



Hormonella obalanser



Vilka är de vanligaste hormonella obalanserna?

Vilka är kännetecknen?

Vad beror de på?

Hur balanserar man upp dem?





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?

- Minska eller sluta med alkohol
- Minska eller sluta med kaffe
- Minska kemikalier i din omgivning
- Ät färre mejeriprodukter
- Ät mer fibrer från grönsaker, drick gröna smoothies
- Ät några katrinplommon varje dag
- Drick kallpressad grönsaksjuice gärna med rödbeta
- Regelbunden motion
- Se till att gå i säng senast kl 22 och prioritera en god sömn
- Ät korsblommiga grönsaker som broccoli och brysselkål
- Undvik sojaprodukter och maca
- Ät extra zink
- Resveratrol, gurkmeja





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) - gå vidare till nästa avsnitt 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 anklar innan mens.

Cystor i livmodern eller bröstet.

Infertilitet eller tidiga missfall.



Vad göra vid lågt progesteron?

- Hantera stress
- Ta C-vitamin 750 - 1000 mg per dag från dag 14
- Undvik koffein
- Undvik alkohol
- Regelbunden och lagom motion
- Undvik socker och snabba kolhydrater
- Ta zink, magnesium, B-vitaminer
- örter: Munkpeppar (Kyskhetsträd), saffran, maca
- Nära relationer
- Self Care
- D-vitamin - 3000 -5000 IU/dag



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.

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

Insulinresistans kan vara en möjlig orsak, och man vet att insulinresistens förstärker effekten.

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)

Graviditetsdiabetes, preeklampsi (havandeskapsförgiftning)

Djup röst, ansiktshår, håravfall



Vad göra vid höga androgener?

- Hantera stress
- Ät en LCHF kost med mycket fibrer från grönsaker
- Regelbunden och lagom motion, yoga
- Ät aldrig socker och snabba kolhydrater
- Ät zink, magnesium och B-vitaminer
- Undvik mejeriprodukter och ägg
- Ät högkvalitativt protein 80 - 90 g/dag
- Ät Omega-3 (DHA och EPA) 1000 mg/dag
- Ta krom för att minst sockersug, 200 - 1000 mcg/dag
- Inositol (DCI) 600 mg två ggr om dagen
- D-vitamin - 3000 -5000 IU/dag
- Krydda med ceylonkanel, 1/2 tsk om dagen





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 sköldkörtel

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 mensrubbingar, sämre fertilitet/ infertilitet, sämre minne, långsam eller oregelbunden hjärtrytm, led- och/eller muskelvärk, ansiktssvullnad.



Vad göra vid störd sköldkörtel?

- Se över nivåerna av zink, selen och jod i kroppen
- Minska på stress
- Undersöka om dolda matintoleranser ligger bakom en autoimmun reaktion - gör en Clean Reset
- Undvik socker och snabba kolhydrater
- Använd endast flourfri tandkräm
- Ät inte broccoli och andra korsblommiga grönsaker råa, ångkoka dem först i några minuter.

