



問 什麼是更年期?

答 更年期是女性月經和生育能力永久性終止期間的一個過渡期，通常出現在**45歲至55歲**之間。

問 更年期有哪幾個階段?

答 更年期共分為三個階段：

1. 更年前期：這一時期的女性即使還有月經，但各種更年期現象和症狀已開始出現。更年前期可能持續四到五年。
2. 更年期：更年期是指女性的最後一次月經結束，月經和生育能力永久性地終止之後的**12個月**這段時間。它通常出現在**45歲至55歲**之間。
3. 更年後期：更年期以後的日子為更年後期。更年後期的女性患上心血管疾病、骨質疏鬆和乳腺癌等疾病的風險會增大。

問 什麼是雌激素?

答 雌激素是人體自生的一種能激發女性性特徵的荷爾蒙，它能夠生成骨骼並促進骨骼的生長。但是雌激素的水平越高罹患乳腺癌的風險就越高。

問 我怎麼才能知道自己是否進入更年期了?

答 更年期的症狀包括：經期不規律、陰道乾澀、潮熱、睡眠出現障礙、情緒易波動、煩躁易怒、抑鬱、焦慮、心悸、盜汗、健忘(某些女性)、頭痛、遺尿、陰道感染、關節疼痛和其它各種疼痛。

問 在更年期中，有哪些方法能夠緩解更年期的不適?

答 在飲食中加入富含植物性雌激素和維生素C的植物性食品。維生素C有益於人體組織的修復和對鐵質的吸收，而對於進入更年期的女性來說，它更為重要。身體和精神的壓力都會引發綜合症，並刺激腎上腺分泌會消耗維生素C組織的腎上腺素，進而抑制免疫反應。所以要攝取更多富含維生素C的植物食品，比如紅莓和鼠尾草。

另外，還應該注意攝取富含鈣質、纖維和植物蛋白的植物食品，減少脂肪、咖啡因和糖份的攝入量，以及定期進行運動。在進入更年期之後，保持健康而均衡的生活方式變得越來越重要。

問 什麼是腎上腺?

答 腎上腺是位於兩個腎臟上方的兩個小三角形腺體，它們的功效之一就是生產像雌激素這種性激素，還生產像腎上腺素這種應激激素。

問 為什麼腎上腺對更年期女性特別重要?

答 卵巢、腎上腺和脂肪都會提供雌激素。而女性一旦進入了更年期，腎上腺和脂肪就成了雌激素的主要來源。現代人不良的飲食習慣和充滿壓力的生活方式，使許多女性在進入更年期時，腎上腺的健康早已耗損殆盡，所以，維護腎上腺的健康既能夠保持荷爾蒙的活力，又能保持人體的抗壓能力。

問 什麼是植物性雌激素?

答 植物性雌激素是植物中含有的天然化合物，對人體有著輕微的類雌激素作用。植物性雌激素能夠佔據細胞雌激素受體的位置，從而阻止其它有害化合物侵佔此位置。

問 植物性雌激素會引發癌症嗎？

答 與大眾的認知相反，科研的結果並沒有任何證據證明植物性雌激素會增加罹患癌症的的風險。植物性食品中的植物性雌激素有助於將罹患雌激素依賴性腫瘤的危險降至最低。只要植物性雌激素佔據了細胞上的雌激素受體，就能阻止這個位置被動物性雌激素侵佔，從而抑制壞損細胞的生長。

問 男性可安全服用植物性雌激素嗎？

答 是的，男性服用植物性雌激素是安全的。有安慰劑對照的研究顯示，植物性雌激素不會降低男性睪丸激素的濃度，改變其生物可利用性。植物性雌激素對精液的濃度、數量或活動力均無影響，睪丸精液含量和射精量均無改變。

問 植物性雌激素有哪些健康效益？

答 植物性雌激素能夠抑制不良細胞的濫生，促進惡性細胞的凋亡，調解免疫系統。大豆中富含植物性雌激素，而人口研究的結果顯示，富含大豆食品的飲食，可以降低罹患乳腺、子宮內膜和前列腺腫瘤的風險。

問 山藥有哪些健康效益？

答 本草專家認為，食用山藥可緩解疲勞、食慾不振、腹瀉、氣短、尿頻、口乾等問題，並緩解如盜汗和情緒波動這些更年前期的症狀。山藥還會抑制脂肪團的形成，防止DNA受損，並具有維護神經和心臟健康的作用。山藥中的多醣體YP-1能夠促進T - 細胞的發散，從而幫助提昇免疫力。而山藥所含的薯蕷鹼具有抗氧化的特性，能夠抵禦自由基的損傷。

問 鼠尾草有哪些健康效益？

答 鼠尾草具有提昇免疫力和抗氧化的特性。它所含的鞣酸類物質有助增強抗感染能力。鼠尾草富含多種營養素和礦物質，其中包括構建骨骼的維生素K和鈣質。鼠尾草能夠幫助女性減輕更年前期的潮熱和盜汗症狀。

問 紅莓有哪些健康效益？

答 紅莓的抗氧化活性比起草莓大約高出50%，更是番茄的十倍。抗氧化劑有助於抵抗自由基造成的傷害，而自由基是引發許多疾病的元凶。紅莓的抗氧化活性，歸功於其所含的鞣花丹宁、花色苷和維生素C。研究發現，紅莓萃取物能夠抑制不良細胞的擴散。

問 銀杏有哪些健康效益？

答 銀杏被用來強化心、腦和肺功能的歷史已近五千年。銀杏含有多種具抗氧化作用的萜類化合物，能夠擴張血管，降低血小板的粘稠度，進而促進血液的流通。銀杏還能促進對大腦的供血，進而緩解失憶的症狀。研究指出，銀杏對改善更年前期的疲倦、抑鬱問題，以及記憶力、視力下降和認知困難等問題都很有助益。銀杏中還含有具抗氧化作用的類黃酮，可以抵禦自由基的損傷。銀杏萃取物能增強天然殺手細胞的活力，提昇免疫力。銀杏還能推動氧氣向全身的輸送，而含氧血的抗病能力更強。銀杏茶中含有槲皮苷，能抑制易被雌激素激活的腫瘤。

問 甘草有哪些健康效益？

答 甘草中含有超過334種有益健康的物質，其中包括植物性雌激素、植物固醇、類黃酮、異黃酮、查爾酮和皂甙。甘草是一種適應原性植物，可提高人體的抗壓能力。甘草所含甘草素能維持人體皮脂醇(一種對抗壓力的腎上腺荷爾蒙)的正常水平，推遲會引發炎症的前列腺素的形成。一項研究發現，甘草根能促進干擾素的產生，而干擾素是免疫系統中的一項重要化學物質。甘草還能增強記憶力，並使女性更年前期和更年後期腎上腺分泌荷爾蒙的時間更長。

問 「美樂怡」是什麼樣的產品？

答 「美樂怡」是獲取山藥、鼠尾草、紅莓、銀杏和甘草這些保健品的方便食源。

問 「美樂怡」適合哪些人服用？

答 「美樂怡」對40歲以上的女性有特別的滋養作用，但這種植物性食品對所有男性女性朋友都具有保健效益。

問 「美樂怡」的建議服用量是多少？

答 每日二至三次，每次三粒。

問 「美樂怡」與哪些產品同服效果最佳？

答 要在飲食中加入富含植物性雌激素和鈣質的產品，請將「美樂怡」與「沛能」和「珍語」同服；要維護心血管的健康，保持優質的睡眠，請將「美樂怡」和「歐蜜籽」、「神怡」同服；要增強骨骼的健康，請將「美樂怡」與「珍語」和「骨愛節」同服；要舒解壓力、補充維生素C，請將「美樂怡」與「素健」和「思康」同服。