

Sisällys

Vaihdevuodet ovat muutosvuosia	9
Vaihdevuosien kulku	15
Vaihdevuosien elämäntapahoidot	21
Ruokavalio	21
Liikunta	38
Jooga	43
Qigong ja taiji	49
Mindfulness ja meditointi	56
Lääketieteellinen hoito	67
Hormonikorvaushoitosuositukset	67
Hormonikorvaushoidon hyödyt ja riskit	69
Kirurgiset hoidot	73
Täydentävät ja vaihtoehtoiset hoidot	75
Plasebo uudelleen ajateltuna	75
Epigenetiikka ja parannustraditiot	79
Aromaterapia	82
Ayurveda eli intialainen perinteinen lääketiede	86
Fytoterapia	95
Homeopatia	106
Kiinalainen perinteinen lääketiede	116
Luonnollisen kaltaiset hormonikorvaushoidot	125

Vaihdevuodet oireittain 135

Hermostuneisuus 140

Hiustenlähtö 143

Iho-oireet 145

Kuumat aallot 151

Lihassäryt 154

Limakalvojen muutokset ja kuivuus 155

Masennus 156

Muisti ja aivosumu 160

Osteoporoosi 164

Päänsärky ja migreeni 168

Rintojen arkuus 172

Seksuaalinen haluttomuus 173

Silmien kuivuus 176

Stressi 177

Sydämentykytys 180

Unihäiriöt 182

Virtsatieinfektiot ja hiivatulehdukset 194

Jälkisanat: Tunteita ei kannata väheksyä 199

Lähteet 203

Asiasanahakemisto 222