sundhed

"For seks år siden var jeg totalt færdig. Jeg havde tre små børn, arbejdede som seniorprojektleder, brugte to timer på transport hver dag og trænede hver dag. Men to år efter at jeg havde født tvillinger, blev jeg sygemeldt på ubestemt tid. Jeg var deprimeret, udbrændt og stresset. Jeg var konstant forkølet, havde kronisk bihulebetændelse og havde hovedpine og smerter i nakke og skuldre dagligt. Min hjerne var stået af, og jeg kunne ikke læse. Jeg kunne ikke huske, hvornår jeg sidst havde været glad. Jeg vågnede hver nat ved to-tretiden og var vågen et par timer uden at kunne falde i søvn igen. Jeg var afhængig af flødeboller og chokolade, og jeg havde allermest lyst til at forsvinde fra Jordens overflade …"

Få energien, glæden og overskuddet tilbage

Kender du følelsen af at være træt, udbrændt og stresset?

Alle blodprøver var normale. Jeg fejlede "ikke noget", men jeg havde det virkelig skidt. Jeg var slet ikke mig selv, men følte mig som en anden gammel, trist og meget træt person. Da jeg endelig fandt ud af, at jeg led af binyretræthed og lavt stofskifte, blev jeg klar over, hvor stor betydning hormoner har for vores krop og sind. Ved at behandle årsagerne til symptomer og ubalancer, med udgangspunkt i komplementær hormonterapi, ved jeg, hvordan vi kan få balance i vores forskellige hormoner i kroppen: stresshormoner, stofskiftehormoner, kønshormoner, søvnhormon, mæthedshormoner. Jeg ved også, hvordan vi kan skabe balance i neurotransmittere, der regulerer vores humør, drive, motivation, lystfølelse og energi som serotonin, dopamin, adrenalin, nor-adrenalin, GABA.

Jeg har fået mig selv tilbage, og jeg kan huske, tænke klart og fokuseret, koncentrere mig. Jeg har god energi og er glad, vægten er stabil, jeg har ikke været syg i tre år – end en ikke en lille forkølelse eller influenza. Jeg har ikke længere forstoppelse og oppustet mave, og jeg falder nemt i søvn og sover hele natten. Jeg har ikke længere trang til sødt og oplever ikke vægtøgning op til menstruationen (som er typiske tegn på PMS).

I dag hjælper jeg andre med hormonelle ubalancer, som lider af træthed, stress, udbrændthed, tristhed og manglende energi. Desværre er der ikke mange, der kender til vigtigheden af, at kroppens forskellige hormoner er i balance, for vores fysiske og psykiske sundhed og velvære. Og der er endnu færre, der ved, hvad man kan gøre for at få kroppens hormoner i balance.

Hormonernes betydning for glæde, energi og overskud

En krop i balance er en sund krop. Hormonelle ubalancer i kroppen kan give symptomer som stress, træthed, energiforladthed, angst og depression. Alle disse symptomer er tegn på, at kroppen på den ene eller anden måde er ude af balance.

Det er vigtigt at huske på, at sind og krop er samarbejdspartnere, og vores hormoner er budbringere mellem krop og sind. Hvis vores hormoner ikke er i balance, kan vi blandt andet få problemer med vægt, fordøjelse, immunforsvar, stofskifte, kønshormoner og ikke mindst vores tanker og følelser. Med et hormonterapeutisk behandlingsforløb kan du få kroppen tilbage i balance.

Kroppen er så smart, at den udsender alarmsignaler i form af fysiske og psykiske symptomer for at gøre os opmærksom på, at noget er galt, og det er derfor vigtigt at lytte til disse signaler.

For dig, som lider af træthed, tristhed, manglende overskud, depression eller som er stresset, er hormonerne kortisol, melatonin og serotonin vigtige at kende. Disse hormoner (og andre hormoner) er med til at regulere dit humør, din følelse af energi, overskud og glæde. I faktaboksene på næste side, kan du læse om de symptomer, der er forbundet med ubalance i disse hormoner.

TEGN PÅ KORTISOL UBALANCER:

Symptomer på høj kortisol

- Problemer med at falde i søvn eller du vågner midt på natten
- Hjertebanken eller højt blodtryk
- Cravings efter sødt
- Følelsen af at løbe fra opgave til opgave
- Tiltagende tristhed
- Pludselige vægtændringer
- Nervøs mave (tynd mave)

Symptomer på lav kortisol

- Udtalt træthed og mangel på energi
- Kroniske smerter
- Trang til salte fødevarer (f.eks. saltede peanuts, chips, oliven)
- Har brug for koffein (f.eks. kaffe) for at holde dig i gang
- Konstant småsyg, forkølet eller bare ikke rigtig rask
- Svært ved at komme dig efter sygdom
- Inflammatorisk sygdom såsom gigt, Hashimotos, fibromyalgi, multipel sklerose, Sjögrens syndrom, psoriasis, morbus chron, collitis ulcerosa
- Tristhed og ikke rigtig glad
- Svært ved at håndtere uforudsete hændelser eller mere følsom over for ting, der stresser dig end normalt
- Dårlig hukommelse, svært ved at overskue tingene eller svært ved at træffe beslutninger
- Svært ved at blive velreguleret med medicin til lavt stofskifte

TEGN PÅ MELATONIN UBALANCER

- Problemer med at falde i søvn
- Vågner nemt om natten
- Depression
- Vinterdepression
- Dårlige drømme
- Angst og uro især om natten
- Meget følelsesladet eller irriteret

TEGN PÅ SEROTONIN UBALANCER

- Har ofte negative tanker eller ser "glasset som halvt tomt"
- Har lav selvtillid
- Har tvangstanker, er perfektionist eller pertentlig
- Depression eller vinterdepression
- Bliver let irriteret eller er utålmodig
- Lider af angst eller har panik-anfald
- Lider af PMS
- Har svært ved at falde i søvn
- Vågner midt om natten og har svært ved at falde i søvn igen, eller vågner tidligt om morgenen
- Trang til sødt eller kulhydrater

Nu kan du måske genkende nogle af disse symptomer, og så vil du gerne vide, hvad du kan gøre for at bringe mere i balance i dine hormoner, så du får det bedre. Derfor har jeg skrevet 5 tips til, hvordan du kan afbalancere dine hormoner, så du får det bedre og får mere energi, overskud og glæde.

5 tips til mere energi, overskud og glæde:

TIP Nr. 1

Godnat og sov godt

Vi ved det jo egentlig godt … nattesøvnen er altgørende for din krops fysiske og psykiske sundhed. Men alligevel er vi ofte dårlige til at gå i seng, selvom vi er trætte, og de fleste dage er det nok dit vækkeur, der fortæller, hvornår du er færdig med at sove, fremfor at din krop vågner af sig selv, når du er udhvilet og klar til en ny dag.

Det kender de fleste nok, men det er faktisk et stort problem, at du ikke får den hvile, du har brug for. Under søvnen genopbygger kroppen sig selv. Sindet tager en tur på nathøjskole og får sat de ting på plads, du har oplevet i dagens løb. Så føler du dig træt, så gå i seng i stedet for at du liiige skal ordne dit og fikse dat!

Hvis du har svært ved at falde i søvn, eller hvis du vågner midt på natten og ikke kan sove mere, så er det et tegn på, at du er i en stresstilstand, og at din krop producerer for meget af stresshormonet kortisol om aftenen, hvor du faktisk i stedet for skal producere melatonin. Melatonin er søvnhormonet, der får os til at falde i søvn.

Du kan fremme kroppens produktion af melatonin ved at gå i seng og stå op på samme tid alle ugens dage. Og så skal du undgå det blå lys fra din mobil, tablet, pc eller fjernsyn mindst en time før sovetid. Det blå lys hæmmer nemlig kroppens produktion af melatonin.

Hvad skal du så lave om aftenen?

Prøv i stedet at hygge om dig selv med et lækkert fodbad med lavendel, læs en bog, lyt til beroligende og stille musik, eller brug en guidet kropsvisualisering til at få ro på kroppen. Så får du nemmere ved at falde til ro, og du kan nemmere falde i søvn.

TIP Nr 2

Træk vejret

Dit åndedræt er en af dine allerstørste ressourcer til at opnå sundhed og velvære. Men hvis du føler dig stresset, presset eller kort for hovedet, så trækker du vejret overfladisk, og luften kommer kun ned i brystkassen og ikke helt ned i maven. Det sker helt automatisk, uden at du bemærker det.

Når du føler dig stresset, eller hvis dit nervesystem er i en stresstilstand, så er det dybe åndedræt en af de måder, hvorpå du kan modvirke kroppens stressrespons. Det parasympatiske nervesystem modvirker stresstilstanden i kroppen, og derfor vil du gerne aktivere det parasympatiske nervesystem. Det kan du gøre med dybe vejrtrækninger, fordi du med det dybe åndedræt stimulerer din vagus-nerve, der er en vigtig del af dit parasympatiske nervesystem.

Sådan gør du:

- Sæt dig godt til rette og luk øjnene.
- Træk vejret ind gennem næsen, imens du tæller til 4.
- Hold vejret, mens du tæller til 4.
- Ånd ud, mens du tæller til 4. Når du har trænet øvelsen et stykke tid, så ånd, mens du tæller til 6.
- Forbliv lufttom, mens du tæller til 4.

Jo flere gange om dagen, du laver denne øvelse, jo mere effektiv er den. Så bare kom i gang!

TIP Nr. 3

Nyd dig i balance

Har du hørt om hormonet oxytocin?

Oxytocin kaldes kærlighedshormonet. Det dannes, når vi krammer, og når vi føler nydelse. Oxytocin modvirker stress ved at undertrykke aktiviteten i amygdala, som er den del af hjernen, der håndterer frygtfølelser. Derfor kan oxytocin modvirke angst og frygt. Oxytocin medvirker også til at reducere de forhøjede kortisol-niveauer, som der ses i en stresstilstand. Oxytocin dæmper angst og uro og øger følelsen af mod og nysgerrighed.

Du danner oxytocin, når du krammer – altså ved berøring. Al den berøring, der føles rar, øger dannelsen af oxytocin. Derfor kan du nyde dig til mindre stress ved at kramme med én, du holder af!

Når du får massage, og du føler dig tryg og godt tilpas, øger du også dannelsen af oxytocin. Når du sidder og hygger med bløde tæpper og hyggelige stearinlys i din yndlingsstol, eller når du er i dejligt, rart og trygt selskab med andre mennesker, hvor du oplever empati, så skabes der mere hormonel balance i din krop. Du bliver mere modstandsdygtig over for stress, og du opbygger din energi.

Så det er da bare at komme i gang! Og husk at nyde det!

TIP Nr. 4

Spis dig i balance

Måske har du hørt, at sundhed starter i tarmene? Eller du har måske læst om, at du bliver, hvad du spiser?

Det er en sandhed med modifikationer. For selvom du spiser glutenfri og mælkefri kost, low carb high fat-kost eller følger en anden kostretning, så er det ikke en garanti for, at du er sund og har det godt. Måske er det mere korrekt at sige, at man bliver dét, man indtager (spiser/indånder/smører på kroppen), og som man ikke udskiller igen.

Kosten er af stor betydning for din krop og psyke. Du bruger nemlig de fedtsyrer, proteiner, kulhydrater, vitaminer og mineraler, som er i din mad, til at opbygge og udskifte din krops celler med.

Faktisk er det også sådan, at hormoner bygges ud fra de næringsstoffer, som du spiser. Og hormoner styrer mange processer i kroppen, såsom energiproduktionen (stofskiftet), immunforsvaret, fordøjelsessystemet, kønshormonproduktion, hjertekar-systemet, nervesystemet.

Det betyder, at mangel på bestemte hormoner – eller en for stor mængde hormoner – kan gøre dig stresset, træt, overvægtig, deprimeret, angst, trist og energiforladt. Hormonelle ubalancer er også medvirkende til sygdomme eller tilstande som gigt, diabetes, fibromyalgi, multipel sklerose, psoriasis, forhøjet blodtryk, lavt/højt stofskifte, infertilitet, PCO, PMS, allergier, luftvejssygdomme, Alzheimers, demens, ADHD, ADD, autisme og mange flere.

Din kost skal sikre, at du får de næringsstoffer, som du har brug for. Og så skal du have så lidt belastende stoffer som muligt. Belastende stoffer er stoffer, som påvirker din krops biokemi på en måde, så der opstår mere ubalance i kroppens funktioner.

Her får du et forslag til en dagsmenu, hvor du får de næringsstoffer, som du har brug for. Du skal spise, til du er mæt, men hvis du tager mere end én portion mad på tallerkenen, så husk også at tage ekstra grøntsager.

Variér din mad, og nyd at spise dig igennem alle regnbuens farver i frugt og grønt. Vælg også økologisk, og spis så uforarbejdede fødevarer som muligt, og vælg helst kød fra fritgående dyr.

TIP Nr. 4 - opskrifter

Hormonbalancerende dagsmenu:

Morgenmad: Chokocreme
Frokost: Æggesalat med grønt
Aftensmad: Suppe med linser og kikærter

MORGENMAD - CHOKOCREME

Opskriften er til 1 person

Det skal du bruge:
½ avocado
10 mandler
1 banan
1 kugle frossen grønkål eller 1 håndfuld frossen broccoli
1 spsk citronsaft
2 spsk raw kakao
1 knivspids ren vanilje
2 spsk græskarkerneprotein eller en anden type proteinpulver
Evt. kakaonibs og hampefrø som drys
1 tsk greens, spirulina, hvedegræspulver eller byggræspulver

Sådan gør du:
Blend avocado, mandler, banan, frossen grønkål eller broccoli, citronsaft, raw kakao, vanilje og proteinpulver i en blender. Server i en skål, og drys med kakaonibs og hampefrø. Drik et stort glas vand med 1 tsk greens, spirulina, hvedegræspulver eller byggræspulver.

TIP!
Græskarkerneproteinpulver indeholder aminosyren tryptofan. Aminosyren tryptofan omdannes i kroppen til serotonin (lykkehormonet) og videre til søvnhormonet melatonin. Tryptofan findes især i vildt, kalkun, kylling, æg, ansjoser, græskarkerneproteinpulver, parmesan og også i sojabønner, spirulina, græskarkerner, sesamfrø.

FROKOST - ÆGGESALAT MED GRØNT

Opskriften er til 1 person

Det skal du bruge:
2 hårdkogte æg
1 spsk god øko-mayonnaise
½ tsk karry
1 spsk sojayoghurt eller en anden yoghurt
salt og peber
En stor håndfuld blandet grøn salat af for eksempel rucola, spæde spinatblade, brøndkarse eller friske spirer
En håndfuld gnavegrønt, for eksempel gulerødder, agurk, peberfrugt, fennikel, små tomater, slikærter, blomkålsbuketter

Sådan gør du:
Lav æggesalaten af de hårdkogte æg, der pilles og hakkes og røres med mayonnaise, karry og sojayoghurt. Smag til med salt og peber og servér på blandet grøn salat og med gnavegrøntsager til.

TIP!
Aminosyren tyrosin er en forudsætning for dannelse af neurotransmittere som for eksempel adrenalin og noradrenalin, som vi forbruger meget af under stress.
Tyrosin findes især i æg, soja, tofu, parmesan, sesamfrø, rejer, kylling, jordnødder og jordnøddemel, muslinger, hønselever, fisk, fjerkræ, lam, vildt, mandler, mungbønner, kakao, B-gær og hampefrø.

AFTENSMAD - SUPPE MED LINSER OG KIKÆRTER

Opskriften er til 2 personer

Det skal du bruge:
1 løg
3 fed hvidløg
4 gulerødder
2 stængler blegselleri
2 spsk kokosolie
2 dåser flåede hakkede tomater
1 spsk tørret timian
3 dl vand
2 dl grønne/sorte linser
1 dåse kogte kikærter eller en tilsvarende mængde kikærter, du selv koger
1 spsk æblecidereddike eller citronsaft
salt og peber

Sådan gør du:
Svits løg, finthakket hvidløg, timian, fintsnittede gulerødder og fintsnittet blegselleri i kokosolie i en gryde i 2-3 minutter. Tilsæt tomat på dåse, vand, æblecidereddike og grønne/sorte linser. Kog, til linserne er møre (ca. 15 min), og tilsæt kogte kikærter (uden væde fra dåsen), og lad det koge et par minutter. Smag til med salt og peber.

TIP!
Antiinflammatoriske fødevarer hjælper til at holde produktion og omsætning af neurotransmittere velfungerende, og det kan hjælpe til, at du har mere energi og er mere glad.
Antiinflammatoriske fødevarer er eksempelvis fede fisk, kål, broccoli, bladgrønt, løg, hvidløg, gurkemeje, ingefær, citron, avocado, rosmarin, chili, bukkehornsfrø, friske krydderurter, mørkerøde, røde og blå frugt og bær, nødder, mandler, solsikkekerner, græskarkerner, sesamfrø, chiafrø, hampefrø.

TIP Nr. 5

Fjern energislugerne

Kender du det, at nogle mennesker nærmest suger livet ud af dig?

At du bliver træt og energiforladt af at være sammen med dem?

De mennesker kalder jeg for energislugerne. Men der findes også de modsatte: Dem, som du får energi af at være sammen med.

Lyder det bekendt? Så er det ikke kun dig, der har det sådan. Du er heller ikke for følsom eller pjevset. De mennesker, vi omgås, er af stor betydning for vores sundhed, velvære og følelse af energi og overskud. Forskning viser faktisk, at en sur eller negativ indstillet kollega kan forkorte vores liv med flere år.

Når du oplever, at du er sammen med nogle mennesker, hvor det føles anstrengende, forkert eller pressende at være sammen med dem (energislugerne), så tolker dit nervesystem det som et tegn på fare, og det udløser en stressrespons i kroppen.

Det betyder, at dine binyrer skal i gang med at producere stresshormoner som kortisol, adrenalin og nor-adrenalin. Og hvis du i forvejen er stresset eller har været udkørt og udbrændt med stress, så presser du din krop til at producere endnu mere stresshormon og måske endda ud over det, som din krop kan følge med til. Derfor kan du opleve at blive enormt træt, blive trist eller føle dig udkørt, når du har været sammen med energislugere.

Derfor er det vigtigt, at du finder ud af, om du har energislugere i dit liv. Og så skal du undgå at være sammen med energislugere. Måske kan du ikke undgå dem fuldstændigt, men så minimer samværet med de mennesker, som du føler, der sluger din energi.

Husk, at du er den vigtigste person i dit liv, og du skal have det godt, være glad og have overskud, før du kan være noget for andre. Så derfor kan du godt tillade dig at sige nej tak til svigermors 60-års fødselsdag eller sige nej tak til firmasommerfesten.

Når du nu ved, at samvær med energislugere kan fastholde dig i sygdom eller måske endda forkorte dit liv, så er der faktisk ikke noget, som du ikke kan tillade dig at sige nej tak til!

Fakta om komplementær hormonterapi

Komplementær Hormonterapi er koblingen mellem den "alternative" og den konventionelle medicin, hvor holistisk tankegang møder moderne videnskab.

'Functional Medicine' og 'Komplementær Hormonterapi' anskuer mennesket som en helhed, hvor krop og sind arbejder sammen. Første proces i behandlingen handler om at finde rodårsagen til de fysiologiske ændringer, hvorefter kroppens normale funktioner søges genoprettet ved at behandle rodårsagen.

Ved hjælp af oplysninger om symptomer og gener, sygdomme, familiemæssige sygdomme, kostdagbøger, livsstil og laboratorietests søges det at identificere rodårsagen til symptomer, sygdomme eller ubalancer. Rodårsagen søges identificeret ved at undersøge, hvorledes kroppens forskellige systemer fungerer, herunder fordøjelse og absorption af næringsstoffer, hormonproduktion, produktion af neurotransmittere, energiproduktion, immunforsvar, hjertekarkredsløbet og udskillelse af affaldsstoffer.

Behandlingen består af personlige sundhedsprogrammer med tilførsel af næringsstoffer, nervesystemsafbalancering, stressreduktion, bevægelse og funktionelle kostplaner.

Alle mennesker er forskellige, og vores biokemi er forskellig, og derfor er alle behandlingsforløb individuelt tilpasset den enkelte.

Fakta om anvendelse af komplementær hormonterapi

Komplementær Hormonterapi er koblingen mellem den "alternative" og den konventionelle medicin, hvor holistisk tankegang møder moderne videnskab.

'Functional Medicine' og 'Komplementær Hormonterapi' anskuer mennesket som en helhed, hvor krop og sind arbejder sammen. Første proces i behandlingen handler om at finde rodårsagen til de fysiologiske ændringer, hvorefter kroppens normale funktioner søges genoprettet ved at behandle rodårsagen.

Ved hjælp af oplysninger om symptomer og gener, sygdomme, familiemæssige sygdomme, kostdagbøger, livsstil og laboratorietests søges det at identificere rodårsagen til symptomer, sygdomme eller ubalancer. Rodårsagen søges identificeret ved at undersøge, hvorledes kroppens forskellige systemer fungerer, herunder fordøjelse og absorption af næringsstoffer, hormonproduktion, produktion af neurotransmittere, energiproduktion, immunforsvar, hjertekar-kredsløbet og udskillelse af affaldsstoffer.

Behandlingen består af personlige sundhedsprogrammer med tilførsel af næringsstoffer, nervesystemsafbalancering, stressreduktion, bevægelse og funktionelle kostplaner.

Alle mennesker er forskellige, og vores biokemi er forskellig, og derfor er alle behandlingsforløb individuelt tilpasset den enkelte.

OM LISE BRØKNER BØGSTED

Lise Brøkner Bøgsted er lægeeksamineret komplementær hormonterapeut, diplom i ernæring og sundhed og certificeret coach med speciale i positiv psykologi. Lise er oprindelig uddannet civilingeniør i kemi og har arbejdet med ledelse i den farmaceutiske og bioteknologiske branche i 15 år.

Lise Brøkner Bøgsted arbejder med 'Functional Medicine' og 'Komplementær Hormonterapi', som anskuer mennesket som en helhed, hvor krop og sind arbejder sammen, og hvor der arbejdes med at finde rodårsagen til ubalancer eller sygdom og genoprette kroppens normale funktioner med personligt tilpassede funktionelle kostplaner, nervesystemsafbalancering og tilskud af næringsstoffer.

Læs mere på www.liseboegsted.dk

Dansk Lymfedrænage Skole

LYMFEDRÆNAGE

Terapeut grunduddannelse og kort kursus

Lymfedrænage er en meget blid, fjerlet og pulserende behandlingsform. Den er væskedrivende, udrensende, afstressende og immunstyrkende. Den stimulerer kroppens egne regenerative processer.

Ansigtsbehandlingen medvirker til at udrense huden, drænere overflødig væske væk og vitalisere vævet. Den strammer huden op giver den en friskere glød. Afhjælper inde fra, mange hudproblemer på naturlig måde.

Behandlingen er effektiv ved alle former for væskeophobninger, ødem, lymfødem, hudproblemer, bihule-, gigt-, kredsløbs- og inflammationslidelser.

Grunduddannelsen er på 13 dage og løber over 4 forlængede weekender.
Silkeborg: Start marts 2018
København: Start januar 2019

Kurser ansigt/hals varighed på 2 x 2 dage.
Afholdes i Silkeborg og København. Se datoer på hjemmesiden.

Læs mere på
www.lymfedrænage.com

LYMFEDRÆNAGE
MANUEL LYMFEDRÆNAGE DR. VODDER METODE

Erna Troels • Lymfedrænageterapeut ad modum Vodder MLD/CDT
+45 22 26 95 51 • erna@sundhedsoasen.dk • www.lymfedrænage.com

Devaskolen uddanner Naturterapeuter

Du bliver i stand til at samarbejde, kommunikere og formidle om dyr og naturens healende kraft

1 årig uddannelse opdelt på 4 moduler a 5 dage.

Løbende start hver d. 1. Lørdag i et kvartal. Så du kan komme hurtig igen.

Tilmelding sker på tlf. 23804557, på Facebook eller ved brug af hjemmesidens kontaktformular her.

Du er tilmeldt, så snart din indbetaling er registeret.

Beløbet kan deles over et par gange - det aftaler vi blot indbyrdes. Er der fortrydelsesret? Ja, men ved afbud til uddannelsen senere end 14 dage før uddannelsesstart, refunderes det indbetalte beløb ikke.

Se mere på Birigttekristensen.com under Devaskolen