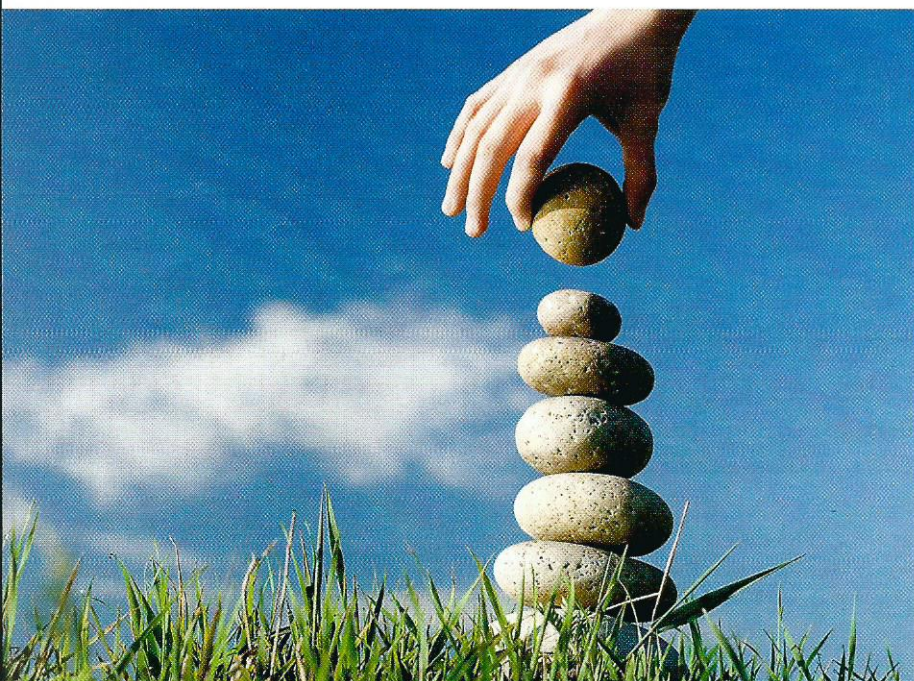


Få hormonerne i balance

Er du kvinde og i overgangsalderen, så ved du, at både energien og humøret kan svinge. Læge Charlotte Bech guider kvinder i overgangsalderen til mere energi og bedre humør.



FORTID GAMLE TRADITIONER

I gamle dage måtte man ikke tale om overgangsalderen. Det var nærmest et tabu, da mange opfattede overgangsalderen som en ren falliterklæring og som noget, der var yderst pinligt. Kvinder måtte lide i stilhed og måtte finde sig i gang på gang at blive trukket igennem rutsjebanen med den ene anstrengende hedetur efter den anden uden at kunne give udtryk for deres problemer. Kvinder måtte pænt holde anstand uden at lade sig mærke med noget. Blev man varm og rød i ansigtet, måtte man diskret forlade stuen. Kvinder over 50 var stort set usynlige i mediebilledet, og man havde en sejløvet kulturel fordom om, at kvinders tiltrækningskraft forsvandt efter den fertile alder.

NUTID MODERNE LÆGEVIDENSKAB

I dag er der større åbenhed omkring overgangsalderen. Mange kvinder står ærligt frem og fortæller om deres erfaringer i medierne. Og man har åbent forum i mange blogs og på hjemmesider, hvor kvinder kan udveksle erfaringer. Det betyder, at flere er begyndt at forholde sig anderledes til overgangsalderen. Mænd i dag interesserer sig også for dens mekanismer og har derfor ikke samme fordømmende eller uforstående holdning til kvinder i overgangsalderen som før i tiden.

{ MENOPAUSE }

MYTE

**EFTER MENOPAUSEN
DANNES DER IKKE
LÆNGERE KVINDelige
KØNSHORMONER**

Menopause (menstruationsophør) betyder, at æggestokkene holder op med at danne de kvindelige kønshormoner østrogen og progesteron. Samtidig holder hypofysen op med at danne de hormoner, der skal stimulere dannelsen af de kvindelige kønshormoner.

FAKTA

**EFTER MENOPAUSEN
DANNES DER STADIG
KVINDelige KØNSHORMONER**

Vi kan stadig danne kvindeligt kønshormon efter menopausen. Det meste dannes i binyrerne, og resten dannes i kroppens perifere fedtvæv, som de bløde depoter omkring hofter og lår. I perioden omkring menstruationsophøret danner binyrerne op til 50 % af den samlede mængde østrogen og progesteron. Efter menstruationsophøret danner vi altså stadig kvindelige kønshormoner, men blot i langt mindre mængder.





TEORI – NYHED, FORSKNING

YOGA VIRKER GODT PÅ HORMONBALANCEN

Forskning fra Manipal University i Indien undersøger effekten af yoga på menopausale symptomer. Resultaterne viser, at yoga er gavnligt for kvinder i overgangsalderen. Der var 216 kvinder i alderen 46 til 55 år, som deltog i undersøgelsen, der forløb over 12 uger. Den ene gruppe dyrkede yoga, og den anden gruppe dyrkede normal motion. Resultaterne viste en klar bedring i yogagruppen inden for mange parametre, såsom hedeture, nattesved, angstfølelser, dårlig hukommelse, depression, utålmodighed, ledsmerter, søvnbesvær, tør hud, vægtøgning, og oppustethed. Almindelig mo-

tion havde ikke nogen effekt på hedeture, nattesved og varmestigninger, mens yoga havde markant positiv virkning.

PRAKSIS – HVAD SKAL DU BRUGE DET TIL

Du kan med fordel begynde at gå til yoga. Forskningen bekræfter, at yoga har en gavnlig virkning mod menopausale symptomer. Især har det en positiv effekt på hedeture, nattesved og varmestigninger. Desuden har yoga en gavnlig virkning på musklerne i bækkenbunden og forøger blodtilstrømningen til hele urogenitalområdet (urin- og kønsorganerne, red.).



LÆGE
CHARLOTTE BECH

Efterspurgte foredragsholder og kursusleder. Hun har blandt andet udgivet bøgerne *Godt og sundt året rundt* og *Hormoner i balance*. Hun skriver for Psykologi om sundhed. Tjek hendes hjemmeside for foredrag og workshops.

charlottebech.dk

DELTA I
INSPIRATION DAY:
DU FÅR ET GRATIS KURSUS
(VÆRDI: 5000 KR.)

UDDAN DIG HOS LIFE ACADEMY

POWERED BY CC

KOM TIL **INSPIRATION DAY**
I **AARHUS** ELLER **KØBENHAVN**
OG HØR MERE OM VORES UDDANNELSER



WWW.LIFEACADEMY.DK

Life Academy er medlem af Foreningen af Danske Psykoterapeuter (FaDP) og Dansk Psykoterapeutforening