

# På vej mod overgangsalder? GLÆD DIG!

Du kan hoppe og springe - men det er ikke til at komme uden om: I overgangsårene - eller måske rettere overgangsårtierne - er det definitivt farvel til ungdommen, hvor din krop kunne håndtere det meste af det, du bød den. Og overgangen starter tidligere end du tror. Fra omkring 35-års alderen skal din krop ikke bare ha' opmærksomhed - den skal også ha' lidt hjælp!

Men glød dig! Det er nemlig ingen selvfølge, at livet efter de 40 er for nedadgående og fyldt med hestetigninger, svedeture, træthed og rynker. Vi kan selv gøre meget for at vende udviklingen, så spiralen går opad og livet bliver fyldt med sundhed, velvære og glæde, siger læge og forfatter til bogen „Hormoner i balance“, Charlotte Bech.

Af Maiken Buchwald Christensen





Charlotte Bech er holistisk læge og arbejder bl.a. med principperne i ayurveda. Så det flere tusinde år gamle gennemprøvede indiske sundhedssystem er også omdrejningspunktet i hendes nyeste bog, „HORMONER I BALANCE - Sundere, slankere og stærkere med naturens egne midler”.

– Den ayurvediske videnskab omfatter en lang række konkrete og veldokumenterede livsstilsråd om, hvordan vi ved selvhjælp kan tackle alle de forandringer, der naturligt følger med overgangsfasen. Ayurvedaen rummer råd imod alt lige fra mormorarme og væskeophobninger til træthed og overvægt. Alt sammen udelukkende ved hjælp af naturlige midler, forklarer hun.

Glæd dig! For er du 35+ er du ifølge Charlotte Bech på vej mod nye højdepunkter i dit liv – hvis altså du selv vil.

– I fase 4 (se „Kvindens 5 livsfaser”) har du chancen for at blive både sundere og få det bedre med dig selv, bl.a. fordi du gradvis slipper for presset ved konstant at skulle bevise din værdi som et fødedygtigt objekt. Der sker en transformation, kroppen går fra et stadie til et andet – og det er en fordel, for i transformationsprocesser får vi mulighed for at vælge! Skal forandringen være til det bedre eller det værre?

**Ny livsfase - nye muligheder**

Har du været mor og ikke skal have flere børn, bliver

du ikke længere presset og frihedsbegrænset af graviditeter, fødsler, amninger og omsorg for små børn.

Og har du ikke fået børn, kan du afklaret fortsætte med at koncentrere dig om andre livsopgaver.

Nu kan du begynde at udfolde dine skabende evner og realisere de drømme, der har været lagt på hylden i mange år.

Nu kommer den livsfase, hvor usikkerhed bliver erstattet af selvtillid og ro, og hvor din søgen efter, hvem du er, er blevet til større klarhed og bevidsthed.

Nu har du livserfaringen, de værdifulde evner og er blevet dygtig inden for dit felt.

– Det er ikke tilfældigt, at det offentlige sundhedssystem trækker en grænse ved 35 år og tilbyder scanninger og ekstra undersøgelser til kvinder, der venter barn efter denne alder. For det er netop her, naturen begynder at give kvinden fri fra forplantningsarbejdet. Kroppen undergår en række hormonelle forandringer. Niveauerne for alle de forskellige hormoner enten stiger og falder. Og alle disse forandringer kan medføre en lang række gener (se „Let’s face it”).

**Start forberedelserne nu**

Fasen imellem den fase, hvor hormonerne fungerer optimalt med henblik på frugtbarhed og reproduktion og fasen, hvor du er helt fri for menstruationer, kan strække sig fra du er 35 til du er 60 år.

Charlotte Bech har døbt denne fjerde fase (se „Kvindens 5 livsfaser”) for overgangsfasen - ikke at forveksle med overgangsalderen, som „kun” betegner perioden omkring den sidste menstruation.

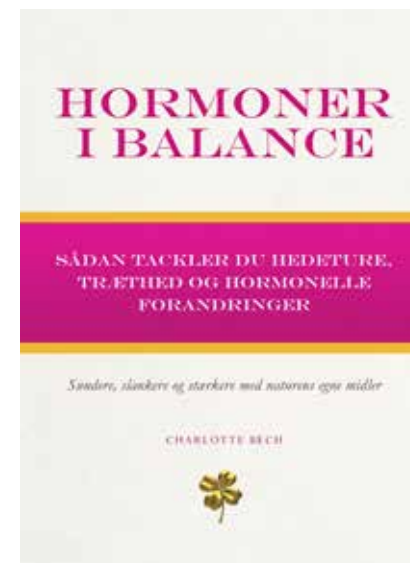
– Det er et nyt koncept, jeg lancerer i bogen. Overgangsfasen er tilstede hos alle kvinder, hidtil har den bare hverken haft et navn eller blevet defineret samlet set, siger hun.

Hvordan vi møder overgangsalderen, og hvornår vi har den sidste menstruation er et spørgsmål om arv. Men vi bliver også, hvad vi spiser, tænker og gør – derfor kan vi med enkle livsstilsændringer gøre meget både for at forhale tidspunktet for ophør af menstruation og for at have det bedre i overgangsårene. Og jo tidligere du begynder at forberede dig og foretage visse livsstilsændringer, jo bedre.

Vidste du, at rygning, for lidt søvn, for meget kaffe og for tynd en krop kan være med til at skubbe dig tidligere ind i menstruationsophør, end det egentlig var naturens plan med dig? Og at varm mælk, masser af hvile, næring og tryghed kan udskyde tidspunktet?

– Ifølge ayurvedisk teori har vores krop sin egen indbyggede intelligens og sine egne selvhelbredende og selvreparerende mekanismer – en iboende evne til at regenerere og forny sig selv med nyt væv og nye organsystemer, som vi kan stimulere og aktivere. Dit hår kan blive stærkere, længere og mere glansfuldt. Din hud og dine muskler kan blive sundere og fastere. Du kan styrke din fordøjelse, så du både taber dig og får det fulde udbytte af næringen i din mad. Du kan afgifte din krop, så dine øjne og din hud kommer til at stråle. Du kan stramme bækkenbunden op, selv om det er årtier siden, du har født. Og så videre og så videre.

Og netop i overgangsfasen, som i forvejen er en forvandlelingsproces, har du særlig gode muligheder for at guide din krop til nye, sundere og stærkere funktioner. Den er særlig modtagelig i disse år. Så hvorfor ikke udnytte muligheden?



„HORMONER I BALANCE” er udgivet på Politikens forlag og koster 300 kr. (vejl.)

## Let’s face it

- overgangsårene kan være ubehagelige!

Du kan opleve hestigninger, svedeture og humørsvingninger.

Huden kan blive tør og rynkerne tydeligere, også håret bliver tørt, tyndt eller spaltet og neglene bliver tørre og skøre.

Du kan få søvnproblemer og være både træt, anspændt og rastløs om dagen.

Du kan også blive stakåndet og tør i mund, hals og næse, få trykken for brystet, hjerteflimmer, forhøjet blodtryk - og forhøjet kolesterol.

Immunforsvaret kan blive svækket, så du lettere får svampeinfektioner, blærebetændelse, udflåd og bliver forkølet.

Din fordøjelse kan blive dårligere og appetitten mindre, du kan få problemer med at tabe dig – og fedtet får en tendens til at lagre sig omkring navlen.

Du kan både få tendens til væskeophobning, tørre slimhinder, slappe muskler og mormorarme, slap bækkenbund og et dårligere syn.

Og risikoen for knogleskørhed stiger brat.

Men du kan som sagt også gøre meget for at undgå det!

I „HORMONER I BALANCE” går Charlotte Bech i dybden med årsagerne til hvert enkelt symptom – og hvordan du med kost- og livsstilsændringer kan undgå eller i hvert fald mildne symptomet. Bogen er fyldt desuden fyldt med både guides, tests og cases, inspiration og motivation.

På de næste sider får du en lynguide til at tackle en håndfuld af de typiske symptomer:



# LYNGUIDE TIL EN GOD OVERGANG

Udskyd overgangen - og dæmp hedeture, svedeture og nedture.

*De hormonelle forandringer begynder allerede omkring 35-års alderen og fortsætter mange år frem. Kom symptomerne i forkøbet med et par enkle livsstilsændringer*

Drik 2 dl varm mælk kogt med krydderier - kardemomme, vanilje, gurkemeje, ingefær og/eller kanel - før sengetid.

Spis mindst ét varmt nærende måltid om dagen (så du ikke bliver for tynd) – og spis tidligt aftensmad.

Skab balance i hormonerne med aromaterapi dagligt i årene op til menstruationsophør. Kom nogle dråber æterisk olie af salvie, rose, rosenengeranium, kamille eller fennikel i en massageolie eller en duftlampe..

Skaf kroppen naturlige hormonlignende plantestoffer fra blandt andet timian, oregano, gurkemeje og yamsrod.

## Få ro på og sov godt

*De hormonelle forandringer påvirker dine nerver og dermed både dit sind, dit humør og din søvn. Så berolig dit nervesystem.*

Tag dit behov for sund søvn alvorligt ved at gå tidligt i seng, og undgå dig selv 9-10 timers søvn hver nat.

Beslut dig for at meditere to gange 20 minutter om dagen – helst morgen og eftermiddag. Og gør det!

Styrk både hjernen og nervesystemet ved at spise mindst 1 spsk. sundt fedtstof hver morgen

## Beskyt dit hjerte

*Indtil nu har du og dit hjerte-karsystem til en vis grad været beskyttet af østrogen. Med den dalende østrogenproduktionen, kan din risiko for de gængse hjerte-karsygdomme stige.*

Hvil dig hver eftermiddag i 10-20 minutter uden at blive forstyrret af andre, mobilen, computeren, tv osv.

Lær at håndtere stress, så du fjerner al unødigt pres fra din tilværelse.

Undgå natarbejde og aktiviteter om natten. Det belaster hjertet og øger risikoen for blodpropper.

Spis dig til et lavere kolesteroltal

Brug bukkehornsfrø dagligt eller et par gange om ugen i maden – eller lave te af det mod forhøjet kolesterol.

Lyt til klassisk musik eller klassisk indisk musik (gandharva veda) to gange 20 minutter dagligt, mens du sidder bekvemt med lukkede øjne.

## Bliv ven med din fordøjelse – så du taber dig og får ny energi

*Vidste du, at det slanker at lukke øjnene et øjeblik, og at den direkte vej til en overbelastet lever, ubehag og overvægt er store måltider, vin og drinks sent på aftenen?*

*De hormonelle forandringer betyder, at din fordøjelse og lever belastes ekstra, så du bliver træt og ophober fedt på maven.*

Spis dagens største måltid til frokost i tidsrummet 11-14.

Spis mad, der er økologisk, varm og frisklavet.

Indfør flere kødfrie dage.

Giv dig selv rensende varmtvandsterapi – drik 1/2 dl varmt vand en gang i timen i 3 måneder.

Nyd altid maden siddende og i en rolig, behagelig atmosfære.

## Slip af med vandet

*Væskeophobninger er en af overgangsfasens mest udbredte gener. Faktisk skyldes overvægt i denne livsfase meget ofte væskeophobning, oplyser Charlotte Bech. Men du behøver ikke at leve med poser under øjnene, hævede fødder i skoene eller mærker efter pudren, når du vågner. Du skal blot holde lymfe- og urinvejssystemet smidigt, sundt og velfungerende.*

Lav 15 minutters yoga hver eftermiddag.

Start hver dag med at drikke 3 dl stuetempereret vand.

Undgå iskolde væsker, drik i stedet varme væsker.

Drik varm kryddermælk hver morgen i en måned som morgenmad.

Drik 1/2 liter bygvand om dagen i en uge ad gangen - gentag efter behov.

## Kvindens 5 livsfaser

De fem forskellige faser, du som kvinde gennemgår i løbet af livet, er styret af hormonelle forandringer.

1. fase er barndommen, hvor der hormonelt set er ro. Denne fase varer normalt til 10-års-alderen.
2. fase er puberteten, og her begynder kroppen at danne kønshormoner. Puberteten begynder i 10-års-alderen og varer til omkring de 20 år.
3. fase varer fra omkring de 20 til de 35 år. I denne fase dannes der maksimalt med kønshormoner.
4. fase – som er den, Charlotte Bechs bog og artiklen her primært henvender sig til – begynder omkring de 35 år, hvor der gradvis dannes færre kønshormoner. 4. fase varer til 60-års-alderen, altså cirka 25 år af kvindens liv.
5. fase indtræder efter 60-års-alderen, hvor der igen bliver mere ro og stabilitet rent hormonelt, med mindre mængder af kønshormoner.

– Fjerde fase er fasen, hvor kvinder går fra at være højfertile til ikke længere at være fertile, dvs. frugtbar. I hele denne fase sker der mange hormonelle forandringer, også selv om vi måske ikke mærker noget til dem, forklarer Charlotte Bech

## Hvad er hvad?

Overgangsfasen indeholder flere underperioder, der kan strække sig over kortere eller længere tid.

Præmenopausen er årene fra cirka 35 år til den sidste menstruation, klimakteriet - perioden lige før og efter sidste menstruation, Klimakteriet er er perioden lige før og efter sidste menstruation

Menopausen er tidspunktet for den sidste menstruation Postklimakteriet er tiden efter klimakteriet og indtil hormonbalancen er stabil igen.

– Begrebet overgangsalder bruges forskelligt blandt forskellige fagpersoner. Som regel menes der klimakteriet, men der kan også hentydes til selve menopausen eller hele overgangsfasen, siger Charlotte Bech.

## Yogiske vægtøvelser

Hvad musklerne angår er det bedste, du kan gøre, at købe et par håndvægte (1-2 kilo) og lave et par yogiske vægtøvelser enten hver morgen efter morgenmaden, eller et par gange i løbet af dagen, når du trænger til en pause fra computeren eller venter på, at kartoflerne skal koge.

1. Stå først med hoftebredde mellem fødderne og armene langs siden med en vægt i hver hånd. Bøj så albuerne, så hænderne er udfør dine skuldre og håndfladerne vender ind mod dine overarme. Før nu hænderne ned igen og pres skulderbladene nedad og indad mod hinanden og skyd brystkassen ud og opad. Gentag hele bevægelsen i alt 10 gange.

2. Stå som før og bøj albuerne, så hænderne er parallelt dine skuldre og håndfladerne vender fremad. Stræk langsomt armene mod loftet - og sænk dem langsomt igen. Gentag bevægelsen i alt 10 gange.

– Yogiske vægtøvelser tager afsæt i klassisk yoga - dvs. at de skal udføres meget langsomt og styres af vejtrækningen. Det centrale princip er, at du trækker vejret naturligt. Ikke hurtigere, dybere eller på anden måde forceret. Det er vigtigt, at du venter med at bevæge dig, indtil du kan mærke, at du naturligt skal ånde ind eller ud. Hav f.eks. håndvægtene liggende ved computeren, så du kan lave øvelserne i nogle af dine pauser, foreslår Charlotte Bech.

– Funktionel træning, armbøjninger (evt. på knæene) og armhævninger er også effektivt – men mere vanskelige at udføre for kvinder med spinkle arme.



# “JEG BLIVER EN SMUK GAMMEL DAME PÅ 120!”

Skuespiller Anne-Grethe Bjarup Riis, 45 år, gift og mor til tre på 14, 6 og 3 år, har gennemført et forløb med velværekonsultationer. Hendes primære problem var, at hun tog nogle kilo på op til menstruation og døjede med væskeophobninger og en tunghedsfornemmelse i den periode.

Skuespiller Anne-Grethe Bjarup Riis, 45 år, gift og mor til tre på 14, 6 og 3 år, har gennemført et forløb med velværekonsultationer.

Hendes primære problem var, at hun tog nogle kilo på op til menstruation og døjede med væskeophobninger og en tunghedsfornemmelse i den periode.

– Hvor meget energi jeg har på en skala fra 1 til 10? Jeg har meget krudt i numsen, så svaret må være 8-10. Jeg har ikke ondt nogen steder, jeg er ikke træt, jeg er ikke oppustet, jeg har ikke allergi, der er ikke alvorlige sygdomme i vores familie. Jeg har aldrig spist en p-pille og tager ikke medicin, jeg vil ikke svine min krop til på den måde.

Jeg har en sund appetit og kan mærke, når jeg er mæt. Vi spiser hundrede procent økologisk hjemme hos os og nul sukker. Jeg ryger ikke. Men rødvinen! Jeg er en rødvinspige og får vin hver anden aften cirka. Jeg elsker også kaffe og drikker omkring 10 kopper om dagen.

Der var kun én ting: Jeg tager altid et par kilo på op til menstruation og har i den periode poser over øjnene om morgenen. Irriterende!

Charlotte Bechs vigtigste råd til Anne-Grethe var: Drik bygvand og spis frisk revet peberrod.

– Da jeg kom anden gang, havde jeg næsten tabt 800 gram op til menstruation, hvor jeg før tog to kilo på i samme

periode. Og da jeg kom tredje gang, havde jeg yderligere tabt mig knapt to kilo.

Pulslæsningen, som er et vigtigt værktøj for Charlotte Bech, viste at Anne-Grethe har en boblende livsglæde, et godt intellekt og en god skelneevne. Hun er effektiv og resultatorienteret, hun har temperament og er en ildsjæl, som kan virkelig ændre ting. Hendes retfærdighedssans er stor, og hun „skaber som et springvand”. Hun har en sund krop, et sundt blodtryk, et godt immunforsvar, og hendes krop er god til at regenerere, hun er stærk og bliver ikke invaderet af andre mennesker. Hun er faktisk uovervindelig.

– Det har altid undret mig, når kvinder længes efter dengang, de var 18. Jeg synes, det er en gave at være over 40 og vide, hvem jeg er. Jeg har manden i mit liv og mine dejlige børn. Jeg er taknemmelig hver morgen for det og for mit helbred. Jeg synes, at jeg er i balance og har det godt med mig selv og min familie. Jeg føler ikke, jeg mangler noget. Og jeg er overbevist om, at jeg bliver mindst 120.

Jeg dyrker pilates og sjipling for at holde mig i form. Jeg kan da godt mærke, at der skal arbejdes mere på det, når nu jeg har det sådan, at jeg gerne vil holde cellulitis væk. Men jeg vil gerne være sund og gå foran som et godt ek-



sempel for mine børn! Jeg gider ikke lade stå til.

– I min branche er det ikke usædvanligt, at man bliver opfordret til ansigtskirurgi. Men nej! Jeg skal ikke skæres i! Jeg skal ikke se anderledes ud. Jeg skal ikke have farvet øjenbryn eller klippet håret af. Jeg befinder mig supergodt med den, jeg er, og kan i øvrigt sagtens gå til møde helt uden makeup. Så må folk glo lidt.

Jeg hviler så meget i mig selv og har så meget tillid til mig selv, at min verden ikke kommer til at gå under, bare fordi der kommer en rynke. Et ansigt bliver jo bare smukkere af, at der kommer nye udtryk i det. Jeg ser mig selv blive en smuk gammel dame, der laver ting, til hun bliver 120!”

Charlotte Bech lagde dette program for Anne-Grethe Bjarup Riis

- Begynd dagen med et stort glas rent vand. Det må ikke være iskoldt. Kog det evt. om aftenen og lad det stå fremme.
- Undgå at undertrykke kroppens behov som at lade vandet, gabe osv.
- Undgå overdrevne aktiviteter og anstrengelser.
- Spis 1 spsk. friskrevet peberrod med citronsaft hver dag til frokost.
- Undgå salt, lakrids og drikkevarer med kulsyre.
- Drik bygvand: Kog en håndfuld byg i 6 dl vand med krydderier, si det og hæld det på termokande. Drik det hver dag i ugen op til din menstruation.
- Drik en kop gyldenris-te om morgenen på menstruationens første dag.

# AYURVEDA - ALT I ÉT

Ayurveda er Indiens tusindår gamle holistiske system til at fremme sundhed og forebygge sygdom.

– Ayurveda er en naturlig metode til sundhedspleje, der har til formål at skabe fysisk, mental og følelsesmæssig balance ved at rense og afbalancere fysiologien og styrke kroppens indbyggede selvreparerende mekanismer. Ayurveda giver råd og vejledning om, hvordan man kan styrke sin naturlige modstandskraft mod sygdom og udvikle sig til et sundere, gladere og dygtigere menneske, siger Charlotte Bech.

– De klassiske ayurvediske tekster indeholder en specielt værdifuld og brugbar praktisk viden om sundhed. Dels fordi den har været anvendt i tusinder af år i Fjernøsten med godt resultat. Dels fordi den bygger på direkte erkendelser af sammenhænge omkring krop og sundhed fra oldindiske vismænd og

seere, som har haft en intuitiv indsigt i naturens lovmæssighed. Og dels fordi moderne forskning dokumenterer dens virkning.

– Den ayurvediske viden er ikke resultatet af videnskabelig forskning, men teksternes indhold kan i dag underbygges - og er blevet underbygget - af hundredevis af videnskabelige forskningsarbejder ved universiteter og forskningsinstitutter over hele verden. Mange af dem offentliggjort i anerkendte tidskrifter som Science, The Lancet, Scientific American, American Journal of Physiology og Journal of Mind and Behaviour.

Den ayurvediske viden har, inden den for omkring 2000 år siden blev nedskrevet i en række tekster (på sanskrit), været

praktiseret gennem mange årtusinder. Teksterne dækker både forebyggende medicin, anatomi, fysiologi, patologi, medicin, kirurgi, farmakologi, psykiatri, foryngelse, samt gynækologi og obstetrik og indeholder dermed en omfattende viden om kvinders krop og helbred.

– Grunden til, at jeg har valgt at praktisere ayurveda er, at verdenssundhedsorganisationen WHO faktisk anbefaler metoden. Fordi ayurveda er nyttigt og praktisk, har færre bivirkninger, kan spare sundhedsvæsenet for mange udgifter og er et holistisk sundhedssystem, som ser på det enkelte menneskes liv som en helhed - både sjæl, sind, krop, familie og omgivelser - og ikke blot på den fysiske krop., oplyser Charlotte Bech.



## En hel læge

Charlotte Bech er udover læge og forfatter også forsker, meditationslærer og foredragsholder.

Charlotte Bech er uddannet læge fra Københavns Universitet, har arbejdet i Tennessee, USA, som læge for gravide og fødende kvinder samt ved Rigshospitalet og Gentofte Amtssygehus – og har i en årrække undervist på lægestudiet ved Københavns Universitet.

Sideløbende har hun suppleret sin lægeuddannelse med uddannelse i holistisk behandling, akupunktur, Maharishis vediske medicin og ayurveda samt bevidsthedsudvikling. Hun driver en privatklinik i Gentofte med fokus på at hjælpe barnløse par med at blive gravide og kvinder med at få en sund graviditet, en normal fødsel og sunde børn – alt sammen via naturlige og holistiske metoder.

Desuden er hun freelancelærer i Transcendental Meditation

Charlotte Bech kan kontaktes på tlf. 33 31 54 44.

Se mere på [www.charlottebech.dk](http://www.charlottebech.dk)

Maiken Buchwald Christensen er journalist og kommunikationsrådgiver på områderne sundhed, psykologi og personlig udvikling.

Læs mere på [www.percepta.dk](http://www.percepta.dk)