

Клімакс - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби

Лазарева Валентина, лікар-терапевт, нутриціолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат Клімакс - це період переходу від репродуктивного стану жінки до менопаузи (моменту з якого у жінки припиняється менструальна кровотеча), пов'язане зі зниженням рівня вироблення жіночих гормонів яєчниками. У середньому, клімакс триває з 45 до 50 років і складається з таких етапів як: пременопауза, перименопауза, постменопауза.

Ключові слова: Клімакс, опис, причини виникнення, види та симптоми, догляд, профілактика, лікування, корисні продукти, народні засоби, небезпечні продукти

Ознаки клімаксу:

затримка місячних; мізерні або рясні менструальні кровотечі; психічна слабкість, дратівливість, почуття страху, безсоння [1], депресія [2], підвищений апетит або його відсутність (нервово-психічні ознаки); мігрень [3], припливи, миготіння «чорних мушок» перед очима, набряки [4], запаморочення, спазм судин, порушення чутливості, гіпертонія [5], пітливість (серцево-судинні ознаки), порушення роботи щитовидної залози [6] та надниркових залоз [7], втома, зміна ваги тіла, почуття холоду, захворювання суглобів (ендокринні ознаки).

Види клімаксу:

1. Ранній клімакс - початок може бути в 40 років і раніше (причина - спадкова схильність, шкідливі звички, вживання гормональних контрацептивів).
2. Штучний клімакс – настає внаслідок видалення яєчників.
3. Патологічний клімакс – загострене перебіг синдрому клімаксу.

Корисні продукти при клімаксі

- продукти, що містять кальцій [8] (знежирене молоко, кефір, сир [9], йогурт [10], сир не жирних сортів, яйця [11] (не більше одного на тиждень), дріжджі [12,13], мигдаль, натуральне вершкове чи молочне морозиво, бурі морські водорості, соєві боби, зерна гірчиці);
- продукти з підвищеним вмістом поліненасичених жирних кислот (олія, горіхи), які знижують тригліцерид та холестерин [14] у крові;
- продукти з підвищеним вмістом мононенасичених жирних кислот та мега- 3 жирні кислоти [15] (скумбрія, консервовані сардини, лосось, макрель або форель, волоські горіхи [16]), нормалізують рівень жирів у крові;
- борошняні, круп'яні (темні каші – ячна, вівсяна [17], перлова каша) та макаронні вироби, приготовлені на пару;

- висівки (продукт з підвищеним вмістом вітаміну В [18] та клітковини [19]) слід додавати до салатів, супів, котлет;
- пряні приправи та трави (для заміни солі);
- продукти з вітамінами та мікроелементами (особливо яскраво забарвлені овочі, ягоди та фрукти, зелень, морква [20], перець [21], вишня [22], смородина [23], білокачанна [24] та червонокачанна капуста, червоний грейпфрут);
- продукти з підвищеним вмістом бору [25] (родзинки, спаржа [26], персики [27], інжир, полуниця [28] та чорнослив);
- лляна сім'я або олія [29], в яких міститься лігніни, що сприяють зниженню припливів та сухості піхви;
- продукти з підвищеним вмістом магнію [30] (кешью, салат, ламінарії), які мають седативний ефект, знімають занепокоєння, дратівливість, борються з безсонням та перепадами настрою;
- продукти з вітаміном Е [31] (коричневий рис, авокадо [32], зелений горошок, квасоля [33], картопля [34]), знижують набухання грудей та захищають серце [35];
- цибуля [36], часник [37] підвищують імунітет [38], знижують артеріальний тиск [39] та цукор [40] у крові;
- солодоші у невеликих кількостях (пастила, мармелад, зефір, натуральні домашні цукерки);
- продукти з підвищеним вмістом солі калію [41] (банани [42], курага, мандарини [43], апельсини [44], шипшина [45], хліб з неочищеного борошна, молюски), зміцнюють серцевий м'яз та нервову систему;
- продукти, що зміцнюють імунну систему, уповільнюють старіння [46], сприяють загоєнню ран (петрушка [47], чорна смородина [48], ківі [49]);
- продукти, що регулюють обмін речовин та піднімають настрій [50] (виноград [51], неочищений рис, хліб із дріжджового тіста, з морської капусти або з неочищеного борошна, пшенична крупа);
- продукти, що захищають кришталік від дії токсинів (креветки, раки, краби, абрикос, диня [52]).

Їжу слід готувати в духовці, на парі, в мікрохвильовій печі або спеціальному посуді без жиру та олії.

Народні засоби при клімаксі

- настоянка материнки (дві столові ложки трави настояти в термосі, приймати тричі на день за 30 хвилин до їди), заспокоює при неврологічних розладах;
- настій шавлії (одну-дві столові ложки трави залити двома склянками окропу, прийняти протягом дня), нормалізує роботу статевих залоз, знижує потовиділення;

- настій валеріани лікарської [53] (чайна ложка подрібненого кореня валеріани на склянку окропу, наполягати протягом двох годин, приймати двічі на день), знижує рівень припливу крові до голови;
- сік буряків [54] (приймати, поступово збільшуючи дозу, можна спочатку розводити кип'яченою водою);
- збирання трав: шавлія, насіння кропу, валеріани лікарська, м'ята перцева [55], ромашка аптечна [56], кукурудзяні приймочки, безсмертник піщаний, шипшина [57] (дві столові ложки залити в емальованому посуді склянкою окропу, накрити потім приймати по одній склянці двічі на день) знімає пітливість і припливи спека.

Небезпечні та шкідливі продукти при клімаксі

Слід виключити такі продукти, як сіль, страви з фаст-фуду, жирні та гострі страви, дуже гаряча їжа, алкоголь.

Також, слід обмежити вживання вершкового масла [58] (1 чайна ложка на день), сардельок, ковбаси, бекону, сосисок, субпродуктів, кави, солодоців зі штучними наповнювачами.

Література

1. Лазарева, Ст, & Єлісеєва, Т. (2021). Харчування при безсонні. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.13
2. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2020). Їжа проти депресії. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.46
3. Лазарева, Ст, & Єлісеєва, Т. (2021). Живлення при мігрені. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.17
4. Єлісеєва, Т. (2021). Їжа при набряках: 10 продуктів для боротьби із зайвою рідиною. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 15-19. DOI: 10.59316/vi17.113
5. Лазарева, Ст, & Єлісеєва, Т. (2021). Гіпертонія - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.23
6. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2015). Харчування для щитовидної залози – корисні та небезпечні продукти, рекомендації. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (21). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.14
7. Єлісеєва, Т., Ткачова, Н., & Шелестун, А. (2021). Харчування для надниркових залоз – корисні та небезпечні продукти, рекомендації. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.24
8. Мироненко, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Кальцій (Ca, calcium)-опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/vi12.77
9. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Сир. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 37-50. DOI: 10.59316/vi11.64
10. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2022). Йогурт: вплив на здоров'я та користь, доведена вченими. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 28-33. DOI: 10.59316/vi19.155
11. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Куряче яйце. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/vi11.65

12. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Дріжджі – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.20
13. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Харчові дріжджі - що це таке і для чого потрібні. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (18), 50-54. DOI: 10.59316/.vi18.144
14. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2020). Їжа зниження рівня холестерину. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.15
15. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Омега-3 - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7), 88-93. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.10
16. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Волоський горіх (лат. *Juglans regia*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
17. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Вівсянка. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
18. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2019). Вітаміни групи В – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
19. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Клітковина - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11
20. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Морква (лат. *Daucus carota subsp. sativus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
21. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Болгарський перець (лат. *Capicum annuum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (13), 47-58. DOI: 10.59316/.vi13.83
22. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Вишня (лат. *Prunus subg. Cerasus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 2-14. DOI: 10.59316/.vi8.39
23. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Чорна смородина (лат. *Ribes nigrum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76
24. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Капуста білокачанна (лат. *Brassica*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 13-23. DOI: 10.59316/.vi6.28
25. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2022). Бор (В) – значення для організму та здоров'я + 25 джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (20), 9-17. DOI: 10.59316/.vi20.170
26. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Спаржа (лат. *Asparagus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (14), 15-26. DOI: 10.59316/.vi14.87
27. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Персик (лат. *Persicus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (13), 2-13. DOI: 10.59316/.vi13.79
28. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Полуниця (лат. *Fragaria*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 38-51. DOI: 10.59316/.vi8.42
29. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2022). Олія лляна - корисні та небезпечні властивості, хімічний склад, застосування в кулінарії та косметології. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (19). DOI: 10.59316/oil.2022.19.18
30. Мироненко, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Магній (Mg, Magnesium) - опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91
31. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін Е – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6). DOI: 10.59316/.vi6.33

32. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Авокадо (лат. *Persēa americāna*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
33. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Квасоля (лат. *Phasēolus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 14-28. DOI: 10.59316/.vi15.95
34. Тарантул, О. (2018). Картопля (Паслін бульбоносний, *Solānum tuberōsum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18
35. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Їжа для серця – 15 найкращих продуктів для захисту від серцевих захворювань. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 35-40. DOI: 10.59316/.vi17.119
36. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Цибуля ріпчаста (лат. *Āllium céra*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 25-36. DOI: 10.59316/.vi11.63
37. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Часник (лат. *Allium sativum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
38. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Їжа підвищення імунітету. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.34
39. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2020). Їжа, що знижує тиск. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.39
40. Єлісеєва, Т. (2021). Їжа зниження цукру в крові. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (16), 40-45. DOI: 10.59316/.vi16.105
41. Мироненко, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Калій (K, potassium) - опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (13), 59-69. DOI: 10.59316/.vi13.84
42. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (*Musa*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
43. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Мандарин (лат. *Citrus reticulāta*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (10), 75-87. DOI: 10.59316/.vi10.59
44. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, О. (2018). Апельсин (лат. *Citrus x sinēnsis*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 2-13. DOI: 10.59316/.vi6.27
45. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Шипшина (лат. *Rosa*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/.vi11.67
46. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2020). Їжа проти старіння. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.48
47. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Петрушка (лат. *Petroselinum crispum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 2-12. DOI: 10.59316/.vi12.70
48. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Чорна смородина (лат. *Ribes nigrum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76
49. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Ківі (лат. *Actinidia chinensis*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 2-13. DOI: 10.59316/.vi15.94
50. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2011). Їжа для гарного настрою (лат. *Artemisia*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (20), 32-42. DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.44
51. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Виноград (лат. *Vitis*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (10), 14-25. DOI: 10.59316/.vi10.54
52. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2020). Диня (лат. *Cucumis melo*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (13), 26-37. DOI: 10.59316/.vi13.81
53. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Валеріана (лат. *Valeriana*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (1), 42-51. DOI: 10.59316/.vi1.5

54. Єлісеєва, Т. (2022). Буряковий сік-10 доведених переваг для здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (21), 33-39. DOI: 10.59316/.v.3i21.193
55. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). М'ята (лат. Menta). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (1), 22-32. DOI: 10.59316/.vi1.3
56. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Ромашка (Matricária). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (1), 51-60. DOI: 10.59316/.vi1.6
57. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Шипшина (лат. Rosa). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/.vi11.67
58. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2021). Вершкове масло. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (15), 29-43. DOI: 10.59316/.vi15.96

[HTML версія статті](#)

Отримано 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.