

MENOPAUS – loomulik

Üleminekuiga ehk klimakteerium on naise elus periood, mil munasarjade talitus nõrgeneb, kuni lõpuks vaibub. Kõige selgem märk sellest on, et lakkab igakuine menstruatsioon.

Üleminekuigas tekivad hormonaalsed muutused – keha ei tooda enam munarakke ja östrogeenhormoone. Sellega kaasnevad ka kehalised muutused, mis on kõigil naistel ühesugused, kuigi neid tajutakse erinevalt.

Hormonaalsed muutused algavad 40. eluaastast, kuid siis kohe neid tavaliselt ei märgata. Sel ajal on veel menstruatsioonitsükkel regulaarne ja viljastumisvõime säilinud.

Meie kliimas algab menopaus 50–52 aasta vanuses, kuid lapsesaamise võimalus väheneb juba varem. Menstruatsioonitsükkel muutub enne seda mitme aasta vältel ebaregulaarseks. On täheldatud, et kiiritusravi, suitsetamine ja raske füüsiline töö toovad menopausi ettepoole.

Östrogeenivaegusest tingitud kaebused

Hormonaalsest muutusest tingitud kaebused (kuumad hood ja öised higistamised) on ebameeldivad. Kuumad hood ilmnevad seetõttu, et muutused mõjutavad keha-

temperatuuri ja vereringet reguleerivaid ajukeskusi. Kuum hoog algab tavaliselt ülakehast ja levib siis kaelale ning näole. Hoog tekib ootamatult ja kestab mõnest sekundist kuni poole tunnini.

Kuna enamasti tekivad kuumahood öösiti, siis kaasneb unehäire – uni muutub katkendlikuks. Selle tagajärjeks on päevane muutlik meeleolu: liigne ärrituvus, paha tuju ja tahtmine nutta. Tekivad loidus, väsimus ja keskendumisraskused.

Peale selle esinevad lihase-, liigese- ja peavalu, südamepekslemine, peapööritus ja uriinilekked. Sageli väheneb ka huvi seksuaalelu vastu. Pealegi võib limaskesta kuivus põhjustada suguühete valulikkust, ent seda saab leevendada pehmemdava kreemiga.

On märgatud, et aktiivset füüsilist tegevust ja liikumist harrastavatel naistel mööduvad üleminekuastad tunduvalt vähemate vaevustega.

Üleminekuiga hilised nähud

Hormonaalsete muutuste tõttu õhenevad nahk ja limaskestad, tekib kusepidamatus ning luude hõrenemine (osteoporoos), suureneb südame- ja veresoontehaiguste risk. Üleminekuastad võivad muuta naised altimaks mitmetele kroonilistele haigustele.

Raamatud on saadaval kõigis hästi varustatud raamatukauplustes üle Eesti. Tellimine telefonil 680 4444 või klienditugi@lehed.ee

EESTI EKSPRESS
RAAMAT

Maalehe Raamat



Itaalia dieet
GINO D'ACAMPO

Pitsa ja pasta ei tundu just kõige tavalisem valik, kui tahate kaalust alla võtta või tervislikult toituda. Süüakse ju Itaalia roogi hiigelsuurte portsudena ja need on tulvil kaloreid ja rasva, eks? Tegelikult pole mingit vajadust täita end kodujuustu ja porgandimahla: tõeline itaaliapärase tootumise on äärmiselt tervislik. Sellest raamatust leiad sada retsepti, mille järgi valmistatud toidud on lihtsad ja täis maitseid, aga mille puhul ei ole tunnet, et loete kaloreid.



Köök. Jagamise rõõm
ANGEELIKA KANG, SIKKE SUMARI

Nende kaante vahele on jäädvustatud kauneid Eestimaa paiku, kus võeti ette põnev maitserännak pere ja sõprade seltsis, et tunda rõõmu kõigest sellest omast ja heast, mida meil looduses küllaga jagub. Üheskoos kokkamine ja toidu nautimine ei ole mitte lihtsalt lõbus tegevus, vaid ühendab ka pereliikmeid ja sõpru. Heameel ühiselt veedetud ajast, võrratutest maitsetest ja jagamise rõõmusest!



Sushi. Riisist rullini
TOOMAS LEMBER

Esimene kodumaine oma autori *sushi*-raamat! Lisaks klassikalistele retseptidele leiab raamatust *sushi*sid, mis on valmistatud just kohalikest Eesti toorainest. Peale retseptide leiab raamatust kõik vajaliku, mis puudutab *sushi* tegemist: missuguseid töövahendeid ja aineid vaja läheb ning kuidas valmistada eri *sushi*-liike. Lisaks annab raamat ülevaate *sushi*-ajaloo, teadmisi *sushi*st kui tervislikust ja täisväärtsulust toidust, näpunäiteid etiketist.



Vanavana Ingeborgi kokaraamat
RITVA ROOSAAR

Raamatusse on kogutud üle saja retsepti ja nipi, kuidas säästlikult lihtsaid ning puhtaid maitseid kasutades, oma perekonda ja sõpru rõõmustada. Neid retsepte järgides ei tule toidupoodi liiga palju raha jätta. Lihtsuses peitubki võlu. Need on vanavanaemad, vanemad, emad ja tütarde koos valmistatud lihtsad ja igapäevased road: salatid, soojad ja külmad road; liha- ja kalatoidud ning muidugi magustoidud.

12,90 €

TELLIJALE
16 €

TELLIJALE
12,72 €

9,90 €