



Как снизить темпы гормонального старения? Советы для женщин, которым за 40.

После 40 лет начинают звучать первые «звоночки», напоминающие нам о том, что организм стареет. Отнеситесь к этим сигналам внимательно – и вы сможете еще долго сохранить прекрасный внешний вид и хорошее самочувствие.

1-й звонок. Скачки давления

Если вы «ничего такого не чувствуете», не обольщайтесь. Лишь половина тех, у кого давление повышено, это ощущают. Человек, привыкший интенсивно работать, делать карьеру, часто не обращает внимания на головные боли, раздражительность, снижение работоспособности, приписывая все усталости. В результате он теряет дорогое время, а болезнь набирает силу.

Известно, что гипертонией гораздо чаще страдают так называемые люди типа А – ответственные, честолюбивые, переживающие любую «нестыковку», как личную трагедию. Они нередко занимают руководящие посты и всегда пытаются сделать мир лучше, чем он есть, – в отличие от людей типа В, спокойно плывущих по течению. Измените свое отношение к жизни – и гипертония отступит.

Если вы работаете, постарайтесь никогда не совмещать в один день два дела первостепенной важности. Не стоит назначать важную встречу за пару часов до визита к врачу или собрания кооператива. Есть прекрасная английская поговорка: «Никогда не делай всего, что ты можешь». Людям вашего типа стоит взять ее на вооружение.

Если вы опаздываете на конференцию или презентацию, а автобуса по-прежнему нет или на шоссе образовалась пробка, задайте себе простой вопрос: «Что изменится, если я приду на десять минут позже?». Вас лишат работы, публично опозорят? Нет, скорее всего, этого попросту никто не заметит или в крайнем случае люди спокойно примут ваше извинение за опоздание. Спокойное, даже несколько ироничное отношение к проблемам – ключ к жизни без лишнего стресса. А значит – и сопутствующих ему скачков давления.

Не старайтесь быть «самой, самой». Стремление к идеалу, конечно, похвально, но отнимает слишком много сил – как эмоциональных, так и физических. Стать одновременно великолепной хозяйкой, мамой, женой, невесткой и работником мало кому под силу. Откажитесь от этой затеи – и вам станет гораздо легче жить. Кстати, получаться все будет гораздо лучше, потому что вы перестанете нервничать.

2-й звонок. Усталость в понедельник

Начало рабочей недели, впереди масса дел, а у вас ни на что нет сил. Раньше такого не было – вы могли все выходные заниматься стиркой и уборкой или готовиться к важному совещанию, а в понедельник демонстрировать чудеса бодрости. К сожалению, с возрастом наши энергетические ресурсы уменьшаются. И вывод из этого прост – не нужно мучить организм. Проведите уикенд с пользой для здоровья. Если нет возможности побыть пару дней на свежем воздухе, в пансионате или туристической поездке (это было бы лучше всего), а поход в фитнес-клуб слишком дорог, попробуйте устроить домашний «морской курорт».

Примите ванну, добавив в нее соль Мертвого моря с добавлением водорослей. Вместо нее можно использовать микронизированные, то есть очень концентрированные, морские водоросли. В них много жизненно важных аминокислот и микроэлементов, легко и быстро проникающих в кожу. Они активизируют иммунный, нервный и эндокринный потенциал организма. Для усиления эффекта от ванны с морской солью можно нанести на сухую кожу особый гель с экстрактом красных и бурых водорослей.

Активные ингредиенты будут работать по-разному в зависимости от температуры воды. При 38–39° С аминокислоты, отвечающие за утилизацию жиров, начнут бороться с целлюлитом. А прохладная ванна (34° С) усилит периферическое кровообращение и улучшит состояние при пониженном давлении и вегетососудистой дистонии, которые часто являются причиной недостатка энергии.

Используйте эфирные масла. Проснуться и взбодриться поможет стимулирующая ванна с маслом сосны обыкновенной, мяты перечной, розмарина. После бессонной ночи добавьте в воду релаксирующие масла – лаванды, магнолии, розы, ромашки и померанца. Они хороши и для тех случаев, когда ваша нервная система на пределе. При отеках и тяжести в ногах поможет ванна с дренирующим маслом базилика, моркови, грушанки. Антицеллюлитным действием обладают масла марокканского кедра, мяты перечной, кардамона и ягод можжевельника.

Чтобы расслабление было полным, создайте в ванной приятную атмосферу. Зажгите фитосвечи, включите негромкую расслабляющую музыку. После водных процедур

завернитеесь в махровый халат и отдохните еще 20–30 минут. Дополните свой «морской» сеанс чашкой чая на травах – и вы почувствуете, что хорошо отдохнули за выходные и в понедельник можно «снова в бой».

3-й звонок. Гормональные сбои

Их причиной может быть банальная нехватка некоторых микроэлементов. Она очень быстро сказывается на половой функции, менструальном цикле, сексуальности. А также на работе многих других систем и органов, например, поджелудочной железы. Вот почему иногда старение начинается значительно раньше, чем это положено по «календарному» возрасту.

У женщин после 35 лет постепенно начинается истощение яичникового резерва и снижение репродуктивной способности. Остановить или замедлить внутренние биологические часы невозможно. Но снизить темпы гормонального старения реально. Его заметно ускоряют постоянные стрессы и табачный дым.

Последний плохо влияет на кровообращение, особенно в мелких сосудах, а яичник буквально пронизан ими. Разумеется, страдает и «самочувствие» яйцеклеток. Так что в первую очередь откажитесь от вредной привычки.

Очень активный комплекс антиоксидантов, защищающий от табачного дыма и прочих вредных воздействий окружающей среды, содержится в листьях растения гинкго билоба. Оно защищает жиры, содержащиеся в оболочках нервных клеток, от разрушения свободными радикалами. Купите себе хороший препарат с высоким содержанием этого растения.

Постарайтесь обеспечить организм цинком и селеном – они очень важны для работы репродуктивной системы. Много цинка содержат устрицы, но в нашем рационе этот деликатес встречается крайне редко. Так что «набрать» норму микроэлементов, включив в меню пшеничные зародыши, чернику, семена тыквы, овсяные хлопья. Чтобы обеспечить организм селеном, нужно почаще употреблять кокос и фисташки.

Содержится этот полезный микроэлемент также в свином сале и чесноке.

Существуют препараты и добавки, которые содержат цинк и селен в активном виде. Периодически пропивайте их курсами.

Тэги: [как](#) , [вид](#) , [вы](#) , [этим](#) , [советы](#) , [долго](#) , [снизить](#) , [старения](#) , [внимательно](#) , [гормонального](#)

,
[темпы](#)

,
[стареет](#)

,
[сигналам](#)

,
[отнеситесь](#)