

Hormonproduktionen er helt afgørende for, hvordan huden ser ud. Når den ændrer sig, ændrer vores behov sig for både hudpleje og velværeprodukter. Men det er først nu, vi begynder at finde ord for, hvad vi egentlig skal kalde produkter målrettet overgangsalderen – før, under og efter.

Af journalist Anne Jyby Absalonsen

“Ledsmerter, tørre slimhinder, ømme fødder, svedeture og svært ved at huske navne”, svarer jeg, når folk spørger til mit helbred. Og tilføjer jeg, at jeg havde corona i julen, får jeg både omsorg, medlidenhed og et ekstra kram ...nu hvor man kan. Men siger jeg så, at jeg allerede havde generne før corona og derfor ikke altid kan vurdere, hvad der er corona-senfølger, og hvad der er overgangsalder, lægger de hovedet på skrå og siger trøstende “jamen, det går jo over”.

Det gør det bare ikke. Ikke alle tingene i hvert fald. Hede-stigninger og svedeture skal nok forsvinde en dag, men de tørre slimhinder samt den højere risiko for bl.a. knogle-skørhed og hjerte-karsygdomme forsvinder ikke. Vi går igen-nem en overgang og kommer ud på den anden side som en anden og lidt ældre version af os selv.

Vi lever væsentligt længere i dag, og derfor må mange kvinder leve med gener, der går ud over både deres fysiske og psykiske velvære, ja oftere end man skulle tro, sætter det sig som manglende livslyst eller ligefrem depression.

Sådan er det ikke i mit tilfælde, jeg har en stor livsappetit, men da jeg er den ældste kvinde i min familie, har jeg ikke nogen at spørge om, hvad pokker jeg stiller op med tørre slimhinder, sensitiv hud og slapt bindevæv, som det primært skal handle om her, da vi jo er et fagblad for kosmetik og velvære, ikke et medicinsk tidsskrift.

Derfor ringer jeg til Sally Walker, fysioterapeut og akupunktør, der siden 2000 har beskæftiget sig intensivt med hormoner og overgangsalder, og har skrevet og bidraget til flere bøger om emnet. På en fejlfri forbindelse til Lanzarote, hvor hun bor og guider danske og britiske kvinder til et bedre liv efter overgangen, dukker Sally op på skærmen, 66 år siger

fødselsattesten, men efter skærbilledet ville jeg tro, hun var 10 år yngre. Mindst.

“Det er ikke bare et spørgsmål om at komme igennem overgangen, for var det bare en fase, kunne man nok finde ud af det. Det er de 30 år, der følger efter, der er vigtige, for de skal også være gode selvom vi kun har ca. 30% af vores østrogen tilbage”, siger hun og peger på, at gennemsnitsle-

Hormonal

vealderen er næsten 85 år nu for kvinder, og skal vi arbejde til vi bliver op mod 70, så har vi lige så lang tid på den anden side af 50, som vi har fra vores ungdom og til 50. “Det er de år, jeg er interesseret i, og jeg mærker en klar stigning i antallet af kvinder, der gerne vil se godt ud, være kloge i hjernen, have et aktivt sexliv og blive ved med at være nysgerrige på livet. De vil ikke nøjes med at sidde og hække”, siger Sally Walker.

Jeg lytter, for jeg er både nysgerrig og en af dem, der hverken gider hække (eller lave mad for den sags skyld), men glæder mig til at skulle arbejde mange år endnu. Hvis bare jeg kan, fysisk og mentalt.

Derfor dyrker jeg yoga, går 7.156 skridt om dagen, drikker behersket, men skruer op for grøntsager og afspændings-massage, mens jeg eksperimenterer med nye måder at sove igennem på uden at blive vækket. Men svedeture kommer jo af sig selv...

“Selvfølgelig er det rigtig godt at dyrke motion, sove godt og spise sundt, fordi det sænker kortisol-niveauet i kroppen, og dermed sløves nedbrydningen af cellerne. Særligt i den lange periode efter overgangsalderen er balancen mellem kortisol-nedbrydning og østrogen-opbygning vigtig at fokusere på”, siger Sally Walker og fortsætter: “Men vi kan ikke spise os tilbage til den østrogen, der var engang. Plante-hormoner kan hjælpe lidt for nogen, men efter overgangen kan de ikke øge østrogenproduktionen eller erstatte den. Den store og synlige effekt får man kun af at få tilført østrogen”, siger hun. Selv regner Sally Walker med at fortsætte livet ud med en kombination af sund livsstil og østrogentilskud, også selvom sundhedsmyndighederne kun anbefaler hormontilskud i en kortere periode, og kun for at afhjælpe væsentlige, helbredsmæssige problemer.

Skønhedshormonet

Østrogen øger kollagenproduktionen, som holder huden

FIX KROPPEN

Body SDS

Har du ondt i fødderne eller andre fysiske gener i forbindelse med overgangsalderen, kan det være en god idé at prøve Body SDS, som er en holistisk behandlingsmetode, der ser på sammenhængen mellem fysikken og psyken.

Redaktør Nina H. Kluge mødte op til behandling hos Body SDS-behandler, træner og underviser, **Dennis Jensen** (www.kropsfixeren.dk) på NIMB i København, og efter en times massage, tryk, kropsrysten og “æltning”, afsluttende med nogle øvelser til opfølgning derhjemme, havde både de ømme fødder og resten af kroppen det vidunderligt. Det kan på det varmeste anbefales.

Zoneterapi

En god zoneterapeut kan aktivere de rette hormonpåvirkende reflekszoner og kan skabe lettelse i overgangsalderen. Vi har talt med zoneterapeut Helene Mathiesen fra **Pure Senses** i København, som fortæller: “At østrogenproduktionen aftager er en del af naturens lov. Det kan vi ikke ændre på. Men de gener, det kan give, kan vi ofte gøre noget ved. Bl.a. kan følgende zoner være vigtige at behandle hos kvinder i overgangsalderen: Hypofysen, pinealkirtlen, binyrerne, det autonome nervesystem, æggestokkene, bækkenom-rådet og hypothalamus.

stærk og smidig, samt produktionen af hyaluronsyre, der skaber fugt. Hormonet er også ansvarlig for fedtlagring i subcutis, hvilket giver et rundere og mere fyldigt udseende, så det er ikke forkert at kalde østrogen for et skønheds- eller ungdomshormon. Allerede fra 40-årsalderen aftager østrogenproduktionen, så vi ender med kun af have ca. 30% tilbage.

I huden mærkes og ses hormonforandringerne i hvert lag. Talgproduktionen falder, og epidermis bliver tyndere, så kvaliteten af barrierefunktionen forringes. Det naturlige antioxidantforsvar falder. Kollagen-, elastin- og hyaluronsyre-syntesen sænkes. Huden fremstår derfor mere tør, mister sin tone og fasthed, og rynker bliver mere markante, og der kan begynde at komme alderspletter.

beauty

Som om det ikke er slemt nok, reagerer resten af kroppen med gener som tørre slimhinder, tendens til blærebetændelse, manglende sexlyst, hjernetåge, ledsmerter, hedeture, ømme fødder, øget fedtlagring – især på maven, øget risiko for type-2 diabetes, øget risiko for hjerte-karsygdomme – fortsæt selv listen og læg det hele sammen, så har man faktisk nok til en depression. Men helt så galt behøver det ikke at gå. Og det er helt individuelt, hvilke gener man belastes med.

Hvad gør vi lige herfra?

Hormonal dermatology, hormonal beauty, hormonal ageing, ageism – tjaa, hvad skal vi egentlig kalde den specifikke hudpleje på dansk, der henvender sig til kvinder omkring overgangsalderen? For selvom 25 millioner kvinder hvert år passerer overgangsalderen, og der i 2025 vil være 1,2 milliarder kvinder, der er i postmenopause verden over, er hudpleje målrettet dette marked stadig nyt, og kommunikationen stadig lidt usikker. Jeg kan føle mig både talt ned til og set ned på – hvis jeg da overhovedet bliver set. For det er helt nyt at italesætte de behov, der er for fx pleje af slimhinder, lindring af smerter i fødderne og ubehag i huden for ikke at tale om behovet for en god nats søvn.

Vi udgør med andre ord et ENORMT marked, hvis man vel at mærke forstår at tale til os. Flere og flere kvinder identificerer sig som stærke, aktive og attraktive – og det er de også – se bare på veninderne i "And Just Like That", eller i den svenske serie "Lust", der stadig arbejder, dater, begår dumheder og slet ikke overvejer at hive hæklenålen frem.

Søvnserier

En nyere koreansk undersøgelse viste, at hudens struktur ser skadet ud, og gløden er reduceret efter blot fire nætter med søvnforstyrrelser, sammenlignet med fire nætter med otte timers søvn. Mere skal der virkelig ikke til. Derfor introducere



rer **The Body Shop** en ny aromatisk Sleep serie: Start med Sleep Relaxing Hair & Body Wash, efterfulgt af Sleep Balmy Body Cream, før du sprayer Sleep Calming Pillow Mist på sengetøjet og i soveværelset, og dupper Sleep Bedtime Balm på puls punkterne. Serien indeholder også to kropsolier, den ene til scrub, den anden til massage, hvis du skulle være så heldig at have en massør ved hånden før sengetid.

Rituals: The Ritual of Jing Shower Oil er også en sengetids-serie, men fokus er lidt anderledes, for ud over shower gel og pillow mist indgår fx en fodbalsam – The Ritual of Jing Foot Balm, og et natserum – The Ritual of Jing Sleep Serum. Det virker beroligende at massere fødderne inden sengetid, og har man mange fodsmerter er det velgørende og løsende.



Målrettet

I løbet af de sidste 20 år har **Vichy** forsket i, hvordan hormonelle forandringer påvirker kvinder. Mere end 20 undersøgelser af mere end 1.200 menopausale kvinder ligger til grund for de to Neovadiol-linjer – en til peri-menopause og en til post-menopause, altså fra de første tegn viser sig, til blødningerne er ophørt i over et år.

Neovadiol Peri-Menopause Day Cream til enten normal eller tør hud og Neovadiol Peri-Menopause Night Cream er udviklet til kvinder i overgangsalderen – en lille detalje på natcremen: har -2,7°C kølende effekt! Tak for det, Vichy.

Neovadiol Post-Menopause dag- og natcreme opstrammer og giver huden næring og fugt med essentielle omega 3, 6 og 9-olier og retter sig til kvinder efter overgangsalderen.





Stress af

Danske **Lucia Care** er en ny holistisk hudplejeserie, der ligger i grænselandet mellem medicinsk viden og urtekundskab, og serien er udviklet af to danske læger, hvoraf Nanna Kirkebjerg er den ene. Hun har efterfølgende videreuddannet sig inden for naturmedicin og drev i flere år en stressklinik på Fyn. Alle produkter indeholder høje andele af naturlige planteekstrakter, og de tager særligt sigte efter, at huden er vores største organ og den største flade, vi kan påvirke positivt i retning af at "få det godt i sin hud". De aktive ingredienser hjælper mod stress, herunder rødme, og afspænder og vitaliserer kroppen. Lucia Care anvender padderoкке, der indeholder op til 70% kisel (silica), som hjælper med at lave kollagen i kroppen og har meget varme i sig, som man siger i naturmedicin. Kisel og padderoкке virker også krampeløsende på muskler, og dermed slapper kroppen af, og smerter kan lindres.



Spa in a box

"PEACE – The Feel-Good Facial" kalder **Evolve** deres hjemme-spa-box. Produkterne er effektive, lækre og af god kvalitet, og man mærker det "håndholdte" i brandet helt ned i hver dråbe serum. Boxen indeholder rens, serum, øjen-komplex og dagcreme samt hit-produktet Radiant Glow Mask, der dufter af kakao og lever helt op til sit navn.



Snif

Happy Heart hælder aromaterapi på flasker både som ansigts- og kropspøje, men også som room-sprays, der med det samme ændrer energien i rummet. Der er fem dufte, der hver er komponeret af en lang række æteriske olier, herunder bl.a. blandingen Happiness med krusemynte, rosen-træ, appelsin, bergamot og vanilje, og Peace med lavendel, rosen-træ, gran, bergamot og patchouli.

Drik en kop te

Rødkløver bidrager til en rolig overgangsalder og letter nogle af overgangsalderens gener. Derfor har **Natur-Drogeriet** brygget en virksom rødkløver-te, som netop også lanceres som te-breve – praktiske at have med i tasken eller have liggende i skrivebordsskuffen. På den måde kan du nyde en kop, lige når du har lyst, og samtidig reducere hedeturene. Det anbefales at drikke 1 kop 1-2 gange dagligt.



Skønhedslæsning

"**Amazing Skin from the inside out**", skrevet af Laura Bonn , Tanja Eskildsen og Sally Walker, et digert og grundigt værk, hvor Sally Walker har skrevet kapitlet om "Hudens hormoner".



"**Elsk din (overgangs)alder**" af Gitte Høj og Lone Gjortsvang, en letlilgængelig guide til et lettere liv i overgangsalderen, hvor eksperter på en række områder øser ud af deres erfaringer. Fagbladet Kosmetiks egen redaktør, Nina H. Kluge, har bidraget til kapitlet om "Din hud og det bedste, du kan gøre for den". ■

