

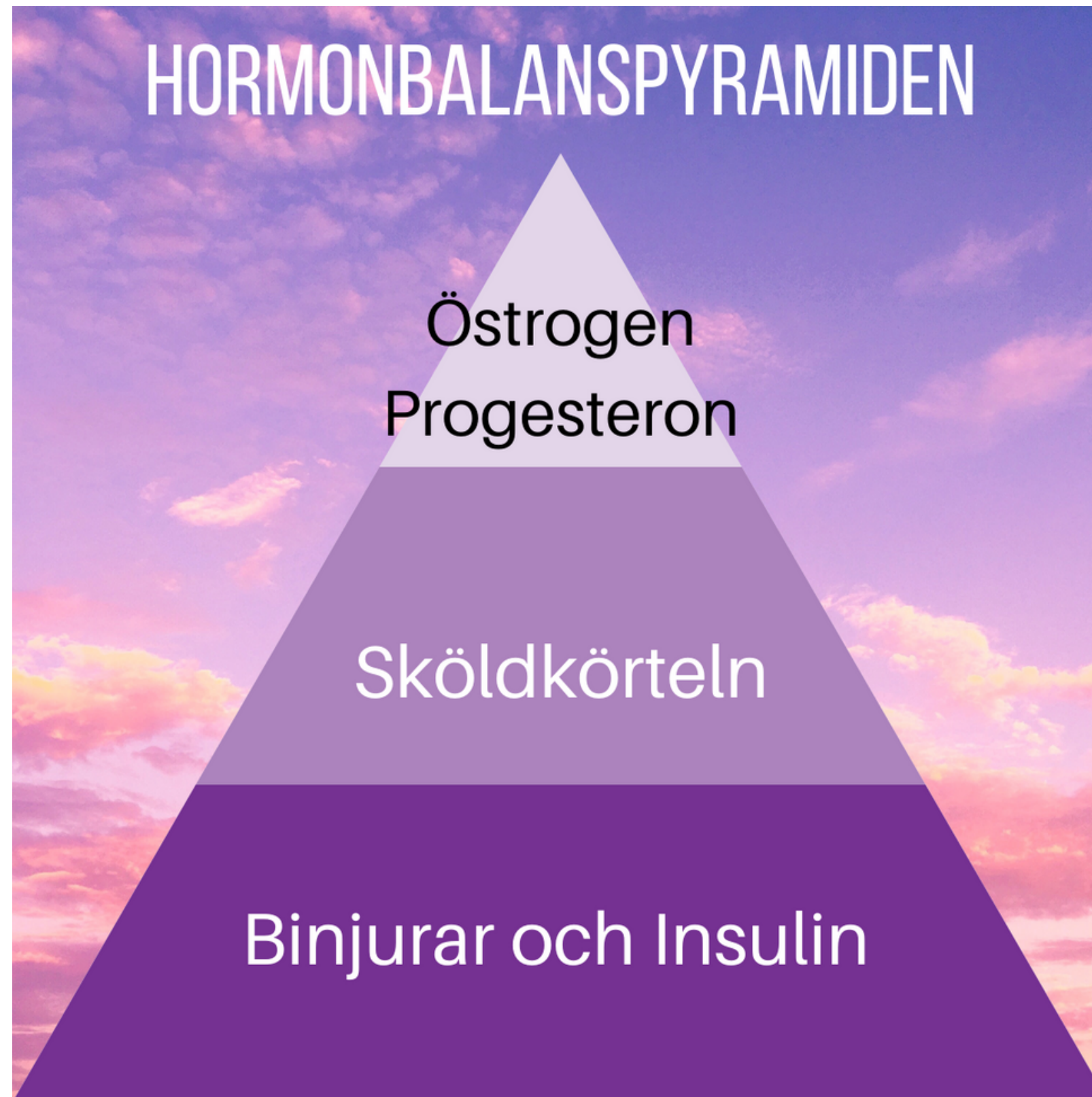


*Viva
vardag*

Hormonell Balans

VIVA VARDAG - 8 VECKOR TILL MER VARDAGSENERGI

Hormonbalanspyramiden



Östrogendominans

Det finns två varianter:

Högt östrogen i förhållande till normalt progesteron och högt östrogen i förhållande till lågt progesteron.

Den första varianten är vanligt bland överviktiga kvinnor och kvinnor som är utsatta för xenoöstrogener, dvs hormonliknande syntetiska ämnen som tex BPA och ftalater.

Den andra varianten är vanlig bland kvinnor som ätit p-piller eller haft hormonspiral och därmed fått ett kopparöverskott i förhållande till zink, vilket driver upp östrogenet.

Saker som bidrar till östrogendominans är alkohol, högt insulin och näringsbrister.

Kännetäcken östrogendominans

Kraftig mens, tjock konsistens med klumpar.

Viktuppgång (höfter och rumpa).

Svullenhet och binder vatten.

Ömma bröst.

Humörsängningar, PMS, depression eller irriterad.

Migrän, huvudvärk, sömnsvårigheter, hjärndimma.

Endometriosis, cystor och fibroider.

Vad göra vid östrogendominans?

- Stärk den metabola hälsan genom kostförändringar
- Avlasta levern genom att minska eller sluta med alkohol
- Minska eller sluta med kaffe
- Undvik mejeriprodukter
- Ät högkvalitativt protein 90-120 g/dag (minst 30 g per måltid)
- Minska kemikalier i din omgivning, undvik produkter med hormonstörande ämnen tex BPA och ftalater.
- Regelbunden motion
- Se till att gå i säng senast kl 22 och prioritera en god sömn
- Undvik sojaprodukter och örten maca
- Ät mat rik på zink eller testa ett zink-tillskott

Lågt östrogen

Lågt östrogen är vanligt när man har slutat med hormonella p-medel (p-piller), under klimakteriet och efter menopause samt efter en förlossning.

Lågt östrogen är också kopplat till undervikt och näringsbrister och kan leda till ammenoré (menstruationsbortfall).

Man har sett i studier att kvinnor som äter vegetarisk kost med mycket fibrer har lägre nivåer av östrogen än kvinnor som äter en blandad kost.

Kännetäcken lågt östrogen

Känslomässig skörhet, dåligt minne, trötthet, depression.

Kort mens (<3 dagar)

Varma vallningar, nattsvettning

Urinvägsinfektioner, intontinens, sömnsvårigheter.

Minskad byst, hängande byst.

Ledvärk.

Torr hy, fina linjer, rynkor.

Hur stöttar man östrogenproduktionen?

- Öka ditt intag av fett, främst animaliskt fett; smör/ghee, talg, ister...
- Undvik kemikalier i din omgivning (parfym).
- Minska på fibrer i kosten.
- Hantera stress
- Prioritera god sömn
- Ät högkvalitativt protein 90-120 g/dag (minst 30 g per måltid)
- Undvik kalori restriktion/bantning
- Träna lagom, dvs se upp med överträning.
- Njut av sex/onani, få orgasm regelbundet.
- Maca är en ört som sägs balansera östrogenet.

Lågt progesteron

Det finns flera orsaker till lågt progesteron:

Ålder - från ca 35 års ålder i perimenopausen, minskar antalet mogna ägg, det blir färre ägglossningar och lägre progesteron.

Stress - Vid långvarig stress blockerar kortisolet progesteronreceptorerna i cellerna.

Oregelbunden eller utebliven ägglossning pga förhöjda androgener som testosteron (vid PCOS) - läs mer i avsnittet om förhöjda androgener.

Kännetäcken lågt progesteron

Oregelbunden mens.

Mensblodet är brunaktigt och tunnflytande.

Huvudvärk eller migrän runt mens.

Ömma och svullna bröst.

Svullen mage och/eller anklar innan mens.

Cystor i livmodern eller bröstet.

Infertilitet eller tidiga missfall.

Hur stöttar man progesteronproduktionen?

- Hantera stress och prioritera en god sömn
- Undvik koffein
- Undvik alkohol
- Regelbunden och lagom motion
- Undvik socker och snabba kolhydrater
- Ät högkvalitativt protein 90-120 g/dag (minst 30 g per måltid)
- Ta zink, magnesium, B-vitaminer
- örter: Munkpeppar (Kyskhetsträd), saffran, maca
- Nära relationer
- Self Care; tex ta ett varmt bad, massage, meditation.
- D-vitamin - 3000 -5000 IU/dag
- Ta C-vitamin 750 - 1000 mg per dag från dag 14

Överskott av androgener

Majoriteten av kvinnor med överskott av androgener har PCOS - Polycystisk Ovarie Syndrom.

En möjlig orsak är genetisk - det är vanligt att flera kvinnor i familjen har PCOS.

Stress - förutom kortisol driver även stress upp androgener som DHEA och testosteron.

Övervikt - kroppsfett producerar androgener som rubbar balansen mellan LH och FSH

Insulinresistans och metabol ohälsa har en stark koppling till överskott av androgener.

Kännetäcken höga androgener

Svårt att gå ner i vikt

Sug efter socker och snabba kolhydrater

Inflammation; akne

Oregelbunden mens, utebliven ägglossning

Pärlband av cystor i äggstockarna (Vid PCOS)

Depression eller ångest

Djup röst, ansiktshår, håravfall

Vad göra vid höga androgener?

- Hantera stress och prioritera god sömn
- Ät en LCHF kost
- Undvik socker och snabba kolhydrater helt
- Regelbunden och lagom motion
- Prova gärna lugnare former av yoga
- Ta tillskott av zink, magnesium och B-vitaminkomplex
- Undvik mejeriprodukter
- Ät högkvalitativt protein 90-120 g/dag (minst 30 g per måltid)
- Ät Omega-3 (DHA och EPA) 1000 mg/dag
- Ta krom för att minska sockersug, 200 - 1000 mcg/dag
- Inositol (DCI) 600 mg två ggr om dagen
- D-vitamin - 3000 -5000 IU/dag

Underskott av androgener

Även om det är vanligare med för höga nivåer av androgener är det inte ovanligt med för låga nivåer heller.

Kvinnor på hormonella p-medel ligger ofta 50% lägre på testosteron vilket förklarar varför många upplever minskad sexlust.

Låga nivåer av D-vitamin i blodet är associerat med låga nivåer av testosteron.

Kännetäcken låga androgener

Depression, humörsvängningar, gråtmild.

Låg motivation och trött på dagen.

Svårt att bygga muskler, benskörhet.

Inkontinens.

Låg sexlust. Inga sexuella fantasier.

Ångest och panikångest.

Dålig hjärt/kärlhälsa, viktuppgång.

Vad göra vid låga androgener?

- Styrketräning - gärna med tunga vikter och stora muskelgrupper
- Hantera stress
- Prioritera god sömn
- Ta gärna ett tillskott med zink
- Ät högkvalitativt protein 90-120 g/dag (minst 30 g per måltid)
- D-vitamin - 3000 -5000 IU/dag
- Testa örten Ginseng
- Regelbunden sex/orgasmer

Låg sköldkörtelfuntion

Låg sköldkörtelfunktion är vanligast bland kvinnor i 40-70 årsåldern, men kan förekomma i alla åldrar.

Stress - En vanlig orsak är långvarig stress.

Näringsbrist - Sköldkörteln behöver extra mycket zink, jod och selen för att kunna göra sitt jobb.

Autoimmunitet - Inflammation och läckande tarm i kombination med en trigger kan göra att immunförsvaret börjar producera antikroppar mot sköldkörtelvävnaden.

Kännetäcken låg sköldkörtelaktivitet

Tidiga tecken: Trötthet och mindre ork, frusenhet, koncentrationssvårigheter, en känsla att något är fel, nedstämdhet/depression, viktuppgång

Senare tecken: Kronisk trötthet och utmattning, hes och djup röst, torr hy och hår, tunnare hår/håravfall, förstoppning, oregelbunden ägglossning och mensrubbningar, sämre fertilitet/ infertilitet, sämre minne, långsam eller oregelbunden hjärtrytm, led- och/eller muskelvärk, ansiktssvullnad.

Testa!

För att ha koll på sin sköldkörtel är det allra bäst att göra ett enkelt blodprov och testa nivåerna av sköldkörtelhormon (T3 och T4), TSH och antikroppar (TPO-ak och TRAK).

TSH ska helst ligga på ett intervall mellan 0,5 och 2,5 millienheter per l.

Vad göra vid störd sköldkörtel?

- Se över nivåerna av zink, selen och jod i kroppen
- Minska på stress och öka tid för återhämtning
- Se till att prioritera god sömn
- Undersöka om dolda matintoleranser ligger bakom en autoimmun reaktion
- Håll koll på blodsockernivån.
- Ät högkvalitativt protein 90-120 g/dag (minst 30 g per måltid)
- Ät ordenligt med fett
- Använd endast flourfri tandkräm
- Ät inte broccoli och andra korsblommiga grönsaker råa, ångkoka dem först i några minuter.