

STYR DINE HORMONER

LAD DIG IKKE BREMSE AF OVERGANGSALDEREN



OM HORMONER PÅ ARBEJDE

Hormoner på Arbejde er stiftet af Maja Aagaard, tidligere marketing- og kommunikationschef og Stine Mathieu, tidligere journalist og nu vejleder i NHT® Naturlig Hormonterapi.

Jeg var lige fyldt 40, da jeg fornemmede, at min krop ikke var, som den plejede, og jeg troede, jeg var ved at blive ramt af alvorligt stress.

Jeg forsøgte at lave om på mit liv på alle mulige måder, skære ned på mine fritidsaktiviteter, færre sociale aktiviteter. Mine tidligere ambitioner om en toplederpost forsvandt i tågerne og angsten, der havde ramt mig. Angst for at der var noget helt alvorligt galt, for min krop opførte sig ikke, som den plejede. Og så gik jeg til lægen, men blev sendt hjem uden hjælp, blot med en henvisning til en psykolog pga. sygdomsangst. Men jeg kom aldrig afsted til psykolog.

I stedet begyndte jeg at læse om overgangsalder og de forandringer, der sker i kroppen, når man begynder at opleve hormonelle forandringer. Og rigtig mange symptomer, passede på mig. Og da det gik op for mig, at det "bare" var hormonelle forandringer, kunne jeg sætte i gang med den rigtige behandling og få mit liv tilbage.



Jeg opdagede første gang, at jeg havde hormonelle problemer, da jeg ville være gravid og fik at vide, at jeg havde PCOS. Jeg fik fertilitetsbehandling og accepterede, at det var min skæbne.

Først mange år senere, da jeg begyndte på uddannelsen i NHT Naturlig Hormonterapi, oplevede jeg, at mine koncentrationsproblemer, svingende humør fra ekstrem uro og indre stress til en depressiv tilstand og udmattethed forsvandt nærmest fra den ene dag til den anden, da jeg begyndte at tage progesteron.

Jeg har gået til psykolog i årevis uden at vide, at en stor del af de psykiske symptomer, jeg oplevede, var hormonelle. Jeg møder kvinder i min klinik med hedeture, søvnløse nætter, smerter i hele kroppen, angst, depression og total udmattethed.

Der er mange muligheder for at lindre hormonelle gener i overgangsalderen. Jeg har samlet viden fra min uddannelse som NHT-vejleder og erfaringer med behandling af mange hundreder kvinder.

Her vil jeg dele nogle af dem.



LINDRING AF SYMPTOMER



HORMONBEHANDLING



NATURLIG HORMONTERAPI



NATURMEDICIN



KOST



UNDGÅ STIMULANSER



TRÆNING



STRESSREDUCERING



SØVN



HORMONBEHANDLING HOS LÆGEN

Der er lidt forskel på, hvilken behandling du bliver tilbudt hos egen læge eller gynækolog - afhængig af om du stadig menstruerer eller har passeret menopausen.

Har du passeret menopausen, dvs. du ikke menstruerer længere, så kan du ofte blive tilbudt et tilskud af østradiol sammen med et progesteron-lign. hormon fx gestagen eller progestin. Det kan være i en hormonspiral eller som et kombinationspræparat.

Nogle kvinder foretrækker bio-identisk progesteron, også kaldet naturligt progesteron. Det er progesteron, som er identisk med kroppens eget progesteron. Der findes kun et præparat i Danmark, det hedder Utrogestan.

Menstruerer man stadig, så er det ikke altid læge eller gynækolog vil tilbyde østradiol. Her kan man i stedet blive tilbudt hormonspiral eller minipiller for at stabilisere cyklus, så man tager kontrol over de store hormonelle udsving, som ofte forekommer i perimenopausen - årene før man stopper helt med at menstruere.



NHT® NATURLIG HORMONTERAPI

NHT Naturlig Hormonterapi er klassificeret som alternativ behandling. Her betaler man selv for vejledning i brug af hormoner, som lovligt kan købes i håndkøb i Danmark og EU.

NHT Naturlig Hormonterapi bygger på en hormontest, som analyseres i Tyskland og herefter bliver man vejledt i at tage hormoner i overensstemmelse med de mangler, som testen evt. viser.

Progesteron bliver ofte anbefalet, da det kan omdannes til andre hormoner og i stedet for at kontrollere cyklus, så afbalancerer det de hormonelle udsving.

Sideløbende med fx progesteron anbefales man ofte kosttilskud som supplement og symptomlinding.

Man skal selv betale for NHT® Naturlig Hormonterapi.



NATURMEDICIN OG AKUPUNKTUR

Der er mange kosttilskud, der er henvendt til kvinder med hormonelle gener. De findes i håndkøb, men det er altid en god ide at opsøge vejledning, inden man tager dem.

VITEX AGNUS CASTUS OG YAMSROD

Begge har balancerende virkning på hormonelle udsving og gener og egner sig bedst, når man stadig har cyklus. Er også et godt førstevalg efter menopausen.

MENOSAN (SALVIE)

Har vist i små studier at kunne reducere hedeture.

RØDKLØVER OG SOYA

Klassificeres som planteøstrogener og er bedst egnet til kvinder efter menopausen.

ROSENROD

Er velegnet til psykiske gener. Er disse særlig udpræget ifm. cyklus, så er den god at kombinere med Vitex Agnus Castus til kvinder i alle aldre.

AKKUPUNKTUR

Akkupunktur bruges til hormonelle gener i alle alder. Det kan også hjælpe nogle kvinder i overgangsalderen. Kan kombineres med ovenstående kosttilskud.



KOST OG HORMONELLE GENER

Hormonelle gener kan påvirkes af et ustabilt blodsukker. Prisen kan være flere hedeture og opvågninger om natten.

SPIS HELE MÅLTIDER

Måltider med protein, fedt og grove kulhydrater gerne fra grove grønsager, holder dig mæt og blodsukkeret stabilt.

FØRSTE MÅLTID ER VIGTIG

Første måltid - uanset om det er morgenmad eller frokost - er vigtig for blodsukkerbalancen resten af dagen.

BEGRÆNS HURTIGE KULHYDRATER

Sukker og hurtige kulhydrater som hvidt brød, pasta og hvide ris giver større blodsukkerudsving end fuldkorn.

KAFFE KAN PÅVIRKE BLODSUKKERET

Kaffe kan løfte et lavt blodsukker og give mæthedsfornemmelse, men det er en stimulans som kan øge de hormonelle symptomer. Læg mærke til om din kaffetrang i virkeligheden skyldes et lavt blodsukker og sult.



STIMULANSER OG HORMONELLE GENER

Stimulanser kan aktivere adrenalin, og det kan aktivere hedeture, hjertebanken og søvnforstyrrelser hos nogle kvinder.

KAFFE OG SORT TE

Kaffe kan aktivere hedeture og hjertebanken hos nogle kvinder, for nogle er kaffe sidst på dagen værst. Nogle kvinder reagerer også ved sort te eller grøn te.

RØDVIN OG ALKOHOL

Nogle kvinder reagerer på alkohol, for andre er det især rødvin, der fremmer hedeture og søvnforstyrrelser.

MØRK CHOKOLADE

Mørk chokolade betragtes som et sundere alternativ end mælkechokolade, men mængden af kakao påvirker nogle kvinder i overgangsalderen.

SUKKER

Sukker er et stimulans, som påvirker blodsukkeret og kan forværre generne i overgangsalderen. Overvej alternativer, især tæt på sengetid.



MOTION

Motion og bevægelse kan komme væskeophobninger og vægtøgning i forkøbet, og samtidig styrke knoglerne når hormonerne daler. Motion med høj puls er godt for nogle, imens det aktiverer flere hedeture og mere hjertebanken hos andre. Mærk efter hvad din motionsform gør ved dig.

STYRKETRÆNING

Styrketræning kan øge testosteron, og nogle kvinder mærker en forbedring af symptomerne alene ved styrketræning. Styrketræning er også godt for knogler og led - og kan tages i dit eget tempo.

GÅTURE OG CYKELTURE

Lange gå- og cykelture, især i naturen, kan være både motion og afstresning. Kan du få det ind i din hverdag, så kan det også udgøre en hjernepause, som kvinder i overgangsalderen har stor gavn af.

PILATES OG YOGA

Pilates og yoga kan være et godt valg, hvis du er stresset eller har meget mental og fysisk uro. Kombinationen af styrke, stræk og afspænding kan også have en positiv indvirkning på søvnen.



STRESSREDUCERING

Der er en direkte sammenhæng mellem stress og hormonel ubalance - så stress kan forværre symptomer i overgangsalderen.

PAUSER

Er man hårdt ramt af gener, så er det vigtigt, at man får sit stressniveau ned hver dag - gerne flere gange om dagen. 5-10 minutters pauser, en gåtur efter arbejde og stilhed uden skærm før sengetid kan gøre en stor forskel på symptomerne.

YOGA

Yoga kan både være motion, men det kan også være en metode til at håndtere stressreaktioner. Yoga kan læres af alle og derefter praktiseres hjemme efter behov.

MEDITATION OG MINDFULNESS

Meditation og mindfulness er hjernens yoga. Det kan give tankerne en pause og en følelse af kontrol, når tankemylder og bekymringer overtager, fx inden sengetid.

VEJRTRÆKNING

Box-breathing - følg en langside af en firkant i tankerne, imens du trækker vejret ind, ved firkantens hjørne, hold vejret inde få sekunder, følg firkantens næste side og pust ud, hold vejret ude i næste hjørne, osv. Boxbreathing kan hurtigt få nervesystemet i ro.



SØVN

Søvnforstyrrelser er blandt de største gener hos kvinder i overgangsalderen, og langvarig søvnmangel kan være sundhedsskadeligt. Søg hjælp hvis dine søvnforstyrrelser bliver langvarige og ude af kontrol.

Undgå skærm lige inden sengetid - lyset fra skærmen kan forstyrre hjernens indre ur, som skal indstilles til søvn.

Gå i seng når du er træt - når du udsætter søvnen, ignorerer du din krops signaler, og du kan have sværere ved at falde i søvn.

Skab ro og ikke bekymring - har du brug for en god bog, beroligende musik, guidet afspænding for at falde til ro?

Skærm for lys og støj - dit søvnhormon fungerer bedst i mørke, og stress kan overtage din søvn ved små forstyrrelser. Har du brug for andre gardiner, sovemaske, ørepropper eller et roligere soveværelse?

Beroligende urtete eller kosttilskud med fx kamille, baldrian, humle eller Tryptofan, som er forstadiet til søvnhormonet melatonin, kan måske hjælpe på indsovningen.



ARBEJDSDAGEN

Vi vil gerne gøre vores bedste på arbejdet, men det er også i din arbejdsgivers interesse, at du ikke ender med en sygemelding.

BEVIDSTE PAUSER

Pauser på 5-10 minutter i løbet dagen - helst før du føler, at du har brug for pausen, kan gøre en stor forskel for energiniveauet resten af dagen. Sidder du foran en skærm, skal pausen være væk fra skærmen, er du omgivet af mennesker, bør pausen være alenetid. Har du fysisk krævende arbejde, bør kroppen have lov at hvile.

JUSTERING AF ARBEJ DSTID

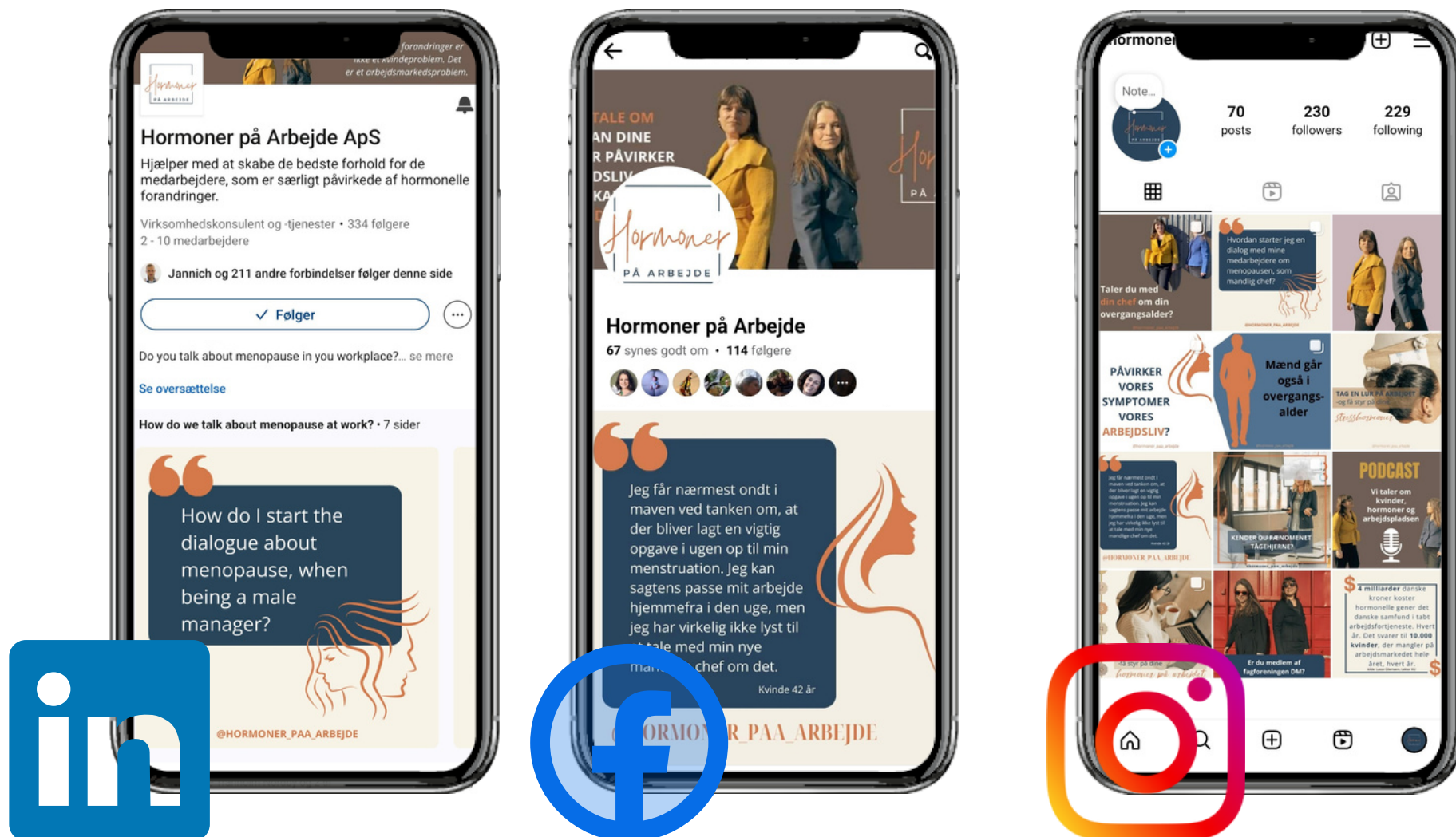
Overvej om du kan foretage justeringer, som vil lette dit arbejde. Kan du arbejde på andre tidspunkter, have en lang pause midt på dagen, have kortere arbejdsdage, har du mulighed for at arbejde hjemme? Dette kan være rigtig svært - ja næsten umuligt - at føre ud i livet for nogle grupper. Men lidt har også ret - så vær kreativ og tænk over, om der er noget som helst, der kan gøre.

TAL MED KOLLEGER OG LEDER

Åbenhed er første skridt mod at løse problemerne. Overvej hvem du kan tale med om dine gener. Er det ikke din leder, så har I måske en TR eller arbejdsmiljørepræsentant, som du føler dig tryk ved at tale med i første omgang.

HER FINDER DU OS

<http://hormonerpaarbejde.dk>



Vores Mission

Kvinder skal have muligheden for at være mor, medarbejder og partner uden at hendes hormonelle gener går ud over trivsel, overskud og karrieredrømme.