

SUNDHED

EN BLID OVERGANG

Der er 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. Yogalærer Lone Hunæus mener, at yoga kan hjælpe de to sidste grupper gennem generne uden kunstige hormoner.

HVAD ER HORMONYOGA?

Hormonyogaterapi bygger på den viden, man har om, hvad der får nogle kvinder til tilsyneladende at skøjte igennem deres overgangsalder.

– De kvinder, der bare har det let og cruiser igennem, har nogle fælles træk, har man fundet ud af. De lever forholdsvis sundt, er ustressede og bevæger sig tilpas meget, men ikke for meget. Den moderate stil kan hormonerne godt lide, siger Lone Hunæus. Hun ser nogle kvinder gøre det modsatte; de 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 hård træning, hvor de burde gå til yoga eller hormonyoga, som faktisk virker foryngende, forklarer Lone Hunæus.

Skal, skal ikke? Er du parat til at tage kunstige hormoner eller til et par år med hedeture, overvægt og træthed? Det valg står mange overfor, når de rammer overgangsalderen. De færreste ved, at noget så simpelt som yoga og kostændringer kan være nok til at booste hormonproduktionen og holde symptomer nede, hvis man går i gang tidligt nok, inden kroppen kommer for godt i gang med at smide de kvindelige kønshormoner "på gaden".

Yogalærer Lone Hunæus har specialiseret sig i hormonyoga, som stimulerer kroppen til at danne tilpas meget hormon til, at huden kan holde sig smuk, cellerne forblive glade og sexlysten intakt. Og i de sidste fire år har hun undervist hold i workshops. Også kvinder på 30.

– Hormonproblemer er altså ikke bare hedeture, men også PCO (polycystisk ovariesyndrom, red.), nedsat sexlyst og ballade med stofskifte, vægt og søvn. Det med søvnen har jeg selv haft inde på livet det sidste års tid, siger Lone Hunæus og understreger, at øvelserne virker *big time*. Faktisk så meget, at du ikke skal lave dem, hvis der er tendens til østrogenfølsom brystkræft i din familie.

– Men de virker altså kun, hvis du virkelig giver den gas og får trænet regelmæssigt. Det er jo netop ikke hokusfokus, men effektive øvelser, der lægger pres på halvløve æggestokke, skjoldbruskkirtel og hypofyse – så kønshormonproduktionen bliver reaktiveret. I nogle få tilfælde er yogaen alene ikke nok trods en ihærdig indsats, og så må man kombinere med kunstige hormoner. Tit kan man dog nøjes med en lavere dosis. Og det er ikke noget nederlag. Under alle omstændigheder gør man klogt i lige tale med sin gynækolog

eller læge, hvis man har det helt forfærdeligt, synes jeg. Heldigvis har jeg også oplevet overraskende stor effekt hos flere kvinder, som pludselig får ægløsning eller menstruation efter ikke at have haft det i lang tid, eller som grinende efter et par ugers træning melder, at deres sexlyst er vendt tilbage, siger Lone Hunæus, 53. Hun underviser i hormonyoga blinadt andet på Skodsborg Spa nord for København. Ifølge hende er der tre typiske overgangsalderforløb.

TRE SLAGS OVERGANGSALDER

– Der findes de kvinder, som ikke er spor påvirkede, og som bare pludselig en dag ikke får menstruation mere, så er der kvinder med milde symptomer, og endelig er der de kvinder, der virkelig føler, at de er i Helvede. Efter at have arbejdet med det her i fire år kan jeg se, at det virker – i hvert fald lindrende og afbalancerende – selv på dem med

”Det er ikke hokusfokus, så det kræver, at du træner regelmæssigt, men så virker det også”

flest symptomer. Du kan måle forandringen i blodprøver efter tre måneders træning. Det vigtige er, at man begynder i tide og går til den. Det kvindelige kønshormon østrogen er jo som bekendt en vigtig del af at være kvinde, og det er netop produktionen af det hormon, der ebber ud ved overgangsalderen, og som man kan få gang i igen med øvelser, der trykker ekstra på de hormonproducerende kirtler. Og hvis du kun har milde symptomer, vil du jo →

DÅRLIG HÅRDAG?

Måske er det hormonerne

Her er 24 tegn på hormonubalance, som kan skyldes, at din krop er ved at gå i overgangsalderen. Tjek listen.

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
Hedeture
Søvnproblemer

HORMONTERAPI SUND UDEN MEDICIN

– Kvinder er hverken humørsvingende eller tikkende hormonbomber. Vi er bare fra naturens hånd udstyret med en følsom krop og et hormonapparat, der reagerer på en stresset mandeverden. Ifølge forfatter og naturopat Caroline Fibæk, der har skrevet bogen "Hormonel harmoni" (People'sPress), lider kvinders fysik og hormoner ekstra under stress. Hun uddanner de første danske hormonterapeuter sammen med gynækolog Stine Furst ud fra idéen om, at såkaldt funktionel medicin bestående af kostændringer og ændret livsstil kan forebygge stress, diabetes, PCO og overvægt og ikke mindst give en blid overgangsalder. Læs mere på Hormonterapeut.nu

→ gerne slippe for hedeture, dårlig søvn, tørre slimhinder, en hud uden glød og en række andet besvær, siger Lone Hunæus, der selv er i "den alder". Hun troede indtil for et halvt år siden, at hun havde overstået sin egen overgangsalder uden symptomer.

– Jeg troede, jeg var sluppet helt. Men efter en periode sidste år, hvor vi skulle igennem en større flytning, og jeg var stresset, kom symptomerne tilbage. Stress er en af de mest afgørende faktorer, når det gælder for tidlig overgangsalder og mængden af symptomer. Jeg fik de vildeste søvnproblemer, jeg var så smadret, at jeg ikke kunne vende kursen med yoga alene. Det var for sent. Min gynækolog vidste, at jeg tog det lidt som et nederlag, men trøstede mig med, at der ikke var noget at gøre med de værdier, jeg var oppe på. Hun er tilhænger af metoden og dyrker selv hormonyoga. Jeg er endt med at kombinere kunstige hormoner og træning, men jeg er sikker på,

at jeg kunne have undgået hormonplastre, hvis jeg havde været endnu bedre til at tage min egen medicin, siger hun og sammenligner sig selv med skomagerens børn, der ikke får såler på skoene.

BEDRE HORMONSPEJL PÅ TRE MÅNEDER

Lone Hunæus har lært teknikken af Dinah Rodrigues, der er over 90, men ligner én på 77 år. Det skyldes blandt andet, at hun stadigvæk producerer østrogen, men yogas andre virkninger tæller også. Alene det, at man hver dag får smurt sine led, bliver mindre stiv i musklerne og har generelt bedre form og blodomløb. Selve teknikken består af 15 øvelser, der laves hver dag efter en kort opvarmning. Før du går i gang, kan det være en god idé at få et tjek hos lægen og eventuelt også få taget tests, hvor man kan se hormonspejlet, og så få det tjekket igen efter tre-fire måneders træning.



Kvinder, der går til hormonyoga, fortæller også, at de kan mærke forskel på slimhinder og hårtab allerede efter 14 dage. Det svære er ifølge Lone Hunæus selvdisciplin og at blive ved med at lave øvelserne næsten hver dag, resten af dit liv. 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. Det er videnskabeligt bevist masser af gange, at det at meditere sætter 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 hormonet og som antistressmiddel.

PERI-MENOPAUSE RAMMER 35-ÅRIGE

– Kvinder er så dårligt i kontakt med deres krop, og på en eller anden måde opfattes det som pinligt og usexet at være i overgangsalderen. I stedet for at adressere nedsat sexlyst og irritabilitet som overgangsalder går de i gang med at analysere. Svaret ligger lige foran dem: hormonbalancen, der er ved at ændre sig. Mange ved faktisk ikke engang, at overgangsalderen langt fra kun handler om hedeture. Statistisk set begynder overgangsalderen allerede ved 35-årsalderen. Her begynder østrogenniveauet at falde, og gradvist følger symptomer som for eksempel træthed, tørre slimhinder, uro, depression, søvnløshed, hårtab, migræne, osteoporose og tør hud. Der 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.

Hormonyoga er "medicinsk" terapi, og derfor afholder Lone Hunæus også primært workshops, hvor man lærer teknikken til brug derhjemme.

– Det lille ord terapi er så vigtigt at få med, for det er ikke nok bare at lave yogaøvelser. Ligesom du ikke kan løbe et maraton eller spille tennis som en professionel uden at træne, så er det her også et spørgsmål om øvelse. Men til sidst bliver din kontakt til dit eget underliv så god, at du kan "mærke" dine æggestokke, siger Lone Hunæus.

Du skal regne med at lave de særlige øvelser dagligt eller i hvert fald hver anden dag. Til gengæld tager det kun ca. 30 minutter at gennemføre hele programmet, når man først har lært øvelserne helt at kende, siger Lone Hunæus og understreger, at resultatet er ligefrem proportionalt med indsatsen. Alene den stærke bækkensbund, man får af at udføre yogaøvelserne, er indsatsen værd.

– På yogasprog taler man om rodlås, men det er reelt skedemuskelaturen, endetarmen og mellemkødet, man arbejder med. En af mine elever, der er læge, har tjekket sig selv og siger, at hendes styrke i bækkensmuskulaturen er blevet målbart bedre ved hjælp af træningen. Og det er ikke bare godt ved eksempelvis inkontinens, det er bestemt også med til at forbedre sexlivet og -lysten. ●

VIL DU MED PÅ YOGA-HORMONKURSUS?

Hormonyogaterapi er udviklet til kvinder omkring overgangsalderen af 90-årige Dinah Rodriques og praktiseres herhjemme af yogalærer Lone Hunæus, 53, underviser i hormonyogaterapi. Det består af forskellige

øvelser, der har det tilfælles, 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 de er hormonfølsomme eller har cancer i bryst, æggestokke og livmoder i familien. Lone Hunæus afholder hormonyogaworkshops i efteråret. 7.-8. oktober, 28.-29. oktober og 18.-19. november, begge dage kl. 9.00-13.00. Øvelserne

vil blive tilpasset individuelt, og de gennemgås flere gange, så du bliver godt rustet til selv at praktisere hjemme. 1.600 kr. inkl. materiale. Tilmelding foregår via mail på info@yogallery.dk



Lone Hunæus, 53, underviser i hormonyogaterapi for kvinder i overgangsalderen.

TJEK DINE HORMONER

Er du på vej i overgangsalderen, eller er der bare rod i hormonerne på grund af stress, kan du blive testet hos en hormonterapeut. Her skal du igennem forskellige prøver med sput og urin på forskellige tidspunkter af døgnet, som så sendes til tjek. De kan vise, om du har forhøjede kortisolværdier – er stresset – og om dine kønshormoner er ved at skru ned for blusset. Ved siden af får du et spørgeskema, hvor du skal svare på en lang række spørgsmål om dit helbred, din søvn og din mentale tilstand. En menopausestest koster 3.250 kr., og tests, der måler stressniveauet, koster 1.000 kr. Konsultationen, hvor resultaterne gennemgås med en terapeut bagefter, og der lægges en kost- og livsstilsplan, koster ca. 995 kr. Du kan også få foretaget visse hormonprøver hos din gynækolog, gratis, hvis du har behov for det.