

# Bliv chef for din cyklus

Menstruation behøver ikke at være lig med følelsen af at være fed, forpint og møgsur. Her får du uundværlige tricks til at styre uden om det månedlige helvede.

■ Du kender turen: En uge før din menstruation begynder balladen, der på alle måder får dit følelsesregister til at matche Tivolis rutsjebane Dæmnen. Og oveni kommer de fysiske nedture, så som at din krop føles som en sprængfyldt vandballon. Og så begynder menstruationen – og smerterne.

Men her er den gode nyhed: Du behøver ikke være slave af din cyklus. Udstyret med banebrydende helbreds-info og lidt fremsynethed kan du nemt vende tingene på hovedet, så dit månedlige helvede ikke styrer dit liv. Sammen med en flok eksperter guider vi dig til at tage magten over din menstruation – lige nu.

## BLIV CHEF-PLAN 1

### Få styr på humørsvingningerne

Det ene øjeblik er du i mental topform. Det næste er du Cruella de Ville, der bider hovedet af både kolleger og kæreste. Eks-

perterne er ikke helt klar over, hvorfor så mange kvinder bliver irritable, når 'den røde tsunami' rammer.

"En udbredt teori er, at det varierende niveau af østrogen og progesteron påvirker serotonin – det stof, som styrer dit humør," forklarer Christine Felding, der er speciallæge i gynækologi og obstetrik.

Plan nummer et, når du skal tæmme temperamentet? Spis mere ost, yoghurt og is – og begynd allerede nu! Research viser, at kvinder, der spiser 1.200 milligram calcium hver dag (det svarer til cirka fire portioner mælk, yoghurt, ost, andre mejeriprodukter og grønt a la spinat og broccoli), hele måneden har færre cyklusrelaterede humørsvingninger end dem, der ikke spiser calcium. Calcium holder nemlig styr på hormonerne og bevarer serotonin-niveauet højt. Du kan også tage de 1.200 milli-



Fire portioner med calcium blødgør PMS-bitchen.

gram som calciumtilskud. Et andet råd: spis flere små måltider hver dag i den præmenstruelle fase. Det holder blodsukkeret stabilt.

"Få tre store måltider og to snackmåltider. Spis mest om morgenen og til frokost, mindre om aftenen og intet efter kl. 20. Snacks kan være en håndfuld nødder, en skive rugbrød, grøntsager, frugt og lignende," råder motions- og ernærings ekspert Charlotte Bircow Næss-Schmidt.

Du behøver altså ikke lave så meget om på det, du normalt spiser. I stedet for at spise en hel sandwich til frokost, kan du eksempelvis gemme den halve til et par timer senere. Eller opdel din aftensmad i en lille portion efterfulgt af en snack et par timer senere.

"Hold dig også fra kaffe og sørg for at indtage essentielle olier. Og husk også at få noget fedt – to spiseskefulde hørfrøolie eller fiskeolie samt en teske kokosolie er et godt dagligt indtag. Daglig motion og maveøvelser er uden for at mindske PMS," fortæller Charlotte Bircow Næss-Schmidt.

## BLIV CHEF-PLAN 2

### Farvel til bumser

Menstruationsbumser skyldes en stigning i produktionen af androgen, et hormon, der fortæller din hud, at den skal tilføre mere olie (= tilstoppede porer). Men modsat dine teenagebumser kan menstruationsbumser blive værre med alderen. En undersøgelse fra tidsskriftet *Journal of the American Academy of Dermatology* viser, at flere kvinder over 33 lider af disse udbrud end kvinder under 20.



## MÆND OM MENS

Hør, hvad han (og vennerne) kalder din menstruation:

Serveren er nede

Russisk  
(sex under mens)

Tomater i dåsen

Aben har blodnæse

Rødbede-skede

Pige-influenza

“Du kan ikke undgå generne, med mindre du får en aknebehandling (eksempelvis Clindoxyl) af din læge. Der findes også medicinske behandlinger hos din hudlæge, så som Isotretinoin,” forklarer overlæge og speciallæge i dermatologi, Janne Trouborg.

“Det er almindeligt kendt, at bumser er underlagt en vis form for kønshormonstyring. P-piller hæmmer akne, fordi de hæmmer kønshormonet testosteron.”

Akne kan også skyldes infektion af bakterien *Propionibacterium Acnes*:

“Behandling mod bakterien har ofte en gavnligeffekt. Du kan få den som gele med antibiotika eller i tabletform, Erythromycin,” fortæller Janne Trouborg.

### BLIV CHEF-PLAN 3

## Slut med at føle dig som en strandet hval

Humørsvingninger og bumser er desværre ikke det eneste i lykkeposen: Du er for fyldt med vand til at kunne lukke dine favoritjeans. Igen skyldes det et lavt niveau af østrogen og progesteron. Det tvinger din krop til at holde på væsken, til menstruationen er slut.

For at dræne din krop, bør du droppe den usunde og salte fastfood:

“Det nemme alternativ er den sunde fastfood så som sushi og thaiwok,” råder Charlotte Bircow Næss-Schmidt. Drik også otte store glas vand om dagen. Lyder det mærkeligt? Jo mere vand du drikker, jo mere vand vil din krop afgive – og jo lettere vil du føle dig.

Og se så at få rørt dig. En svedig halv time dagligt (uanset hvilken træningsform du vælger) er nemlig også med til at reducere væsken i din krop.



Skær ned på saltet hvis du føler dig sådan her.

# 6 fascinerende røde facts

**FACT**

Det føles måske som mæeeget mere, men de fleste kvinder mister faktisk ikke mere end mellem fire og tolv teskefulde blod hver måned.



**FACT**

Udover mennesker, er nogle aber og menneskeaber som chimpanser, gorillaer og orangutanger de eneste andre pattedyr, der har menstruation. En hun-orangutangs cyklus ligner vores, fordi den varer 29 dage.

**FACT**

Længe før tamponen ramte markedet i 1936, brugte egypterne noget lignende. De lavede tamponer af blødgjorte papyrusblade, mens romerske kvinder brugte uld.



**FACT**

Piger er i gennemsnit 12 år, når de får den første menstruation. Og de fortsætter formentlig frem til du er omkring 51. Det betyder, at du vil bruge cirka 9.000 tamponer eller bind i løbet af dit liv.

**FACT**

Engang troede man, at menstruationsblod var giftigt. En anden overtro var, at hvis en kvindes blødning faldt sammen med fuldmåne, ville det slippe onde kræfter løs.



**FACT**

Tilbage i 1984, da nybegynderen Courteney Cox lavede tv-reklamer, brød hun et gigantisk tampon-reklame-tabu: Hun blev den første, der brugte ordet 'menstruation' i en reklame.



Føler du dig stadig som en overdimensioneret vandmelon, skulle du måske tale med din gynækolog:

“Nogle har glæde af vanddrivende piller,” fortæller Christine Felding.

**BLIV CHEF-PLAN 4**

## Knockout til smerterne

Nogle kvinder oplever menstruationsmerter som ondt i maven, andre som bølgende smerter i lænd og bækken. Uanset hvad, betyder smerterne, at du formentlig må aflyse flere aftaler med vennerne eller tage en sygedag fra arbejdet. Igen... 1 ud af 10 har så stærke smerter, at hun midlertidigt ender 'på bænken' i sit eget liv.

De krampeagtige smerter kan du takke prostaglandin for. Det er det stof, der sørger for, at din livmoder hver måned trækker sig sammen for at slippe af med det yderste lag af slimhinden. Alle kvinder producerer prostaglandin, men eksperterne mener, at 50 procent af de smerteramte enten producerer mere eller er mere følsomme.

så tag et varmt bad. Varmen vil få musklerne i livmoderen til at slappe af. Er der ingen af vores gode råd, der virker? Så overvej at opsøge en gynækolog:

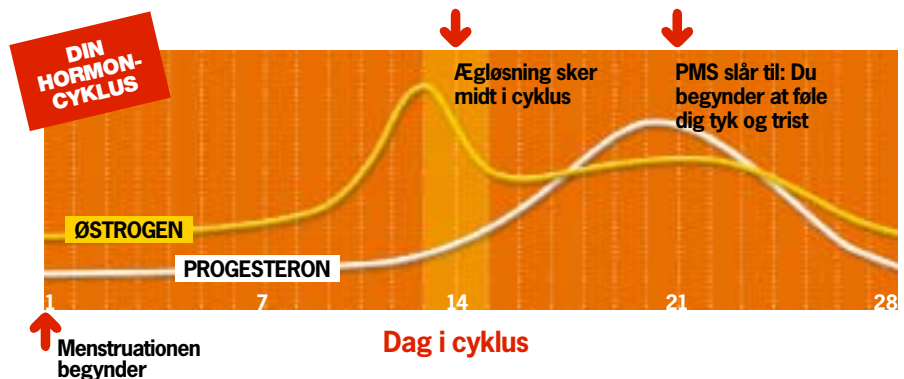
“Voldsomme, invaliderende menstruationssmerter kan skyldes endometriose. Det er en fertilitetstruende tilstand, hvor livmodervævet vokser uden for livmoderen. Lægen kan få mistanken ved en gynækologisk undersøgelse med ultralydsscanning, men ofte skal der en kikkertundersøgelse til, hvis det er vigtigt med en diagnose,” forklarer Christine Felding.

**BLIV CHEF-PLAN 5**

## Få din menstruation når det passer dig

Romantisk badeferie for to er bare ikke det samme, hvis tamponer, bind og Ibuprofen'er fylder mere i kufferten end bikini og solcreme. I det hele taget kan det være rart at sætte din cyklus på hold – og dermed styre udenom PMS'ens 'vindende' væsen.

Og du kan sagtens udsætte eller



Prøv først med helt almindelige 'smertedræbere' (Ibuprofen), som kan fås i håndkøb. Tag et par piller hver sjette time 12 til 24 timer før din menstruation begynder – det kan reducere dannelsen af prostaglandin. Er din menstruation ikke helt præcis? Nap et par piller ved første tegn på smerter og tag dem herefter hver sjette time.

“Gigtmidler hjælper også, fordi de hæmmer dannelsen af prostaglandin,” forklarer Christine Felding. Hvis smerterne allerede har overmandet dig, og du venter på at pillerne udøver sin magi,

undgå din menstruation – uden nogen form for risiko. Du skal bare have en recept på P-piller.

“Inden længe kommer P-pillen Anya på det danske marked, og med den undgår du helt menstruation. Men du kan også springe pausen over med dine normale P-piller,” lover Christine Felding. Og hun fortsætter:

“P-pillen er opfundet i begyndelsen af 1960'erne af mænd, og dengang havde pæne piger menstruation hver fjerde uge. Var pillen først opfundet nu, havde det været noget helt andet.” ■