

PRAKTINIS VADOVAS · 2026

Perimenopauzė ir menopauzė

Grožis, sveikata ir savęs
pažinimas naujame
gyvenimo etape

Praktinis vadovas moterims 40–55+ apie odą, miegą, raumenis,
hormonus ir minčių švarumą

Jurgita Grinkė · Kosmetologė, Ecohacking mentorė

20+ metų patirtis · @jurgita_grinke



SVARBU PERSKAITYTI

Prieš skaitydama — būtina tai žinoti



Šis gidas nėra medicininė rekomendacija ir negali pakeisti konsultacijos su jūsų gydytoju, ginekologu, endokrinologu ar kitu specialistu. Visada konsultuokitės su savo gydytoju prieš keičiant mitybą, pradedant naujus papildus ar fizinį aktyvumą.

Šiame gide dalinuosi savo asmenine patirtimi, sukaupia per daugiau nei 20 metų darbo su moterimis, išanalizuota iš daugelio gydytojų, mokslinių šaltinių ir šimtų klientų istorijų.

Aš nesu medikė, gydytoja ar endokrinologė.

Viskas, kas čia išdėstyta — tai mano kaip kosmetologės ir moters asmeninė patirtis bei stebėjimai. Tai nėra medicininė rekomendacija ir negali pakeisti konsultacijos su jūsų gydytoju, ginekologu, endokrinologu ar kitu specialistu.

Kiekvienos moters organizmas yra unikalus. Tai, kas padėjo man ar mano klientėms, nebūtinai tiks jums taip pat.

Prašau visada konsultuotis su savo gydytoju prieš keičiant mitybą, pradedant naujus papildus ar fizinį aktyvumą — ypač šiuo hormoninių pokyčių laikotarpiu.

Šis gidas skirtas įkvėpti, informuoti ir padėti užduoti teisingus klausimus savo specialistui — ne pakeisti jį.

ĮVADAS

Tu nesi tokia pati — tu keitiesi

Perimenopauze ir menopauzė — tai ne liga. Ne pabaiga. Ne kažkas, su kuo reikia susitaikyti.

Tai vienas reikšmingiausių moters gyvenimo etapų — pilnas pokyčių, kuriuos galima suprasti, priimti ir išnaudoti sau.

Per 20 metų darbo mačiau šimtus moterų, kurios šiuo laikotarpiu jautėsi pasimetusios. Niekas joms nepaaiškino kas vyksta — nei su kūnu, nei su oda, nei su emocijomis.

Šis gidas — mano bandymas užpildyti tą spragą.

Su meile, Jurgita ☒





· MANO ISTORIJA

Kodėl aš kalbu apie tai

Kaip ir daugeliui 40-mečių moterų, perimenopauze man atėjo netikėtai.

Girdėjau iš klienčių apie įvairiausias su menopauze susijusias problemas — sąnarių skausmus, svorio augimą, libido stoką, sausą ir jautrią odą, rožinę, plaukų slinkimą, karščio bangas. Mačiau tai savo darbe, daug apie tai kalbėjausi, gydžiau odos pasekmes procedūromis. Bet kai tai atėjo pačiai — nepažinau.

Maždaug prieš metus pradėjo blogėti miegas. PabUSDavau trečią nakties — išpilta prakaito, be jokios akivaizdžios priežasties, ir niekaip nebegalėdavau užmigti. Karščio bangos iš pradžių kartojosi kartą per mėnesį, vėliau — kas savaitę, po to pradėjo dažnėti kasdien. Jausdavau nuovargį ir raumenų silpnumą. Kartais tiesiog nelikdavo jėgų — tik susisukti į antklodę ir gulėti. Apnikdavo jausmas, kad nesuprantu kas vyksta.

Kas man buvo ir yra skaudžiausia — slinko plaukai. Kartais po plovimo surinkdavau pilną saują. Smilkiniai išpliko.

Judėjimas mano gyvenime visada buvo reguliarus ir aktyvus. Sveikai maitinuosi. Papildus vartoju. Bet net ir gyvenant tuo pačiu ritmu — organizmas kažką man pasakojo. Vyko procesai. Ir viską nurašydavau stresui. Kad tai jau perimenopauzės simptomai — net nesusimąsčiau.

Tokia buvo mano pažintis su šia moters būseną. Pradėjau domėtis giliau — ir daug ką išsiaiškinau.

Ši būseną kasdien kamuoja milijardą moterų pasaulyje. Tokie didelė apimtis — o taip mažai apie tai kalbama. Moterys jaučiasi atstumtos artimųjų dėl emocinių ir kūno pokyčių. Ieškodamos atsakymų — siuntinėjamos nuo vieno gydytojo pas kitą.

Dabar man perimenopauze. Kiek ji truks — nežinau. Bet nesijaučiu viena. Mokinuosi gyventi sveikai, kasdien padedant sau. Mane palaiko vyras. Ir aš renkuosi dalintis — nes žinau kaip svarbu turėti į ką atsiremti.

Tikiuosi, kad mano patirtis padės jums sutaupyti laiko ir suteiks ramybės ieškant atsakymų.

Su meile, Jurgita ☒

"Perimenopauze nėra pabaiga — tai moteris, kuri pagaliau susipažįsta su savimi iš tikrųjų."

— Jurgita Grinkė

Hormonai — kas iš tikrųjų keičiasi

↓ Estrogenai

Mažėja laipsniškai. Estrogenas reguliuoja odos drėgmę, kolageną, elastiną ir riebalų pasiskirstymą. Jo mažėjimas tiesiogiai veikia odos storį, elastingumą ir drėgmę — oda tampa plonesnė, sausesnė, jautresnė.

↓ Progesteronas

Mažėja greičiau nei estrogenas. Atsakingas už miego kokybę, ramumą, skysčių balansą. Jo trūkumas — nemiga, nerimas, pilvo pūtimas, nuotaikų svyravimai.

↓ Testosteronas

Taip pat mažėja, bet lėčiau. Atsakingas už raumenų masę, energiją, libido ir motyvaciją. Jo trūkumas — raumenų nykimas, nuovargis, sunkumas numesti svorio.

📌 Šie pokyčiai yra normalūs ir natūralūs. Juos suprasti — jau pusė pergalės.

Menopauzė veikia visą kūną — ne tik karščio bangas

Remiantis dr. Mary Claire Haver — ginekologės ir menopauzės specialistės — tyrimais ir klinicine patirtimi su tūkstančiais pacienčių.

"Menopauzė yra neišvengiamas procesas — bet kančia neturėtų būti jo dalis."

— Dr. Mary Claire Haver

Estrogeno receptoriai yra kiekvienoje organų sistemoje. Estrogenas atlieka svarbią priešuždegiminę funkciją — jo lygiui mažėjant padidėja lėtinis uždegimas ir pagreitinėja senėjimo procesai.

70

Tiek skirtingų simptomų gali sukelti menopauzė ir perimenopauzė. Dauguma moterų apie tai niekada nesužino.



ŠIRDIS IR METABOLIZMAS

Menopauzė — nepriklausomas širdies ligų ir 2 tipo diabeto rizikos veiksnys. Padidėja atsparumas insulinui. Cholesterolis gali šoktelėti net jei mityba nepakito.



KAULAI IR RAUMENYS

Per pirmuosius 10 menopauzės metų — iki 10–15% raumenų masės netektis. Sparčiai mažėja kaulų tankis. Padidėja osteoporozės ir pavojingų lūžių rizika.



PSIHIKA IR SMEGENYS

Estrogeno trūkumas susijęs su: depresija (naujai atsiradusia), nerimu, dvipolio sutrikimo paūmėjimu, ADHD simptomų sustiprėjimu.



MIEGAS

Miego sutrikimai didina kortizolio lygį, stiprina atsparumą insulinui. Padidėja miego apnėjos rizika. Blogas miegas blogina visus kitus simptomus — užburtas ratas.



ŠLAPIMO IR LYTINĖ SISTEMA

Audinių plonėjimas ir elastingumo praradimas. Padidėja kartotinių šlapimo takų infekcijų rizika. Makšties atrofija — apie tai retai kalbama, bet tai veikia daugelį moterų.

Simptomų žemėlapis

PAŽINTINIAI IR EMOCINIAI	Smegenų rūkas · Atminties sutrikimai · Dėmesio sunkumai · Nuotaikų kaita · Nerimas · Depresija
SĄNARIAI IR RAUMENYS	Sąnarių skausmai · Sumažėjusi jėga · Sustingęs petys · Raumenų masės praradimas
METABOLINIAI POKYČIAI	Svorio augimas (pilvo sritis) · Visceraliniai riebalai · Raumenų nykimas · Insulino rezistencija
MIEGAS	Nemiga · Prabudimai 3 val. · Naktinis prakaitavimas · Miego apnėja
LYTINIAI IR ŠLAPIMO TAKAI	Sumažėjęs libido · Makšties sausumas · Skausmas lytinių santykių metu · Kartotinės infekcijos
KLASIKINIAI	Karščio bangos · Naktinis prakaitavimas
REČIAU ATPAŽIJSTAMI	Galvos svaigimas (vertigo) · Ūžesys ausyse (tinnitus) · Odos pokyčiai · Plaukų ir nagų pokyčiai · Dantų ir dantenų pokyčiai
CIKLO POKYČIAI	Nereguliarus ciklas · Praleidžiamos mėnesinės · Itin gausus kraujavimas

☐ Jei atpažįstate šiuos simptomus — tai ne jūsų vaizduotė. Tai ne senėjimas. Tai hormoniniai pokyčiai, kuriuos galima suprasti ir valdyti.

"Jei niekas jums nepaaiškino kas vyksta — tai ne jūsų kaltė. Bet dabar jūs žinote."

— Jurgita Grinkė

Kodėl jaučiatės kitaip? — tai ne jūsų vaizduotė

Remiantis dr. Lisa Mosconi — Weill Cornell medicinos centro neurologės ir smegenų tyrėjos — daugiau nei 20 metų trukusiais tyrimais.



Tiek vidutiniškai sumažėja smegenų energijos lygis pereinant iš premenopauzės į postmenopauzę. Tai matoma kompiuterinės tomografijos ir magnetinio rezonanso nuotraukose.



ESTROGENAS KAIP SMEGENŲ KURAS

Estrogenas (estradiolis) veikia kaip pagrindinis smegenų reguliatorius — skatina neuronus deginti gliukozę ir paversti ją energija. Kai estrogeno mažėja — smegenys praranda pagrindinį kurą.



ATP KRIZĖ MITOCHONDRIJOSE

Magnetinio rezonanso spektroskopijos tyrimai (31P-MRS) rodo: menopauzės metu smegenyse kyla energijos (ATP) krizė. Mitochondrijos nebepagamina pakankamai ATP — smegenų ląstelės nepajėgia patenkinti energetinių poreikių.



KO TIKĖTIS

Šis metabolinis pokytis sukelia:

- Smegenų rūką (brain fog)
- Protinį išsekimą
- Sunkesnį žodžių parinkimą
- Dėmesio sutrikimus
- Karščio bangas — temperatūros reguliavimo sutrikimą

Visi šie simptomai turi vieną biologinį pagrindą.



GERA ŽINIA

Neuronai vis dar gauna gliukozės — jie tik negali jos apdoroti taip greičiau kaip anksčiau. Gyvenimo būdo pokyčiai, mityba ir tinkamos praktikos gali palaikyti smegenų energijos gamybą.

"Smegenų rūkas, nuovargis, žodžių paieška — tai ne senėjimas ir ne silpnumas. Tai smegenų energetikos pokytis, kurį galima valdyti."

— Jurgita Grinkė

Hormonų terapija — ką iš tikrųjų rodo mokslas

Remiantis dr. Lisa Mosconi ir kitų tyrėjų naujausiais duomenimis.



"Vėlyva HRT — tai tarsi degalų pylimas į automobilį, kurio variklio sistemos jau dešimtmečius neveikia."
— Dr. Lisa Mosconi



LAIKO LANGAS (Window of Opportunity)

Veiksmingiausia — pradėta per 10 metų nuo paskutinių mėnesinių, geriausia — dar perimenopauzės metu.
Oficialiai patvirtinta:

- Karščio bangoms
- Naktiniam prakaitavimui
- Miego sutrikimams
- Lengvai menopauzei depresijai

Smegenų rūkui — tyrimai dar vyksta.



SAUGESNĖS FORMOS

Šiandien:

- Bioidentiški hormonai
- Transderminis būdas (pleistrai)
- Gerokai mažesnės dozės

Švelniau kepenims. Mažesnė kraujo krešulių rizika.



ATEITIS: NEUROSERM

Kuriami „dizaineriški estrogenai“ — selektyvūs estrogenų receptorių moduliatoriai (NeuroSERM). Veikia kaip „GPS smegenims“:

- Jungiasi tik prie smegenų receptorių
- Palaiko smegenų energiją
- Neliečia krūties ir gimdos audinių

Kada pradėti — dr. Lisa Mosconi atsakymas

1

❑ **VĖLU:** Po 10+ metų / 70–80 m.

Smegenų receptoriai prarado funkciją. Hormonai negali būti efektyviai panaudoti. Gali padaryti daugiau žalos nei naudos.

2

⚠ **GALIMA: Pasireiškus simptomams**

Karščio bangos, naktinis prakaitavimas — oficiali indikacija pradėti.

3

👍 **GERAI:** Per 10 metų nuo paskutinių mėnesinių

Smegenų receptoriai dar reaguoja. Efektyvus laiko langas.

4

✅ **GERIAUSIA: Perimenopauzė**

Dar prieš paskutinės mėnesinės. Hormonų svyravimai prasidėjo, bet receptoriai dar aktyvūs. Terapija veikia kaip stabilizatorė — ne papildas.

"Smegenų receptoriai — kaip elektros lizdas. Jei ilgai nenaudotas — įjungus srovę sistema neveikia taip pat."

❑ Kuo anksčiau aptariate HRT galimybę su ginekologu — tuo daugiau galimybių turėti palankų rezultatą. Nelaukite kol simptomai taps nepakeliama.

⚠ Sprendimą dėl HRT priimkite tik su ginekologu ar endokrinologu. Kiekvienos moters situacija unikali.

Šis turinys informacinio pobūdžio, pagrįstas dr. Lisa Mosconi ir kitų mokslininkų tyrimais. Tai nėra rekomendacija pradėti ar nutraukti HRT.

Oda perimenopauzėje — kodėl ir ką daryti

Sausumas

Estrogenų mažėjimas mažina hialurono rūgšties gamybą odoje.

Sprendimas: drėkinamasis serumas su hialurono rūgštimi rytą ir vakare, riebesnė naktinė drėgmė, omega-3 per mitybą.

Kolageno netektis

Po 40 m. kolageno gamyba mažėja ~1% per metus, menopauzės metu — iki 30% per pirmuosius 5 metus.

Sprendimas: retinolis vakare (pradėti nuo silpno), vitaminas C rytą, kolageno peptidai per mitybą.

Jautrumas ir paraudimas

Odos barjeras silpnėja — oda tampa reaktyvesnė.

Sprendimas: švelnesni valikliai, jokių agresyvių lupimų be specialisto konsultacijos, ceramidai ir niacinamidas — barjero stiprinimui.

Pigmentacija

Hormoniniai pokyčiai + saulė = padidėjusi pigmentacijos rizika.

Sprendimas: SPF 50 kasdien (net žiemą), vitaminas C serumas, konsultacija su kosmetologe dėl profesionalių procedūrų.

Odos priežiūra perimenopauze — kosmetologės žvilgsnis iš vidaus

Per 20 metų darbo su moterimis mačiau kaip oda keičiasi šiuo laikotarpiu. Ir žinau, kad tinkama priežiūra — tiek namuose, tiek profesionaliai — gali iš esmės pakeisti rezultatą. Šios rekomendacijos — iš mano kasdienės praktikos.

Kasdienė odos priežiūra namuose

RYTAS

- Švelnus valiklis — be putų, be sulfatų. Perimenopauze odos barjeras silpnėja — agresyvūs valikliai tik pablogina situaciją.
- Antioksidantinis serumas — vitaminas C arba niacinamidas. Apsaugo nuo oksidacinio streso, skatina, mažina pigmentaciją.
- Drėkinamasis serumas — hialurono rūgštis + peptidai. Estrogeno mažėjimas mažina natūralią hialurono rūgštį odoje — serumas kompensuoja šį trūkumą.
- SPF 50 — kasdien, net žiemą. Hormoniniai pokyčiai + saulė = padidėjusi pigmentacijos rizika. SPF yra svarbiausias anti-age produktas.

VAKARAS

- Dvigubas valymas — pirmiausia aliejinis valiklis makiažui nuimti, tada švelnus putas ar gelis.
- Retinolis arba retinalis — 2–3 kartus per savaitę pradžioje, po to kasdien. Skatina kolageno gamybą, greitina ląstelių atsinaujinimą. Pradėkite nuo silpno (0.025–0.05%) ir laipsniškai didinkite.
- Naktinis serumas — NAD+, PDRN, peptidai, eksosomų serumai. Naktį oda sugeria 48% daugiau aktyvių medžiagų — išnaudokite šį langą.
- Naktinė drėgmė — riebesnė tekstūra nei dieną. Ceramidai + cholesterolis + riebalų rūgštys — barjero atstatymas.

 Kartą per savaitę: švelnus lupimas (fermentinis arba su AHA rūgštimis — NE mechaninis šveitimas) + maitinanti kaukė su hialurono rūgštimi.

Ką rekomenduoju savo klientėms

Namų priežiūra — pagrindas. Bet profesionalios procedūros duoda tai, ko kremas negali — gylį, stimuliaciją ir tikrą odos atsinaujinimą.

EKSOSOMŲ TERAPIJA

Kas tai: Viena naujausių ir efektyviausių regeneracinių procedūrų. Eksosomų — ląstelių signalinių dalelių — koncentratas stimuliuoja odos atsinaujinimą ląstelių lygmenyje.

Kodėl perimenopauze: Estrogeno mažėjimas sulėtina ląstelių regeneraciją. Eksosomų terapija tiesiogiai stimuliuoja šį procesą — skatina kolageno ir elastino gamybą, mažina uždegimą, gerina odos struktūrą ir blizgesį.

Rekomenduoju: Kursas — 3–4 procedūros, kas 3–4 savaitės. Palaikomoji — 1–2 kartus per metus.

Rezultatas: Tankesnė, elastingesnė oda · Mažesni porų dydžiai · Ryškesnis veido ovalas · Sumažėję pigmentacijos plotai.

pHformula RŪGŠTINIAI ŠVEITIMAI

Kas tai: Medicininės kosmetologijos sistema, pagrįsta pH ir rūgščių sinergija. Skirtingai nei įprasti pilingai, jie veikia tiksliai ir kontroliuotai.

Kodėl perimenopauze: Oda praranda gebėjimą greitai atsinaujinti. pHformula šveitimai pagreitina šį procesą — pašalina senėjančias ląsteles, stimuliuoja naujų kolageno skaidulų gamybą, šviesina pigmentacijos plotus.

Rekomenduoju: Kursas — 4–6 procedūros, kas 2–3 savaitės. Geriausia — rudenį/žiemą (vengiant intensyvios saulės).

Rezultatas: Tolygesnė odos spalva · Sumažėjusi pigmentacija · Geresnė odos tekstūra · Mažesni raukšliai.

BIOREVITALIZACIJA

Kas tai: Mikroinjekcijų technika — hialurono rūgštis ir amino rūgščių kompleksas suleidžiamas tiesiai į odą. Tai ne fileriai — tai gilus odos drėkinimas ir maitinimas iš vidaus.

Kodėl perimenopauze: Estrogeno mažėjimas tiesiogiai mažina natūralią hialurono rūgšties gamybą odoje. Biorevitalizacija papildo šį trūkumą ten, kur kremas negali pasiekti — vidiniuose odos sluoksniuose. Amino rūgštys stimuliuoja fibroblastus gaminti daugiau kolageno.

Rekomenduoju: Kursas — 3–4 procedūros, kas 3–4 savaitės. Palaikomoji — kas 4–6 mėnesiai.

Rezultatas: Intensyvus drėkinimas · Pagerėjęs odos elastingumas · Sumažėję smulkūs raukšliai · Švytinti, sveika oda.

Rekomenduojamas procedūrų planas

PAVASARIS / VASARA	RUDUO / ŽIEMA	IŠTISUS METUS
Eksosomų terapija — švelnesnė, puikiai tinka ir saulėtuojų metu.	pHformula lupiniai — intensyvus atsinaujinimas. Eksosomų terapija + pHformula derinyje — maksimalus rezultatas.	Biorevitalizacija — kas 4–6 mėnesiai kaip palaikomoji procedūra.

-  Prieš bet kokią procedūrą — individualus odos įvertinimas. Kiekvienos moters oda unikali, ypač perimenopauze. Konsultacijai rašykite: DM @jurgita_grinke arba per faceshop.lt

"Oda perimenopauze nereikia agresyvių procedūrų — jai reikia protingų, tikslingų ir nuoseklių."
— Jurgita Grinkė

Procedūrų rekomendacijos pagrįstos mano kaip kosmetologės praktine patirtimi. Individualiam plano sudarymui — konsultacija būtina.

Profesionali procedūra plaukų slinkimui

Hormoniniai pokyčiai perimenopauze tiesiogiai veikia plaukų folikulus. Namų priežiūra padeda — bet profesionali procedūra veikia ten, kur šampūnas ar papildai negali pasiekti.



GALVOS MEZOTERAPIJA

Kas tai: Mikroinjekcijų technika — vitaminų, mineralų ir augimo faktorių kompleksas suleidžiamas tiesiai į galvos odą. Maitina plaukų folikulus iš vidaus — ten, kur šampūnas ar papildai negali pasiekti.

Kodėl perimenopauze: Hormoniniai pokyčiai mažina kraujotaką galvos odoje ir silpnina plaukų folikulus. Mezoterapija tiesiogiai stimuliuoja folikulus, gerina kraujotaką ir tiekia reikalingas medžiagas būtent ten, kur jų labiausiai reikia.

Sudėtyje dažniausiai:

- Biotinas
- Hialurono rūgštis
- Peptidai ir augimo faktoriai
- Vitaminai B kompleksas
- Cinkas, selenas

Rekomenduoju:

Kursas — 4–6 procedūros, kas 2–3 savaitės.

Palaikomoji — kartą per ketvirtį.

Rezultatas:

- Sumažėjęs plaukų slinkimas
- Stipresni, storesnio skersmens plaukai
- Pagerėjusi galvos odos kraujotaka
- Aktyvesni plaukų folikulai



Konsultacijai rašykite: DM @jurgita_grinke arba per faceshop.lt

Procedūros rekomendacija pagrįsta kosmetologės praktine patirtimi. Individualiam vertinimui — konsultacija būtina.

Sustingęs petys — apie ką niekas neįspėja

Vienas dažniausių, bet mažiausiai aptariamų perimenopauzės simptomų — sustingęs petys (adhesive capsulitis). Tyrimai rodo, kad moterys 40–60 m. kenčia nuo jo iki 4 kartų dažniau nei kiti. Tikėtina sąsaja — estrogenų mažėjimas veikia sąnarių kapsulės elastingumą.

Simptomai

- Laipsniškas pečių judesių apribojimas
- Skausmas naktį
- Sunkumas kelti ranką
- Gali trukti 1–3 metus be gydymo

 Jei jaučiate šiuos simptomus — kreipkitės į ortopedą ar fizioterapeutą kuo greičiau. Ankstyva intervencija labai pagerina prognozę.

Rekomenduojamos pratybos

1 Švytuoklė

Pasilenkite į priekį, ranka laisvai kabo. Švelniai sukite ją mažais ratais. 2 min. kasdien.

2 Sieniniai pirštai

Pirštais "lipkite" aukštyn palei sieną kiek leidžia. Laikykite 10 sek. Kartokite 10 kartų.

3 Kryžminis tempimas

Ranką perkelkite per krūtinę, kita ranka švelniai spausdama tempkite. 30 sek. · 3 kartai.

4 Vidinis sukimas

Sulenkite alkūnę 90°, pritraukite ranką prie pilvo. Švelniai sukite į vidų. 10 kartų · 3 serijos.

Šie pratimai — bendro pobūdžio rekomendacijos. Prieš pradėdant — konsultuokitės su fizioterapeutu, kuris pritaikys programą būtent jums.

Raumenys — svarbiausia investicija po 40

Po 40 metų raumenų masė mažėja ~1% per metus (sarkopenija). Menopauzės metu šis procesas spartėja. Tai veikia ne tik išvaizdą — bet ir medžiagų apykaitą, kaulų tankį, energijos lygį ir net odos tonusą.

Gera žinia: raumenys atsako į treniruotes bet kuriame amžiuje.



Jėgos treniruotės

Mažiausiai 2 kartus per savaitę. Ne būtinai sporto salė — kūno svoris, elastingos juostos, butelis vandens. Raumenų masė = greičiau deginama riebalų masė = geresnė insulino jautrumas = geresnė oda.



Baltymai

1.2–1.6g baltymų 1kg kūno svorio per dieną — šiuo laikotarpiu norma yra aukštesnė nei anksčiau. Kiaušiniai, žuvis, ankštiniai, graikiškas jogurtas. Baltymai = statybinė medžiaga ir raumenims, ir odai.



Judėjimas kasdien

10 000 žingsnių nėra mitas — tai minimumas. Eisena, plaukimas, joga — visa tai svarbu. Sėdimas gyvenimo būdas šiuo laikotarpiu greitina visus neigiamus pokyčius.

Kodėl miegas tampa sunkiausiu dalyku

Progesterono mažėjimas tiesiogiai veikia miego kokybę — tai nėra jūsų vaizduotė. Karščio bangos, naktinis prakaitavimas, nerimas — visa tai biologiniai procesai, ne silpnumas.



Karščio bangos naktį

Miegamajame 16–18°C (šiek tiek vėšiau nei įprastai). Lengvesnė patalynė, natūralūs audiniai (linas, bambukas). Šaltas vanduo ant riešų prieš miegą — greitai sumažina kūno temperatūrą.



Naktinis nerimas

Magnio glicinatas prieš miegą — mažina kortizolio lygį ir nervų sistemos jaudrumą. 4-7-8 kvėpavimo technika: įkvėpk 4 sek., sulaikyk 7 sek., iškvėpk 8 sek. — kartok 4 kartus. Konsultuokis su gydytoju dėl papildomų sprendimų.



Miego režimas

Šiuo laikotarpiu miego režimo stabilumas ypač svarbus. Tuo pačiu metu lovon ir keliamasi — net savaitgaliais. Melatoninas šiuo amžiaus tarpsniu gaminama mažiau — aptark su gydytoju ar reikia papildyti.

Valgome odai — iš vidaus



Fitoestrogenai

Sojos produktai, linų sėmenys, avinžirniai — natūraliai minkštiną hormoninių svyravimų poveikį. Ne visiems tinka vienodai — stebėkite savo reakciją.



Omega-3

Lašiša, skumbrė, graikiniai riešutai, linų sėmenys. Mažina uždegimą, palaiko odos barjerą, gerina miego kokybę. Vienas svarbiausių šio laikotarpio maisto komponentų.



Antioksidantai

Ryškiaspalvės daržovės ir vaisiai — mėlynės, granatai, špinatas, raudonieji pipirai. Apsaugo nuo oksidacinio streso, kuris spartina odos senėjimą ir hormoninio disbalanso poveikį.



Cukrus ir alkoholis

Du didžiausi odos ir miego priešai šiuo laikotarpiu. Cukrus spartina glikaciją — kolageno ardymą. Alkoholis sutrikdo miego fazes ir didina karščio bangas. Mažinimas — vienas efektyviausių žingsnių, kurį galite žengti šiandien.

5 sritys, kurios keičia viską

Dr. Lisa Mosconi tyrimai rodo: gyvenimo būdo pokyčiai gali palaikyti smegenų sveikatą ir sušvelninti menopauzės simptomus.



MITYBA

Viduržemio jūros tipo mityba. Ankštiniai + riebi žuvis — vėlesnė menopauzė iki 3 metų. Perdirbtas maistas — ankstesnė 3–4 metais. Omega-3 (~3–6 g/d.) + antioksidantai (C, E, selenas, beta karotenai) — smegenų palaikymas ir depresijos rizikos mažinimas.



FIZINIS AKTYVUMAS

Aerobinės: mažina karščio bangas ir brain fog. Reguliariai sportuojančios moterys — sunkių bangų rizika -30%. Jėgos: kaulų masė + medžiagų apykaita. Zona 2 intensyvumas, 3–5x/savaitę. Geras pasirengimas viduramžyje — demencijos rizika senatvėje -30%.



KOFEINAS IR ALKOHOLIS

Kofeinas: pusperiodis 6 val. (pilnas — 12 val.). Trikdo giliojo miego fazę ir smegenų glimfinę valomąją sistemą. Alkoholis: dehidratuoja, blogina smegenų veiklą.



HIDRATACIJA

Smegenys — ~80% vandens. Net 2–4% trūkumas sukelia galvos skausmą ir brain fog. Švaraus vandens su elektrolitais.



TOKSINŲ VENGIMAS

Plastikas kaupiasi riebaliniame audinyje — siejamas su hormonų sutrikimais. Praktiškai: stiklas, keramika, nerūdijantis plienas virtuvėje. Nevirkite plastike, neplaukite indaplovėje.

"Tai, ką valgome, kaip judame ir kokią aplinką kuriame — tiesiogiai veikia tai, kaip jaučiamės šiandien ir kaip atrodysime po 10 metų."

— Jurgita Grinkė

Remiantis dr. Lisa Mosconi neurologiniais tyrimais ir rekomendacijomis. Prieš keičiant mitybą ar aktyvumą — konsultuokitės su gydytoju.

Protas veikia odą — tiesiogiai

Stresas šiuo laikotarpiu veikia ne tik nuotaiką — jis tiesiogiai veikia hormonų balansą, miego kokybę ir odos būklę. Kortizolis ir estrogenas "konkuruoja" — kuo daugiau streso, tuo mažiau resursų hormonų balansui.



Meditacija

Net 10 minučių kasdien mažina kortizolio lygį ir gerina miego kokybę. Pradėkite nuo guided meditacijos (Insight Timer, YouTube lietuviškai). Ne tikslas — "išjungti mintis". Tikslas — stebėti jas.



Dienoraštis

Vakaro dienoraštis — 3 dalykai, už kuriuos esate dėkinga + 1 dalykas, kurio laukiate rytoj. Tai ne psichologija — tai neurologija. Dėkingumas keičia smegenų aktyvumo modelius.



Kvėpavimas

4-7-8 technika prieš miegą. Box breathing streso momentu (4 sek. įkvėpti · 4 laikyti · 4 iškvėpti · 4 palaukti). Kvėpavimas — vienintelis autonominis procesas, kurį galime sąmoningai valdyti.



Socialinis ryšys

Tyrimai rodo, kad socialinis izoliavimasis šiuo laikotarpiu spartina hormoninio disbalanso simptomus. Bendruomenė, draugės, grupinės veiklos — tai nėra prabanga, tai sveikata.

Energetinis kūnas perimenopauzėje ir menopauzėje

Čakros — tai energetiniai centrai mūsų kūne, per kuriuos teka gyvybinė energija (prana). Senovės Vedų tradicijoje aprašytos kaip besisukantys energijos ratai palei stuburą — nuo uodegos kaulo iki viršugalvio.

Kai čakrinė sistema funkcionuoja tinkamai — fizinis, emocinis ir dvasinis kūnas yra pusiausvyroje. Kai energija užsikemša arba nuteka — tai pasireiškia ir kūne, ir emocijose, ir sveikatoje.

Perimenopauze — tai ne tik hormoninis pokytis. Tai gilaus transformacijos laikotarpis, kuris paliečia visus energetinius centrus.

Sušumnos kanalas — centrinė energijos magistralė

Sušumnos kanalas eina per visų 7 čakrų centrą. Kai ši tėkmė laisva ir valoma — energija juda harmoningai per visą sistemą.

Rekomenduojamos praktikos:

- Valomosios meditacijos (vizualizacija su šviesa)
- Įsižeminimo meditacijos — ryšys su žeme
- Kvėpavimo technikos (pranajama)
- Ryšio su aukštesniąja savastimi atkūrimas

Praktikos gali ne tik sumažinti simptomus — jos gali gydyti. Energetinis darbas nėra alternatyva medicinai — tai giluminis papildymas.

Čakra	Spalva	Kas vyksta ?	Praktika
MULADHARA — Šakninė čakra (uodegos kaulas)	 Raudona	Saugumo jausmo praradimas, nestabilumas, baimė	Vaikščiojimas basa, įsižeminimas, kontaktas su gamta, raudona spalva
SVADHISTHANA — Sakralinė čakra (dubens sritis)	 Oranžinė	Tiesiogiai susijusi su hormonine sistema, kūrybiškumu ir moteriškumu. Libido pokyčiai, kūrybos stoka	Vanduo, judesys per dubenį, oranžinė vizualizacija, kūryba
MANIPURA — Saulės rezginio čakra (pilvas)	 Geltona	Asmeninės galios, valios ir energijos centras. Nuovargis, motyvacijos stoka	Jėgos treniruotės, savęs priėmimas, geltonos šviesos meditacija
ANAHATA — Širdies čakra (krūtinė)	 Žalia	Emocinis centras — užsidarymas, empatijos išsekimas, artimųjų atstūmimo jausmas	Dėkingumo dienoraštis, gilus kvėpavimas, gamta, savimeilė
VIŠUDHA — Gerklės čakra (gerklė)	 Mėlyna	Sunkumas išreikšti save, tylėjimas apie savo patirtį, nepakankamas savirealizacijos jausmas	Balsas — dainuok, kalbėk, rašyk dienoraštį. Mėlyna spalva
ADŽNA — Trečiosios akies čakra (kakta)	 Indigų	„Rūko“ jausmas galvoje, intuicijos susilpnėjimas, nesupratimas kas vyksta	Meditacija tyloje, intuicijos klausymas, mėlynai violetinė spalva
SAHASRARA — Vainikinis centras (viršugalvis)	 Violetinė / balta	Ryšio su aukštesniąja savastimi atkūrimas. Šis laikotarpis — kvietimas į gilesnį savęs pažinimą	Tylos meditacija, malda, ryšys su Visata, baltosios šviesos vizualizacija

„Perimenopauze ir Menopauzė — tai ne tik kūno pokytis. Tai kvietimas atsinaujinti visuose lygmenyse — fiziniame, emociniame ir dvasiniame.“

— Jurgita Grinkė

Tai mano asmeninės Reiki ir praktikos ir dvasinių mokymų stebėjimai. Energetinės praktikos papildo — ne pakeičia — medicininę pagalbą.

Papildai — ką verta žinoti

⚠️ Prieš pradėdant bet kokius papildus — būtina konsultacija su gydytoju. Ypač šiuo laikotarpiu, kai organizmas išgyvena hormoninius pokyčius.

Čia pateikiu tik bendro pobūdžio informaciją apie dažniausiai minimus papildus — ne rekomendaciją juos vartoti.

Magnis glicinatas

Dažniausiai minimas gerinant miego kokybę ir mažinant nerimo simptomus. Konsultuokitės su gydytoju dėl dozės ir tinkamumo.

Vitaminas D3 + K2

Ypač svarbus kaulų sveikatai po menopauzės. Lietuvoje daugumai trūksta ištisus metus. Patikrinkite lygį kraujyje — ir tik tada papildykite.

Omega-3 (žuvų taukai)

Uždegimo mažinimui, odos barjero palaikymui, širdies sveikatai. Vienas saugiausių papildų, bet dozė — su gydytoju.

Kolageno peptidai

Populiarūs odos elastingumui — tyrimai rodo teigiamą poveikį. Tačiau efektas priklauso nuo kokybės ir nuoseklumo. Pasitarkite su kosmetologe ar gydytoju.

Kreatinas (Creatine)

Ypač akcentuojamas vartoti kartu su jėgos treniruotėmis (svorių kilnojimu). Tyrimai rodo, kad kreatino vartojimas postmenopauzės laikotarpiu kartu su jėgos pratimais leidžia pasiekti gerokai didesnę raumenų masės bei jėgos prieaugį nei vien tik sportuojant. Tai viena efektyviausių priemonių apsaugoti kaulus ir raumenis nuo su amžiumi susijusio nykimo.

Pilnas tyrimų sąrašas — atsinešk pas gydytoją

Šį sąrašą sudariau remdamasi savo asmenine patirtimi ir tyrimais, kuriuos pati atlikau. Tai padės jums ateiti pas gydytoją pasiruošus — ir sutaupyti brangaus laiko.

Svarbu: galutinį tyrimų sąrašą patvirtinkite su savo gydytoju — ne visi tyrimai reikalingi kiekvienai.

Bendrieji rodikliai

- ☒ Bendras kraujo tyrimas (BKT)
- ☒ Feritinas

Hormonai

- ☒ FSH — folikulus stimuliuojantis hormonas
- ☒ LH — liuteinizuojantis hormonas
- ☒ Estradiolis (E2)
- ☒ Testosteronas
- ☒ SHBG — lytinius hormonus surišantis globulinas

Skydliaukė

- ☒ TSH — tiotropinas
- ☒ FT4 — laisvas tiroksinas
- ☒ Anti-TPO — antikūnai prieš skydliaukės peroksidazę

Skydliaukės sutrikimai dažnai imituoja menopauzės simptomus — svarbu išskirti.

Vitaminai ir mineralai

- ☒ Vitaminas D (25-OH)
- ☒ Vitaminas B12
- ☒ Folio rūgštis
- ☒ Kalcis
- ☒ Magnis

Gliukozė ir medžiagų apykaita

- ☒ Gliukozė (nevalgius)
- ☒ HbA1c — glikozilintas hemoglobinas

Hormoniniai pokyčiai veikia insulino jautrumą — šie rodikliai ypač svarbūs.

Širdies ir kraujagyslių rizika

- ☒ Lipidograma: bendras cholesterolis, HDL, LDL, trigliceridai
- ☒ ApoB
- ☒ Lp(a) — pakanka patikrinti vieną kartą gyvenime

Kepenų ir inkstų funkcija

- ☒ ALT
- ☒ AST
- ☒ GGT
- ☒ Kreatininas (su eGFR)
- ☒ Šlapimo rūgštis

Uždegimas

- ☒ CRP — C reaktyvusis baltymas

Lėtinis uždegimas šiuo laikotarpiu spartina visus neigiamus pokyčius.

Papildomi tyrimai — esant konkreitiems simptomams

Šiuos tyrimus aptarkite su gydytoju jei turite konkrečių simptomų:

TYRIMAS	KADA TIKRINTI
Geležis, Transferinas, Transferino įsotinimas	Jei BKT/Feritinas rodo anemijos požymių
DHEA-S	Jei įtariamas antinksčių/androgenų disbalansas
Prolaktinas	Jei yra menstruacijų sutrikimų ar pieno liaukų išskyrų
FT3	Jei TSH/FT4 nenormalūs
Anti-TG	Jei Anti-TPO teigiamas arba yra skydliaukės mazgų
Fosforas	Jei įtariamos inkstų ar prieskydinių liaukų problemos
Insulinas (nevalgius)	Jei įtariama insulino rezistencija ar PCOS

Šį puslapį išsispausdink ir atsinešk į konsultaciją. Gydytojai vertina pasiruošusius pacientus — tai sutaupo laiko ir padeda gauti tikslesnius atsakymus.

Sąrašas sudarytas remiantis asmenine patirtimi ir perimenopauzės tyrimo protokolais. Galutinį tyrimų sąrašą visada patvirtinkite su savo gydytoju ar ginekologu.

7 klausimai, kuriuos verta užduoti ginekologui

Daugelis moterų išeina iš kabineto su receptu — bet be atsakymų. Štai klausimai, kurie padės gauti daugiau.

Ar mano simptomai atitinka perimenopauzes požymius?

Ar verta patikrinti hormonų lygį kraujyje?

Kokius tyrimus rekomendujete šiame amžiuje?

Ar galiu vartoti magnį ir vitamino D papildus?

Ar hormoninė terapija tinka man?

Kaip dažnai turėčiau tikrintis?

Ką daryti jei simptomai stiprėja?



Atsinešk šį lapą į konsultaciją — gydytojai vertina pasiruošusius pacientus.

Tavo diena — nauja sistema



Rytas

- Vanduo su citrina arba elektrolitais
- Baltyminiai pusryčiai
- Vitaminas D3 (su maistu)
- Lengvas judėjimas 10–15 min.
- SPF 50 ant veido
- Minutė dėkingumo



Diena

- 10 000+ žingsnių
- Antioksidantų turtingas maistas
- Vandens norma (30ml/kg kūno svorio)
- 2 min. kvėpavimo pauzė po streso
- Jėgos pratybos 2x/savaitę



Vakaras

- Ekranai off 45 min. prieš miegą
- Vakaro odos rutina (retinolis, drėgmė)
- Magnis (su gydytojo žinia)
- Dienoraštis 5 min.
- Miegamajame 16–18°C
- 4-7-8 kvėpavimas lovoje

PABAIGA

Tu esi tinkamame kelyje ☐

Perimenopauze ir menopauzė — ne tai, ką reikia išgyventi. Tai etapas, kurį galima išgyventi gerai — su žiniomis, dėmesiu sau ir tinkama pagalba.

Šis gidas — tik pradžia. Jūsų kelias yra unikalus, ir jis nusipelno individualaus dėmesio.



Sekite mane

Kasdien dalinuosi praktiniais patarimais apie odą, hormonus ir gyvenimo būdą.

Instagram: [@jurgita_grinke](https://www.instagram.com/jurgita_grinke)



Klauskite

DM atviras — rašykite gausite papildomų resursų sąrašą.



Konsultuokitės

Šis gidas — žinios ir įkvėpimas.

Jūsų gydytojas, ginekologas ir endokrinologas — sprendimai turi būti priimami po konsultacijų

Su meile ir rūpesčiu jūsų sveikata,

Jurgita Grinkė ☐



PUSLAPIS 16 · APIBENDRINIMAS

Visa tai — tik pradžia ☐



ŽINIOS

Suprask kas vyksta su kūnu



PRAKTIKA

Kasdieniai ritualai veikia



PAGALBA

Specialistai + bendruomenė

Tu neprivalai viso to daryti viena.

Ir tu neprivalai žinoti visko iš karto.

Pradėk nuo vieno žingsnio.

Sek mane instagrame — ir gausi papildomų resursų apžvalgas ☑

@jurgita_grinke