôsledku nedostatku estrogénov atrofujú (strácajú pevnosť, kvalitu a objem). Príznaky závisia od typu poškodeného tkaniva (sliznica pošvy, močových ciest, oka). Vyskytuje sa pálenie pošvy a vonkajších genitálií, svrbenie, náchylnosť k infekciám, inkontinencia, bolesti pri močení. Nástup potiaží je rádovo v mesiacoch až rokoch.

Chronické príznaky

Nazývané tiež metabolický postmenopauzálny syndróm. Zmeny sa týkajú hlavne metabolizmu, teda látkovej premeny určitých látok. V dôsledku zmien metabolizmu vápnika dochádza k jeho vyplavovaniu z kostí a k ochoreniu známemu ako osteoporóza. Nadmerný úbytok kostnej hmoty môže spôsobiť bolesti chrbta, kĺbov, neskôr aj zlomeniny. Druhou problematickou oblasťou sú poruchy obehovej sústavy so zvýšeným rizikom infarktu, zvýšeným krvným tlakom a náhlejšou mozgovou príhodou. Príčinou je zmena metabolizmu lipidov v dôsledku zníženého množstva estrogénov. Zvýšený je aj výskyt Alzheimerovej choroby.



Prevalencia klimaktéria

Začiatok prechodu je individuálny a závisí od rôznych podmienok ako napríklad dedičných, rasových a niekedy i geografických. Pre stredoeurópsku populáciu je priemerný vek nástupu menopauzy medzi 49. až 51. rokom života ženy. Dolná hranica fyziologickej menopauzy je podľa rôznych zdrojov udávaná medzi 37. až 42. rokom života. Horná hranica doposiaľ nebola určená.

Klimakterické ťažkosti sa prejavujú po menopauze u väčšiny žien, percentuálne u 58 – 84%. Závažnosť klimakterických ťažkostí sa však môže u každej ženy značne odlišovať. Asi 30% žien trpí miernymi ťažkosťami, 40% stredne závažnými, 25% závažnými ťažkosťami a asi 5% žien má také klimakterické ťažkosti, kvôli ktorým majú problémy s bežnými dennými činnosťami.

Na Slovensku predstavujú ženy v období klimaktéria 15% z celkovej populácie. Je to približne 800 tisíc žien.

Čo je príčinou ťažkosti?

V takzvaných rokoch prechodu sa objavujú charakteristické zmeny vo funkčnom obvode vaječníkov (= ovárii). Zárodočné tkanivo vaječníkov sa počas celej doby pohlavnej zrelosti veľmi opotrebovalo. Po narodení obsahujú oba vaječníky asi 1 milión vajíčok, ktoré sa do menopauzy „spotrebujú“ takmer na 100%. Po menopauze vaječníky obsahujú už len 5 000 – 10 000 folikulov. Pretože ovária už nemajú žiadne reakcie schopné folikuly, a tým strácajú aj schopnosť tvorby hormónov, tvorba estrogénov čoraz viac ustáva. Súčasne dochádza k zmenenej produkcii hormónov aj v centrálnom riadení mozgu pomocou hypotalamu (= časť mozgu) a hypofýzy (= mozgový podvesok). Na rozdiel od klesajúcej tvorby estrogénov sa viac vylučuje hormón gonadotropín. Hlavnú časť „gonadotropínov menopauzy“ tvorí folikulostimulačný hormón (FSH). Tieto hodnoty sa môžu zistiť v krvnom sére a močom. Kým hormón estradiol, jeden z estrogénov, v priebehu klimaktéria klesá asi na šestinú, koncentrácia FSH stúpa o viac než šesťnásobok. A práve nadmerne zvýšená hladina FSH a LH (luteinizačného hormónu) je zodpovedná za mnohé akútne vegetatívne príznaky klimaktéria.

Hypotalamus-hypofýza zaznamenáva nedostatok estrogénov a vysielá do vaječníkov signál k ich ďalšej tvorbe

LH

Nedostatok estrogénov vo vaječníkoch

Vaječníky neodpovedajú = zvýšená hladina LH + klimakterické ťažkosti

Ako účinne zmierniť tieto ťažkosti?

Hormonálna substitučná liečba

Jednou z ciest je tzv. hormonálna substitučná liečba (HSL), teda náhrada chýbajúceho hormónu, ktorá je priamo kauzálnou liečbou. V súčasnosti je na našom trhu široké množstvo prípravkov obsahujúcich ovariálne hormóny v rôznych liekových formách. Tieto preparáty môže po dôkladnom vyšetrení pacientky predpísať len gynekológ a vybrať prípravok tzv. „na mieru“. Základným princípom liečby je podávanie estrogénov v dávke, ktorá je dostatočná pre odstránenie symptómov klimakterického syndrómu. Syntetické hormóny sa podávajú perorálne, parenterálne alebo transdermálne.

19 veľkých kontrolovaných klinických pokusov potvrdilo účinnosť a bezpečnosť takejto liečby. Napriek tomu boli v roku 2005 zverejnené výsledky 2 veľkých klinických pokusov (WHI a One Million Study), ktoré poukázali na zvýšené riziko výskytu rakoviny prsníka u žien, užívajúcich umelé hormóny. HSL je výslovne kontraindikovaná pre ženy s karcinómom prsníka, karcinómom endometria, s vaginálnym krvácaním nejasného pôvodu, s poruchami funkcií pečene, tromboembolickými stavmi, opakovanými spontánnymi potratmi v anamnéze, so žltackou, cukrovkou a poruchami zrážania krvi.

Stanovisko Štátneho ústavu pre kontrolu liečiv:

Podľa rozhodnutia ŠÚKL-u z decembra 2003 sa má hormonálna substitučná liečba užívať čo najkratšiu dobu a v čo najnižších dávkach a neodporúča sa ako liek prvej voľby na prevenciu osteoporózy. (zdroj www.sukl.sk)

To sú asi hlavné dôvody, prečo sa naša pozornosť obracia k alternatívnym metódam a riešeniu problémov pomocou látok prírodného pôvodu.

Fytoestrogény

Čo sú to fytoestrogény?

Jedná sa o širokú skupinu prírodných zlúčenín, ktoré sú obsiahnuté v takmer 300 druhoch rastlín, z ktorých niektoré tvoria súčasť nášho jedálneho lístka.

Štruktúralne sa podobajú 17 beta-estradiolu, ale nie sú to steroidy, ale polyfenolové zlúčeniny. Práve ich štruktúralná podobnosť so steroidmi umožňuje ich viazanie sa na estrogénové receptory, ktoré „oklamú“. Aj keď je ich afinita a biologická aktivita nižšia, vykazujú preukázateľne estrogénový účinok.

Účinok fytoestrogénov na metabolizmus sa nerealizuje len prostredníctvom estrogénových receptorov. Majú priaznivý vplyv na funkciu rôznych enzýmov, proteosyntézu, angiogenézu, oxidáciu lipidov.

Najznámejšie skupiny fytoestrogénov sú izoflavóny a lignány. Izoflavóny sa nachádzajú hlavne v strukovinách (fazuľa, sója), lignány hlavne v rôznych druhoch obilnín a olejových semenách. Nachádzajú sa aj v raži, otrubách, brokolici a špenáte.

Cimicifuga Racemosa

Charakteristika

Cimicifuga racemosa (ploštičnik hrozňatý) je rastlina vysoká 1-3 m. Jej domovom je Kanada a atlantické pobrežie Spojených štátov. *Cimicifuga racemosa* bola popísaná v roku 1696 botanikom Plukenetom a neskôr aj Karlom Linné. Jej používanie na liečbu gynekologických ťažkostí rôzneho druhu však siaha až do obdobia 15. stor. Jej podzemok (podzemný horizontálny koreň) je využívaný v lekárstve. Účinné látky ploštičnika hrozňateho (triterpénové glykozidy a izoflavóny) nie sú svojou



chemickou povahou hormóny, ale v ľudskom tele dokážu vyvolať účinný podobný účinku ženských pohlavných hormónov - estrogénov. Výťažok z ploštičnika ovplyvňuje os hypothalamus-hypofýza v tom zmysle, že znižuje hladinu luteinizačného hormónu (LH) v sére. Obsadzuje totiž estrogénne receptory hypothalamu, a tým zamedzuje vylučovaniu gonadoliberínu a mechanizmom negatívnej spätnej väzby znižuje vylučovanie LH predným lalokom hypofýzy. „Simuluje“ tak vlastne ovariálnu funkciu.

Extrakt z ploštičnika dokáže redukovať klimakterické problémy (návaly tepla, zvýšená potivosť, búšenie srdca), zlepšuje psychický stav (úprava spánkového režimu, nálady) a regeneruje pošvový epitel.

Klinické štúdie

S ploštičnikom hrozňatým sa uskutočnili otvorené aj dvojito zaslepé klinické štúdie v indikácii liečby klimakterických ťažkostí. K overeniu terapeutického účinku *Cimicifuga racemosa* boli použité medzinárodne uznávané psychometrické testy a kritériá klinickej účinnosti a bezpečnosti. Mnohí autori porovnávali bezpečnosť a znášanlivosť ploštičnika s bezpečnosťou a toleranciou umelých hormónov (Daiber 1983, Duker 1991, Vorberg 1984, Warnecke 1985, Stoll 1987, atď.).

Priaznivé účinky liečby sa prejavujú od 2. týždňa podávania, úplného účinku sa dosahuje po 4 týždňoch podávania extraktu.

Názor lekára

O vyjadrenie sa k téme klimaktéria a možností terapie sme požiadali aj predsedu Českej menopauzálnaj a andropauzálnaj spoločnosti z LF UK v Hradci Králové pána **doc. MUDr. Josefa Donáta CSc.**

PÁN DOCENT, AKO BY STE SVOJIMI SLOVAMI OPÍSA LI KLIMAKTÉRIUM?

JD: Klimaktérium je obdobím prechodu od pravidelného menštruačného cyklu a schopnosti otehotnieť do obdobia reprodukčného pokoja, do

obdobia prirodzenej sterility. Tento prechod trvajúci často niekoľko rokov sprievádzajú ťažkosti, ktoré niekedy začínajú už okolo 45. roku života a môžu pretrvávať rôzne dlhú dobu, u niekoľkých žien až do staroby. V klimakteriu sa zastavuje činnosť vaječníkov, ktoré prestanú tvoriť najprv progesterón, potom estrogény a výsledkom je trvalá zástava menštruácie. Posledná menštruácia v živote ženy sa nazýva menopauza.

AKÉ ŤAŽKOSTI MÔŽE ŽENA V OBDOBÍ KLIMAKTÉRIA OČAKÁVAŤ?

JD: Ťažkosti klimaktéria sú hlavne návaly tepla, potenie, psychické potiaže, nespavosť, niekedy aj závraty a chvenie rúk. Ťažkosti sú akútne, vznikajú náhle. Neohrozujú však vážnejšie zdravie ženy, ale zhoršujú kvalitu života, sťažujú jej pracovné a spoločenské uplatnenie. Ak nie sú liečené, môžu sa po niekoľkých rokoch objaviť ďalšie ťažkosti, ktoré ohrozujú zdravie a sú následkom atrofie slizníc - oka, nosa, úst, hltanu, hrtanu, pošvy, močovej rúry a hrubého čreva. Neskôr sa nedostatok estrogénov môže prejavíť tzv. metabolickým syndrómom, ktorý vedie k osteoporóze, k zlomeninám a k arterioskleróze a kardiovaskulárnym chorobám.

AKÝM SPÔSOBOM JE MOŽNÉ TIETO NEPRÍJEMNÉ ŤAŽKOSTI LIEČIŤ?

JD: V súčasnosti existujú dva hlavné prístupy k liečbe klimakterického syndrómu. Je to klasická hormonálna substitučná liečba a liečba prírodnými prostriedkami, väčšinou fytohormónmi a fytoestrogénmi. Hormonálna substitučná liečba (HSL) je predpisovaná lekárom a užíva sa pod jeho dohľadom. Podstatou HSL je prítomnosť prirodzených estrogénov do organizmu a tým náhrada vyhasnutej vaječnikovej funkcie. HSL je vo väčšine prípadov účinná, ale niektoré ženy ju napriek tomu nemôžu užívať. Sú to ženy s hlbokou žilovou trombózou, ženy s aktívnym pečeňovým ochorením, ženy s rakovinou prsníka a pri stavoch po jej liečbe, ale aj ženy, ktoré majú pri tejto terapii nežiaduce účinky ako nepravidelné krvácanie, bolesti v prsiach a ženy, ktoré hormonálnu liečbu jednoducho odmietajú.

Súčasnú odporúčanie pre HSL je používať čo najnižšie účinné dávky a čo najkratšiu dobu podávania. V posledných niekoľkých rokoch sa teší stále väčšej obľube pacientov i lekárov liečba prírodnými hormónmi rastlinného pôvodu – fytohormónmi a fytoestrogénmi. Tieto látky s miernym hormonálnym účinkom odstraňujú príznaky klimakterického syndrómu a nespôsobujú nebezpečné zvýšenie estrogénnej aktivity, zvlášť vo vzťahu k prsníku, maternicovej sliznici a zrážanlivosti krvi.

AKÉ PRÍRODNÉ PROSTRIEDKY ZVOĽIŤ? SÚ MEDZI NIMI ROZDIELY?

JD: V súčasnosti je na trhu celá paleta týchto preparátov. Je možné ich voľne kúpiť v lekárni a nevyžadujú lekárske predpis ani mamografické vyšetrenie pred zahájením liečby. Možno ich rozdeliť do troch skupín.

1. Prípravky na báze včelích produktov – včelia materská kašička, včelí peľ, atď.
2. Fytoestrogény – prípravky na báze izoflavónov, ktoré sa nachádzajú v sóji, v červenej ďateline a ďalších rastlinách.
3. Fytohormóny - prípravky obsahujúce extrakt z rastliny *Cimicifuga racemosa* – ploštičnika hroznatého. Je to jedna z mála látok, u ktorej bol dokázaný porovnateľný účinok s HSL. Jej použitie však nie je obmedzené kontraindikáciami a nežiaducimi účinkami HSL.

AKÉ SÚ VÝHODY EXTRAKTU Z RASTLINY CIMICIFUGA RACEMOSA?

JD: Bolo dokázané, že extrakt z rastliny *Cimicifuga racemosa* má porovnateľný účinok na príznaky klimakterického syndrómu ako HSL, pozitívne pôsobí na štruktúru kostí a zároveň na psychické ťažkosti ako sú depresia, nespavosť atď. Skutočnosť, že sa jedná o účinnú látku prírodného pôvodu, ktorá je z hľadiska dlhodobého užívania úplne bezpečná a jej podávanie nemá nežiaduce účinky znamená, že prípravky s jej obsahom sú vhodné na klimakterické ťažkosti.

Účinná pomoc - prípravok GS Merilin

GS Merilin

....prírodný a nehormonálny

Účinná pomoc pri klimakterických problémoch

Čo je GS Merilin?

GS Merilin je prírodný nehormonálny prípravok, ktorý je určený ženám v prechode.

Pri akých ťažkostiach je GS Merilin vhodný?

- Je určený na zmiernenie klimakterických problémov (návaly tepla, potenie, bušenie srdca, nervozita, podráždenosť, neschopnosť koncentrácie, depresia, poruchy spánku, bolesti hlavy a závraty, suchá vaginálna sliznica).
- Zároveň pôsobí proti rozvoju osteoporózy (rednutie kostí) v tomto období a znižuje tak riziko vzniku zlomenírm kostí.
- Je vhodný pre všetky ženy, ktoré z akéhokoľvek dôvodu odmietajú alebo nemôžu užívať hormonálnu liečbu (ženy s vysokým krvným tlakom, hlbokou žilovou trombózou alebo kŕčovými žilami).
- Je vhodný aj pri umelo vyvolanom klimaktériu, napr. po gynekologickej operácii, keď sú odstránené vaječníky a to bez ohľadu na vek ženy.

Ako pôsobí GS Merilin pri dlhodobom užívaní?

GS Merilin obsahuje extrakt z podzemku rastliny Cimicifuga racemosa (ploštičník hroznať), u ktorej bolo v posledných rokoch klinickými štúdiami potvrdené, že:

- * výrazne redukuje návaly tepla a zvýšené potenie
- * pôsobí proti nadmernému podráždeniu
- * zlepšuje psychický stav
- * pomáha pri prevencii osteoporózy (rednutie kostí) v klimaktériu (potvrdilo sa, že jej účinok je porovnateľný s hormonálnymi prípravkami)

Podstatou týchto účinkov ploštičníka je obsah aktívnych látok (glykozidy a izoflavóny), ktorých účinky sa podobajú účinkom prirodzených ženských pohlavných hormónov (estrogénov).

GS Merilin ďalej obsahuje vápnik, ktorého dostatočný príjem je v tomto období dôležitý proti rozvoju osteoporózy a vitamín D, ktorý je dôležitý pre správne ukladanie vápnika do kostí.

Za aký čas môžete očakávať zlepšenie?

Účinok nastupuje obvykle po dvoch až štyroch týždňoch užívania. Odporúčané dávkovanie je 1 tableta denne. Prípravok je vhodný užívať dlhodobo, po 6. mesiacoch užívania sa odporúča preventívna gynekologická kontrola.

Aké sú výhody užívania GS Merilinu?

- Je vhodný aj pre ženy, ktoré prestali užívať hormonálne prípravky.
- Je účinný.
- Je prírodný.
- Je bezpečný pri dlhodobom užívaní.
- Je vhodný aj pre ženy, ktoré majú pravidelnú menštruáciu, ale začínajú sa u nich prejavovať prvé problémy spojené s klimaktériom.
- Nespôsobuje zvýšenie hmotnosti.
- Nezhoršuje kŕčové žily, ktorými trpí v klimaktériu viac než tretina žien.
- Pomáha pri prevencii osteoporózy.
- Obsahuje vápnik a vitamín D.
- Užíva sa iba 1 tableta denne.

**Žiadajte GS Merilin
vo svojej lekárni**



Ako si môžem pomôcť sama?

Oblečenie:

Vyhýbajte sa oblečeniu a spodnému prádlu z umelých vlákien. Zvoľte radšej oblečenie so zložením obsahujúcim čistú bavlnu, alebo prevažnú časť bavlny. Obliekajte sa vrstvomito. Vhodné je voľné oblečenie s krátkymi rukávami, aby ste zabránili nadmernému poteniu sa.

Životospráva, stravovanie:

Dôležitý (a nielen kvôli osteoporóze), je pravidelný pohyb. Denne by mali ženy v klimaktériu venovať určitý čas fyzickej aktivite. Najvhodnejšia je chôdza v trvaní asi 1 hodinu denne. Vhodná je tiež intenzívnejšia pohybová aktivita, po dobu minimálne 30 minút. Odporúča sa bicyklovanie a plávanie, ktoré precvičí svalstvo ale nezaťažá kĺby.

Ženám v klimaktériu sa odporúča prestať fajčiť. Obmedzte tie potraviny ktoré podporujú potenie, napr. alkohol, káva (max. 2 denne), čokoláda, veľmi slané, sladké a korenisté jedlá.

Obmedzte nápoje s obsahom CO₂, lebo zabraňujú vstrebávaniu vápnika. Spávajte v dobre vetranej miestnosti.

Účinná pomoc - prípravok GS Merilin

GS Merilin

...prírodný a nehormonálny

Účinná pomoc pri klimakterických problémoch

Skúsenosti žien, ktoré užívali GS Merilin

„Moje klimakterické ťažkosti sa začali v päťdesiatke. Nevedela som, čo sa so mnou deje, cítila som sa unavená, bola som podráždená a v noci som sa potila. Gynekológ mi oznámil, že sú to prejavy klimaktéria. Navrhol mi hormonálnu liečbu, ale hormónov sa, priznávam, dosť bojím. Sám mi preto povedal, že sú aj alternatívne spôsoby, ako sa zbaviť vegetatívnych prejavov klimaktéria a odporučil mi prírodný prípravok. Začala som užívať **GS Merilin**. Prvé dva týždne som nepocítila zmenu, ale po mesiaci užívania som sa cítila tak, ako pred prechodom. Návaly tepla aj potenie ustali, v noci spím dobre a cítim sa v psychickej pohode. Prípravok **GS Merilin** užívam už takmer rok a som s ním veľmi spokojná.“

Jana, 51 rokov

„...ďakujem Vám za produkt **GS Merilin**. Užívam ho dva mesiace a veľmi mi pomáha. Nespavosť a potenie už takmer nepocitujem. Ovela menej mám bolesti hlavy, a vymizlo mi aj búšenie srdca.“

Magdaléna, 49 rokov

„Asi 4 mesiace ma trápili klimakterické ťažkosti. Nemôžem užívať hormóny, pretože mám trombozú žíl a mojej sestre zistili nádor na prsníku. Kamarátka mi poradila prípravok **GS Merilin**, ktorý ona sama užívala. Veľmi som

neverila, že prírodný prípravok naozaj pomôže. Ale aj v lekárni mi ho odobrili, lebo vraj okrem ťažkostí pociťovaných v prechode pôsobí tiež ako prevencia osteoporózy. Veľmi mi pomáha a budem ho tiež odporúčať...”

Zita, 54 rokov

„Na základe reklamy som si v lekárni zakúpila Váš produkt **GS Merilin**, pretože lekár mi diagnostikoval klimakterický syndróm. Musím povedať, že moje doterajšie skúsenosti s výrobkami z reklamy neboli dobré, ale **GS Merilin** je svetlá výnimka...”

Ružena, 48 rokov

Ste v prechode? Otestujte sa!

Ako môžeme určiť závažnosť príznakov prechodového obdobia?

Radi by sme Vám predstavili test, pomocou ktorého sa dá jednoducho určiť závažnosť klimakterických ťažkostí a v prípade liečby zistiť **mieru zlepšovania**.

Vyhodnotenie sa vykonáva pomocou tzv. Kuppermanovho indexu, ktorý zahŕňa všetky najčastejšie príznaky klimaktéria a pomocou špecifického koeficientu zohľadňuje závažnosť príznaku.

Do stĺpca „A“ vždy vyplňte Vami pociťovanú závažnosť daného príznaku nasledovným spôsobom:

3- závažný problém

2- stredne závažný problém

1- málo závažný problém

0- nemám uvedený problém

Číslo v stĺpci „A“ vynásobte koeficientom a zapíšte do stĺpca „B“. Hodnoty v stĺpci „B“ sčítajte.

Po jednom, dvoch, resp. troch mesiacoch liečby môžete test zopakovať.

Príznaky	Koeficient	Pred začatím liečby		Po 1. mesiaci liečby		Po 2. mesiaci liečby		Po 3. mesiaci liečby	
		A	B	A	B	A	B	A	B
Návaly tepla	4								
Potenie	2								
Poruchy spánku	2								
Nervozita, podráždenosť	2								
Depresie	1								
Poruchy rovnováhy	1								
Poruchy koncentrácie	1								
Kĺbové ťažkosti	1								
Bolesti hlavy	1								
Bušenie srdca	1								

Spolu:

Vyhodnotenie:

Hodnota 35 a vyššie svedčí o výskyte veľmi závažných problémov spojených s klimaktériom. Odporúčame konzultáciu s odborným lekárom o možnostiach terapie.

Hodnota 20-35 predstavuje stredne závažné problémy. Väčšinou sa jedná o ženy, ktoré z uvedených príznakov trápia 3 najviac 4. V asi 85% prípadov však predstavuje **GS Merilin** účinnú pomoc a spoľahlivo zmierňuje, v niektorých prípadoch vedie terapia dokonca až k úplnému vymiznutiu príznakov. Odporúčame užívať minimálne dva mesiace. Pre trvalejšie odstránenie ťažkostí sa však odporúča užívať prípravok **GS Merilin** dlhodobo, ideálne je užívanie počas celého obdobia prechodu.

Hodnota 20-15. Jedná sa o mierny príznaky. Do tejto skupiny patria ženy u ktorých sa prejavuje dva dominantné príznaky, ostatné len menej závažne. Dané príznaky sa dajú prípravkom **GS Merilin** spoľahlivo odstrániť.

Účinná pomoc pri klimakterických problémoch



Green-Swan Pharmaceuticals SR, s.r.o.,
Zoltána Kodály 769/29, 924 01 Galanta

tel.: 031/780 7329, fax: 031/701 8252
www.grswan.sk, e-mail: office@grswan.sk