



## Zpravodaj Flora

Dobrý den, na základě Vašeho souhlasu se zasláním obchodních sdělení poskytnutého správcí osobních údajů společnosti UNILEVER ČR, spol. s r.o. Vám zasíláme následující obchodní sdělení. Do únorového čísla Zpravodaje Flora jsme pro Vás připravili následující informace:

- Co možná nevíte o menopauze
- Anna Šišková a vysoký cholesterol
- Znáte svou hladinu cholesterolu?

[Hlavní strana](#)

[Poznej své srdce](#)

[Zdravý životní styl](#)

[Cholesterol od A do Z](#)

[Akce pro veřejnost](#)

[Kontakty](#)

### Co možná nevíte o menopauze

Víte, že ve 21. století prožijí ženy ve vyspělých zemích, až jednu třetinu svého života v období po menopauze? A víte, jaká rizika nejvíce ohrožují život menopauzálních žen?

**Menopauza** je často v povědomí lidí spojena pouze s ženami kolem padesátky a akutními příznaky, jako jsou návaly horka nebo noční pocení. Ve skutečnosti se ale hladiny hormonů začínají měnit již zhruba 7 let před samotným příchodem menopauzy a mnohem důležitější jsou ty příznaky, které vidět nemůžeme nebo si je neuvědomujeme. Patří sem změny chuti (často k horšímu) i trávení a hlavně zvýšení rizika vzniku osteoporózy a **srdečně-cévních onemocnění**. Právě nemoci srdce a cév jsou u žen velmi často podceňovány. Důvodem je skutečnost, že ženy jsou před ztrátou pohlavních hormonů před tímto rizikem chráněny a díky tomu se u nich začnou projevovat v průměru o deset let později než u mužské populace. **Málokdo ví, že ženy umírají na onemocnění srdce a cév 16x více než na rakovinu prsu, které se řada žen tolik obává!**<sup>1)</sup>



Velice důležitou úlohu zde sehrává **životospráva žen**, která jim může se zvládnutím příznaků spojených s hormonálními změnami pomoci. **Na příchod menopauzy by se ale ženy měly začít připravovat mnohem dříve, zhruba už ve 40 letech.** Boj s **tělesnou hmotností**, která se zvyšuje kvůli změnám ukládání tuku v těle, pak bude daleko snazší. Správná životospráva je také základem pro regulaci hladiny **cholesterolu** v krvi.

Ta s příchodem menopauzy často roste a zvyšuje tak riziko vzniku srdečně-cévních onemocnění.

Nejen ženy v tomto období, ale všichni, by měli cíleně dodržovat **pestrý a vyvážený jídelníček**, dodávající organismu všechny potřebné látky ve správném poměru. Pokud takový stravovací režim dodržovaly již dříve, mají náskok. V každém případě ale platí, že nikdy není pozdě na **změny**, které zlepší nejen kvalitu, ale i délku života.

### Anna Šišková a vysoký cholesterol



Problém vysoké hladiny cholesterolu se mě osobně týká. Vždycky jsem si myslela, že se zdravím jsem na tom dobře. Cvičím, jím zdravě, jezdím na kole. Proto mě velmi překvapilo, že i mě se týká problém vysoké hladiny cholesterolu, která zvyšuje riziko onemocnění srdce.

Když jsem se dozvěděla, že mám vysokou hladinu cholesterolu, začala jsem se o svůj jídelníček starat a snažím se cholesterol aktivně snížit. Už dříve jsem cvičila a jedla ovoce a zeleninu. Teď si ale navíc dávám pozor na to, abych jedla hlavně rostlinné tuky a omezila

potraviny obsahující cholesterol. Do svého jídelníčku jsem také pomoci rostlinného tuku Flora pro.activ zařadila rostlinné steroly, o kterých mi nutriční terapeutka řekla, že hladinu cholesterolu snižují.

Nyní už vím, že jsem jen jednou z mnoha těch, kteří s vysokou hladinou cholesterolu bojují. Nemusí se přitom jednat pouze o ženy, které by se měly začít připravovat na hormonální změny spojené s menopauzou, mezi které patřím i já.

Anna Šišková

### Znáte svou hladinu cholesterolu?

Každý v těchto dnech dbá na prevenci nachlazení, chřipky a dalších nemocí. Často však zanedbáváme další zdravotní problémy, které mohou být mnohem závažnější. Téměř sedmdesát procent Čechů<sup>2)</sup> má zvýšenou hladinu cholesterolu, která je jedním z významných rizikových faktorů srdečně-cévních onemocnění. Ty jsou přitom příčinou více než padesáti procent všech úmrtí u nás.<sup>3)</sup> Zvýšená hladina cholesterolu ale nebolí, necítíme ji, dozvědět se o ní můžeme pouze z krevních testů. I ten, kdo má hladinu cholesterolu v pořádku, by si ji měl nechat preventivně přeměřit jednou za dva roky. **Jak jste na tom s hladinou cholesterolu Vy? Jestli na tuto otázku nedokážete odpovědět, začněte více myslet na své zdraví. Zkuste začít třeba tak, že navštívíte mobilní Flora pro.activ centrum. To nabízí nejen bezplatné měření cholesterolu, ale také poradenství nutriční terapeutky. Kdy Flora pro.activ centrum zavítá do vašeho města můžete zjistit [zde](#).**

Služeb mobilního centra můžete využít až do konce února. Po celý rok jsou Vám ale k dispozici také bezplatné Florapradny (v Praze či Brně), které nabízejí měření cholesterolu, krevního tlaku, tělesného tuku a výživové poradenství. Stačí se jen objednat na bezplatné Informační lince Flora 800 175 324. Na této lince se také můžete poradit o tom, jak si udržet své srdce zdravé a získat další informace, které Vás zajímají o mobilním Flora pro.activ centru.

S přáním krásného dne

Michala Tomešová

nutriční terapeutka, operátorka informační linky Flora

<sup>1)</sup> www.uzis.cz. <sup>2)</sup> Studie Post-Monica, IKEM, 2000-2001. <sup>3)</sup> www.uzis.cz.

Pokud o zaslání těchto e-mailů nemáte zájem, klikněte, prosím, [ZDE](#). Odesílatelem tohoto obchodního sdělení je společnost UNILEVER ČR, spol. s r.o., Thámova 18, 186 00 Praha 8.

**VEZMI SVĚ SRDCE NA PROCHÁZKU**

**UDRŽTE SI ZDRAVÉ SRDCE**



**SNÍŽTE SI CHOLESTEROL**

