

**Мака** - друга адаптогенна билка, подпомагаща приспособяването на организма към настъпващите промени през менопаузата. Подкрепя достигането на оптимална издръжливост по време на този изпълнен с предизвикателства период.

**Астрагал** - азиатска билка, подпомагаща защитните сили на организма и поддържаща имунната система здрава.

**Атриплекс (солена хряст)** - много издръжливо растение, виеещо при екстремни условия; добре се адаптира и издържа при всякакви климатични условия. Богат естествен източник на хром.

**Лигнани** – съдържат се в някои растителни храни, като лененото семе; оказват полезно въздействие при жените в менопауза.



**Витамин С** - необходим за производството на колаген – протеин, подпомагащ поддържането на мека и еластична кожа – важен по време на менопаузата фактор. Поддържа целостта на кръвоносните съдове, подпомагайки кръвообращението. Приема на достатъчно количество витамин С чрез храната е жизненоважен по време на този период от живота. Витамин С е мощен антиоксидант, което означава, че предпазва клетките от вредните свободни радикали, произведени от организма в резултат на външен стрес, химикали и ежедневните метаболитни процеси.

**Витамин Е** - широко проучван заради положителните му ефекти върху сърцето и кръвообращението. През годините на менопауза е важно да се запази здравето на сърдечносъдовата система. Витамин Е поддържа кръвта здрава и улеснява циркулацията ѝ. Също както витамин С, притежава силни антиоксидантни качества; предпазва от свободните радикали, които увреждат клетките и тъканите.

## AQUASOURCE МУУН БАЛАНС

Вземайки само две капсули AquaSource Муун Баланс дневно, Вие приемате уникалната смес от билки и хранителни вещества, описани по-горе. За максимално усвояване на съставките са добавени храносмилателни ензими. Ефектът на продукта е подсилен с AquaSource водорасли. За по-добър клетъчен баланс са включени и високо био-налични йонни минерали. Продуктът е внимателно формулиран и специално създаден да поддържа доброто здраве и жизненост по време на менопаузата. Подпомага безпроблемното адаптиране на организма към постоянните промени в този период.



Доброто хранене е от огромно значение за адаптирането на организма към физиологичните промени по време на менопаузата.



“АкваСорс” ЕООД  
1404 София, ж.к. „Гоце Делчев”,  
ул. „Костенски водопад” 47, вх. А, ет. 1  
Тел +359 (02) 858 16 46;  
Факс +359 (02) 859 31 69  
info@aquasource.bg; www.aquasource.net

©AquaSource Algae Group Plc 2008

BGFLY022



## AQUASOURCE МУУН БАЛАНС



**Балансираното хранене и здравословният начин на живот могат да подпомогнат естествените способности на организма по-лесно да се приспособи към настъпващите промени.**



## **МЕНОПАУЗАТА – ЕСТЕСТВЕН БИОЛОГИЧЕН ПРОЦЕС**

**Менопаузата доскоро беше тема-табу, обградена от известна мистерия, за която не се говореше открито. Днес, за щастие, потайността е много по-малка, а информацията е много по-обширна. Въпреки това, все още се забелязва тенденцията този естествен етап в живота на жената да се разглежда като труден период на промяна.**

## **НЕОБХОДИМА ЛИ Е ПРОМЯНАТА?**

Можем да погледнем на менопаузата като на естествен преход. В някои култури тя се разглежда в положителна светлина, като повратен момент от живота, в който по-възрастните жени стават по-мъдри и уважавани. Както при всеки процес на физическа и емоционална промяна, така и в периода на менопаузата, могат да се изпитат известни временни затруднения. При някои нации преминаването през този етап става много по-неусетно, отколкото при западните. Това би могло да се отдаде на жизненоважната роля, която имат храненето и начина на живот в този момент. В този период на промяна, балансираното хранене и здравословният начин на живот могат да подпомогнат естествените способности на организма по-лесно да се приспособи към настъпващите промени.

## **СЪВЕТИ ЗА ПОДДЪРЖАНЕ НА ДОБРО ЗДРАВЕ ПО ВРЕМЕ НА МЕНОПАУЗА**

### **Подходящи храни**

Доброто хранене е от огромно значение за приспособяването на организма към физиологичните промени по време на менопаузата.

Поддържайте непроменливи нивата на кръвната захар, като се храните три пъти дневно с протеинови храни и една или две леки закуски между основните хранения. Здравословните протеинови източници са риба, пилешко месо, яйца, ядки, леща, нахут (белен), овче и козе сирене, натурално кисело мляко, подквасено с жива закваска, орехи, лешници, фъстъци или фъстъчено масло и семена.

Три пъти седмично се хранете с риба, богата на Омега 3, като съомга, скумрия, сардини и прясна риба тон.

Редовно консумирайте пълнозърнести соеви храни, като тофу, темпех, зелени соеви зърна и органично, неподсладено соево мляко. Известно е, че азиатките имат лек преходен период на менопаузата и това, донякъде, се дължи на голямото количество соя, с което се хранят. Тя е богата на изофлавоноиди и фитоестрогени, за които се смята, че са здравословни, особено през менопаузата.

Сведете до минимум приема на алкохол и храни, съдържащи бяло брашно и захар.



### **Бъдете активни**

Физическите натоварвания повишават притока на кръв и кислород, което ускорява ендорфина и метаболизма. В резултат на това се повишават енергийните нива и настроението. Изпотяването е много полезно, тъй като с потта се изхвърлят токсините. Движението също е и ефикасен начин за намаляване на стреса, който действа опустошително на хормоните.



*Пфафия  
(известна още като  
бразилски жен-шен)*



*Атриплекс  
(известен още  
като солен храст)*

## **Ефикасни билки и хранителни вещества**

**Пфафия** - вид лоза, растяща в района на южноамериканските дъждовни гори. Често наричана „бразилски жен-шен“, пфафията е адаптогенна билка, което означава, че подпомага приспособяването на организма към промените. Тя е обширно изследвана от японски и американски учени, в резултат на което добива широка известност в тези страни.

**Мексикански сладък картоф** - диворастящ, открит от японски учени през 1936 г. в Мексико. Някои островитяни от Папуа - Нова Гвинея го смятат за свещен и в негова чест организират фестивали; наричат го с десетки имена. Интересното е, че периода на менопаузата не е проблем в този район.

**Донг куай** - билка, използвана в Китай от хиляди години. Известен също като „женски жен-шен“. Заради адаптогенните си свойства, донг куай е една от най-широко изследваните китайски билки. Поддържа женските органи здрави, подпомагайки преноса на кислород в кръвта.