

”När jag fick min första vallning föll polletten ner”

När Åsa Melin märkte av de första tecknen på klimakteriet förstod hon inte vad det var.

– Jag satsade på helt fel metoder för att må bättre, konstaterar hon. I dag driver hon Klimakteriepodden för att hjälpa andra.

DET HAR NU gått ungefär tre år sedan Åsa Melin startade podden, som idag är en av Sveriges största poddar om kvinnohälsa med över 15 000 lyssnare i veckan.

– Jag var mitt inne i experimenterandet kring mitt eget klimakterium. Jag fattade att jag behövde göra något, men det gick inte att prata med omgivningen om detta. Responsen blev bara fnissig och hyschig. Så jag bestämde mig för att skapa ett facit till klimakteriet: Det här händer med kroppen och så här gör man.

Det skulle blivit tio avsnitt, men det räckte absolut inte. Hon tror att Klimakteriepodden fått så många lyssnare för att okunskapen och kunskapsbehovet kring klimakteriet är så stort.



Åsa Melin

– Kvinnor har fått för sig att man slutar menstruera och sen blir det bökigt, typ. Så är det inte. Först går man in i förklimakteriet och på vägen får man mer blödningar, PMS, svårare att sova... Och vi är så duktiga på att bita ihop och inte klaga. Plötsligt går man där med dubbla bindor och XXL-tamponger. Många förstår inte att det är ett förstadium till menopausen.

ÅSA ÄR 54 ÅR idag, men märkte runt 47-48 att hon återhämtade sig dåligt, sov sämre och blev mindre stresstålig. Träningen kändes jobbigare och plötsligt låg några nya kilon runt magen. Humöret förändrades också.

– Från att ha varit väldigt jämn kunde jag plötsligt bli skogsirriterad på sådant som egentligen inte var relevant, eller gråta som ett barn för en småsak, berättar Åsa.

Hon trodde att symptomen berodde på att hon sov dåligt och bestämde sig för att träna sig ur det. Snart hade hon anmält sig till det tuffa Lidingöloppet.

– Jag gjorde egentligen alla fel, jag stressade på kroppen på alla plan. Bara hormonställningen är ju en stress på kroppen i sig. Men när jag fick min första vallning när jag skulle fylla 50, föll polletten ner.

Åsa började utforska vilken hjälp som fanns att få.

– Jag blev rekommenderad kosttillskott som skulle hjälpa mot klimakteriebesvär. På en vecka försvann nattsvettningarna! Livet

var delvis tillbaka. Efter ett tag förstod jag att det var läge att gå till gynekolog. Jag hade tur som kom till en duktig sådan. Många gynekologer och läkare hänger inte med, och skriver ofta ut sömnmedel eller antidepressiva, men det är i första hand livsstilen du måste ändra på, säger Åsa.

MED HJÄLP AV livsstilsförändringar mår Åsa idag bättre än hon gjorde innan klimakteriet. Hon har lärt sig att inte stressa och tränar dagligen, även om det ”bara” blir en promenad på några kilometer.

– Jag springer och styrketränar också för att motverka förlusten av muskelmassa som eskalerar efter klimakteriet. Det är som en treenighet i träningen som gör att kroppen blir omhändertagen, inte utsliten. Där har jag också funnit en plats för yoga.

Åsa tar också bioidentiska hormoner.

– Östrogenet ger många effekter, vilket vetenskapen i dag är enig om. Men framför allt åter jag otroligt mycket sundare. Jag dricker mindre alkohol och inget kaffe efter lunch för sömnens skull.

Den allra största ögonöppnaren var att makten låg hos henne själv.

– Man kan inte gå till värden och tro att någon ska hjälpa en. Visst, det är lite bökigt att rannsaka sig själv, men alla kan göra någonting själva för att må bättre. Det finns inget facit för alla, vi måste själva lyssna på våra kroppars behov. ◀



Åsa Melin bestämde sig för att skaffa ett facit till klimakteriet.



ÅSAS MÅ BRA-TIPS I ÖVERGÅNGEN

1 **Försök reda ut vad som stjäl energi.** Våga rensa bland aktiviteter, vänner och upplevda mästen. Ersätt med lugna saker som du gillar och gör för dig själv i stillhet.

2 **Ta tag i rörelsen.** Se till att komma ut varje dag, gärna innan frukost. Få upp pulsen och få dagsljus, och jag lovar att det kommer energi och klarare tankar på köpet. Vi förlorar stora mängder muskelmassa i den här åldern, så styrketräning är en av nycklarna till att slippa gå upp i vikt, känna ork och inte riskera att bli benskör.

3 **Rensa bort det söta.** Minska på sötsaker och snabba kolhydrater. Mata på med ordentligt med grönsaker, protein och bra fett så du håller dig mätt med näringstät mat och därmed håller sötsuget under kontroll.

4 **Kolla in kosttillskott*.** D-vitamin, B-vitaminkomplex och magnesiumtillskott kan göra underverk för energi, ämnesomsättning och allmänt mående.

5 **Våga söka hjälp.** Att vara duktig flicka och bara bita ihop kommer ingen tacka dig för. Exempelvis kan en barnmorska vara vägledande när det gäller att reda ut vad du behöver hjälp med i första hand. En bra uppdaterad gynekolog eller allmänläkare kan hjälpa dig att få ordning på hormonerna med hormontillskott. I dag förespråkas i första hand skonsam behandling med naturligt östrogen som du tar genom huden kombinerat med naturligt progesteron.

*Kosttillskott bör inte ersätta en varierad kost och en hälsosam livsstil.