

Bedre overgang med naturmidler

Hetetokter, lite energi, søvnforstyrrelser. Overgangsalderen kan være plagsom! Heldigvis kan naturmidler ha god effekt – også for yngre som sliter med PMS og manglende lyst.

AV: BERIT KVIFTE ♥ FOTO: BERIT KVIFTE OG THINKSTOCK

Studier viser at mer enn 8 av 10 kvinner i overgangsalderen sliter med hete- og svettetokter. Andre plager kan være: energimangel, humørsvingninger og søvnproblemer. Mange eksperter mener nå at disse plagene i stor grad kan kobles til hete- og svettetoktene, fordi de som regel ødelegger en god nattesøvn. Men hormonubalanse kan også plage yngre kvinner, særlig i form av premenstruelle plager (PMS), ømme bryster og manglende sexlyst. Flere av naturmidlene som finnes mot overgangsalder kan hjelpe også mot disse problemene. I tillegg er det alltid lurt å tenke på hva man spiser.

Er du kommet i overgangsalderen?

Det er slett ikke alle som får påvist dette ved å ta en blodprøve. Faktisk kan du være i den i flere år uten at det kan verifiseres. Det er du selv som best kjenner dine symptomer og din opplevelse av denne fasen i livet.

Menstruasjonen kan opphøre veldig tidlig og nærmest over natten, men du kan også ha den et godt stykke ut i 50-årene. Det finnes ingen fasit.

Hud og hår endrer seg gjerne. Det samme gjør kroppsfasongen. Mange kvinner synes de legger raskere på seg og at kiloene er seige å få av igjen.

De fleste kvinner har plager i to-tre år, men

noen sliter med dem livet ut. Noen synes at trening, yoga, akupunktur og meditasjon har en roende effekt på overgangsalderplager.

Andre tyr til skolemedisinens hormonpreparater eller til ulike naturmedisinske kosttilskudd.

Skepsisen til hormonbehandling (HRT) av overgangsalderplager har økt betydelig – først og fremst på grunn av den økte risikoen for brystkreft. Forbruket av slike midler er da også mer enn halvert de siste ti årene, viser tall fra Folkehelseinstituttet.

Tall fra Kvinner og kreft-undersøkelsen (2004) tyder på at nedgangen har gitt seg utslag i færre antall tilfeller av brystkreft. Forsker Kjersti Bakken ved Universitetet i Oslo sier til forskning.no at det fortsatt er unødig mange kvinner som får brystkreft på grunn av langvarig hormonbruk.

Allan Fjelstrup, lege og spesialist i indremedisin, anbefaler gjerne alternative naturmidler til kvinner som plages:

– I kinesisk medisin finnes det dusinvis med planter som, hver for seg eller sammen, kan lindre overgangsalderplager, sier Fjelstrup.

– Det er dog slik at «noe hjelper for meg og noe for deg», og derfor kan det vært lurt å prøve seg litt fram i helsekost-

hyllene. Det er uansett bedre å bruke litt tid på å finne et naturprodukt framfor å velge en lettvinnt løsning med livet som innsats, mener Fjelstrup.

Ifølge Stein Flaatrud, som har jobbet 30 år som naturterapeut, finnes det en rekke naturmidler som ofte er vel så effektive som kunstige hormoner.

Kutt ned på karbohydrater

Planteøstrogen og flavonoider – ofte i kombinasjon – vil for mange kvinner gi en betydelig bedring.

– Like viktig er det å få i seg umettede fettsyrer og ikke minst å holde orden på sink- og kobberbalansen. Dessuten er magnesium et mineral en ikke kommer utenom. Dette virker meget bra mot muskelkramper og svetting, råder Flaatrud. Husk også at sukker og søte saker får fart på hetetoktene. Det er derfor lurt å kutte ned på karbohydratene. ●



DOKTOR:
Allan
Fjelstrup



DOKTOR:
Stein
Flaatrud

MIDLER SOM KAN HJELPE

I helsekostbutikkene finnes det en rekke produkter å velge mellom:

- **Femarelle** (tidligere Tofupill) (Arcon Norway)
- **Chello/Chello Forte** (Mezina)
- **Efamol nattlysolje** (anbefales omega-3 i tillegg) (Efamol)
- **More Woman** (Immitec AS)
- **Supersoy Ekstra** (Midsona)
- **Feminol** (ProMed Pharma)
- **Fytoøstrogen** (Life)
- **Womans Care** (progesteronkrem) (Khonsu)



– Nå er jeg meg selv igjen

Et urtetilskudd hjalp Berit å bli kvitt de voldsomme hetetoktene.

Berit Skaug (65) fra Larvik kom i overgangsalderen da hun så vidt hadde fylt 50 år. Hetetoktene kom brått på og satte den aktive kvinnen ut av spill. Selv de varmeste juldager kunne ikke måle seg med den intense heten som Berit opplevde.

– Med flere hetetokter i timen krympet radiusen min betraktelig. Det var ikke noe artig å være blant folk når en plutselig ble både heit, rød og svett i toppen. Dessuten var det så som så med humøret mitt. Jeg var vel ikke helt god, sier Berit og ler så det gjaller utover campingplassen i Helgeroa.

Hun og mannen Oddvar nyter campinglivet på en helt annen måte nå som hun har hetetoktene under kontroll.

Etter fem–seks år med hetetokter, nattesvette og dårlig søvn gikk Berit til legen, som foreskrev hormontabletter for å hjelpe sin pasient.

– Jeg orket simpelthen ikke mer av disse «overgangsgreiene» og kastet i meg pillene, som hjalp veldig raskt. Deretter fulgte det noen rolige og gode år, men så fikk jeg høre

om en venninne som fikk hjerneslag. Årsaken var mest trolig bruk av de samme hormonpillene som jeg brukte. Panikken tok meg. Det er for galt at vi kvinner skal spise piller med livet som innsats. Alle får ikke alvorlige bivirkninger av syntetiske hormoner, men ingen vet hvem som er i faresonen. Det gjør en slik behandling betenkelig og skummel, sier vestfoldkvinnen.

Problemer på vent

Plutselig var Berit tilbake der hun startet. Det virket på henne som om plagene bare var satt på vent i de årene hun hadde kunstige hormoner. Hetebølgene kom nå enda hyppigere og var mer intense.

– Jeg leser mye, og selvfølgelig begynte jeg å lese om alternativer til hormoner. Jeg

gikk til nærmeste helsekostbutikk og begynte å prøve ulike produkter, men uten resultat. Da oppmuntret damen bak disken

meg til å prøve et kosttilskudd som inneholdt en sterk blanding av planteekstrakter, blant annet soyaekstrakt. Endelig var det noe som «beit på meg»! Jeg fikk en ny tilværelse, eller rettere sagt vi, sier hun og skotter bort på Oddvar. Hun berømmer ham for hans tålmodighet gjennom de «varme årene».

En av de store fellesinteressene de har, er å tråle loppemarkeder og bruktbutikker etter små og store skatter.

– Nå kunne vi igjen reise rundt uten at jeg skulle være redd og flau over å bli overopphetet midt i et godt kjøp, sier Berit og ler igjen.

Det hender fortsatt at hun får en mild hetetokt, men det oppleves ikke som noe problem.

«Det var ikke noe artig å være blant folk når en plutselig ble både heit, rød og svett i toppen.»

– Jeg sover godt om natten, humøret er jevnt og godt, og jeg er på plass i meg selv. Konsentrasjonen har jeg heller ikke noe problem med, sier Berit.

Det er nå flere år siden hun begynte med kosttilskuddet Chello Forte.

– Jeg slutter ikke med dette for alt i verden, sier Berit Skaug. ●

DETTE ER CHELLO

- Chello og Chello Forte er begge 100 prosent naturlige produkter som demper plager uten å påvirke kroppens naturlige hormonnivå.
- Chello inneholder en urteblanding med blant annet kinesisk kvann, Don Quai. Det brukes mye i Kina til behandling av uregelmessige blødninger, PMS og overgangsalderplager.
- Chello Forte inneholder et standardisert soyaekstrakt med isoflavoner (planteøstrogen) i en mengde på 40 mg pr. tablett. Produktet inneholder også rødkløver samt salvie, som er kjent for sin svettehemmende effekt.
- Produktene selges i helsekostbutikker, på Vita og på www.mezina.no. kr 329

CHELLO
FORTE

