Våra könshormoner vad händer vid stress

Och hur minskar vi mängden av skadligt östrogen.

När vi upplever stress i livet så påverkas våra hormoner också .

Stress ökar östrogen i vår kropp. Och pågår stressen så kan detta göra

Att vi faktiskt blir överviktiga.

 Vi kan minska mängden av den skadliga typen av östrogen och öka den hälsosamma.

-Vad är det då som händer i kroppen när vi stressar. ?

binjurarna börjar att frigöra stresshormonet kortisol som i sin tur stimulerar leverna att frigöra glykogen. Glykogenet i sin tur omvandlas till glukos i blodet. Och detta höjer vårt blodsocker. Och det är ju inte bra. För att det höjer i sin tur insulinnivåerna för att det är dem som ska transportera in glukosen in i våra celler där det ska omvandlas till energi.

Den höga insulinnivån får i sin tur äggstockarna att producera androgener. (naturliga manliga hormon). Samtidigt som levern får en signal att minska SHBG (shbg minskas naturligt i klimakterium då könshormonerna minskar rent naturligt, men även när du har ex hypotyreus eller fetma. ) SHBG står för könshormonbindande globulin. När det då bildas en mkt mindre mängd av detta ämnet i kroppen så ökar den fria mängden av testosteron i kroppen.

Så höga insulin nivåer påverkar faktiskt vår kropp på flera olika sätt. Och när man utsatts för de höga insulinnivåerna under en längre tid. Så riskerar man att får en ökad aktivitet i det enzym som tillverkar den mer aggressiva formen av testosteron det är ett steroidhormon som skrivs DHT.

Den höga mängden av DHT kan återfinnas i ex.

PCO = som ses som ökad hårväxt , acne, och tunt hår, putmage, svårt att bli gravid,

***Mer av kortisol i kroppen minskar också mängden av progesteron.***

Vilket är det man kallar gulkroppshormonet. Minskar detta så kan det uppstå en mängd av besvär. Kortisolet har också en olägenhet att det kan få för sig att fästa på samma receptorer som progesteron på cellerna och då blockerar det cellerna att kunna ta upp progesteronet. Och har man då låga progesteron nivåer i kroppen så kan man ofta se att personen har höga östrogennivåer. Och kortisolobalanser.

*Ytliga tecken som syns är ex.*

*Rynkigare hud*

*Tidigare åldrande*

*Större blödningar vid mens*

*Nedstämdhet*

*Övervikt. Särskild omkring magen vid kortisolobalans*

*Övervikt särskilt runt höfterna vid östrogenobalans dvs vid höga nivåer.*

*Svårigheter att bli gravid*

*Missfall*

*Rosacea*

*Sköldkörtelproblem som struma*

*Myom i livmodern*

*Bröstcancer och livmoderscancer*

*PMS som blir värre i samband med klimakteriet*

***Nu ska jag ju tillägga att kortisol är för oss ett livsviktigt hormon, men det är viktigt med att det finns en balans i det hela.***

**Stress , övervikt, östrogen …….?**

***Kort och gott ….stress höjer nivåerna av östrogen som gör oss överviktiga ..***

Ska man då titta närmare på detta så får vi dyka lite under ytan. När vi blir överviktiga så frigör fettcellerna proinflammatoriska enzymer vilket ökar produktionen av östrogen ifrån testosteron. Dessutom höjs då insulinnivåerna som man ofta kan hitta vid övervikt men även ökar den fria mängden östrogen och testosteron i kroppen.

Nu kan man konstatera att dettta har ju blivit ngt av en ond cirkel med östrogen.

För att östrogenet i sig själv stimulerar bildningen av proinflammatoriska enzym som i sin tur ökar aktiviteten det vill säga att den ökar östrogenproduktionen ytterligare i kroppen. Det blir en negativ cirkel av obanlanser mellan stress, övervikt, inflammation, höga östrogennivåer,

Hur skall man då börja för att komma till rätta med nivåerna…..

1. ***KOM TILL RÄTTA MED STRESSEN……..speciellt hos kvinnor som har PCO, PMS, ENDOMETRIOS, KLIMAKTERIEBESVÄR.***
2. ***INFLAMMATIONSGRADEN i kroppen. Ja det handlar om att ändra på kostvanor.***

**PCO PMS ENDOMETRIOS KLIMAKTERIET vad har dessa 4 saker gemensamt????**

***SVAR: HORMONOBALANS I VÅRA KÖNSHORMONER***

Alla typer av östrogen är inte farligt.

Typen av östrogen som benämns 2 -OH är en östrogenmetabolit som har positiv och anticancerogen effekt.

Typen av österogen som benämns med 4 -OH och 16a -OH har en negativ effekt på vävnaderna och man antar att kvinnor som metaboliserar östrogen ur dessa har en ökad risk att utveckla östrogen känslig cancer i bröstvävnad.

Man kan testa sig för att se vilken som dominerar och man ser också att man kan jämna ut det genom att välja en kost som balanserar upp östrogenet och det är speciellt viktigt när man visar tecken på östrogendominans.

Det går att östrogenavgifta sig.

Då minskar man mängden skadligt och ökar det hälsosamma östrogenet.

Det handlar om att minska nivåerna av stress….tänka över sig livssituation och införa förändring. Det är givetvis väldigt olika från person till person. Men det handlar om att sänka krav. Att vara närvarande, bra träning som yoga, ut och gå, kanske i kombo med medveten andning. Man skall inte träna stressande sporter där det ställs krav på prestera ex för ett lag. Eller ex spinning som får upp stressnivån.

Man måste också se till att ta hjälp med att få ett stabilt blodsocker. Genom att minska sitt intag av socker och snabba kolhydrater,

Evt viktminskning och se till att få bra träningsrutiner det handlar om att inte rivstarta med ngt som du inte kan hålla utan börja kanske med att ut och gå 2 km var och varannan dag. Efter hand lägger man till det man känner att man klarar av . du ska inte krokna lägga av efter ett tag.

Jätteviktigt med en bra sömn eftersom melatoninen undertrycker östrogen. Som naturterapeut har vi bra verktyg att hjälpa dig med sömn och avslappning.

Se till att du får en bra tarmflora. Allting börjar i tarmen brukar man säga och det stämmer riktigt bra. Efter många år med en tarm som inte riktigt fungerar kanske man inte ens tänker på att den inte fungerar särskilt väl. När jag frågar en klient om magen tarmen så tycker de ofta att det är väl normalt. Kan ju säga att det visar att man inte riktigt diskuterar tarm mage avföringsvanor i sin bekantskapskrets så man blir lite falskt invaggad ibland. Vissa är väldigt medvetna om att det krånglar och har ett väldigt bry med det men har ändå inte fått rätt på det och det kan mkt väl vara gluten mjölk eller annat som irriterar. Kan vara en mkt god ide att testa detta med kinesiologisk test. Dvs muskeltestning.

Sund tarmflora kan man tänka prebiotika och probiotika eftersom vi kan ha en del skadliga tarmbakterier som kan öka konjungeringen av östrogen . det är det östrogen som skall ut via in avföring men som blir återupptaget och förs tillbaka ut i blodbanan igen vilket det inte skall.

Öka ditt intag av fytoöstrogener. Det kan handla om bra tillskott av rödklöver fullkorn linfrö broccoli alla underbart goda kålsorter vi har bockhornsklöver morötter sparris

Soja har jag inte tagit med här för att det skall inte ätas om man har östrogenkänslig cancer.

Man kan äta tillskott som refemme plus

MINSKA PÅ SKADLIGA ÖSTROGENER de kallas xenoöstrogener och vi exponeras dagligen av dessa utan att överhuvudtaget tänka på det. Det är ett stort ämne och vi talar inte så mkt om detta som vi faktiskt borde göra.

Xenoöstrogener är kemiskt framställda ämnen som liknar kroppens egna östrogener.

Ex på dessa är icke ekologiska rengöringsmedel, sköljmedel, kosmetika , sprutmedel i jordbruket, kött och grönsaker från konventionella jordbruk dvs ickeekologiska. Kosmetika , hårvårdsprodukter , hudvårdsprodukter, plastförpackningar, tänk på detta ex vid micro inte värma i plastförpackningen,

Minska inflammationsgraden i kroppen genom antiinflammatorisk kost. Bra fetter. Ex. fetter med omega 3, fetter som olivolja, kokosolja, rapsolja, avokadoolja. Har vi smör på smörgåsen är det rent smör eller bregott. Likasså vid bakning.

Palmfetter underviks . Ex färdig livsmedel kakor etc. margarin är nono. Uttrycket ren mat….mat från grunden där du själv stoppat i det som blir en färdig rätt. Skapa rutiner för större portioner . köp gräsbetat kött. Lär dig använda gurkmeja och ingefära i maten.

Ta tillskott. I skåne kan jag säga att vi alltid har underskott av selen som har så många viktiga funktioner. B vitaminer i multiform pga av att bvitaminerna arb tillsammans för att fungera på bästa möjliga sätt. De är även kallade lyckovitaminer. Dvs är man trött hängig och lite nedstämnd så kan det räcka mkt väl att ta multi bvitaminer, D vitamin mellan september till april rekommenderar jag alla då det har en positiv verkan på så otroligt mkt i kroppen. Och bland annat positivt inverkan på östrogenmetabolismen.