

Naturlig hälsa för kvinnor



UNDERLÄTTA
KLIMAKTERIET
på ett naturligt sätt

AV PATRICIA AHLIN

VÄLKOMMEN VACKRA KVINNA!



Jag vill börja med att presentera mig. Jag heter Patricia Ahlin och jobbar sedan 2012 som Holistisk terapeut i mitt företag Harmonikällar'n.

Naturlig och alternativ hälsa har varit ett stort intresse sedan många år och allt började efter att jag 2002 gick in i den berömda "väggen". Jag levde med kronisk värk och var tungt medicinerad, sjukvården erbjöd mig inget annat än den ena medicinen efter den andra och jag mätte bara sämre och sämre.

Till slut kom jag till en punkt där jag fick nog och tänkte att det måste finnas en annan väg, jag kan inte fortsätta leva så här, det måste finnas andra alternativ än alla dessa mediciner.

Det var där och då min väg tillbaks till livet började, bl.a. med hjälp av Holistisk Yoga, Healing, Meditation, Kostförändringar och Kosttillskott, och successivt kunde jag trappa ner mina mediciner och till slut bli medicinfri.

Jag har sedan 2010 gått den ena utbildningen efter den andra och arbetar sedan 2012 som Holistisk terapeut. Jag älskar att hjälpa andra människor att må bättre och hjälpa dem upptäcka vägen till en naturligare livsstil.

Jag vill dela med mig av mina bästa tips för att underlätta tiden du är i klimakteriet, och den tiden kan ju vara ganska lång, dvs under många år. Men det finns mycket vi kan göra, som t.ex livsstilsförändringar, kostförändringar, kosttillskott mm. och jag ska dela med mig av det som bl.a. hjälpt mig.

Men hur vet man att man är i klimakteriet? Här är några vanliga tecken på att man klivit in i klimakteriet:

- Oregelbundna menstruationer
- Humörsvängningar
- Vallningar/Svettningar
- Sömnproblem
- Trötthet
- Dimmhjärna
- Viktökning/Svårt att gå ner i vikt
- Huvudvärk/Migrän
- Torra slemhinnor
- Minskad sexlust
- Åldrande hud
- Skörare hår och naglar
- Inkontinens
- Matsmältningsbesvär
- Led- & muskelvärk
- Depression

“

”VÄLMÅENDE
HANDLAR INTE BARA
OM FYSISK HÄLSA,
DET HANDLAR ÄVEN
OM MENTAL,
KÄNSLOMÄSSIG OCH
SPIRITUELL HÄLSA”

MORGAN MAXWELL

VAD KAN MAN GÖRA FÖR ATT LINDRA BESVÄREN?

Eftersom jag alltid försöker hitta naturliga lösningar på mina hälsobesvär, har jag hittat några olika sätt att underlätta klimakterietiden för mig. Jag hoppas du inspireras att prova några av dem.

Lågkolhydratkost - Minska på de snabba kolhydraterna.

Jag försöker äta lågkolhydratkost för det mesta och jag märkte tidigt att mina klimakteriebesvär påverkades av kosten. Framförallt fick jag vallningar en kort stund efter jag ätit något som var väldigt sött, som godis, glass, fikabröd osv. Så mitt första tips är att minimera intaget av sötsaker och andra snabba kolhydrater, som t.ex vetemjöl, ris, pasta, bröd osv.



Biotillgängliga naturliga kosttillskott - ge kroppen den näring den behöver.

Att äta näringsriktigt är grunden till all hälsa, men det kanske inte alltid fungerar i verkligheten och därför rekommenderar jag att komplettera kosten med naturliga, biotillgängliga kosttillskott av hög kvalitet, för att säkerställa att din kropp får alla de viktiga näringsämnen den dagligen behöver för att fungera optimalt.

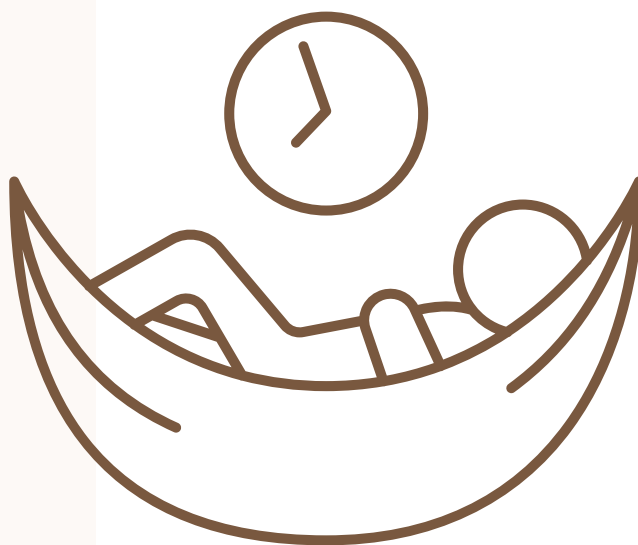
Våra moderna livsmedel är dessutom inte lika näringsrika som de var för 100 år sen och det är ännu en anledning till att hjälpa kroppen, genom att dagligen använda bra naturliga kosttillskott.



Egentid - du är viktig!

Något jag tycker är viktigt är att avsätta tid för egentid, att blocka tid i kalendern och göra något som du mår bra av, något som gör att du kopplar av, njuter, och släpper all stress, vad det än innebär för dig. Så se till att blocka ett par timmar i veckan för att göra sånt du mår bra av, för din skull.

Många av oss är duktiga på att prioritera andra före oss själva, ofta på bekostnad av oss själva, därför är det så himla viktigt att avsätta tid för egentid regelbundet och prioritera dig själv före allt annat.



Tidigt i säng - bra sömnrutiner

Att lägga sig i tid och sova de timmar man behöver, dvs 7-8 tim/natt, är viktigt för allmänhälsan och hjärnans funktioner. Det är när vi sover som vår kropp reparerar sig själv, och framför allt hjärnans städprocess sker med hjälp av det Glymfatiska systemet. Timmarna kring midnatt städas hjärnan på plack o annat skräp, därför är det viktigt att lägga sig så att man hunnit somna vid 22 - 23 tiden.

Ett vanligt problem när man kommer in i klimakteriet är svårigheter att somna, men det finns rutiner som underlättar, som t.ex att undvika TV o mobil 1 tim innan sovdags, skriva ner det man är tacksam över innan man lägger sig, och det finns naturliga alternativ att använda om man behöver hjälp att komma till ro och somna.



Meditation - Avslappning

Meditation är ett härligt sätt att varva ner, släppa stress, landa i sig själv och sina tankar, och ge kropp och sinne en chans att återhämta sig.

Det kan vara en skön start på dagen men även ett skönt avslut på dagen och en härlig förberedande-rutin för att lättare somna när man lägger sig.

Det finns mängder av meditationer i form av ljudböcker, eller på Youtube mm om du behöver vägledning, eller varför inte anmäla dig till en gruppmeditation, det är många som annordnar det lite här och var i landet.



Metabol hälsa - Ämnesomsättningen

Jag har alltid haft lätt för att gå upp i vikt, men när jag gick in i klimakteriet blev det betydligt värre och det blev nästintill omöjligt att hålla vikten eller att gå ner i vikt, vilket många kvinnor upplever när de kommer in i klimakteriet.

För att optimera min metabola hälsa tar jag ett nytt naturligt kosttillskott som bidrar till att hjälpa kroppen att bryta ner kolhydrater, balansera blodsockret och förbättra ämnesomsättningen, vilket hjälper mig att gå ner de kilon jag gått upp de senaste åren under klimakteriet, och som jag inte lyckats gå ner.



Hud, hår, naglar, leder, musker och energinivåerna - Kollagen, NMN mm.

Upplever du att du fått mer värk eller blivit stel i lederna, att håret eller naglarna blivit sköra, att du ofta är trött och inte har samma energi osv?

För att hjälpa mina stela leder, min slappare hy och min konstanta trötthet, har jag även börjat använda ett naturligt kosttillskott som bl.a. innehåller 9 typer av Kollagen + NMN och NADH mm. Allt detta är bra för att ge en mer elastisk hy, bättre led och muskelhälsa och NMN och NADH bidrar till att öka NAD+ som skapar energin i cellerna och mycket, mycket mer för att hjälpa kroppen att bromsa den naturliga åldrande processen.



Motion - rörelse

Motion i alla former är alltid viktigt, även under klimakteriet, både för led- & muskelhälsan, minska risken för benskörhet, hålla vikten, förbättra sömnen, lungfunktionen, tarmhälsan osv.

Försök hitta den motionsform som passar dig, och variera gärna mellan olika motionsformer, t.ex styrketräning, promenader, simning, vattengympa, yoga, spinning, jogging, vandring, zumba, eller någon annan träningsform som du gillar.



Hormonbalans med Eteriska oljor.

Förutom kostförändringarna så var Eteriska oljor bland det första jag provade för att hjälpa kroppen med hormonblansen och klimakteriebesvären.

Jag använder olika Eteriska terapeutiska oljor som hjälper mig mycket, både när det gäller själva hormonbalansen, att dämpa vallningar när de ibland kommer, men även för att underlätta sömnen, lindra ledvärk, förebygga rynkor, ökat fokus mm.



VILL DU VETA MER?

Det här var några av mina tips kring hur du på ett naturligt sätt kan underlätta tiden genom klimakteriet, jag hoppas det fanns något som var intressant och inspirerande.

Vill du veta lite mer om kvinnans hormoner, vilka produkter, kosttillskott och Eteriska oljor jag använder för mina klimakteriebesvär, och hur de ev kan hjälpa dig genom klimakteriet?

I nästa mail får du möjlighet att se en inspelning där jag berättar mer.

*Har du några frågor eller funderingar är du alltid välkommen att kontakta mig på;
kontakt@patriciaahlin.se*

Hälsningar Patricia