

# 3

## RÅD TIL KVINDER MELLEM 36 OG 60

1. Vær velnæret. Når der dannes færre kvindelige kønshormoner i denne periode, dannes der mere mandligt kønshormon. Derfor får mange kvinder tendens til hå på hagen eller fedt på maven, som kan ligne en mands mave. Det mandlige kønshormon kan omdannes til kvindelige kønshormoner i kroppens fedtvæv, f.eks. på lårene og hofterne. Forskning har vist, at hvis man er velnæret (ikke overvægtig), kan det udskyde tidspunktet for menstruationsophøret, og det kan hjælpe til at bevare stærkere knogler.

2. Få sunde fedtstoffer. De kvindelige kønshormoner er dannet ud fra kolesterol, hvilket vil sige, at de er lavet af fedt. Derfor er det vigtigt at få de sunde fedtstoffer Sunde fedtstoffer er krusne hørfrø, sesamfrø, olivenolie, rapsole, avocado, oliven, valnødder, andre nødder, græskarfrø og klaret smør.

3. Få bio-identiske hormoner (phyto-østrogene), som er stoffer fra planter,



Charlotte Bechs klinik ligner ikke en almindelig klinik. Hun har udvidet den traditionelle lægegerning med elementer fra Orienten, bl.a. ayurvedisk medicin og transcendental meditation.

## Stjerner og point

NIELS EHLER | puls@jpd.dk

Mange stjerner og høje point i diverse medier er gulf, når reklameteksten skal skrives, og køberne overbevises. Importøren sender masser af prøvetasker ud, og så skal der nok være en skribent, der hiver de høje scorere op af tasken. Det respektable Bordeauxslot Lamothe-Cissac fra Medoc har netop været sådan en tur igennem med den pæne, men ikke prangende årgang 2007 (tilbudspris 60 kr.). Nu er 2009 Lamothe-Cissac på banen, heldigvis en langt mere substansiell vin, som sagtens er sine 40 kr. ekstra værd (tilbudspris 100 kr. hos Philipson Wine). Også selv om 2009 kun har fået fire stjerner her pga. prisniveauet. Det er en kultiveret vin med solid kvalitet – ikke blot i dag, men også om en fire-fem år.

### CHATEAU LAMOTHE CISSAC 2009

Falken: Haut-Medoc, Bordeaux

Pris: 99,95 kr

Sælger: Philipson Wine /

www.philipsonwine.com

Delikat frisk brombær- og solbærrugt. Tilpas sødme og nydeligt krydderi. Sæftig og velafbalanceret. Fornem aromaintensitet og masser af flot tannin. Vellykket eksotisk Bordeauxstil. Tilbud i næste uge

### SANTA CAROLINA CHAR- DONNAY RESERVA 2010

Falken: DO Valle de Casablanca, Chile  
hvidvin

Druer: 100 %



men som har samme virkning på kroppen. De findes f.eks. i oregano, rødkløver og yamsrod. Yamsrodsmelet kan spises i grød, brød, stuvninger og sammenkogte retter. Yamsrod kan fås i indvanderbutikker. Man kan blande olie fra vild yamsrod i en massageolie og bruge den som bodylotion over hele kroppen efter badet om morgenen.

Kilde: Hormoner i balance

før du kører. Man har brug for energi om dagen. Om natten skal kroppen ikke ligge og forbrænde og fordøje mad. Det går ud over dybden af søvnen og restitutionen,» siger hun.

Hendes anbefaling er at spise vegetarisk til aften, men i øvrigt så vidt muligt undgå svært fordøjelige produkter som kød, industriforarbejdet mad og fedtstoffer. Frokosten bør følges af en hvilepause.

»Mange kvinder har ingen appetit om morgenen. Det skyldes som regel, at de har spist for meget aftenen før. Fordøjelsen, den slanke linje og energiniveauet har det bedst, hvis man spiser så lidt og så let, at man kan fordøje og forbrænde maden inden sengetid. Så vågner man sulten og energisk næsten morgen,» skriver hun i sin bog.

Derudover bør kvinder i overgangsalderen, der oplever hede- og svedeture, ikke spise eller drikke varmedannende mad og drikke. Til det hører chili, kaffe, cola, chokolade og peber.

**Søvn:** Mange kvinder lider i overgangsalderen af urolig, overfladisk og afbrudt søvn. Løsningen er ikke overraskende at gå tidligere i seng, men kvaliteten af søvnen er også tæt forbundet med den mad, man spiser.

Charlotte Bech forklarer, at søvnen har fire faser. Som en cyklus kommer man forbi dem alle

en eller flere gange i løbet af en nat. Fase 4 er den dybe søvn, hvorunder kroppen regenererer alle bedst. I denne fase danner kroppen væksthormoner, som vores celler er afhængige af, og lykkehormonet serotonin.

»Det er dokumenteret, at man kommer lettest i fase 4-søvnen før midnat pga. vores indre ur. Går man tidligt i seng, kan man komme op til 45 minutter i fase 4, mens man efter midnat ofte må nøjes med få minutter ad gangen. Det er svært at gennemføre, men det er gratis og kan spare en for tusinder af kroner i kosttilskud, medicin og hovedpinepiller,» siger Charlotte Bech.

»Desuden er det dokumenteret, at der er en sammenhæng mellem overvægt og dårlige sovevaner.«

**Tanker:** Det er skadeligt for kroppen og velværet at have negative tanker og udføre negative handlinger, mener Charlotte Bech. Det får kroppen til at danne negative signalstoffer af samme slags, som dannes under stress. Stresshormoner er med til at slide kroppen og få den til at virke dårligere, forklarer hun.

»Tænk positivt. Vend det negative til noget positivt. I stedet for at være irriteret over noget, skal man sige til sig selv: Hvor ville jeg gerne have, at det og det skete. Så bliver minus til plus.«

**Mange kvinder har ingen appetit om morgenen. Det skyldes som regel, at de har spist for meget aftenen før.**



**Sælger:** Rema 1000

Dyb stærk ferskenfrugt med kraftigt og prænt krydderi og et solidt skud egetræ. Masser af tyngde og med ekstraktig bred mundfrugt. Smag med markant egepræg. Blød og venlig med behersket syre. Sympatisk helhedsindtryk.

Tilbud i uge 40

**CANAJA SCELZIONE 2005**

**Fakta:** IGT Rosso Veronese, Italien

**Pris:** 79 kr.

**Sælger:** SuperBrugsen

Deltat frisk frugtnæse med pæn aromagdom, godt med egetræ og mærkbar alkohol. Solid aromatisk vin med fin friskhed, dejlig søftighed, god mundfyldte og pæn balance. Charmerende og vellavet.

Tilbud i uge 40



**SAN VALENTIN TEMPRANILLO 2010**

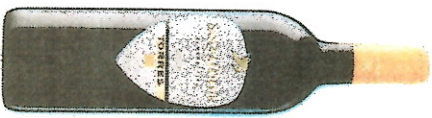
**Fakta:** Torres, DO Catalunya, Spanien

**Pris:** 59,95 kr.

**Sælger:** SuperBest

Stram mørk bærfrugtduft med prænt indarbejdet egetræ og et lidt tjæret krydderi. God frugtfylde og med personligt og eksotisk krydderi. Glat og søft vin med nydeligt dimensionsnært tanninstruktur.

I uge 40 tre flasker for 125 kr.



**FIND DEN BEDSTE VIN TIL UNDER 100 KR.**

Stjerne er et udtryk for, hvor meget du får for dine penge. Det er vinskribent og forfatter Niels Ehler, der hjælper dig til det rette indkøb. Tilbudene gælder fra mandag morgen.