



Selv om du for længst er over de 35, kan du stadig nå at reparere på din krop med den rette kost og livsstil – og undgå alt for slappe mormorarme og glansløst hår.

FÅ STYR PÅ DINE
HORMONER OG...

Se sund og smuk ud længere

Når du er fyldt 35 år, begynder dine hormoner at lave ravage i din krop. Dit hår bliver tyndere, huden mindre elastisk, og din risiko for hjerte-kar-sygdomme stiger.

Hurra. Men den gode nyhed er ifølge læge Charlotte Bech, at du selv kan gøre rigtig meget for at forebygge ubehag og forandringer. Og det er aldrig for sent at begynde.

AF LOUISE KIDDE SAUNTVED.
FOTO: INA AGENCY OG GETTY IMAGES.

www.altfordamerne.dk ALT 40/201

F

ra du er cirka 35 år til omkring 60, sker der store forandringer med din krop, mens den går fra at være fertil til ikke længere at være det. Det skaber en lang række voldsomme hormonelle forandringer, der kan være mere eller mindre tydelige og sætte ind tidligt eller sent, afhængigt af hvem du er. En tommelfingerregel er, at du vil komme i overgangsalderen nogenlunde på samme tid som din mor. Men fælles for os alle er, at vi ikke – på et eller andet tidspunkt – slipper uden om dårligdommene. Så lad os bare få dem remset op en gang for alle: hedeture, svedeture, træthed, rynker, tørre

slimhinder, øget irritabilitet, nærtagenhed, humørsvingninger, søvnproblemer, problemer med hukommelse og koncentrationsevne, tør og slap hud.

Ikke ligefrem en opmuntrende liste. Og ikke alene går det ned ad bakke efter de 35, din krop bevæger sig også lidt længere sydpå. Fedt. Heldigvis kan du selv gøre noget for at komme pænere og gladere gennem perioden.

Læge Charlotte Bech har stor erfaring med behandlinger baseret på gammel ayurvedisk visdom, og alle de erfaringer har hun nu samlet i bogen „Hormoner i balance – sådan tackler du hedeture,

træthed og hormonelle forandringer“. Med en målrettet indsats vel at mærke. Sætter du i gang nu, kan du forhåbentlig i mange år endnu glæde dig over velvære og energi. Det er aldrig for sent at starte, din krop er nemlig under konstant forandring. Alle celler udskiftes med varierende mellemrum, og hver gang, det sker, er der mulighed for at gøre dem stærkere og ikke svagere. Ifølge den ayurvediske teori har kroppen faktisk indbygget selvhelbredende og selvreparerende mekanismer, som kan aktiveres med den rette kost og de rette handlinger. Er der andet tilbage at sige end, sæt i gang?

Sådan bevarer du et glansfuldt hår og sunde negle

Mon der findes en kvinde, der ikke drømmer om et tykt, skinnende shampooreklame-hår? Gerne tilsat lange, sensuelle negle, der ikke knækker. Desværre vil rigtig mange af os opleve, at håret bliver tyndere og mattere med alderen, måske ligefrem ændrer tekstur og farve. Neglene får også en tendens til at knække lettere og ikke vokse nær så hurtigt. Det skyldes alt sammen hormonelle forandringer.

Det skal du spise

Hår og negle har brug for en lang række vitaminer og mineraler: kalk, zink, kisel, D-vitamin og B-vitamin, særligt B2, også kaldet Riboflavin, der er en antioxidant, der beskytter cellerne mod skader. Og der skal godt med de gode sager indenbords. Det er nemlig først, når kroppen har delt ud til knoglerne, at vitaminer og mineraler når ud til håret. (Derfor kan spaltet hår og skøre negle også være tegn på skøre knogler). Meget er nået ved at spise sundt fedt som olivenolie og klaret smør, men har du store problemer med hår og negle, kan du tage et mineralkompleks i tre-seks måneder. Når hår og negle igen er pæne, er det bedst at få dækket behovet gennem kosten. Kosttilskud i store mængder kan belaste leveren.

3 TIP TIL PÆNERE HÅR OG NEGLE

1 Masser opvarmet kokosolie i hår, hårpidsar og hovedbund, og lad det sidde natten over en gang om ugen. Olien virker nærende, blodgørende og får kroppen til at slappe af, fordi den beroliger de mange nerveender i hovedbunden. Husk at komme shampoo i, inden du tilføjer vand, når olien skal vaskes ud.

2 Massér negle og neglebånd inden sengetid to gange om ugen – med mentololie, kokosolie, olivenolie eller vasoline.

3 Få rigeligt med motion, der styrker knoglerne, så de gode næringsstoffer kan nå frem til hår og negle.

CODE KILDER TIL...

Kalk: Dild, ærter, linser, groft brød, bladgrønt, mandler og mælkeprodukter. Optages bedst sammen med D-vitamin.

Zink: Fuldkornsmel, græskarkerner, nødder, bønner, æg, kød, ananas, kartofler, rødbe-der, mælkeprodukter.

Kisel (også kaldet Silicium): Fiberrig kost, bønner, ærter, grønne grøntsager, løg, kartofler, banan, appelsin, blomster, fersken.

Hvad er ayurveda?

Ayurveda er Indiens tusindårigt holistiske sundhedssystem, der både skal fremme sundhed og forebygge sygdom og kombinere det mentale, det følelsesmæssige og det fysiske til en helhed. Den ayurvediske viden er ikke oprindeligt videnskabeligt funderet, men er blevet udbygget og underbygget af forskere i nyere tid.



Sådan får du smuk hud

Der er få ting i livet, du kan komme sovende til – heldigvis er en af dem en smuk hud med glød og spændstighed. Der er en grund til, at det hedder „skønhedssøvn“.

Søvn giver huden tid og ro til at reparere sig selv. Og det er endnu vigtigere efter de 35, hvor mange oplever, at huden bliver tyndere, sartere og mere tør, fordi kroppen begynder at danne mindre østrogen. Det vigtigste råd er derfor at få mindst otte timers søvn hver nat, gerne mere. Gå i seng senest klokken 22, ifølge Ayurvedisk teori, er det nemlig mellem 22 og 02, at kroppen arbejder hårdt med at regenerere.

DET KAN DU GØRE:

- Massér din hud med opvarmet, koldpresset sesamolie hver dag, 5-20 minutter alt efter, hvor travlt du har. Massagen virker afslappende, beroliger dit nervesystem, skaber balance i kroppen og øger smidighed i muskler, led og væv. Begynd med at massere dit ansigt, og arbejd dig langsomt ned til fødderne. Slut af med et varmt bad.
- Giv dig selv termassage med råfløkehandsker en gang om ugen. Massér med hurtige, opadgående strøg. Det forbedrer blodcirkulationen, modvirker vand i kroppen og virker udrensende.
- Undgå at ryge, stresse, arbejde om natten, overdreven soldyrkning, airconditioning, forurenede luft, negative tanker og alkohol.
- Sørg for at få zink, A-vitamin og nærende olier. Drik rigeligt – mindst to liter om dagen. Og husk, at for hver kop kaffe eller te, skal du have et glas vand ekstra.

Om Charlotte Bech

Charlotte Bech er uddannet læge ved Københavns Universitet og har siden arbejdet i Tennessee, USA samt på Rigshospitalet og Gentofte Amtssygehus. Hun har suppleret lægeuddannelsen med ekspertise i holistisk behandling, akupunktur, ayurveda og vedisk medicin. Hun underviser desuden i transcendent meditation.

Slip af med bildækket

Jo ældre vi bliver, jo mere genstridigt bliver det fedt, der samler sig om især maven. Det kan virke som en håbløs kamp at komme af med de sidste fem kilo. Men det kan lade sig gøre, hvis du bliver ven med din fordøjelse. Og så kan du samtidig slippe af med træthed, træghed og problemer med appetitten. Et af Charlotte Bechs bedste råd til en bedre fordøjelse, har du sandsynligvis aldrig læst i en slankebog: Luk øjnene et øjeblik, inden du begynder at spise, så du falder til ro. Fordøjelsen virker bedst, hvis du er afslappet. Og så skal du passe rigtigt godt på din lever, hvilket desværre betyder, at store måltider med drinks og vin om aftenen er en rigtig dårlig ide.

DET KAN DU GØRE:

- Spis dagens største måltid til frokost.
- Nyd maden altdøende i en behagelig atmosfære.
- Drik 1/2 dl varmt vand en gang i timen i tre måneder – det skulle være verdens bedste (og med garanti letteste og billigste) detox-kur.
- Indtår flere kødfrie dage.
- Gå i seng før kl. 22.
- Stimuler din fordøjelse, så du får det optimale udbytte af alle de gode næringsstoffer i din mad. Det kan du gøre ved at drikke meget væske som vand, saft og urte-te – varmt eller stuetemperatur. Og spis søde, søftige frugter og varme supper. Drik et glas varm mælk med kardemomme og klaret smør, lige inden du går i seng.

Sådan forebygger du hjerte-kar-sygdomme

Østrogen er med til at beskytte dit hjerte-kar-system, så i takt med at østrogenproduktionen daler i tiden op mod overgangsalderen, vil din risiko for hjerte-kar-sygdomme automatisk stige. Men du kan selv gøre meget for at minimere risikoen. Ikke mindst er det vigtigt ikke at stresse. Stress og træthed kan føre til forhøjet kolesterol, forhøjet blodtryk og uregelmæssig hjerterytme.

DET KAN DU GØRE:

- Øv dig i at sige fra og sætte grænser.
- Sørg for små pauser i løbet af dagen, hvor du kan hvile dig uden at blive forstyrret af mobil, computer eller fjernsyn. Luk øjnene, og træk vejret helt ned i maven.
- Tag en ugentlig halv eller hel fridag, hvor du gør noget, du slapper af med: tager i svømmehallen, går i skoven, læser en bog eller leger med dine børn.
- Planlæg din tid – det gør det lettere at være i nuet.
- Undgå natarbejde, det belaster hjertet.
- Dyrk yoga. Det bringer åndedrættet i ro og øger blodgennemstrømningen, stimulerer og masserer de indre organer og hjerte-kar-systemet.
- Stig tak. Følelsen af taknemmelighed danner positive signalstoffer i kroppen, der sænker stress.
- Undgå alkohol og salt.
- Spis masser af fibre, hvidløg, røde ris, byg, bullehornfrø (som du også kan drikke som te).

Yoga bringer dit åndedrag i ro og er godt for hjerte-kar-systemet.



Elsker du dine kurver? Se hvorfor det er vigtigt på ALTfordamerne.dk



Undgå mormorarme og slap bækkenbund

Så bliver det ikke meget mere usexet! Desværre er mormorarme og slap bækkenbund noget, de færreste af os helt kan undgå med alderen. Det skyldes forandringer i muskelmassen og i underhudens fedtvæv, forandringer, det er langt lettere at forebygge end at reparere på. Heldigvis skal der ifølge Charlotte Bech ikke skrappe midler, men kun blide metoder til at få strammere muskler på de udsatte områder. Det handler om yogiske vægtøvelser, naturlige proteiner og lange gåture. Det er da lige til at overskue.

TIP Charlotte Bech anbefaler, at du ikke kaster dig ud i at lave om på det hele på en gang. Så mister du alt for let overblikket og lysten til at fortsætte. Sørg i stedet for at bruge god tid, gerne et par måneder, på at få indarbejdet hver ny god vane – og sørg for at holde ved, når du fortsætter til næste punkt.

DET KAN DU GØRE:

- Sørg for at få rigeligt motion. Gerne i frisk luft, der øger blodgennemstrømningen og iltoptagelsen samtidig med, at du får stærkere muskler. Motion holder stofskiftet i gang, øger muskelmassen og trækker hjernen op. MEN du må ikke dyrke motion, når du er træt eller stresset, for det kan skabe skadelige ubalancer i kroppen. Det kan også føre til dannelse af frie radikaler, der sætter aldringsprocessen op.
- Sørg for at indarbejde bevægelse i din hverdag: Stå af bussen to stop, før du plejer, tag cyklen på arbejde, rejls dig, når du vil skifte kanal på dit tv, gå tur med hunden, gør grundigt rent to gange om ugen, lav havearbejde. Og sørg for ikke at sidde for længe i den samme stilling.
- Køb et par små håndvægte, og gennemfør et sæt øvelser hver morgen.
- Lav knibeøvelser hver dag, flere gange om dagen. Træk musklerne sammen, som om du skal holde dig. Knib 10 gange i roligt tempo tre-fire gange dagligt. Det kan du gøre hver som helst og når som helst: I køen, i bilen, på kontoret osv.
- Spis proteiner hver dag. Gerne fra nødder og bærgrugter. Sørg for at få masser af sunde fedtstoffer.