

Dine hormoner ELSKER Yogá

Er dine hormoner ikke i balance, kan de komme det med yoga. Uanset om du er i overgangsalderen, har en forvirret cyklus eller måske har svært ved at blive gravid, siger yogalærer Lone Hunæus.

AF CHRISTINA BØLLING.
FOTO: MARC FLURI.



HORMONYOGA

Er du ikke helt tryk ved tanken om at indtage hormoner hver dag, fordi du er på vej ind i en livsfase, som du i bund og grund opfatter som naturlig? Men er du samtidig slet, slet, slet ikke klar til at svede uden for nummer og være en omvandrende hormonbombe, der græder eller farer op i en spids, fordi hormonerne sender dig på en følelsesmæssig rutsjebanetur? Så er yoga et forsøg værd. Det mener i hvert fald yogalærer Lone Hunæus, 50. Hun er en af de første herhjemme, der underviser i hormonyogaterapi. Det består af forskellige øvelser, der har det til fælles, at de ved hjælp af en slags indre massage sætter skub i de lidt sløve hormonproducerende kirtler, øger hormonniveauet og derved reducerer eller helt fjerner symptomer på overgangsalderen. Øvelserne virker naturligt stimulerende og afbalancerende på hormonsystemet og er derfor ifølge hende i princippet sunde for kvinder i alle aldre. Bortset fra kvinder, der ved, at der er hormonfølsom cancer i bryst, æggestokke og livmoder i familien. Øvelserne er udviklet som et alternativ til kunstige hormoner af den i dag 87-årige brasilianske og still-going-yoga-strong-ophavskvinde, Dinah Rodrigues, som også er Lone Hunæus' lærer.

Udgangspunktet for hormonyogaterapi er at bygge videre på den viden, man har om, hvad der får nogle kvinder til tilsyneladende at skøjte igennem deres overgangsalder. – Der er ikke to kvinder, der har samme oplevelse af overgangsalderen, for det er jo både en fysisk, psykisk og personlig proces. Men det interessante er de kvinder, der bare har det let og cruiser igennem. Det er selvfølgelig genetisk betinget, men man kan også se, at de lever forholdsvis sundt, er ustressede og bevæger sig tilpas meget, men ikke for meget. Den moderate stil kan hormonerne godt lide. Omvendt ser jeg en del danske kvinder på min egen alder, der begynder at træne ekstra hårdt omkring overgangsalderen, fordi de er bange for at forfalde, og frygter, at kroppen ældes for hurtigt. Resultatet bliver det modsatte, fordi de stresser kroppen med den hårde træning og dræner kroppen for den i forvejen måske sparsomme hormonproduktion. De burde i stedet kaste sig over mindre fysisk krævende træning, som for eksempel yoga eller hormonyoga, som faktisk virker foryngende, forklarer Lone Hunæus, som har yogastudie i Kokkedal nord for København og underviser i kundaliniyoga og hathayoga på Skodsborg Kurhotel & Spa.

Alternativ til hormoner

Hormonyoga adskiller sig fra almindelig yoga ved at være "medicinsk". Derfor kan man heller ikke bare droppe ind på et tilfældigt hold i hormonyoga hver anden uge, og så tro, at man



HVEM: Lone Hunæus, 50.
HVAD: Hormonyoga.
HVORFOR: Fordi hormonerne påvirker din vægt, dit humør og din sundhed.
FOR HVEM: Alle kvinder.

kommer lettere igennem overgangsalderen. Det kræver en indsats – og det er derfor, det lille ord terapi er så vigtigt at få med, for det er ikke nok bare at lave yogaøvelser. Du skal regne med at lave de særlige øvelser dagligt. Resultatet er ligefrem proportionalt med indsatsen.

– Gevinsten er mindsket hårtab, at din hud igen begynder at stråle, at stofskiftet kører lidt hurtigere og at kroppen i det hele taget føles mere levende og behagelig at være i, siger Lone Hunæus og tilføjer, at man sagtens have det godt – og se godt ud – selvom man ikke er "ægproducent" længere. Ifølge hende findes der tre typiske overgangsalderforløb: De kvinder der ingenting mærker, dem der har nogle få symptomer, men ikke er synderligt påvirkede og så de kvinder, der virkelig føler, at de er i helvede. For de sidste og mellemgruppen kan yoga være alternativet til kunstige hormoner eller måske et supplement.

– Selvom man ikke ønsker kunstige hormoner, vil man jo gerne slippe for hedeture, dårlig søvn, tørre slimhinder, en hud uden glød og en række andet besvær. Man kan blive ved, for det kvindelige kønshormon østrogen er jo en vigtig del af være kvinde, og det er produktionen af det hormon, der ebber ud ved overgangsalderen, siger Lone Hunæus.

Hemmelige hedeture

– Der er desværre en tendens til, at kvinder går meget stille med dørene, hvis de har problemer på grund af overgangsalderen

Vil du med på hormonyogakursus?

Hormonyogaterapi er udviklet til kvinder omkring overgangsalderen og til kvinder, der har svært ved at blive gravide. På kurset lærer du øvelserne grundigt, så du kan træne derhjemme alene bagefter. Yogaøvelserne tager samlet cirka 30 minutter dagligt, til gengæld er det jo ikke kun østrogenet, der boostes. Også dit stofskifte, dine muskler, dine sener og led har godt af yogaen.

Læs mere om kurserne på Yogallery.dk og Dinahrodrigues.com

– Mange ved faktisk ikke engang, at det er derfor, de har det dårligt. Hedeture har vi alle hørt om, men hvad med migræne, dårlig hukommelse og hjertebanken? Jeg er glad for, at en af mine veninder har været meget åbenhjertig og skrevet en bog om emnet. Når kvinder går og putter med det, tror jeg, at det skyldes, at det at være ældre som kvinde opfattes som meget usexet i vores kultur, det understreger jo, at der faktisk er forskel på mænd og kvinder, siger Lone Hunæus.

Veninden er forfatter og journalist Sussie Sheik, der sidste år tog bladet fra munden i sin bog "Hit med hormonerne" (Lemon Press) om sit forløb og om lettelsen ved at begynde at tage hormoner. Efter hendes mening har de kunstige hormoner alt for længe været på "bad standing" i Danmark, til trods for at man for længst har fjernet de stoffer, der øgede risikoen for brystkræft. Ud over at fortælle sin egen historie, satte hun skub i debatten for og imod hormoner ved at opfordre kvinder til at tage ansvar for, at de får en bedre overgangsalder, blandt andet ved at stille krav til læge og gynækologer om bedre oplysning og behandling.

Lone Hunæus er ikke afvisende overfor, at nogle kvinder kan have brug for at tage kunstige hormoner i forbindelse med overgangsalderen. Hun opfatter hormonyogaterapi som et alternativ,

"Mange ved faktisk ikke engang, at det er derfor de har det dårligt. Hedeture har vi alle hørt om, men hvad med migræne, dårlig hukommelse og hjertebanken?"

eller som en slags lindring, før man tager det store skridt og i den overgangsfase, der indfinder sig, allerede fire-fem år, før menstruationen og ægløsning holder op.

– Statistisk set begynder overgangsalderen allerede ved 35-årsalderen. Her begynder østrogenniveauet at falde og gradvist følger symptomer som for eksempel hedeture, træthed, tørre slimhinder, uro, depression, søvnløshed, hårtab, migræne, osteoporose og tør hud. Det sker jo en gradvis nedtrapning af kønshormoner over nogle år. Det er det, man kalder peri-menopause, som for nogle kvinder også kan være udfordrende fysisk og psykisk med lettere symptomer som søvnbesvær, øget følsomhed, nedsat sexlyst, vægtøgning og hovedpine for blot at nævne nogle af dem. Det er spæde tegn på, at hormonerne er aftagende, siger Lone Hunæus. En af de faktorer, der muligvis bidrager til tidlig overgangsalder og gener, er efter hendes mening stress.

Kvinder, der presser sig selv for hårdt fysisk og eller psykisk risikerer med andre ord at gå tidligere i overgangsalderen, understreger hun.

Hormonyogaterapi går den modsatte vej og holder fast i hormonproduktionen ved at sænke stress på den ene side og booste kønshormonerne på den anden.

30 minutter dagligt

Helt konkret består hormonyogaprogrammet af 14-15 øvelser, der laves efter en kort opvarmning. De er ikke svære som sådan, men skal udføres helt rigtigt, så der bliver lagt ekstra tryk på eksempelvis æggestokke, skjoldbruskkirtel og hypofyse.

Øvelserne er baseret på dynamiske øvelser fra kundaliniyoga, hathayoga samt en særlig tibetansk energiteknik og åndedrætsøvelser. Hormonyoga er mere dynamisk end for eksempel hathayoga og arbejder intensivt med energi.

Når man først har lært programmet, tager det cirka 30 minutter at udføre sit daglige hormonyogaprogram.

– Det er ikke populært at sige, men "ingen træning, ingen effekt", sådan er det altså også med hormonyogaterapi. Til gengæld er det faktisk så effektivt, at man fraråder kvinder, der har eller er genetisk disponeret for at få hormonfølsom kræft at praktisere det. Før du går i gang, kan det være en god ide at få et tjek hos lægen og eventuelt også få taget blodprøver, hvor man kan se hormonspejlet, og så få det tjekket igen efter tre-fire måneders træning.

Ifølge Lone Hunæus kan man efter 12 ugers regelmæssig træning både se og måle forskel på hormonbalancen. Kvinder, der går til hormonyoga, fortæller også, at de kan mærke forskel på sexlyst, slimhinder og hårtab allerede efter 14 dage. Men det kræver, at man går til den. Det er som sagt ikke drop in-yoga. Du skal regne med at lave øvelserne hver dag, siger Lone Hunæus. Ud over æggestokke og skjoldbruskkirtel påvirker træningen også hypofysen, som er den hormonelle overkommando midt inde i hjernen.

– Det er samspillet mellem de tre, der groft sagt styrer vores hormonbalance. En sidste, men vigtig del af træningen er den efterfølgende meditation også kaldet yoganidra. Meditation sætter, det er videnskabeligt bevist masser af gange, gang i de såkaldte alfabølger i hjernen. Alfabølger har en lavere frekvens end hjernens andre bølger, det vil sige beta- og tethabølger, den forstærker for eksempel vores sanser, og når vi er i alfa er det også lettere at påvirke kroppen på et dybere plan. I det her tilfælde hormonelt og som antistressmiddel.

TEGN PÅ KOKS I HORMONERNE

- ▶ Hedeture
- ▶ Migræne
- ▶ Deprimeret
- ▶ Tørre slimhinder
- ▶ Nedsat sexlyst
- ▶ Søvnløshed
- ▶ Humørsvingninger
- ▶ Irritabilitet
- ▶ Uro
- ▶ Bekymret
- ▶ Træt, apatisk og modløs
- ▶ Ledsmerter
- ▶ Hovedpine
- ▶ Hjertebanken
- ▶ Kløe (huden)
- ▶ Prikken i huden
- ▶ Nedsat lugtesans
- ▶ Dårlig hukommelse
- ▶ Langsomt tænkende
- ▶ Hårtab
- ▶ Tør hud
- ▶ Skøre negle
- ▶ PMS
- ▶ Ufrugtbarhed
- ▶ Karpaltunnelsyndrom (smerte i hænder og fingre)
- ▶ Kolde fødder

