

Som sand i Sahara

Af Anette Paulin, cand.mag, leder af NHT®-uddannelsen

Tørre slimhinder bliver et problem for mange omkring overgangsalderen. Slimhinder har vi overalt i kroppen, så det kan give irritationer mange steder. I munden, øjnene og næsen – og ikke mindst i skeden.

Mange kvinder oplever, at de bliver “som sand i Sahara” mellem benene. En fornemmelse af, at området er tørt, brændende, kløende eller sviende. Man kan også opleve, at slimhinderne får revner og sår.

Tørre slimhinder kan gøre motion ubehagelig – det kan være svært at gå, løbe og især cykle, og ikke mindst kan det give smerter ved samleje og øget risiko for infektioner og svamp.

Der er råd at hente, både blandt naturlige hormoner og vigtige næringsstoffer, som er i stand til at “gøde jorden” og genskabe slimhindernes fugtighed.

Østriol er slimhinde-hormonet – det østrogen, som har hovedansvaret for vedligeholdelsen, så hvis du går til lægen, så sørg for, at du får udskrevet østriol (i form af Ovestin) i stedet for østradiol (i form af Vagifem). Østriol har nemlig ikke den risiko, som det “klassiske” østrogen, østradiol, har, og det er mindst lige så effektivt. Ovestin er bioidentisk østriol, og det fås i håndkøb på apoteket. Det er en creme, der kan smøres direkte på de tørre slimhinder, men det kan også bruges

andre steder, for
hormonet finder selv vej til de slimhinder, der har brug for
genopretning. Så
kløge er kroppens egne hormoner!

Men det er også vigtigt at sørge for, at der er de
næringsstoffer, som slimhinderne har brug for. Ellers er der
ikke de nødvendige
byggesten til genopretningen. Det er især A, C, E og B-
vitaminer, kisel og zink
samt de gode fedtstoffer som Omega3-fedtsyre og GLA
(gammalinolensyre).

Havtornebær indeholder gavnlige olier, og de har vist en
meget positiv virkning ved tørre slimhinder. Bærrene kan bl.a.
fås i
kosttilskuddet Membrasin.

Så find ud af, hvad der virker bedst for dig – det er næsten
altid muligt at få ørkenen til at blomstre igen!