

# Din mentala räddningsplan

Namn: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Gå igenom varje steg genom att läsa motsvarande kapitel i boken. Medan du läser kan du identifiera dig med andra kvinnors berättelser och deras symptom. Gör det som rekommenderas för din profil och skriv ner det här. Kom ihåg att du bara behöver genomföra steg ett till fyra för att dra nytta av programmet.

## **Steg ett: Fastställ din hormonella fas**

Läs sidorna xx – xx

Är du  normal  PMS  I övergångsåldern  I klimakteriet  Hysterektomi

Min hormonella fas är: \_\_\_\_\_

Behandling:

Bioidentiska hormoner (om de behövs) rekommenderade för min fas

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Vad jag ska be min läkare om:

1. Begära de receptbelagda hormoner jag behöver:

2. Provtagningar som ska beställas:

### **Progesteron**

När använder jag det/hur mycket? \_\_\_\_\_ Vilken sort?

### **Östrogen**

När använder jag det/hur mycket? \_\_\_\_\_ Viken sort?

### **Testosteron**

När använder jag det/hur mycket? \_\_\_\_\_ Vilken sort?

Steg två: Upptäck din känslotyp

Läs sidorna xxx – xxx

Vilken typ är du?

- Uppe i varv och orolig
- Orkar-inte-ta-mig-upp–ur-soffan-typen
- Kombinationstyp

Min känslotyp är:

Näringstillskott som föreslås för din typ:

Observera: Ta de här tillskotten som tillägg till Mias grundtillskottsprogram (se nästa sida)

Typ av tillskott	Dos	När/hur ofta

### **Steg tre: Kost och näringstillskott**

Läs sidorna xxx – xxx

#### **Mias grundtillskottsprogram**

Alla, oavsett hormonell fas eller känslotyp, bör ta följande näringstillskott. Alla andra rekommendationer ska ses som ytterligare tillägg till detta grundläggande program.

Näringstillskott	Dos
Multivitamin	Rekommenderat innehåll se steg tre: Kost och näringstillskott
Följande rekommendationer är de totala mängder du bör inta per dag inklusive det som ditt multivitamin innehåller.	
Vitamin B12	1000-2000 mikrogram
Folsyra	800 mikrogram
Vitamin B6	50-100 milligram
EPA Omega-3	600 milligram
DHA Omega-3	400 milligram

Kalcium	500-800 milligram
Kelaterat magnesium	400-600 milligram
Vitamin D3	2 000-3 000 IU (internationella enheter)
Probiotika Se Steg tre: Mat och näringstillskott angående specifika rekommendationer	10-20 miljarder organismer

Mat att njuta av (se sid. xxx – xxx):

Mat man bör undvika (se sid. xxx – xxx):

#### **Steg fyra: Stresshantering och metoder för bättre livskvalitet**

Läs sid. xxx-xxx

Gör en lista över de fem värsta stressfaktorerna i ditt liv (läs sid. xxx).

Mina fem värsta stressfaktorer:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

#### **Förändra din kropps sätt att reagera på stress**

Välj en eller par av följande metoder och beställ tid hos en lämplig terapeut (läs

sid. xxx-xxx)

\_\_\_Biofeedback

\_\_\_Neurolingvistisk programmering

\_\_\_Akupunktur

\_\_\_Hypnos

Använd nedanstående tips mot stress. Somliga kan du använda dagligen medan andra kanske lämpar sig någon gång i veckan. Ringa in de metoder du vill pröva.

- Ta dig tid att andas
- Älska dig själv och andra
- Kramas mycket
- Klappa ett djur
- Skratta
- Be
- Coaching eller terapi
- Lyssna på meditations-CD
- Gå på yoga
- Prova konst- eller musikterapi
- Gå med i en gemenskap (en kyrka, andliga organisation, föräldragrupp, stödgrupp)
- Sänk ribban; sluta vara perfektionist

- Sov mer
- Ta en tupplur då och då
- Promenera i naturen
- Skaffa nya bekansksaper och sköt om dina gamla vänner
- Ge dig själv lite ensamtid idag, om så bara en minut
- Gör mindre
- Få massage
- Ta ett bad

Vilka tre önsksningar om att må bra har du? (Läs sid xxx-xxx).

- 1.
- 2.
- 3.

Gör din egen "Snälla älsksling kan inte du ..." -lista (läs sid. xxx-xxx)

- 
- 
- 

### **\*\*\*Tillägg: Steg fem och sex\*\*\***

Steg fem och sex kräver att du tar en del diagnostiska prover för att fastställa ditt behov av stöd för binjurar eller sköldkörtel.

#### **Steg fem: Binjurehälsa**

- Läs sid. xxx-xxx

- Beställ ett eget salivtest som du kan ta hemma eller be din läkare beställa det.

(Läs sid. xxx-xxx angående information om prover.)

Mina provresultat för binjurarna:

Kortisol\_\_\_\_\_ (högt eller lågt)

DHEA-S, dehydroepiandrosteronsulfat (högt eller lågt)

### Näringstillskott för binjurstöd

Se till att följa de rekommendationer som baseras på dina provresultat (sid. xxx-xxx).

Typ av näringstillskott	Dos	När

### Steg sex: Stöd för sköldkörteln

Läs sid. xxx-xxx.

Mina provresultat för sköldkörteln:

THS: Normalt/högt/lågt (ringa in det som gäller)

Fritt T4: Normalt/högt/lågt (ringa in det som gäller)

Fritt T3: Normalt/högt/lågt (ringa in det som gäller)

Omvänt T3: Normalt/högt/lågt (ringa in det som gäller)

Antikroppar mot tyreoidperoxidase (TPO): Normalt/högt/ (ringa in det som gäller)

Sköldkörtelantikroppar: normalt/högt (ringa in det som gäller)

- Fyll i nedanstående formulär om din läkare skriver ut recept på sköldkörtelhormonersättning.

Sköldkörtelhormonersättning enligt recept från min läkare

Typ av hormonersättning	Dos	När

Födoämnen som bör undvikas då de kan blockera sköldkörtelns funktion (se sid. xxx)

- 
- 
- 

Födoämnen som bör införlivas i kosten för att stödja sköldkörtelns funktion (se sid. xxx)

- 
- 
- 

Bra jobbat! Nu har du gjort färdigt din mentala räddningsplan. Det tar inte lång tid att återvinna balansen igen.

Anteckningar:

## Införskaffa det du behöver

- Med räddningsplanen i handen kan du antingen gå till din lokala hälsokostbutik eller handla på nätet från [www.mialundin.se](http://www.mialundin.se) och beställa den kost och de tillskott du behöver för att återfå hälsan (se steg tre).

Innan du ger dig iväg till affären vill jag försäkra dig om att du under de kommande veckorna kommer ha färre symptom och börja känna dig bättre. När du börjar känna lindring läs då efterordet: "Att behålla hälsan – Hur du behåller din känslomässiga balans hela livet" så får du en livslång hälsoplan.

Dina behov förändras allt eftersom livet fortskrider. Om du stannar upp och tar dig tid att lyssna på dina symptom talar de om för dig när du behöver hjälp och stöd. Dina symptom pekar ut speciella behov och brister. Därför ska du aldrig skaffa dig så mycket att göra att du glömmet bort att lyssna på din kropp.