



Menopauza v suchém triku? **Ženy v období menopauzy mohou mít více síly a energie než ve třiceti! Výborná kondice a mladistvý vzhled pro ně rozhodně nejsou zapovězeny. K pohodovějšímu zvládnutí tohoto přirozeného, leč náročného období mohou přispět i bylinky, které mají příznivý vliv například na kvalitu spánku, atraktivní vlasy, dobrou náladu či udržení potu pod kontrolou.**

Doma si z nich můžete snadno připravit blahodárny čaj, relaxační koupel nebo voňavou dekoraci. Po jakých rostlinkách sáhnout a jak postupovat radí Hana Jánská, pěstitelka bylin a poradkyně v oblasti zdravého životního stylu.

Pohoda s meduňkou, heřmánkem i levandulí

Výkyvy nálad mohou být v období přechodu častější a intenzivnější, než je ženám i jejich okolí milé. Co se ale přestat trápit úbytkem ženských hormonů a dopřát svému tělu více endorfinů neboli hormonů štěstí? Sázkou na jistotu je sport a pohyb obecně, ideálně v kombinaci s čerstvým vzduchem a slunečním svitem. Dobré náladě, ale i sebevědomí a sebeúctě pak prospějí také nové dovednosti a zájmy. Učte se, objevujte, rozšiřujte své obzory. Přijďte na jiné myšlenky a věk pro vás bude zase jen číslo.

Ke zlepšení nálady během dne se báječně hodí heřmánkový čaj. Skvělou odměnu za náročný týden pak představuje voňavá meduňková koupel. „Potřebujete na ni dvě hrsti sušených bylin, které vložíte do hrnce se třemi litry studené vody a přivedete k varu. Poté odstavte a nechte čtvrt hodinky pod pokličkou. Následně scedte do vany s vodou příjemné teploty a dopřejte si zhruba dvacetiminutovou koupel,“ radí bylinkářka Hana Jánská.

Hned několikero potěšení skýtá výroba voňavých dekorací. Inspirativní a nabíjející je samotný proces tvorby, bonusem pak nazdobený domov a lákavé aroma. Dekorace mohou mít nejrůznější podoby a o návody na jejich přípravu není na internetu nouze. Z bylinek jsou pro navození příjemné atmosféry jasnou volbou květy levandule. Pokud se vám zdá, že usušené květy této bylinky již málo voní, stačí je osvěžit několika kapkami éterického levandulového olejíčku.

Bylinek, které přispějí k vaší psychické pohodě, je celá řada. Patří k nim například také meduňka, lípa, dobromysl nebo mučenka. Pár kapek meduňkového éterického olejíčku lze přidat třeba do masážního oleje a dopřát si uklidňující voňavou masáž.

Bylinná výbava na dobrou noc

Také klidný spánek může vzít během menopauzy za své. V první řadě zkuste užitečné návyky, bez nichž jste se možná dosud obešly. Kromě kvalitní matrace k nim patří klidná, dobře vyvětraná místnost pro spaní, pokud možno pravidelný režim a usínání v podobný čas ve všední dny i o víkendu. Samozřejmě, která si ovšem občas žádá trochu cviku, by mělo být

zanechání stresu za dveřmi ložnice. Pro začátek stačí, když si alespoň dvě hodinky přes spánkem zakážete řešit problémy a budete se věnovat příjemným činnostem.

Bylinky můžete do své ložnice zakomponovat v podobě voňavého polštářku, který si snadno samy vyrobíte. Jako náplň se hodí některá ze sušených bylinek, o nichž už byla řeč – konkrétně heřmánek, dobromysl nebo levandule.

Chcete-li se zklidnit, popíjejte večer meduňkový čaj. Zajímavou variantou pro ty, kterým spaní kazí noční pocení, je pak čaj ze šalvěje lékařské. „Ta kromě udržení normální míry pocení podporuje i hormonální rovnováhu, a je tak bylinkou jako stvořenou pro toto období. Pro přípravu čaje použijte jednu lžičku sušených listů šalvěje a přelijte ji čtvrt litrem vroucí vody. Nechte odstát deset minut a scedte,“ upřesňuje Hana Jánská.

Mimochodem, narušitelem klidného spánku může být i horká koupel nebo sprcha těsně před spaním. Proces ochlazování těla na normální teplotu totiž kvalitě spánku nepřidá. Mezi relaxací ve vaně a na lůžku by tak měla být časová prodleva.

Lopuchová vzpruha pro vlasy

S péčí o atraktivní vzhled vlasů bývá spojován odvar z kopřiv. Blondýnky často nedají dopustit na heřmánek. Neprávem podceňovaný je lopuch. Olej z něj přitom najdete ve složení některých kosmetických přípravků podporujících růst vlasů. Doma si z něj snadno připravíte přeliv. „Potřebovat budete polévkovou lžící sušených kořenů lopuchu. Vložte je do půl litru studené vody, přiveďte k varu a vařte několik minut. Poté nechte pod pokličkou 15 minut odstát a scedte. Vlažným odvarem polijte umyté vlasy,“ doporučuje Hana Jánská.

Pro vlasy bývá přechod poměrně náročné období. Chcete-li co nejvíce zachovat jejich sílu a pružnost, pak je ušetřete zbytečné zátěže. Tu představuje například příliš teplá voda při mytí nebo časté fénování a žehlení. Opatrní buďte i při vysoušení ručníkem. Nedrhňte je a nemačkejte, jen šetrně osušte. Naopak skvělou volbou je jemná masáž podporující prokrvení pokožky hlavy. Konečky prstů malými kroužky postupujte od čela po stranách dozadu, zpět se pak vraťte středem hlavy.

Obecně platí, že kopřiva je dobře známá v souvislosti s péčí o vlasy, už méně se ale mluví o tom, že přispívá k vylučování vody z organismu. To je velmi důležité pro dobrý pocit i vaši siluetu, jíž zbytečně zadržovaná vodě na kráse nepřidá.

Bylinná inspirace od značky Liftea

Liftea je česká značka doplňků stravy, ale i kosmetických přípravků. Věrna sloganu Když příroda pomáhá využívá v jejich složení především síly přírodních látek. Ženy po čtyřicítce ocení například:

Liftea Šalvěj + yzop





Obsahuje kombinaci výtažků z plodů jalovce, nati kopřivy a petržele a listů břízy bílé. Kopřiva i jalovec přispívají k vylučování vody z organismu a blahodárně působí na správnou činnost ledvin či přirozenou obrannou schopnost. Petržel příznivě působí na správnou funkci ledvin, zatímco bříza bílá podporuje vylučování.

Složení: extrakt z plodu jalovce (*Juniperus communis*), extrakt z nati kopřivy dvoudomé (*Urtica dioica*), extrakt z nati petržele (*Petroselinum crispum*), extrakt z listu břízy bílé (*Betula alba*), kyselina listová, biotin, plnidlo mikrokrystalická celulóza, protispěková látka stearan hořečnatý, želatinová tobolka

Složení v 1 tobolce:
extrakt z plodu jalovce 14 mg,
extrakt z nati kopřivy dvoudomé 10 mg, extrakt z nati petržele 10 mg,
extrakt z listu břízy bílé 10 mg,
Vitamin B9 (kyselina listová) 0,20 mg (100 % RHP*), Biotin 0,05 mg (100 % RHP*)
*RHP - referenční hodnota příjmu

Doporučené dávkování:
1–2 tobolky denně

Balení: 30 tobolek
Hmotnost obsahu: 11,6 g

Upozornění: Není určeno dětem. Nevhodné pro těhotné a kojící ženy. Doplněk stravy nenahrazuje pestrou a vyváženou stravu. Nepřekračujte denní doporučenou dávku. Přípravek je možné užívat dlouhodobě, doporučujeme po 4 týdnech užívání 1 týden přestávku.

Skladování: Uchovávejte při teplotě do 25 °C. Ukládejte mimo dohled a dosah malých dětí.

Liftea

