Tænk positivt, siger læge og alternativ behandler Charlotte Bech. I stedet for at være irriteret over noget, skal man sige til sig selv: Hvor ville jeg gerne have, at det og det skete, og på den måde gøre minus til plus. Foto: Lars Krabbe

Få en bedre overgangsalder

Ifølge læge og alternativ behandler Charlotte Bech kunne mange kvinder komme lettere gennem overgangsalderen ved at lægge deres livsstil om.

JAKOB RUBIN | jakob.rubin@jp.dk

Læge Charlotte Bech lover i en ny bog kvinder en bedre overgangsalder uden brug af hormonpræparater og anden medicin. Prisen er en ændring af dagligdagen, der nok vil falde de fleste svær.

Således lyder et af rådene i "Hormoner i balance":

Gå i seng før kl. 9 og stå op ved 4.30-tiden. Det gør hun selv.

»En god søvn er noget af det vigtigste for at få balance i hormonerne. Under søvnen restituerer kroppen sig og får ny energi. Det er videnskabeligt dokumenteret. Vi er fra gammel tid indstillet til at gå tidligt i seng, og den dybe såkaldte fase 4-søvn opnås bedst før midnat,« siger hun.

At rykke sin dagsrytme, så den følger solen, kræver disciplin, men det har Charlotte Bech.

I sine tidlige morgenstunder dyrker hun, som er uddannet læge og har undervist på Panum Instituttet i København, motion, mediterer og arbejder, mens resten af landet endnu ligger under dynerne.

Unormal læge

Charlotte Beck har taget imod i sin klinik i Gentofte, hvor hun efter eget udsagn har behandlet over 2.000 patienter. Væggene prydes af billeder af indiske guruer, en duft af æteriske olier hænger i lokalet, og meditative toner strømmer fra et musikanlæg.

Det er altså ingen normal lægeklinik. Ligesom Charlotte Bech langt fra er nogen almindelig læge. Den 52-årige behandler har udvidet den traditionelle lægegerning med elementer fra Orienten, deriblandt ayurvedisk medicin, oliebehandlinger, transcendental meditation og yoga.

»Ved at optimere sin levevis kan man opnå en større hormonel balance og et større velvære. Det gælder om at finde en balance mellem krop og sind. Lever man sundt, kommer man lettere gennem overgangsalderen – ofte uden at skulle tage medicin. Desuden bliver man sundere, slankere, smukkere og stærkere,« siger hun.

Omvendt pubertet

Kvinders overgangsalder indtræffer i 35-60-årsalderen. Perioden kan være forbundet med lidelser, men ubehaget veksler betydeligt fra kvinde til kvinde. Nogle kommer let igennem overgangsfasen, andre lider af hedeture, svedeture, nedture, udtørring af hud og slimhinder, slappe muskler, sarte knogler, hårtab og overvægt.

»Overgangsalderen er en omvendt pubertet. Mens der i puberteten dannes en forøget mængde kønshormoner, nedsættes produktionen i overgangsalderen. Kroppen forandrer sig dramatisk, hvilket fysisk og psykisk kan være krævende at komme igennem,« forklarer Charlotte Bech.

> **Ved at optimere sin levevis kan man opnå en større hormonel balance og et større velvære.**

I gennemsnit har kvinder deres sidste menstruation som 51-årig. Ifølge Charlotte Bech er mange kvinder ikke klar over, at kroppens forandringer skyldes hormoner, og at de kan gøre meget selv ved at give sig selv et sundhedstjek.

Ofte behandles kvinder i stedet med hormontilskud for at mindske generne.

»Min ærinde er at hjælpe kvinder i overgangsalderen til at undgå at tage de syntetisk fremstillede hormonpræparater, da de kan give alvorlige bivirkninger. Statistisk set giver et længerevarende forbrug en tre-femdobling af risikoen for bryst- og livmoderkræft, fordøjelsesproblemer, blodprop og hjerneblødning,« siger hun.

Tre fokusområder

"Hormoner i balance" kredser om tre fokusområder: Mad, søvn og tankerne.

Maden: Af hensyn til det lave energiniveau, som mange kvinder i overgangsalderen oplever, anbefaler Charlotte Bech, at man spiser energigivende, letfordøjelig mad. Et lille måltid om aftenen og et stort til morgen og frokost.

»Spis især først på dagen og så lidt som muligt sidst. Var du en bil, svarer det til, at du tanker op,

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 hår 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 fedstoffer er knuste hørfrø, sesamfrø, olivenolie, rapsolie, avocado, oliven, valnødder, andre nødder, græskarkerner og klaret smør.

3. Få bio-identiske hormoner (phyto-østrogener), 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@jp.dk

Mange stjerner og høje point i diverse medier er guf, når reklameteksten skal skrives, og køberne overbevises. Importøren sender masser af prøveflasker ud, og så skal der nok være en skribent, der hiver de høje scorer 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 substantiel 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

Fakta: Haut-Medoc, Bordeaux
Pris: 99,95 kr
Sælger: Philipson Wine / www.philipsonwine.com

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

SANTA CAROLINA CHARDONNAY RESERVA 2010

Fakta: DO Valle de Casablanca, Chile hvidvin
Pris: 40 kr

men som har samme virkning på kroppen. De findes f.eks. i oregano, rødkløver og yamsrod. Yamsrodsmel kan spises i grød, brød, stuvninger og sammenkogte retter. Yamsrod kan fås i indvandrerbutikker. 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 restitueringen,« 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.

Søvnen: 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 allerbedst. 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.«

Tankerne: 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 pænt krydderi og et solidt skud egetræ. Masser af tyngde og med ekstraktrig bred mundfrugt. Smag med markant egepræg. Blød og venlig med behersket syre. Sympatisk helhedsindtryk.
Tilbud i uge 40

CANAJA SELEZIONE 2005

Fakta: IGT Rosso Veronese, Italien
Pris: 79 kr.
Sælger: SuperBrugsen

Delikat frisk frugtnæse med pæn aromarigdom, godt med egetræ og mærkbar alkohol. Solid aromatisk vin med fin friskhed, dejlig saftighed, god mundfylde 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 pænt indarbejdet egetræ og et lidt tjæret krydderi. God frugtfylde og med personligt og eksotisk krydderi. Glat og saftig vin med nydeligt dimensioneret tanninstruktur.
I uge 40 tre flasker for 125 kr.

FIND DEN BEDSTE VIN TIL UNDER 100 KR.

Stjernerne 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. Tilbuddene gælder fra mandag morgen.