

Modul 7



HORMONSYGGEPLEJERSKENS  
*årshjul*

# HORMONSYGEPEJERSKENS *årshjul*

På næste side finder du et hormonsygeplejerskens årshjul, hvor jeg har sat de ting ind, som jeg anbefaler, at du gør med faste intervaller hen over året for at sikre din hormonelle balance.

Det er f.eks. at tage en Candida test, teste dit stofskifte o.lign.

På den efterfølgende side uddyber jeg de punkter, du finder i årshjulet.

Derefter finder du en liste med ting, som jeg anbefaler, at du løbende er opmærksom på hen over året, men som ikke er noget, du skal gennemføre med faste intervaller.

God fornøjelse med årshjulet  
- og med at sikre din hormonelle balance

FÅ DEN OVERGANGSALDER  
*du fortjener*

# HORMONSYGEPLEJERSKENS *årshjul*



FÅ DEN OVERGANGSALDER  
*du fortjener*

# HORMONSYGEPLEJERSKENS *årshjul*

## Uddybelse af punkterne i årshjulet

---

### **Chorella-kur**

Chorellakur 2 gange om året, fx opstart hver januar og august i 2-3 mdr.

### **Candida**

Tjek for candida hver 3. måned, også selv om du ikke har forværring. Har du candida, så tag en kur og test igen.

### **Juster dine kost-tilskud**

Juster evt op og ned i kosttilskuddene forår og efterår. Brug de basistilskud, du har fået anbefalet af mig, året rundt og læg evt mere på i de mørke måneder.

FÅ DEN OVERGANGSALDER  
*du fortjener*

# HORMONSYGEPLEJERSKENS *årshjul*

## **Kost**

Har du fokus på altid at få protein og fedt nok? Får du de vigtige aminosyrer, du har lært om på kurset?

Lav et 3 dages tjek hvert halve år, hvis du har ændret din kost meget, fx er blevet veganer, fravælger kød flere dag mm

Husk, det er byggesten til kroppens muskler, hormoner og nervesystem. Vær obs på mælk, soya og fisk - også i fremtiden.

## **Stofskifte**

Har en kæmpe betydning for din overgangsalder og dit liv fremover. Så har du i skemaet "Er dit stofskifte påvirket?" en scoring, der kunne tyde på, at du har et påvirket/nedsat stofskifte, så er det vigtigt at du fortsat følger det.

Test gerne dig selv hver 3. måned og få målt stofskiftet hos læge, hvis det forværres over 3-6 mdr.

FÅ DEN OVERGANGSALDER  
*du fortjener*

# HORMONSYGEPLEJERSKENS *årshjul*

## Vær løbende opmærksom på disse ting:

---

### **Symptomscore- skema**

Bør bruges, indtil du kan navigere i dine symptomer uden at skrive ned dagligt. Det tager ca. 2-3 mdr at kunne det.

Skal også bruges ved forværring af symptomer, uanset om du har været i gang længe og har kunnet navigere uden skemaet.

### **Fordøjelse**

Har din fordøjelse ændret sig? Er du blevet mere oppustet eller forstoppet? Har du ændret kost? Mangler du evt. mavesyre?

Tjek igen. Læs e-guiden om Optimal fordøjelse, du har fået på kurset.

FÅ DEN OVERGANGSALDER  
*du fortjener*

# HORMONSYGEPLEJERSKENS årshjul

## Vægt

Hvis din vægt øges, så vær sikker på din fordøjelse er optimal.

Hav fokus på udrensning, mere protein, mindre kulhydrat og mindre stress.

Test evt om dit stofskifte er kommet under yderligere pres.

## 80/20 reglen

*Lev efter at gøre det bedste, du kan 80% af tiden og NYD de sidste 20% med det, du elsker af fx mad, drikkevarer og "usunde vaner".*

Er weekenderne meget "nydelsesfulde" 😊, så kan det være, at fordelingen skal være 90/10 i hverdagene og 70/30 i weekenderne.

Fast evt på vand, kaffe og te i 16 timer 2 -3 gange om ugen fx i hverdagene.

FÅ DEN OVERGANGSALDER  
du fortjener

# HORMONSYGEPLEJERSKENS *årshjul*

## **Stresstiltag**

Hav fokus på dit stressniveau; også selv om du benytter bioidentiske hormoner. De skal ikke være en sovepude, som gør at du kan øge kadencen ubegrænset!

Har du travlt i en periode, så skal du kompensere i en anden. Hvis du endnu ikke har en daglig praksis, der afstresser dit nervesystem, så afprøv en af de nye teknikker (fx en gang om ugen) fra E-guiden "Stress af - for dine hormoners skyld". Du har modtaget den på kurset.

Hvis det bliver for udfordrende, så læg ud med Hemisync 15 min dagligt på Youtube.

## **Luft**

Luft er vigtigt og basalt for vores celler. Luft ud i hjemmet og i hjernen! Gå med hunden dagligt (også selv om du ikke har en) og træk vejret med lukket mund ned til navlen!

FÅ DEN OVERGANGSALDER  
*du fortjener*

# HORMONSYGEPLEJERSKENS *årshjul*

## **Søvn**

Du har måske ikke sovet ordentligt længe, men efter du har arbejdet med genopretning af din hormonbalance og brugen af bioidentisk progesteron, så skulle du gerne have en god dyb og sammenhængende søvn.

Søvn og bioidentiske hormoner er motoren for resten af dagen, så har du fået effekten af progesteron, så skal du tilsikre at få 7-8 timers søvn.

## **Motion**

Rør dig dagligt og styr din muskelmasse. Har du smerter, så må du finde en udvej, da immobilitet ikke hjælper og styrker din krop eller hormonbalance.

Du behøver ikke dyrke hverken maraton eller løbe langt for din krops skyld! Gå, cykel, svøm og styrketræn minimum 3x20 min om ugen. Muskler henfalder, hvis de ikke styrkes.

FÅ DEN OVERGANGSALDER  
*du fortjener*

# HORMONSYGEPLEJERSKENS

## årshjul

### **Vand**

Får du vand nok dagligt?

Det er vigtigt for dit velvære, også selv om du evt. har en evne til at binde væske.

Det skulle i øvrigt gerne minimeres ved brug af de tiltag, du har taget.

### **Syntetiske hormoner og rødkløver**

Syntetiske hormoner samt rødkløver tilskud i fremtiden?

Det kan jeg absolut kun fraråde.

Kommer du i tvivl om det er en god ide, så lyt til lydfileerne om emnet.

FÅ DEN OVERGANGSALDER  
du fortjener

# HORMONSYGEPEJERSKENS

## årshjul

### Brugen af hormonerne

Har du helt tjek på hvordan du bruger de bioidentiske hormoner? Altså om pauser, øgning og nedtrapning af dosis?

Hvis du er i tvivl, om du gør det korrekt, så lyt til modulet om de bioidentiske hormoner igen.

Det er altafgørende for din succes, at du gør det rigtigt!

### Hormondagbog

Før gerne hormondagbog (bare med små noter), så du kan følge med i forbedringerne og ikke glemmer tiden, før du fik hormonel balance 😊

Når ting bedres, glemmer man ofte, at det var slemt! Og heldigvis for det, men det kan være en god ide, at følge sin udvikling, specielt hvis du kommer ind i en dårlig periode af den ene eller anden grund.

Med ønsket om det bedste for din overgangsalder,  
Hormonsygeplejersken



FÅ DEN OVERGANGSALDER  
du fortjener