

Forlaget casu.dk

Kvinder i overgang

OM OVERGANGSALDERENS UDFORDRINGER
OG MULIGHEDER



SUSANNE LØFGREN

Indholdsfortegnelse

- 5 Index
- 9 Forord
- 11 Sådan bruger du bogen
- 13 Bogens gennemgående teori: Krop, sind og sjæl
 - 15 – kort introduktion til *Traditionel Kinesisk Medicin*
- 17 Kost og hormoner, Mia Damhus
- 21 Bachs Blomsterremedier til afbalancering af sindet
 - 28 – fremstilling af *Bachs Blomsterremedier*
- 32 Gennemgang af De 38 remedier og Nødhjælpsremediet
- 55 Kvindetyper – hvilken skøn blomst er du?
 - 58 *Agrimony-kvinden / Agermåne*
 - 60 *Beech-kvinden / Bøg*
 - 62 *Centaury-kvinden / Tusindgylden*
 - 64 *Cerato-kvinden / Cerato*
 - 66 *Chicory-kvinden / Cikorie*
 - 68 *Clematis-kvinden / Klematis*
 - 70 *Crab Apple-kvinden / Sødæble*
 - 72 *Elm-kvinden / Elm*
 - 74 *Heather-kvinden / Lyng*
 - 76 *Impatiens-kvinden / Balsamin*
 - 78 *Larch-kvinden / Lærk*
 - 80 *Mimulus-kvinden / Abeblomst*

- 82 *Oak-kvinden / Eg*
- 84 *Pine-kvinden / Skovfyr*
- 86 *Red Chestnut-kvinden / Rød Hestekastanie*
- 88 *Rock Water-kvinden / Kildevand*
- 90 *Scleranthus-kvinden / Knavel*
- 92 *Vervain-kvinden / Jernurt*
- 94 *Vine-kvinden / Vinranke*
- 96 *Walnut-kvinden / Valnød*
- 98 *Water Violet-kvinden / Vandrøllike*
- 100 *Wild Rose-kvinden / Hunderose*

- 102 Alfabetisk liste over mulige problemer
i overgangsalderen**

- 174 Holistisk syn på overgangsalderen**

- 177 *Den feminine kraft*
- 178 *Du er en sjæl*
- 98 *Overgangen er en gave*

- 181 Litteraturliste og links**

Bogens gennemgående teori: Krop, sind og sjæl

Bogen tager afsæt i en esoterisk teori, der beskriver personligheden, som bestående af 4 legemer/lag. Hævet over personligheden er Sjælen og Ånden. Teorien viser, at der kan være en hensigt bag vore lidelser. Lidelser i overgangsalderen kan forstås som *naturlige* lovmæssigheder/konsekvenser.

Overgangsalderen og andre forvandlingsperioder, nogen ville sige kriser, giver mulighed for at komme i kontakt med de sjælelige kvaliteter.

Men lad os starte der, hvor lidelserne/ubehaget findes: I personligheden.

Senere i bogen bliver du præsenteret for det, der ligger udenfor din personlighed, nemlig din Sjæl, din spiritualitet.

Personlighedens 4 lag og hvordan de kommer i spil i overgangsalderen

Personligheden består af:

- Fysisk legeme
- Æterisk legeme (livsenergi, meridianer)
- Det emotionelle legeme (følelser eller rettere emotioner)
- Det lavere mentale legeme (konkrete tanker, tankeformer)

Kost og hormoner

Mia Damhus, CET.

Det følgende afsnit er et afsnit om hormoner, som bør læses for at få en forståelse for, at problemer med kønshormonerne ikke kan ses isoleret. Man er nødt til at kende til de overordnede hormoner for at vide, hvad man selv kan gøre for at få det bedre i overgangsalderen.

Jeg har været så heldig, at en af landets dygtigste ernæringsterapeuter, Mia Damhus har skrevet dette vigtige indlæg.

Mange gange, når vi bruger ord og udtryk som hormoner og hormonubalancer, er det underforstået kønshormoner, vi taler om. Det er også emnet for hele denne bog. Men kønshormonerne er en del af det samlede hormonsystem i kroppen – på samme måde som violinerne i et symfoniorkester. De kan godt spille alene, men det bliver ikke til en symfoni.

I dette kapitel får du først en lille 'hormonskole' for at uddybe begreberne og se kønshormonerne i en større sammenhæng. Og selvfølgelig får du konkrete værktøjer til at genoprette din egen unikke hormonbalance.

Hormonskole

Ordet hormon kommer af det græske ord *hormao*, som betyder noget, som irriterer, stimulerer og sætter i gang. Sagt med nutidige ord er hormoner informationsbærende stoffer. De udskilles af celler et sted i kroppen

Positiv kvalitet

- Man opdager, hvad det er, man gentager, og kan ændre mønstret
- Kan bruges til indlæring, hvis man laver de samme fejl uden at mangle evner til at lære

Chicory|Cikorie

Nøgleord

- Familiens omdrejningspunkt, man er der for familien
- Man er for dominerende overfor sine kære
- Man er opmærksomhedskrævende
- Man vil gerne have sine kære hos sig



Positiv kvalitet

- Man lærer at give slip på sine kære (f.eks. sine børn)
- Man finder ud af at give sig selv opmærksomhed

Dette remedie regnes for et type-remedie og er beskrevet særskilt i afsnittet om Kvindetyper.

Clematis|Klematis

Nøgleord

- Man har mange tanker om en 'bedre fremtid'
- Man har megen fantasi og kan være drømmerisk
- Man kan blive for flyvsk og bygge luftkasteller
- Man er ikke særlig praktisk
- Man mangler grounding/jordforbindelse



Positiv kvalitet

- Man bliver mere orienteret i nuet
- Man bliver mere realistisk
- Større nærvær

Kvindetyper

Hvilken skøn blomst er du?

Bachs Typeremedier

Dr. Bach blev på et tidspunkt inspireret til at se, at man kan inddele mennesker i forskellige personlighedstyper. Først delte han os ind i 7 hovedgrupper med hver sin overskrift, siden i ca. 22 forskellige typer. Når jeg skriver cirka, er årsagen, at Dr. Bach ikke selv har skrevet noget endeligt om disse typer. Vores viden om typerne er i høj grad baseret på det, hans assistent Nora Weeks har givet videre til sine medarbejdere og senere ledere af Bach Centret. En egentlig facitliste over typerne findes derfor ikke! Men erfaringen har vist os, at de remedier, jeg her vil beskrive for dig, i praksis bruges som typeremedier.

Man er én Bach-type fra fødsel til grav. Ligesom man ikke kan ændre det astrologiske soltegn, man er født ind i. Men udover at være én bestemt type, har man sine individuelle stemningstemaer svarende til, at man indenfor astrologien taler om ascendanten, planeternes placering osv.

Dit Typeremedie er det, som passer bedst til dig

Når du læser videre, vil du formentlig kunne genkende din personlighed i flere af typeremedierne. Dette kan, som beskrevet ovenfor, dels skyldes, at du arbejder med temaer fra flere remedier, hvoraf nogle kan være typeremedier, andre ikke. Dels kan det handle om, at man gennem barndom-



Crab Apple-kvinden | Sødæble

Hendes grænser for snavs og uorden ligger ofte langt lavere end andres.

Hun går meget op i, at det ydre skal være i orden. Hun vil gerne se godt ud, det samme gælder for hendes omgivelser, der skal præsentere sig flot, dufte godt og være lækre.

Hun kan have svært ved at sidde og hyggesnakke, hvis det roder et sted.
'Jeg skal lige have klaret vasketøjet, før jeg kan slappe af!'

Hun kan dog miste proportionssansen, når kravene om renlighed og det perfekte ydre kommer til at gå ud over samværet med andre.

Hun får det svært som ældre, fordi hun ser sine 'fejl' meget forstørrede. Hun hader sine rynker, appelsinhuden og overvægten i en sådan grad, at det bliver belastende. Hun vil ofte knokle hårdt i fitness centret eller få foretaget ansigtsløftning, botox-indsprøjtninger m.m.

Udfordringer for en Crab Apple kvinde

- Du hader uorden og har en høj standard for hygiejne
- Du kritiserer ofte dit eget udseende – og andres mangler
- Du føler dig utilpas i beskidte omgivelser
- Du har ofte en følelse af, at noget er ulækkert

Gaven ved at være en Crab Apple kvinde

- Du ejer evnen til at sammensætte farver, ting, tøj på en smagfuld måde
- Du er god til at rydde op og gøre rent
- Du omgiver dig med skønhed
- Du gør meget ud af dig selv og dit hjem
- Gennem at arbejde med remediet Crab Apple vil du acceptere begrænsningerne for, hvor ung man kan holde sig og lære at se skønheden i kroppens forfald eller anerkende den indre skønhed

Din spirituelle kvalitet

Den kvalitet, du bringer med dig, er *Æstetik*.

Du er en gave på jorden, fordi du skaber skønhed, orden og renhed omkring dig.

Liste over mulige problemer i overgangsalderen

Dette afsnit er en liste over alle mulige problemer/udfordringer, man kan møde i overgangsalderen og årene derefter. Jeg håber, at du finder hjælp og fornyet mod i dette afsnit. Dels får du anvist relevante Bachremedier, derudover deler jeg en hel del erfaringer og lidt lomme filosofi, som jeg håber, vil inspirere dig.

Da denne bog forsøger at dække symptomer og udfordringer for kvinder i overgangsalderen, fra ca. 40 år og i princippet til livets slutning, vil ikke alt på listen være aktuelt for en på 40 eller 50.

Får du lyst til at lære mere om Bachremedierne, findes et afsnit på s. 32.

I afsnittet kan du læse om:

Alvorlig og/eller kronisk sygdom	104	Blødningsforstyrrelser	
Angst og frygt	106	(se Menstruationsophør)	
Arbejdsopgaverne, overvælder dig mere end tidligere	106	Børn, flytter hjemmefra	110
		Børn, de unge voksne	111
		Børn, voksne børns bebrejdelser	111
Barndomstraumer	107	Børnebørn	112
Bekymringer	108		
Bitterhed	109	Cancer (se Alvorlig sygdom)	
Blodsukkerproblemer (se Stimulanser)		Dødsangst	113

Familiekonflikter	114	Kriser	133
Flytning	115	Kritik af sig selv	134
Forandringer, kropslige	116		
Forfængelighed (se Forandringer, kropslige)		Ledsmerter	135
Forældre, gamle	117	Livskrise (se Kriser)	
Frygt for at blive syg, gammel, dement o.a.	119	Lugtesans, problemer med (se Sanserne)	
Funktionstab (se Forandringer, kropslige)		Længsel, savn	136
Fødder, ændring af	119	Meditation	136
Grænser, at sætte for andre	120	Menstruationsophør	137
Grådlabilitet	121	Migræne (se Hovedpine)	
		Mor-rollen	138
		Motion	139
Hedeture, svedeture	122	Nattesved	
Hovedpine, migræne	124	(se Hedeture/svedeture)	
Hudproblemer og hudpleje	125		
Humørsvingninger	126	Oprydning i dit rod	141
Hysteriske anfald, at køre op og blive stresset	127	Parforhold	142
Hørelsen, problemer med (se Sanserne)		Pensionist eller efterløner	144
Hårtab	127	Rynker	145
Identitetstab (se Kriser, Børn, flytter hjemmefra)		Sanserne, problemer med	147
Inkontinens (se Vandladningsproblemer)		Seksuel krænkelse	147
		Sexlivet	149
		Sexlyst, manglende (se Sexlivet)	149
		Single	151
Jobsituationen og at udleve sin drøm	129	Skilsmisse	153
		Skyld	154
		Smagssans, problemer med (se Sanserne)	
Kedsomhed	130	Smerter i led (se Ledsmerter)	
Kemiske stoffer, unødvendige	130	Sorg og tab	154
Knoglepleje	132	Stimulanser, kaffe, rygning,	155
Konflikter (se Familiekonflikter)			

sukker, alkohol		Træthed	164
Stress	155	Tænder og tandpleje	165
Svedeture (se Hedeture)		Tørhed i skeden	166
Svigerbørn	157		
Svimmelhed	159	Udrensning af gamle traumer (se Sorg og Barndomstraumer)	
Synet, problemer med (se Sanserne)		Urter	167
Søvnproblemer	159		
Sårbarhed	161	Vandladningsproblemer	167
		Vaner	169
Tab af ægtefælle	162	Vrede	169
Tristhed	163	Vægtøgning/Vægttab	171

Alvorlig og kronisk sygdom

I dette afsnit har jeg valgt at sætte fokus på de psykiske reaktioner, som alvorlig og/eller kronisk sygdom skaber. Der kan være naturligvis være sociale problemer at tage stilling til foruden de fysiske gener, som sygdommen medfører.

Hvorvidt der er erfaringer med alternativ behandling i forhold til den sygdom, du lider af, vil jeg bede dig undersøge på nettet. Personligt ville jeg altid lade mig teste for min krops behov for næringsstoffer, vitaminer og mineraler. Men jeg ville absolut samtidig arbejde med mit sind.

Hvad den enkelte kvinde, der rammes af alvorlig sygdom og /eller kronisk sygdom, har brug for, kan være forskellig. Vi vil ofte reagere i henhold til den Bachkvindetype, vi er, så det kan være en god ide at læse afsnittet om kvindetyper. Se s. 58-101.

Det følgende er forslag til remedier, der kan lindre eller gøre det lettere at leve med en kronisk lidelse eller stå en alvorlig sygdom igennem.

Dr. Bach mente, at helbredelse ikke blot handler om den sygdom, vi lider af, men om måden, vi tackler den på. *'Det er ikke, som man har det, men som man ta'r det'*, kunne man tilføje. Jo mindre angst man kan møde sin situation, jo lettere bliver den at bære, så lad os starte med remedier for frygt og angst:

Valleforce til mundhygiejne (og tarmfloraopbyggende) kan købes i helsekost eller på nettet.

Dentaforce tandpasta kan købes i helsekost eller på nettet. www.helsam.dk

Tørre slimhinder

Maj Wismann giver gode råd:
www.websexolog.dk

Urter

Rikke Goerlich m.fl. arbejder med lægeplanter/urter (Phytoterapi) og uddanner Phytoterapeuter: www.urteskolen.com

Urter til kvinder i overgangsalderen (eng.):
www.herbs-for-menopause.com

Retreats for Kvinder i overgang

– Vil du arbejde med dig selv sammen med andre?

Drømmer du om at komme væk hjemmefra et par dage og få lov til at fordybe dig i dig selv og naturen?

Sammen med andre kvinder bliver du inspireret til at få det bedste ud af din overgangssalder og dit liv i det hele taget. Du bliver 'møgforkælet' med gode oplæg fra kursusleder, eneværelse, og økomad til kvinder: Grøntsager, lyst kød, smoothies, greenies, urtete og selvfølgelig øko-chokolade, sunde snacks og lidt kaffe. Retreaten er fyldt med humor, sundhed og visdom.

Retreats afholdes primært på Bjørnø i det Sydfynske øhav og på Sjælland.

Kursusleder: Susanne Løfgren

Yderligere oplysning www.casu.dk under Korte kurser: Kvinder i overgang (retreat)

Foredrag om Kvinder i overgang

Foredraget kan bestilles af kvindegupper. Saml dine kollegaer eller veninder og få en god aften/dag.

Foredragsholder: Susanne Løfgren

Mere information på www.casu.dk under Korte kurser/foredrag: Kvinder i overgang
