



Kvindeliv 60+  
Set fra et  
holistisk perspektiv

# Susanne Løfgren

- Født 1954
- Sygeplejerske 1978-1990
- Zoneterapeut 1983-
- Bach Terapeut 1995-
- CASU alternativ skole 1990-
- Klinik holistisk behandling på Tuse Næs
- Forfatter til 9 bøger + 3 hæfter
- Holistisk syn på sundhed gennem 40 år
- NYT projekt **KVINDELIV 60+**  
der samler mine erfaringer og viden

## Meridianlær

- lær det basale og brug det i din hverdag



# Mål med Kvindeliv 60+

Vi skal have det godt!  
*Så godt som vi nu kan.*

Vi skal vide, hvordan vi kan  
styrke os selv på **alle planer.**

Vi skal være synlige og indtage  
vores plads i verden



Vi har så meget til fælles

# Holistisk syn på sundhed?

De 4 legemer:

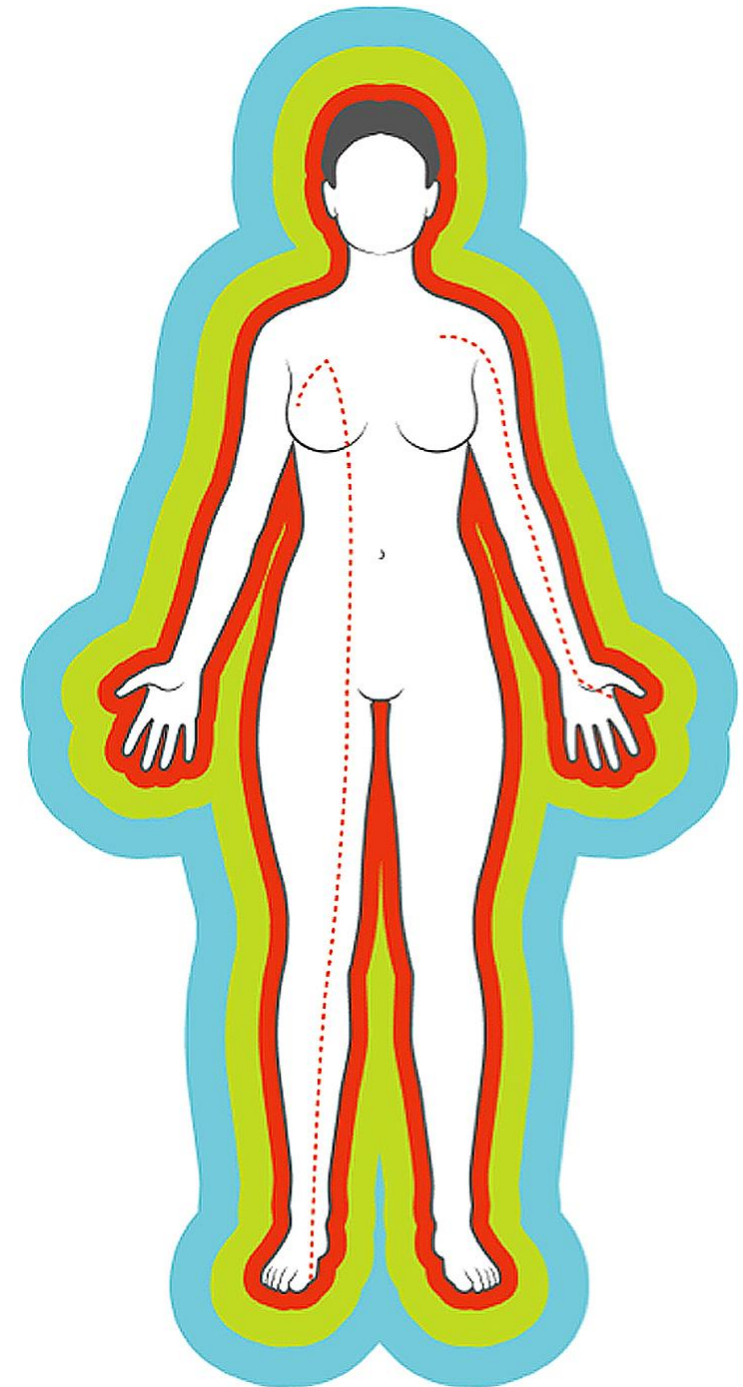
Fysisk (hvid)

Eterisk (rød) – bl.a. meridianer

Emotionel (grøn) Følelser

Lavere mental (blå) Tankeformer

**Alle** legemer skal næres  
og styrkes på forskellig måde.



# Fysisk legeme

## Den modne krop

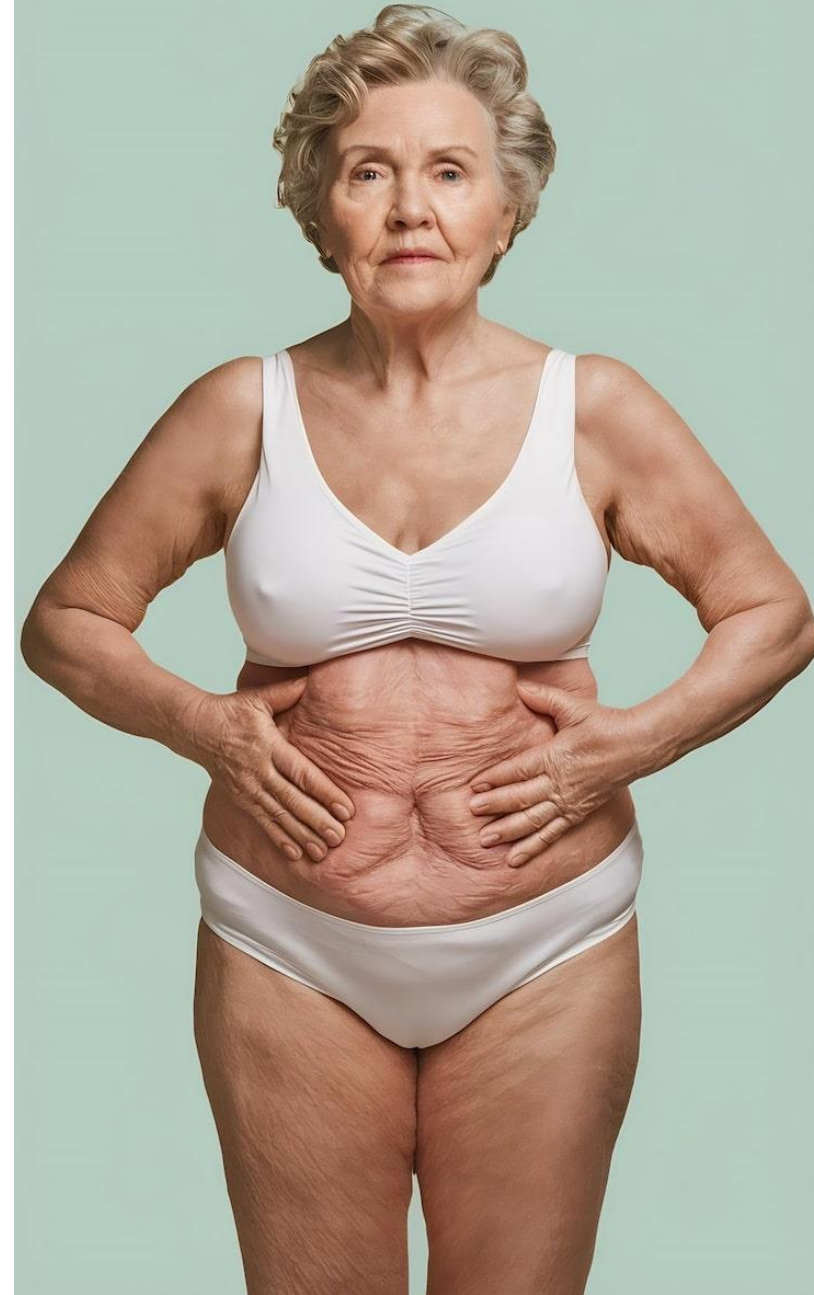
Det er en **uundgåelig og naturlig** proces, at kroppens celler ældes.

Men vi kan selv gøre en del for at have/få det bedre.

**Men der er grænser for hvor meget!**

Det fysiske legeme kan fylde meget, når det er ude af balance eller lider af sygdom.

Men der er **andre legemer** at trække på.



# Når det gælder **fysisk** sundhed Koncentrer dig om **2 ting**

Dit mikrobiom/tarmflora.

Bevæg dig i (helst i det fri) hver dag.



# Hvad hjælper mikrobiomet os med?

- De ufordøjelige **fibre** fra maden giver en effektiv fordøjelse og producerer bl.a. energi.
- Op mod 80 % af kroppens **immunforsvar** findes i tarmen.
- Gode bakterier bekæmper "onde" bakterier.
- Et sundt mikrobiom kan forbedre humøret, reducere angst og støtte **hjernens funktion**.
- De gode bakterier i tarmen **forebygger fedme**.



# Ultraforarbejdet mad og antibiotika er den største trussel mod mikrobiomet

En tommelfingerregel er, at hvis der er ingredienser, du ikke kender fra dit eget køkken, er det sandsynligvis en ultraforarbejdet fødevare. Og hvis varerne har en lang holdbarhed, er sandsynligheden endnu større.

Spis rigtig mad



# Gode olier beskytter dine celler- de dårlige nedbryder dem

Brug koldpressede (virgin) og økologiske olier.  
Selvfølgelig koster kvalitet, men de beskytter  
dig.

## Stegning

Brug olier med højt brankningspunkt:

Olivenolie kun den af god kvalitet kan tåle høj  
opvarmning

Kokosolie

Smør



# Emma Gad – vi gider ikke

Prepping gør det let –spar på din energi

Bøtter med:

- Snackgulerødder i vand
- Spinatblade el. andet grønt
- Agurk
- Peberfrugter
- Svampe/østershatte
- Bladselleri

Lav mad til 2-3 dage.

Dessert:

Havregrynskugler med kokosolie til den søde tand.

Sødet med dadler og lidt honning.

Dadler med marcipan og 80 % chokolade



## Det 2. vigtige princip

Kroppen har behov for, at vi bevæger den

SS:

Mindst en halv times fysisk aktivitet om dagen, så man bliver let forpustet til forpustet.

Lav aktiviteter, der **styrker dine muskler**, mindst to gange om ugen.

Træn din **balance** og bevægelighed mindst tre gange om ugen .

Begræns den tid, du sidder stille.

**NYT:** Rejs dig og gå 250 skridt i timen.



# Fordelene ved at gå

Du får masser af frisk luft.

Du opbygger muskelmasse og styrke.

Går du en time *mere* hver dag, taber du dig 5-10 kg på 6 mdr.

Du nedsætter risikoen for 35 forskellige sygdomme, bl.a. demens, kræft og hjertesygdom.

Du modvirker depression, stress og angst.



# Urinvejene

Evnen til at **holde på vandet** bliver mindre.  
Samtidig aftager evnen til at **føle tørst**.

Der dannes mest urin om natten,  
derfor skal vi ofte op at tisse.

Øget modtagelighed for **infektioner**.  
**Mikrobiomet beskytter dine slimhinder**.

**DRIK** meget vand.



# Vi producerer Naturgas

- Ændringer i kosten
- Med alderen bliver fordøjelsessystemet langsommere
- Nedsat produktion af enzymer
- Ældre producerer ofte færre fordøjelsesenzymer fx laktase
- Forandringer i tarmfloraen
- Når vi sluger luft (spise for hurtigt, tyggegummi m.m.)
- Tarmsygdomme, forstoppelse
- Medicin



Tør hud  
mangler  
olie og vand



# Gode olier til huden

Brug naturlige olier eller cremer lavet heraf.

- Mandelolie
- Avocado olie
- Shea olie
- Hørfrøolie
- Tidselolie

Tilsæt æteriske duftolier.



# Fejlsynkning

Lukkemekanismene fra spiserøret til luftrøret svækkes med alderen.

Måske skal man  
*spise af livet i små bidder.*

Tyg din mad godt 😊



# Forbrændingen falder med årene

I gennemsnit tager kvinder ca. 0,7 kg på om året i 50'erne og 60'erne, uafhængigt af deres oprindelige krops størrelse.

10 år = 7 kg.

Vi skal være glade for kroppens fedtlag.

Vi er genetisk forskellige.



# Mange af os er bange for at blive demente

At vi bliver en belastning for  
andre.

At miste kontrollen over  
vores liv.





## Det er almindeligt at glemme navne

Vi har gennem et langt liv  
lagret mange navne.  
Navne på mere perifere  
personer skal ofte repeteres.

Man skal give sig tid til 'at finde  
navnet frem' i hukommelsen.

*Det er helt naturligt!*



Krydsord alene er ikke nok for generel hjernetræning; det er vigtigt også at få nye, varierende udfordringer og at være socialt aktiv for at opretholde en skarp hjerne.

Vi kan gennem fysisk og psykisk aktivitet fortsat danne nye neuroner og udvikle og forbedre hjernen.

Gå nye veje, få nye vaner.

**EKSPERTOPGAVER TIL DE ERFARNE** SVÆRHEDSGRAD

# SENIORKRYDS

NUMMER 258  
04.09.25 - 15.10.25

**T**ankesport

**DANMARKS SVÆRESTE KRYDSORD**

**32 SIDER KUN MED KRYDSORD**

**SUPER MESTER KRYDS**

**STORE PENGEPRÆMIER - mere end 20.000 kr. årligt!**

**ALTID NYE OPGAVER**

1 Hvilket kongenist havde en affære med i begyndelsen af 1920'erne?  
...År kode navn - udover ...k spoon

2 HAVNBY 3

4 KUNST TEMA BYGSK BY

5 HAVNBY 3

6 FUGL BEVINGE TET AD-CELLI

7 HAVNBY 3

8 HAVNBY 3

9 HAVNBY 3

10 HAVNBY 3

11 HAVNBY 3

12 HAVNBY 3

13 HAVNBY 3

14 HAVNBY 3

15 HAVNBY 3

16 HAVNBY 3

17 HAVNBY 3

18 HAVNBY 3

19 HAVNBY 3

20 HAVNBY 3

21 HAVNBY 3

22 HAVNBY 3

23 HAVNBY 3

24 HAVNBY 3

25 HAVNBY 3

26 HAVNBY 3

27 HAVNBY 3

28 HAVNBY 3

29 HAVNBY 3

30 HAVNBY 3

31 HAVNBY 3

32 HAVNBY 3

# Søvn

## **Nyeste forskning:**

De anbefalede 8 timer behøver ikke hænge sammen, men kan fordeles over døgnet.

Helt ned til 1 times intervaller er ok.

Det er ok at være vågen midt på natten.

*Kilde: Birgitte Rahbek Kornum*



# Kend din krop - når den ældes



Brochuren fås som fil gennem  
Sundhedsstyrelsen:  
ÆldreForum

# Det æteriske legeme

De 4 legemer:

Fysisk (hvid)

**Æterisk (rød)** – bl.a. meridianer i kroppen.

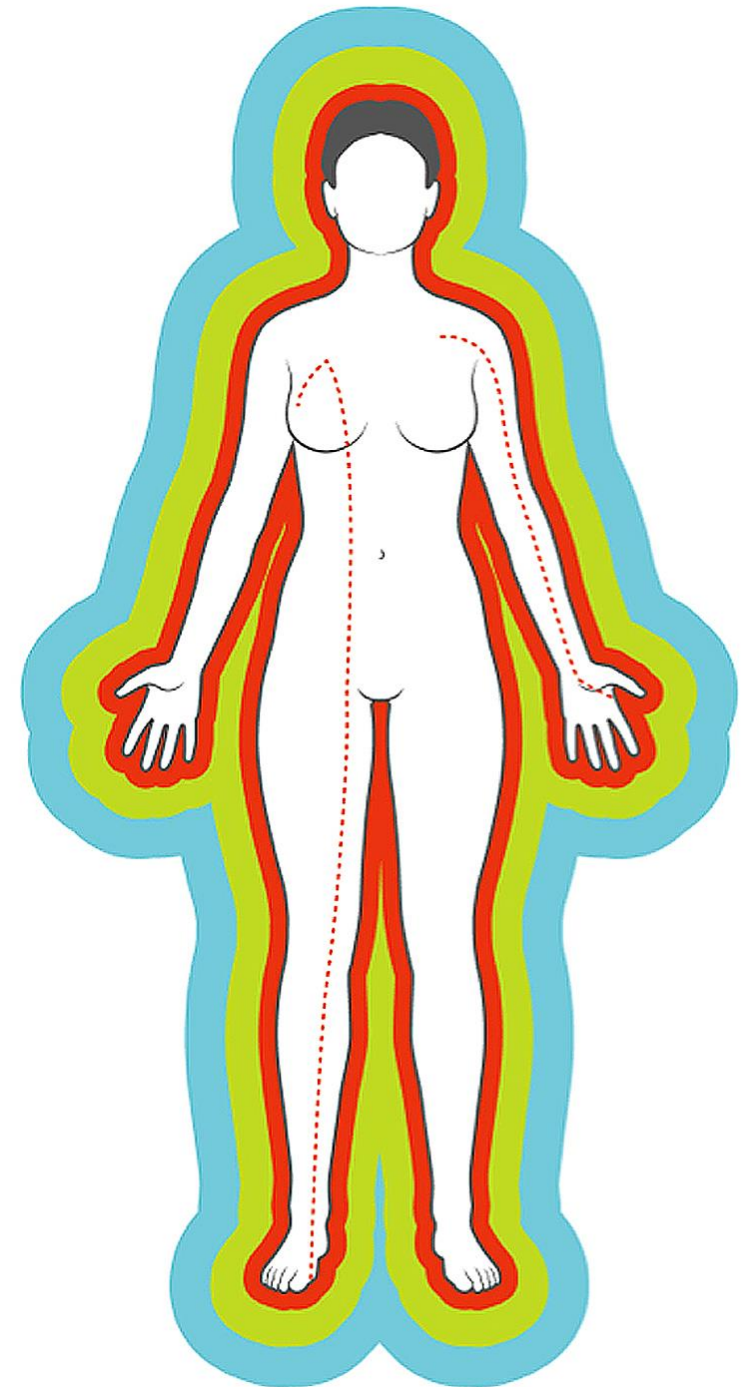
Løber rundt om kroppen og inde i kroppen

Magnetisk felt.

Emotionel (grøn) Følelser

Lavere mental (blå) Tankeformer

Det er værd at kende, for det kan skaffe os mere energi.





# Æterisk energi

Kaldes Qi eller Chi (Tji).

Chi kommer fra

- Sol
- Luft
- Jord
- Vand

Uden Chi – intet liv.

ALLE syge og trætte mangler Chi.

# Ild og luft Chi

Vær ude så meget du kan.  
Solen er også bag skyerne.

Træk vejret dybt mange  
gange på en dag, evt. foran et  
åbent vindue

Sov med let åbent vindue.



# Jord-Chi

Frisk og usprøjtet jord-føde giver Chi.

Jord-Chi trækkes op via fødderne og fordeler sig i kroppen og spises

- Spis frisk og usprøjtet grønt og frugt
- Gå barfodsgang.
- Vær i naturen/haven



# Vand-Chi

Vand er en forudsætning for liv.

Vi består af 70% vand.

Vandet renser vores æteriske og fysiske krop.

Vi kan få mere Chi ved at:

- Bade i havet, fjorde, søerne.
- Opholde hos ved vandet.
- Drikke rent vand.  
Og masser af det.





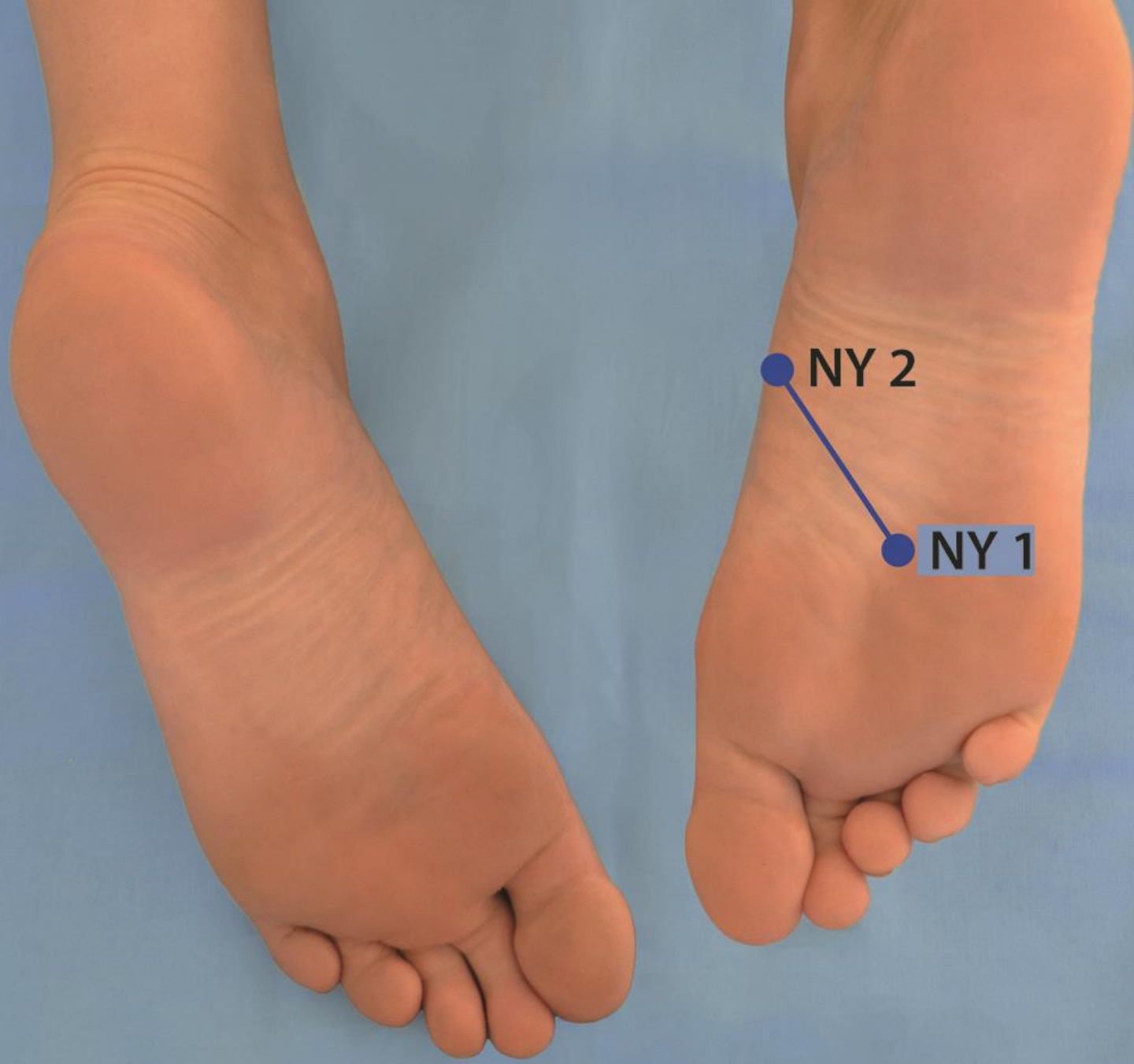
## Quick Fix til Chi

- Rødbedesaft (frisk og øko).
- Professorens grønne grød. (Oluf Borbye Pedersen).
- *Mad for livet*: Gratis opskrifter. Anette Harbech Olesen.
- Træk vejret dybt i frisk luft.
- Svøm i havet.
- Sov for åbent vindue

## NY Chi falder med alderen

- Nyre-blærelidelser
- Tænder
- Knogler, brusk
- Hovedhår
- Formeringsevnen
- Indre kønsorganer
- Hørelsen
- Vitalitet





NY 2

NY 1

Følelser og tanker er  
afgørende for din sundhed

Sammenhæng mellem krop og sind

Psyko-neuro-immunologi

Positiv psykologi

I Holistisk behandling eller levevis

bør man være opmærksom på

*hvordan man har det, og*

*hvordan man tar' det.*



# Mini intro til Bachremedierne

- Skabt af lægen Edward Bach
- 1886-1936
- Fortyndede 1: 100.000
- 38 forskellige
- Hvert remedie dækker en specifik følelse
- Ingen bivirkninger
- Men resultat i form af at negative følelse og tanker ændres



Remediet for gamle traumer  
og chok er det samme som  
for sorg

Star of Bethlehem/  
Kost Fuglemælk

Bringer trøst og healing til det  
forrevne sind

Kan løsne tårer.

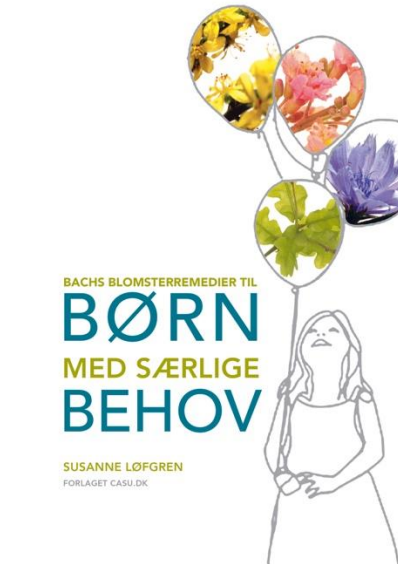


# Vil du vide mere om systemet

Lær det selv gennem **bøger** om Bach

Du kan få hjælp til at udvælge gennem en **telefon-konsultation** hos en Bachterapeut.

Du kan deltage i et **Trin 1 kursus** på Den internationale Bachterapeut udd.





# Foredrag på video MP4

*De 4 legemer i den 3. alder*

4 videos á 1,5 time.

350 kr. for 4 eller 99 kr. stk.

*Homøopati til kvinder 60+*

99 kr. ca. 2 timer.

*Ryd op mens du kan*

99 kr. 72 min.

*Kost der styrker dine legemer*

99 kr.

Udkommer 2026

*Bogen Kvinder 60 + set i et*

*holistisk perspektiv*

udkommer 2026.



# Kontakt Susanne

Konsultation fysisk møde  
eller telefonisk. Bestil tid på:

[mail@casu.dk](mailto:mail@casu.dk)

Læs mere om mine kurser,  
bøger m.m.

[www.casu.dk](http://www.casu.dk)

