



LÆGENS
MINIGUIDE

VEJEN TIL HORMONER I BALANCE

Væk med hedeture, tristhed,
træthed og tørhed.

Sådan kommer du i gang med de 5 Trin
til Hormoner i Balance på 5 dage.

For kvinder i og omkring overgangsalderen.

USA fik mig til at skifte spor ...



Jeg var uddannet læge fra Københavns Universitet, og arbejdede nu som læge i en travl klinisk hverdag i Region Hovedstaden.

Men i mit arbejde som læge oplevede jeg igen og igen, at der manglede noget i den gængse behandling.

Når kvinder kom med søvnbesvær, indre sitren og uro, fik de behandling for angst. Eller de fik sovemedicin eller antidepressiv medicin – selv om det måske skyldtes hormonelle ubalancer.

Med andre ord, vi kom ikke ind til årsagen, men i stedet gav vi symptombehandling med negative bivirkninger. Sådan fortsatte det i en årrække, mens jeg først arbejdede som mavearmkirurg på Gentofte Amtssygehus, og derpå som læge inden for intern medicin på Rigshospitalet.

I min søgen efter et sundere sundhedssystem tog jeg de amerikanske lægeeksaminer og fik arbejde som læge for gravide og fødende kvinder i USA, i Bristol, Tennessee. Men dér blev det værre endnu – for i USA skrev vi endnu flere recepter ud, ikke bare på medicin – men også for bivirkningerne.

Det gjorde altsammen, at jeg fik sværere og sværere ved at skrive recepter ud. Og til sidst kom der en dag, hvor jeg gik til den ledende overlæge i Bristol, og sagde min stilling op. Jeg pakkede mine kasser og kufferter og rejste tilbage til København.

Her grundlagde jeg en privat kursusvirksomhed i 2001, og den har jeg drevet lige siden. Den er først og fremmest baseret på de gængse vejledninger i moderne lægevidenskab, men supplerer med naturlige, effektive og skånsomme metoder uden negative bivirkninger.

I dag er min særlige ekspertise at hjælpe kvinder i overgangsalderen.

Det nemme quick-fix i overgangsfasen er hormonbehandling, enten via lægen eller via såkaldt naturlig hormonterapi.

Det virker hurtigt i de fleste tilfælde. Men mange kvinder ønsker at undgå alle former for hormonbehandling på grund af risikoen for negative bivirkninger.

Det er præcist det, som jeg kan hjælpe dig med her i Lægens Mini-guide til Hormoner i Balance.

Den viser dig, hvordan du kan få det bedre uden at tage hormoner, og komme gladere, lettere og sundere gennem overgangsfasen.

Anne Grethe Bjarup Riss

"Jeg er kommet af med væske i kroppen. I stedet for at tage et par kilo på i ugen op til menstruationen, tabte jeg mig 800 g, dvs at jeg har haft et nettotab på 3 kg.

Derefter tabte jeg mig yderligere 1,8 kg."





LÆGENS MINIGUIDE

Et dejligt sprudlende kvindeliv i en attraktiv krop

En kvindes overgangsfase foregår fra ca. 35 år og frem til ca. 60 år. Det kan være en hormonel rutsjetur. Hvordan man får den håndteret har stor betydning for livskvaliteten ikke bare under overgangsfasen men også de år, der følger efter. De mest uheldige kommer til at leve et energiforladt liv i skyggen, hvor de tørrer ud, bliver trætte og triste, tungere og større, og kun orker det halve. Det betyder også, at mange aldrig rigtigt kommer til få et godt liv igen og bliver ældet før tid.

Det er synd, for du kan faktisk let komme igennem overgangsfasen på en god måde, hvor det er muligt at bevare en sundere, smidigere og mere attraktiv kvindekrop. Der kan godt være masser af dejligt sprudlende kvindeliv efter de 50 og videre frem i livet!

DE FEM TRIN

Her i Lægens Mini-guide vil jeg vise dig, hvordan du kommer i gang med det samme med de fem vigtigste områder til Hormoner i Balance, på 5 dage - let og hurtigt.

Det handler om at få en frisk start på det nye kapitel i dit liv. Her arbejder vi ud fra FRESH-modellen:

Det står for Food, Recreation, Exercise, Self-care og Happiness.

Det er allsammen samlet i kvindens firkløver, der indeholder 5 elementer, nemlig fire kløverblade og en stængel. Kvindens firkløver giver dig en frisk start på det nye kapitel i dit liv.

FRESH

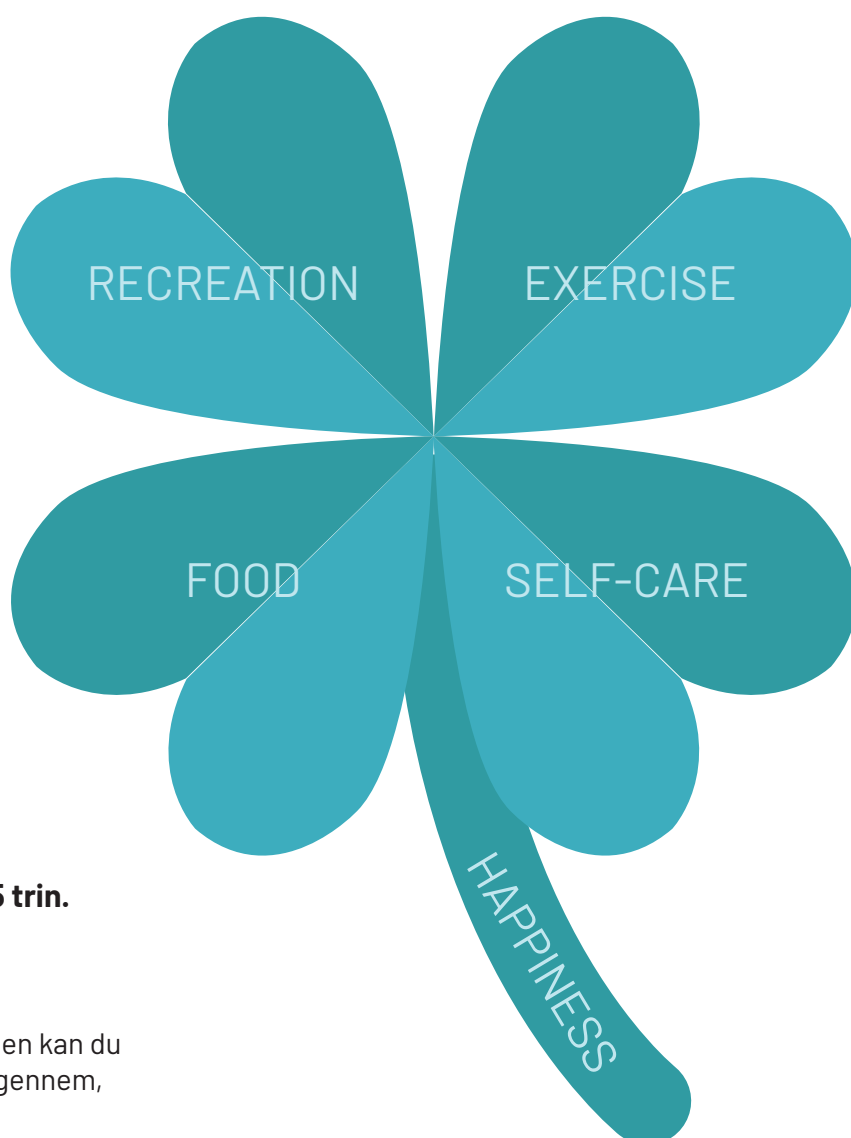
F - Food

R - Recreation

E - Exercise

S - Self-care

H - Happiness



**Det er let at komme i gang med de 5 trin.
Det tager bare 5 dage.**

Vi starter op med et nyt trin hver dag.
Start gerne en mandag. Weekenden inden kan du forberede dig ved at læse Mini-guiden igennem, så du er klar til ugen.

F

DAG 1: FOOD/FØDEVARER

Her lægger du fundamentet for hormoner i balance via sund og velsmagende mad med planteøstrogener, de rette frugter og grønsager, proteiner, fedtstoffer, urter, krydderurter og kosttilskud, samt mindre kød, alkohol og koffein.

Du kan begynde at spise mad der indeholder planteøstrogener, hvor du eksempelvis kan vælge sesamfrø, selleri og nødder. Blandt krydderier kan du eksempelvis vælge gurkemeje og kardemomme.

Du kan købe økologiske krydderier her:

www.helsebixen.dk

Blandt læger er der forskellige holdninger til planteøstrogener. De fleste læger er dog enige om, at det kan man formentligt godt indtage, selv hvis man har haft eller har risiko for en hormonfølsom tumor. Det skyldes, at planteøstrogener binder sig til beta receptorer, der mest findes i knogler. Det står i modsætning til humant østrogen, der binder sig til alpha receptorer, der mest findes i ovarievæv og brystvæv. Desuden virker planteøstrogener i sig selv som anti-oxidanter og kan dermed teoretisk virke beskyttende i forhold til kræftsygdomme. Dog er det fornuftigt at undgå soja, da det indeholder alt for kraftige planteøstrogener, og som regel også er gensplejset.



F

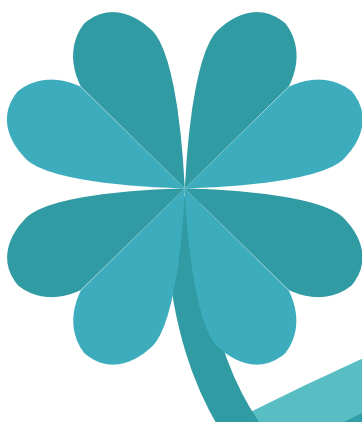
DAG 1: FOOD/FØDEVARER

Hvis du er nysgerrig på mad, så finder du en præcis kostplan i det, som jeg har valgt at kalde Kvindekostplanen. Den finder du på online videoforløbet *Hormoner i Balance*. Her får du vejledning til, hvordan du lynhurtigt spotter sund og usund mad på dine indkøb, for eksempel hvordan du undgår det usunde fedt, og hvor du finder det sunde fedt, som udgør byggestenen for de sunde hormoner.

Du får desuden vejledning i hvilke kosttilskud, der virker bedst for overgangsfasen, samt masser af nemme og hurtige opskrifter til lækker hormonvenlig mad. Du får tips til, hvad det er, hvor du finder det, hvordan du indtager det, hvornår, hvor meget og hvorfor.



KLIK HER
for at se online kursus



Samanda Kaiser, 54 år

*"Min energi er blevet væsentlig bedre.
Jeg føler ikke længere den lammende træthed
ud i mine celler.
Mit humør er blevet lidt bedre og hedeturene er
færre. Mit immunforsvar er blevet bedre.
Jeg har ikke længere små-ondt i halsen"*



R

DAG 2: RECREATION /REKREATION

Her begynder du at designe din nye livsfase, hvor der er en sundere balance mellem søvn, hvile og aktivitet. Det handler for eksempel om at:

- At forbedre din søvnhygiejne, så din søvn bliver dybere og mere sammenhængende.
- At designe en mere rolig og harmonisk livsstil. Mindre stress reducerer mange af symptomerne i overgangsfasen, så det handler om at komme ned i gear.

Her er et link til de officielle råd til bedre søvn på sundhed.dk:

www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/sundhedsoplysning/soevn/gode-raad-til-en-bedre-soevn/



R

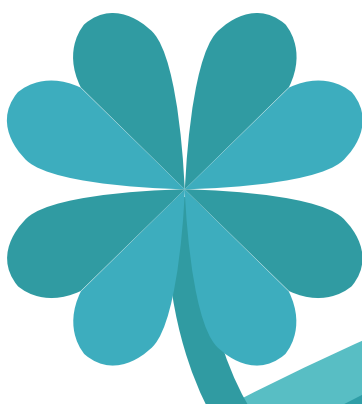
DAG 2: RECREATION /REKREATION

Hvis du gerne vil have konkret vejledning til en sundere work-life balance, så er du velkommen på Hormoner i Balance videoforløbet. Her får du vejledning i den livsstil, som jeg har valgt at kalde Kvindedøgnet. Det er en afstressende daglig rutine for velvære og selvforkælelse for kvinder i overgangsfasen.

Her får du også tips og tricks til en bedre søvn, med afsæt i det sidste nye fra Sundhedsstyrelsen, suppleret med time-tested viden fra yoga-traditionen og Maharishi Ayurveda.



KLIK HER
for at se online kursus



Susanne Noll, 64 år

Tandplejer, København

- Tørre slimhinder blev fugtige.
- Kom af med med migrænemedicin.
- Hedeture dæmpet.
- Kognitive evner bedret
- Ansigtet igen som hun husker det.



E

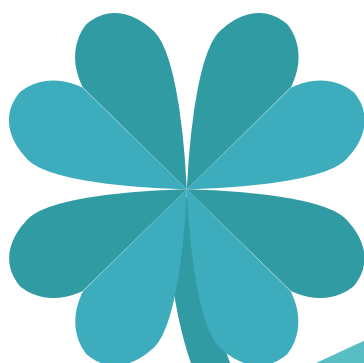
DAG 3: EXERCISE/ENERGI

Her justerer du din motion, så du får naturlig bevægelse med moderat og komfortabel motion. De mange hormonelle forandringer gør, at kroppen er nødt til at bruge mere energi indadtil. Det betyder, at der er mindre energi udadtil til at dyrke motion.

Derfor er det sundere med moderat – men naturligvis daglig motion. Det er fornuftigt at gøre lidt ekstra for at styrke overkroppen, for underkroppen har de fleste allerede fokus på. Køb eksempelvis et par små håndvægte – fra ½ – 1 kg og tag dem med på gåturen.

Små håndvægte i glade farver kan anskaffes her:

www.denintelligentekrop.dk



E

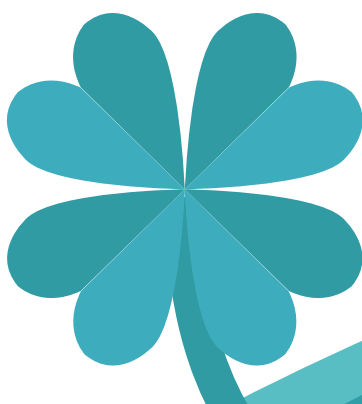
DAG 3: EXERCISE/ENERGI

Hvis du gerne vil have flere tips og tricks til at komme i gang med sundere bevægelse, og motion, der direkte er målrettet hormonal balance, så kan du finde alle de konkrete detaljer på online videoforløbet *Hormoner i Balance*.

Her finder du vejledning i hormonyoga, bevægelse for kvindelig og mikromotion. Du lærer at aflæse motionskurven, og du får tips til, hvordan du let og hurtigt kan flytte kurven opad. Desuden får du vejledning i fem lette yogiske vægttræningsøvelser, som du hurtigt kan lave hvorsomhelst.



KLIK HER
for at se online kursus



Joanne Ellegaard

Bilforhandler

Fantastisk forløb hos læge Charlotte Bech

- *Fra 30 hedeture om dagen til ingen hedeture.*
- *Tabte 6 kg.*
- *Kom af med migræne.*



S

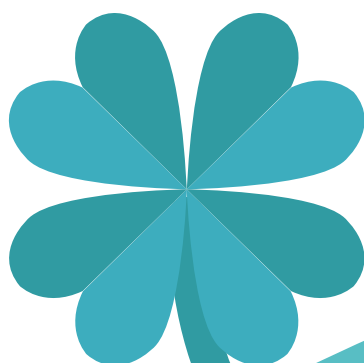
DAG 4: SELF-CARE /SELVOMSORG

Her får du mere ro og større velvære, der kan hjælpe til at få hormonerne i balance. Den måde, du behandler dig selv på, bliver også den måde, du behandler andre på. Derfor er det ikke bare en luksus men en nødvendighed, at du udviser selv-kærlighed. Det kan du gøre via den rette ansigtspleje, selvmassage med varm olie og brugen af velduftende essentielle duftolier.

Undersøgelser har vist en positiv virkning af en række essentielle olier imod gener i overgangsfasen, for eksempel olie af Rosengeranium, Jasmin, og Fennikel. Desuden kan du få gavn af en grønnere livsstil.

Du kan anskaffe essentielle duftolier her:

www.oshadhi.dk



S

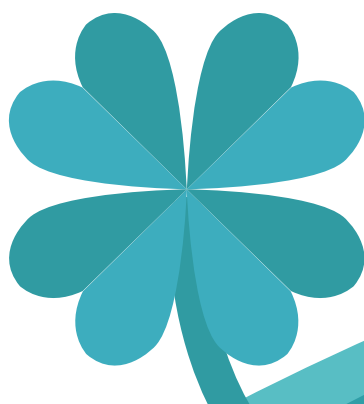
DAG 4: SELF-CARE /SELVOMSORG

Hvis du gerne vil vide, hvilke olier, der kan afbalancere de kvindelige hormoner, og hvordan, hvornår og hvor du bruger dem, så kan du finde detaljer på online videoforløbet *Hormoner i Balance*. Du får også indblik i den seneste forskning på området. Desuden får du tips til en grønnere livsstil, hvor du gradvist udfaser hormonforstyrrende stoffer.

Du får vejledning i kropsmassage med velgørende olier, og fire nemme trin i naturlig ansigtspleje, hvor du tydeligt kan se forskel før og efter. Altsammen med grønne ingredienser, du har hjemme i køkkenet.



KLIK HER
for at se online kursus



Karen Heidemann, 59 år

"Alle mine symptomer er næsten eller helt væk. Det er bare fantastisk, for det troede jeg ikke på kunne ske."

Smerter i kroppen, manglende energi, pludselig udmattelse, svigtende koncentration, temperatursvingninger, øget appetit og vægt - ALT er blevet bedre!"



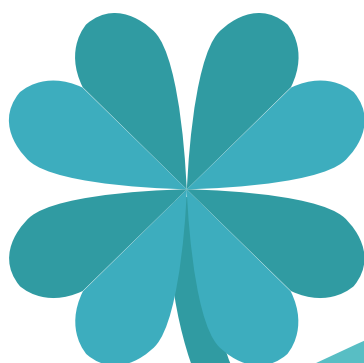
H

DAG 5: HAPPINESS /HUMØR

Her begynder du at falde til ro med yoga, åndedrætsøvelser, afslapningsøvelser og dyb meditation, som eksempelvis Transcendental Meditation. Når du falder til ro, bliver hele hormonsystemet mere afbalanceret. Det handler desuden om at få mere glæde ind i din hverdag.

Her er et link til en liste med 100 sjove bøger, som kan få de fleste til at smile eller bryde ud i latter:

www.koegebib.dk/nyheder/skoenlitteratur



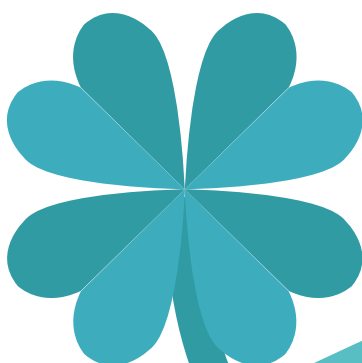
H

DAG 5: HAPPINESS /HUMØR

Hvis du gerne vil have tips til, hvordan du kommer til at smile mere og leve i større livsglæde hver eneste dag, så kan du finde det hele på videoforløbet *Hormoner i Balance*. Her får du flere lette afslapningsøvelser og en nem og hurtig åndedrætsøvelse. Desuden får du mental træning i at vende tankerne mod det positive, så du kan få en ny identitet med en mere positiv selvopfattelse og et skønnere selvbillede.



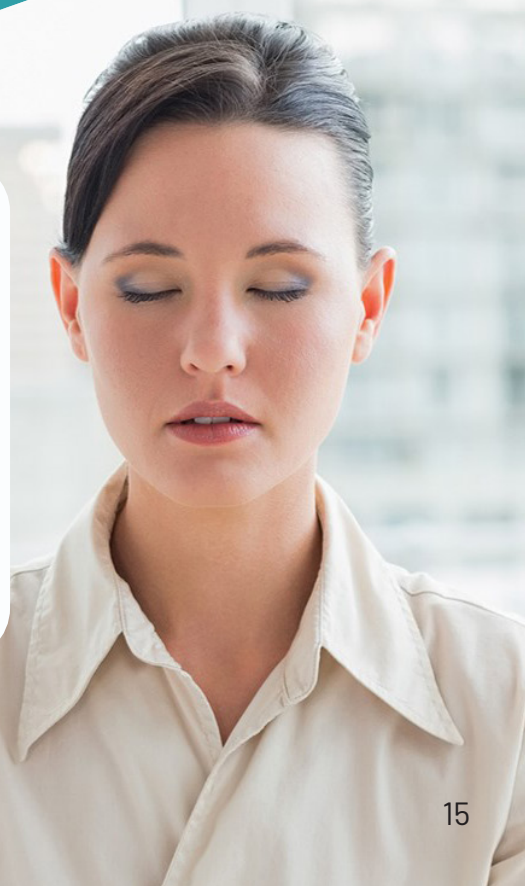
KLIK HER
for at se online kursus



Lotte Wetterberg, 60 år

"Før jeg startede på kurset havde jeg meget tør hud og slimhinder, mange hede stigninger både dag og nat, dårlig søvn og besvær med at falde i søvn.

Nu er min hud mindre tør, jeg sover bedre, har kun ganske få hede stigninger, kroppen føles lettere og jeg har mere energi. Jeg har mere ro, mindre stress, samt større overskud i hverdagen."



HER ER DE GODE NYHEDER

Indtil nu har vi bare krattet lidt i overfladen, men jeg vil gerne hjælpe dig og støtte dig, så du kan gå hele vejen og sikre dig, at du er på rette vej. Hvis du ikke får styr på hormonerne nu via naturlig vej, så kan det senere vrimle frem med en række forskellige symptomer, tilstande og desværre også reel sygdom, som kronisk træthed, hjertekarproblemer, stofskifteproblemer, ledsmerter, opgivenhed, modløshed, nedtrykthed, diabetes, samt en uformelig figur med vægtøgning og væskeophobninger, bare for at nævne nogle få eksempler.

Hvis du bare lader stå til og gør ingenting, er det faktisk et aktivt valg, hvor du kan risikere at se ind i mange problemer. Det er også vigtigt at understrege, at en samtale, en bog, et møde eller en konsultation langt fra er nok. Men de gode nyheder er, at hvis der virkelig skal ske et væsentligt skift, så tingene rykker, er der hjælp at hente. Jeg vil rigtigt gerne guide dig og støtte dig hele vejen igennem via videoforløbet *Hormoner i Balance*. Her bruger vi metoder, som virker, og som er uden kemi. Deltagerne oplever, at de bliver sundere og gladere, får mere selvtillid og bliver mere sig selv. De bevæger sig fremad og opad i et mere positivt liv, hvor de bliver sundere og mere attraktive som kvinder. Og hvor de også bliver mere attraktive som gladere og mere givende mennesker. Alt det kan også ske for dig. Det kan blive dit.



KLIK HER
for at se online kursus

Halfrid Durhuus, 59 år

- Vægttab på 2-3 kg
- Bedre fordøjelse
- Færre ledsmerter
- Bedre søvn, mere udhvilet
- Højere livskvalitet
- Slimhinder mindre tørre
- Mindre oppustethed
- Hud mere smidig, mindre tør
- Mere positiv tænkning



VIL DU GERNE VIDE MERE?

Så kan du slå op i bestselleren **Hormoner i balance**.

Du kan gøre som mange andre kvinder og bruge bogen som opslagsbog. Du kan låne bogen på biblioteket eller få fat i luksusudgaven i farver ved at klikke her.

Men det er vigtigt at understrege, at en bog langt fra er nok. De færreste kommer helt i mål med de ting, de gerne vil, bare ved at læse i en bog. Men man kan få masser af god inspiration i en bog.

Bogen indeholder en lang række konkrete livsstilsråd mod alt lige fra mormorarme og væskephobninger til træthed og hidsighedsanfald. Du får også masser af kyndige og i vores del af verden hidtil ukendte råd til, hvordan du lettere kan tabe dig, få mere energi, sove bedre, få en sundere hud med større udstråling og meget mere.

Opslagsbogen HORMONER I BALANCE **indholder 12 kapitler**

1. Hedestigninger, svedeture, tristhed.
2. Hår og negle: tørhed, tab, skørhed
3. Hud: appelsinhud, linjer, tørhed, eksem
4. Søvnbesvær, sitren, angst, uro, anspændthed.
Træthed, udmattelse.
Nedsat koncentrationsevne og hukommelse.
5. Åndedræt: tørhed, forpustethed
6. Hjertebanken, BT, kolesterol
7. Svamp, blærebetændelse, udflåd, allergier.
8. Vægtøgning, kan ikke tabe sig, fedt på maven, fordøjelse, kostplaner, opskrifter
9. Væskephobninger, poser v. øjne, vægtøgning
10. Ændring i menstruationen, tørre slimhinder
11. Slap bækkenbund, mormorarme, syn
12. Sarte knogler. Smerter i led og muskler.



KLIK HER
for at købe bogen

Jeg vil rigtig gerne hjælpe dig til at få bedre søvn og mere energi, i en mere attraktiv kvindekrop, så du kan få det liv, du drømmer om – og som du måske havde engang.

Men husk: Der skal langt mere til end bare lige nogle sider i en bog. Du er nødt til at komme videre og få hjælp til en holistisk indsats. Bogen indeholder meget af det, jeg arbejder med, men en bog hjælper dig sjældent i mål.

Hvis du vil nå i mål med en lysere fremtid, så kan videoforløbet **Hormoner i Balance** hjælpe dig.



KLIK HER
for at se online kursus

VIL DU HAVE MIN HJÆLP?

Hvis du er nået hele vejen igennem Mini-guiden og kommet herom til sidste side, så skal du lige have anerkendelse for det!
Det er godt klaret.

Jeg håber, at du har fået en masse inspiration til, hvordan du kan justere din kost og din livsstil, så dine hormoner kommer i balance.

MEN HUSK! Du kommer altså ikke i mål selv. Der skal mere til end en bog, en tablet, lidt rødkløver eller et kosttilskud.

Du kan kontakte mig på cb@ceba.dk
og læse mere på www.charlottebech.dk



KLIK HER
for at se online kursus

Helle Kryger, 51 år

- Bedre søvn
- Mindre stress
- Færre hedeture
- Bedre fordøjelse
- Mere energi
- Mere livsglæde

"Før jeg begyndte på forløbet, havde jeg meget dårlig søvn, og mange voldsomme hedeture."



LÆGE CHARLOTTE BECH

Foredragsholder og kursusleder med en baggrund som læge for gravide og fødende kvinder i Tennessee, USA, inden for mavetarmkirurgi på Gentofte Amtssygehus samt intern medicin på Rigshospitalet.

Som en af Danmarks førende eksperter i AyurVeda supplerer hun det bedste fra den gængse lægevidenskab med veldokumenterede naturlige behandlingsmetoder som kost, motion, livsstil, yoga, Transcendental Meditation og Maharishi AyurVeda (som anbefalet af WHO).

Læge Charlotte Bech arbejder med kursister, der selv er klar til at gøre en indsats for at komme videre med deres sundhed, livskvalitet og personlighedsudvikling.



Læs mere på: www.charlottebech.dk

Kontakt: tlf. 33 31 54 44