

STYRK FYSIKKEN FORKÆL DIN KROP

Her er de bedste fysiske tips til at lindre symptomer ved menopausen:

SØRG FOR AT FÅ YAMSROD: Yamsrod indeholder bl.a. diosgenin, som ikke er et kønshormon. Men det har en lignende virkning på kroppen, som progesteron har. Progesteron er med til at regulere kvinders menstruation og graviditet. Progesteron er central for de kvindelige kropsfunktioner og produceres i æggestokkene og binyrerne. Afrikanske kvinder, som spiser yamsrod fra barnsben, har ofte en flot ungdommelig figur, hud og udstråling til langt oppe i årene.

YAMSRODSMEL: Kan købes via nettet eller i indiske butikker. Tag 1 spsk. dagligt i grød, i brød, stuvninger, sovse eller sammenkogte retter.

FRISK YAMSROD: Kan spises dagligt. Den friske yamsrod kan købes i nogle kiosker eller helsekostbutikker, og du kan finde opskrifter på nettet.

DRIK RØDKLØVERTE: Rødkløver har dokumenteret effekt. Forskning viser en positiv virkning af rødkløver på gener i forbindelse med overgangsalderen.

SPIS DE SUNDE KRYDDERIER: Visse krydderier har vist sig at indeholde phytoøstrogener, dvs. stoffer der ikke er hormoner, men har en hormon-lignende virkning på kroppen. Det drejer sig først og fremmest om gurkemeje, oregano og timian.

BLIV IKKE FOR TYND - HOLD PÅ DE KVINDELIGE FORMER: Alle de kvindelige kønshormoner, østrogen, progesteron etc., er fedtstoffer. Når menopausen nærmer sig, holder æggestokkene gradvist op med at danne østrogen og progesteron, men vi

kan stadig danne en vis mængde østrogen og progesteron ude i kroppens fedtvæv, som er de bløde depoter af fedt på lår og hofter. Derfor er vores runde kurver et af de bedste midler imod menopausal syndrom.

SØRG FOR AT FÅ DE SUNDE FEDTSTOFFER: Når kroppen ikke længere danner kønshormoner, eksempelvis østrogen og progesteron, må du erstatte dem med at indtage andre typer af de sunde fedtstoffer.

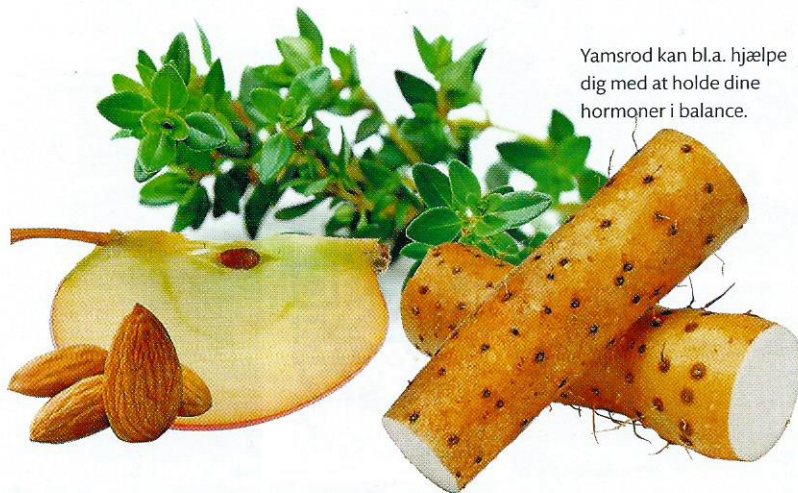
UNDGÅ DET USUNDE FEDT: Det er vigtigt at undgå transfedtsyrer i fastfood, fabriksbrød og fabrikskager. Andre syndere med usundt fedt er: dybfrosne færdiglavede retter, restaurationsmad, dåseretter, jordnøddolie, vegetabilsk olie, margarine, blandingsprodukter (olie og smør blandet), kød, friturestegte retter, harsk fiskeolie og visse former for snacks.

SØRG FOR AT FÅ DET SUNDE FEDT: Spis alt økologisk så vidt muligt: avocado, valnødder, hasselnødder, mandler, sesamfrø, solsikkefrø, græskarkerner, hørfrø, oliven, olivenolie, rapsolie, jomfrukokosolie, hørfrøolie og kæmpenatlysolie. Undgå at overdrive; fedtstofferne skal tages i moderate mængder.

SUND NÆRING: Sørg for at få mindst et varmt, nærende måltid i døgnet med alle næringsstoffer. Spis groft og grønt, og sørg for at spise regelmæssigt til alle måltider, så du får alle de livsvigtige næringsstoffer.

FÅ DE SUNDE FEDTSTOFFER UDVEDEN: Lav hver dag oliemassage med lunet økologisk koldpresset sesamolie.

Yamsrod kan bl.a. hjælpe dig med at holde dine hormoner i balance.



Tal og fakta om hormoner i Danmark

Mindst to ud af tre kvinder oplever gener i forbindelse med overgangsalderen. Klimakteriet er en overgang, der kan trække sig over 5-10 år og er forårsaget af de hormonelle ændringer, der indtræder på dette tidspunkt i livsforløbet. Midt i klimakteriet findes menopausen, der er kendetegnet ved ophør af menstruationer på grund af ophør af hormonproduktion i æggestokkene. De fleste kvinder går i menopause omkring 51-års alderen, men spredningen er stor (39-59 år). I Danmark går op imod to procent i menopause, inden de fylder 40 år. Perioden er karakteriseret af en række symptomer, såsom hedeture, blødningsforstyrrelser, ledsymptomer, træthed og humørsvingninger med depressionstendens. Omkring 20 % passerer menopausen uden væsentlige symptomer. En tilsvarende del har svære invaliderende symptomer.

Kilde: Speciallæge, dr. med. Birger R. Møller

En gåtur i naturen er en effektiv måde at mærke kroppen på, forebygge stress og få ro i sindet.

Vidste du

Følelser og hormoner kan ikke skilles ad. Enhver oplevelse, tanke eller beslutning omsættes via hjernen til forskellige hormoner. På denne måde griber dagbevidstheden og underbevidstheden via hormonerne afgørende ind i kroppens helbred.

Kilde: Bogen Livets hormoner af heilpraktiker Arvin Larsen

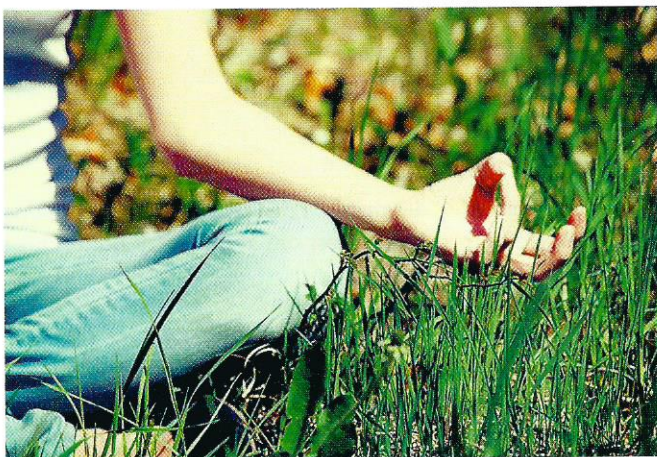
STYRK PSYKEN TID TIL FORDYBELSE

Her er de bedste tips til at lindre symptomer ved menopausen:

FÅ FLERE PAUSER: Sørg for pauser i løbet af dagen, hvor du og din hjerne kan slappe af og rense sig selv for stress. Skab små oaser af ro og fred.

SØG INSPIRATION: Læs inspirerende bøger, artikler og lyt til CD'er med positive holdninger og opløftende emner.

UDVIKLING AF BEVIDSTHEDEN: Ifølge den gamle ayurvediske tradition er tiden efter menopausen en gave til kvinden, hvor hun kan udvikle sig åndeligt, udfolde sin personlighed og udvide sin bevidsthed. Nu er tiden kommet til at gå på kurser, læse, fordybe sig og meditere.



HORMONER I BALANCE

SÅDAN TACKLER DU HEDETURE,
TRÆTHED OG HORMONELLE
FORANDRINGER

Sundere, slankere og stærkere med naturens egne midler

CHARLOTTE BECH



Du kan læse mere om emnet i Charlotte Bechs bog *Hormoner i balance*, som handler om, hvordan vi klarer overgangsfasen uden at tage hormonbehandling, men i stedet klarer det ved naturens egne midler.

Her stammer hormonerne fra

Hormoner er signalstoffer fra kirtler i kroppen. Hormonerne føres rundt med blodet for at regulere fx vækst, stofskifte og kønsmodning. På et tidspunkt falder vores hormonproduktion. Det er det, vi kender som overgangsalderen hos kvinder. Begrebet hormon blev først defineret af den engelske fysiolog Ernest Henry Starling i 1905.



Træt & udmattet?

BIDRAGER TIL:

- en normal kognitiv funktion
- nervesystemets normale funktion
- mindsket træthed & udmattelse
- normal psykologisk funktion & energistofskifte
- immunforsvarets normale funktion

eye q® | mind

Fås hos Helsam / Helsekostforretninger. Novasel tlf. 6323 0002, info@novasel.dk www.novasel.dk

