WiseTree NATURALS

A VÁLTOZÓKORI PROBLÉMÁK MEGOLDÁSA MELLÉKHATÁSOK NÉLKÜL, TERMÉSZETES MÓDON

www.wtn.hu

TARTALOMJEGYZÉK

1. Bevezetés **3**
2. Változókor és menopauza **3**
2.1. Mik a változókorra legjellemzőbb tünetek? 4
2.2. De mi okozhatja a felborult hormonális egyensúlyt? 5
3. A megoldás lényege: HORMONEGYENSÚLY **6**
3.1. Természetes progeszteron pótlás 6
3.2. Hőhullámok természetes kezelése 8
3.3. Táplálkozás és elegendő folyadékfogyasztás 9
3.4. A mozgás szerepe a változókor állapotában 10
3.5. A stressz kezelése 10
4. Összegzés **11**
5. Felhasznált irodalom **12**

1. BEVEZETÉS

Manapság a 40-45 év feletti nők nagy százaléka küzd a változókorra jellemző tünetcsoport egyikével! Az érintett nők kb. 90%-a emocionális tünetekkel találkozik, de gyakran szerepel a panaszok között a fejfájás, a hőhullámok, a kedvetlenség érzése és az éjszakai izzadás is.
A tanulmányunk célja, hogy rávilágítson a változókorra jellemző hormonális problémákra, az életmódbeli tényezőkre, amelyek jelentősen megnehezítik ezt az időszakot és átfogó képet adjon a megoldási lehetőségekről.

2. VÁLTOZÓKOR ÉS MENOPAUZA

Sokan a változókort a menopauzával azonosítják, pedig az előbbi jóval nagyobb időszakot ölel fel. Ha években próbálnánk meghatározni, akkor **a változókor akár 10 évig is eltarthat, míg maga a menopauza kb. 1 éves időszakot jelent**, amit az utolsó menstruációtól számolunk. A menopauza tehát két részre osztja a változókort, premenopauzára és postmenopauzára. Ezek hossza egyénenként eltérő lehet.
A változókor idején a menstruációs vérzés erősödhet, gyengülhet, kimaradozhat hosszabb vagy rövidebb ideig és a menstruációs napok hossza is változhat. Ez az időszak a nők nagy részénél már a 40-es éveik elején elkezdődhet.
A fizikai tünetek mellett lelki változással, érzelmi labilitással, veszteségérzettel is társulhat ez az időszak.

2.1. MIK A VÁLTOZÓKORRA LEGJELLEMZŐBB TÜNETEK?

- hőhullámok
- éjszakai izzadás
- nem szabályos menstruáció
- libidócsökkenés
- hüvelyszárazság
- hangulatingadozások
- kimerültség
- a hajszálak elvékonyodása vagy hajhullás
- alvásproblémák
- koncentrációs nehézségek
- szédülés
- súlygyarapodás

Normálisnak tekinthető, hogy ezek a tünetek fokozottan jelentkeznek és jelentősen megnehezítik a mindennapokat?

Meg kellene tanulni a tünetekkel együtt élni?

SZERINTÜNK NEM!

A mostani rohanó világban megfigyelhető, hogy a nők többsége a menopauza idejére már küzd valamilyen egészségügyi, hormonális problémával. Mint minden változás, a menopauza is, testre és lélekre egyaránt hatással van. A fennálló egészségügyi nehézség és a menopauza természetes folyamatai még nagyobb terhet rónak a szervezetre. Ezért is szükséges, hogy a **megoldás mindig átfogó** legyen, de ugyanakkor **a lehető legtöbb ponton támogassa a női testet és lelket** ebben az időszakban.
A női ciklus két fő szabályozó hormonja az **ösztrogén** és a **progeszteron**. Ezek változó koncentrációja alakítja ki a szabályos menstruációs ciklust. A ciklus első felében az ösztrogén, míg második felében a progeszteron dominál, „felezőpontnak" az **ovuláció** tekinthető. A hormonok egyensúlyának felborulása - amely gyakoribb, mint gondolnánk - rengeteg kényes egészségügyi problémát okozhat, mind a reproduktív, mind pedig a változókorban.

2.2. DE MI OKOZHATJA A FELBORULT HORMONÁLIS EGYENSÚLYT?

Legjellemzőbb ok a xenoösztrogének fokozott jelenléte.
A **xenoösztrogének** egy vegyületcsoport összefoglaló elnevezése. Olyan mesterséges, az ipar (élelmiszeripari tartósítószerek, kozmetikai tartósítószerek, növényvédő szerek, szintetikus tisztítószerek stb.) által létrehozott anyagokat tartalmaz, amelyek beleszólhatnak a szervezet hormonrendszerébe úgy, hogy a szervezet által megtermelt **ösztrogén hormont utánozzák**. A sejtek nem ismerik fel a különbséget a saját, illetve az idegen hormontermészetű anyagok között, így a szervezet ösztrogénszintje meredeken emelkedni kezd. Ráadásul a zsírban oldódó tulajdonságuk következtében a zsírsejtek is elraktározzák.
Sajnos ezeket a vegyületeket nagyon **nehéz kikerülni**, hiszen a környezetünkben **mindenhol jelen vannak**. Olykor pont olyan krémekkel is bevisszük őket (pl. xenoösztrogéneket tartalmazó progeszteron krémek: lásd. **http://egeszsegbiro.hu/blog/mire-figyelj-ha-progeszteron-kremet-veszel**), amelyeket pont a xenoösztrogének semlegesítésére vagy ellensúlyozására használnánk.
A xenoösztrogének jelenléte mellett más okok is hozzájárulnak a hormonális egyensúly felborulásához:

1. A **kor** előrehaladtával természetszerűleg csökken a szervezet hormonjainak koncentrációja.
2. A **folyamatos stressz** miatt a szervezetünk állandó készültségben van és kortizol hormont termel az amúgy is kevés progeszteronból.

3. A MEGOLDÁS LÉNYEGE: HORMONEGYENSÚLY

A felborult egyensúly helyreállítása érdekében tekintsük át azokat az alappilléreket, amelyek nélkülözhetetlenek a hormonális harmónia megteremtéséhez. Az életmód megfelelő kialakítása segítheti a változókor tüneteinek enyhítését és hozzájárul az egészség hosszútávú megőrzéséhez.
A gyakorlati megoldásokat illetően 5 fő dolgot szeretnénk kiemelni, amelyek közös célja a hormonális egyensúly megteremtése.

1. **Természetes progeszteron pótlás**
2. **Hőhullámok természetes kezelése**
3. **Egészséges táplálkozás**
4. **Mozgásban gazdag életmód**
5. **Hatékony stresszkezelés**

3.1. TERMÉSZETES PROGESZTERON PÓTLÁS

Az orvosok gyakran írnak elő hagyományos hormonpótló terápiát, hogy csökkentsék a változókori tüneteket.
A kétezres évek elején az amerikai nők egészségügyi szervezete (**Women's Health Initiative – WHI**) egy átfogó tanulmányban foglalta össze a hagyományos szintetikus hormonpótló terápiák lehetséges veszélyeit. A kutatásban több, mint 160.000 nő vett részt.
A hagyományos hormonpótló terápia mellékhatásai közül az alábbiak emelhetőek ki:

- 226%-kal megemelkedett az emlődaganattal diagnosztizáltak száma,
- 29%-kal nőtt a szívinfarktuson átesettek száma,
- 41%-kal magasabb volt az agyvérzést elszenvedettek aránya, valamint
- a vérrög keletkezésének duplájára emelkedett a kockázata.

Az említett tanulmány jól tükrözi, miért nem javasolhatjuk a hagyományos hormonpótló terápiákat. Ellenben **a természetes (bioidentikus) hormonpótló készítmények nem hordoznak kockázatot**. Előnyeik közé tartozik, hogy a természetes hatóanyagok, melyek hormonpótlásra szolgálnak hasonló molekulaszerkezettel rendelkeznek, mint a szervezet által előállított hormonok. Ezek természetes módon képesek hasznosulni és kiürülni a szervezetből. Legjellemzőbben természetes, növényi eredetű progeszteron (fitoprogeszteron) javasolt, étrend-kiegészítő és/vagy krém formában - ez utóbbi kb. 600%-kal jobb hasznosulású, mint a kapszula forma. **Itt viszont mindenképpen célszerű figyelni arra, hogy kerüljük az olyan progeszteron krémeket, amelyek parabéneket, vagy kőolajszármazékokat (pl. isoparaffin) tartalmaznak!**

Nem tudjuk figyelmen kívül hagyni azt a tényt, hogy a **nők kb. 90%-a ösztrogéndominanciával küzd** már a menopauza előtt. Ez az ösztrogén-progeszteron arány nagymértékű felborulását jelenti. A változókort érintő tünetek legnagyobb részét saját bőrünkön is megtapasztaljuk, ha testsúlyunk nincs az ideális tartományban. A petefészkeken kívül kisebb mennyiségben a zsírszövet, a mellékvese és az izomszövet is termel ösztrogént. A szervezetben felhalmozódó felesleges zsír (főképp, amely a hason lokalizálódik) képes a többlet hormontermelésre. Ez a nagy mennyiségű, folyamatosan a véráramba kerülő ösztrogén hormonális problémák egész sorát indíthatja el és következményesen szintén az ösztrogéndominancia állapota jöhet létre.

A **felborult egyensúly helyreállítása** érdekében szükséges lehet **növényi hatóanyagokkal** megtámogatni a szervezetet. Így a fitoprogeszteront tartalmazó készítmények nemcsak a túlzott ösztrogénhatást képesek ellensúlyozni, de képesek csökkenteni a mellrák kialakulásának esélyét. Ezen kívül a természetes progeszteron képes védelmet nyújtani a vérrögök kialakulásával szemben, részt vesz az érfalak megóvásában és az egészséges HDL koleszterinszint kialakításában. Mindez azonban sajnos nem mondható el a hagyományos hormonpótló terápiák során alkalmazott szintetikus

progeszteronról. A szintetikus progeszteron bomlásterméke a szervezetben xenoösztrogénként viselkedik.

A változókor előrehaladtával a szervezet nemi hormon szintje fokozatosan csökken, hiszen a petefészek működése lassan leáll, azonban a progeszteron sokkal gyorsabban csökken, mint az ösztrogén. Amennyiben a két hormonszint csökkenése egymással nem arányos, a változókorra jellemző negatív tünetek sokkal hatványozottabban jelentkeznek.

A felesleges ösztrogén kivezetéséről a **táplálkozás** fejezetben részletesen foglalkozunk. Említést teszünk a **káposztafélék** jótékony hatásáról, valamint számos olyan gyógynövényről is szó esik, amelyek jótékonyan hatnak a hormonrendszer működésére: a **maca**, a **lenmag**, a **vörös málnalevél**, a **kínai angyalgyökér** és a **vöröshere** kifejezetten hasznos lehet ebben az időszakban. A megfelelő étrend-kiegészítők optimális arányban tartalmazzák ezeket a hatóanyagokat. A gyógynövények hatása rendszeres fogyasztásuk során mutatkozik meg, finoman segítik a hormonok működését és a jó közérzet kialakítását teszik lehetővé.

3.2. HŐHULLÁMOK TERMÉSZETES KEZELÉSE

A **menopauza idején** számos hölgy számol be arról, hogy vagy az éjszakai órákban, vagy napközben **hőhullámok** okoznak számára boszszúságot. A hőhullámok jelenléte az **alacsony ösztrogénszint**et jelzi, amely esetében mind a **fitoösztrogének**, mind pedig a **fitoprogeszteron** pótlása fontos. **A hőhullámok okozta kellemetlen tünetek csökkentésére azonban van még más, kiegészítő megoldás is. Ilyen a különböző gyógynövények használata, pl a vöröshere, édesgyökér, koreai angyalka, jeruzsálemi zsálya, szibériai rebarbara tartalmú termékek alkalmazása.** Ezek a gyógynövények rendkívül hatékonyak a hőhullámok kezelésében, illetve egyeseknek **hangulatjavító** hatást is tulajdonítanak. Érdemes megjegyezni, hogy a valós és tartós megoldás nem csak az ilyen összetételű termékek használatában rejlik, hanem hogy még milyen ásványi anyagokat és vitaminokat használunk mellette

A **D_3-K_2-A-vitamin**, a **magnézium**, a **B_6-vitamin**, az **inozin** és a **gamma-oryzanol** azok, amelyek alkalmasak a hőhullámok és az ingerlékenység csökkentésére, valamint növelhetik az energiaszintet is.

A hőhullámokra kifejtett jótékony hatás mellett, a **B_6-vitamin** támogathatja a nyugodt alvást, csökkentheti a belső feszültséget és fokozhatja a szellemi élénkséget. Az **inozin** kiváló erőnlét fokozó hatásáról ismert, segítségével a napi teendők elvégzése gördülékenyebben megvalósulhat. Ez fontos, mivel a hőhullámok megélése nagyon sok energiát von el a szervezettől. A **gamma oryzanol**nak gyulladásellenes, koleszterinszint csökkentő és vércukor stabilizáló hatást tulajdonítanak.

A fenti tényszerűségek figyelembevételével került összeállításra a **WTN Változókorbarát csepp** és a **WTN Változókor spektrum** is.

A **WTN Változókorbarát cseppben** a növényi koncentrátumok (vöröshere, édesgyökér, közönséges bojtorján) mellett helyett kapott a fentebb említett inozin, gamma-orizanol és a B_6-vitamin aktív formája is. A **cseppentős forma** hozzájárul a hatékonyabb felszívódáshoz és hasznosuláshoz.

A **WTN Változókor spektrumban** a tradicionális koreai népi gyógyászatban már eredményesen alkalmazott növényi koncentrátumokat (koreai angyalka, jeruzsálemi zsálya, szibériai rebarbara) tartalmazza. A növények mellett lévő magnézium-glicinát pedig tovább segíti a nemi hormonok egyensúlyának beállítását, mérsékelheti az alvásproblémákat, csökkentheti a fejfájás gyakoriságát.

Tapasztalatok szerint mindkét összeállítás nagyon hatékony, de egyénfüggő, hogy kinek melyik hozza meg a kívánt hatást. Javasolt először a WTN Változókorbarát cseppet kipróbálni, majd, ha nem hoz változást 2-3 hónapon belül, akkor áttérni a Változókor spektrum alkalmazására.

3.3. TÁPLÁLKOZÁS ÉS ELEGENDŐ FOLYADÉKFOGYASZTÁS

A táplálkozás minden életmódprogramnak az alapját jelenti. Itt nem elég a tudás, a gyakorlati alkalmazása nélkülözhetetlen! **Az étkezés megreformálása nélkül a süllyedő hajóból merjük ki a vizet.**

A táplálkozásunk gerincét a rostoknak, az esszenciális zsírsavaknak és az aminosavaknak kellene alkotnia.

A rostoknak kiemelkedő szerepe van a bélrendszer megfelelő működésében, amelyekhez **zöldségek, gyümölcsök, teljeskiőrlésű gabonafélék** fogyasztásával juthatunk hozzá. A táplálkozásunk alapját lehetőség szerint a **zöldségek** képezzék javarészt **nyers formában**. A zöldségek nem csupán **rostokat**, de **vitaminokat** és **vizet** is **tartalmaznak**, amelyek beleszámítanak a napi folyadékfogyasztásba. Ahhoz, hogy minél többféle vitamint biztosíthassunk a szervezetünk számára akár egyetlen étkezés alatt, érdemes minél több színű zöldséget a tányérra halmozni.

A **rostok segítik az emésztést**, megfelelő mennyiségű **folyadékfogyasztás** mellett javítják a bélmotilitást, csökkentik a tranzitidőt, így csökkentik a káros anyagok bélben eltöltött idejét. Megkötik a bélrendszerben lévő káros, toxikus anyagokat, amely tulajdonságnak köszönhetően pozitívan **befolyásolják a koleszterinszintet** is. Táplálékul szolgálnak a vastagbélben élő baktériumok számára, így hozzájárulnak az egészséges bélflóra fenntartásához. Lassítják a cukrok véráramba való bejutását, ezzel **elkerülhető az extrém vércukor ingadozás** és biztosítható az **egyenletes energiaszint** a nap során.

A változókor tüneteinek csökkentése érdekében érdemes a **káposztaféléket, brokkolit, kelbimbót főzve vagy** épp **nyersen** (káposztasaláta) is beilleszteni az étrendbe. Itt nemcsak a rosttartalmukból eredő kedvező tulajdonságaikat használhatjuk ki, hanem a bennük lévő hatóanyagokat is. A káposztafélék **képesek kivezetni a szervezetben feleslegben lévő ösztrogént**, így hozzájárulnak a nemi hormonok egyensúlyának a fenntartásához.

A változókor időszakában előszeretettel alkalmazott növény a **szója**.

A szója az ázsiai kultúra szerves részét képezi, mégsem a fő táplálékforrás, mint ahogyan európai vagy az amerikai lakosság gondolja. Moderált mennyiségben, főképp **fermentált** (biológiailag átalakított) **formában** fogyasztják. A fermentáció hatására a szójában lévő és a szervezet számára nem emészthető tápanyagok jelentős mértékben csökkennek.

A **tempeh**, a **miso**, a **natto**, illetve a **szójaszósz** a fermentáció termékei.

Jelentős mennyiségben tartalmaznak **K_2-vitamint**, amely hozzájárul a csontok egészségéhez, ezáltal csökkenhet a változókorban jellemző **csontritkulás** következményeként jelentkező csonttörések esélye.

Véleményünk szerint a szója alkalmi fogyasztása egészségügyi előnyökkel járhat, azonban tekinettel a génmódosított termékek veszélyeire, érdemes tiszta, **organikus gazdálkodásból származó fermentált szójaterméket használni**, hogy a pozitív tulajdonságok érvényre juthassanak.

Változókorban szem előtt kell tartani a csontrendszer egészségének fenntartását, az oszteoporózis (csontritkulás) megelőzését, amelyben a főszerep a **D_3-**, a **K_2-** és az **A-vitaminé**.

A magyar lakosság kb. 95%-a D-vitamin hiányban szenved, ezért az étrendünk kiegészítése során érdemes figyelmet szentelnünk a D-vitamin bevitelére is. A kutatást a Semmelweis Egyetem Belgyógyászati Klinikájának kutatócsoportja végezte. A számadat azért sem bíztató, mert a változókor során fokozódik a csontritkulás kockázata. A D-vitamin túladagolásával általában nem kell számolni, a szervezetben csak lassan emelkedik a szintje. Célirányos vizsgálattal könnyedén ellenőriztethetjük, egyszerűen kimutatható egy vérvétel során. A **D_3-vitamin** fontos a csontok szilárdságát adó kálcium háztartásának szabályozásában. A D-vitamin azonban nem elegendő a csontrendszer támogatását illetően, szükséges a **K_2-vitamin** kiegészítés, amely biztosítja, hogy a kálcium a csontokhoz kerüljön és ne a lágyszövetekben rakódjon le. A megfelelő mennyiségű **A-vitamin** elengedhetetlen a D-vitamin hasznosulásához. Az említett vitaminokon túl pedig a **magnézium** pótlására is figyelnünk kell, ugyanis a D-vitamin hasznosulása során a szervezet nagy mennyiségben használja fel a magnéziumot. A magnézium emellett számos testi folyamat fontos résztvevője, így hozzájárul a változókori tünetek, a hőhullámok, a fáradékonyság csökkentéséhez is.

3.4. A MOZGÁS SZEREPE A VÁLTOZÓKOR ÁLLAPOTÁBAN

A mozgásnak életünk szerves részét kellene képeznie. Közel 800 ezer-1 millió ember szenved ma Magyarországon csontritkulásban, ennek 2/3 része nő! Azok a nők, akik beléptek a változókorba, a hormonális hatások révén még inkább ki vannak téve a csontritkulás kockázatának. Ennek egyik kiváló ellenszere a **RENDSZERES MOZGÁS**. Minden nap szükséges és érdemes is beilleszteni a napi teendőink mellé. A súllyal végzett vagy egyszerű erősítő gyakorlatok ebben az esetben kiemelendők. Számos vizsgálat összefüggést vélt felfedezni a csonttörések csökkenése és a súlyokkal végzett mozgás között.

Ezen kívül a mozgással együtt járó izzadás remekül méregteleníti a szervezetet, kiemelve a nehézfémeket. A szervezetben felhalmozódó higany potenciális veszélyforrás lehet. A tengeri halak nagy mennyiségben tartalmazzák ezt a nehézfémet (a tengerek szennyeződései miatt), továbbá a korábban alkalmazott amalgámtömések is jelentős forrásai a higanyterhelésnek. A nehézfémterhelés a hormonális és pajzsmirigyproblémák jelentős részében szerepet játszik.

3.5. A STRESSZ KEZELÉSE

Sokan a stressz menedzselését sajnos nem tekintik lényeges feladatnak. Pedig, ha csak abba gondolunk bele, hogy a progeszteron a szervezet több hormonjának is az előanyaga, akkor bizony érthető, miért küzdenek olyan sokan egészségügyi gondokkal.

Egyre többet hallunk a **kortizol** nevű hormonról, amely stressz esetén fokozott mennyiségben kering a véráramban. Alapvetően a kortizol jelenlétének számos előnye van, egy vizsga vagy egy munkahelyi megbeszélés során **segít a koncentrációban**, illetve a mentális fókuszban. Azonban **fokozott és állandó jelenléte negatívan érinti az immunrendszert**, csökkenti a szervezet védekezőképességét, így a sejtek optimális anyagcseréjét is gátolja.

A szervezet ebben az időszakban minden erejét a kortizol előállítására fordítja, ezáltal a többi hormon - kiemelve a progeszteront - nem termelődik megfelelő mennyiségben, amely a női hormonrendszerben igen kritikus. Ebből adódóan már a menopauza előtt kialakulhat az **ösztrogéndominancia**. Ennek az állapotnak az elkerülése érdekében érdemes **fitoprogeszteront tartalmazó krém**et is használni. Így természetes módon járulhatunk hozzá a hormonális egyensúly megtartásához és elkerülhető a szervezet kimerülése. Kiemelt szerepe van a stresszkezelésben a magnéziumnak is. A magnézium számos módon (enzimek, hormonok, neurotranszmitterek) vesz részt a hangulatszabályozásban. Az agy számára nélkülözhetetlen ásványi anyag. Jelentős szerepe van a stresszre adott válaszreakciókban, a gyógyulási folyamatokban és a hibás funkciók kijavításában. A megnövekedett stressz hatására jelentősen csökken a szervezet magnézium szintje.
A **stressz kezelésére számos alternatív terápia** áll rendelkezésre. Mindenki érdeklődésének és habitusának megfelelő technikákat sajátíthat el és gyakorolhat. Ide sorolható a vallás gyakorlása, az imádkozás, a meditációs technikák, különböző kognitív terápiák vagy például a drámacsoportokhoz történő csatlakozás is.

4. ÖSSZEGZÉS

A változókor időszakában is **számos** lehetőség áll rendelkezésre, hogy ne a hormonális változásból eredő panaszok keserítsék meg az életünket. A cél mindig a hormonális egyensúly visszanyerése. Hogyan valósítható meg?

1. **Természetes progeszteron pótlás**
2. **Hőhullámok természetes kezelése**
3. **Egészséges táplálkozás**
4. **Mozgásban gazdag életmód**
5. **Hatékony stresszkezelés**

Ezek közül elsődlegesen kiemelnénk a **természetes progeszteron pótlást**. A nyugati világban mindenki ki van téve a xenoösztrogének hatásainak, ezért a túlzott ösztrogén mennyiséget a szervezetben csak progeszteron pótlással lehet eredményesen ellensúlyozni!
A természetes progeszteron krém előnyös hatása számos területen megmutatkozik:

- Csökkenti az ösztrogéndominanciával együtt járó kellemetlen tünetek kialakulását.
- Hozzájárul a stressz okozta károk mérsékléséhez (is).
- Nagymértékben ellensúlyozza a gyulladásos folyamatokat.
- Hozzájárul az érzelmi kiegyensúlyozottság megteremtéséhez.

A **gyógynövények** hatóanyagai a szervezetet nem terhelik, sőt használatukkal energikusabbá válhatunk. Fizikai és mentális szinten is biztosítják az erőnlétünket és immunrendszerünk védelmét. Egészítsük ki életmódunkat megfelelő mennyiségű **mozgás**sal, aktív kikapcsolódással és feltöltődéssel. **Táplálkozás**unk legyen tudatos, minőségileg és mennyiségileg is megfelelő.
Mert minden NŐ megérdemli a testi és lelki harmóniát!

5. FELHASZNÁLT IRODALOM

Az alábbi rövid jegyzet összeállítása során az következő lektorált szakirodalmi forrásokra támaszkodtunk.

[Baker, 2012] – Baker, L. J, O'Brien, P. M. S.: *„Premenstrual syndrome (PMS): a peri-menopausal perspective"*, Maturitas, 06, 2012.

[Bondarev, 2020] – Bondarev, Dmitriy, Sipilä, Sarianna, Finni, Taija, et al.: *„The role of physical activity in the link between menopausal status and mental well-being"*, Menopause, 04, 2020.

[Chae, 2014] – Chae, H. D., Choi, S. Y., Cho, E. J., et al.: *„Awareness and Experience of Menopausal Symptom and Hormone Therapy in Korean Postmenopausal Women"*, Journal of Menopausal Medicine, 04, 2014.

[Chen, 2008] – Chen, Y., Lin, S. Q., Wei Y., et al.: *„Impact of Menopause on Quality of Life in Community-Based Women in China"*, Menopause, 01-02, 2008.

[Chowdhury, 2016] – Chowdhury, R., Troup, J., Franco, H. Oscar, et al.: *„Use of Plant-Based Therapies and Menopausal Symptoms: A Systematic Review and Meta-analysis"*, JAMA, 21, 06, 2016.

[Gava, 2019] – Gava, Giulia, Orsili, Isabella, Alvisi, Stefania, et al.: *„Cognition, Mood and Sleep in Menopausal Transition: The Role of Menopause Hormone Therapy"*, Medicina, 10, 2019.

[Jorge, 2016] – Jorge, M. P., Santaella, D. F., Pontes, I. M. O., et al.: *„Hatha Yoga practice decreases menopause symptoms and improves quality of life: a randomized controlled trial"*, Complementary Therapies in Medicine, 2016.

[Ko, 2020] – Ko, Seong-Hee, Kim, Hyun-Sook.: *„Menopause-Associated Lipid Metabolic Disorders and Foods Beneficial for Postmenopausal Women"*, Nutrients, 01, 2020.

[Laven, 2016] – Laven, E. S. J., Visser, A. J., Uitterlinden, G. A., et al.: *„Menopause: Genome stability as new paradigm"*, Maturitas, 10, 2016.

[Rossouw, 2002] – Rossouw, E. Jacques, Anderson, L. Garnet, Prentice, L. Ross, et al.: *„Risks and Benefits of Estrogen Plus Progestin in Healthy Postmenopausal Women: Principal Results From the Women's Health Initiative Randomized Controlled Trial"*, JAMA, 17, 07, 2002.

[Sakineh, 2013] – Sakineh, Mohammad-Alizadeh-Charandabi, Mahnaz, Shahnazi, Jila, Nahaee, et al.: *„Efficacy of black cohosh (Cimicifuga racemosa L.) in treating early symptoms of menopause: a randomized clinical trial"*, Chinese Medicene, 01, 11, 2013.

[Truesdell, 2011] – Truesdell, D., Shin, H., Liu, Y. P., et al.: *„Vitamin D Status and Framingham Risk Score in Overweight Postmenopausal Women"*, Journal of Women's Health, 09, 2011.

[Wang, 2019] – Wang, Jing, Chen, Lin, Zhang, Yan, et al.: *„Association between serum vitamin B6 concentration and risk of osteoporosis in the middle-aged and older people in China: a cross-sectional study"*, BMJ Open, 2019.

[Whedon, 2017] – Whedon, James M., KizhakkeVeettil Anupama, Rugo, Nancy A., et al.: *„Bioidentical Estrogen for Menopausal Depressive Symptoms: A Systematic Review and Meta-Analysis"*, Journal of Women's Health, 01, 2017.