

Modul 5
WORKBOOKS



FÅ DEN OVERGANGSALDER
du fortjener

Modul 5

WORKBOOK 1

Test dig selv for hormonel ubalance

Har du hormonel ubalance?

Du højest sandsynligt fortsat hormonel ubalance, men har de tiltag du har gjort indtil nu startet din transformation?

Har du fokus på:

- Udrensning og candida
- At din fordøjelse fungerer
- Din kost og kosttilskud
- Stress, søvn, motion og luft

Hvad har indtil nu gjort den største forskel?

FÅ DEN OVERGANGSALDER
du fortjener

Modul 5

WORKBOOK 1

Test dig selv for hormonal ubalance	Meget	I nogen grad	Lidt	Slet ikke
Genkender du?				
Oftede hovedpine eller migræne?				
Mangler energi og er i dårligt humør?				
Gået fra Superwoman til "Maude"				
Vægtøgning, kan ikke tabe dig igen				
Ændret fordøjelse, forstoppelse, diarré				
Vathjerne og nedsat hukommelse				
Tyndere hår og fælder måske en del				
Været sygemeldt med stress				
Dårlig/let søvn, kan ikke falde i søvn igen				
PMS (selvom du måske ikke har cyklus)				
Konstant udmattelse og magter mindre				
Væske i kroppen og føler dig oppustet				
Ikke lyst/energi til sociale arrangementer				
Hedeture, måske med hjertebanken				
Tørre slimhinder "forneden" og i øjne				
Oftede blærebetændelse eller optræk til det				
Drypper ved hop, nys og grin				
Ømme bryster, måske spændte/store				
Humørsvingninger ud af det blå				
Deprimeret uden grund				
Uro, angst og nervøsitet dagligt				
Lettere ved at stresse over hverdagen				
Kraftigere og længere blødninger				
Uregelmæssig cyklus				
Nytteløs træning, musklerne udebliver				
Kraftigt nedsat stresstolerance				
Let ved at blive påvirket, føler dig sensitiv				
Oppustet og/eller binder let væske				
Ingen/nedsat sexlyst				
Nedsat immunforsvar/får flere diagnoser				
Tyngde eller måske smerter i underlivet				
Forværret, længere PMS				
Eksem, hudproblemer, sorte hår				
Antallet af de forskellige grader				

FÅ DEN OVERGANGSALDER
du fortjener

Modul 5

WORKBOOK 2

Mangel eller overskud af kønshormoner?

I boksene på de følgende sider finder du de mest typiske symptomer på mangel af de forskellige kønshormoner samt på for meget østradiol.

Beskrivelsen er for den situation, der er mest typisk. Fx er mangel på progesteron typisk og giver symptomer.

Det gør den modsatte situation ikke.

FÅ DEN OVERGANGSALDER
du fortjener

Modul 5

WORKBOOK 2

Symptomer på for meget østradiol/ udsving i østradiol

- Hedeture
- Ømme, spændte, store, knudrede bryster (ikke nødvendigvis det hele på en gang)
- Kraftige menstruationer, evt oftere og længere
- Væskeophobninger, primært fingre og ankler
- Migræner og hovedpiner
- Vægtøgning
- Nedsat stofskifte

FÅ DEN OVERGANGSALDER
du fortjener

Modul 5

WORKBOOK 2

Symptomer på mangel af østriol:

Giver symptomer fra slimhinder i hele kroppen, blære, lunger, tarm, hud

- Tørre slimhinder i øjne, næse, mund, skede (ikke nødvendigvis alle på en gang)
- Kløe vaginalt – evt let til svampeinfektioner
- Tør hoste, evt forpustet ved motion, evt astmasymptomer
- Øregange, der klør og skaller
- Blæreproblemer og blæreinfektioner
- Tisse ofte, tisse nat, ikke tømme sig, ikke holde sig, dryp ved hop og nys
- En sensibel mavetarm
- Tør hud

FÅ DEN OVERGANGSALDER
du fortjener

Modul 5

WORKBOOK 2

Mangel på gruppen østrogen:

- Kognitive problemer: Kan ikke fokusere/koncentrere sig ret lang tid ad gangen
- Manglende interesse i livet og fremtiden, kan ikke overskue det
- Korttidshukommelse påvirket: Svært ved at huske navne/steder, hvad der skete i går, hvad du skulle hente i lokalet ved siden af mm

FÅ DEN OVERGANGSALDER
du fortjener

Modul 5

WORKBOOK 2

Mangel på gruppen østrogen:

- Kognitive problemer: Kan ikke fokusere/koncentrere sig ret lang tid ad gangen
- Manglende interesse i livet og fremtiden, kan ikke overskue det
- Korttidshukommelse påvirket: Svært ved at huske navne/ steder, hvad der skete i går, hvad du skulle hente i lokalet ved siden af mm

FÅ DEN OVERGANGSALDER
du fortjener

Modul 5

WORKBOOK 2

Symptomer på mangel af progesteron:

- Hedeture
- Dårlig søvn, let søvn, vågner nat, ikke sove igen, ikke sove efter wc besøg
- Urolig og nervøs
- Trist måske depressive tendenser
- Tankemylder både dag og nat
- Mindre robust over for stress
- Mere sart og modtagelig
- Ømme, spændte, store, knudrede bryster (ikke nødvendigvis det hele på en gang)
- Ondt i led og muskler
- Migræner og hovedpiner, evt cykliske
- Vægtøgning uden årsag
- Nedsat stofskifte
- Hævet skjoldbruskkirtel/hals, en følelse af klump i hals

FÅ DEN OVERGANGSALDER
du fortjener

Modul 5

WORKBOOK 2

Symptomer på mangel af testosteron:

- Færre muskler
- Mindre behåring
- Nedsat stresstolerance
- Manglende sexlyst
- Nedsat energiniveau
- Nedsat evne til at få gjort, hvad man ønsker/har på to-do listen
- Øget træthed, udmattethed

OBS!

Øget behåring (ofte de forkerte steder) er ikke et udtryk for meget testosteron, men en omdannelse af testosteron, Di-hydro-testosteron (DHT), der opstår, når man mangler progesteron.

FÅ DEN OVERGANGSALDER
du fortjener

Modul 5

WORKBOOK 2

Symptomer på mangel af DHEA:

- Nedsat immunforsvar
- Nedsat energi
- Øget ældning

FÅ DEN OVERGANGSALDER
du fortjener

Modul 5

WORKBOOK 3

Test dig selv: Mangler du hormoner?

For meget østradiol?	I høj grad	I nogen grad	I mild grad	Slet ikke
<i>Har du?</i>				
Ømme, spændte, store, knudrede bryster (ikke nødvendigvis det hele på én gang)				
Kraftige menstruationer, evt. oftere og længere				
Væskeophobninger, primært i fingre og ankler				
Migræner og hovedpiner				
Vægtøgning				
Nedsat stofskifte				
Antallet af de forskellige grader				

FÅ DEN OVERGANGSALDER
du fortjener

Modul 5

WORKBOOK 3

Mangel på østriol?	I høj grad	I nogen grad	I mild grad	Slet ikke
<i>Har du?</i>				
Tørre slimhinder i øjne, næse, mund, skede (ikke nødvendigvis det hele på én gang)				
Kløe vaginalt – evt. let til svampeinfektioner				
Tør hoste – evt. forpustet ved motion, evt. astmasymptomer				
Blæreproblemer og blæreinfektioner				
Symptomer som at tisse ofte, tisse nat, ikke tømme sig, ikke holde sig, dryp ved hop/nys				
En sensibel mavetarm				
Tør hud				
Antallet af de forskellige grader				

FÅ DEN OVERGANGSALDER
du fortjener

Modul 5

WORKBOOK 3

Mangel på østrogen?	I høj grad	I nogen grad	I mild grad	Slet ikke
<i>Har du?</i>				
Kognitive problemer: Ikke fokusere/koncentrere sig i ret lang tid ad gangen				
Manglende interesse i livet og fremtiden, kan ikke overskue det				
Påvirket korttidshukommelse: Ikke huske navne, steder, hvad du lavede i går, hvad du skulle hente i lokalet ved siden af mm.				
Antallet af de forskellige grader				

FÅ DEN OVERGANGSALDER
du fortjener

Modul 5

WORKBOOK 3

Mangel på progesteron?	I høj grad	I nogen grad	I mild grad	Slet ikke
<i>Har du?</i>				
Dårlig søvn, let søvn, vågner nat, kan ikke sove efter wc besøg eller opvågning				
Tendens til at blive urolig og nervøs				
En følelse af tristhed, måske depressive tendenser				
Tankemylder dag og nat				
Mindre robusthed overfor stress				
En følelse af at være mere sart og modtagelig				
Ømme, spændte, store, knudrede bryster (ikke nødvendigvis det hele på én gang)				
Ondt i led og muskler				
Migræner og hovedpiner, evt. cykliske				
Vægtøgning uden årsag				
Nedsat stofskifte				
Hævet skjoldbruskkirtel/hals, følelse af klump i halsen				
Antallet af de forskellige grader				

du fortjener

FÅ DEN OVERGANGSALDER

Modul 5

WORKBOOK 3

Mangel på testosteron?	I høj grad	I nogen grad	I mild grad	Slet ikke
<i>Har du?</i>				
Færre muskler				
Mindre behåring				
Nedsat stresstolerance				
Manglende sexlyst				
Nedsat energi				
Nedsat evne til at få gjort, hvad man ønsker				
Øget træthed/udmattelse				
Antallet af de forskellige grader				

Mangel på DHEA?	I høj grad	I nogen grad	I mild grad	Slet ikke
<i>Har du?</i>				
Nedsat immunforsvar				
Nedsat energi				
Øget ældning				
Antallet af de forskellige grader				

FÅ DEN OVERGANGSALDER
du fortjener

Modul 5

WORKBOOK 4

Regler for indkøb af bioidentiske hormoner

Progesteron

I Danmark er progesteron på recept.

Det er dog lovligt at bestille **Progestogel** hjem fra fx Frankrig til eget forbrug. Der findes flere hjemmesider, når man googler "progestogel". Man skal oprette en konto første gang man bestiller hjem, det kan være lidt besværligt, da siderne er på fransk. Jeg anbefaler at bruge google translate.

Bestil minimum 5 tuber, da fragten er det samme uanset mængde. Det kan tage op til et par uger, inden det bestilte progesteron kommer.

FÅ DEN OVERGANGSALDER
du fortjener

Modul 5

WORKBOOK 4

Østriol

Er i håndkøb i Danmark og kan købes på apoteket som Ovestin. Det indeholder klorhexidin.

Der findes dog alternativer uden, fx på Moodmama.se. Du skal skrive estriol i søgefeltet.

Biovea har også østriol men det sendes også fra USA, hvilket betyder, at du skal betale told.

Testosteron og DHEA

Er begge på dopinglisten i Danmark og må derfor ikke indkøbes uden recept fra læge. Men man må gerne købe det som homøopatisk tilskud på fx sapo.de.

FÅ DEN OVERGANGSALDER
du fortjener