

DOCENDO

Vapaasti jaettava

**LUKU-
NÄYTE**

Varpu Tavi

**VAIHDE-
VUODET**

luonnollisesti

Varpu Tavi

VAIHDEVUODET

luonnollisesti

DOCENDO

Tämän kirjan tiedot ovat informatiivisia. Ne perustuvat mahdollisimman huolellisesti arvioituun lähdeaineistoon. Jokainen nainen on yksilö, ja jokaisen naisen elämäntilanne ja terveydentila on yksilöllinen, joten ennen elämäntapojen muuttamista ja/tai uuden itsehoitotavan käyttämistä keskustele harkintasi mukaan lääkärisi kanssa. Täydentäviä ja vaihtoehtoisia hoitoja on käytetty vaihdevuosisoireisiin turvallisesti jo kautta aikojen, mutta kirjoittaja ja kustantaja eivät ole vastuussa, mikäli kirjan neuvojen noudattamisesta seuraa jokin yllättävä, ennakoimaton sivuvaikutus tai jälkiseuraus. Lukijan omalla vastuulla on keskustella etukäteen lääkärin tai muun ammattitaitoisen hoitohenkilökunnan kanssa vaihtoehtoisesta tai täydentävästä hoitosuunnitelmastaan.

Varpu Tavi on filosofian maisteri ja terveystietokirjailija. Kirjan fytoterapiaa koskevan luvun on tarkistanut farmasian tohtori **Yvonne Holm**, homeopatiaa koskevan luvun lääketieteen tohtori **Riitta Lahtonen** ja joogaa koskevan luvun joogaopettaja **Fatima Witick**.

Tämän teoksen tekstin ja kuvien jäljentäminen ilman lupaa painamalla, monistamalla, skannaamalla tai muilla tavoin kielletään tekijänoikeuslain mukaisesti.

© Oy Bad Moon Productions Ltd ja Docendo, 2019

Liitteen kuvat © Kari Koskinen

Kannen valokuva iStockphoto

Graafinen suunnittelu: Eija Kuusela

Kustantaja:

Docendo Oy, Jyväskylä


Puh. 044 7270 250

info@docendo.fi

www.docendo.fi

ISBN 978-952-291-736-2

Painopaikka Printbest, Viro 2020



Keho ja mieli pyrkivät luonnon lakien mukaisesti aina tasapainoon; kaikella elävällä on sisäänrakennettu itseparanemisjärjestelmä tai -pyrkimys.

Tätä pyrkimystä voidaan tukea oikein valituilla elämäntavoilla, ruokavaliolla, rohdoksilla ja lääkkeillä sekä terapeutoilla.

Jokainen nainen on omanlaisensa, hänellä on yksilöllinen perimä, yksilöllinen taipumus reagoida keholaan ja yksilön mieli. Niinpä oikein valitseminen tarkoittaa yksilöllisiä ratkaisuja.

Näiden ratkaisujen löytämiseen tarvitaan herkkää oman kehon ja mielen kuuntelua, tietoa valinnan mahdollisuuksista ja paneutuvia, empaattisia lääkäreitä sekä asiantuntevia ja vastuuntuntoisia hoitajia, luontaishoitajia ja terapeutteja.

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

Lihassärkyt 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



Vaihdevuodet ovat muutosvuosia

Vuonna 2007 kirjoitin ensimmäiseen luonnollisia vaihdevuosia käsittelevään kirjaani *Nainen parasta vuosikertaa* näin: ”Vaihdevuodet ovat täysin normaali naisen elämään kuuluva vaihe, aivan kuten murrosikä, raskaus ja imetys. Jokaisessa elämänvaiheessa on omat vaivansa ja harrastuksensa. Tätä normaalia elämänvaihetta hoidetaan Suomessa kuin jotakin akuuttia kriisitilannetta. Kroonisia vaivoja hoidetaan lääkkeillä päämääränä oireiden lievittäminen, sen sijaan että yritettäisiin löytää syy oireisiin. On tuudittauduttu siihen luuloon, että vaihdevuosioireilu johtuu vain ja ainoastaan estrogeenituotannon vähenemisestä. Kun tietyn ikäinen nainen menee lääkärille, hänelle tarjotaan automaattisesti estrogeenikorvaushoitoa kokonaistilannetta sen tarkemmin kartoittamatta. Naisen täysin luonnollinen elämänvaihe on medikalisoitu.” Allekirjoitan yhä kirjoittamani, vaikka olenkin huomannut lievää asenteiden muutosta suomalaisessa lääketieteessä.

Vallitsevan näkemyksen mukaan vaihdevuodet johtuvat munasarjojen vanhenemisestä: kun munasarjatoiminnan häiriöt ja hormonaaliset muutokset lisääntyvät, munarakkulat loppuvat vähitellen eikä

estrogeeneja enää muodostu riittävästi kohdun limakalvon ylläpitämiseksi. Niinpä kuukautiset jäävät lopullisesti pois.

On tavallinen väärinkäsitys, että vaihdevuosisoireet johtuvat *ainoastaan* estrogeenin puutoksesta. Muita vaikuttavia asioita ovat keltarauhashormonin toiminnan muuttuminen ja väheneminen, stressihormonien vaikutukset sekä erittäin tärkeinä myös elämäntilanteet: huoli yhtä aikaa murrosikäisistä tai kotoa pois muuttavista lapsista sekä omista dementoituvista tai muuten sairastelevista vanhemmista, työttömyys, taloushuolet, vanhenemisen pelko, vaihdevuosien fyysisten oireiden aiheuttamat unihäiriöt ja niistä johtuva krooninen väsymys – ja ennen kaikkea stressi, vaikeus löytää omaa hengähdysaikaa.

Vaihdevuosien aika on haaste sekä naiselle itselleen että hänen lääkärilleen. Lievien vaihdevuosisoireiden alkaessa suosittelen elämäntapojen muuttamista, mikäli siihen on aihetta. Jos elämäntapojen korjaaminen ei ole riittävä apu (niiden vaikutushan ilmenee melko hitaasti), voi niiden rinnalla käyttää erilaisia täydentäviä hoitoja, joita esittelen tässä kirjassa. Mikäli niistäkään saatu apu ei ole riittävä, saattaa olla aiheellista pohtia hormonikorvaushoitoa. Lääkärille voi esittää toiveen mahdollisimman matala-annoksisesta ja lyhytaikaisesta hormonikorvaushoidosta (Käypä hoito -linjauksen mukaisesti). Sen voi toteuttaa myös luonnollisen kaltaisilla hormonivalmisteilla, joskin niiden hankkiminen Suomeen on hankalampaa toisaalta lääkäreiden tietämättömyyden ja toisaalta viranomais määräysten vuoksi. Luonnollisen kaltaisetkin hormonivalmisteet ovat synteettisiä, niiden hormonipitoisuus vain vastaa elimistön omaa hormonipitoisuutta. Myös niitä tulee käyttää vain mikäli oireet ovat hyvin hankalat, ja silloinkin mahdollisimman lyhyen aikaa. Kirurgiset toimenpiteet ovat sitten viimeinen vaihtoehto.

Tämä kirjan näkökulma on integratiivisessa eli yhdistävässä lääketieteessä. Meidän ei tarvitse (eikä ole viisastakaan) tyytyä mustavalkoiseen joko-tai-ajatteluun. Me voimme myös ajatella sekä-että: käytämme erilaisia hoitomuotoja sen mukaan, mikä milloinkin on järkevää ja tuntuu itselle oikealta. Täydentävien hoitojen tarjoajien joukossa on huijareita, mutta tuskin heitä sen enempää on kuin valelääkäreitäkään.

Suuri enemmistö täydentävien hoitojen parissa toimivista noudattaa eettisiä periaatteita ja pyrkii kokonaisvaltaisesti auttamaan asiakkaitaan.

Länsimaisen lääketieteen ongelmaksi on muodostunut pitkälle eriytynyt oireajattelu sekä keinotekoinen jako fyysisiin ja psyykkisiin sairauksiin. Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus, jossa toinen puoli ei toimi ilman toista. Niinpä sairauksien kunnollinen hoito edellyttää paitsi kokonaisen ihmisen ja hänen elämäntilanteensa tarkastelua, myös mahdollisen juurisyyn tai juurisyiden etsimistä ja löytämistä. Pelkällä oireisiin keskittyneellä hoidolla ei välttämättä saada aikaan pysyviä paranemisia – hyvänä esimerkkinä vaihdevuosisien hormonikorvaushoito, jolla toki saadaan oireilua hallintaan, mutta vain tilapäisesti. Kun korvaushoito lopetetaan, oireet saattavat palata. Näitä oireita voi usein saada hallintaan lääkkeettömästäkin.

Lääketieteessä on kehitetty tehokkaita innovaatioita, joiden avulla lukemattomat ihmiset saavat jatkaa elämäänsä tilanteissa, joissa aiemmin olisi ollut kuolema edessä. Tällainen innovaatio ovat esimerkiksi sydänlääkkeet. Mutta jo pitkään ovat olleet nähtävissä lääketieteen kehityksen heikkoudet: antibioottiresistenssiä ei osattu ennakoida; massenuslääkkeistä on joskus seurannut pahoja sivuvaikutuksia, eikä niiden tehostakaan aina ole varmuutta; kipulääkkeinä käytettävät opioidit ovat synnyttäneet varsinkin naisilla pahoja riippuvuuksia; sairausluokitukseen on haluttu lisätä yhä enemmän ihmisen luonnollisia ominaisuuksia tai elämänvaiheita, joihin määrätään lääkkeitä; ja lääketutkimusta tehdään teollisuuden ehdoilla, mikä saattaa aiheuttaa vääristymiä tutkimustuloksissa.

Tässä tilanteessa tarvitaan tietoa elämäntavoista, lääkkeettömistä vaihtoehtoista, terapioista ja erilaisista täydentävistä hoidoista. Tämä on paitsi potilaiden, myös kansantalouden etu. Se, että potilas ottaa terveytensä omiin käsiinsä, on kustannustehokasta. Ei ole olemassa ”väärin parantuneita”, on vain niitä, jotka ovat parantuneet, ja niitä, jotka eivät ole parantuneet. Potilas, joka parantuu, on löytänyt oikean lääkkeen. Vastaavasti lääkäri, terapeutti tai luontaishoitaja, joka saa asiakkaan paranemaan tai voimaan paremmin, on hoitanut oikein.

Kirja on koostettu siten, että ensin esittelen erilaisia täydentäviä ja vaihtoehtoisia hoitoja yleisellä tasolla, ja sen jälkeen pääpaino on eri vaihdevuosioireissa sekä niiden hoitovaihtoehdoissa. Melko uudessa, erittäin kiinnostavassa saksalaistutkimuksessa tosin on kyseenalaistettu koko käsite ”vaihdevuosioireet”. Sen mukaan vain kuumat aallot ja hikoilupuuskat ovat selkeästi vaihdevuosioireita, kaikki muut vaihdevuosiin perinteisesti liitetyt oireet ovat luonnollinen osa vanhenemista ja/tai yksilön psykosomatiikkaa. Esittelen tutkimuksen sivulla 135.

Olen varsinaiselta koulutukseltani kulttuuriantropologi eli olen perehtynyt eri kulttuureiden tutkimiseen. Niinpä olen tässä kirjassa ottanut kulttuuriantropologisen näkökulman: esitän erilaiset parannustraditiot ja -käytännöt niiden omasta kulttuuriympäristöstä käsin, mahdollisimman objektiivisesti ja asettamatta niitä paremmuusjärjestykseen. Olen vahvasti sitä mieltä, että demokraattiseen sivistysvaltioon kuuluvat paitsi uskonnon, politiikan, ajatuksen ja sanan vapaudet, myös vapaus valita tapa, jolla hoitaa terveyttään. Näitä valinnan mahdollisuuksia esittelen kirjassani.

Kirjan lopussa ovat käyttämäni lähteet, jotka olen ryhmitellyt lukuun mukaan siten, että kuhunkin lukuun suoraan liittyvät tutkimuslähteet ovat ensimmäisenä. Sen jälkeen seuraavat kirjat ja artikkelit, jotka ovat vaikuttaneet ajatteluuni kyseisessä aiheessa.

Olen vahvasti sitä mieltä,
että demokraattiseen sivistysvaltioon
kuuluvat paitsi uskonnon, politiikan,
ajatuksen ja sanan vapaudet, myös vapaus
valita tapa, jolla hoitaa terveyttään.

Käytän kirjassa termejä integratiivinen eli yhdistävä lääketiede, länsimainen lääketiede, kiinalainen perinteinen lääketiede sekä intialainen lääketiede. Olen tietoinen siitä, että termit eivät ole parhaita mahdollisia, niinpä käytän niiden rinnalla myös ilmaisua täydentävät ja vaihtoehtoiset hoidot. Uskomushoito- tai huuhaahoito-termejä en käytä. Ne ovat suomalaisia uudissanoja, joiden pohjimmainen tarkoitus on leimata toisinparantuvat tyhmiksi, herkkäuskoisiksi ja tietämättömiksi. Uskomushoitoihin lasken enkeliterapian sekä henkiparantamisen. Pitää uskoa enkeleihin tai henkiin, jotta ne parantavat. Nämä uskomushoidot eivät kuulu tämän kirjan esittelemiini vaihtoehtoihin, mutta se ei tarkoita, että näillä hoidoilla mahdollisesti avun saaneet olisivat ”väärin parantuneita”. Paitsi kulttuuriantropologiaa, myös uskontotiedettä opiskelleena tiedän, että kaikki paraneminen edellyttää uskoa: uskoa lääketieteeseen, uskoa lääkäriin, uskoa lääkkeisiin tai rohdoksiin, uskoa täydentävään tai vaihtoehtoiseen hoitoon ja hoitajaan – sekä ennen kaikkea uskoa paranemiseen. Tästä aiheesta kerron lisää luvussa *Plasebo uudelleen ajateltuna*, sivulla 75.

Ylipäätään niin tieteellisestä kuin terveystilastollisestakin näkökulmasta vastakkainasettelu tieteen ja huuhaan välillä on täysin hedelmätön ja siten turha. Todellisuus ei ole mustavalkoinen. Tänä päivänä huuhaaksi leimatut ilmiöt saatetaan tulevaisuuden tieteellisin menetelmin joko todentaa tosiksi tai havaita turhiksi. Vielä me emme sitä tiedä, ja kaikkea emme tiedä koskaan.

Kiinnostavaa olisi, jos tutkimus yhä enemmän keskittyisi myös paranemistieteen (termi minun keksintöäni) suuntaan. Mitä kaikkea parantamiseen ja paranemiseen liittyy kemiallisen vaikutuksen ja kirurgisten toimenpiteiden lisäksi? Kaikki kokeneet lääkärit tietävät, että potilaan paranemiseen liittyy aina epämääräinen harmaa alue; samoilla toimenpiteillä yksi paranee ja toinen kuolee. Tätä paranemisen näkökulmaa yritän valottaa luvuissa plasebosta ja epigenetiikasta.

Albert Einsteinin sanoin
”Auktoriteettien kritiikitön kuunteleminen
on totuuden pahin vihollinen.”
”Jos me tietäisimme, mitä olemme tekemässä,
sitä ei kai kutsuttaisi tutkimukseksi?”

Ihmiskeholla on käsittämättömän hieno taito parantaa itse itseään, kunhan sille vain annetaan mahdollisuus. Olemme niin vieraantuneita luonnosta, että olemme lähes kadottaneet tämän luontaisen kykymme. Niinpä tarvitsemme keinoja, joilla palauttaa elimistön omat parantumismekanismit. Tämä ei tietenkään tarkoita, että terveydenhoito ja lääkärit kävisivät tarpeettomiksi. Monet pienemmät vaivat ja krempat kuitenkin ovat hoidettavissa luonnon omin keinoin, jos luonto vain saa siihen tilaisuuden. Annetaan kehollemme se tilaisuus.

Vaihdevuodet ovat naiselle uusiutumisen, muutoksen ja omien voimavarojen löytämisen aikaa. Toivon kaikille kirjan lukijoille rohkeutta itsenäisiin valintoihin ja vahvaa intuitiota oman paranemispolun ja hyvän olon löytämiseen!

Varpu Tavi





Vaihdevuodet oireittain

Vaihdevuosien aikana naisella on useita eri oireita, jotka vallitsevan lääketieteellisen näkemyksen mukaan johtuvat heikkenevästä estrogeeni-tuotannosta. Vaihdevuosiin perinteisesti liitetyt oireet voidaan jakaa kahteen pääryhmään: sukupuolielinten alueella esiintyviin oireisiin, jotka johtuvat estrogeenin puutteen aiheuttamista muutoksista, sekä hermostoperäisiin oireisiin ja aineenvaihdunnan muutoksiin.

Menopaussin *elimellisiä muutoksia* ovat munanjohtimien vähittäinen kutistuminen ja oheneminen sekä kohdun koon pieneneminen, aikaa myöten myös kohdunkaulan pieneneminen. Emätin voi muuttua lyhyemmäksi ja ahtaammaksi. Limakalvoille saattaa syntyä haavaumia, joiden oireina voi olla niukkaa veristä vuotoa, kirvelyä ja polttavaa kipua. Nämä oireet aiheuttavat tietysti yhdyntävaikeuksia. Samaan aikaan emättimen bakteerikanta ja happamuusaste muuttuvat, mikä altistaa vaurioituneen limakalvon infektioille.

Menopaussin jälkeen lantionpohjan tukikudos voi heiketä ja sen jännesiteet löystyä. Tämä lisää emättimen ja kohdun laskeumariskiä. Nämä muutokset liittyvät kuitenkin enemmän aiempiin synnytyksiin ja ylipainoon kuin estrogeenin puutteeseen.

Virtsaputken ja virtsarakon pohjan limakalvot ovat myös estrogeenin kohde kudoksia. Estrogeenin puutteessa niissäkin ilmenee usein muutoksia. Tavallisia ovat virtsaoireet, kuten kirvely virtsatessa, tihentynyt virtsaamisen tarve, virtsapakko sekä pidätyskyvyttömyys eli inkontinenssi.

Rintarauhasissa voi alkaa esiintyä muutoksia jo premenopausin aikana. Näitä ovat esimerkiksi rintojen suureneminen ja siihen liittyvä arkuuden tunne. Menopausin jälkeen rinnat tavallisesti pienenevät ja veltostuvat estrogeeni vaikutuksen heiketessä. Menopausin jälkeen iho- karvoitus voi lisääntyä, mutta hiukset ohentua. Ihonalaisen rasvakudoksen määrä ja sijainti saattavat muuttua. Rasvavarasto siirtyy valitettavan helposti vatsan ja vyötärön seudulle.

Vaihdevuosisoireita ikäkaudella 40–65 vuotta

”Ikäjaksolla 40–45 saattaa esiintyä kuukautisten poisjäämistä, runsaampia tai vähäisempiä vuotoja, univaikeuksia, painonnousua, kuumia aaltoja sekä vaginan kuivuutta.

Ikäjaksolla 45–50 vaihdevuosisoireita ovat kuumat aallot, mielialan vaihtelut, yöhikoilu, univaikeudet, vaginan kuivuus, muutokset seksuaalisessa halukkuudessa, keskittymisvaikeudet, hiustenlähtö, sydämentykytykset sekä virtsaamisongelmat.

Ikäjaksolla 50–55 tapahtuu tavallisesti kuukautisten lopullinen poisjääminen eli menopausi.

Ikäjaksolla 55–60 saattaa yhä esiintyä kuumia aaltoja, yöhikoilua, mielialan vaihteluja, vaginan kuivuutta, univaikeuksia, ärtyneisyyttä sekä virtsatieongelmia.

Ikäjaksolla 60–65 vuotta arvioidaan, että noin 40 prosenttia kokee yhä kuumia aaltoja.”

Lähde: www.healthline.com

Vaihdevuosien *hermostoperäiset oireet* aiheutuvat hormonaalisen epätasapainon heijastumisesta ei-tahdonalaisen hermoston toimintaan. Näitä oireita ovat kuumat aallot, hikoilupuuskat, sydämentykytys sekä unihäiriöt. Oireita esiintyy yli puolella vaihdevuosi-ikäisistä naisista. Niitä voi olla jo esivaihdevuosien aikana, ja oireiden vaikeusaste vaihtelee yksilöllisesti. Ne saattavat olla niin lieviä, etteivät haittaa normaalia elämää, tai sietämättömän voimakkaita ja suuresti elämänlaatua heikentäviä.

Vaihdevuosiajan *psykkisistä oireista* tavallisimpia ovat väsymys ja hulttomuus, muistin ja oppimisen sekä keskittymis- ja päätelykyvyn hidastuminen tai huononeminen sekä mielialahäiriöt, ahdistuneisuus ja masentuneisuus.

Vaihdevuosina esiintyvää huimausta, päänsärkyä, puuduttavia, pisteleviä ja kihelmöiviä tuntemuksia käsissä ja jaloissa sekä lihas- ja nivelsärkyjä pidetään usein psykosomaattisina. Eräät lääkit pitävät näitä oireita ensisijaisesti merkinä haitallisten elämäntapojen, ympäristöhormonien ja synteettisten hormonien aiheuttamasta epätasapainosta kehossa.

Tutkimusten mukaan jännittyneisyyttä, hermostuneisuutta ja päänsärkyä esiintyy merkittävästi enemmän esimenopaussivaiheessa, varsinkin kuukautiskierron loppupuolella. Nämä oireet vähenevät selvästi ensimmäisinä vuosina menopaussin jälkeen. Ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta esiintyy eniten perimenopaussivuosina, vaihdevuosien sydänaikana.

Vaihdevuosioireet eivät olekaan vaihdevuosioireita?

Vaihdevuosioireita voidaan tarkastella myös kokonaan psykologian näkökulmasta. Psykoterapian ja psykosomatiikan professori Kerstin Weidner tutkijaryhmineen otti uuden näkökulman asiaan: he halusivat selvittää, missä määrin erilaiset vaihdevuosiin liitetyt oireet todellakin liittyvät niihin ja missä määrin ne liittyvät naisen psykologiaan ja elämäntilanteisiin. Weidnerin mukaan useimmat aiemmat tutkimukset ovat rajanneet oireiden tutkimisen ikäjaksolle 40–60 ja virheellises-

ti liittäneet kaikki tuona jaksena ilmenneet oireet vaihdevuosiin. Se on vääristänyt tuloksia. Niinpä Weidnerin tutkijaryhmä teki oirekyselyn 14–95-vuotiaille naisille ja miehille.

Tutkimuksen tulos oli, että useimmat oireet eivät olleet yhteydessä vaihdevuosiin. Näitä olivat erityisesti erilaiset psyykkiset ongelmat. Niiden kohdalla ei voinut havaita edes ikäkorrelaatiota; jos ihminen oli taipuvainen masennukseen, ärtyneisyyteen tai ahdistuneisuuteen, kyse oli persoonallisuustyyppistä eikä iästä tai sukupuolesta.

Erilaisten fyysisten oireiden, kuten unihäiriöiden sekä sydän- ja lihaskipujen, ilmaantuvuus kasvoi iän myötä molemmilla sukupuolilla. Tilanteeseen vaikuttivat myös koulutus, tulotaso, parisuhde, ammatissa toimiminen ja omatoimisuus.

Useimpien niin kutsuttujen vaihdevuosioreiden taustalla ovat tämän tutkimustuloksen mukaan monitekijäiset fyysiset ja psyykkiset syyt, jotka ovat ikä- mutta eivät sukupuolisidonnaisia. Weidnerin tutkijaryhmän mukaan vain *kuumat aallot ja bikoilukohtaukset* ovat selkeästi vaihdevuosiin liittyvä oire. Tämä on Weidnerin mielestä ainoa perustelu matala-annoksiseen ja mahdollisimman lyhytkestoiseen hormoni- korvaushoitoon, jollei ongelma ratkea muilla keinoilla.

Tutkimustuloksena oli, että useimmat oireet eivät olleet yhteydessä vaihdevuosiin. Näitä olivat erityisesti erilaiset psyykkiset ongelmat. Niiden kohdalla ei voinut havaita edes ikäkorrelaatiota; jos ihminen oli taipuvainen masennukseen, ärtyneisyyteen tai ahdistuneisuuteen, kyse oli persoonallisuustyyppistä eikä iästä tai sukupuolesta.

Yksi tarkastelukulma vaihdevuosiin on **antropologinen**. Antropologi tarkastelee terveyttä useista eri suunnista: perimmältään kyse on aina ihmisen kokemuksen kokonaisvaltaisuudesta, sen *psykologisista, biologisista, kulttuurisista ja sosiaalisista ulottuvuuksista*. Sosiaalinen näkökulma

terveyteen ja parantamiseen pitää sisällään poliittisen ja henkilökohtaisen, taloudellisen ja tunteellisen puolen ihmisyydessä. Antropologia on siten kokonaisvaltaista ja monikulttuurista. Lääketieteellinen antropologia tutkii terveyttä, parantamistapoja sekä ihmisten ja yhteisöjen terveydellisiä kokemuksia näistä kaikista näkökulmista.

Antropologia erottaa kolme eri kehoa. *Yksilöllinen keho* pitää sisällään ihmisen oman kokemuksen ruumistaan. *Sosiaalinen keho* koostuu yhteisön normeista, muodista, kauneusihanteista ja käyttäytymistavoista. *Poliittisen kehon* muodostavat politiikka, uskonto, sairausmääritelmät, medikalisaatio ja kustannustehokkuus.

Kulttuurierot vaikuttavat vaihdevuosisoireiden kokemiseen usein jopa ratkaisevasti. Esimerkiksi Uuden-Seelannin maorinaiset saavuttavat vanhan ja viisaan naisen statuksen menopaussin jälkeen. Heidän arvostuksensa ja vaikutusvaltansa kasvaa, eikä heillä siten ole mainittavia vaihdevuosisoireita. Sama koskee perinteistä kiinalaista kulttuuria. Eteläkamerunilaiset beti-naiset tervehtivät vaihdevuosisia ilolla, koska he niiden myötä vapautuvat ”miehen orjuudesta”. Hindulaisuus ja islam asettavat monia uskonnollisia rajoitteita naisille kuukautisten aikana. Niinpä näissä kulttuureissa vaihdevuodet ovat positiivinen elämänvaihe, joka tuo mukanaan suurempaa uskonnollista vapautta.

Antropologi tarkastelee terveyttä useista eri suunnista:
perimmältään kyse on aina ihmisen kokemuksen kokonaisvaltaisuudesta, sen psykologisista, biologisista, kulttuurisista ja sosiaalisista ulottuvuuksista.

Kulttuurierot vaikuttavat myös ruokavalion ja elämäntapojen kautta. Aasialaisnaisten ”vaihdevuodettomuus” on tosin osittain satua. On totta, että perinteisissä aasialaiskulttuureissa koetaan vaihdevuosisoireita vähemmän kuin länsimaissa. Esimerkiksi Vietnamin maaseudulla elävillä naisilla on vain vähän oireita, mikä saattaa olla seurausta monipuo-

lisesti luonnonantimia hyödyntävästä perinteisestä ruokavaliosta ja runsaasta liikkumisesta. Kiinalaisessa kulttuurissa taas ei perinteisesti ole liitetty vaihdevuosiin niitä oireita, jotka me länsimaissa niihin liitämme. Ne on tulkittu kiinalaisen perinteisen lääketieteen viitekehyksestä. Japanissa vaihdevuodet on perinteisesti liitetty normaaliin vanhenemiseen, eikä oireita ole pidetty niin tärkeinä, koska ne ovat ohimeneviä. Japanilaisnaisten perinteinen elämäntapa on kaikinpuolista terveyttä edistävä: alkoholia tai tupakkaa ei käytetä, ruokavalio on monipuolinen ja sisältää paljon kalaa ja kasviksia. Vain alle kolmanneksella japanilaisnaisista on jokin krooninen sairaus ja vanhetessaan naisen arvostus suvun ”isoäitinä” on korkea.

Yhdysvalloissa vaihdevuosioireet ovat hyvin yleisiä, niitä potee noin puolet naisista. Antropologin valistuneena arvauksena syiksi voi esittää kulttuuria dominoivat nuoruus- ja kauneushanteet, stressin, liian vähäisen yöunen sekä paljon roskaruokaa sisältävän ruokavalion.

Käyn seuraavissa luvuissa läpi erilaisia vaihdevuosioireita ja niihin käytettävissä olevia elämäntapa- ja muita täydentäviä hoitoja. En erikseen mainitse tavanomaisen lääketieteen keinoja silloin, kun ne ovat eri oireisiin samat: suositusten mukainen ruokavalio, liikunnan harrastaminen sekä hormonikorvaushoito tabletteina, geelinä tai laastarina.

Hermostuneisuus

Vaihdevuotia elävää naista saattaa helposti ahdistaa, hermostuttaa ja ärsyttää. Syyt siihen ovat yleensä hormonaaliset. Hormonitoiminta on kuin kiikkulauta, jonka eri päissä pitää olla juuri oikea määrä tavaraa, jotta tasapaino säilyy. Jokaisella hormonilla on oma tehtävänsä, joka liittyy kokonaisuuteen. Hormoneilla on myös aina vastahormoneja, jotka synnyttävät vastavaikutuksia hormonien vaikutuksiin. Ärsyntyminen on yksi merkki hormonien kiikkulaudan epätasapainosta. Kun estrogeenin määrä elimistössä vähenee, vähenee samalla myös mielihyvä- ja uihormoni serotoniinin määrä. Alhaiset serotoniinitasot puolestaan synnyttävät ärtyneisyyttä, masentuneisuutta, hiilihydraattihimoja, lisääntyneitä ruokahalua ja painonnousua.

Arkiset kotikonstit hermostuneisuuteen ovat *liikunta* ja *ruokavaliovalinnat*. Ihmisellä on taipumus himoita runsashiilihydraattisia ruokia tuntiessaan olonsa väsyneeksi ja masentuneeksi. Tässä ei ole kyse mistään mielen häiriötilasta, vaan puhtaasti kemiallisesta reaktiosta. Hiilihydraatit vaikuttavat niihin elimistön kemikaaleihin, jotka säätelevät ihmisen tunteita ja toimintaa. Hiilihydraatit myös nostavat aivojen serotoniinitasoa. Kun serotoniinin määrä on alhainen, olo tuntuu masentuneelta ja vetämättömältä ja aivot alkavat vaatia sokeria. Erityisesti naisilla on taipumus reagoida voimakkaasti alhaisiin serotoniinitasoihin.

Serotoniinin tasoja on mahdollisuus nostaa toisinkin kuin pastalla ja makeilla leivonnaisilla. Elimistö valmistaa serotoniinia tryptofaanimisestä välttämättömästä aminohaposta. Tryptofaania sisältäviä ruoka-aineita ovat esimerkiksi mantelit, banaanit, kuivatut taatelit, raejuusto, simpukat, tonnikala, kalkkuna ja kaura.

Myös B6-vitamiini osallistuu aktiivisesti serotoniiniaineenvaihduntaan. Sitä sisältävät esimerkiksi hirssi, tattari, kaura, simpukat, hummerit ja katkaravut. Myös valo nostaa serotoniinitasoja, joten kannattaa harkita kirkasvalolampun hankkimista.

Toinen mielialaan vaikuttava aivokemikaali on *dopamiini*. Elimistö valmistaa dopamiinia tyrosiinista, joka sekkin on aminohappo, jota saamme proteiinipitoisista ruuista (liha, kala, palkokasvit jne.). Tyrosiini tarvitsee myös B12-vitamiinia ja foolihappoa sekä magnesiumia tuotantoonsa. Runsaasti tyrosiinia sisältäviä ruoka-aineita ovat mantelit, avokado, banaani, raejuusto, kurpitsansiemenet, maapähkinät sekä seesaminsiemenet. B12-vitamiinia saadaan kalasta ja maitotaloustuotteista, maksasta, munista ja tummasta riisistä.

Endorfiinit tuottavat aivoissa mielihyvän tuntemuksia ja toimivat luonnollisina kivunpoistajina. Esimerkiksi suklaassa on ainesosa, joka lisää endorfiinin tuotantoa aivoissa. Mikäli suklaan syömisestä pysyy järjestyksessä rajoissa, suklaa ei ole lainkaan huono vaihtoehto endorfiinin lisäämiseen: päivittäinen pieni annos tummaa suklaata on terveydelle monin tavoin hyväksi. Muuten kannattaa rajoittaa sokerinsyöntiä, siis paitsi karkkien myös leivonnaisten ja vaalean leivän nauttimista sekä

kahvinjuontia, mikäli kahvia kuluu useampi kupillinen päivässä. Kannattaa myös syödä useampi pieni ateria päivässä (kuitenkin niin, että ruokailuväli on vähintään kolme tuntia), näin sokeritasapainon heilahtelut eivät aiheuta ärtymystä.

Magnesiumin puute synnyttää tutkitusti ärtymistä ja mielialan heilahteluja. Magnesiumia sisältäviä ruoka-aineita ovat siemenet, kaakao, tumma suklaa, vehnänalkiot, pähkinät, banaani, pinaatti, hirssi, luonnonriisi, kikherneet ja kaurahiutaleet. Magnesiumia sisältäviä yrttejä ovat muun muassa sitruunamelissa, kamomilla, nokkonen, hanhikki ja peltokorte.

Liikunta varsinkin ulkona hapekkaassa ilmassa rauhoittaa hermoja. Mene metsään, sillä metsän parantavat vaikutukset ilmenevät jo kymmenessä minuutissa ja pidempi metsälenkki saa sinut täyteen energiaa.

Ayurvedassa hermostuneisuutta hoidetaan joogaharjoituksilla, meditaatiolla ja erilaisilla hierontatekniikoilla, kuten kokovartalohieronnalla yrttiöljyn kanssa (Abhyanga) tai silkkikäsinein tehtävällä rentouttavalla kuivahieronnalla (Garsan).

Aromaterapiassa hermostuneisuuteen suositellaan fenkoli-, laventeli- ja sitruunamyrttitippoja. Erään tutkimuksen mukaan laventelilla saattaa olla ahdistusta lievittävä vaikutus.

Fytoterapiassa hermostuneisuutta voidaan hoitaa rohtopähkämöllä (*Stachys officinalis*), laventelilla (*Lavandula officinalis*), kamomillalla (*Matricaria chamomilla*), sitruunamelissalla (*Melissa officinalis*), valeriaanalla (*Valeriana officinalis*) sekä rantayrtillä (*Lycopus europaeus*).

Perinteisessä kiinalaisessa lääketieteessä vaihdevuosiin liittyvän ärtymyksen ajatellaan johtuvan munuaisten, maksan ja keuhkojen toiminnan heikentymisestä tai epätasapainosta. Kiinalaisessa lääketieteessä maksaa pidetään paitsi kehon energivirran eli qin säätelijänä, myös vihan ja kiukun elimenä. Tohtori Nan Lun mukaan krooninen kiukku on tuhoisin yksittäinen sisäinen voima, joka pysyy häiritsemään ja jopa tuhoamaan maksan toiminnan. Tohtori Lu

väittää, että maksa vaatii saada tuntea olonsa rentoutuneeksi – ja jollat sinä ole rentoutunut, maksasikaan ei sitä ole.

Hiustenlähtö

Vaihdevuosien aikana naisen hiukset usein ohenevat ja harveneavat. Ne saattavat jopa irrota tukkoina ja aiheuttaa pieniä paljaita läiskiä päälle tai ohimoille. Syy tähän on tutkijoiden mukaan hormonaalinen epätasapaino, estrogeenin ja progesteronin tuotannon väheneminen elimistössä. Nämä molemmat hormonit auttavat hiuksia kasvamaan nopeammin ja pysymään päässä pidempään.

Hiusongelmien syy ei kuitenkaan ole pelkästään hormoneissa, vaan siihen voivat vaikuttaa monet muutkin tekijät. Tärkeimpiä ovat stressi, jokin sairaus tai puutteet ravinteissa. Mikäli et halua käyttää synteettisiä hormonikorvaushoitoja, käytettävissäsi on elämäntapakeinoja, joilla hiusten kuntoa voi kohentaa.

Hiusongelmien hoito

Lievitä stressiä. Joogaa, meditoi, kävele metsässä ja ennen kaikkea ota omaa aikaa – aikaa olla vain rauhassa itsekseksi ja itsellesi.

Liiku. Ota fyysinen harjoittelu (mikä tahansa liikkumisen laji, joka tuntuu omalta) jokapäiväiseksi tavaksi. Liikunta parantaa verenkiertoa ja unen laatua sekä lisää mielihyvähormonien tuotantoa.

Syö monipuolisesti värejä. Perusta ruokavalio kasviksille ja syö marjoja ja hedelmiä.

Kiinnitä huomiota riittävään *hyvien rasvojen saantiin*. Suosi oliivi- ja muita kasviöljyjä, siemeniä ja pähkinöitä (vain pari ruokalusikallista päivässä, mikäli keräät helposti kiloja).

Hiustenkasvua edistäviä ruokia ovat kananmunat (proteiini ja biotiini), parapähkinät (seleeni) sekä rasvainen kala ja saksanpähkinät (omega 3).

D-vitamiinin puute saattaa vaikuttaa hiustenlähtöön. Tarvittaessa lisää sen saantia.

Sarviapila (fenugreek; jauheena) on hyvä ravintolisä hiustenlähtöä vastaan. Sarviapila sisältää proteiinia, B- ja C-vitamiinia sekä rautaa.

Apteeekeissa ja luontaistuotekaupoissa on myynnissä useita erilaisia hiusravintotuotteita. Perustan tulee tietysti olla monipuolisessa ravinnossa, mutta halutessasi voit saada apua monipuolisesti vitamiineja ja kivennäisaineita sisältävistä ravintolisistä. Useimmiten ne sisältävät *silicaa*, *biotiinia* tai *kollageenia*.

Juo tarpeeksi huoneenlämpöistä tai lämmintä *vettä* päivittäin. Riittävä veden määrä vaihtelee yksilöllisesti, yleisen terveydentilan ja fyysisen aktiivisuuden mukaan. Kahdeksan lasillista on hyvä lähtökohhta useimmille.

Mikäli pitkät hiukset alkavat harventua, kannattaa *lyhentää hiuksia*. Taitava hiustenleikkaus, esimerkiksi niin kutsuttu energialeikkaus, on tässä iässä hyvä keino saada hiukset kauniimmiksi.

Jos olet tähän asti käyttänyt synteettisiä hiusvärejä, lopeta niiden käyttäminen. Voit siirtyä *kasviväreihin*, mutta kannattaa muistaa, että niillekin voi herkistyä. Esimerkiksi indigo ja henna ovat mahdollisia allergian aiheuttajia. Vaaleammat hiukset ovat tummia armollisemmat, sillä päänahka ei niin pistä silmään ohenevien hiusten alta.

Käytä *hellävaraisia kasvipärisiä hiustenpesuaineita* äläkä pese hiuksia liian usein. Liika pesu vain kuivattaa niitä.

Jos suinkin voit, *lopeta hiustenkuivaimen ja käherryssaksien, piippausrautojen ym. käyttäminen*. Ne kuluttavat hiuksia.

Mikäli syöt säännöllisesti *lääkkeitä*, keskustele lääkärisi kanssa, onko mahdollista, että niillä on jokin vaikutus hiuksiisi.

Hiero aika ajoin päänahkaa öljyllä, jottei se kuivu ja jotta verenkierto paranee. Hyviä hierontaöljyjä päänahalle ovat kookos- ja seesaminsiemensöljy.

Pese ja huuhtelee hiukset *viileällä vedellä*, käytä tarvittaessa hoitoainetta. Kuivaa hiukset hellävaraisesti pehmeällä puuvillapyyhkeellä.

Hiusten syväpuhdistaminen

Hiukset keräävät helposti jäämiä erilaisista kemikaaleista, myös hiustenpesuaineista ja hoitoaineista. Säännöllisin väliajoin kannattaa tehdä hiuksille syväpuhdistus. Se onnistuu myös kotikonstein.

Bentoniittisavea voi käyttää paitsi kasvo- myös hiusnaamioihin. Sekoita 1/2 kupillista bentoniittisavea ja 1/2 kupillista aleo vera -geeliä sekä 4 rkl omenaviinietikkaa. Levitä hiuksille ja anna vaikuttaa puoli tuntia. Tarkista, ettei seos kuivu. Huuhtelee lopuksi hiukset kupillisella omenaviinietikkaa. Odotele pari minuuttia, pese sen jälkeen hiukset normaalisti ja käytä tarpeen mukaan hoitoainetta.

Aromaterapiassa hiustenlähtöön käytetään Atlas-seetriä (*Cedrus atlantica*). Pälvikaljua voi hieroa päivittäin hiusvedellä, johon sekoitetaan vodkaa 30 ml, laventelia 15 tippaa, atlasseetriä 7 tippaa, laakerinlehteä (bayöljy) 5 tippaa ja ylang ylangia 3 tippaa. Jos haluat virkistystä, voit lisätä vielä 3 tippaa piparminttua. Samoista aineksista voi sekoittaa hiusöljyn siten, että korvaa vodkan kookosöljyllä.

Homeopatiassa voidaan käyttää esimerkiksi *Acidum phosphoricumia*, mikäli hiustenlähdön syynä on stressi; *Sepiaa*, jos aiheuttajana on hormonien epätasapaino; ja *Seleniumia*, kun hiustenlähtö yhdistyy epäpuhtaaseen ihoon. Pontensoinnista tässä yhteydessä on homeopaateilla erilaisia näkemyksiä.

Iho-oireet

Vaihdevuosien aikaiset hormonitasapainon muutokset aiheuttavat usein samantyyppisiä iho-ongelmia kuin murrosiässä: leukaan saattaa tulla finnejä tai kaulaan ihottumaa. Lisäksi normaali vanheneminen ilmenee ihon kuivumisena ja ryppyjen kehittymisenä.

Estrogeenin väheneminen nopeuttaa ihon vanhenemista. Iän myötä iho muuttuu ohuemmaksi ja alttiimmaksi vaurioille. Se myös menettää kimmoisuuttaan ja kehittää ryppyjä. Talirauhasten toiminnan

heikkeneminen lisää ihon kuivuutta ja taipumusta hilseilyyn. Ihon toiminnot hidastuvat ja sen rakenne muuttuu. Solujen uusiutuminen, talin ja hien erityis hidastuu, puolustuskyky heikkenee ja lämmönsäätely sekä tuntoaistimukset häiriintyvät. Pigmentaatiosta huolehtivien solujen eli niin kutsuttujen melanosyyttien määrä vähenee, ja ihosta tulee alttiimpi auringon haitoille.

Luonnollinen ihonhoito lähtee liikkeelle sisältäpäin. Kehossasi on kuusi sisäelintä, jotka aivan erityisesti vastaavat terveestä ihosta: maksa, munuaiset, lisämunuaiset, kilpirauhanen, paksusuoli ja ohutsuoli. Lisäksi hormonien tasapainoinen toiminta saa paitsi sinut, myös ihosi hehkumaan terveyttä. Esimerkiksi kuiva, hilseilevä ja roikkuva iho kertoo kilpirauhasen heikosta toiminnasta. Estrogeenin puute elimistössä saattaa näkyä ihon veltostumisena ja ryppyjen syntymisenä.

Kollageeni on elimistön proteiini, jonka säikeitä on ihon verinahkakerroksessa verkkomaisesti rakentuneena. Tämä rakenne vaikuttaa ihon kimmoisuuteen. Toisen proteiinin, elastiinin, muodostamat säikeet mahdollistavat ihon venytyksen ja erityisesti sen palautumisen normaaliin muotoonsa venytyksen jälkeen. Elimistön omaa kollageenin tuotantoa voit tehostaa syömällä runsaasti C-vitamiinia sisältäviä ruokia, kuten ruusunmarjaa, tyrniä, persiljaa, punaisia paprikoita ja mustahekkua. Kollageenia sisältäviä ruokia ovat kalanruodot (aivan pieniä kaloja voi syödä ruotoineen), kalan ja kanan nahka, kananmunat (kollageeni sijaitsee aivan kuoren alla kalvona, joten kollageenia saa vain keitetyistä munista) sekä luuliet.

Ihon oheneminen saattaa myös lisätä sen taipumusta kutisemiseen. Esimerkiksi ihon taivekohdissa kutina voi olla lähes sietämätöntä, vaikka ihottumaa ei näkyisi. Lisäksi ihon herkkyyys lisääntyy, se reagoi helposti kutittaviin tekstiileihin, parfyymeihin, väriaineisiin ja vaikkapa viinien sulfitteihin ja tanniineihin.

Näitä ihon ikääntymiseen luonnostaan kuuluvia ilmiöitä on mahdollista sekä ehkäistä ennalta että hoitaa elämäntavoilla. Ihon kunto kertoo ihmisen yleisestä terveydentilasta. Elämäntapasi näkyvät ihostasi: runsas auringonotto (vaikka kokonaan ei aurinkoa pidä karttaa, se on

tärkeä D-vitamiinin lähde), tupakanpoltto, liiallinen alkoholinkäyttö, liika sokeri ja tärkkelys ravinnossa sekä liikunnan puute saavat aikaan ryppyiset, turvonneet ja harmahtavankeltaiset kasvat. Myös alhainen painoindeksi vanhentaa ihoa.

Maksan ja munuaisten toimintaa helpotat rajoittamalla särkylääkkeiden ja antibioottien käyttöä silloin, kun ne eivät ole aivan välttämättömiä, ja karttamalla mahdollisuuksien mukaan ympäristökemikaaleja. Kokonaan niitä ei voi välttää, mutta elimistöä kuormittavaa kokonaisuutta voi vähentää esimerkiksi siirtymällä syömään mahdollisimman paljon luomuruokaa.

Kirkkaan ihon saat syömällä runsaasti kasviksia, marjoja ja hedelmiä, juomalla paljon puhdasta vettä ja ulkoilemalla happirikkaassa ilmassa. Ihosi tarvitsee proteiinia, joten syö sitä riittävästi. Muista myös, että tehokkain ihon rasvaus tapahtuu sisältäpäin. Erityisen hyviä iholle ovat neitsytpuristettu oliivi- ja luomukookosöljy.

Sokeri on aina iholle myrkyä, mutta varsinkin menopaussin jälkeen. Ihon aineenvaihdunnan hidastuessa iän myötä ihoon kertyy glykaation lopputuotetta. Glykaatiolla tarkoitetaan biologista reaktiota, jossa sokeri ja valkuaisaineet ikään kuin kiehuvat ruskeaksi aineeksi kudoksissa.

Glykaatioprosessi johtaa ennenaikaisen vanhenemisen ilmiöihin. Rungas sokerinsyönti näkyy iän myötä elottomana, säkkimäisenä ja kellertävänä ihoon. Sen sijaan tumman, yli 70 prosenttia kaakaota sisältävän suklaan syöminen on hyväksi paitsi yleiselle terveydelle, myös iholle.

Kiinalaisessa lääketieteessä ihoa hoidetaan syömällä vastavalmistettua tuoretta ruokaa vuodenaikojen mukaan. Jin ja jang -periaatteen mukaisesti kesäisin syödään enemmän raakaruokaa ja talvisin taas lämmitettäviä keittoja ja patoja. Iho voi hyvin, kun ruokavalio koostuu runsaasti vitamiineista sisältävistä luonnonmukaisista ja täysiarvoisista ruoista. Teollisia ruokia kiinalaisohjeissa neuvotaan karttamaan. Iän myötä kasvoihin ilmaantuvia ruskeita laikkuja voi kiinalaisohjeiden mukaan hoitaa syömällä tomaatteja, muniä, persimoneja, mustia papuja, mungpapuja, herneitä, kurkkua ja kiinankaalia.

Ikääntyvän ihon hoito

- Juo puhdasta, hyvälaatuista vettä noin 1,5 litraa päivässä.
- Sädehtivän ihon saat suosimalla vesikrassia, punaisia paprikoita, papajaa, mustikoita, parsakaalia, pinaattia, pähkinöitä, avokadoa, bataattia ja granaattiomenan siemeniä.
- Suosi hyviä kasviöljyjä (välttämättömiä omega 3- ja omega 6 -rasvahappoja, oliiviöljyä jne.).
- Karta sokeria arkioloissa.
- Vältä kasvojen saippuapesua ja kuumaa vettä.
- Lenkkeile luonnossa. Happi tekee iholle hyvää.
- Kosteuta iho aina pesun jälkeen kosteusvoiteella.
- Halutessasi voit parantaa ihon kuntoa kollageenia ja A-vitamiinia sisältävillä voiteilla.
- Älä raavi, jos iho kutisee. Mikäli kutina häiritsee pahasti, kysy apteekista neuvoa. Kortisonivoiteita ei pidä käyttää pitkäaikaisesti, joten ne ovat vain tilapäisapu.
- Älä tupakoi, sillä tupakointi heikentää ääreisverenkiertoa ja rapauttaa kollageenia.
- Suojaudu auringolta. Auringonsuoja-ainetta kannattaa käyttää joka päivä.
- Varaudu juhlatilanteisiin ennakolta: suojaa iho mattapintaisella pohjustusvoiteella ja meikkivoiteella sekä kiiltoa vähentävällä kevyellä puuterilla. Näin eivät ihon punoitus ja muut reaktiot pilaa iltaa.
- Hoida ihoasi säännöllisesti ja hellävaraisesti.
- Erilaiset tee-se-itse-naamiot ilahduttavat sekä mieltä että ihoa.

Kemikaalikuorman vähentämistä ihonhoidossa kannattaa harkita. Monet ruoka-aineet toimivat mainiointa tee-se-itse-ihonhoitoaineina, ja nykyään on tarjolla laaja valikoima laadukasta ja kohtuuhintaista luonnonkosmetiikkaa. Näissä asioissa vähemmän on enemmän, ja ihosi voi paremmin kun keskityt hoidossa olennaiseen: puhdistamiseen, kosteuttamiseen ja ravitsemiseen.

Monet naiset ovat siirtyneet hoitamaan ihoaan kookosöljyllä, jota he käyttävät myös kasvoilla, sekä oliiviöljyllä, joka toimii niin vartalon ihon kuin päänahankin hoidossa. Hasselpähkinäöljy on harvinaisempaa, mutta hyvin suositeltavaa ihon ulkoiseen hoitoon, sillä se sisältää runsaasti ihoravinteita ja välttämättömiä rasvahappoja, jotka suojaavat ihoa auringon aiheuttamilta vaurioilta ja vauhdittavat kollageenin tuotantoa. Ennen kuin aloitat minkään öljyn käytön iholla, tee herkkyystesti. Tipauta ranteelle muutama tippa öljyä, peitä harsosidoksella ja anna vaikuttaa 24 tuntia. Mikäli ihosi ei ole kehittänyt allergiaoireita, se kestää öljyn käytön.

Avokado-kaakaonaamio

Sekoita 1/2 avokadoa, 1 rkl sataprosenttista kaakaojauhetta (mie-luiten luomua) sekä 1 rkl hunajaa tahnaksi. Levitä kasvoille ja anna vaikuttaa kymmenisen minuuttia. Kaakao on tehokas antioksidantti, joka parantaa ihon rakennetta. Yhdessä avokadon kanssa se kosteuttaa ihoa. Hunaja kirkastaa ja rauhoittaa, ja sillä on myös antibakteerisia ominaisuuksia.

Munakoisonaamio ruskeille läiskille

Leikkaa munakoisosta siivu ja aseta ruskean laikun päälle. Anna vaikuttaa siinä, kunnes iho alkaa lievästi punoittaa. Älä pese ihoa kahden tuntiin. Toista tämä päivittäin kymmenen päivän ajan.

● ● ● ● ● ● ● ● Leijona – joogaliike kauneudenhoitoon

Kasvojen lihakset tarvitsevat liikuntaa siinä missä kehon muutkin lihakset. Kasvojoogaa kannattaa tehdä päivittäin, näin vältät ryppyjä ja poskien laskeutumista heltoiksi. Leijona poistaa kasvoista ryppyjä ja ennaltaehkäisee niiden syntymistä. Se edistää kurkun ja kasvojen verenkiertoa sekä vahvistaa niskan ja kasvojen veltostuneita lihaksia. Leijona on täsmäliike naisille, jotka haluavat välttyä kasvorypyiltä ja veltostuneilta kasvojen ja kaulan lihaksilta. Se ehkäisee myös kurkkukipua, ja sitä voi käyttää lievityskeinona silloin, kun ääni on käheä.

Käy polvi-istuntaan kantapäät erillään toisistaan. Työnnä rintakehä eteenpäin ja istu niin suorana kuin pystyt nostamatta lantion painoa kantapäiltä. Pane kämmenet polville. Levitä sormet haralleen, hengitä sisään ja avaa uloshengityksellä suusi mahdollisimman ammolleen. Työnnä kieli niin pitkälle suusta kuin pystyt (kuvittele, että kosketat kielenkärjellä leukaa), avaa silmät niin levälleen kuin voit ja kohdista katse ylöspäin. Pysy sisään hengittäen tässä asennossa hetki. Vedä kieli takaisin suuhun ja palaa alkuasentoon. Anna kasvojen rentoutua täydellisesti. Toista sen jälkeen leijona-asento vielä kaksi kertaa.

Parhaan tuloksen saat, jos teet tämän harjoituksen kolme kertaa päivässä, kolme toistoa joka kerta. Leijonan asento edistää kasvojen verenkiertoa vieläkin enemmän, jos teet sen heti hartiasession jälkeen.

X-Y

Hyvin yksinkertaista kasvojoogaa on tehdä suulla vuoronperään liioitellun voimakkaita x- ja y-äänteitä.



**Kirja saatavilla
kustantajan
verkkokaupasta
www.docendo.fi sekä
hyvinvarustelluista
kirjakaupoista.**

Naisen elämä 45–65-vuotiaana on hormonitoiminnan muutosten aikaa. Se on elämänvaihe, jossa lasten saantiin tarkoitettu keho muuttaa toimintaansa perusteellisesti. Näinä vuosina nainen saattaa kokea hiustenlähtöä, kuumia aaltoja ja unettomuutta. Hänellä voi olla keskittymisvaikeuksia, virtsatietulehduksia, sydämentykytyksiä ja finnejäkin. Häntä ehkä itkettää, kiukuttaa ja jatkuvasti väsyttää – ja limakalvotkin ovat kuivat eikä seksi kiinnosta.

Nämä oireet eivät kaikki välttämättä mitenkään liity vaihdevuosiin vaan ovat ehkä seurausta liian kuluttavasta elämäntilanteesta. Kaikki naiset eivät oireile, eivätkä kaikkien oireet ole vaikeita, mutta osalla naisista oireet heikentävät elämänlaatua, jopa tuntuvasti. Vaihdevuosien ajasta ei kuitenkaan ole pakko kärsiä. On paljonkin, mitä nainen voi itse tehdä hormonaalisen tasapainonsa eteen.

Tässä kirjassa annetaan keinot oireiden vakavuuden arvioimiseen sekä työkalut niiden hoitamiseen. Valittavanasi on koko kirjo hormonikorvaushoidoista homeopatiaan, ayurvedaan, kiinalaiseen parannustaitoon sekä yrttiterapiaan. Kirjassa on myös Fatima Witickin laatima restoratiivisen joogan liite.

**Jokaisella naisella on oikeus ja vapaus valita
itselleen sopivimmat keinot tavoitella hormonitasapainoa.
Ole itseäsi kohtaan lempeä ja valitse viisaasti!**

Kuva Sini Pennanen



Varpu Tavi on filosofian maisteri, yksi Suomen luetuimpia terveys-tietokirjailijoita ja Uuden Suomen blogisti.



ISBN 987-952-291-736-2

KL 59.3

Kannen kuva: Getty Images/iStockphoto
Kansi: Eija Kuusela

DOCENDO