

”Man ska inte behöva befinna sig i en känslomässig berg-och-dalbana under en stor del av sitt liv.”

de kan ge biverkningar. Av rädsla väljer många kvinnor hellre att må dåligt.

– Jag blir bedrövad av att möta så många kvinnor som inte mår bra. Man ska inte behöva befinna sig i en känslomässig berg-och-dalbana under en stor del av sitt liv. När problemen så enkelt går att lösa, säger Mia Lundin.

**S**jälv förespråkar hon bioidentiskt progesteron och östrogen. Det finns tillgängligt i USA och Europa men inte i Sverige, utom hos enstaka gynekologer. Det finns även att beställa på nätet.

– En fördel med bioidentiska hormoner är att de liknar de hormoner som kroppen producerar. Du får

## Lindra hormonkaoset

- ✓ Ta det lugnt, **stress ökar PMS**-besvären.
- ✓ **Sov gott** – du mår bättre om du är utvilad.
- ✓ **Motionera regelbundet** tre till fyra pass i veckan.
- ✓ Satsa en halvtimme enbart på dig själv om dagen.
- ✓ Lär dig **andas ordentligt**. Djupa in- och utandningar minskar stress.
- ✓ **Ät hälsosamt** och regelbundet, det håller blodsockret i bra balans.
- ✓ Undvik alkohol, kaffe, socker, vitt mjöl, mjölkprodukter och gluten som stressar kroppen.
- ✓ **Odl bra relationer**. Dåliga relationer är det som stressar oss mest.
- ✓ **Yoga, avslappning och stresshantering** minskar klimakteriesymtom.

en rad positiva upplevelser – sexlusten kommer tillbaka, du får bättre minne och sömn och mer energi och minskade övergångsbesvär.

Yoga är ett effektivt sätt att må bra utan att använda läkemedel. Den stärkande och meditativa träningen hjälper kroppen att komma i balans. Ellen Engvall är utbildad i hormonyoga och jobbar med Mediyoga för kvinnans hormonsystem som inriktar sig just på hormonbalansen. Den ger samma effekt som ett vanligt yogapass men är inriktad på övningar för körtelssystemet och ger ofta snabbare och mer märkbar effekt.

– Hormonerna är nyckeln till vårt välbefinnande. De styr humöret, tankeförmågan, energinivån och lusten. Yogan vitaliserar och balanserar hormonsystemet och minskar stress. Kroppen återhämtar sig mentalt och fysiskt, och hormonerna kommer i balans, säger Ellen Engvall.

**HON DELAR MIA** Lundins uppfattning att stress konkurrerar ut kvinnans könshormoner och ökar symtomen vid klimakteriebesvär. Hennes råd för att komma tillrätta med obalansen i hormonsystemet är att försöka undvika kaffe, alkohol, socker och vitt mjöl. Ofta hjälper det också att utesluta mjölkprodukter och gluten.

– Är man stressad och orolig är det lätt att ta till saker som förvärrar obalansen. Men kosten är viktig. Är blodsockret i balans undviker man humörsvingningar.

När våra könshormoner avtar, gäller det att jobba med helheten för att komma i balans. Ellen Engvalls råd är börja med att gå igenom vilka livsstilsförändringar du kan göra.

– Sluta vara hård mot dig själv. Fråga dig vad du brinner för och försök hitta kravlös glädje. Själv dansar jag argentisk tango. ✕



## Så vet du att du är i förklimakteriet

- ✓ Irritation
- ✓ Raseri
- ✓ Uppvarvning
- ✓ Deppighet
- ✓ Oro
- ✓ Humörsvingningar
- ✓ Dålig nattsömn
- ✓ Gråtmildhet
- ✓ Trötthet
- ✓ Vallningar och nattsvetningar
- ✓ Sämre självkänsla
- ✓ Kortare menscykler
- ✓ Kraftiga blödningar med levrat blod



## Ät vettigt

- ✓ Ät proteinrikt, cirka 15–20 gram tre gånger om dagen, det håller humöret jämnt.
- ✓ Håll en jämn matkurva över hela dagen och blodsockret på en jämn nivå.
- ✓ Drink mycket vatten under dagen.
- ✓ Skippa sötningsmedel, socker och härdade fetter.
- ✓ Var försiktig med alkohol och kaffe.

**NYFIKEN?**  
mialundin.se,  
ellenengvall.se