

Климакс — физиологический период, когда происходит угасание репродуктивной функции женского организма, сопровождающееся нерегулярными менструациями или их прекращением.

Яичники начинают вырабатывать все меньше женских половых гормонов, снижается сексуальное влечение, ухудшается качество жизни, появляются неприятные симптомы.

Климакс приходит ко всем, даже к женщинам, которые с детства вели себя хорошо, питались правильно и занимались спортом. А вот быстрая старость, плохое самочувствие и неожиданные неприятные изменения в организме приходят только к тем, кто к климаксу не готов!

### **Что происходит с организмом во время климакса?**

Из-за развивающегося дефицита эстрогенов организм не успевает адаптироваться к гормональным изменениям, в результате чего развивается климактерический синдром, с проявлениями которого в той или иной степени сталкивается около 60% женщин. [1,2,3]

Симптомы климактерического синдрома условно подразделяют на нейровегетативные, обменно-эндокринные и психоэмоциональные.

Периодические внезапные приливы крови к поверхности кожи лица, шеи, груди, верхней части туловища — один из основных **нейровегетативных** симптомов климакса.

Приливы сопровождаются покраснением и чувством жара. Кроме этого, проявляются и другие нейровегетативные симптомы:

- повышенное потоотделение
- ощущение озноба
- перепады артериального давления
- приступы тошноты, головокружения
- головные боли
- приступы сердцебиения

### **К обменно-эндокринным симптомам относятся: необъяснимая прибавка в весе, отёчность**

- повышенный уровень холестерина в крови
- снижение тургора и сухость кожных покровов
- чувство тяжести и дискомфорта в молочных железах
- зуд и жжение в области наружных половых органов,
- сухость слизистой влагалища, что делает половые контакты болезненными
- дизурические расстройства (болезненное, учащённое мочеиспускание, недержание)
- появление боли в суставах и костях, начальные проявления остеопороза

Стоит обратить внимание на **психоэмоциональные симптомы**:

- эмоциональная неустойчивость, плаксивость, перепады настроения
- раздражительность, приступы агрессии
- повышенная тревожность
- проблемы с концентрацией внимания, рассеянность, ухудшение памяти
- снижение полового влечения
- расстройства сна (дневная сонливость, бессонница, храп)
- труднообъяснимые необычные ощущения в теле (покалывание, онемение, «мурашки»). [5]

Некоторые заболевания, не отмечавшиеся ранее, debutируют в климактерическом периоде. Это связано с прекращением защитного действия эстрогенов.

Рецепторы, чувствительные к эстрогенам, имеются не только в тканях матки, влагалища и молочных желёз, но и в мочевом пузыре, мочеиспускательном канале, костной и мышечной ткани, коже, слизистых, сердце и сосудах. Именно поэтому при дефиците эстрогенов в этих органах наблюдаются изменения.

Значительно возрастает риск развития:

- эстрогенозависимых опухолей молочной железы и матки
- сердечно-сосудистых заболеваний
- сахарного диабета II типа
- остеопороза, артроза

Тяжесть климактерического синдрома усугубляется активностью свободно-радикального окисления липидов, развивается окислительный стресс, приводящий к преждевременному старению организма. [4, 6, 7, 8]

Большей части симптомов можно избежать, если подготовиться к климаксу заранее. Но даже находясь в климаксе, можно существенно улучшить свое состояние и побороться за молодость и женское здоровье.

### **Как работают фитоэстрогены и флаволигнаны?**

Фитоэстрогены — это негормональные растительные биологически активные вещества, которые способны частично замещать собственные гормоны женского организма. Несмотря на то, что растительные эстрогены слабее настоящих гормонов, они способны связываться с рецепторами, с которыми вступают во взаимодействие эстрогены. Таким образом частично компенсируется дефицит гормонов в тех органах, в регуляции работы которых участвуют эстрогены.

Фитоэстрогены не копируют действие гормонов, так как действуют не на все рецепторы. Например, восстановить детородную функцию фитоэстрогены не могут. Но зато со многими проявлениями климактерического синдрома справятся легко. А в комплексе с флаволигнанами можно избежать многих проблем со здоровьем.

## ЛИГНАРИУС® плюс

Каждая капсула **ЛИГНАРИУС® плюс** содержит уникальный фитоэстроген 7-HMR лигнан (7-гидроксиматаирезинол) и флаволигнан силимарин.

При приеме внутрь 7-HMR лигнан под воздействием микрофлоры кишечника преобразуется в энтеролактон, который обладает эстрогеноподобными свойствами. [11,16]

В составе **ЛИГНАРИУС® плюс** 7-HMR лигнан:

- уменьшает проявление симптомов климактерического синдрома
- обладает противовоспалительной активностью
- повышает жизненный тонус
- улучшает качество сексуальной жизни
- снижает риск развития гормонозависимых опухолей молочной железы и матки [5]

Силимарин усиливает действие 7-HMR лигнана и обеспечивает защиту женского организма от оксидативного стресса. Благодаря этому свойству **ЛИГНАРИУС® плюс**:

- замедляет процессы старения
- снижает риск развития атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний
- обладает активным гепатопротекторным действием
- оказывает положительный эффект на гликемический профиль
- способствует поддержанию нормального веса. [12]

Силимарин способствует снижению уровня перекисного окисления липидов и усиливает антиоксидантную защиту клеток. Этот флаволигнан уже в низких концентрациях способен увеличивать генерацию активных форм кислорода клетками крови для обеспечения функциональной активности фагоцитов. [7] [8]

После наступления менопаузы у женщин отмечается значительное увеличение липопротеинов низкой плотности, а также артериальной гипертензии и сахарного диабета [7, 8].

Компоненты **ЛИГНАРИУС® плюс** способствуют регулированию плазменного холестерина за счет увеличения липопротеидов высокой плотности (HDL) и снижения уровня липопротеидов низкой плотности (LDL). Этим объясняется их профилактическое действие по отношению к развитию атеросклероза. [13]

**Рекомендации по применению:** взрослым по 1 капсуле в день после завтрака, запивая достаточным количеством воды (150–200 мл).

Продолжительность приема 1 месяц.

При необходимости прием можно повторить.

Рекомендуемый курс 1–6 месяцев. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

На основе 7-HMR лигнана ООО КОСМОФАРМ разработало целую линейку средств **ЛИГНАРИУС®** для поддержки молодости и женского здоровья:

- Биологически активная добавка к пище **ЛИГНАРИУС®**
- Гель для интимной гигиены с фитоэстрогенами **ЛИГНАРИУС®**
- Крем для груди с фитоэстрогенами **ЛИГНАРИУС®**

ООО «КОСМОФАРМ», тел: +7 (495) 644-00-31, rd@cosmopharm.ru, www.cosmopharm.ru



### Список литературы:

1. Гинекология. Национальное руководство / Под ред. В.И. Кулакова, Г.М. Савельевой, И.Б. Манухина. — М.: "ГЭОТАР-Медиа", 2009. — 1088 с.
2. Министерство здравоохранения РФ. Менопаузальная гормональная терапия и сохранение здоровья женщин в зрелом возрасте. Клинические рекомендации. — М., 2016.
3. Медицина, климактерия / Под ред. В.П. Сметник. — М., 2006. — 846 с.
4. Российское общество акушеров-гинекологов. Менопауза и климактерическое состояние у женщины. Клинические рекомендации. — 2016.
5. Барт В.Я. Артериальная гипертензия и психоэмоциональные расстройства у женщин в постменопаузе. Лекция // IX Российский Национальный Конгресс "Человек и лекарство". — М., 2001.
6. Подгорнова Н.А., Гречканев Г.О. Показатели перекисного окисления липидов и антиоксидантной системы защиты как прогностический критерий тяжести течения климактерического синдрома // Российский вестник акушера-гинеколога. - 2010. - № 2. - С. 13-15.
7. Mendoza C.C., Zamarripa C.A.J. Menopause induces oxidative stress: <https://doi.org/10.5772/52082>.
8. Sanchez-Rodriguez M.A., Zacarias-Flores M., Arronte-Rosales A., Correa-Muno E. et al. Menopause as risk factor for oxidative stress // Menopause. - 2012. -Vol. 19 (3). - P. 361
9. JoAnn V. Pinkerton. Менопауза // MSD, 2018.
10. Менопауза и климактерическое состояние у женщины. Клинические рекомендации // Министерство здравоохранения РФ, 2016.
11. Хемореактивный анализ 7-гидроксиматаирезинола. Громова О.А., Торшин И.Ю., Федотова Л.Э. РСЦ Института Микроэлементов при ЮНЕСКО при РНИУ РГМУ им. Пирогова. ГБОУ ВПО Московский физико-технический институт ГБОУ ВПО Ивановская государственная медицинская академия МЗ РФ.
12. Minonzio F, Venegoni E, Ongari AM, et al. Modulation of human polymorphonuclear leukocyte function by the flavonoids silimarin and silybin. Int J Tissue React 1988; 10(4):223–31.
13. Wood D., Durrington P.N., Poulter N. et al. Joint British Recommendations on prevention of coronary heart disease in clinical practice on behalf of the British Cardiac society, British Hyperlipidemia Association, British Hypertension Society and endorsed by the British Diabetic Association. Heart, 1998, 80 (Suppl. 2): S1 – S29.
14. Proc NutrSoc. 2003 Feb; 62(1):193-9. Rye, lignans and human health. Hallmans G1, Zhang JX, Lundin E, Stattin P, Johansson A, Johansson I, Hulten K, Wlankvist A, Aman P, Lenner P, Adlercreutz H Udani JK1, Browl DJ, Tan MO, Hardy M.
15. Грек О.Р. Растительные биофлавоноиды и их биологические и фармакологические свойства / Введение в частную микронутриентологию. Под ред. Ю.П. Гичева, Э. Огановой. Новосибирск, 1999. С. 219–239
16. Pharmacokinetics and bioavailability of plant lignan 7-hydroxymatairesinol and effects on serum enterolactone and clinical symptoms in postmenopausal women: a single-blinded, parallel, dose-comparison study. J Am Coll Nutr. 2013; 32(6):428-35.