

h̄aro

PURE SKIN CARE

HVORDAN MAN KOMMER NATURLIGT GENNEM OVERGANGSALDEREN

DEN ULTIMATIVE GUIDE TIL EN
BEHAGELIG REJSE GENNEM
KASKADER AF HEDETURE

www.hannerobinson.dk

Hanne Victoria Robinson

Hvordan man kommer naturligt gennem overgangsalderen

- den ultimative guide til en behagelig rejse gennem
kaskader af hedeture

Hvordan man kommer naturligt gennem overgangsalderen
- Den ultimative guide til en behagelig rejse gennem kaskader af hedeture
© Hanne Victoria Robinson og HaroCare

ISBN: 9788771432251

Fotos: adobe.com

1. e-bogsudgave 2017
© Hanne Victoria Robinson og HaroCare

**Denne bog er beskyttet af lov om ophavsret.
Kopiering til andet end personligt brug må kun ske efter aftale med
forfatteren.
www.hannerobinson.dk**

Forbehold:

Alle oplysninger i denne bog er kun til orientering, og bør ikke tages som medicinsk rådgivning. Udtalelserne i denne bog er ikke blevet evalueret af sundhedsmyndighederne. Produkter og alle de offentliggjorte oplysninger knyttet til denne bog, er ikke beregnet til at diagnosticere, behandle, helbrede eller forebygge nogle sygdomme. Oplysningerne i denne bog kan ikke erstatte en konsultation med din læge, og skal ikke opfattes som medicinsk rådgivning. Hele indholdet af denne bog er baseret på Hanne Robinsons meninger. Ved at læse og bruge denne bog accepterer du, at bruge denne publikation udelukkende til personligt oplysende brug, og ikke som en erstatning for medicinsk eller anden professionel rådgivning.

Mig og min overgangsalder	6
Godt at vide inden vi starter.....	9
Kønshormonerne	10
Østrogenets mange ansvarsområder	10
Progesteron og nerverne.....	10
FSH og LH styrer æggene	10
Testosteron	11
Hvad sker der i kroppen?	11
Et andet østrogen tager over.....	12
Testosteron fortsætter uændret.....	12
Progesteron og østrogen kommer ud af takt.....	12
FSH og LH når nye højder	13
Tilbage til udgangspunktet	13
Og så er der fremmedøstrogenene	14
Planteøstrogener	15
Kontroversen om soja	16
Overgangsalder og de endokrine kirtler	17
Skjoldbruskkirtlen	18
Binyrerne.....	18
Hvad, der kan ramme én i overgangen	19
Heden	20
Skeden	24
Blæren.....	26
Lysten.....	27
Søvnen	30
Huden	35
Vægten	38
Vreden.....	42
Hukommelsen	43
Hjertet.....	45
Skelettet	47
Træningen.....	53

Træning, stress og kortisol	53
Hulekvinden vidste et og andet.....	54
Hule-kvindens 5 træningsprincipper.....	54
Menopause – frihed til at være mig	64
Epilog - Sådan gør jeg.....	66
Om mig	68
Tilmeld dig mit nyhedsbrev	68
Kilder	69

MIG OG MIN OVERGANGSALDER

”Har du ondt nogen steder?” Spurgte alarmcentralens vagthavende sygeplejerske mig roligt. Jeg gik på gaden i Indre by i København tæt på mit hjem. Klokken var fire en lørdag morgen, og byen festede stadig ubekymret, mens mit hjerte hamrede hårdt i mit bryst.

Jeg var ikke typen, der havde for vane at mærke efter i min krop. Jeg troede, at jeg gjorde det til daglig, med min kost og min træning, men det gjorde jeg i virkeligheden ikke, for det var jeg alt for ambitiøs, utålmodig og ansvarsbebyrdet til. Hele den frugtbare del af mit liv havde jeg været drevet af at skulle opretholde min mini-families husholdning alene samt af et usundt begær efter anerkendelse og kærlighed.

Min krop skulle således helst være den bedste medarbejder, den bedste mor, den skulle give mig et pletfrit hjem, den skulle være den lækreste elsker, så den skulle være den bedste til yoga og have de strammeste mavemusklere, desuden skulle den gøre mig til den bedste ven i verden og hjælpe alle, der havde brug for det.

Min krop var verdensmester i at dække andres behov, og den var stærk. Den var så stærk, at jeg snildt kunne ignorere træningsskader, tissetrang og manglende energi, men også den følelse af længsel efter noget helt andet, som den dagligt forsøgte at signalere igennem en subtil irritation og ked-af-det-hed. Jeg kunne knokle uden pauser, uden anerkendelse, gå lige fra arbejde til træning og derefter hjem og klare husgerningen og tage mig af søn, venner og familie – eller hvis nogen andre havde brug for det.

Klimakrisesituationen var ellers startet blidt med lidt hedetur, ikke noget voldsomt – der blev bare markeret lidt, så jeg fandt derfor mine jævnaldrende veninder en kende dramatiske, når de styrtede udenfor i vinterkulden i bare arme for at få lidt lindring eller konstant var iført håndvifte. Og jeg fortsatte som jeg plejede med at piske mig selv fremad på alle planer, lige indtil jeg en nat vågnede ved, at mit hjerte hamrede i brystet på mig, som om jeg havde sprintet en halv maraton uden pause. Og det ville ikke falde til ro, så jeg tog tøj på, forlod min lejlighed og ringede til alarmcentralen. Jeg var bange og bange for at være alene.

”Nej.” Svarede jeg til sygeplejerskens spørgsmål.

”Du er ok,” forsikrede hun mig.

”Men mit hjerte bliver ved med at banke hårdt, hvordan kan du vide, om jeg er ok?” spurgte jeg.

”Nu snakker du lidt med mig,” sagde hun roligt. ”Hvor er du henne?”

”Jeg går nede på gaden...”

”Jeg synes, du skal gå hjemad nu,” sagde hun venligt, men bestemt. Jeg adlød hende mat, og på vejen hjem faldt mit hjerte til ro. Men lidet vidste jeg, at dette bare var den spæde

begyndelse på en overgangsalder, der havde set sig nødsaget til at sætte ind med en ordentlig lammer, før jeg ville høre efter og rette ind.

Så herfra gik turen til jævnlige angstanfald, hedeture, der kunne udkonkurrere enhver heroinmisbrugers, humørsvingninger, vægtøgning, søvnbesvær, blæreproblemer, tørre slimhinder, manglende sexlyst, og så de der natlige anfald af hjertebanken, der gjorde, at jeg ikke turde sove, og når jeg endelig faldt i søvn, vågnede jeg ofte med et sæt kort efter. Og nå ja, så havde jeg da også perioder med svimmelhed, ustadig korttidshukommelse, en følelse af at "være ved siden af mig selv", tinnitus og noget. Jeg tror, at jeg fik hele pakken.

Jeg kunne ikke andet end drage omsorg for mig selv der. Min krop var i en nul-tolerance-tilstand, og jeg skulle genvinde dens tillid som en svigtet elskers. En knivspids sukker, hvede eller komælk gav mig hjertebanken. Jeg fik angst, hovedpine eller blev svimmel af træning eller forpligtelser, en lille smule travlhed eller kaffe åbnede for alle svedsluserne, og jeg fik blæreproblemer, hvis jeg bare prøvede at holde mig en lille smule. Irritationer blev til vredesudbrud og ked-af-det-hed – nej, blev ikke til depression - men fik mig i stedet til at foretage de store nødvendige ændringer i min kost, arbejdsmæssigt, i mine træningsrutiner, i min tilgang til livet og til mine relationer.

Alle mine symptomer gjorde mig til en hyppig gæst hos min praktiserende læge i det første års tid. Han var en kæmpe støtte for mig, og viftede hver gang receptblokken lokkende foran snuden på mig, men hver gang afviste jeg, for jeg havde besluttet at lytte til de beskeder min krop forsøgte at sende mig og ændre min livsstil derefter.

"Men hvordan kan du holde de der hedeture ud?" Spurgte han. "Jeg spiser kilovis af tofu." Var min korte version.

"Det har jeg aldrig hørt om." Åbenbarede han, og den tråd tog jeg så ikke op.

"Hvornår kan jeg regne med, at det her går over?" Sukkede jeg til gengæld.

"Det går aldrig over." Sagde han, som om det var den største selvfølge.

Det kunne han så godt slippe af sted med at bilde mig lige dér, da jeg var midt i det hele, men jeg skulle senere finde ud af, at en kvindes krop fint er i stand til at tilpasse sig de hormonelle forandringer, der sker, når æggestokkene går på pension; for kønshormonerne - østrogen, progesteron, androgener og testosteron (- ja det skal vi også bruge) – produceres, udover i æggestokkene også i fedtet, huden, hjernen, binyrerne og andre steder, når vi har brug for det. Så hvis ellers alle de andre kirtler fungerer godt, vil de i de fleste tilfælde, fortsætte med at kunne levere alle de hormoner, man har brug for resten af ens liv. Jeg blev bare ramt særligt hårdt, fordi jeg entredede overgangen med et par godt udmattede binyrer.

Alt hvad jeg ellers altid godt havde vidst om at tage ordentlig vare på mig selv - få nok søvn, en balanceret kost, drikke vand, regelmæssigt motion, have det sjovt, lytte til mine

behov osv. - kom i skarp fokus i den fase. For her lærte jeg, at overgangsalderen er kroppens måde at flytte den fulde opmærksomhed tilbage til ens eget velbefindende på.

Når man ikke passer på sin krop i din tyverne, kan man slippe af sted med det, men når man er i fyrrerne, siger kroppen: "Hvis du fortsætter på denne måde, gør jeg dig gammel, men hvis du stopper nu, får du en chance mere." Frit oversat fra Christiane Northrup M.D., som har skrevet klassikeren indenfor klimakterie-litteraturen: "[The Wisdom of Menopause](#)".



”

HVIS MAN IKKE PASSER PÅ SIN KROP I 20'ERNE
KAN MAN SLIPPE AF STED MED DET, MEN HVIS
MAN FORTSÆTTER, EFTER AT MAN ER FYLDT
FYRRE, SÅ SIGER KROPPEN: "HVIS DU BLIVER
VED PÅ DENNE MÅDE, SÅ GØR JEG DIG GAMMEL,
MEN HVIS DU STOPPER NU, SÅ FÅR DU EN
CHANCE MERE."

Christiane Northrup

Overgangsalderen var det prik på skulderen, som endelig fik mig til at skabe mig det liv jeg altid havde ønsket. Den gav mulighed for at genopfinde mig selv efter mange års fokus på alle andres behov - kæresters, søns, chefers m.fl. Den gav mig mulighed for at få klarhed over, hvad der betød noget for mig - og så forfølge det.

Hvad jeg så også fandt ud af i processen, var at Moder Natur faktisk har ret mange fremragende beroligende, lindrende og styrkende redskaber klar til brug, der kan gøre denne transformation meget lettere.

I dag føler mig stærkere og gladere end nogensinde, jeg har fundet ”hjem til mig selv” - den jeg altid har længtes efter at være. Jeg er igennem overgangsalderen, jeg har sjældent symptomer mere, og jeg har ikke noget knas med svage knogler eller ømme led som mange af mine jævnaldrende kæmper med.

Symptomer eller ej, så er menopausen en transformerende periode – lige så transformerende som puberteten. Man er en ny slags kvinde i tiden efter menopausen - en tid, der meget let kan vise sig at blive den bedste i ens kvindeliv - fysisk, mentalt og åndeligt.

GODT AT VIDE INDEN VI STARTER

Formålet med dette indlæg er at inspirere og give ideer til en lettere tur gennem den store forandring ved hjælp af naturlige hjælpemidler.

Men vi er alle forskellige, og vores kroppe har unikke behov på forskellige tidspunkter i vores liv. Det, der virker på mig, virker ikke nødvendigvis på dig. Det handler om at finde ud af, hvad der er rigtigt for DIN krop på dette tidspunkt i dit liv.

Med mindre andet er nævnt, så er alle de remedier, jeg linker til og omtaler, ting jeg selv har haft erfaring med, og som har virket for mig. Hvis du køber produkter gennem disse links, vil prisen være den samme for dig, og jeg vil modtage en lille provision, som hjælper med til at støtte denne bog. Uanset om jeg modtager provision eller ej, så har jeg altid først og fremmest mine læseseres bedste på sinde. Du kan læse alt om min affiliatepolitik [her](#).

Jeg har tidligere skrevet en lang blog generelt om de forskellige endokrine kirtler og deres hormoner - om hvordan de virker i kroppen, og hvordan man kan balancere dem naturligt. Denne bog retter sig konkret mod, hvad man kan gøre, hvis de hårde symptomer fra overgangsalderen rammer, og lidt om hvad der venter på den anden side.

Jeg har studeret dette emne i flere år både teoretisk og praktisk (på mig selv), og denne bog er suppeteringen af mine erfaringer og viden. Jeg har især lænet mig op ad Christiane Northrup, som er en postmenopause kvinde og læge, der har brugt en stor del af sit liv på dette emne, og som har skrevet en veldokumenteret og detaljeret manual til overgangsalderen: ”The Wisdom of Menopause.”

Inden man dykker ned i alle symptomerne, så er det også værd at notere sig, at selvom der findes bjerge af litteratur, der beskriver ”normale” symptomer på overgangsalder, så er der altså også rigtig mange kvinder, der helt undgår dem - og dét er også helt normalt.

KØNSHORMONERNE

Østrogenets mange ansvarsområder

Østrogen er helt essentiel for reproduktionen, men det er også vigtig for flere ikke-reproduktive organer og systemer i kroppen. Celler i skeden, blæren, brysterne, huden, knoglerne, arterierne, hjertet, leveren og hjernen indeholder alle østrogenreceptorer, og de har brug for hormonet til at stimulere disse receptorer for normal cellefunktion. Østrogen er nødvendig for at holde huden stram og fugtig, for at kroppens indre termostat kan fungere korrekt og for normal knogledannelse.

Østrogen regulerer også humøret ved at gavne serotoniniveauet i hjernen.

Det har desuden indflydelse på stofskiftehormoner som kortisol og insulin.

Selvom østrogenniveauerne falder kraftigt efter overgangsalderen, forsvinder hormonet ikke helt. Som nævnt ovenfor, så overtager de endokrine kirtler arbejdet med at opretholde kropsfunktionerne fra æggestokkene, og fortsætter med at producere og udskille en mindre potent form for østrogen fra fedtvævet.

Progesteron og nerverne

Progesteron virker som en pendant til østrogen. I anden halvdel af en menstruationscyklus, stimulerer det til ændringer i livmoderens slimhinde til at fuldføre sin forberedelse til at fungere som et "hjem" for det befrugtede æg. Hvis intet æg bliver befrugtet, nedbrydes og afstødes slimhinden. Cyklussen begynder derefter igen.

Progesteron indvirker på andet end reproduktionen, det har også en beroligende effekt på hjernen, og synes at have en betydning for at andre dele af nervesystemet fungerer godt (1).

Progesteron er også vigtigt for en følelse af ligevægt, og er et naturligt vandrivende middel. Det påvirker skjoldbruskkirtelhormonerne, og da det fungerer som en forløber for kortisoludløsning, kan den påvirkes af store mængder af stress.

FSH og LH styrer æggene

FSH ([follikelstimulerende hormon](#)) og **LH** ([luteiniserende hormon](#)) bliver dannet i hypofysen. Disse hormoner arbejder sammen i det reproduktive system, og stimulerer fremkomsten af østrogen og progesteron under den månedlige menstruationscyklus. FSH

stimulerer æggestokkene til at producere modne æg, og en akut stigning af LH ("LH-stigning") udløser ægløsning.

GnRH (Gonadotropin-releasing hormone) er et hormon, der bliver dannet i hypothalamus i hjernen, og som regulerer frigivelsen af FSH og LH hypofysen.

Testosteron

Testosteron produceres i både æggestokkene og binyrerne. Dets primære opgave er at levere vital selvsikker energi og seksuel drivkraft. Det er et af de hormoner, der kan gøre det lettere for en kvinde at blive seksuelt ophidset, samt øge hyppigheden for, at hun tager initiativet.

Kvinder producerer langt mindre af dette hormon end mænd gør - omkring 80 procent mindre. Kvinder har den største produktion af testosteron i puberteten.

Testosteron hjælper også med at fedtforbrænde, og er afgørende for humør, kognitive funktioner, energiniveauer, knogler samt til at holde kropsfunktioner sunde og at fungere gnidningsløst (1).

HVAD SKER DER I KROPPEN?

Menopause er officielt det tidspunkt, hvor menstruationerne stopper permanent. Men forud for en kvindes sidste menstruation ligger normalt en lang overgangsperiode, som kan inkludere symptomer som:

- Hedeure
- Humørsvingninger
- Søvnbesvær
- Nattesved

Men også:

- Angst
- Hårtab
- Ledsmarter
- Hjertebanken
- Irritabilitet
- Mindsket sexlyst
- Hovedpine
- Kolde hænder og fødder
- Oppustethed
- Hudforandringer
- Knoglesvind
- Svimmelhed
- Humørsvingninger
- Lavere udholdenhed
- Tab af koncentration

- Træthed
- Tør hud
- Blære- og vandladningsproblemer
- Vaginal tørhed og kløe
- Vægtøgning

Generne i forbindelse med menopause er typisk værre i årene op til, for derefter at ophøre inden for et års tid efter den sidste menstruation. Omkring de 40 år, eller lidt efter, er nogle af de første hormonelle ændringer i forbindelse med menopausen typisk allerede ved at være godt i gang.

Når menopausen nærmer sig, kan menstruationerne blive ret uregelmæssige, og det er ikke ualmindeligt, at der kan gå måneder imellem dem. Undersøgelser har for eksempel vist, at ved 44 års alderen begynder mange at opleve at menstruationerne bliver enten svagere og/eller kortere end sædvanligt, eller kraftigere og/eller længere. Omkring 80 procent begynder at opleve at menstruationer kan springe helt over (2).

To til otte år før menopausen, begynder de fleste at springe ægløsninger over. I disse år undergår de ovariefollikler, der modner æggene hver måned, et kraftigt fald i antal, indtil forsyningen af follikler er endeligt udtømt.

I modsætning til den almindelige overbevisning, forbliver østrogenniveauerne ofte relativt stabile eller kan endog stige i overgangsalderen. De aftager ikke før under et år før den sidste menstruation (3).

Et andet østrogen tager over

Indtil overgangsalderen, er det primære østrogen kvindekroppen producerer østradiol, men i overgangsalderen begynder kroppen at producere mere af en anden slags østrogen, kaldet østron, som dannes både i æggestokkene og i kropsfedt.

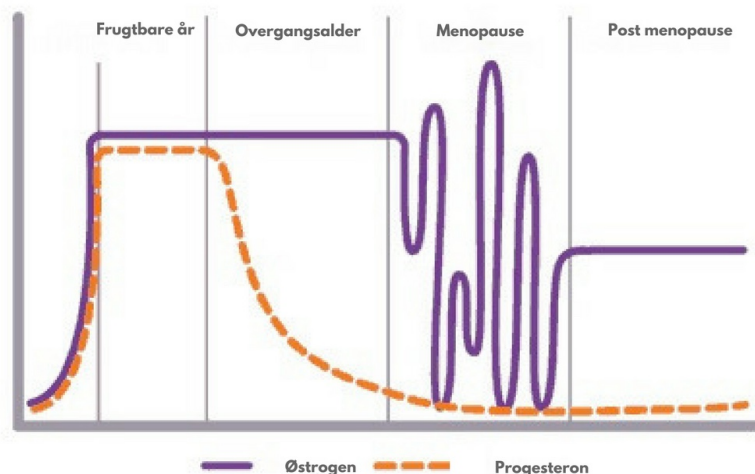
Testosteron fortsætter uændret

Testosteronniveauerne falder normalt ikke mærkbart i overgangsalderen. Faktisk udskiller de post-menopausale æggestokkene hos mange kvinder (men ikke alle) mere testosteron end de præ-menopausale æggestokke.

Progesteron og østrogen kommer ud af takt

Progesteronniveauet begynder at falde i overgangsalderen - ofte længe før ændringer i østrogen og testosteron - og det er dét, der er den største chikanør for de fleste kvinder i overgangsalderen.

Østrogen og progesteron er bygget til at afbalancere hinanden gennem menstruationscyklus, hvor den ene falder, når den anden stiger og vice versa. Det ekstra dyk i progesteron efterlader østrogenniveauet frit stigende, og resulterer i alt for meget østrogen - en tilstand, der er ofte kaldes østrogendominans.



Hvis en kvinde begynder at opleve ubehagelige symptomer på dette tidspunkt, er det fordi hendes krop kan mærke - og forsøger at tilpasse sig, det relative østrogenoverskud. Østrogendominans forværres desuden af høje insulin- og stresshormoner, men desværre er der også en stor overlapning i symptomer på de forskellige hormonubalancer, og det er ikke ualmindeligt for en kvinde, der oplever symptomer på for meget østrogen- eller for mange stresshormoner, at hun kan få recept på mere østrogen eller endda antidepressive.

Mens forandringerne pågår, fortsætter progesteronniveauet med at falde, og efterhånden kan østrogenniveauet komme til at svinge en hel del. Østrogen-niveau-stigninger opstår, fordi æggestokkene begynder at tillade hele **grupper** af follikler at vokse og modnes på hinanden følgende menstruationscykluser, i stedet for som normalt kun én ad gangen – en slags panik før lukketid - "der er ophørsudsalg på de sidste æg!" (Dette fænomen er i øvrigt også grunden til, at chancen for tvillingegraviditet stiger med alderen). Faldet i progesteron opstår, fordi færre og færre af disse vordende æg faktisk gennemfører hele ægløsningsprocessen.

FSH og LH når nye højder

FSH- og LH-hormonniveauerne, som hypofysen i hjernen normalt frigiver i præcise, afmålte mængder for at stimulere til kontrolleret follikelvækst og ægløsninger, bliver uregelmæssige i takt med, at æggestokkene begynder at springe ægløsninger over. Tættere på selve menopausen begynder de hormonelle niveauer at stabilisere sig. **GnRH**-niveauerne begynder at stige, hvilket får FSH og LH til at hæve sig op til helt nye højder, hvor de vil befinde sig resten af vores liv.

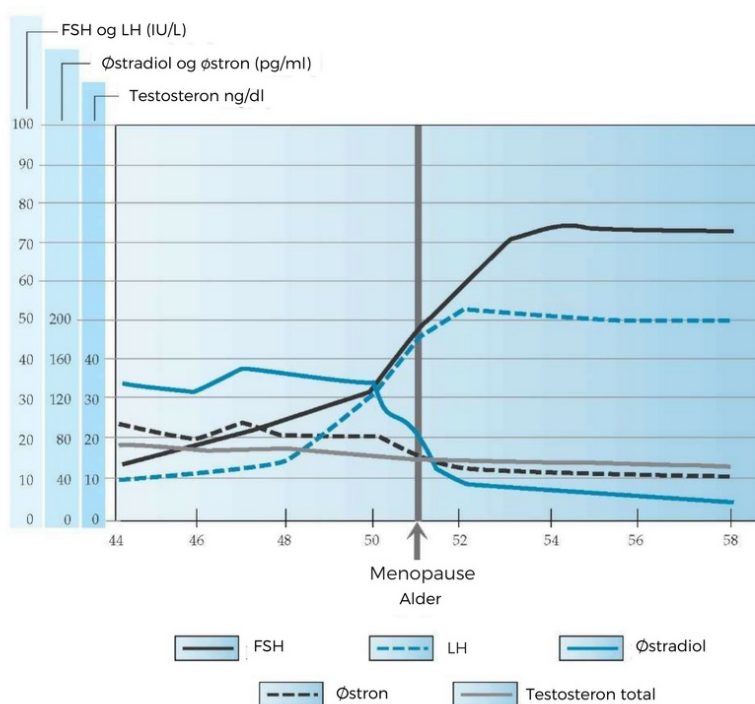
Tilbage til udgangspunktet

Man kan undre sig over, at hormoner som FSH og LH, der har til formål at stimulere til follikevækst, nu udskilles på et højere niveau efter at livmoderen er hoppet af

reproduktionsvognen. En teori er, at det er det brændstof, som driver de forandringer, der foregår i en kvindens hjerne midt i livet.

Af biologiske årsager er menneske-hunkønnet ofte lettere at kontrollere – intellektuelt, psykologisk og socialt mens hun er i den fertile alder, end hun er før puberteten og efter overgangsalderen.

Og sjovt nok er østrogen- og progesteronniveauerne identiske før puberteten og efter overgangsalderen.



[kilde](#)

Og så er der fremmedøstrogenene

Xeno betyder "fremmed" og xenoøstrogen er potente kemiske østrogen - også kaldet hormonforstyrrende stoffer - der kan efterligne kroppens naturlige østrogens aktiviteter. Xenoøstrogen er ikke bionedbrydelige, så de lagres i kroppens fedtceller.

Xenoøstrogen hæfter sig på østrogenreceptorerne, påvirker dem og kan fastholde østrogenniveauerne hos en normal kvinde på det dobbelte af de normale værdier for et helt voksenliv. Denne østrogen-overbelastning resulterer bl.a. i overstimulering af bryst- og livmodervæv.

Xenoøstrogen kommer ind i vores celler gennem plastikvandflasker, pesticider, herbicider, fungicider, plastik, brændstoffer, biludstødning, renskemikalier,

industriaffald, kød (fra dyr som er blevet opfedet med østrogene stoffer) og gennem utallige husholdningsmidler og personlige plejeprodukter som hårprodukter, cremer, makeup, vaskepulver, rengøringsmidler etc.

De mest allestedsnærværende xenoøstrogener omfatter BPA (bisphenol A), ftalater og parabener. Ftalater findes i kemiske dufte som parfume, rum-duftere og duftlys, mens parabener er i personlige plejeprodukter som cremer og hårprodukter.

Udover at bidrage med at øge kroppens østrogenniveau, spiser disse xeno'er også af den smule testosteron vi har tilbage, fordi østrogen lagres i fedtceller, og fedtvæv øger niveauet af et enzym kaldet aromatase, der omdanner testosteron til østrogen. Jo højere fedtprocent des mere aromatase, som giver højere østrogenniveau, og lavere testosteron niveauer.

En række [undersøgelser](#) har vist, at jo mere BPA personer havde i deres kroppe, des federe var de. De personer med mest BPA i deres urin havde 34 procent chance for at blive overvægtige sammenlignet med kun 23 procent chance hos personer, der havde mindst BPA i urinen. At spise dåsesuppe til middag fem dage i træk har vist sig at øge BPA i kroppen med 1223%.

Læs [her](#) hvordan du kan afgifte og holde fremmedøstrogenene ude af kroppen.

Plus de andre "hormontilskud", som kroppen skal arbejde med

Modsat tidligere, så er alle mælkeproducerende køer i dag gravide [70% af tiden](#), og deres mælk indeholder op til 20 forskellige hormoner helt uden, at noget bliver tilføjet. Hvis man drikker ikke-økologisk komælk, indtager man desuden antibiotika, steroider, pesticider og lignende.

Så hvis din krops hormonsituation er en smule overbebyrdet før overgangsalderen - så er det ikke underligt, hvis den går amok, når forandringerne sætter ind.

PLANTEØSTROGENER

Plante- eller phytoøstrogener er naturlige hormoner, der findes i mere end 300 forskellige planter, inklusiv helt almindelige som æbler, gulerødder, havre, blommer, oliven, kartofler, te, kaffe og sesamfrø. Sojabønner, rødkløver og hørfrø er særligt rige på planteøstrogener.

Phytoøstrogenernes østrogene aktivitet er meget lavere end kroppens egne, og udviser antioxidant og kræftcellehæmmende aktiviteter – en egenskab, der stadig forskes i. Disse ting betyder, at de er i stand til at forebygge celledskader fra frie radikaler – dvs. tidlig aldring og anormal cellevækst.

Når phytoøstrogener binder sig til østrogenreceptorerne optager de pladserne her, og forhindrer således andet østrogen – herunder fremmedøstrogener (også kaldet hormonforstyrrende stoffer) fra at udøve deres virkning. Ydermere. Når planteøstrogenerne binder sig til østrogenreceptorerne har de en adaptogen effekt, hvilket vil sige, at hvis ens østrogenniveauer er for lave, så vil de have en østrogeneffekt, og hvis ens østrogenniveauer er for høje, så vil de blokere for de stærkere østrogener. Derfor kan planteøstrogener bruges mod både PMS (for meget ø) og mod hedeture (for lidt ø).

Udover, at de binder sig til østrogenreceptorer, sænker de aromatase (som dermed forhindrer testosteron i at blive til østrogen) og hjælper med at få transporteret østrogen ud af kroppen.

Phytoøstrogener stimulerer ikke de østrogensensitive væv som i fx livmoder og bryst – de har modsat vist sig at kunne forhindre brysttumorer i nogle forsøg med dyr (4).

Phytoøstrogener har heller aldrig været involveret i at fremme kræft hos mennesker - faktisk er nogle af urterne kendt for deres anticancer egenskaber (5).

Mange planteekstrakter har en styrkende effekt på de kvindelige bækkenorganerne og andre organer også, på den måde, at de stimulerer blodgennemstrømningen og nogle gange endda øger disse organers vægt (6).

Generelt virker phytoøstrogener meget langsommere end medicin. Så man skal forvente at der kan gå op til tre-fire uger før man kan mærke en effekt. Men det er forskelligt fra person til person. Jeg mærkede en effekt i løbet af få dage.

Phytoøstrogener synes at fungere særligt godt i kombinationer, da deres virkninger er synergistiske og leverer bedre resultater i fællesskab med andre.

De bedste phytoøstrogener man kan indarbejde i sin kost er økologiske sojaprodukter som fx økologisk tofu og miso, edamamebønner, økologiske hørfrø (knuste), sesam, bladgrøntsager, lucerne, rødkløver, lakridsrod, bælgfrugter og ikke mindst shatavari.

Shatavari (*asparagus racemosus*) er en slyngplante, der er i familie med aspargesen. Den er kendt for sine afstressende, kølende og fugtende egenskaber, og for sine evner til at balancere de kvindelige hormoner. Den har også ry for at kunne lindre irritabilitet, uregelmæssig hukommelse og tørhed i overgangsalderen.

Den har hjulpet mig meget, og jeg spiser den stadig dagligt som kosttilskud i en form, der er blandet med tranebær og aloe vera.

Kontroversen om soja

Selvom der i de sidste mange år har været en del anti-soja-information ude, så dokumenterer masser af konventionel forskning imidlertid, at sojaproteiner som en regelmæssig bestanddel af kosten, kan mindske både hyppigheden og intensiteten af hedeture og andre overgangsalder-symptomer. Og mange overgangsramte rapporterer

desuden, at det også styrker deres hår, hud og negle efter en to-tre måneders daglig høj dosis. Desuden hjælper det mange kvinder mod humørsvingninger, hovedpiner, vægtstigning, og så har studier vist at det er i stand til at mindske tabet af kalk gennem nyrerne (7).

Der er studier, der indikerer at sojaproteinet hjælper med at mindske fedtvæv og at øge muskelvæv hos kvinder i overgangsalderen (8).

Det er blevet påvist, at sojaproteinet kan mindske risikoen for kræft i bryst og underliv på grund af dets evne til at forebygge anormal cellevækst (9).

Der findes hundredevis af studier, der dokumenterer sojaens gavnlige egenskaber. Her et eksempel fra et studie (10), der fulgte 50 kvinder i overgangsalderen, som dagligt indtog 2 ¼ dl sojamælk eller tre håndfulde ristede sojabønner i 12 uger og resultatet var i generelle korte hovedtræk:

- En 5.5% øgning af det gode kolesterol (HDL).
- Et fald i det dårlige kolesterol (LDL) på 9%.
- Et 13% stigning i osteocalcin – et knoglehormon og en markør for knogledannelse.
- Et fald på 14,5% i osteoklaster - celler, der forårsager knogletab.
- Sojaprotein afslørede en knogle-dannende evne, som østrogen ikke giver.

Meget vigtigt vedrørende sojaprodukter som fx tofu:

Spis **KUN økologiske** sojaprodukter! Lige så sundt soja kan være i økologisk udgave, lige så giftigt er den konventionelle soja, som meget ofte er genmodificeret og spækket med pesticider og hormonforstyrrende stoffer – og så er vi jo lige vidt.

OVERGANGSALDER OG DE ENDOKRINE KIRTLE

Hormoner - såsom østrogen, testosteron, adrenalin, kortisol, melatonin, insulin, T3, T4, leptin, irisin, væksthormoner og ikke mindst de mange fremmedøstrogener vi dagligt forurenes med, er ansvarlige for mere end bare sporadiske udsving. For hormoner er, selv i ekstremt små mængder, utroligt potente. Disse kemiske budbringere arbejder langsomt over tid, og bevæger sig rundt i blodbanen til væv og organer, hvor de kontrollerer næsten alle aspekter af vores stofskifte, seksuelle funktioner, reproduktion, humør, energi, personlighed, mentale kapacitet, livssyn og meget meget mere.

De endokrine kirtler ("endo" betyder indvendig) består af små stumper af væv, der adskiller sig fra de eksterne sekretionskirtler, som sved- og tårekirtlerne, ved at de

udskiller sekreter direkte ind i blodbanen i stedet for ud gennem huden. Disse sekreter er de biokemiske budbringere vi kalder hormoner. Du kan læse alt om disse kirtler i min [blog om at balancere hormoner](#).

For nu er det nok at vide, at alle kirtlerne i det endokrine system samarbejder som et velsmurt svejtsisk urværk. Hver kirtel har indflydelse på alle de andre, og samspillet mellem de forskellige hormoner er afgørende for sundheden for hele hormonsystemet. Da disse kirtler udskiller hormoner direkte ind i blodbanen, kan de på få sekunder reagere på nødsituationer og lede de forskellige systemer i kroppen til handling. Selv om disse kraftfulde kirtler er relativt små i forhold til kroppens organer og muskler, har de vidtrækkende konsekvenser på alle fysiologiske funktioner i kroppen. Ubalance i en enkelt kirtel kan have konsekvenser for hele kroppens sundhed. Men jeg vil her begrænse fokus til skjoldbruskkirtlen og binyrerne – de kirtler, som det er ret almindeligt at have problemer med i og efter overgangsalderen.

Skjoldbruskkirtlen

Østrogen, progesteron og skjoldbruskkirtlens hormoner er indbyrdes forbundne. Blandt de mest almindelige symptomer i overgangsalderen forbundet med skjoldbruskkirtlen, er humørsvingninger (oftest i form af depression og iritabilitet), lavt energiniveau, forstoppelse, kuldeintolerance, vægtøgning, forvirring og søvnforstyrrelser.

Når østrogen ikke bliver korrekt afbalanceret med progesteron, kan det blokere for skjoldbruskkirtelhormonets virkning, så selv hvis skjoldbruskkirtlen producerer normale mængder hormoner, kan selve hormonet blive sendt ud i mindre potent form og symptomerne på for lavt stofskifte ses (11). I disse tilfælde kan laboratorieundersøgelser vise helt normale skjoldbruskkirtelhormon-niveauer, fordi kirtlen ikke selv er fejler noget. Ubalancen kan blive endnu større, hvis man også tager østrogentilskud. Læs hvordan, du kan balancere skjoldbruskkirtlen [her](#).

Binyrerne

Binyrerne sidder oven på nyrerne og styrer kroppens tilpasning til stress af enhver art, og hjælper os med at overkomme mange af livets belastninger og byrder. De er for eksempel en forudsætning for, at vi kan flygte eller kæmpe ("flight or fight"), hvis vi bliver overfaldet eller er i fare

Hvis du gang på gang aktiverer binyrerne uden tilstrækkelig restitution i mellem, bliver din krop afkræftet og tømt for energi. Du får tendens til humørsvingninger, depression og andre sygdomme, der er forbundet til kronisk træthed.

Mange kvinder går ind overgangsalderen med allerede godt udmattede binyrer efter år, hvor hun har brændt sit lys i begge ender og jongleret ansvar for både familie og jobs. Hvis

dit liv har været stressende meget af tiden, eller hvis du har været syg, så har dine binyrerne været på overarbejde.

En kvinde, der går ind i overgangsalderen med udmattede binyrer, vil være godt bagud på point, fordi overgangsalderen i sig selv også er en form for stresstilstand. Desuden er udmattede binyrer typisk et tegn på, at man har problematiske mønstre og adfærd, som man har ladet stå til med i mange år – og disse problemstillinger vil komme til at fremstå stærkere i overgangsalderens klare no-nonsense lys.

Typiske symptomer på binyretræthed omfatter:

- Træthed.
- Lav udholdenhed.
- Depression.
- Humørsvingninger.
- Afhængighed af stimulanser som kaffe og sukker.

Bemærk, at humørsvingninger i overgangsalderen svinger endnu mere af stimulanser. Kaffe, sukker og andre stimulanser kan alle forværre humørsvingninger på ethvert tidspunkt i livet, men især i overgangsalderen.

Stress-symptomer og overgangsalder minder på mange punkter om hinanden, fordi hyper-fungerende binyrer også kan forårsage: hedeture, hovedpine, svimmelhed, forhøjet blodtryk, ansigtets- og kropshårvækst samt de andre ændringer i forbindelse med østrogen ubalance.

Binyre-stressudløsere

Lavt selvværd, bekymringer, vrede, skyld, sorg, for meget ansvar, angst, depression, svær allergi, kronisk sygdom, kirurgi, giftige relationer, dårlige kostvaner, ubehandlede traumer, mineral- eller vitaminmangel, forstyrrelser i lys-mørke-cyklus: skifteholds- eller natarbejde.

Læs hvordan, du kan få balance i binyrerne i mit indlæg om hormoner [her](#).

HVAD, DER KAN RAMME ÉN I OVERGANGEN

De forandrede hormonniveauer i overgangsalderen påvirker både krop og hjerne.

I overgangsalderen ændrer vores hjerner sig gradvis fra en måde at være på til en anden, men hvordan den gør det, hænger meget sammen med, hvor villig man er til at foretage de ændringer, som hormonerne tilskynder os til at gøre i den periode.

Ifølge Christiane Northrup vil den måde man har haft det og handlet på under sine månedlige PMS'er i de frugtbare år være en meget god vejviser, for hvad der vil komme til at stå tydeligt frem i overgangsalderen.

Ubehageligheder under PMS er kroppens månedlige påmindelse om hvilke uafklarede ting, der simrer i kroppen – det kan være alt fra ubalanceret livstil og kost, til uforløste ambitioner og uløste problemer i relationer.

Disse månedlige påmindelser er ofte ikke værre end, at de er at leve med, så man kan ignorere dem i en travl hverdag. Men når overgangsalderens ændrede hormonniveauer begynder at rasere vil disse småubehageligheder blive forstørret og forlænget, alt efter hvor meget bagage af snavs, ærgelser, stress og utilfredshed man har med sig.

Men kroppens og hjernens reaktioner på de hormonelle ændringer samtidig med, at de familiære ansvarsbyrder bliver mindre, leverer også en kæmpe mulighed for at få sit liv ind på rette spor, så den anden halvdel af ens liv kan blive på den måde, som man SELV gerne vil have det.

De fleste af de hjælpemidler jeg nævner i de næste underafsnit, har multiple egenskaber, så der er en del overlap, men jeg har så vidt muligt begrænset beskrivelserne, så de passer til de forskellige kategorier.

Heden

Da vinteren blev den foretrukne årstid.

Tøjet klistrede til min hud, på den måde som det ville gøre, hvis man var lukket inde i en varm sauna iført en full-body islandsk sweater. ”Fire minutter!” Sagde jeg til mig selv. ”Fire minutter, så er det overstået!” Jeg **havde** nemlig timet disse regelmæssigt tilbagevendende situationer, som kunne virke uendelige, når man var midt i dem, men som sjældent varede mere end nogle minutter af gangen.

Jeg panikkede alligevel, og flåede i lynlåsen på min dynejakke, så skyderen bed sig fast i et stykke stof. Min hjerte hamrede, jeg mærkede blodet stige til hovedet og sveden pible ud gennem alle porer. Jeg havde ikke overskud til at løsne stof fra lynlås, så på afrikansk steppedansermåde vred jeg min rygsæk af, trak jakken over hovedet og herefter røg sweateren af og til sidst min sweatshirt.

På under 10 sekunder havde jeg afklædt mig til lige under grænsen for, hvad vintercivilisationen tillader, og stod nu kun iført T-shirt, cowboybukser og støvler, og tog grådigt

imod december-brisen, der blæste ind gennem Illums glasdøre ude fra Købmagergade. Jeg trak vejret dybt, og efter et par minutter faldt kropstemperaturen, lige så hurtigt som den var røget i vejret, og således vendte jeg, i samme takt, også fysisk og socialt, tilbage til normaltilstand.

Åh disse hedeture, som var værre og hyppigere om natten og som gjorde, at jeg nærmest kunne få klaustrofobiske anfald, hvis nogen forsøgte at lægge sig i ske eller putte en dyne hen over mig (undskyld skat). Tænk, at man kunne ligge helt stille i sin seng uden dyne på, midt om vinteren og producere svedperler næsten på størrelse med vindruer - selv på skinnebenene.

Mig, der tidligere havde haft det allerbedst i klodens tropiske egne, og mig der hver sommer havde gået hårdt efter titlen ”bruneste blondine i verden”, var nu typen, der researchede og argumenterede for sommerferierejser til Island, Svalbard og Lofoten.

Fakta om hedeture

- Varer i snit fra et til fem minutter.
- Er et af de allermest almindelige symptomer i overgangsalderen i den vestlige kultur, omkring 70 – 85 procent oplever dem.
- De kan være milde, og de kan være så voldsomme, at de resulterer i søvnunderskud.
- De begynder hurtig, som en pludselig, forbigående varme i kroppen, og stiger til en ret intens varme, der kan brede sig til ansigt, hovedbund og bryst. Som om at nogen skruer den indre radiator op fra normal til maks.
- Kan nogle gange blive efterfulgt af en følelse af afkøling.
- De bliver udløst af fald i østrogen og stigende FSH.
- Har det med at tage til i styrke omkring den sidste menstruation.
- Forsvinder almindeligvis et til to år efter sidste menstruation.
- Ifølge kinesisk medicin er tidspunktet mellem kl. 3 og kl. 4 om natten, det tidspunkt, hvor de fleste nattehedeture rammer.

Ting, der kan forværre og forlænge tiden med hedeture

- Angst og spændinger
- Stress

- En kost, der indeholder raffineret sukker (købe-juice, sodavand, kager, kiks, is, slik, færdigvarer etc.)
- Hvidt brød
- Alkohol
- Kaffe - også koffeinfri
- Rygning
- Overvægt

Ting, der kan lindre og forkorte tiden med hedeture

NB. Urter og planter kan lide at samarbejde, man kan derfor med fordel inkorporere flere forskellige slags [phytoøstrogener](#) i sin kost.

Daglig meditation (stressreducerende). Her et par gratis [guidedede mindfulness-øvelser](#) til inspiration. Få flere tips [her](#).

Kostomlægning (se forslag under afsnittet om vægten)

[Shatavari](#) (asparagus racemosus) er en slyngplante, der er i familie med aspargesen. Den indeholder planteøstrogen, og er kendt for sine afstressende, kølende og fugtende egenskaber, og for sine evner til at balancere de kvindelige hormoner. Den har hjulpet mig meget, og jeg spiser den stadig dagligt i en form, der er blandet med [tranebær og aloe vera](#).

[Tofu](#) var det første hjælpemiddelråd jeg fik, da jeg svedende bad en medsøster om råd, og jeg har nu spist mig igennem flere europaller af mit favoritmærke Clearsprings Silken Tofu. Jeg synes ikke tofu smager godt i sig selv, men det gode ved den er, at den tager smag, efter hvad man blander den med, og giver smoothies og supper en lækrere konsistens end mælkeprodukter – og er meget lettere fordøjeligt. Jeg spiser en 1/2 - 1 pakke tofu om dagen – og det gør mig rigtig godt.

Tofu er et sojaprodukt med højt indhold af planteøstrogener, som bl.a. er en af hovedingredienserne i den kost man spiser på den Japanske ø Okinawa, hvor nogle af verdens ældste mennesker lever, og hvor mavekræft og hormonrelaterede kræftformer som bryst- og prostatakraft er yderst sjældne. Kvinder i Okinawa gennemlever typisk overgangsalderen naturligt, uden medicin og med færre af de gener som vestlige kvinder døjer med. ([Kilde](#)).

[Rødkløver](#). Jeg har ikke selv prøvet rødkløver – jeg gik tofuvejen, fordi jeg fandt det nemmere at flette ind i min daglige kost, og fordi jeg foretrækker én god kop sort te fremfor en kande urtete... Men rødkløverens evner til at lindre symptomer i

overgangsalderen er efterhånden ret veldokumenteret. I forhold til soja indeholder rødkløver flere og bedre planteøstrogener - og fordelene er også, at når man er på rejse, er den noget nemmere at have med i kufferten end tofu. "Hvorfor rejste du rundt med tofu?" Tænker du måske. Det gjorde jeg, som nævnt, fordi jeg havde det så godt, når jeg fik mit daglige fix, og fordi jeg fandt ud af, at det bestemt ikke er alle steder på kloden man kan få tofu – især ikke økologisk. **Salvie** har ry for at være et godt middel mod nattesveden, til at styrke livmoderen, at hjælpe mod nervøsitet og til at rette op på den hormonale ligevægt op. Et rigtig godt supplement, dog var salvien ikke nok til mine hedeture. Put frisk økologisk salvie i mad og smoothies.

Pycnogenol er et ekstrakt af barken på fyrretræer, som findes nær kysten i den sydfranske region Les Landes. Blandt dets mange goder er, at det kan modvirke hedeture, angst og depression. I et studie berettede flertallet af de medvirkende kvinder, at der kom en hurtig bedring af alle deres overgangssymptomer allerede en måned efter, at de var begyndt med pycnogenol. I en kontrolgruppe, som ikke fik pycnogenol, var der ingen ændring af symptomerne. Læs evt. mere om denne stærke antioxidant [her](#).

Resveratrol er et phytoøstrogen og et naturligt plantestof, der især findes i skindet fra røde druer og i rødvin. Det kan også modvirke hedeture ved at stimulere de indre østrogenreceptorer.

Da mine symptomer var på deres højeste tog jeg dagligt tilskud af både Resveratrol og Pycnogenol, og kunne mærke en klar forskel. Jeg sørgede for at holde nogle ugers pause hver tredje måned.

Maca er et peruansk naturmiddel og et adaptogen*, som mange har haft god effekt af. Man skal regne med, at der går et par uger, før antallet af hedeture går kraftigt ned.

Serotonin. Denne neurotransmitter skaber følelser af mæthed, tilfredshed, velvære og optimisme og så modulerer det kropstemperaturen, støj- og lysfølsomhed, søvn, og seksualitet.

7 måder man kan øge sit serotoniniveauet på:

1. D3-vitamin - som bedst optages når [solens UVB-stråler](#) rammer huden. UVB rammer midt på dagen i sommerhalvåret. Ene mulighed er tilskud af **D3 pearls**.
2. Få masser af omega-3 fedtsyrer. Findes rigt i [chiafrø](#), [valnødder](#), [torskelevertran](#), laks, makrel m.m.
3. Spise fermenterede fødevarer eller [probiotikatilskud](#).
4. Jævnligt kropsmassage.
5. Regelmæssig motion.
6. Tilskud af [B-vitaminer](#).

7. Adaptogenet [rosenrod](#)

Lycopen. Én ting er hedeturene, men når man er i overgangsalderen, kan ens varmetolerance generelt være udfordret, og turen til Mallorca en uge i august, er typisk ikke den man frivilligt melder sig til på. Min egen erfaring er dog, at et dagligt tilskud af kokosvand og/eller lycopen, gør det meget tåleligere at være i varme omgivelser – og der er undersøgelser, der underbygger [det](#).

Lycopen er det stof, der giver planter deres røde farve og som især findes i tomater. Det er fedtopløseligt, fungerer mest effektivt i samarbejde med E-vitamin og optages bedst i kroppen i forarbejdet tilstand – a la tomatsovs eller tomatpasta. Så en gang tomatsovs med ægte jomfruolivenolie (E-vitaminrig) er en god måde at få [lycopen](#) på.

Lycopenrige fødevarer:

- Tomater
- Guava-frugt
- Vandmeloner
- Papaya
- Grapefrugt
- Søde røde pebre
- Asparges
- Rødkål
- Mango
- Gulerødder

Her er i øvrigt et [link](#) til et usædvanligt inspirerende perspektiv på hedeture, som jeg har fået lov til at oversætte og videregive fra den amerikanske sundheds- og sind-kropforsker Deborah Kern Ph.d. (Du kan få mere af Dr. Kerns inspirerende vid og visdom på hendes [hjemmeside](#)).

Aromaterapi: [Bergamot](#)-, [jasmin](#)-, [neroli](#)- og [lavendel](#)-olier kan berolige nervesystemet. Forslag til brug:

Massage: Bland 1 dl [kokosolie](#) med 20-40 dråber æteriske olier massér kroppen ind i blandingen ved uro.

Rum-duft: Fyld skålen på en [duftlampe](#) med vand og 4-6 dråber, og tænd den ved uro. Husk at slukke den inden du lægger dig til at sove.

*) Adaptogener findes i en bestemt type planter, og er kendt for deres evne til at helbrede kroppens binyre-system og dermed hjælpe den med at håndtere stress. De kaldes adaptogener fordi de er i stand til at identificere specifikke mangler eller for meget af noget i kroppen og så rette op på ubalancen.

Skeden

Slimhinden i den ydre tredjedel af urinrøret og skeden er østrogen-følsomt, og kan blive tyndere med alderen. Tørhed kan opstå af en mangel på østrogen, samt fald i muskelspænding og deraf mindre blodforsyning til urin- og kønsorganområdet.

For mange kvinder, er det første tegn på menopause mindre udflåd - et direkte resultat af faldende østrogenniveau.

Lindring

To gode olier og en gele, man kan bruge til daglig pleje af det sarte område:

Vigtigt! Test først olierne på huden på armen for eventuel overfølsomhed.

1. Den hurtige olieblanding:

- ½ dl ægte økologisk [jomfruolivenolie](#) (jeg bruger [denne](#)).
- 1 spsk. smeltet økologisk ekstra [jomfrukokosolie](#)
- indholdet af et par kapsler [E-vitamin](#) (valgfrit)

Brug:

Smør dagligt vagina med cirka ½ spsk. af blandingen.

2. Den ekstra nærende olieblanding:

Morgenfrue og gyldenris er to urter, der arbejder særligt godt sammen, og som blandt andet har lindrende, helende og fugtende egenskaber.

Bland i en syltekrukke:

- 2 spsk. [morgenfrueblomster](#) (øko)
- 2 spsk. [gyldenris](#) (øko)
- 3 dl ægte økologisk jomfruolivenolie

1. Lad stå i en solrig vindueskarm i 4-6 uger.
2. Si urterne fra.
3. Bland urteolien med 6 spsk. smeltet økologisk ekstra jomfrukokosolie.
4. Tilsæt en spsk. E-vitaminolie.

Brug:

Smør dagligt vagina med cirka 1/2 spsk. af blandingen

Aloe vera gele. Hvis man har en aloe vera plante, kan man let lave en tandpasta-tyk gele af indmaden fra bladene og indføre lidt lige inden sovetid. Husk altid at teste for overfølsomhed på huden på armen først.

Bemærk at købegelerne alle indeholder lidt citronsyre, som virker udtørrende, desuden indeholder de konservering. På mig gjorde købeudgaverne ondt værre.

Jeg har fundet en geleopskrift [her](#).

Damiana er et lidt overset planteøstrogen, men som har lovende egenskaber for lysten, potensen, blæren og nyrerne. Det kan også have en let nedsættende effekt på blodsukkeret, så jeg vil ikke anbefale at tage det inden træning. Jeg drikker 1 tsk. om dagen udrørt i væske i forbindelse med dagens sidste måltid. Læs evt. mere [her](#).

Panax ginseng. Ginseng har mange gode veldokumenterede egenskaber ikke mindst for hukommelse, energi, kognitive funktioner og immunsystem. Jeg spiser det selv hver dag – midt på dagen - for spiser jeg det for sent, kan det godt give for meget energi.

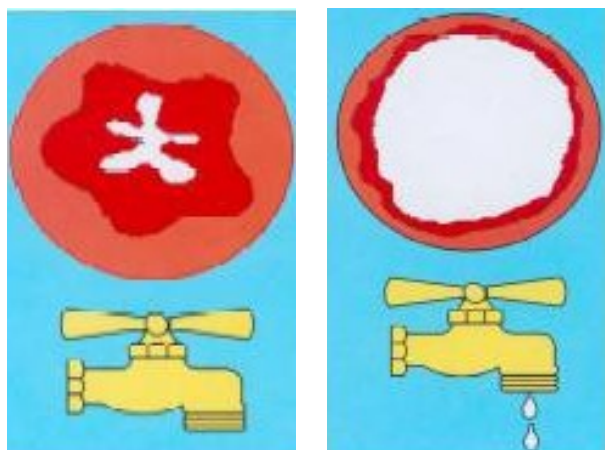
Ifølge britisk forskning kan Panax ginseng også modvirke tørhed og gendanne slimhinden i skeden. Følg doseringsvejledning på emballagen.

Rødkløver er et veldokumenteret virksomt planteøstrogen, der har hjulpet mange, og menes også at kunne lindre tørhed. Jeg har ikke selv prøvet rødkløver.

Bækkenbundsøvelser: Styrker musklerne og sætter gang i blodomløbet i området. Ideer til øvelser [her](#).

Blæren

”Man må ikke holde sig.” Siger en jeg kender, som er urolog. ”Når man skal tisse, skal man tisse.” Er et andet af hans mantraer, som jeg har taget til mig på det bestemteste. Det kan godt være, at man sagtens kunne holde sig i gamle dage, og trække den rigtig længe - det har aldrig været sundt, og det er igen at ignorere kroppens sunde signaler - og den går bare slet ikke i den tredje alder, for fra nu af kan den østrogenafhængige slimhinde i det ydre urinrør være meget tyndere og sartere. Se billede.



Man kan derfor lettere

- Få blærebetændelse.
- Have følelsen af at have en mild blærebetændelse, men uden at have det.
- Have tendens til at komme til at dryppe lidt, når man hoster, nyser, hopper, løber (stressinkontinens – hedder det).
- Have en følelse af, at man skal tisse hele tiden.

Hjælpemidler

- Drikke rigeligt med vand i løbet af dagen.
- Tis, når du skal tisse. Når der står urin i blæren, øger det risiko for infektion.
- Tranebær i form af fx [sukkerfri saft](#) eller [tørrede bær](#) kan forebygge, og være med til at holde blæren sund. Jeg tilsætter ofte tranebær i mine smoothies. Jeg udbløder dem natten over i enten [kokosmælk](#) eller mandelmælk.
- Tis lige efter samleje for at ”skylle” bakterier ud.
- Drik et glas vand efter samleje.
- Spis probiotika enten i form af [fermenterede](#) fødevarer eller [kosttilskud](#). En god tarmflora kan nedsætte risiko for betændelse.
- [Damiana](#)-urten. Bruges bredt i Mexico og Sydamerika mod bl.a. inflammation i blæren og nyrebetændelse.
- [Pukka Womankind Cranberry](#) er et kosttilskud med bl.a. økologiske tranebær, shatavari og aloe vera. Det er et tilskud, der kombinerer tilskuddet af planteøstrogener med flere af de andre lindringsbehov man har, herunder tranebær til blæresundhed. Jeg har spist det i flere år, og vil nok fortsætte med det.

Flere råd om blærebetændelse [her](#).

Bækkenbundsøvelser sætter gang i blodomløbet og passer på blæren. Ideer til øvelser [her](#).

Lysten

Det er ikke sikkert, at man bare kan hoppe på hinanden som før i tiden fra nu af - der skal højst sandsynligt lidt mere forberedelsestid til, og det er der både nogle fysiske og psykiske forklaringer på.

Fysikken

Det er en øget blodgennemstrømningen i de vaginale vægge, der får væske til at passere og smøre arrangementet under ophidselse. Med alderen kan muskelspændingen i området falde og dermed levere mindre blodforsyning til kønsorganerne. Desuden kan den østrogenafhængige slimhinde i skeden blive tyndere, som også kan give tørhed.

Generelt har et godt helbred fysisk og psykisk en større indflydelse på seksualiteten end menopausen - og bemærk at rygning yderligere mindsker blodtilførslen til genitalierne og dermed lyst samt forgifter æggestokkene og ændrer hormonniveauerne.

Hjælpemidler

Damiana. Damiana er den urt, der har virket allerbedst for mig.

Undersøgelser har vist, at Damiana har en svag østrogenreceptor-bindende aktivitet og kan øge progesteron-bindingen. Urten anvendes bredt i Mexico og Sydamerika bl.a. mod nedsat seksualdrift og impotens.

Drik 1 tsk. om dagen udrørt i væske i forbindelse med dagens sidste måltid. Læs evt. mere [her](#).

Maca er en rodfrugt, der er i familie med korsblomstrede grøntsager (broccoli fx). Den fås som regel i pulverform og er kendt for at have en balancerende effekt på hormonerne, og for at kunne løfte energi, humør og lyst.

Maca betragtes som et adaptogen, som er et naturligt stof, der kan hjælpe kroppen med at tilpasse sig stressfaktorer.

Testosteron. Et lavt testosteronniveau kan nedsætte evnen til lyst, ophidselse og orgasme.

10 tips, der kan optimere testosteronniveauet:

1. Spis en low-carb, high-fat kost baseret på rene råvarer. Udelad alle forarbejdede fødevarer og læg kosten an på fisk, økologisk kød, æg, nødder, frugt, grønt og urter.
2. Få fedt fra olivenolie, kokosolie, avocado, nødder, smør, fisk og fiskeolie.
3. Få nok zink (10-30 mg pr. dag) fødevarer, der er rige på zink: østers, oksekød, lammekød, champignon, tofu.

4. Magnesium – tag dagligt et hav-bad, spray huden med [magnesiumolie](#) eller spis lidt [tilskud](#).
5. D3- vitamin – optages bedst om sommeren, når solen står højest (UVB) ellers er tilskud af [D3-pearls](#) en mulighed. Læs evt. min [blog om sund solskin](#).
6. Undgå BPA, andre hormonforstyrrende stoffer og syntetiske hormoner.
7. Løft de tunge vægte i fitnesscenteret og løb sprint-intervaller en gang om ugen (se mere under afsnit om træning).
8. Mediter dagligt. Er med til at balancere kroppens kortisol og dermed [stress](#).
9. Optimer døgnrytmen. Følg døgnets naturlige rytme så vidt muligt. Undlad at spise inden sengetid. Træn om eftermiddagen mellem kl. 14:30 og 18:00 (flere tips om døgnrytmen på mit [indlæg om søvn](#)).
10. Undgå alkohol og sukker.

Binyretræthed tapper af sexlysten, og kan nedsætte produktion af testosteron. Læs evt. mit indlæg [om hormoner](#) for ideer til at komme stress til livs.

Bækkenbundsøvelser sætter gang i blodomløbet og styrker muskulaturen. Ideer til øvelser [her](#).

Serotonin. Dette signalstoffet skaber følelser af mæthed, tilfredshed, velvære og optimisme. Vi er kreative, fokuserede, bevidste og kan foretage os fornuftige handlinger, når vi har tilstrækkelig serotonin. Desuden modulerer serotonin kropstemperatur, støj- og lysfølsomhed, søvn, og seksualitet.

Boost serotoniniveauet gennem fx:

- D3-vitamin
- jævnlige kropsmassage
- at dyrke regelmæssig motion
- Adaptogenet [rosenrod](#)

Det mentale

Sexdriften er en kompleks og meget individuel størrelse, og jeg er ingen Joan Ørting, men her alligevel et par ting, man måske kan overveje.

En stor del af den frugtbare del af de fleste kvinders liv er fyldt op med at tage sig af andre og at opfylde andres behov. Samtidig med ændringer i hormonerne og en stigende selvtillid, letter også en del ansvar fra mange kvinders skuldre i menopausen.

Overgangsalderen og menopausen er kvindens selvrealisering-tid, der hvor hun typisk vil begynde at fokusere og insistere på at få opfyldt egne behov og drømme.

Overgangsalderen er derfor for mange kvinder også en tid, hvor alle hendes forhold kommer under mikroskopet - også forholdet til hende selv.

Hvis man i mange år har været i et forhold, hvor man for det meste har haft sex "for husfredens skyld", så kan jeg næsten love dig for, at kroppen herefter vil gøre alt, hvad den kan for at spare en yderligere for den situation.

Hvis ens sexliv trænger til en opdatering, hvis man ikke får den ømhed og omsorg man har længtes efter, hvis der er problemer i parforholdet, man har fejlet af vejen, så vil man meget vel opleve at disse ting, ikke kan holdes under gulvtæppet gennem denne forandringsperiode.

Men trods ændringer i hormoner, så er hjernen og tankerne kroppens største sexorgan, og evnen til selv at vælge hvordan man vil tænke om sex og nydelse er ens mest magtfulde allierede, når man vil genopfinde sig selv seksuelt midt i livet. Så et lavt hormonniveau behøver ikke at betyde en lav lyst herefter.

At beslutte at føle og modtage nydelse i sit liv er også en bevidst handling – og en handling, der kræver disciplin. Intet er lettere end at tillade sig selv være ked af det, deprimeret og ulykkelig. Det er normen. Men det behøver ikke være sådan.

Som midaldrende har man færdighederne og disciplinen til at kunne bruge sin erotiske energi (den mange piger har fået gjort tavse i barndommen eller ungdommen) som en vej til sundhed og glæde, der også vil fremme helbred og lykke for dem vi lever med.

For mange kvinder vender lysten tilbage, når hun har identificeret sine længsler og taget skridt til at gøre noget ved dem.

Hvis man giver sig selv den plads, tid og opmærksomhed, det kræver at vække sit fulde erotiske potentiale, vil det øge blodcirkulation, give glød i kinderne, balancere hormonerne og gøre en mere tiltrækkende - og man vil komme til at føle sig vidunderligt levende og vital.

Bøger til inspiration

[Reclaiming Goddess Sexuality: The Power of the Feminine Way](#)

[Mama Gena's Owner's and Operator's Guide to Men](#)

[Illustrated Guide to Extended Massive Orgasm](#)

Søvnen



“
*Ultimately,
it's not love that keeps couples together.
It's fun.*

Christiane Northrup

For damen, der slås med, at kønshormonerne er i gang med at finde sit nye lag, kan nætterne være noget af et cirkus. Mange oplever, at det kan være svært at falde i søvn, eller at vågne af voldsomme hedeture, nogle får hjertebanken, og jeg kender flere, der i den periode havde en blæser kørende lige ved siden af sig hele natten, mens sengepartneren nærmest var nødt til at ligge i polarsovepose, hvis han/hun ville sove i samme rum – i denne periode, kan det faktisk for mange par være en lettelse, for begge, at sove i separate rum.

De kemikalier i hjernen, der styrer søvnen forandrer sig også i forbindelse med menopausen, og mange vil opleve et større behov for søvn i overgangen og et mindre behov bagefter. Hvis ens nætter byder på for meget uro, kan en middagslur være en god idé.

Der er også en anden rigtig god grund til at arbejde for at opnå god nattesøvn. For under den dybe søvn dannes vækst- og ”ungdomshormonet” HGH (humant væksthormon) som er et peptidhormon, der stimulerer cellefornyelse, og som hjælper med at reparere og genopbygge kroppens væv, muskler og knogler.

Mange af kroppens væv har en øget celleproduktion samt en langsommere nedbrydning af proteiner i løbet af den dybe søvn. Da proteiner er de nødvendige byggesten for cellevækst og reparation af skader fra stress og ultraviolette stråler, er dyb søvn også en ægte skønhedsmager.

Ét er overgangsalderen og den udfordring det giver søvnen, noget andet er moderne livsstil.

I dag er der tre helt basale faktorer, der gør at mange sover dårligt.

1. Stress, som jeg allerede har været en del inde på, kan om noget holde en vågen.

2. Lyset. Det er kun under 200 år siden, at når det var nat, så var det bælgmørkt – især om vinteren. Herfra er vi gået fra ild til elektrisk lys om aftenen til nu at sidde også at stirre ind i tv-skærme eller andre skærme om aftenen - og det har vores kroppe ikke tilpasset sig endnu. Lys fra elpærer og fra elektroniske skærme er blåt lys ligesom sollys er det, og det lys er det, der får os ud af fjere om morgenen, det holder produktionen af kortisolhormonet i gang, og giver energi.

Mørke og det røde lys fra ild dæmper kortisolet og vækker produktionen af hormonet melatonin som både er kroppens indslumringsmedicin, men som helst også skal produceres jævnt over hele natten, for at vi kan få den dybe og regenererende søvn. Hvis man går i seng lige efter, at man har slukket fjernsynet eller sin computer, så vil kroppen tro, at det er dag, at du bare trænger til en middagslur, og du vil have tendens til at vågne hurtigt efter, at du er faldet i søvn.

Aftenerne handler om at få ro på kroppen og på sindet, så nattens søvn kan få arbejdsro til at afgifte, fedtforbrænde, reparere og regenerere vores krop, sind og følelser. Læs evt. mit uddybende indlæg om skønhedssøvnen [her](#).

3. Magnesiummangel. [Magnesium](#) er et essentielt mineral, der bl.a. er vigtigt for, at vores celler og hjerte-karsystem kan fungere optimalt, for at vi kan restituere og for at kroppen kan stresse af og sove optimalt. I dag er magnesium ikke så tilgængeligt på grund af moderne landbrugsmetoder, som dræner jorden for mineraler. Desuden tapper moderne livsstil med højt tempo, stress og en kost, der dagligt indeholder meget sukker, kaffe og tilsætningsstoffer kroppens magnesiumlagre.

5 trin til en god nats søvn

Hold så vidt muligt en fast en regelmæssig sove-vågen-rytme. Fx at gå i seng kl. 22:30 og stå op kl. 6:00.

1. Dæmp lyset. Sluk alle blå lyskilder to timer før søvn – og tænd stearinlys i stedet – jo helt sikkert... og det kommer jo ikke til at ske vel? Men så kan man i stedet installere [F.lux](#) (helt gratis) på din computer, som nedtoner det blå lys. Eller anskaffe sig søvnbriller som man kan bære 1-2 timer før sovetid. Jeg bruger [disse](#) hver aften.

2. Spis glycin. Glycin er en aminosyre med mange egenskaber. Det er gavnligt for nervesystemet, den mentale ydeevne, det kan forbedre det generelle energiniveau og mindske nervøsitet. Det er med til at reparere muskler, led, hud, væv og brusk. Desuden forebygger det udmattelse og træthed, og er med til at give en rolig søvn.

Ifølge et [japansk forskningsprojekt](#) kan tilskud af glycin forbedre søvnkvaliteten, mindske træthed i dagtimerne og forbedre hukommelsens genkendelsesevne.

Kroppen kan selv producere det i små mængder, men mange kan have stor gavn af at indtage ekstra gennem kost eller tilskud.

Glycin kan fås gennem [bonebroth](#) – suppe kogt på ben - eller gennem kollagen- eller gelatintilskud. [Gelatin](#) er især velegnet til varme saucer, supper eller geleer – det smager ikke rigtig af noget, og er eminent for maven også.

Jeg fortrækker at få mit glycin gennem et kollagenpulvertilskud, baseret på fiskeben, der også gør underværker for huden. Jeg spiser selv kollagen fra [Vital Proteins](#) – men har også fundet [dette produkt](#) som er noget billigere. Et godt råd er, lige at tjekke grundigt for tilsætningsstoffer inden køb.

3. Få ro på sindet. Hvis man er inde i en travl periode, kan det hjælpe, at skrive en liste over de ting, der skal huskes, men også at skrive de ting ned, der ligger og nager, og måske ting man ikke fik sagt i løbet af dagen. Nedfæld de af dagens små og store ting, der trykker, så sindet ikke behøver at bruge krudt på det om natten. At skrive ting ned man ville ønske man havde fået sagt til nogen, er en måde at snyde systemet til at tro, at det ér blevet sagt, og så kan det bedre slappe af. Det betyder ikke, at man ikke skal handle på det, men teknikken gør, at den indre samtale, der godt kan køre i ring over uafsluttede ting, kan sættes på pause til næste dag.

Jeg bruger selv denne [liste](#) bagsiden bruger jeg til at bogføre de uafsluttede ”sager”.

4. Drik en sovecocktail. En shake af magnesium og kollagen sammen med en lille smule frugt eller lidt nødder en times tid inden sovetid er det, der har gjort underværker for kvaliteten af min søvn. Efter, at jeg er begyndt på det, så sover jeg for det meste igennem nu, mine led er blevet smidigere, og jeg har øget min muskelstyrke.

Effekten af magnesium og kollagen sammen med en lille smule lette kulhydrater sidst på dagen støtter ikke bare afslapningen og kortisolbalancen, men også en lang række vægtregulerende hormoner som leptin, ghrelin, og adiponectin.

Jeg laver hver aften denne godnatshake af:

- 1 spsk [kollagenpulver](#)
- 2 dl plantemælk fx. mandel/hasselnøddemælk
- 1 tsk. [damaniapulver](#)
- 2 kapsler [magnesium](#) (indholdet) (- med mindre jeg bruger min [magnesiumolie](#))
- Nogle gange blender jeg lidt mandler og lidt frisk appelsinsaft i også.

4. Hold sovemiljøet køligt, stille og bælgmørkt – bare en lille smule lys fra kan forstyrre melatoninproduktionen.

Når jeg sover steder, hvor der ikke er fuldstændig mørkt, bruger jeg en [sovemaske](#). Og hvis jeg ikke kan få ro, så bruger jeg industriørepropper som [disse](#).

Andre hjælpemidler:

5 naturlige ting, der kan berolige systemet:

1. Et dagligt tilskud af [shatavari](#) dæmper stressen fra de svingende hormoner og irritabilitet, er min personlige erfaring.
2. 5-10 stk. 4-7-8-vejtrækningsøvelser (se afsnit om hjertet).
3. Te af friske citronmelisseblade.
4. 1 dl. [kirsebærsaft](#) (ekstrem rig på melatonin).
5. Lok en til at give noget massage – eller rul ryggen og benene henover en god hård foamroller som [denne her](#). Eller [denne med indbygget vibration](#).

Aromaterapi: Lavendelolie og neroliolie kan hjælpe søvnen på vej. Forslag til brug:

- Massage: Bland 1 dl [kokosolie](#) med 20-40 dråber [lavendel](#)- eller [neroliolie](#) og massér kroppen ind i blandingen inden sovetid.
- Rum-duft: Fyld skålen på en [duftlampe](#) med vand og 4-6 dråber, og tænd den et par timer før sovetid. Husk at slukke den inden du lægger dig.

Til at køle den svedende krop:

Hovedpuder:

Den kølende hovedpude er en soverekvisit, som er begyndt at vokse i popularitet blandt især kvinder i overgangsalderen. Jeg har set tre typer:

- Et [kølende geleindlæg](#), som man kan lægge ind i pudebetrækket, og som kan tages med på rejser.
- [Hovedpuder der køler](#), fordi de hurtigt kan lede sveden væk.

Dyner med silkefyld og betræk af bambus:

Hvis man kæmper med dyne af - dyne på om natten, kan en [silkedyne med bambusbetræk](#) måske være svaret. Den er lettere og tyndere end dundynen, og den skulle være bedre til at lede sved og fugt væk fra kroppen, og dermed holde en tør.

6 ting, der giver en dårlig søvn:

1. **Alkohol** forhindrer den dybe søvn, men derudover bruger kroppen også søvnen til at skille sig af med giftstoffer, og hvis den skal bruge krudt på at skille sig af med alkohol, så er der ikke så meget overskud til også at rydde ud i de andre toksiner.
2. **Koffein** 6 timer før sovetid.

3. **Tunge kulhydrater.** Brød, ris, kartofler og andre tunge kulhydrater samt drikke og fødevarer, der indeholder raffineret sukker mindst 4 timer før sovetid (får blodsukkeret til at stige kraftigt, og gør det svært at falde i søvn).
4. **Ophidsende nyheder**, diskussioner, film etc. inden sovetid.
5. **Arbejde** eller andre mentalt krævende projekter mindst 2 timer før sovetid – det gælder også kreative projekter.
6. **Fysisk hård træning** mindre end 3 timer før sovetid (træning sætter kroppen i kamp/flugt-tilstand, som det kræver nogle timer at komme helt ud af igen).

Huden

Huden er kroppens største sladrehanke. Huden afslører, hvordan vi har det, og når man når over på den anden side af overgangsalderen - når ungdommens østrogenniveau er faldet et par etager, og har taget fugt og spændstighed med sig, så har man to valg: 1. Man kan lade stå til eller 2. Man kan vælge at gøre brug af de varer naturen har på hylderne, der hjælper til med at ældes med styrke, ynde og saftighed.

De ting, der styrker huden, styrker for det meste også led, væv, brusk, muskler, hår og negle.

14 tips, der kan holde huden sund og lækker hele livet:

1. **Drik rent vand.** Ikke vand fra plastikvandflasker. Rent vand. Sæt eventuelt **et filter** på vandhanen eller køb **en filterkande**. Drik gerne 1-2 liter om dagen. Vand er med til at skylle toksiner ud og fugte og smøre hele kroppen.
2. **Start dagen med saften fra ½ frisk citron** eller 1 spsk. rå økologisk **æblecidereddike** opløst i lidt kogt vand, der er afkølet til fingervarmt. Det afbalancerer kroppens pH-værdi, støtter immunsystemet og hjælper leveren med at skille sig af med toksiner - en afgiftet krop, har en pænere glød.
3. **Spis kollagen.** Kollagen er det protein, der er mest af i menneskekroppen. Det er blandt andet det protein, der er med til holde vores hud spændstig og vores led smidige, men med alderen falder vores evne til effektivt at producere det. En saftig, smidig hud, stærke negle og lækkert hår kan hjælpes godt på vej ved at spise dette fibrøse protein.
4. **Spis lycopen.** Lycopen er det caroten, der giver planter deres røde farve. Det findes i bl.a. tomater, guava-frugt, vandmeloner, papaya, grape, sød røde pebre, asparges, rødkål, mango og gulerødder, og det er med til at:

1. Øge hudens prokollagenniveau. Prokollagen er et molekyle, der giver huden struktur og elasticitet. Manglende prokollagen ælder huden.
2. Beskytte huden mod solskader – ved at mindske rødmen fra UVB-stråler.
3. Beskytte mod celledskader, og forbedre cellernes kommunikation, energi og arbejde.
5. **Få godt med phytoøstrogener** – især tofu (se afsnit om phytoøstrogener ovenfor).
6. **Spis masser af friske grøntsager**, frugter, nødder, krydderurter og bær. God ernæring og god fordøjelse er afgørende for en sund hud.
7. **Q10**. Co-enzym Q10 kan:
 1. Hjælpe med at administrere energiproduktionen i cellerne.
 2. Have en anti-aging virkninger på huden.
 3. Hjælpe med at mindske fine rynker omkring øjnene.
 4. Hjælpe med til at reducere nedbrydningen af kollagen.
8. **Spis gode omega-3 fedtsyrer: [ekstra jomfruolivenolie](#), [jomfru kokosolie](#), [avocadoolie](#), [ren fiskeolie](#)**, økologisk smør etc. Hver eneste hudcelle er omgivet af to lag fedt, der udgør cellevæggen. Dette lag inkorporerer fedt fra kosten, og er væsentligt for en fyldig og sund hud. Desuden har omega-3 fedtstoffer EPA og DHA, der findes i fiskeolie vist sig at kunne sænke kortisol, forbedre insulinfølsomheden og hjælpe kroppen med at nedbryde østrogen.
9. **Sørg for at få nok [magnesium](#)**. De enzymer, der regulerer cellefornyelse og reparation, har brug for magnesiummets antioxidante effekt, for at kunne udføre deres arbejde. Uden det, er huden genstand for en masse rynke-producerende ballademagere såsom frie radikaler og inflammation.
10. **Spis probiotika**. God ernæring og god fordøjelse er afgørende for en sund hud. Fås gennem fermenterede fødevarer som [kombucha](#) eller som [kosttilskud](#).
11. **Tørborst huden** dagligt evt. med en [ion-børste](#), det:
 1. Fjerner døde hudceller, snavs fra porer og de giftstoffer, der er fanget i huden.
 2. Kickstarter lymfesystemet, som hjælper med at fjerne giftstoffer fra kroppen.
12. **Sov godt**. Der er en god grund til, at man kalder det ”skønhedssøvn” – se hvorfor under afsnittet om søvnen.
13. **Smør huden ind** i rene uraffinerede olier som [kokosolie](#), [sheasmør](#), [kakaosmør](#), [kukuinøddeolie](#), [jojobaolie](#) og [olivenolie](#). De er giftfri, beskyttende, nærende og

lette for huden at optage. Se opskrift på en vidunderlig hjemmelavet oppisket kropssmør [her](#).

14. **Solens UVB-stråler** (fås kun midt på dagen i sommerhalvåret). UVB:

1. Lader kroppen med D-vitamin, som er til at minimere skader fra frie radikaler og til at opretholde fugt i huden.
2. Trænger kun ned i de øverste lag af huden.
3. Giver en forsinket pigmentering (3-7 dage).
4. Gør huden tykkere og mørkere.
5. Kan også brænde huden, så dæk huden til så snart den tager lidt farve. Jeg er selv blond og bleg, så jeg starter solsæsoner med at ligge mellem kl. 13 og kl. 14 (sommertid) i 10 minutter – 5 på hver side, og så øger jeg gradvist til maks. 40 minutter i takt med, at min hud bliver tykkere og brunere. Læs evt. min guide til sund solbadning [her](#).

De 5 værste ting, man kan byde sin hud er:

1. **Raffineret sukker** skaber inflammation, og inflammation producerer enzymer, der nedbryder kollagen og elastin, hvilket resulterer i slap hud og rynker. Sukker findes i kager, slik, sodavand, alkohol, færdigretter, dressinger, desserter, morgenmadsprodukter m.m.
2. **Rygning**
 1. Hæmmer blodforsyningen, der holder hud og væv smidigt og sundt.
 2. Reducerer den mængde ilt og næringsstoffer huden normalt ville få.
 3. Nedbryder kollagen så huden bliver slap.
 4. Giver ”hønsøve” rundt om munden.
 5. Giver ”kragetær” om øjnene.
 6. Øger dannelse af pigmentpletter.
 7. Øger risikoen for at udvikle psoriasis.
3. **Alkoholiske drikke** nedbryder huden af nogenlunde de samme grunde som sukker med lidt til. Alkohol er et opløsningsmiddel, desuden indeholder alkoholiske drikke udover en masse sukker, tilsætningsstoffer og et kemisk stof, der hedder congenere - der fremkommer under fermenteringsprocessen, og bidrager til den unikke smag og lugt. Congenere er den største årsag til tømmermænd, så jo flere congenere, der er i

sprutten, jo værre tømmermænd ... og jo værre ser man ud den næste morgen.. Alkohol er desuden med til at:

1. Skabe inflammationer i kroppen.
2. Dehydrere og udtørre krop og hud.
4. **Solens UVA-stråler**, der er i stand til at trænge igennem glas, skolder ikke, men trænger til gengæld ned i de dybe hudlag, hvor de bl.a. ødelægger elasticiteten og kollagen, som er det, der ellers er med til at gøre huden stram og saftig. UVA-strålerne er ret konstante over hele dagen og hele året.
5. **Inflammationer**. Alt hvad der, udover ovennævnte, har tendens til at fremme inflammation i kroppen: mælkeprodukter fra køer (undtagen smør), kornprodukter, fastfood og industrifremstillede fødevarer, raffinerede planteolier og langvarig stress, er også med til at speede nedbrydning af hudens struktur op.

Vægten

Et meget individuelt emne, men jeg vil nu alligevel vove et par forsigtige generaliseringer og lidt tips til, hvordan man kan undgå at tage alt for meget på i overgangsalderen og i menopausen, for det er som oftest den vej problemet går.

Min egen erfaring er, at det er blevet noget af en udfordring at holde badevægten fra at svinge mod højre – det føles som om, at min forbrænding er gået på deltid, og der bliver lagt på lager til dårlige tider som aldrig før. Hvis jeg havde spist og trænet i mine 30'ere som jeg gør i dag, havde jeg stået knivskarpt dengang. Jeg klager ikke, jeg er godt tilfreds med min krop, jeg er ikke overvægtig, men for døland, det kommer ikke af bare at sidde og skrive på denne bog.

Hvorfor depotterne gerne vil være større

Det ligger ikke helt fast videnskabeligt, hvorfor kvinder har tendens til at tage på i og efter overgangsalderen, men et eller andet sted er der for mig en logik i at kroppen gerne vil have et ekstra lager af fedt, nu hvor østrogenet mestendels skal komme derfra fremover, men bortset fra det, så findes der også nogle evidente teorier og undersøgelser på området.

På grund af fremmedøstrogen har mange kvinder allerede før overgangsalderen for meget østrogen i kroppen i forhold til progesteron - en tilstand som kaldes østrogendominans. Og i overgangsalderen kommer østrogenet, som nævnt tidligere, yderligere ud af takt med progesteronet. Denne østrogendominans fører ofte til øgede

fedtdepoter, fordi det kan udløse en kaskade af ændringer i alle de hormoner, der har indvirkning på stofskiftet herunder kortisol og insulin.

Udover kortisol- og insulinfølsomheden begynder stofskiftet i og efter overgangsalderen også naturligt at køre lidt langsommere, da kroppen bliver mere effektiv til at lagre energi i form af fedt, og nogle mister endda muskelmasse.

Den øgede kortisol- og insulinfølsomhed gør det særligt vigtigt at minimere stress og at holde igen med de tunge kulhydrater (hvidt brød, kartoffelmos, slik, kager, chip, sodavand, kiks, sukpermadder etc.), som altid øjeblikkeligt får blodsukkeret til at stige kraftigt og som på langt sigt er det, der skaber de inflammationer, der er med til at give problemer med fedt på maven, diabetes, hjerte-kar-sygdomme, ledsygdomme, skøre knogler, psoriasis, forøget risiko for kræft, dårlige tænder osv.

16 tips til at holde den slanke linje efter overgangsalderen.

1. **Drop alle fødevarer med et højt glykæmisk indeks** og alle kunstige sødemidler. De fødevarer holder en høj insulinproduktion kørende. Her er en oversigt over, hvor den slags [er](#).
2. **Spis protein til alle måltider.** Protein har en stabiliserende virkning på blodsukkeret, da det hjælper med at trække sukker ind i cellerne, som kroppen kan bruge til energi. Proteinkilder: æg, fisk, kød, økologiske sojaprodukter som [tofu](#), proteinpulvere som fx [hampeproteinpulver](#), [kollagenpulver](#) og ”[Clean Lean Protein](#)” fra Nuzest
3. **Spis masser af sundt fedt og fiskeolie.** Fedt forsinker optagelsen af glukose i blodbanen, og forhindrer kraftige udsving i blodsukkeret. Som tommelfingerregel så spis kun de fedtstoffer, der også holdt vores forfædre godt kørende for 10.000 år siden - fedtstoffer fra græssende dyr, som smør, [ghee](#), æggeblommer, svinefedt og talg. Uraffineret (jomfru-) [kokosolie](#) og koldpresset [jomfruolivenolie](#), rå [kakaopulver](#) (mætter vildt meget), [torskelevertran](#) er andre glimrende muligheder. Disse fedtstoffer tilstopper ikke arterierne – det gør blodsukker-problemer ([kilde](#)).
4. **Spis bær.** Bær er et godt redskab til anti-fedttabsprojektet, fordi de indeholder fibre og antioxidanter, og har vist sig at kunne hæmme den mængde insulin, kroppen producerer som reaktion på høj-kulhydrat-fødevarer. Særligt hindbær er gode, fordi de indeholder en unik antioxidant kaldet ellagitannin, der kan forbedre hjernens følsomhed over for leptin, hvilket gør, at man føler sig mindre sulten. Brug dem fx til at forsøde smoothies med og spis gerne flere slags dagligt. Blåbær, hindbær, jordbær, kirsebær, brombær m.fl. er ”anti-fedme-” frugter.
5. **Men hold igen med frugt og rodfrugter.** Med mindre man dyrker regelmæssig intens motion, så er det en god ide at holde lidt igen med de sunde kulhydrater som

frugt og rodfrugter, for de indeholder en masse kalorier og sukker (glukose og fruktose). Man kan godt nyde et æble eller nogle søde kartofler engang imellem, man skal bare holde et vågent øje med sine portionsstørrelser.

6. **Et dagligt indtag af [matcha-te](#)**, kan hjælpe med at øge fedtforbrændingen, styrke immunsystemet, forbedre kolesterol og støtte kroppen med at afgifte. Drik som te eller put ½ - 1 teskefuld matchapulver i smoothies.
7. **Spis mandler og valnødder**. At tilføje lidt nødder dagligt sammen med en høj protein/lav kulhydrat-diæt kan hjælpe betydeligt på fedtforbrændingen og på en god mæthedsfornemmelse. [Undersøgelser har vist](#), at mennesker, der spiser mange nødder har et højere niveau af hormonet leptin i kroppen. Leptin har en appetitregulerende egenskab. Valnødder har et højt indhold af antioxidanter og omega-3. Mandler har fedtforbrændende egenskaber på grund af deres høje protein- og fiberindhold – og det høje E-vitaminindhold, der understøtter afgiftningsprocesserne.
8. **Drik [æblecidereddike](#) før måltider**. Eddike gør cellerne naturligt mere sensible over for insulin. Når man indtager eddike før måltider, der indeholder kulhydrater, kan det medvirke til at mindske fedtlagring. Hvis man ikke kan lide ren eddike, kan man prøve at blande æblecidereddike med vand, eller man kan lave en dressing med den og så spise den på sin salat som det første.
9. **[Bukkehornsfø](#)** hjælper med at [sænke insulinreaktion](#) fra kulhydrater, og er et dybtvirkende middel til opretholdelse af et stabilt blodsukker. Kan tilsættes i gryderetter og teblandinger.
10. **Korsblomstrede grøntsager som broccoli og blomkål** kan hjælpe kroppen med at skille sig af med overskydende østrogen som ellers lagres i fedtcellerne - både de naturligt forekommende og kemiske østrogener som BPA. Desuden forsinker deres høje indhold af fibre kulhydratoptagelsen, er med til at stabilisere blodsukkeret og moderere insulin-responsen, hvilket alt i alt gør dem til ideelle fødevarer til vægtkontrol. Så giv plads til flere broccoli, blomkål, og grønkål i køleskabet. Kan også fås gennem kosttilskuddet [DIM](#) i en meget koncentreret udgave.
11. **Sørg for at få nok næringsstoffer**. Når kroppen mangler næringsstoffer kan hormonerne komme yderligere ud af balance. Her er nogle man især bør fokusere på:
 1. [Magnesium](#) er nødvendigt for kontrol af insulinfølsomhed og til håndtering af stress.
 2. D-vitamin er nødvendig for knoglesundheden og hormonbalancen.
 3. C-vitamin hjælper kroppen med at nedbryde kortisol og påvirke hormonerne.

12. **Sov godt.** Manglende søvn forårsager ubalance i hormonerne (leptin, ghrelin, kortisol m.fl.) en ubalance, der forstyrrer appetit og stofskifte, gør os tilbøjelige til at spise mere, og som samtidig nedsætter vores forbrænding af fedt og kalorier.
13. **Stress af.** Stress og hormonubalance nedbryder vores evne til at lagre glykogen, som kan bidrage til blodsukkerubalance. Desuden stopper hormoner, der frigives i akutte stress situationer, såsom adrenalin, frigivelsen af insulin, hvilket fører til højere blodsukkerniveauer. Se mere under afsnittet om hjertet.
14. **Spis eventuelt tilskud af adaptogenet [rosenrod](#),** som kan mindske stress og regulere appetitten, da det er med til at nedsætte mængden af kortisol i blodet og øge mængden af serotonin og endorfiner
15. **Dyrk motion.** Motion øger forbrændingen, og nedbryder fedtlagrene. Styrketræning undertrykker insulin (som bidrager til aflejringen af fedt) og fremmer nedbrydningen af fedt på især maven. Få ideer til træning, der effektivt øger stofskifte og fedtforbrænding under afsnit om træning.
16. Regelmæssig kortvarig faste er en effektiv måde at tømme kroppens glycongenlagre og starte fedtforbrændingen på. Der er flere og flere undersøgelser, der dokumenterer, at kortvarig faste er ret sundt og naturligt for kroppen, bl.a. fordi vi genetisk er bygget til på tom mave at skulle kunne finde og fange mad selv, og til kun at have mad til en eller to store måltider dagligt.

Der findes mange måder at praktisere kortvarig faste på, og det gælder om at finde den, der passer til ens eget temperament. Der er [5:2-kuren](#) eller man kan et par gange om ugen - eller mere - begrænse sit døgn indtag af mad til en 8-timers periode fra fx kl. 11-19, hvilket svarer til en daglig faste på 16 timer. Fasten er kort nok til, at kroppen ikke går i "sult-mode", men langt nok til, at der tages fra fedtdepoterne, som kroppen ellers så gerne vil holde på.

Hvis man vil følge fasteprincipperne kræver det, at man lytter til sin krop, finder den rytme, der passer en og passer til ens træningsmønstre, og at man ikke presser sig selv. Det gælder **ikke** om at sulte, men om at spise, når man er ægte sulten, og ikke kun fordi det passer ind i en norm, vane eller daglig rutine.

Faste er ikke for gravide, ammende eller for dem, der spiser blodsukkernedsættende medicin, men kan til gengæld være gavnligt for dem, der lider af for højt LDL-kolesterol og blodtryk. Læs evt. mere [her](#).

Læs evt. min blog om faste [her](#).

Hvis man er en ægte kulhydratjunkie



Bemærk, at personer, der er vokset op i alkoholiske eller kaotiske miljøer kan have færre af de antidepressive neurotransmittere serotonin, og derfor være ekstra følsomme over for virkningerne af hurtige kulhydrater.

En ægte kulhydratmisbruger kan ikke stoppe efter at have spist et par småkager eller lidt chips, sandsynligvis fordi maden bliver brugt som et middel til at lindre følelsesmæssig smerte.

Men det gode er, at man kan øge sit serotoniniveau ved hjælp af kost, lys, meditation, glæde og træning.

Der findes god litteratur om det bl.a.

- [Potatoes Not Prozac The sugar addicts total recovery program](#)
- [The sugar Addicts Total Recovery Program The sugar addicts total recovery program](#)
- [Holy Hunger af Margaret Bullitt-Jones](#)

Vreden

Humørets svingture i forbindelse med menstruationscyklus i ens frugtbare år er et meget godt fingerpeg om, hvordan man vil svinge i overgangsalderen, omend disse udsving kan komme op i en kende mere svimlende højder.

Fysisk vil de ændrede østrogen og progesteronniveauer påvirke tindingelapperne og det limbiske område af hjernen, der har med forældreskab, hukommelse og øget intuition at gøre, og det kan være med til at gøre en irritabel, ængstelig og følelsesmæssigt svingende.

Men udover det så er der endnu ikke noget forskning, der har kunnet påvise nogle væsentlige forskelle mellem hormonniveauerne hos de kvinder, der lider af PMS-symptomer, og dem der ikke gør.

Hvad der imidlertid er veldokumenteret, er, at hjernen hos kvinder, der lider mest af PMS-lignende symptomer, er mere modtagelige for virkningerne af de svingende hormonniveauer (12).

Med andre ord så er udsvingene i hormonniveauer ikke i sig selv årsagen til de følelsesmæssige og psykiske symptomer som vrede og depression, som mange kvinder oplever i forbindelse med PMS og i overgangsalderen. Men hvis der er en underliggende

disponering for disse følelsesmæssige udsving i forvejen, så er der ingen tvivl om, at hormonudsvingene vil hjælpe med at få dem op til overfladen.

Selvom vores kultur let kan få os til at tro, at man bare er et offer for sine raserende hormoner, og at det intet har med ens livssituation at gøre, så er der solid dokumentation for, at adskillige omgange af stress (på grund af fx relationer, børn eller job, som man føler sig vred eller magtesløs overfor) faktisk ligger bag mange af de hormonelle forandringer i hjernen og kroppen.

Det vil sige, at hvis man fx er i en form for utilfredsstillende situation – med ens arbejde, parforhold eller børn - som ikke ændrer sig, så vil denne uforløste følelsesmæssige stress blive forværret i takt med overgangsalderens hormonubalancer.

Når man rammer overgangsalderen, er det så at sige ikke længere muligt at ignorere behov, svig og irritationer, som man i sine frugtbare år ellers har kunnet lade passere.

Hvad man kan gøre, hvis man føler sig som et løsgående missil

Biologisk set er man på dette tidspunkt i livet programmeret til at trække sig tilbage fra omverdenen for en periode for at kigge lidt på sin fortid, og den man var, det man er gjort af, gerne ville have været, og så det man blev til. Man bør her være så fri som mulig fra de distraktioner, der kommer, når man har fokus på sine moderlige gøremål og ladener overfor andre. Overgangsalderen er tiden, hvor man bør give sig **selv** moderlig tid og omsorg.

Og det **er** muligt at finde sig en form for tilflugtssted i ens eksisterende miljø. Selvom man ikke kan chartre sig et fly til en øde ø, så kan man, hvis man anerkender og godkender sit behov for alenehed, godt finde lidt tid og et privat hjørne, hvor man kan trække sig tilbage til dagligt - hvor man for en stund kan isolere sig selv fra støj, telefon, Internet og interaktioner med andre.

Bare femten minutters mig-tid om dagen, vil gøre underværker, og når man forpligter sig til at tage dette første skridt, giver det muligheden for at udvikle en ny selvfølelse og en ny følelse af livsformål, hvilket kan give en god fornemmelse for, hvad der er muligt for en i løbet af den anden halvdel af livet.

Jeg holder med Christiane Northrup i hendes overbevisning om, at vi i den første halvdel af vores liv er bygget til fysisk og psykisk at give liv til andre, og i den anden halvdel af vores liv er vi parate til at give liv til ingen andre end os selv.

Der ud over virker [shatavari](#) lindrende på irritabilitet og negative tanker, er min erfaring.

Hukommelsen

Som jeg skrev i forrige afsnit, så sker der, på grund af de ændrede østrogen og progesteronniveauer, også ændringer i Hippocampus - tindingelapperne og de limbiske områder af hjernen, der har med forældreskab, hukommelse og øget intuition at gøre. Så det er ikke underligt, at mange kvinder oplever kognitive vanskeligheder, og føler at korttidshukommelsen svigter lidt i overgangsalderen, men bare rolig, for det er sjældent et tegn på begyndende Alzheimer, snarere et tegn på, at hjernen er ved at danne nye spor og tilpasse sig en ny tid. Og det går som regel over igen efter maks. et par år.

Bemærk dog, at hukommelsesproblemerne typisk bliver forværret af stress.

Sådan styrker man hjernen

Stress af. [Meditation](#) er et fantastisk redskab til både at stresser kroppen af og til at styrke de kognitive processer. Brug dagligt 15-20 minutter til at afstresse kroppen. Se forslag under afsnittet om hjertet.

Få nok søvn. Søvn heler hele systemet, og for lidt søvn forværrer tit symptomerne. Læs evt. min blog om hvordan man får sig [en god nats søvn](#).

Dyrk motion. Motion og vægttræning har vist sig at kunne udløse vækst af nye nerveceller og blodkar i hjernen. Fysisk aktivitet øger også produktionen af stoffer, der fremmer reparation af eksisterende hjerneceller samt væksten af nye.

Næringsstoffer, der styrker hjernen:

- Omega-3-fedtsyrer er vigtige for at hjernen kan fungere sundt. Findes i [fiskeolie](#), [valnødder](#), [chiafrø](#), [sojabønner](#), laks og makrel.
- [Shatavari](#). Jeg nævner denne urt igen, fordi jeg selv har gode erfaringer med den og kan mærke en klar forskel, når jeg holder pause fra den.
- B-vitaminer – især B6, B12 og folsyre holder de kognitive processer i gang. Find vitaminerne i de grønne bladgrøntsager, fjerkræ, fisk og æg
- C-vitaminer kan være med til at øge mental adræthed og beskytte mod aldersrelaterede hukommelsesproblemer. Fødevarer rige på C-vitaminer er: solbær, peberfrugter, broccoli, citrusfrugter.
- E-vitamin kan hjælpe til at forhindre kognitiv degeneration. Få det fx gennem ekstra jomfruolivenolie, mandler, asparges, æg.
- K-vitamin er kendt for at styrke de kognitive funktioner og findes i de mørkegrønne grøntsager som grønkål, broccoli og spinat.

- Glucosinolater kan bremse nedbrydningen af neurotransmitteren acetylcholin, som hjælper med at centralnervesystemet fungerer korrekt og holder hjernen og vores hukommelsen skarp - findes i korsblomstrede grøntsager som broccoli og blomkål.
- Farvestoffet anthocyaniner som findes i mørkerøde frugter især i blåbær kan forbedre og beskytte hukommelsesprocesserne.
- Lycopren som findes i tomater, guavafrugter, vandmeloner beskytter mod skader fra frie radikaler som sker i forbindelse med demensudvikling. For bedste optagelse, spises lycopenrige fødevarer sammen med E-vitaminrige fødevarer som fx olivenolie.
- Glycin. Ifølge et [japansk forskningsprojekt](#) kan tilskud af glycin forbedre hukommelsens genkendelsesevne. Glycin kan bl.a. fås gennem kollagenpulvertilskud. Jeg spiser den fra [Vital Protein](#) eller [denne](#).

Hjertet

Ligesom hedeture kan hjertebanken forekomme i både mild til svær grad. De er sjældent farlige, selvom de kan være ret skræmmende. De kommer typisk på grund af ubalance mellem det sympatiske og det parasympatiske nervesystem. De bliver udløst af stresshormoner, og hænger oftest sammen med angst.

Bemærk dog at hjertebanken og uregelmæssig hjerterytme, også kan være et symptom på en livstruende tilstand, så hellere få det tjekket en gang for meget end en gang for lidt.

Jeg fik selv tjekket mit hjerte flere gange, og det forunderlige var, at jeg kunne sidde i lægens venteværelse, men et hjerte, der føltes som om det var helt ude af takt samtidig med, at det bankede hårdt. Efter at lægen så havde lyttet og taget blodtryk og kunne konstatere, at alt var fint, faldt det til ro.

Det siger ret meget om, hvor tæt knyttet tanker og hjerte er. Men der var også en anden ting med mit hjerte, for hjertebanken og angst kommer ikke af ingenting.

Angst kommer fra kroppens overlevelsessystem, og det gør det ikke for sjov. Der er et og andet kroppen, vil beskytte en imod - en adfærd den vil stoppe. Hvis det er edderkopper, man er bange for, giver det mening, at udfordre sin angst, men når angst bunder i, at man (læs: jeg) i alt for mange år ikke har passet på sig selv, glemt sig selv, har haft alt for meget ansvar og glemt at elske og lege (hjertet har også med glæde at gøre), så skal der altså høres efter og ryddes op.

Min angst og mine anfald af hjertebanken forsvandt, da jeg konsekvent begyndte at følge min krops behov, slappede af, når den ville slappe af, gav den god næring, sagde nej til ting, der ikke var godt for mig eller jeg ikke havde lyst til, blev en "god mor" for mig selv og sørgede for at lege og have det sjovt hver dag.

Jeg kan stadig indimellem opleve et mildt tilfælde, som opstår, hvis jeg har haft bekymringer om hvorvidt jeg har passet godt nok på mig selv, især hvis jeg har trænet

hårdt eller haft travlt. Mit indre sikkerhedssystem er ekstra vagtsomt, og det er nok meget fornuftigt.

Ting, der kan mindske anfald

Omkring menopause oplever de fleste, at de bliver ekstra sensitive overfor ting, der ikke er gode for dem, og som overstimulerer hjertet.

Undgå:

- Koffein.
- Aspartam.
- Alkohol.
- Mononatriumglutamat (det tredje krydderi).
- Hvide fødevarer med høj glykæmisk indeks, så som kartofler, hvide ris, raffineret sukker og brød.
- Skær ned på saltforbruget (hvis det er højt).
- Overvej i en periode at undgå nyheder, film, bøger og personer, der er skræmmende, voldelige og/eller følelsesmæssigt drænende.

10 ting, der kan lindre:

Når anfald ramte mig, kunne jeg falde til ro ved hjælp af vejrtrækningsøvelser efterfulgt af tankefeltterapi.

1. **Vejrtrækningsøvelser.** Lav fx 10 stk. [4-7-8 vejrtrækningsøvelser](#), liggende med benene oppe Især effektivt til her-og-nu-behandling.
2. **Tankefeltterapi** – [denne her](#) tappemetode har virket på mig. Især effektivt til her-og-nu-behandling.
3. **Daglig meditationspraksis** – meget stressforebyggende. Her et par [gratis guidede mindfulness-øvelser](#). Jeg mediterer selv 20 minutter hver morgen, og bruger transcendental meditation som teknik - en teknik, der søger mod at opnå tanketomhed i så lange intervaller som muligt.
4. **Terapi** – få ryddet op i de ting, der nager, og har gjort det længe.
5. **Foretag de ændringer**, der er nødvendige i forhold til relationer, job, etc.
6. **Gør ting, der giver glæde.**

7. **B-kompleks tilskud.** Langvarig stress, kan hæmme optagelsen af visse B-vitaminer. Derfor kan det i en kortere periode være gavnligt at få et ekstra tilskud af [multi-B](#). Jeg tog selv B-vitamintilskud efter behov i 14 dage af gangen, og holdt så pause, så længe jeg kunne mærke, at der var ”ro på” (bemærk, at urinen kan blive ret gul af b-vitamintilskud).
8. **Magnesium** er essentielt for et sundt nerve- og hjerte-kar-system, men moderne livsstil, dyrkningsmetoder og pesticidforbrug har gjort, at magnesium ikke er så tilgængeligt længere, og at mange er i underskud. Man kan supplere enten i form af [magnesiumolie](#) eller [kosttilskud](#). Læs evt. [mit tidligere indlæg om dette mineral](#).
9. **Adaptogener som [rosenrod](#)**, i den form der hedder rhodiola roseae, kan også hjælpe kroppen gennem tider med stress og angst, for rosenrod kan
 1. Nedsætte mængden af kortisol i blodet.
 2. Hjælpe cellerne i kroppen med deres energidannelse.
 3. Øge mængden af serotonin og endorfiner i hjernen.
 4. Mindske trangen til sødt og til at spise.
10. **Aromaterapi: [Ylang ylang](#)** kan hjælpe. Forslag til brug:
 1. Massage: Bland 1 dl kokosolie med 20-40 dråber ylang ylang og massér kroppen ind i blandingen ved anfald.
 2. I [Duftlampe](#)

Skelettet

Vi er bygget til livslang robusthed, men der er faktorer i spil, der let kan nedbryde vores knoglestruktur.

Som med de fleste andre af vores kropsfunktioner, så daler vores skelets reparationsevne med alderen – og den proces bliver yderligere forværret, hvis kroppen også skal arbejde med et kronisk højt inflammationsniveau, dårlig kost, depressioner, inaktiv livsstil, ingen solskin, en for sur pH-værdi eller hvis den altid har travlt med at skille sig af med mange afgiftsstoffer.

I gennemsnit mister en kvinde i løbet af livet 38 procent af sin ungdoms knoglemasse. Dette er vel at mærke et gennemsnit - nogle mister meget lidt og andre mister mere.

Mange kvinder begynder at miste knoglemasse i slutningen af 30'erne, som typisk accelerer i overgangsalderen, hvor en gennemsnitlig kaukasisk kvinde mister 2-4 procent af sin knoglemasse om året i de første fem år efter menopausen. Herefter bremser det ofte op eller stopper helt. (13)

Det er vigtig her at huske på, at en sund kvinde, der mister knoglemasse i og efter overgangsalderen ikke behøver at have risiko for benbrud.

Det består knogler af – i store træk

Vores knogler er aktivt og levende væv, der udskifter sig selv hele tiden, ved at kroppen tager små mængder af kalcium fra knoglerne, og erstatter den med ny kalcium.

Udskiftningen foregår ved, at det ældre knoglevæv nedbrydes, og nyt knoglevæv bliver dannet på det samme sted. Hvert år udskiftes cirka [10-15 % af knoglevævet](#) hos en voksen. Det tager derfor cirka 7-10 år for kroppen at udskifte alle knogleceller.

Vores knogler består basalt set af en hård ydre del og en svampeagtig indre del – det trabekulære knoglevæv. Det er i det trabekulære knoglevæv, at knogleskørheden foregår. Dette væv bliver mere porøst, hvilket gør knoglerne svagere. De knogler, der har mest trabekulært væv er hofterne, ryghvirvlerne og enderne på de lange rørgnogler – og det er også disse knogler, som først viser tegn på knogletab i forbindelse med knogleskørhed/osteoporose. Knogleskørhed udvikler sig, uden at man mærker det, netop fordi det foregår inde i den midterste del af knoglerne.

Knoglerne består også af proteiner og mineraler. Cirka 60% af knoglerne er mineraler - primært kalcium og fosfat. Resten er vand og en proteinmatrix som hovedsagelig består af kollagen. Kollagen er et meget stærkt materiale, som er med til at give vores knogler struktur, fleksibilitet og styrke, men som nævnt tidligere så falder vores evne til effektivt at producere det også med alderen.

Kvinder med lys hud har, alt andet lige, en noget højere sandsynlighed for med alderen at få en eller anden deformitet på rygsøjlen end kvinder med mørk hud, fordi en mørkere hudpigment også har en tykkere kollagenmatrix.

Tynd hud associeres i øvrigt med tynde knogler (14).

Østrogen og knoglerne

Østrogen er med til at hæmme den del af knogleudskiftningen, der har med nedbrydningen at gøre, for når kroppen mangler østrogen, kan de celler, der har med nedbrydningen at gøre leve længere ([kilde](#)).

4 essentielle næringsstoffer til knoglerne

At bevare en god kalciumbalance i kroppen indebærer blandt andet, at der er også er rigeligt med magnesium, D3-vitamin og k2-vitamin til stede, for at kroppen kan omsætte det.

1. Kalcium. Hvis kroppen mangler kalcium, trækker den det fra knoglerne, så kalcium er selvfølgelig nødvendigt for at sikre knoglesundhed, men fordelene forsvinder ved et

indtag, der er højere en [600 milligram pr. dag](#) – et mål, der snildt kan nås gennem en normal kost og helt uden kosttilskud og mælkeprodukter, for kalcium findes i rigtig mange fødevarer.

Hvis man får for meget kalcium, bliver kroppen "forkalket" - knoglerne, musklerne, vævet, arterierne - selv vores individuelle celler forkalker.

2. **Magnesium**. Magnesiummangel er ikke ualmindeligt i dag på grund af moderne dyrkningsmetoder, stress, sukker og forarbejdede fødevarer - og uden magnesium kan kalcium ikke absorberes og udnyttes i kroppen, og vil i stedet flyde rundt i systemet i fri form, hvor det ikke kan bruges.

Magnesium stimulerer hormonet calcitonin, som trækker kalcium ud fra blodet og det bløde væv og ind i knoglerne.

Så før man går i gang med kalciumtilskud, så få lige tjekket magnesium-beholdningen først.

3. **D-vitamin**. Kvinder post menopause mister i gennemsnit 3-4 procent af deres knoglemasse hver vinter, hvis de bor nord for Paris (15).

Men lige meget hvor man vender sig hen i dag, så bliver man advaret om farerne ved at udsætte sin hud for solskin. Den ælder huden, og den giver hudkræft, får vi hele tiden at vide - og selvom disse risici er veldokumenterede, så er de også overdrevne, især for os, der bor på den nordlige del af kloden, hvor solen kan være en sjælden gæst.

Solen forbedrer knoglerne, for D-vitamin regulerer og stimulerer optagelsen af kalcium i kroppen. Hvis man ikke har nok D-vitamin i blodet er det ikke muligt at udnytte den kalcium, man får fra sin kost eller tilskud – og der er en direkte sammenhæng mellem knoglestyrke og D3-vitamin.

Det naturlige D3-vitamin fra solen er modsat kosttilskuddet helt ugiftigt, og man kan faktisk ikke få en overdosis af det.

Vores kroppe er bygget til at danne D-vitamin fra solen. Vores forfædre rendte nøgne rundt på de afrikanske sletter i årtusinder. Mørk hud er designet til at kunne tåle meget sol. Lys hud er udviklet til hurtigt at kunne udnytte den sparsomme sol, der rammer den.

Når vi udsætter vores hud for UVB-stråler, producerer kroppen D3-vitaminsulfat - en vandopløselig form for D3-vitamin. De D3-vitaminer man kan få som kosttilskud er ikke sulfonerede, og dermed ikke vandopløselige. Kunstig D3-vitamin er afhængig af LDL-kolesterol (det såkaldte "dårlige" kolesterol) til føre det hen til receptorer i kroppen, mens sulfoneret D3-vitamin selv kan komme rundt i kroppen. Kunstig D-vitamin kan ikke yde de samme fordele på grund af sin manglende mobilitet og sværere optagelighed i kroppen.

Læs evt. min tidligere blog om solens livgivende stråler [her](#).

4. K2-vitamin er også vigtigt for optagelsen af kalk og for, at kalken havner i knoglerne og ikke i pulsårerne. Ved mangel på K2-vitamin vil kalken aflejres i det bløde væv som pulsårer og brusk (slidgigt).

Hvad der ellers kan svække knoglerne:

En sur krop. Hvis kroppen er sur, taber vi kalk fra knoglerne. Kroppen bruger kalcium til at neutralisere syre i kroppen med. Så den samme kalcium, som vores knogler har brug for til at forblive stærke bruges også til at neutralisere kroppens pH-værdi. Når kalcium først er trukket ud af knoglerne, udskilles det via urinen.

Følgende ting skaber en sur pH-værdi i kroppen:

- Koffein
- Alkohol
- Raffineret sukker
- Slik
- Færdigretter
- Fastfood
- Mælkeprodukter
- Kornprodukter
- Margarine
- Raffinerede olier (majs, raps, vindrukerne, etc.)
- Medicin
- Binyrebarkhormon
- Stress

Og for meget af disse fødevarer er med til at øge surheden:

- Kød
- Fisk
- Æg
- Mælkeprodukter

Og så er der:

- **Tobakken.** Kemikalier i tobak forgifter æggestokkene og mindsker hormonniveauer før tiden. Østrogen, testosteron og progesteron har alle knoglebeskyttende egenskaber (16).
- **En stresset lever.** Leverens evne til at producere og omsætte østrogen er vigtig for at bevare stærke knogler hele livet. Hvis man drikker mere end to genstande alkohol dagligt eller tager medicin, der belaster leveren, kan det også komme til at gå ud over knoglesundheden (17).
- **Sofaliggeren.** Knoglerne har det bedst, når de får tryk, vægt og bliver bevæget – her gælder det gode danske ordsprog: ”Use It or Lose It.”

- **Sidst men ikke mindst.** B12-vitamin samt depressioner og indtag af steorider kan også være med til, at de celler, der opbygger knoglemassen, bliver overhalet af de celler, der nedbryder, så balancen forrykkes (18).

Sådan styrker man knoglerne

Solen, tyngdekraften, frisklavet kost med masser af grøntsager og godt humør er den bedste grundopskrift på stærke knogler hele livet. Og så er der de ting, der giver lidt ekstra.

Knogleguf:

Fennikelfrø kan ifølge et [2012 forsøg](#) muligvis styrke knoglerne ved, at de reducerer antallet af de celler, der nedbryder knoglevæv.

Brug: Fennikelfrø har en anissmag, og er lækkert i teer (hele), og i brød og varme retter (stødt).

Soja: Som det fremgår under afsnittet om phytoøstrogener så har det vist sig ved flere forsøg, at sojaproteinet har knogle-dannende evner.

Brug: Soja kan fås i alskens afskygninger. Jeg spiser en pakke **silken tofu** om dagen – enten kommer jeg det i smoothies eller i saucer og supper.

Soja fås også som **mælk** eller fermenteret som i Miso.

God syre-base-balance. Syre-base balancen i kroppen helst skal være til den basiske side – her forslag til hvordan man kan opnå det:

- Vælg fortrinsvis GMO-frie, økologiske fødevarer.
- Spis masser af basiske fødevarer som grøntsager, urter, bær og frugter.
- Hold proteinindtager til under 50 gram om dagen.
- Komponer måltiderne så de indeholder både de meget basiske fødevarer og de sure.
- Drik 1-2 glas økologisk **ablecidereddike** og vand dagligt - bland 1-2 spsk. eddike i 2 dl vand.
- Lav en pH-drik ved at blande 2 spsk. citron eller limesaft med en halv teskefuld bagepulver. Når den har afbruset tilsættes 2 dl vand. Drikkes med det samme.
- Spis fødevarer med højt kaliumindhold som fx citroner, bananer og rå upasteuriseret honning.
- Lav dressinger, der indeholder eddike.

Spis magnesium. Disse fødevarer er rige på magnesium:

- **Ren rå kakao**

- Spinat
- Broccoli
- Grønkål
- Pak choy
- Rosenkål
- Rødbeder

- Kål
- Avocadoer
- Mandler
- Cashewnødder
- Sesamfrø
- eller spray kroppen dagligt med en [magnesiumolie](#)

D-vitamin:

Som jeg beskrev ovenfor, så er solskin vigtigt og især jo ældre man bliver. Det er den mest naturlige måde at få sit D-vitamin på, og det gavner udover knogler også mange andre funktioner i kroppen – herunder bl.a. immunsystemet, huden og humøret.

Det er solens UVB-stråler, der får kroppen til at danne D-vitamin. UVB-strålerne er stærkest, når solen står højt på himmelen – dvs. midt på dagen i sommerhalvåret.

20 – 40 minutters soldyrkning uden solbeskyttelse 3-4 gange om ugen i 4-5 måneder er nok til at opretholde et godt lager af D-vitamin hele året.

Dette er en generel vurdering som afhænger af hudfarve – og man må ikke blive forbrændt. Så lyt til kroppen og hold øje med huden. Den skal nok sige til, når det er tid til at søge skygge.

Læs evt. min tidligere blog om solens livgivende stråler [her](#).

K-vitamin:

Disse fødevarer er rige på K-vitamin (lidt de samme som de magnesiumrige):

- Grønne bladgrøntsager (grønkål, spinat etc.)
- Forårsløg
- Rosenkål
- Kål
- Broccoli
- Svesker
- Agurker

Silika. Silika er et mineral, der findes i næsten alle kroppens væv - herunder knoglevævet. Silika hjælper med at forhindre afkalkning af knoglerne, og styrker bindevævet, hvilket også er afgørende for knoglernes styrke.

Silika hjælper desuden kroppen med at få mest muligt ud af calcium, og kan fremskynde helingsprocessen ved benbrud.

Her er nogle særligt gode silika-kilder:

- Agurker
- Mandler
- Græskar
- Byg
- Appelsiner
- Romaine salat
- Havre
- Æbler
- Spinat
- Brune ris
- Honning - rå
upasteuriseret
- Rå gulerødder
- Peberfrugter
- Tomater
- Grønne bønner
- Kirsebær
- Rosiner

God knogleadfærd:

Motion – tyngdekraft. Knoglerne reagerer på vægt og stød. Hver gang cellerne i knoglerne belastes af vægt, bliver der kommunikeret til de omkringliggende celler, om at der er behov for, at der skal dannes nyt knoglevæv ([kilde](#)). Så al træning, der involverer tyngdekraften, styrker skelettet. Så som:

Vægttræning, gang, løb, yoga, pilates, Tai Chi, hop, crossfit, håndstand osv. Se afsnit om træning.

TRÆNINGEN

Træning i overgangsalderen kan være noget af en balanceakt, for man vil helst ikke udløse mere af stresshormonet kortisol, som de fleste slås så rigeligt med i forvejen, men man vil på den anden side gerne øge produktionen af de fedtforbrændende og muskelopbyggende ungdomshormoner testosteron og HGH (humant væksthormon) - og man vil også gerne have lidt mere af den gratis lykkemedicin endorfin og serotonin, men de ting kan meget nemt karambolere, med mindre man går snedigt til værks.

Træning, stress og kortisol.

Træning er en katabolsk (nedbrydende) aktivitet, og kroppen øger sin produktion af kortisol under træning.

Kortisol i blodet stimulerer adrenalin, som aktiverer det sympatiske nervesystem, og tænder for kamp/flugt-responsen, der gør en klar til at gribe ind, uanset om man skal løfte en tung vægt, stikke af fra en modstander, vinde en diskussion eller løse et vanskeligt mentalt problem på arbejdspladsen.

Hos mennesker, der lider af kronisk stress og angst - og for mange kvinder i overgangsalderen, er det en løbende overproduktion af cortisol og noradrenalin, der gør, at kroppen bliver resistent og u-sensitiv over for de signaler, der fortæller den, at den kan slappe af igen. Kroppen vil derfor blive ved med at udløse cortisol, og bevare et kronisk højt niveau.

Træning kan derfor blive til et stressproblem for kroppen, da binyrerne ikke skelner mellem de forskellige typer af stress-situationer. Det vil sige at kortisolniveauerne stiger lige meget som respons på depression, skader, mangel på mad, intens træning (lang løbetur), en lang køretur, et skænderi etc.

Når kortisolniveauerne er kronisk høje vil man ofte tabe muskelmasse og øge fedtdepoterne – især på maven, fordi et højt kortisolniveau i kombination med et højt insulinniveau, typisk får kroppen til at lagre fedt.

Hulekvinden vidste et og andet

Det gælder om at træne med de rette intensiteter, der kan skabe den trivsel kroppen har brug for til at skabe alle de hjælpsomme hormoner, der kan holde musklerne stærke, ryggen rank, knoglerne hele, humøret oppe, hjernen skarp og fedtdepoterne i skak. Det bedste middel til det - de damer - er en velstimuleret testosteronproduktion.

Testosteron bliver ligesom cortisol også produceret i binyrerne, men da kroppen altid prioriterer her-og-nu overlevelse, så vil en forhøjet cortisolproduktion i kroppen mindske produktionen af testosteron - og her er det værd at bemærke, at især kredsløbstræning som fx meget lange løbe- svømme- og cykelture, øger kortisolniveauet, og tærer på muskelstørrelsen.

Omvendt kan den rette blanding af styrketræning, korte sprintintervaller og restitution forbedre cortisolbalancen og øge testosteronproduktionen. Og den gode nyhed er, at alderen ikke synes at mindske vores evne til at kunne tilpasse os et styrketræningsprogram – så det er aldrig for sent at komme i gang.

Nogle gode redskaber til det, som jeg selv gør brug af, har jeg fra [Mark Sisson](#), som har udviklet et livsstilsprogram, der er inspireret af hule-folkets måde at leve på. Vores forkvinder og -fædre var i virkelig god form hele livet, havde stærke muskler, led og knogler og de led sjældent af kronisk stress.

Hule-kvindens 5 træningsprincipper

1. Bevæge sig meget og i langsomt tempo
2. Løfte tunge ting
3. Sprinte virkelig hurtigt engang i mellem
4. Lege
5. Restitution

1. Bevæge sig meget og i langsomt tempo

Hulekvinden og hendes familie bevægede sig i gennemsnit flere timer dagligt i et lavt aerobisk tempo. De jagede, samlede, undersøgte, fouragerede, vandrede, flyttede, klatrede og kravlede. Dette lave aktivitetsniveau medførte, at deres gener udviklede et stærkere kapillærnetværk (blodkar), der kunne forsyne alle muskelceller, som kunne lagre fedt fra overskud fra kosten, men som også hurtigt kunne konvertere dette fedtlag til energi.

Det var desuden altafgørende for en hulekvinde ikke at blive skadet, for en brækket ankel eller en fibersprængning kunne være fatal for hendes overlevelse.

Hun havde vel at mærke heller ikke hverken fine fortov eller sko. Så hvert eneste fodtrin landede i ny vinkel, hvilket fik alle muskler, sener og ledbånd i hendes krop til at samarbejde, blive stærkere og komme i balance. Hun kunne i øvrigt ikke drømme om, at gå ud og jogge ved 80% max-puls.

SÅDAN KAN DEN MODERNE KVINDE GØRE DET EFTER

- 2-5 timers lav aerobisk aktivitet om ugen – det kan være at gå, vandre, svømme, ro, cykle eller at gå på løbebåndet med forskellige stigninger.
- Gå meget gerne barfodet eller med meget lidt fodstøtte – a la fivefinger-sko, hvis det er muligt.
- Aktivitet på lavt aerobisk niveau er især gavnligt, hvis man er lænket til et skrivebord hver dag. Den kombinerede virkning vil være en øget blodgennemstrømning og fedtforbrænding og en samlet forbedret integration af kroppens muskelstyrke og smidighed.

HVAD ER LAVT AEROBISK NIVEAU?

Aktivitet på et lavt aerobisk niveau er fysisk aktivitet, hvor man det meste af tiden arbejder indenfor 55 til 75 procent af sin maksimale puls. Også kaldet ”moderat motion.”

Tommelfingerregel:

- Når man arbejder på 55 procent af sin makspuls er tempoet meget, meget komfortabelt.

- Hvis man stønner, pruster og sveder meget, så arbejder man over de 75.
- 75 procent af maks. puls er stadig et meget komfortabel intensitetsniveau, og alligevel et fremragende fedtforbrændende stadie som desuden er med til at minimere stress og den inflammatoriske effekt af træningen.
- For super udholdende atleter er det ok at arbejde på 80 procent af maks. puls.

SÅDAN BEREGNES MAX-PULS:

1. Start med at varme op i et par minutter.
2. Øg til høj intensitet i cirka to minutter.
3. Sprint alt hvad remmer og tøj kan holde i femten sekunder.
4. Tæl pulsslagene i 10 sekunder og gang med 6.
5. Ellers er denne formel relativt præcis for den gennemsnitlige person:

Kvinder: $226 - \text{alder} = \text{anslået maksimumpuls}$

Mænd: $220 - \text{alder} = \text{anslået maksimumpuls}$

Eksempel:

$226 - 53 \text{ år} = \text{maksimumpuls på } 173$

$55\% = 173 * 0,55 = 95 \text{ pulsslag i minuttet}$

$75\% = 173 * 0,75 = 129 \text{ pulsslag i minuttet}$

GÅTURE

At gå er den ultimative træningsform som var vores foretrukne transportform i et par millioner år.

Ikke alle kan løfte tunge vægte til at starte med eller lave en masse pull-ups, men stort set alle kan gå - selvom man kun kan klare en tur rundt om blokken til at starte med.

Gåture er perfekt for den utrænede som gerne vil i form. Når man kan gå i 30 minutter uden problemer, er man klar til at starte op på de mere avancerede og intense øvelser som løft af kropsvægt og sprints.

HIKING

Teknisk set det samme som en gåtur. Men terrænskift, forskelligt underlag, klatring, løft af grene, bakker og det at foden lander forskelligt på varieret terræn, træner de små muskler i fødder mere effektivt, hvilket påvirker hele kroppens muskulære system.

4 FORDELE VED AT GÅ I 15 MINUTTER EFTER ET MÅLTID:

En effektiv måde at få styr på fedtforbrænding og stress på, er ved at gå en tur på 15 minutter efter frokost og/eller efter aftenmaden. Det har følgende effekt:

1. Øger forbrændingen og forbedrer fordøjelsen.
2. Forbedrer blodcirkulationen. Når man går en tur efter et måltid sænkes ikke bare blodets indhold af fedt (triglycerider og kolesterol), men blodcirkulationen øges også og sikrer korrekt forsyning af ilt og næringsstoffer til hjertet.
3. Forbedrer søvnen og mindsker stress i kroppen
4. Stabiliserer blodsukkeret. En spadseretur efter spisetid, får kroppen til at bruge den overskydende glukose, der til stede i blodet efter et måltidet.

Hvis man går i 15 minutter efter sin frokostpause og i 15 minutter efter sin aftenmad hver dag, så kommer man op på 3,5 times gang om ugen. Hvis man også går 15 minutter om morgenen kommer man op på over 5 timer om ugen.

2. Løft tunge ting

Hulekvinderne bar deres babyer meget af tiden, og på bundter af brænde de samlede eller bytte fangede. Mændene bar på tunge spyd og andet værktøj. De slæbte deres tunge jagtbytter, og de flyttede store stykker træ og sten til læ og beskyttelse.

Hulefolkene løftede også sig selv op i træer eller højder fra jorden, når de skulle flygte fra farer eller spejde efter nye ruter.

Disse meget korte, men intense muskelsammentrækninger udløse en svag stigning i væksthormonet og en reduktion i myostatingenekspression (et stof, der forhindrer, at muskler bliver for store) (19), hvilket generede en stigning i muskelstørrelse og -styrke - især i de hurtige muskelfibre.

SÅDAN KAN DEN MODERNE KVINDE GØRE DET EFTER.

Gå i fitnesscenteret og løft tunge vægte i 30-45 minutter, 2-3 gange om ugen. Lav fortrinsvis bevægelser, der involverer hele kroppen i stedet for at isolere bevægelser til enkelte kropsdele. Efterlign vores forfædres bevægelser: hop, kravl, løft, klatr, squat, lav lunges, skub, træk, vrid, etc. Dette vil stimulere cellerne til at øge muskelstyrken, forhøje knogletætheden, forbedre insulinfølsomheden, stimulere udløsning af væksthormon og tære på kroppens fedtdepoter.

Princippet er at arbejde hårdt, men i korte udbrud/intervaller.

KROPSLØFT

horo
HOLD WITH CARE

For stærkere muskler, led og knogler



Push Up



Squat



Hop



Tricep Dip



Pull Up



Lunge



Step



Planke

Forslag - lav forskellige variationer af disse øvelser.

- Push-ups
- Pull-ups
- Squats
- lunges
- Planke
- Tricep dips på bænk
- Jumping Jacks
- Burpees
- Step op og ned af lav bænk
- Sjippe

De fleste fitness- og crossfitcentre har "HIIT"-hold (High Intensive Interval Training), hvor disse øvelser indgår, og hvor de enkelte øvelser tilpasses den enkeltes styrkeniveau.

Holdene er dog ofte af en hel times varighed, hvilket kan stresse kroppen. Omvendt kan man på disse hold lære at udføre en masse kropsløftsøvelser, og man kan jo eventuelt aftale med træneren, at man kun deltager i en halv time eller ”på halvt blus”.

Her er en inspirationsvideo af [Kayla Itsines](#). I hendes ”28-Minute Bikini-Body Workout” får man ideer til øvelser med kropsvægt, og hvordan de laves. Tempoet kan man jo selv styre.

Tip: Undgå at konkurrere. Vær i stedet nærværende og koncentreret i hver øvelse og bevægelse. Det handler ikke kun om fart og antal repetitioner her, men om at blive stærkere, minimere kortisoludløsning- og at maksimere testosteronudløsning.

Brug sanserne aktivt i bevægelserne - især øjnene, for øjnene står for 70 % af vores bevægelser. Kig i retning af bevægelserne eller den muskelgruppe, der yder mest.

YOGA OG PILATES KAN OGSÅ FALDE IND UNDER DENNE TRÆNINGSKATEGORI

Pilates, både på måtten og reformertræningen, bruger ofte kropsvægten som redskab, arbejder med koordination, med mange muskelgrupper på en gang og bruger vejrtrækningen aktivt i træningen, hvilket på samme tid styrker musklerne, de kognitive processer og mindsker stress.

Vinyasa [Yoga](#) bruger også kropsvægt til at styrke musklerne, og kan være fantastisk til at styrke muskler og knogler, og til at afstresse gennem stræk og vejrtrækning.

3. Sprint virkelig hurtigt engang i mellem

I en verden, hvor farerne lurede rundt om ethvert hjørne, var evner inden for det at kunne stikke af en stærk indikator for, om man ville leve længe nok til at kunne give sine gener videre til næste generation. At undslå sig et sultent rovdyr eller selv at kunne nedlægge et, handlede i bund og grund om overlevelse for vores ur-formødre og fædre – og det, der ikke slog en ihjel gjorde bogstavelig talt en stærkere på den tid der.

Disse sprint udløste væksthormon, og styrkede de hurtige muskelfibre, hvilket sørgede for, at man næste gang kunne sprinte endnu hurtigere.

SÅDAN KAN DEN MODERNE KVINDE GØRE DET EFTER

Udfør en eller anden form for intens anaerobisk sprint en gang om ugen. Det kunne være så simpelt som seks eller otte (eller flere) korte sprints op en bakke, på græsplænen, på stranden ... eller gentagne intense sessioner på en cykel (stationær eller almindelig).

Tips:

- Sprint handler om kvalitet frem for kvantitet. Selv som man oplever konditionsfremgang, behøver man ikke at sprinte i mere end 30 sekunder af gangen, og aldrig mere end seks gentagelser af denne varighed.
- Alternativt kan man makse ud med 8-10 gentagelser af 15-sekunders intervaller. Det er rigelig træning for de fleste til at ramme 95% af vores genetiske maksimum.
- Efterhånden som man bliver bedre, kan man øge farten, men øg aldrig antal intervaller.
- For begynderen, kan de første par sprint være af 10 eller 15 sekunders varighed med 2 minutters hvile imellem.
- Det er bedre, at starte let end at få skader eller at blive udbændt af de første sessioner. Hvis man er bekymret for at overdrive det, så kan man nøjes med at gå til 80 eller 85 procent af sin formåen de første par gange, indtil man er føler sig tryk.
- Efterhånden som kondition, hastighed og styrke forbedres, kan man øge sin sprint-tid til 20 eller 30 sekunder pr. interval og begrænse hviletiderne til 1 minut eller 1 minut og 15 sekunder.

Udfør sprint på denne måde:

- Start altid med at varme godt op eventuelt med fem til ti minutters jogging.
- Når kroppen er tilstrækkeligt varm, laver man et par ”opvarmingsprints”, hvor løbetempoet gradvist øges til lige før man når sin maksimumhastighed i et par sekunder, hvorefter man roligt sænker tempoet igen.
- Dette vil forberede kroppen til den hastighed, og de kræfter den skal bruge, når de egentlige sprints starter.
- Når man starter sine første egentlige sprints, accelerer man naturligt op i tempo i stedet for at kaste sig ud af startboksen, som hvis en pistol gik af.
- Med andre ord. Kom op i fart så hurtigt som muligt, men undgå skader.

4. Leg

Hårdt arbejde og ingen leg kan gøre enhver trist og kedelig.

Leg har derfor været en vigtig del af vores liv i tusinder af år, og bruges til at forbinde os med andre, nyde livet og til at få kroppen til at slappe af og til slippe af med de stresshormoner, der har hobet sig op gennem en uge.

Hulefolket arbejdede generelt langt færre timer end en gennemsnitlig dansk arbejdstager gør i dag.

Sådan kan man få leg ind i sin træning.

Brug lidt tid hver uge involveret i aktiv leg. Gå ud og leg simpelthen. Gør noget, der giver en følelse af **glæde, frihed og ubekymrethed**.

Eksempler kunne være:

- Rundbold
- Beach volley
- Holdtræning med mennesker, der gør en i godt humør
- En ridetur i naturen
- Dans og Zumba

5. Restitution

Vi er ikke maskiner. Kroppen arbejder hårdt hver dag for at holde os kørende så godt som muligt. Uden pleje, hvile og restitution bryder vi sammen. Sådan har det altid været.

5 IDEER TIL PLEJE OG RESTITUTION

1. **Massage** er blevet brugt i tusindvis af år af mennesker i alle aldre, bl.a. fordi massage:
 1. Har en afstressende effekt på kroppen.
 2. Det sænker inflammations-niveauet i musklerne efter træning.
 3. Det øger niveauet af humør-neurotransmitterne serotonin og dopamin, og
 4. Det støtter muligvis også kroppens afgiftningsprocesser.
2. **Meditation** er både afstressende og stressforebyggende. Kroppen udløser [serotonin](#) under dyb meditation – et stof, der er essentielt for adfærd og for følelsen af glæde og velvære. Desuden kan man forvente følgende i kroppen, når man mediterer dagligt.
 1. Hjerte og lunger styrkes
 2. Forbedret koncentrationsevne
 3. Bedre kontakt følelser og intuition
 4. Forbedret immunforsvar
 5. Lavere blodtrykket og pulsen
 6. Styrket kredsløb
 7. Bedre søvn
 8. Lindring af angst

3. **Vejrtrækning.** Træk vejret dybt ned i maven en gang om dagen, hvis det er tilgængeligt. Prøv evt. denne dybt afstressende metode.

1. Lig på ryggen med fodsålerne mod hinanden og lad knæene og armene falde ud til siden. Håndfladerne opad. Nakken lang.
2. Træk vejret normalt et par gange
3. Træk vejret dybt gennem næsen, og ånd ud igen. Tøm lungerne helt.
4. Tag nu en dyb indånding gennem næsen. Fyld maven helt op med luft som en ballon der er ved at briste.
5. Hold vejret her på en tælling til 7 (- dog ikke længere end det er rart)
6. Ånd langsomt ud gennem næsen, og tøm dig selv helt for luft.
7. Tag en almindelig vejrtrækning
8. Gentag punkt 3-7 fem gange.

4. **Smid dig på sofaen uden dårlig samvittighed.**

5. **Søvn.** Få masser af [kvalitetssøvn](#). Vores liv er så hektisk og fuld af ting, vi hele tiden skal gøre, at det ofte er svært at få nok søvn. Men søvn er en af de vigtigste faktorer for et godt helbred, pulserende energi og et stærkt immunforsvar.

Sådan gør jeg:

Jeg elsker pilates og HIIT – og jeg er så heldig at træne sammen med de samme skønne mennesker uge efter uge, så det er også en leg for mig.

Sådan ser min uge generelt ud – men med plads til livets spontanitet også...

Jeg mediterer 20 minutter hver morgen, spadserer lidt hver dag efter frokost og aftensmad, dyrker pilates en time to-fire gange om ugen og en gang om ugen får den så fuld hammer med HIIT eller sprint.

Mandag – Pilates på måtte eller øver håndstand eller pull-ups

- Tirsdag – Pilates på reformer eller restitution
- Onsdag – Pilates på måtte eller øver håndstand eller pull-ups
- Torsdag – Pilates på reformer eller restitution
- Fredag – HIIT eller sprint
- Lørdag – rider mig en tur (I wish!), slapper af, laver evt. lidt stræk, får noget massage
- Søndag – slapper helt af eller laver lidt stræk.

HER FORSLAG TIL UGEPROGRAM:

- Mandag – sprint
- Tirsdag – tunge løft
- Onsdag – langsom bevægelse, leg eller restitution
- Torsdag – HIIT
- Fredag – langsom bevægelse, leg eller restitution
- Lørdag – tunge løft
- Søndag – langsom bevægelse, leg eller restitution

Men vigtigst af alt

Det handler først og fremmest om at lytte til sin krop. Vores kroppe og livssituationer ændrer sig hele tiden, kroppen har det forskelligt hver eneste dag. Nogle dage har man meget energi, og så kan man give den gas, andre gange er kroppen træt og trænger til hvile, så er det det, man gør. Nogle gange har man en skade, og så lader man være med at provokere den yderligere osv.

Det gælder om at holde bålet tændt, uden at hælde benzin på det.

Følger man disse principper, vil man opdage, at kroppen heler og forbedrer sig hurtigere, end hvis man presser den urimeligt.

Bemærk dog – det er KROPPEN, vi lytter til - ikke egoet, som altid vil have ganske overbevisende argumenter for at ligge på sofaen i stedet for i en planke.

Udstyr til hjemmetræning

Hvis man er mere til hjemmetræning end til fitnesscenter er her et par ideer eget udstyr til at komme i topform hjemme foran fjerneren.

- [Foamroaler med vibration til selvmassage](#)
- [Træningsmåtter](#)
- [Håndvægte](#)
- [Kettlebells](#)
- [Bolde med vægt](#)

- [Dørribbe til pull ups](#)
- [Stepbænk](#)
- [Sjippetov](#)
- [BPA-fri](#)



[drikkedunk](#)

MENOPAUSE – FRIHED TIL AT VÆRE MIG

Jeg har altid nydt hvert eneste beundrende blik, jeg har fået fra mænd, og jeg har frygtet den dag, hvor blikkene ville flakke forbi mig og i stedet ramme den unge mø bag mig. Jeg har frygtet og måske også lidt fornægtet den dag, hvor jeg måtte overlade dansegulvet og diskokuglen til næste generation.

For hvor røvsygt er det ikke at være den grå eminence?

Jeg havde godt hørt kvinder post menopause sige, at de aldrig havde haft det bedre efter de sidste æg var røget. Men jeg tænkte, at det nok bare var noget de prøvede at bilde sig selv ind, for ligesom at holde det ud.

Nu er jeg her selv. Og hvordan er det så - helt ærligt?

Helt ærligt? Jeg har aldrig haft det bedre. Aldrig.

For når man dumper de sidste æg, forsvinder illusionens slør også. Og det er en kæmpe lettelse.

Engang var jeg bange for at blive forladt. Bange for at stå alene. I dag kan jeg blive desperat, hvis jeg ikke kan få tid til mig selv.

Engang var jeg bange for ikke at blive elsket. I dag gider jeg ikke bruge krudt på om andre vil elske mig – det må de selv rode med.

Engang troede jeg, at min krop ville blive svag og skrøbelig efter overgangsalderen. Men i dag ved jeg, hvordan jeg kan holde den stærk.

Savner jeg blikkene og diskokuglen?

Jeg skænker det faktisk sjældent en tanke. Men jeg opdagede for et par måneder siden, da jeg var på ferie i Egypten, at jeg ikke modtog nogen sultne blikke, når jeg spankulerede hen ad stranden i bikini, og at det overraskende gav mig en følelse af frihed og glæde. Den frihedsfølelse hænger garanteret sammen med, at jeg ikke længere har et reproduktionsbehov, og fysisk derfor ikke er afhængig af en mands kurateren - til gengæld er de beundrende blikke afløst af høflige og venlige henvendelser og samtaler.

Og diskokuglens lys som har bragt mig så megen glæde, og som så gerne måtte skinne på mig hele natten i gamle dage - den har jeg taknemmeligt givet videre. For i dag nyder jeg virkelig at sidde på sidelinjen og betragte næste generation i høje hæle og kort nederdel tage over.

Jeg kan læne mig tilbage og betragte skønhed som et redskab til at få en partner og nogle pæne børn, men nu med den viden om, at skønhed ikke er det, der gør en tryk og lykkelig. For attraktion, frihed og lykke opnås gennem personlig styrke og intelligens. Og det kan jeg indse nu, hvor mine hormoner ikke længere dikterer reproduktion.

Mine nye følelser og tanker er ikke kommet gennem mentaltræning eller bevidste valg. Det er bare sket. Da de sidste æg og barn forlod reden slap begærets tag i mig. Ikke bare det seksuelle begær, som jeg nu kan vælge til og fra efter behag, men mine personlige drifter er også anderledes – de er mere viljebestemte end følelsesstyrede.

Mit progesteron og østrogen er på niveau med præpubertetens, og mit FSH- og LH-niveau har nået et nyt og højere stadie, hvilket giver mig det drive, jeg bruger til at nytænke mig selv og gøre ting, **jeg** har lyst til og brænder for.

Jeg tror på, at vi evolutionsmæssigt er mest sårbare som kvinder, når vi er i den frugtbare alder. For i den periode har vi ansvaret for og en stærk tilknytning til vores afkom, hvilket gør os afhængige af at opretholde et hjem, og af at der kommer føde til reden, hvilket instinktivt gør os afhængige af andre. Denne afhængighed gør, at vi forsøger at holde os så attraktive som muligt - socialt og personligt. Vi bliver bøjelige og kompromissøgende.

Men de fleste piger kommer til verden med drømme, fantasier og ambitioner, der ligger ud over pleje og husholdning – drømme, som ofte drukner i pubertetens vildskab, og senere lægges til side i den travle alder, hvor hun har fået børn, job og partner.

Drømmene forsvinder dog sjældent helt. De ligger der, og de har det med at dukke op et par dage om måneden – i de dage, der ligger lige før menstruationerne. Det er i de dage, hvor mange kvinder mærker frustrationer og snerten af noget oprør. Det er i de dage, hvor bøjeligheden og den kompromissøgende adfærd tit bliver udfordret, men som ofte går over igen, når cyklussen starter forfra.

Men i overgangsalderen stopper den regelmæssige cyklus, og det er ikke længere så let at indgå kompromis og være bøjelig. Og det er i øvrigt heller ikke længere så let at være usund, hverken mentalt eller fysisk.

Ironisk nok og helt umærkeligt kan menopausen komme som livets store fornyer. Tiden som man måske troede ville blive lidenskabsløs og grå, er tiden, hvor man typisk er færdig med at tage sig af andre. Det er tiden, hvor man kan høste frugterne af, at man gjorde sine børn til selvstændige individer. Det er tiden, hvor man som kvinde kan få lov til endelig at gøre, hvad der passer en. Det er tiden, hvor man kan få den karriere man altid har drømt om, tage på den rejse man gerne ville på eller starte det kreative projekt man har længtes efter.

Det er i denne alder, at vi får tilbudt vores livs største frihed som kvinder, hvor vi har den største visdom og en stærk intuition.

Det er også nu, at vi har en kølig nøgternhed - vi har set det hele før og hørt det hele før, og vi falder ikke længere så let for smiger og bull-shit.

Mange kvinder begynder i denne alder at kigge ud mod verden, hvor mange mænd i denne alder begynder at søge hjem og blive mere familiære.

Det er her i denne alder, at mange kvinder får magtfulde stillinger. Det er i denne alder, at mange kvinder også bliver skilt.

Så fortryd intet. Du har gjort din pligt nu. Hvad end du beslutter dig for, så udnyt menopausens frihed, visdom og klare lys til at gøre den anden halvdel af dit liv til dit.

EPILOG - SÅDAN GØR JEG

Selvom jeg i dag er jeg ovre overgangsalderen, kan jeg stadig få en lille sveder engang i mellem, men det er bestemt ikke hver dag. Jeg holder stadig fast i de sunde principper, jeg oparbejdede mens det stod værst til. Det er med til at holde min energi og mit humør højt og min krop stærk. Her min dagsrutine – i store træk.

Morgen

1. Jeg vågner cirka kl. 6:30.
2. Jeg drikker en shot, af friskpresset citronsaft med lidt lunet vand og en knivspids cayennepeber, som noget af det første.
3. Så går jeg for mig selv, sætter mig i meditationsstilling og tager 10 langsomme, dybe vejrtrækninger gennem næsen.

4. Herefter mediterer i 20 minutter.
5. Når jeg er færdig med meditationen, drikker jeg en halv liter filtreret vand
6. Herefter fylder jeg en teske med ekstra jomfru kokosolie, et par dryp pebermynteolie og et par dryp teatreolie. Blandingen lægger under tungen, mens jeg gør klar til mit morgenbad.
7. Mens olien smelter tørbørster jeg kroppen, og
8. når olien er smeltet, gurgler jeg den rundt i munden imens jeg står under bruseren. Når jeg er færdig med at soignere mig spytter jeg olien ud, skyller munder efter et par gange, og skraber til sidst tungen med min tungeskraber.
9. Efter badet sprayer jeg kroppen med lidt magnesiumolie, og smører den bagefter ind i bodybutter.

Middag

Jeg spiser som regel mit første måltid omkring kl. 11 – det er cirka på dette tidspunkt, at sulten melder sig. Min morgenmad består ofte af protein (kød, æg, fisk) og grøntsager, sammen med en lille kop grøn te eller et glas vand med frisk citronsaft. Sammen med dagens første måltid, tager jeg også mine første kosttilskud – spirulina og ginseng. Her indtager jeg også dagens probiotika – som er enten et glas kombucha eller i form af et kosttilskud.

Først på eftermiddagen spiser jeg en stor smoothie, der består af frosne økologiske bær, evt. tranebær, lidt frossen økologisk grønkål eller spinat, 1 avocado, saft fra 1/2 citron, 1/2 - 1 pakke tofu, 1-2 spsk. ekstra jomfruolivenolie, 1 tsk. torskelevertran, 1-2 spsk. udblødte nødder og chiafrø, 1-2 spsk. kollagenpulver, 1 tsk. matcha-te-pulver, ristede kokosflager (giver så god en smag), 1 shatavarikapsel. Jeg sluger 1 Q10 og 3 stk. spirulina-tabletter med smoothien.

Jeg går som regel en lille tur efter min smoothie - eller hvis vejret tillader det, slikker jeg lidt solskin mellem kl. 13-14 (når solen står højest på himmelen i sommerhalvåret).

Aften

- Jeg træner for det meste en times tid mellem klokken 17 og 19. Under og efter træning drikker jeg cirka 1 liter vand.
- 3-4 gange om ugen laver jeg en friskpresset grøntsagsjuice, som jeg drikker inden aftenmaden. Grøntsagsjuicen kan bestå af 4 gulerødder, 1/2 agurk, 2 rødbeder, 1/4

broccoli, 1 æble, 1 citron. Når saften er presset tilsætter jeg den 1 spsk. ekstra jomfruolivenolie, 1 tsk. gurkemeje og lidt peber.

- Min aftensmad består mestendels af protein og grøntsager. Efter aftensmaden går jeg sommetider en lille tur.
- Omkring ved 21:30-tiden tager jeg mine sovebriller på, for at hjælpe melatoninproduktionen på gled.
- Inden sengetid drikker jeg en shake af 1-2 dl mandelmælk, 1 spsk. kollagenpulver og 1 tsk. damianapulver.
- Jeg sætter nødder og frø i blød i kokosmælk i køleskabet til næste dags smoothie.
- Inden jeg sover sprayer jeg kroppen med 10-15 pift af min magnesiumolie, som jeg har stående på sengebordet.
- Jeg lægger mig til at sove cirka ved 23-tiden.

OM MIG

Naturlig sundhed på alle planer er min livspassion.

Hvordan man ved hjælp af Moder Naturs produkter og sindets styrke kan nå sine mål, få den mest vitale krop og en smuk hud har så længe jeg kan huske, været min bevidstheds navigationspunkter.

Jeg er dansk og 53 år gammel. Jeg uddannet civiløkonom, NGH-certificeret hypnoterapeut fra HumanProgress, Yoga Alliance akkrediteret yogalærer og har otte års erfaring som coach. Jeg har rejst jorden rundt med rygsæk, levet et par år på NATOs flybase i Kandahar / Afghanistan og været projektleder i tv-branchen i over ti år.

Mange års fysisk udfordrende fitnessstræning kombineret med interesse for yoga, pilates, meditation, selvhypnose, kost og hudpleje samt mine uddannelser, har givet mig en bred forståelse for, hvordan man gennem træning af det uregerlige sind, sund kost, hudpleje, træning og kærlighed kan opnå store forandringer med sin krop og sit liv.

Udover alle mine uddannelser så er alt, hvad jeg skriver om baseret på egne oplevelser, opdagelser og ting jeg selv har prøvet på min krop. For mit liv har også budt på stress, hudkræft og en hård overgangsalder, alt sammen noget, det har fået mig til at undersøge nye veje og ændre min livsstil.

”Vitality and beauty are gifts of nature for those who live according to its laws” — LEONARDO DA VINCI

[Tilmeld dig mit nyhedsbrev](#)

KILDER

- (1) Balch, Phyllis. Prescription for Nutritional Healing, Fifth Edition.
- (2) Randolph, J., & Sowers, M. F. (1999). Research on perimenopausal changes in 500 Michigan women, reported in *Midlife Women's Health Sourcebook*, Atlanta, GA: American Health Consultants.
- (3) Rannevik, G. (1995). A longitudinal study of the perimenopausal transition: Altered profiles of steroid and pituitary hormones. SHBG and bone mineral density. *Maturitas*, 21, 103.
- (4) Knights, D., & Eden, J. (1996). A Review of the clinical effects of phytoestrogens in mammals. *Reprod Toxicol*, 3, 81-89.
- (5) Rose, D. P. (1992). Dietary fiber, phytoestrogens, and breast cancer. *Nutrition*, 8, 47-51.
- (6) Tamaya, T., et al. (1986). Inhibition by plant herb extracts of steroid bindings in uterus, liver, and serum of rabbit. *Acta Obstet Gynecol Scand*, 65, 839-842.
- (7) Cassidy, A., Bingham, S., & Setchell, K. (1994). Biological effects of a diet of soy protein rich in isoflavones on the menstrual cycle of premenopausal women. *Am J Clin Nutr*, 60, 333-340; Anderson, J. W., et al. (1998). Effects of soy protein on renal function and proteinuria in patients with type 2 diabetes. *Am J Clin Nutr*, 68 (suppl. 6), 1347S-1353S.
- (8) Wong, W. W., Herd, W. C. & Smith, E. O. (Apr. 2000). Potential health benefits of soy in postmenopausal women. Data presented at the Experimental Biology Meeting, San Diego, CA.
- (9) Foth, D., & Cline, J. M. (1998). Effects of mammalian and plant estrogens on mammary glands and uteri of macaques. *Am J Clin Nutr*, 68 (suppl.), 1413S-1471S.
- (10) Shao-Hua, L., et al. (2001). Effect of oral isoflavone supplementation on vascular endothelial function in postmenopausal women: A meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *Am J Clin Nutr*, 91, (2), 480-486.
- (11) Lee, John R., M.D. and Hopkins, Virginia. What Your Doctor May Not Tell You About Menopause.
- (12) Schmidt, P., et al (1998). Differential behavioral effects of gonadal steroids in women with and in those without premenstrual syndrome. *N Engl J Med*, 338 (4), 209-216.
- (13) Northrup, Christiane (2012). The Wisdom of Menopause 461
- (14) Northrup, Christiane (2012). The Wisdom of Menopause 462
- (15) Northrup, Christiane (2012). The Wisdom of Menopause 491
- (16) Northrup, Christiane (2012). The Wisdom of Menopause 465
- (17) Northrup, Christiane (2012). The Wisdom of Menopause 466
- (18) Northrup, Christiane (2012). The Wisdom of Menopause 458
- (19) [https://www.bodyman.dk/shop/cms-bliv-stor-som-en-belgian-blue-ko—
okklusionstraening-haemmer-myostatin.html](https://www.bodyman.dk/shop/cms-bliv-stor-som-en-belgian-blue-ko-okklusionstraening-haemmer-myostatin.html)
[http://www.thecoveteur.com/2016/04/27/beauty-products-hormones-negative-
impacts/](http://www.thecoveteur.com/2016/04/27/beauty-products-hormones-negative-impacts/)
<https://parsleyhealth.com/blog/my-prescription-for-beautiful-skin/>

<http://wellnessmama.com/5425/balance-hormones/>
<http://www.dermstore.com/blog/9-commonly-used-beauty-ingredients-that-could-be-disrupting-your-hormones/>
<https://womeninbalance.org/2012/10/26/xenoestrogens-what-are-they-how-to-avoid-them/>
<http://videnskab.dk/krop-sundhed/rodklover-lindrer-overgangsalderens-gener>
<http://radiodoktoren.dk/radiodoktoren/2016/03/05/hedeture-2>
<http://helsenyt.com/frame.cfm/cms/id=7698/sprog=1/grp=8/menu=3/>
http://www.netdoktor.dk/sunderaad/fakta/overgangsalder/symptomer_i_overgangsalder.htm
<http://helsenyt.com/frame.cfm/cms/id=1842/sprog=1/grp=6/menu=11/>
<http://www.livestrong.com/article/175625-q10-skin-benefits/>
<https://www.bbcgoodfood.com/howto/guide/eating-great-skin-dietary-fats>
<http://www.livestrong.com/article/182614-magnesium-for-skin-care/>
<http://slankeviden.dk/nyheder/konsforskelle/66-sadan-undgar-du-overgangsalderens-vaegtogning.htmls>
<http://radiodoktoren.dk/radiodoktoren/forbraending-og-vaegttab>
<http://www.webmd.com/diet/a-z/fast-diet-review>
<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2014/06/14/intermittent-fasting-longevity.aspx>
<http://main.poliquingroup.com/articlesmultimedia/articles/article/1287/top-ten-foods-for-fat-loss-body-composition.aspx>
main.poliquingroup.com/ArticlesMultimedia/Articles/Article/1587/How_Hormones_Influence_Female_Fat_Loss.aspx
<http://aktivmotion.dk/muskeltab-pga-kortisol/videnskab.dk/krop-sundhed/motion-kan-hele-braekkede-knogler>
<http://radiodoktoren.dk/radiodoktoren/2011/08/14/rosenrod-rhodiola-roseae>
<https://draxe.com/glycine/>
wp.dkms.dk/wp-content/uploads/2013/06/Baggrund_2.0_Knoglevaevets_opbygning.pdf
Francina Suza, Yoga and the Wisdom of Menopause
https://en.wikipedia.org/wiki/Luteinizing_hormone
https://en.wikipedia.org/wiki/Follicle-stimulating_hormone