

# Gentofte-læge: Brug overgangsalderen positivt

En ny bog fra Gentofte-læge skal hjælpe kvinder med at håndtere overgangsalderen

Af Jeppe Lund

**SVÆR TID** Overgangsalder lyder ikke særlig sexet.

Alligevel mener læge fra Gentofte, Charlotte Bech, at hun kan gøre kvinders overgangsalder om ikke sexet så i hvert fald mindre besværlig.

Med en ny bog samler hun gode råd om den svære periode, hvor kroppens hormoner måske får lidt for meget magt.

"Overgangsalder er nok et af de mest uskønne ord, jeg kan præsentere for dig. Noget af det sidste, du ønsker at forholde dig til eller forbinde dig med, ikke? Men hvad nu hvis jeg fortæller dig, at det ikke er en selvfølge, at livet efter de 40 er lig med hedeture, svedeture og tudeture?", skriver Charlotte Bech i forordet til bogen 'Hormoner i balance. Sådan tackler du hedeture, træthed og hormonelle forandringer'.

Bogens vigtige formål er ifølge Charlotte Bech at vise, at ikke blot er det muligt, det er også meningen, at et nyt og



vidunderligt kapitel begynder efter de 40.

Bogen tager afsæt i det gam-

le sundhedssystem ayurveda, der indeholder en række livs-  
stilsråd, som viser, hvordan du

ved selvhjælp og med naturlige midler kan tackle alle de forandringer, der naturligt følger med overgangsfasen.

Charlotte Bech har praksis i Gentofte og udgiver nu en bog med råd om overgangsalderen.

## HORMONER I BALANCE

DAN TACKLER DU HEDETURE,  
TRÆTHED OG HORMONELLE  
FORANDRINGER

Sønder, slankere og stærkere med naturens egne mid-

CHARLOTTE BECH



'Hormoner i balance' forsøger  
at guide kvinder til en nem-  
mere overgangsalder.