

PAULA HEINONEN

*Hyvinvointia*  
**VAIHDEVUOSIIN**

TERVEYTTÄ JA ENERGIAA OIKEALLA RAVINNOLLA

WSOY

*Hyvinvointia*  
**VAIHDEVUOSIIN**

PAULA HEINONEN

*Hyvinvointia*  
**VAIHDEVUOSIIN**

TERVEYTTÄ JA ENERGIAA  
OIKEALLA RAVINNOLLA

Werner Söderström Osakeyhtiö  
Helsinki

*Tätä kirjaa ei ole tarkoitettu sairauksien diagnosointiin tai hoitamiseen. Keskustele sairauksista ja lääkityksistä aina lääkärisi kanssa.*

© Paula Heinonen ja WSOY 2021

Werner Söderström Osakeyhtiö

ISBN 978-951-0-46271-3

Painettu EU:ssa



# Sisällys

|  |    |
|--|----|
| <b>Esipuhe</b> .....                                 | 9  |
| Toiminnallinen lääketiede hoitaa kokonaisuutta ..... | 14 |
| <b>Apua, vaihdevuodet!</b> .....                     | 17 |
| Mitä vaihdevuodet ovat? .....                        | 21 |
| <b>Hormonien tasapainoa</b> .....                    | 23 |
| Suurenmoiset naishormonit .....                      | 26 |
| Vaihdevuosien vaikutus hormonitoimintaan .....       | 28 |
| Hormonikorvaushoitoa vai ei? .....                   | 32 |
| <b>Keho on kokonaisuus</b> .....                     | 35 |
| Dominoefekti oireiden taustalla .....                | 36 |
| Insuliini .....                                      | 39 |
| Stressihormoni kortisoli .....                       | 44 |
| Kilpirauhanen .....                                  | 45 |
| Rasvakudos vaihdevuosi-iässä .....                   | 48 |
| Maksa, ylityöllistetty ihme .....                    | 54 |
| Kolesteroli .....                                    | 67 |
| Patogeenit .....                                     | 74 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>Mielialaoireet ja mielen hyvinvointi</b> .....          | 77  |
| Hormonit ja välittäjäaineet .....                          | 80  |
| Ravintoaineita mielialan hoitoon .....                     | 87  |
| Koko ruokavalio vaikuttaa mielialoihin .....               | 98  |
| Sokeriaineenvaihdunnan häiriö mielialaoireiden taustalla . | 101 |
| Mielen tasapaino vaatii kortisolin tasapainoa .....        | 104 |
| Suoliston ongelmat mielialaoireissa .....                  | 105 |
| Anna muutokselle aikaa .....                               | 110 |
| <br>   |     |
| <b>Stressi</b> .....                                       | 113 |
| Stressi – elämän suola? .....                              | 115 |
| Stressiä voi vähentää .....                                | 117 |
| <br>   |     |
| <b>Ravinto ja ruokavalio</b> .....                         | 125 |
| Geenit säästävät ravintoa pahan päivän varalle .....       | 128 |
| Ravinnon imeytyminen on avainasemassa .....                | 129 |
| Hormonien muodostumiseen tarvitaan hyvää ravintoa .        | 130 |
| Vastustuskyky vaatii kasviksia lautaselle .....            | 133 |
| Muista suolisto ja sen asukkaat .....                      | 137 |
| Ruokaa aivojen parhaaksi .....                             | 139 |
| Kunnon ravintoa maksalle ja mitokondrioille .....          | 141 |
| Yksilöllisin askelin kohti muutosta .....                  | 143 |
| Parempaa ravintoa .....                                    | 148 |
| Kolmen pahan kopla .....                                   | 156 |
| Hyvän ravinnon muistilista .....                           | 158 |
| Ravintolisät .....   | 160 |
| Kahvin edut ja haitat .....                                | 164 |
| Alkoholi .....   | 172 |
| <br>   |     |
| <b>Ympäristömyrkyt ja hormonihäiritsijät</b> .....         | 183 |
| Miten välttää hormonihäiritsijöitä? .....                  | 185 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Uniongelmat ja unettomuus</b> . . . . .          | 189 |
| Miksi hyvä uni on tärkeää? . . . . .                | 192 |
| Juurisyytä uniongelmiemme taustalla . . . . .       | 194 |
| Uniongelmiemme ratkaisulista . . . . .              | 198 |
| Väsymys ilman suuria uniongelmiä . . . . .          | 205 |
| <br>  |     |
| <b>Seksi</b> . . . . .                              | 209 |
| Haluttomuuden taustalla monia syitä . . . . .       | 211 |
| Halua liikunnalla . . . . .                         | 229 |
| Lantionpohjan lihakset töihin . . . . .             | 230 |
| Neuvoja halukkuuden lisäämiseksi . . . . .          | 232 |
| <br>  |     |
| <b>Liikunta</b> . . . . .                           | 235 |
| Mieliala ja unen laatu . . . . .                    | 236 |
| Lihakset ja luusto . . . . .                        | 236 |
| Sairauksien riski vähenee . . . . .                 | 238 |
| Varovasti liikkeelle . . . . .                      | 240 |
| <br>  |     |
| <b>Laboratoriokokeet vaihdevuosissa</b> . . . . .   | 243 |
| Lyhenteet . . . . .                                 | 244 |
| Kilpirauhaskokeet . . . . .                         | 244 |
| Diabetes ja sokeriainenvaihdunnan häiriöt . . . . . | 246 |
| Keliakia ja suolistoperäiset ongelmat . . . . .     | 246 |
| Sydän- ja verisuonisairaudet . . . . .              | 248 |
| Raudanpuute . . . . .                               | 248 |
| Muita mittauksia . . . . .                          | 249 |
| <br>  |     |
| <b>Hyvinvoinnin ruokaohjeita</b> . . . . .          | 251 |
| <br>  |     |
| Paula Heinonen . . . . .                            | 305 |
| Viitteet . . . . .                                  | 307 |





# Esipuhe

Rakas lukijani, haluan tällä kirjalla tuoda sinulle hormonien hurmaa ja sinfoniaa, hyvinvointia, terveyttä ja energisyyttä vaihdevuosiisi. Haluan myös hälventää vaihdevuosiin liittyviä uskomuksia ja pelkoja. Tieto ei lisää tuskaa, vaan auttaa sinua ymmärtämään niitä elimistösi biokemiallisia tekijöitä, jotka vaikuttavat oireiden taustalla. Mielestäni yksi tärkeimmistä asioista onkin ymmärrys. On hyvä olla tietoinen siitä, mitä kehossa tapahtuu ja miksi. Tieto ja ymmärrys auttavat muuttamaan vaivojen taustalta paljastuvia juurisyitä. Muutos syntyy ymmärryksen avulla.

Kirjani on tarkoitettu kaikille vaihdevuosisoireisiinsa apua etsiville ja omasta hyvinvoinnistaan kiinnostuneille. Kerron, kuinka voit saada kehosi toimimaan ihanteellisesti vaihdevuosien aikana ja kuinka voit tehdä vaihdevuosista hyvinvoinnin vuodet.

Kirja vastaa seuraaviin kysymyksiin:

- milloin vaihdevuodet ovat ja mitä elimistössä tapahtuu niiden aikana
- millaisia vaihdevuosisoireet ovat ja mistä ne johtuvat
- mitä voit tehdä oireiden helpottamiseksi
- mikä horjuttaa ja mikä tasapainottaa hormonitoimintaa
- miten stressi vaikuttaa hormonitoimintaan
- mikä merkitys on elämäntavoilla
- miksi ruokavalio on ratkaisevan tärkeä
- miten maksa liittyy hyvinvointiisi
- mitä hyötyä tai haittaa on rasvakudoksesta
- miten kilpirauhanen voi liittyä vaihdevuosisoireisiin
- miten syntyy hiljainen tulehdus
- miksi sokeriaineenvaihdunnan korjaaminen on erittäin tärkeää
- mistä mielialaoireet johtuvat ja miten mieltä pitää hoitaa
- miksi hormonihäiritsijät ja muut haitalliset aineet on huomioitava
- mitä syitä voi olla uniongelmiin taustalla
- miten alkoholi ja vaihdevuodet sopivat yhteen
- mitä kaikkia tekijöitä seksuaalisen haluttomuuden taustalla voi olla
- miksi liikunta on tärkeää vaihdevuosi-ikäiselle, mutta liika liikunta haitallista
- mistä laboratoriotutkimuksista voi olla hyötyä.

Vaihdevuosissa ei todellakaan ole kyse vain ihanan naishormoni estrogeenin määrän vähenemisestä. Kyse on huomattavan paljon

suuremmasta ja laajemmasta kokonaisuudesta, jonka keskiössä olet sinä yksilönä. Et ole vain sivustakatsoja, joka hämmästelee, mitä ihmettä on tapahtumassa. Kun innostut kirjan annista, ryhdyt toimeen. Kirjassa olevat käytännön neuvot auttavat eteenpäin.

Oma matkani kohti terveyttä on ollut pitkä ja vaiheikas. Siksi olen halunnut perehtyä siihen, mitä on itse mahdollista tehdä terveytensä parantamiseksi ja hoitamiseksi. Oma elämäni ei ole ollut pelkkää terveyden ja hyvän olon huumaa. Olin lapsena monisairas, sillä kärsin rajujen migreenikohtausten lisäksi allergiasta, atopiasta sekä jatkuvista ylähengitysteiden ja poskionteloiden tulehduksista. Jouduin syömään hurjia määriä erilaisia lääkkeitä, kun oireitani pyrittiin helpottamaan.

Aikuisena sairastuin vakavaan työperäiseen astmaan. Se tuhoasi terveyteni ja toimintakykyni lähes täydellisesti. Palo toiminnalliseen eli funktionaaliseen lääketieteeseen syttyi minussa sen myötä. Funktionaalinen lääketiede painottaa kehon oikean ja optimaalisen toiminnan merkitystä terveyden palauttamisessa ja sairauksien hoidossa.

Sairaalassa maatessani päätin, että minun on voitava tehdä enemmän terveyteni hyväksi. Tämä taistelu herätti minussa tiedonjanon, joka ei ole sammunut vieläkään. Innostuin kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Opiskelin paljon ja kuljin pitkän tien, mutta onnistuin lopulta parantamaan itseni. Olen tullut kauas omista lähtökohdistani. Koska se on ollut mahdollista minulle, se on mahdollista myös sinulle.

Käydessäni nuorena gynekologilla kuulin, että minulle tulee käymään samalla tavalla kuin äidilleni: vaihdevuodet tulevat aikaisin. Äidilläni kuukautiset loppuivat hieman alle 40-vuotiaana, eikä se ollut hänelle helppoa. Minun kuukautiskierrotoni loppui 55-vuotiaana. Olin odottanut kuukautisten loppumista kuin kuuta nousevaa. Kuulun niihin naisiin, joiden vuodot olivat

yksinkertaisesti hirveät. Kun kuukautiset sanoivat vihdoinkin hyvästit, kiittelin maailmankaikkeutta – voi tätä onnen aikaa, kun joka kuukausi ei tarvitse kuluttaa julmettua määrää energiaa kuukautiskiertoon. Elimistö sai levähtää ja käyttää energian vaikkapa immuunijärjestelmän toiminnan tukemiseen. Yksinkertaisesti mahtavaa.

Mietin jo kolmekymppisenä, millaistakohan vaihdevuosihikoilu on. Sitä ei kuitenkaan tullut tai ehkä tuli, mutta superhikoilijana en huomannut muuta kuin hikoilun vähenemistä. Olemme yksilöitä, joiden kehot reagoivat yksilöllisesti.

Miksi minulle ei sitten käynyt kuten äidilleni? Olihan meillä yhtä huonot geenit, minulla ehkä vielä huonommat. Suurin syy on erilaiset elämäntavat. Töitä olen tehnyt aivan liikaa äitiini verrattuna. Siitä pitkä miinus minulle. Äitini taas saa pitkän miinuksen ravinnoista. Naisen hormonitoiminta voi siis poiketa valtavasti äidin hormonitoiminnasta, ja useimmiten kyse on elintavoista.

Vaihdevuodet ovat mielestäni yksi väärinymmärretyimmistä elämänjaksoista. Niiden ei missään nimessä tarvitse olla tuskaa, hikeä, raivoa ja alakuloa. Vaihdevuodet voivat olla elämäsi parhain ajanjakso. Tämä on sinun polkusi ja tarinasi, älä anna muiden kirjoittaa sitä. Luota itseesi ja usko elämään. Äläkä pelkää muutosta, sillä vain se on pysyvää. Hyvinvointia edistävien muutosten tekemisen ei tarvitse olla kamppailua. Se voi olla voimaannuttavaa ja täynnä iloa. Jos vanhoista tavoista irti päästäminen on vaikeaa, etene pienin askelin.

Viimeistään tässä iässä on syytä ottaa itsensä huomioon. Tärkein ihmissuhteesi ei ole kumppaniisi tai lapsesi vaan itseesi, sillä jokainen ihmissuhde lähtee itsestä. Olet kylvänyt hoivaa, rakkautta ja arvostusta ympärillesi, mutta jäänyt itse usein varjoon. Nyt on sinun aikasi. Kuuntele kehosi merkkejä ja toimi palauttaaksesi tasapaino. Ota vastaan kaikki tuki, huolenpito, kiitokset ja kehut, sillä olet ne ansainnut.

Vaihdevuodet ovat tärkeä mutta usein väärinymmärretty vaihe naisen elämässä, ja siksi ne aiheuttavat monesti turhaa kärsimystä. Tämä kirja tarjoaa mahdollisuuden löytää apua vaihdevuosiin luonnollisin keinoin. Toivon sydämestäni, että saat tästä kirjasta käytännön työvälineiden lisäksi lohtua ja voimaa. Naisena epäilemättä tiedät, että mielelläsi on välitön yhteys kehoosi. Tunteet ja ajatukset vaikuttavat hormonien lisäksi immuunijärjestelmän toimintaan ja aina solutasolle asti. Oli menneisyytesi tai terveydentilasi minkäläinen tahansa, voit pystyä ihmeisiin uudistamalla omaa suhtautumistasi elämään. Kun muutat ajattelumallejasi, edistät samalla hyvinvointiasi. Älä kerro itsellesi, miten lihava, huonokuntoinen ja polvivammaisen olet. Huomioi mieluummin asiat, jotka ovat hyvin ja joista olet kiitollinen. Sinulla on vapaus valita, mitä ajattelet.

Haluan olla kumppanisi tällä matkalla. Palaa aina kirjan antiin, kun huomaat eksyväsi tieltä. Edessäsi ovat parhaimmillaan hurmiolliset vuodet.

Toukokuussa 2021

Paula Heinonen

## Toiminnallinen lääketiede hoitaa kokonaisuutta

Toiminnallisessa eli funktionaalisessa lääketieteessä otetaan huomioon ihminen kokonaisuutena sekä kaikkien elinjärjestelmien yhteys toisiinsa. On tärkeää, että sairauden taustalla olevia syitä kartoitetaan ja sairautta hoidetaan yksilöllisten hoito-ohjelmien avulla. Hoidoissa pyritään asiakaskeskeisyyteen sairauskeskeisyyden sijaan ja korostetaan kaikkien elinten riippuvuus- ja vaikutussuhdetta. Työskentelyssä on hyvin tärkeää löytää sairauksien ja oireiden taustalla olevat juurisyyt.

Jos elämässäsi on monia terveyttä ja hyvinvointia haittaavia tekijöitä, kuten unen puutetta, liikaa stressiä, tupakointia, alkoholia ja epäterveellinen ruokavalio, liukuu elimistösi kohti epätasapainoa. Kun vähennät näitä hyvinvointia haittaavia tekijöitä ja parannat elämäntapojasi, alkaa elimistö hakeutua kohti tervettä tasapainoa.

Funktionaalinen lääketiede korostaa terveyden merkitystä: terveys on positiivista elinvoimaa eikä vain tila ilman sairautta. Ihminen voidaan luokitella terveeksi, jos häneltä ei löydy mitään erityistä diagnosoitavaa sairautta. Silti hän voi tuntea itsensä ajoittain tai jatkuvasti esimerkiksi väsyneeksi ja huonovointiseksi ja laahustaa päivästä toiseen voimiensa äärirajoilla.

Funktionaalisen lääketieteen keskeiset osa-alueet ovat:

- suoliston ja sen mikrobiston terveys sekä suolistoperäiset ongelmat
- immuunijärjestelmä ja tulehdus, immuunijärjestelmään liittyvät ongelmat
- hapetusstressi
- maksan myrkyntoistojärjestelmän puutteellinen toiminta ja maksan kuormittuminen
- hormonaaliset epätasapainotilat
- solujen energiatuotantoon liittyvät häiriöt
- sydän- ja verisuonijärjestelmän hyvinvointi
- psyykinen ja henkinen terveys
- rakenteiden, kuten nivelien, luiden, ihon ja solukalvojen, kunto.

Funktionaalinen lääketiede on kehitetty ennaltaehkäisemään ja hoitamaan monimuotoisia kroonisia kansansairauksia. Se ei ole vaihtoehto perinteiselle lääketieteelle, vaan erinomainen lisä perinteisen lääketieteen rinnalle, kohti tehokkaampaa kroonisten ja monimuotoisten sairauksien hoitoa ja ennaltaehkäisyä.





# Apua, vaihdevuodet!

*Heräsin aamulla, ja siitä se alkoi. Silmät olivat turvonneet, olin pöhöttynyt, mieli apea, iho oli kuiva. Muisti tuntui heikentyneen yhdessä yössä ja keskittyminen oli lähes mahdotonta. Muistan päivän edelleen. Uuden asian oppiminen on nykyään vaikeaa, iho rypistyy ja päätä särkee. Kuukautisia tulee ja menee – ja nyt ei enää edes tule. Seksi – yök! Järkyttävä filis! Haluan elämäni takaisin ja heti!*

JOHANNA, 51 V.

Tärkeä sysäys tälle kirjalle tuli lukijoiltani ja kuulijoiltani, jotka ovat usein kyselleet neuvoja vaihdevuosisoireidensa hoitoon. Eräs *Terveyden avaimet* -radio-ohjelmasarjani kuuntelijoista kiteytti monen naisen toiveen näin: ”Täällä yksi pimahtamaisillaan oleva 53-vuotias ihana nainen toivoo, että ottaisit lähetyksesi aiheeksi

nämä vietävät vaihdevuodet. Luulen, että kuulijakunnastasi suuri osa kuuluu juuri tätä oireyhtymää poteviin naisiin. Eli tee meille suuri palvelus ja kerro, miten tätä ihanaa naisen elämää voisi helpottaa.”

Kuulen luennoillani ja koulutuksissani jatkuvasti lukuisista vaihdevuosiin liittyvistä negatiivisista muutoksista:

”En ole enää sama ihminen kuin olin aiemmin.”

”Vaikka syön vähemmän, lihon koko ajan.”

”Herään keskellä yötä, enkä saa enää sen jälkeen nukuttua.”

”Olenko tulossa hulluksi?”

”En palaudu enää urheilun jälkeen.”

”Laboratoriokokeiden tulokset ovat normaalit, mutta minulla on järkyttävä olo. Miksei kukaan ota minua tosissaan?”

”Minulta kysytään jatkuvasti, olenko raskaana – mahani turpoaa niin hirveästi.”

”En pysty keskittymään ja unohdan asioita päivittäin.”

”Olen koko ajan raivostunut ja ilkeä muille, mikä minun on?”

”Haluan elämäni takaisin!”

”Seksi – mitä se on?”

”Olen käsittämättömän uupunut, enkä jaksa aamuisin nousta ylös.”

”Olen masentunut, se on pahentunut jatkuvasti, eivätkä lääkkeet auta.”

”Palelen aina. Ja tämä palelu on erilaista: minusta tuntuu, että luuni ovat jääkaapissa.”

Mitä keski-ään ylittäneille naisille tapahtuu? On alituinen kiire, suorittamista päivä toisensa perään. Lisäämme lepoa, mutta se

ei tunnu auttavan. Rukkaamme ruokavaliota paremmaksi, mutta olo ei silti kohene kunnolla. Urheilun jälkeinen palautuminen on entistä vaikeampaa. Elämänilo ja into laimenevat, ahdistaa ja väsyttää.

Jo nuoret kärsivät moninaisista psyykkisistä ja fyysisistä oireista. Keski-ään koittaessa tulisi olla enemmän aikaa itselle, parisuhteelle ja lapsenlapsille ja samalla keho alkaa oikutella, pienet vaivat suurentua ja säryt lisääntyä. Paino nousee ja turvottaa. Uuden asian oppiminen vaikuttaa vaikealta. Mieliälä vaihtelee alakuloisuudesta ja ärtymyksestä masennukseen. Palelee, iho kuivuu ja ryppistyy. Vatsakivut ovat arkipäivää. Päänsärky ja muistihäiriötkin vaivaavat. Suihkun lattialta saattaa löytyä yhä enenevässä määrin hiuksia. Peilistä katselee yhä useampina aamuina uupunut aamu-jäykkä yksilö, jolla on turvonneet kasvat ja silmäluomet.

Olen kuullut edellä mainituista oireista jo vuosia koulutuksissa ja luennoilla. Moni nainen kokee olevansa eksyksissä eikä löydä oireviidakosta ulos. Laboratorioarvot näyttävät normaaleilta, eikä diagnosoitavia sairauksia löydy. Siitä huolimatta olo voi olla ajoittain ja jatkuvasti väsynyt ja huonovointinen, jopa niin että kokee olevansa voimiensa ääri rajoilla.

Ongelmien verkko onkin usein monimutkainen, kuten tulet huomaamaan. Edellä mainitut kysymykset kiteyttävät hyvin monelle vaihdevuosi-ikäiselle naiselle tutun huonovointisuuden tilan. Onko se oikeastaan ihme, kun mietitään, mitä kaikkia hyvinvointia haittaavia tekijöitä ympäristö on pullollaan?

Teollinen ruoka on nykypäivää samoin kuin krooninen stressi, joka on jo maailmanlaajuinen terveysongelma. Meillä ei valitettavasti ole pikakeinoja, jotka korjaisi pitkäaikaisen stressin haitalliset vaikutukset. Stressi heikentää hitaasti mutta varmasti elimistön toimintaa, rappeuttaa kehoa fyysisesti ja lisää riskiä moniin sairauksiin. Pitkään jatkunut stressi johtaa väijäämättä suolistongelmiin

ja terveydelle epäedullisiin mikrobiston muutoksiin. Suoliston puutteellinen toiminta taas johtaa lähes aina myös maksan kuorittumiseen. Ongelmien kirjo sen kun pahenee. Palautuminen työpäivistäkin heikkenee, ja uni muuttuu katkonaiseksi.

Jo pelkkä epäterveellinen ruokavalio suistaa hormonitasapainon raiteiltaan ja avaa portin ongelmille. Ruoka kun ei ole pelkkiä kaloreita vaan informaatiota soluille. Ruoka säätelee geenien toimintaa, ja geenien aktivoituminen johtaa lukuisien elimistölle elintärkeiden proteiinien valmistumiseen. Jos nautit toistuvasti epäterveellistä ruokaa, se johtaa elimistön hyvinvoinnille ja terveydelle haitallisten geenien aktivoitumiseen ja mahdollisesti jopa sairastumiseen. Ruokaa tarvitaan myös päivittäin solujen uusiutumiseen ja elimistössä tapahtuvien vaurioiden korjaamiseen. Terveellinen ravinto on lisäksi korvaamattoman tärkeää energisyydelle, hormonien tuotannolle ja hormonaaliselle tasapainolle sekä aivotoiminnalle. Ei tule myöskään unohtaa immuunijärjestelmää, jonka toiminta ja ylläpito vaativat ravitsevaa ruokaa, suoliston toiminnasta ja sen miljoonista mikrobeista puhumattakaan.

Myös lääkkeet voivat aiheuttaa terveysongelmia. Masennuslääkkeiden käyttö kasvaa jatkuvasti, ja antibioottikuureja määrätään yhä valtavasti. Otamme harvoin vain yhtä lääkettä, vaikka lääkkeiden yhteisvaikutuksia ei tunneta kunnolla. Avaintekijä lääkinnässä on biokemiallinen yksilöllisyys. Perimän, ravitsemustilanteen ja ympäristön vaikutusten vuoksi lääkeaineet vaikuttavat eri tavoin eri ihmisiin. Osa ihmisistä ei hyödy lääkkeistä ollenkaan, jotkut tarvitsevat suurempia annoksia ja toiset saavat joistakin lääkkeistä vakavia haittavaikutuksia. Yksilöllisyyden tulisi olla lääkinnässä itsestäänselvyys.

## Mitä vaihdevuodet ovat?

Vaihdevuosisoireet alkavat keskimäärin 46-vuotiaana, jollakin jopa alle 40-vuotiaana, ja niiden kesto voi vaihdella yksilöllisesti muutamasta kuukaudesta jopa vuosikymmeneen. Vaihdevuodet voivat aikaistua muun muassa tupakoitsijalla tai solunsalpaajahoidon, munasarjojen poiston tai sädehoidon vuoksi. Vakavimmillaan oireet ovat usein vuoden sisällä menopaussista eli viimeisistä kuukautisista. Kaikki eivät kuitenkaan saa oireita.

Vaihdevuosisoireita ovat muun muassa hikoilu, kuumat aallot, unihäiriöt, sydäntuntemukset, emättimen kuivuus, turvotus, mielialavaihtelut, alavireisyys, huono keskittymiskyky ja ärtyneisyys. Kuumia aaltoja on noin 70–80 prosentilla naisista, hyvin hankalia noin 20 prosentilla. Kymmenellä prosentilla naisista on hikoilua vielä 10–20 vuoden kuluttua kuukautisten loppumisesta, mutta tavallisemmin hikoilu kestää kahdesta seitsemään vuoteen.<sup>1</sup>

**PREMENOPAUSI ELI ESIVAIHDEVUODET** ovat noin 5–10 vuoden pituinen ajanjakso ennen menopaussia eli kuukautisten loppumista. Esivaihdevuosien aikana kuukautiskierto alkaa muuttua epäsäännölliseksi ja kierto lyhenee. Usein myös PMS-oireilu vaikeutuu. Oireita voi olla jo vuosia ennen kuukautisten pois jäämistä. Tässä vaiheessa ei ole kuitenkaan vielä estrogeenin puutosta. Premenopaussin myöhemmässä vaiheessa voi tulla vaihdevuosisoireiden tyyppisiä oireita, kuten unihäiriöitä, hikoilua ja kuumia aaltoja.

**MENOPAUSI** tarkoittaa viimeisiä kuukautisia. Menopaussi on suomalaisella naisella keskimäärin 51 vuoden iässä (useimmilla 45–55-vuotiaana). Tässä kirjassa menopaussi ja vaihdevuodet tarkoittavat samaa.

**VAIHDEVUODET** ovat viimeisiä kuukautisia edeltävä aika ja niiden jälkeen seuraava ajanjakso. Munasarjojen toiminta heikkenee vähitellen ja sammuu. Puhutaan myös postmenopausista eli kuukautisten loppumisen jälkeisestä ajasta.

# HYVINVOINTIA VAIHDEVUOSIIN TARJOAA UUDEN NÄKÖKULMAN VAIHDEVUOSIOIREISIIN JA KERTOO, MITEN SAAT KEHOSI TOIMIMAAN IHANTEELLISESTI.

Moni nainen huomaa vaihdevuodet selvästi ja kokee niiden huonontavan elämänlaatua. Oikeilla elintapavalinnoilla vaihdevuodet voivat kuitenkin olla ilon ja hyvinvoinnin aikaa.

Paula Heinonen kertoo perinpohjaisesti, miten vaihdevuodet ilmenevät, mitä oireiden taustalla on ja miten niitä helpotetaan ravinnolla ja elintavoilla.

Kirjassa käydään läpi muun muassa sokeriaineenvaihdunnan, maksan ja rasvakudoksen merkitys, puutostilat, hormonihäiritsijät ja hormonitoiminnan tasapainottaminen sekä monia vaivaava seksuaalinen haluttomuus. Heinonen avaa myös stressin, unettomuuden ja alkoholin vaikutusta ja ottaa kantaa hormonihoitoihin. Lisäksi kirjassa on ruokaohjeita, joiden avulla syöt tasapainoisesti ja edesautat hyviä vaihdevuosia.

Paula Heinonen on tekniikan lisensiaatti ja funktionaalisen lääketieteen asiantuntija, joka luennoi ja kouluttaa suosituissa funktionaalisen lääketieteen ja Terveyden Tukipilarit -koulutusohjelmissaan. Hänet tunnetaan myös terveyttä ja hyvinvointia käsittelevästä Terveyden avaimet -radio-ohjelmasta, joka pyöri kahdeksan vuoden ajan. Heinonen on kiertänyt kouluttamassa ympäri Suomea kohta kolme vuosikymmentä.

Tämä on hänen neljäs terveyskirjansa.

