

SPØRG OM KROP OG SIND

Skriv til brevkassen og få tre forskellige indfaldsvinkler på dit spørgsmål på psykologi@aller.dk



CHARLOTTE BANG
NLP- og hypnoterapeut
charlottebang.dk

Overgangsalder HJÆLP, JEG ER SOM EN HUMØRSYG TEENAGER!

BREV *Efter jeg er blevet 45 år, så har overgangsalderen ramt mig som en hammer. Jeg har fået et omskifteligt humør og har svedeture. Jeg har altid været meget livsglad, men i perioder føler jeg mig som en humørsyg teenager. Jeg får stadig menstruation, men den er uregelmæssig. Mit spørgsmål er: Kan jeg gøre et eller andet, så mine hormoner ikke leger krigsdans med mit sind? Det er synd for mine omgivelser og mig. Jeg er især interesseret i at vide, om der er noget kost, bevægelse eller mentale øvelser, jeg kan gøre selv, der kan have en positiv virkning?*



Fokuser på det positive

SVAR Overgangsalderen er en overgangsperiode til en ny spændende del af livet. I overgangsperioder skal vi lære os selv at kende i nye situationer. Generelt jo bedre du har det, og jo mere du kan slappe af, jo mere overskud vil du have til at håndtere humørsvingninger samt svedeture og få det allerbedste ud af overgangsalderen. Forskning viser, at hjernens og kroppens biokemi påvirkes af det, vi tænker. Fokuser derfor dine tanker og handlinger på det, der fylder dig med ro og glæde. Jeg anbefaler, at du laver genoplevelse af en positiv begivenhed mindst én gang om dagen.

VISUALISERINGSØVELSE: FOKUSER PÅ EN POSITIV BEGIVENHED

- Sæt dig godt til rette og luk dine øjne.
- Tag 5 dybe vejertrækninger gennem næsen. Og tillad dig selv at slappe mere og mere af på hver udånding.

- Husk engang hvor du følte dig rigtig godt tilpas.
- Genoplev den situation med alle dine sanser. Hvad ser du i situationen? Er der lyde forbundet med oplevelsen? Er der duft- eller smagsoplevelser involveret. Observer dine kropsfornemmelser: Hvordan er kropstemperaturen, åndedrættet og hjerterytmen? Hvilke tanker og følelser har du i den situation?
- Forestil dig det tidspunkt i begivenheden, hvor de positive følelser er stærkest, og lev dig helt ind i dem, gør dem så virkelige som muligt.
- Sig til dig selv: 'Jeg elsker og værdsætter mig selv, præcis som jeg er nu og i ethvert givent øjeblik. Jeg er tryk.' (Gentag så mange gange, som du har lyst til).
- Når du er klar til det, kan du åbne dine øjne igen.

Kærlig hilsen Charlotte Bang

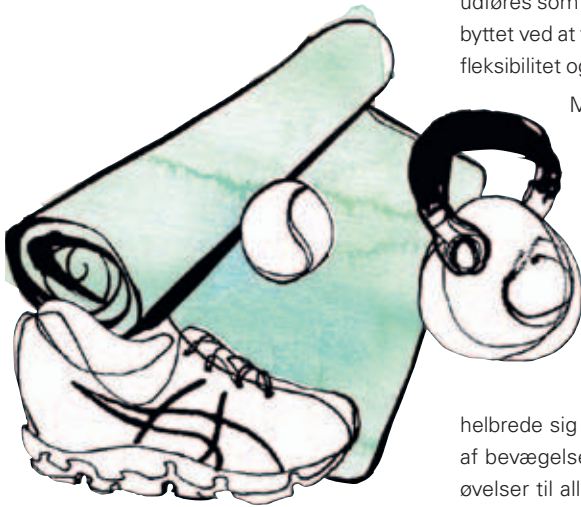


TORBEN RIF
Tai chi- & qigong-
instruktør, coach
og forfatter.

Lav qigong

SVAR Jeg vil anbefale dig at lave qigong. Det betyder energitræning og er en ældgammel kinesisk helse- og bevægelseskunst, som hjælper med at skabe balance mellem krop og sind. Øvelserne er designet, så meridianerne (energibanerne) åbnes op, og kroppen bliver forsynet med energi, det kineserne kaldes qi. Daglig qigong-træning kan hjælpe dig med at få bedre jordforbindelse, øge dit energiniveau og dermed forbedre dit humør. Qigong udføres som udgangspunkt langsomt. Noget af udbyttet ved at træne qigong er balance, koordination, fleksibilitet og styrke.

Med qigong kan du optimere kroppens betingelser for at helbrede sig selv. Et gammelt kinesisk ordsprog siger: 'Langt liv, ikke gammel'. Ved at træne qigong bliver du ikke yngre, men får et langt liv uden at blive gammel. I forhold til overgangsalderen så vil qigong-træning hjælpe kroppen med at fungere så optimalt som muligt, og kroppen har en fantastisk evne til at helbrede sig selv, men det kræver en kombination af bevægelse, kost og mentaltræning. Der findes øvelser til alle, uanset hvor du befinder dig i livet.



Du vil mærke effekten af qigong-øvelserne med det samme – simpelt og effektivt.

QIGONG-ØVELSE: STYRK DIT ENERGINIVEAU OG HUMØR

1. Stå med fødderne i en skulderbreddes afstand med let bøjede knæ. Ret lænden ud, det vil sige, at du trækker halebenet lidt ind under dig og placer hænderne på dan tian, energicentret 5 cm under navlen. Traditionen siger, mænd lægger venstre hånd på dan tian og højre hånd ovenpå, kvinder gør det omvendt.
2. Stå lidt tid, træk vejret roligt gennem næsen og lad krop og sind falde til ro.
3. Før armene langsomt ud til siderne og op til vandret, mens du vender håndfladerne opad. Før hænderne videre op over hovedhøjde, mens du trækker vejret ind gennem næsen.
4. Før armene ned foran kroppen og helt ned til dan tian med håndfladerne nedad, mens du langsomt puster ud gennem næsen. Gentag øvelsen 10, 20 eller så mange gange du har lyst.

Kærlig hilsen Torben Rif

DOWNLOAD
DIN GRATIS BOG:
QIGONGONLINE.DK

Prioriter dig selv

SVAR Ja, overgangsalderen kan være en udfordrende tid, men også en tid hvor nye muligheder åbner sig, og hvor det giver mening at ændre på gamle vaner. Det vigtigste, du kan gøre for at mindske generne fra overgangsalderen og få livsglæden og humøret tilbage, er at prioritere dig selv. Stress og jag ødelægger hormonbalancen, som i forvejen er udfordret i overgangsalderen. Sæt derfor tid af til at gøre det, du holder af – om det så er at gå til dans, læse bøger eller gå på café med veninderne. Kosten spiller også en afgørende rolle for velværet, og her skal du først og fremmest fokusere på at holde dit blodsukker stabilt ved at spise regelmæssigt, udelukke de hurtige kulhydrater (fx kager, slik, lyst brød og sukkerholdige drikke) og have fokus på at spise masser af grøntsager, fisk, kylling og sunde fedtstoffer (fx smør og olivenolie).

KOSTILSKUD DER STYRKER KVINDER I OVERGANGSALDEREN:

- Humle: Mindsker generelt gener i forbindelse med overgangsalderen, virker beroligende, forbedrer humøret og søvnen.

- Rødkløver: Reducerer hede- og svedeture og hudproblemer.

- Kæmpenatlysolie: Bruges især til behandling af præmenstruelle gener, hede- og svedeture, men har også effekt på hudlidelser og ledsmerter.

- Magnesium-citrat: Virker afslappende for både muskler og nervesystem og styrker (sammen med kalk og D-vitamin) knoglerne. Reducerer præmenstruelle gener og forbedrer søvn (især når tilskud tages ca. 1 time før sengetid).

For alle kosttilskud gælder, at du skal følge de konkrete anvisninger på produktet for, hvor meget og hvordan du skal tage dem.

Kærlig hilsen Inger Forbes



INGER FORBES
Ph.d., kemiingeniør,
naturopat og coach.
ingerforbes.dk

