

Климакс - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства

Лазарева Валентина, врач-терапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: lazareva.v@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. Климакс – это период перехода от репродуктивного состояния женщины к менопаузе (моменту с которого у женщины прекращается менструальное кровотечение), связанное со снижением уровня выработки женских гормонов яичниками. В среднем, климакс длится с 45 лет до 50 лет и состоит из таких этапов как: пременопауза, перименопауза, постменопауза.

Ключевые слова: Климакс, описание, причины возникновения, виды и симптомы, осложнение, профилактика, лечение, полезные продукты, народные средства, опасные продукты

Признаки климакса:

задержка месячных; скудные или обильные менструальные кровотечения; психическая слабость, раздражительность, чувство страха, бессонница [1], депрессия [2], повешенный аппетит или его отсутствие (нервно-психические признаки); мигрень [3], приливы, мелькание «черных мушек» перед глазами, отеки [4], головокружение, спазм сосудов, нарушение чувствительности, гипертония [5], потливость (сердечнососудистые признаки), нарушения работы щитовидной железы [6] и надпочечников [7], усталость, изменение веса тела, чувство холода, заболевания суставов (эндокринные признаки).

Виды климакса:

1. Ранний климакс – начало может быть в 40 лет и раньше (причина – наследственная предрасположенность, вредные привычки, употребление гормональных контрацептивов).
2. Искусственный климакс – настает в результате удаления яичников.
3. Патологического климакс – обостренное протекание синдрома климакса.

Полезные продукты при климаксе

- продукты, содержащие кальций [8] (обезжиренное молоко, кефир, творог [9], йогурт [10], сыр не жирных сортов, яйца [11] (не более одного в неделю), дрожжи [12,13], миндаль, натуральное сливочное или молочное мороженное, бурые морские водоросли, соевые бобы, зерна горчицы);
- продукты с повышенным содержанием полиненасыщенных жирных кислот (растительное масло, орехи), которые снижают триглицерид и холестерин [14] в крови;
- продукты с повышенным содержанием мононенасыщенных жирных кислот и омега-3 жирные кислоты [15] (скумбрия, консервированные сардины, лосось, макрель или форель, грецкие орехи [16]), нормализуют уровень жиров в крови;

- мучные, крупяные (темные каши – ячневая, овсяная [17], перловая каша) и макаронные изделия приготовленные на пару;
- отруби (продукт с повышенным содержанием витамина В [18] и клетчатки [19]) следует добавлять в салаты, супы, котлеты;
- пряные приправы и травы (для замены соли);
- продукты с витаминами и микроэлементами (особенно яркоокрашенные овощи, ягоды и фрукты, зелень, морковь [20], перец [21], вишня [22], смородина [23], белокочанная [24] и краснокочанная капуста, красный грейпфрут);
- продукты с повышенным содержанием бора [25] (изюм, спаржа [26], персики [27], инжир, клубника [28] и чернослив);
- льняное семя или масло [29], в которых содержится лигнины, способствующие снижению приливов и сухости влагалища;
- продукты с повышенным содержанием магния [30] (кешью, салат, ламинарии), которые обладают седативным эффектом, снимают беспокойство, раздражительность, борются с бессонницей и перепадами настроения;
- продукты с витамином Е [31] (коричневый рис, авокадо [32], зеленый горошек, фасоль [33], картофель [34]), снижают набухание груди и защищают сердце [35];
- лук [36], чеснок [37] повышают иммунитет [38], снижают артериальное давление [39] и сахар [40] в крови;
- сладости в небольших количествах (пастила, мармелад, зефир, натуральные домашние конфеты);
- продукты с повышенным содержанием соли калия [41] (бананы [42], курага, мандарины [43], апельсины [44], шиповник [45], хлеб из неочищенной муки, моллюски), укрепляют сердечную мышцу и нервную систему;
- продукты, которые укрепляют иммунную систему, замедляют старение [46], способствуют заживлению ран (петрушка [47], черная смородина [48], киви [49]);
- продукты, которые регулируют обмен веществ и поднимают настроение [50] (виноград [51], неочищенный рис, хлеб из дрожжевого теста, из морской капусты или из неочищенной муки, пшеничная крупа);
- продукты, которые защищают хрусталик от воздействия токсинов (креветки, раки, крабы, абрикос, дыня [52]).

Пищу следует готовить в духовке, на пару, в микроволновой печи или специальной посуде без жира и масла.

Народные средства при климаксе

- настойка душицы (две столовых ложки травы настоять в термосе, принимать трижды в день за 30 минут до приема пищи), успокаивает при неврологических расстройствах;

- настой шалфея (одну-две столовые ложки травы залить двумя стаканами кипятка, принять в течении дня), нормализует работу половых желез, снижает потоотделение;
- настой валерианы лекарственной [53] (чайная ложка измельченного корня валерьяны на стакан кипятка, настаивать в течении двух часов, принимать дважды в день), снижает уровень прилива крови к голове;
- сок свеклы [54] (принимать, постепенно увеличивая дозу, можно поначалу разводить кипяченой водой);
- сбор трав: шалфей, семена укропа, валерианы лекарственная, мята перечная [55], ромашка аптечная [56], кукурузные рыльца, бессмертник песчаный, шиповник [57] (две столовых ложки залить в эмалированной посуде стаканом кипятка, накрыть крышкой и настоять двадцать минут, затем принимать по одному стакану дважды в день) снимает потливость и приливы жара.

Опасные и вредные продукты при климаксе

Следует исключить такие продукты, как: соль, блюда из фаст-фуда, жирные и острые блюда, очень горячая пища, алкоголь.

Также, следует ограничить употребление сливочного масла [58] (1 чайная ложка в день), сарделек, колбасы, бекона, сосисок, субпродуктов, кофе, сладостей с искусственными наполнителями.

Литература

1. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при бессоннице. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.13
2. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда против депрессии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.46
3. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при мигрени. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.17
4. Елисеева, Т. (2021). Еда при отеках: 10 продуктов для борьбы с лишней жидкостью. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 15-19. DOI: 10.59316/vi17.113
5. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Гипертония - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.23
6. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2015). Питание для щитовидной железы – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (21). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.14
7. Елисеева, Т., Ткачева, Н., & Шелестун, А. (2021). Питание для надпочечников – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.24
8. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Кальций (Ca, calcium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/vi12.77
9. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Творог. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 37-50. DOI: 10.59316/vi11.64

10. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Йогурт: влияние на здоровье и польза, доказанная учеными. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
11. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
12. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Дрожжи – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.20
13. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Пищевые дрожжи—что это такое и для чего нужны. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 50-54. DOI: 10.59316/.vi18.144
14. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для снижения уровня холестерина. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.15
15. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Омега-3 - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7), 88-93. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.10
16. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Грецкий орех (лат. *Júglans régia*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
17. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Овсянка. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
18. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамины группы В – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
19. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Клетчатка - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11
20. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Морковь (лат. *Daucus carota subsp. sativus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
21. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Болгарский перец (лат. *Cápsicum ánnuum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 47-58. DOI: 10.59316/.vi13.83
22. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Вишня (лат. *Prúnus subg. Cérasus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 2-14. DOI: 10.59316/.vi8.39
23. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Черная смородина (лат. *Ríbes nígrum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76
24. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Капуста белокочанная (лат. *Brassica*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 13-23. DOI: 10.59316/.vi6.28
25. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Бор (В)—значение для организма и здоровья+ 25 источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(20), 9-17. DOI: 10.59316/.vi20.170
26. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Спаржа (лат. *Aspáragus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 15-26. DOI: 10.59316/.vi14.87
27. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Персик (лат. *Persicus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 2-13. DOI: 10.59316/.vi13.79
28. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Клубника (лат. *Fragária*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 38-51. DOI: 10.59316/.vi8.42
29. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2022). Масло льняное – полезные и опасные свойства, химический состав, применение в кулинарии и косметологии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/oil.2022.19.18

30. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Магний (Mg, Magnesium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91
31. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин Е – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6). DOI: 10.59316/.vi6.33
32. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Авокадо (лат. *Persēa americāna*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
33. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Фасоль (лат. *Phasēolus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 14-28. DOI: 10.59316/.vi15.95
34. Тарантул, А. (2018). Картофель (Паслён клубненосный, *Solānum tuberōsum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18
35. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Еда для сердца – 15 лучших продуктов для защиты от сердечных заболеваний. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 35-40. DOI: 10.59316/.vi17.119
36. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Лук репчатый (лат. *Állium séra*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 25-36. DOI: 10.59316/.vi11.63
37. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Чеснок (лат. *Állium satívum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
38. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Еда для повышения иммунитета. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.34
39. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда понижающая давление. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.39
40. Елисеева, Т. (2021). Еда для понижения сахара в крови. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(16), 40-45. DOI: 10.59316/.vi16.105
41. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Калий (K, potassium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 59-69. DOI: 10.59316/.vi13.84
42. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (*Musa*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
43. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2019). Мандарин (лат. *Cītrus reticulāta*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 75-87. DOI: 10.59316/.vi10.59
44. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2018). Апельсин (лат. *Cītrus× sinēnsis*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 2-13. DOI: 10.59316/.vi6.27
45. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Шиповник (лат. *Rōsa*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/.vi11.67
46. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда против старения. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.48
47. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Петрушка (лат. *Petroselinum crispum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 2-12. DOI: 10.59316/.vi12.70
48. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Черная смородина (лат. *Ríbes nígrum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76
49. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Киви (лат. *Actinidia chinensis*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 2-13. DOI: 10.59316/.vi15.94
50. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2011). Еда для хорошего настроения (лат. *Artemisia*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(20), 32-42. DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.44

51. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2019). Виноград (лат. Vítis). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 14-25. DOI: 10.59316/.vi10.54
52. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Дыня (лат. Cucumis melo). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(13), 26-37. DOI: 10.59316/.vi13.81
53. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Валериана (лат. Valeriána). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(1), 42-51. DOI: 10.59316/.vi1.5
54. Елисеева, Т. (2022). Свекольный сок—10 доказанных преимуществ для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(21), 33-39. DOI: 10.59316/.v3i21.193
55. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Мята (лат. Ménthа). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(1), 22-32. DOI: 10.59316/.vi1.3
56. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Ромашка (Matricária). *Журнал здорового питания и диетологии*, (1), 51-60. DOI: 10.59316/.vi1.6
57. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Шиповник (лат. Rōsa). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/.vi11.67
58. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2021). Масло сливочное. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(15), 29-43. DOI: 10.59316/.vi15.96

[HTML версия статьи](#)

Получено 09.06.2021

Climax - signs and symptoms, useful and dangerous products, folk remedies

Valentina Lazareva, general practitioner, nutritionist

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: lazareva.v@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

Abstract. Menopause is the period of transition from a woman's reproductive state to menopause (the point at which a woman stops menstrual bleeding), associated with a decrease in the production of female hormones by the ovaries. On average, menopause lasts from age 45 to 50 and consists of such stages as: pre-menopause, perimenopause, post-menopause.