

Hvordan får andre folk hverdagen til å gå opp?

Utslitt og bakpå

Jeg er en dame på 44 år som strever sånn i hverdagen. Jeg har full jobb, fire barn og en mann som er mye ute og reiser i jobben. Alle rundt meg fikser alt, virker det som, mens jeg selv sliter med dårlig samvittighet på alle kanter, har det rotete hjemme og ligger bakpå på jobb. Jeg er så sliten og har ikke lyst til noen ting.

Når mannen min er hjemme, vil han at jeg skal være sexy og glad, men jeg føler meg alt annet enn det. Derfor er jeg redd han skal finne seg en som er det. Det er vel ikke sånn at alle andre fikser dette på strak arm?

Utslitt



Å nei, du er nok ikke alene om å være sliten og bakpå, du som har to fulltidsjobber; jobben ute og enda mer jobben hjemme som mor og husmor. Veldig mange strever i dag med å skulle fikse alle oppgaver ute og hjemme.

Du er nok ganske streng mot deg selv, uten at du tenker over det. Jeg vet ikke om noe bedre råd enn «bløtkaketesten». Den går ut på å få en oversikt over alt du gjør og bruker tid på, og hva du skulle ønske du kunne kutte ut og få mer tid til. Tegn en rund kake – kake nr. 1 – og

del den inn i stykker. Skriv i hvert felt hva du gjør, for eksempel: jobben ute, mamma-rollen, rengjøring, matlaging, bringe og hente barn, trene, snakke med foreldre og søsken, parforholdet også videre. Bruk blyant for å viske ut og rette etter hvert som du skriver.

Tegn en ny rund kake – kake nr. 2 – og del inn i stykker etter hva du skulle ønske du kunne bruke tiden din til. Se på forskjellene, og la dette bli utgangspunktet for en gjennomgang av livet ditt nå, og hva du kan velge vekk og legge til for å få mer tid og overskudd.

Alle klarer å gjøre noen endringer. Gjør det gjerne sammen med mannen din. Menn liker konkrete oppgaver. Lykke til!

Kan homøopaten hjelpe?

Jeg har aldri vært hos en homøopat, men jeg synes ikke jeg får tilstrekkelig hjelp av den vanlige legen min. Han har rett og slett ikke tid til meg. Derfor har jeg lyst til å prøve noe alternativt. Tar for eksempel homøopater blodprøver av folk sånn som legene gjør? Jeg har mange diffuse kvinneplager som ledd- og muskelsmerter, uten at jeg har fått stilt noen diagnose.

Ylva



Homøopater tar ikke blodprøver – kun hvis han eller hun er lege også. Du sier du har mange diffuse

kvinneplager, og det kan en homøopat hjelpe deg med. En homøopat vil vurdere hele deg og finne årsaken. Hvor gammel er du? Det skulle jeg gjerne ha visst, for da hadde det vært lettere å komme med råd.

Bruker du noen form for hormoner? Hormonspiral, p-piller eller tilskudd av østrogener? Hvordan har du det egentlig? Er du sliten, oppgitt og lei? Ofte kan kvinner være det, og da er det gjerne hormonene dine som er i ubalanse. En homøopat eller akupunktør kan hjelpe deg med å løse dette problemet.

Ledd- og muskelsmerter kan også komme av feil kost. Du kan reagere på hvete, og leddene dine kan hovne opp og bli vonde. Kom deg ut og gå eller trim på en annen måte som du liker. Blodtypen din avgjør hva som passer best for deg. Blodtype A vil ha det best med tai chi, qigong eller yoga, mens blodtype O vil ha mest glede av å gå tur.

Lykke til med å få kroppen til å jobbe med deg og ikke mot deg.

Hjertebank ved mineralmangel?

Jeg har lest i Allers at hjertebank kan ha sammenheng med mangel på mineraler. Jeg får innimellom skikkelig hjertebank og lurer på om jeg bør ta en hårmineralanalyse? Kan fastlegen hjelpe meg? Eller må jeg til spesialist? Jeg bor i Stavanger.

Vennlig hilsen Aud



Det er faktisk flere mineraler som kan ha stor betydning for hjerterytmen/hjertefrekvensen. I tillegg til kalsium og magnesium, er det også kalium, natrium og selen.

Mengden av alle disse vil vises i en hårmineralanalyse. En hårmineralanalyse kan kun tas hos autoriserte terapeuter og noen få leger. Dersom du går inn på hjemmesiden www.haranalyser.com, vil du se en oversikt over terapeutene som tar slike hårprøver i Stavanger. Jeg kjenner ikke personlig disse terapeutene, så jeg vet ikke hvor faglig dyktige de er. Men spør gjerne om deres utdanning og erfaring når du tar kontakt.

Lykke til.

Ekspertene
svarer deg



Solveig Vennesland,
samlivsterapeut



Mona Thaulow,
homøopat og
akupunktør



Victoria Telle Hjelset,
Ph.D. i forebyggende
medisin



Rolf Luneng,
allmennlege

Tror du ekspertene våre kan hjelpe deg? Send spørsmålet ditt i en e-post til helsepanelet@allers.no eller i et brev til Allers, p.b. 1169 Sentrum, 0107 Oslo. Merk konvoluttene «Helsepanelet». Fortell oss gjerne hvem du ønsker svar fra. De som får svar, kommer på trykk i bladet.

NESTE UKE:
Overvinn
basillene!