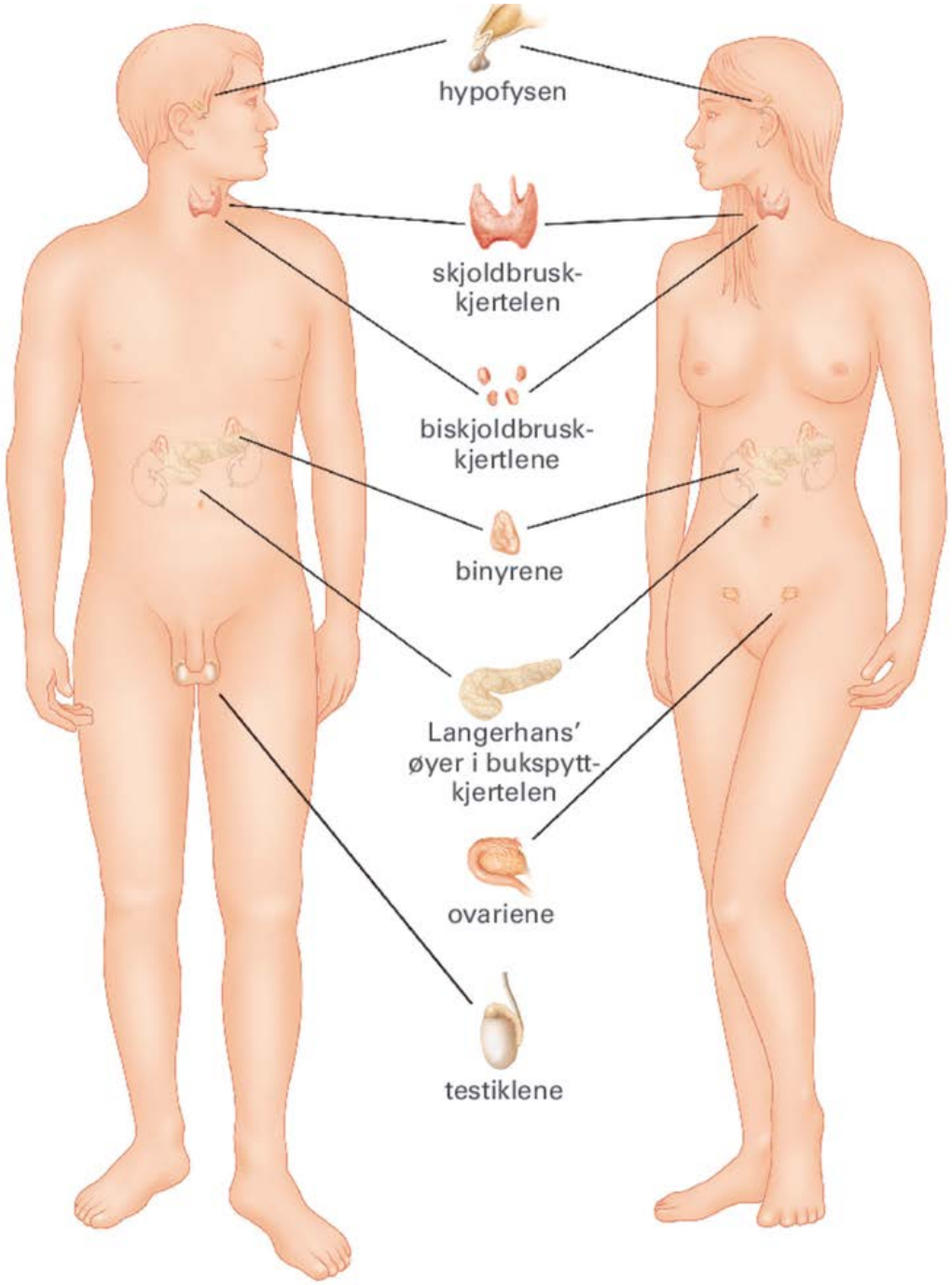
Hormoner i ubalanse?

Oddveig Myhre, NMD, MS, MA (USA)

Naturterapeut

Oversikt

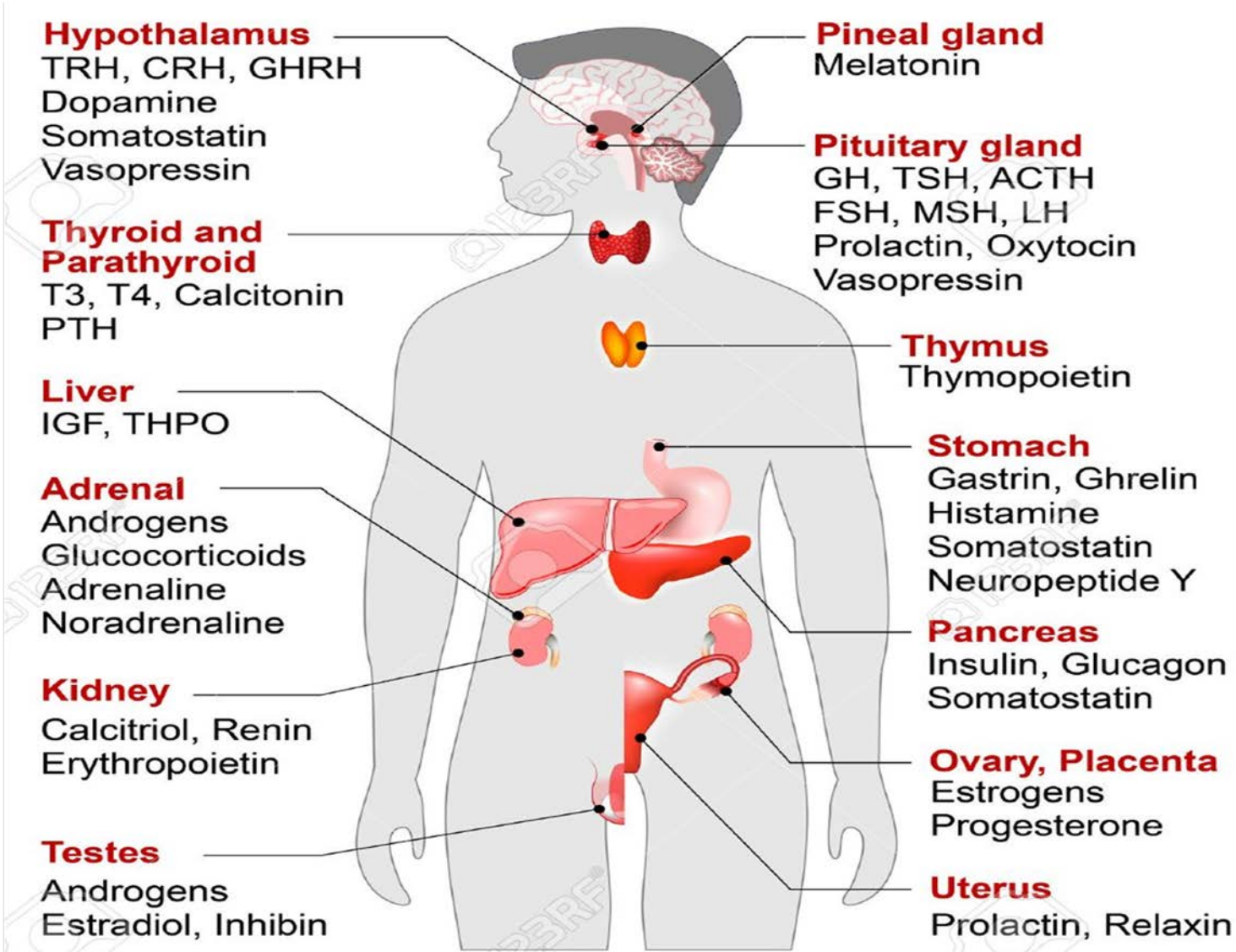
- Hva er hormoner?
- Hvordan fungerer disse?
- Litt om noen hormoner
- Hva skjer når de er i ubalanse?
- Hvordan kan man få bedre hormon funksjon?



Hormon systemet – endokrinologiske systemet

- Endo betyr «på innsiden»
- Et stort system som regulerer kroppen
- Kommuniserer med hverandre:
- Hormoner er *kjemiske stoffer* som kroppen bruker for å *sende beskjeder* fra ett sted til et annet.
- Sammen med *nervesystemet* sørger hormonsystemet for at ting skjer der det skal og når det skal

Hormoner i det endokrine systemet

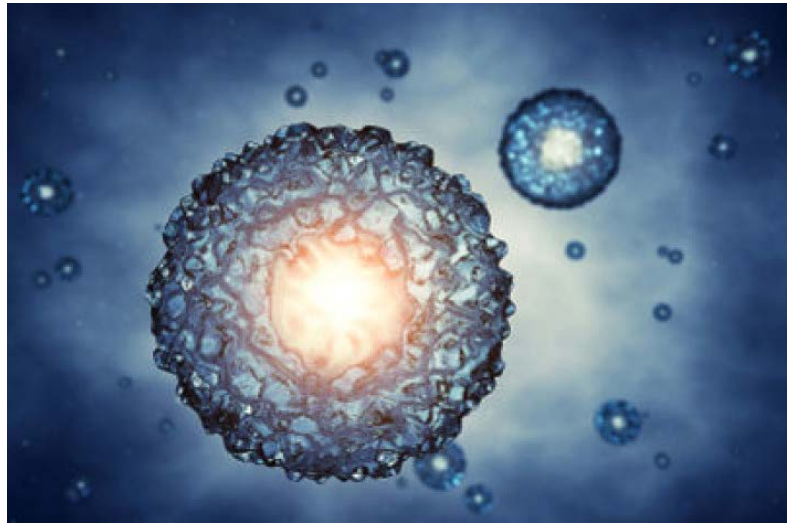


Hormoner – hva gjør de?

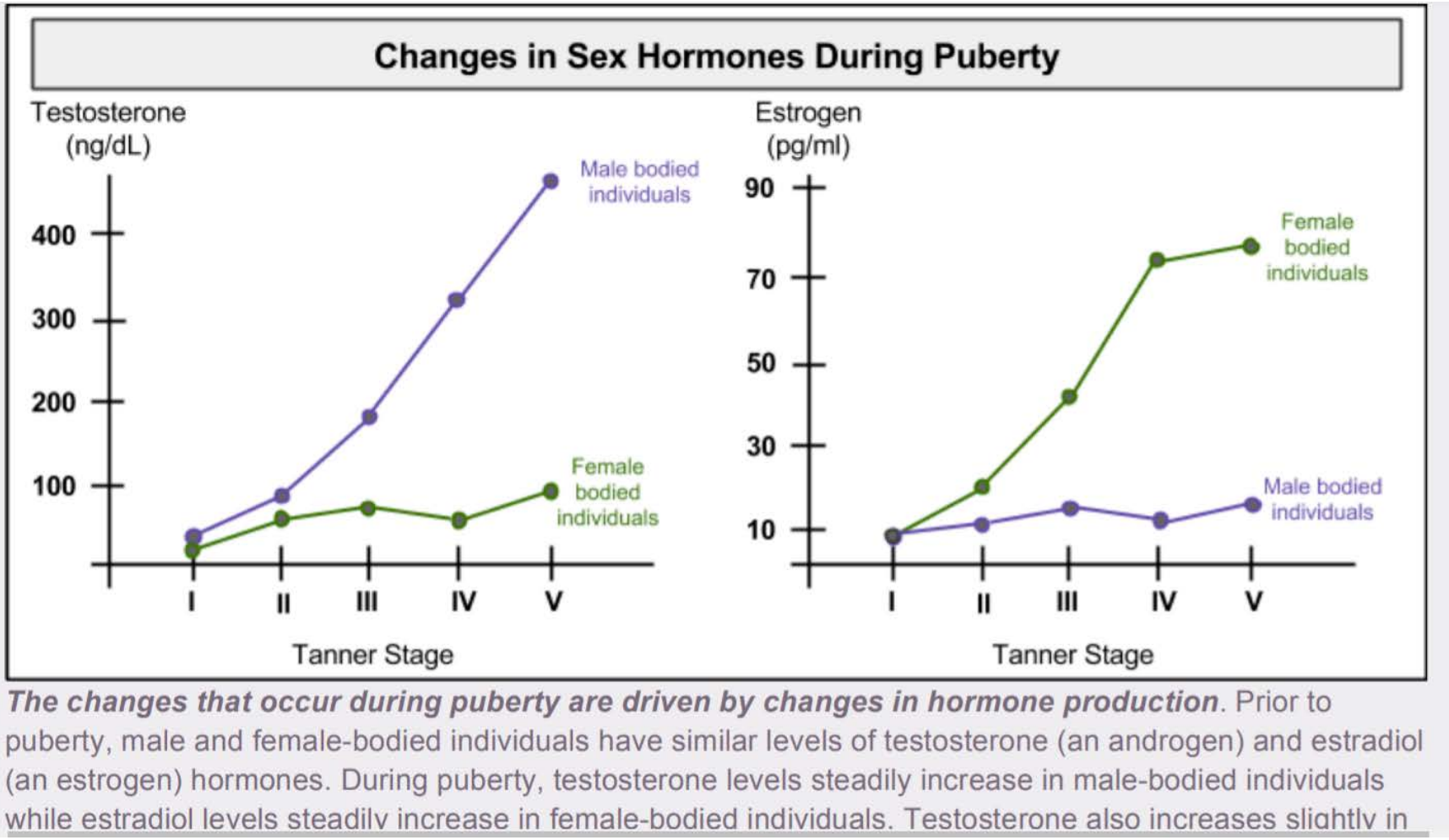
- De regulerer:
- Hvordan kroppen reparerer seg….
- Hvordan hjernen fungerer …..
- Hvordan man sover …..
- Hvordan man fordøyer mat….
- Hvordan man føler seg…
- Hvordan immunforsvaret fungerer…
- Hvordan man……..

Hormoner - kvinner

- Østrogener
- Puberteten
  - Økning av hormoner
- Mensen syklus
  - 24-32 dager mellom sykluser
- Graviditet
  - 40-42 uker (9-10 mnd)
- Overgangsalder
  - Peri-menopause
  - Menopause
    - Kan vare i mange år!



Puberteten = hormon økninger



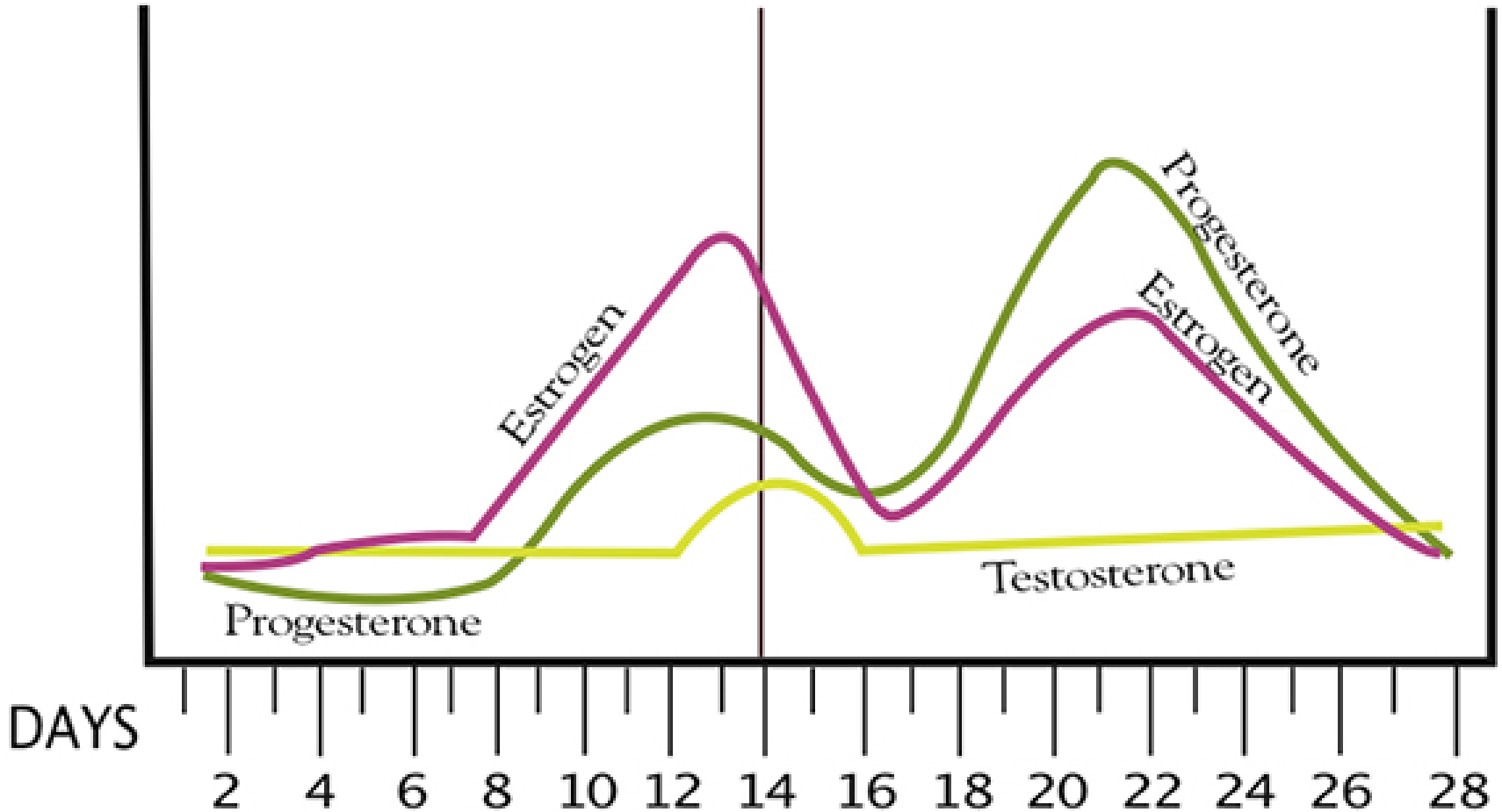
The changes that occur during puberty are driven by changes in hormone production. Prior to puberty, male and female-bodied individuals have similar levels of testosterone (an androgen) and estradiol (an estrogen) hormones. During puberty, testosterone levels steadily increase in male-bodied individuals while estradiol levels steadily increase in female-bodied individuals. Testosterone also increases slightly in

https://www.impactprogram.org/wp-content/uploads/2014/12/Kuper-2014-Puberty-Blockers-Clinical-Research-Review.pdf

Testosteron

- Kvinner har også testosteron
  - Mindre mengder enn menn
- For mye testosteron:
  - PCOS – polycystisk eggstokk syndrom
  - Hirsutisme – uønsket hårvekst

Hormoner relatert til mensen syklus

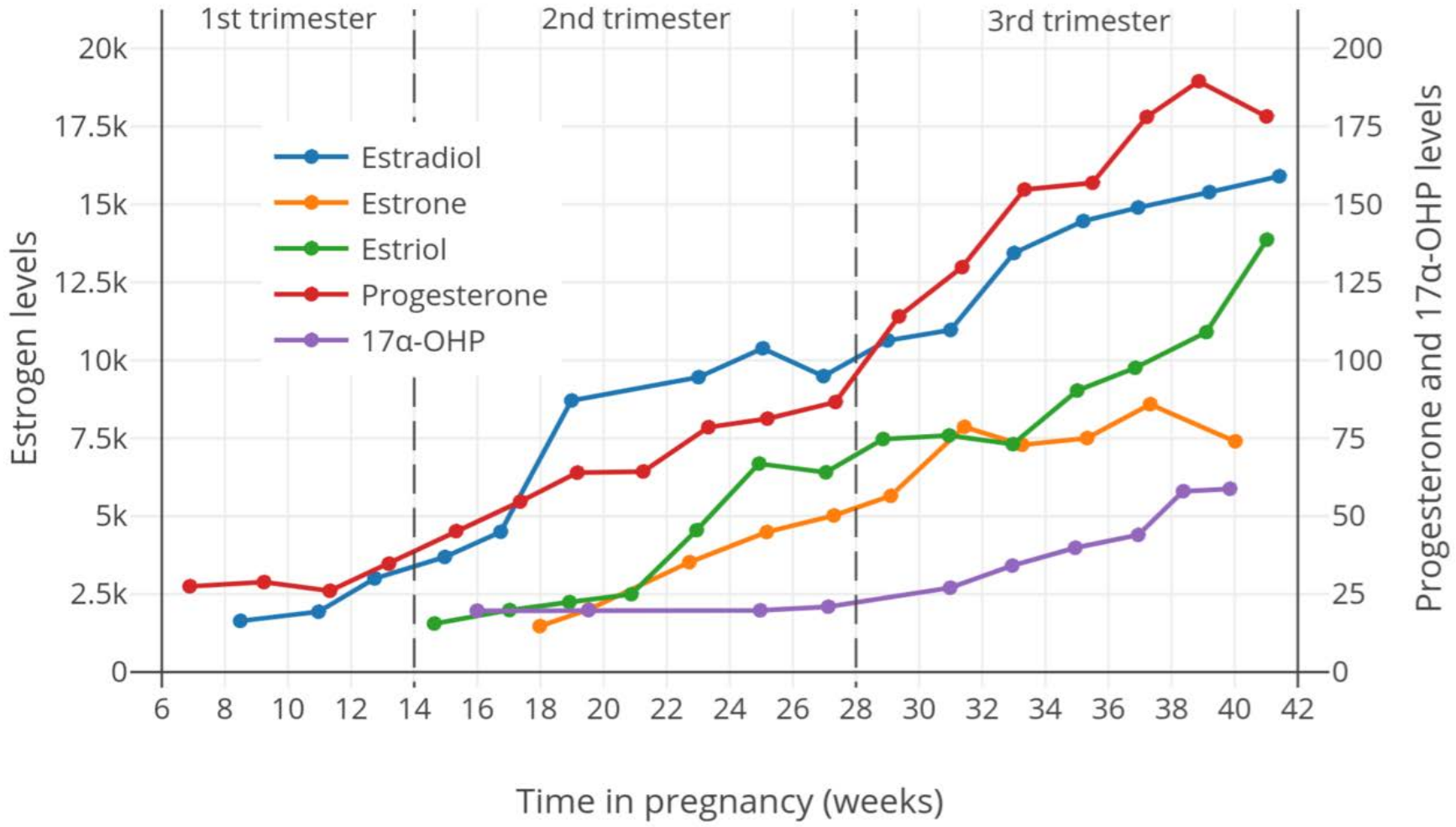


3 typer østrogen

- Østradiol (E2)
  - Mest potente og naturlige kjønnshormonet
- Østriol (E3)
  - Øker under graviditet
- Østrone (E1)
  - Produsert mest etter overgangsalderen

- Hvorfor får kvinner i overgangsalderen bare E2?

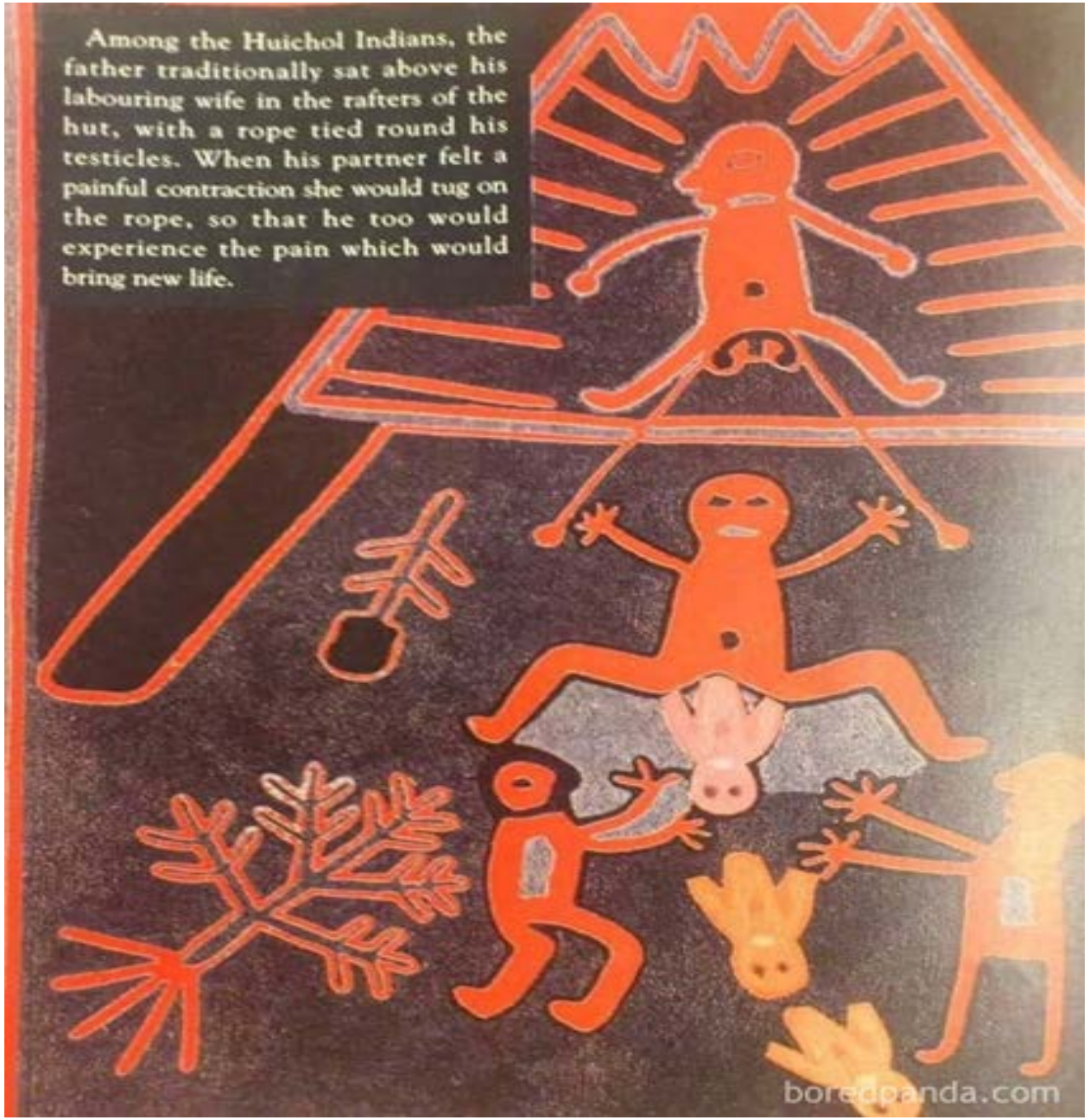
Hormoner under graviditet



- Tulchinsky D, Hobel CJ, Yeager E, Marshall JR. Plasma estrone, estradiol, estriol, progesterone, and 17-hydroxyprogesterone in human pregnancy. I. Normal pregnancy. Am J Obstet Gynecol. 1972 Apr 15;112(8):1095-100. doi: 10.1016/0002-9378(72)90185-8. PMID: 5025870.

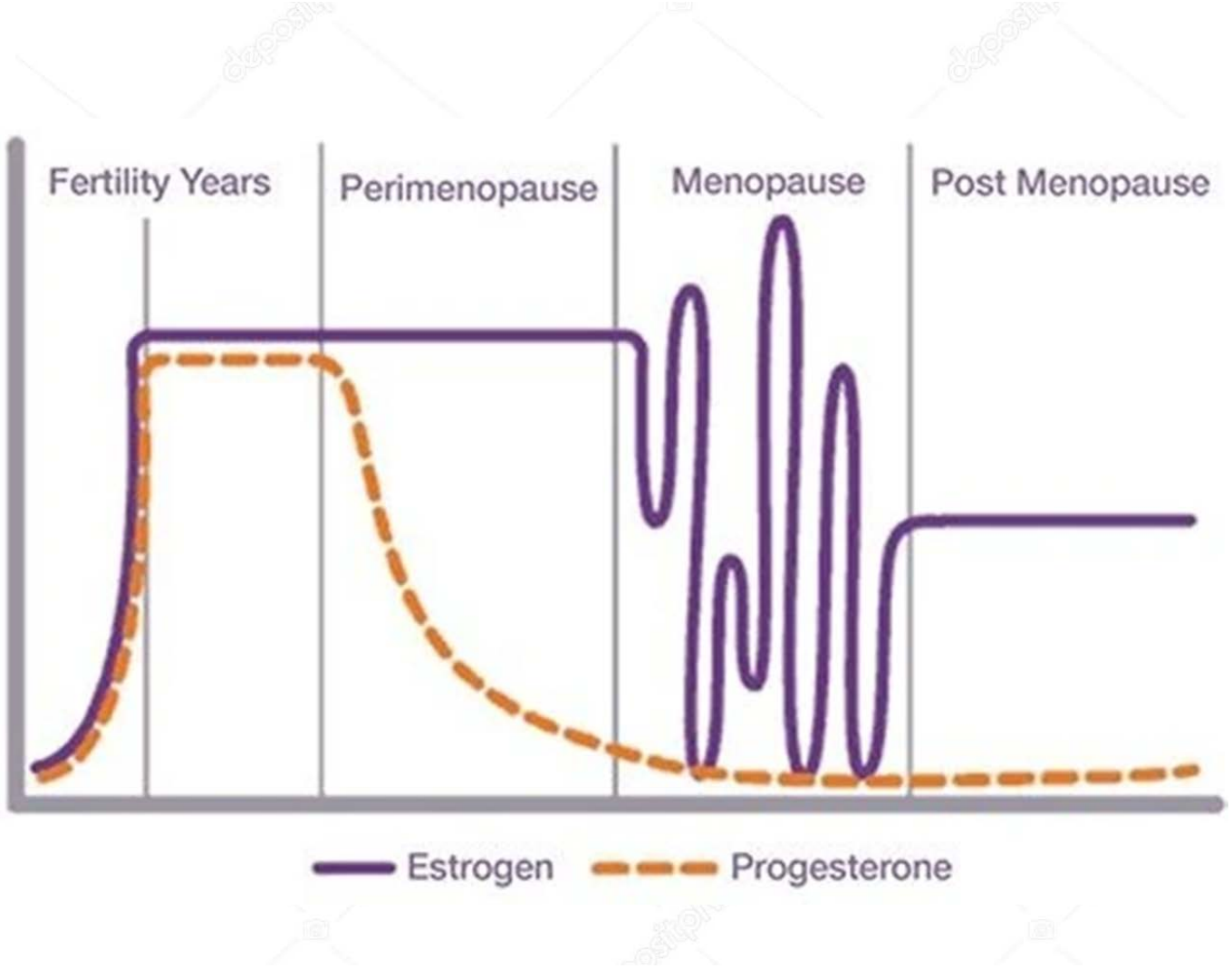
Anekdote……

- Tradisjon blant Huichol Indianerne
  - Mexikansk urfolk
- For at mannen også skulle kjenne på fødselssmerter så bant man et tau rundt testiklene hans som den fødende kvinnen dro i når hun hadde rier……



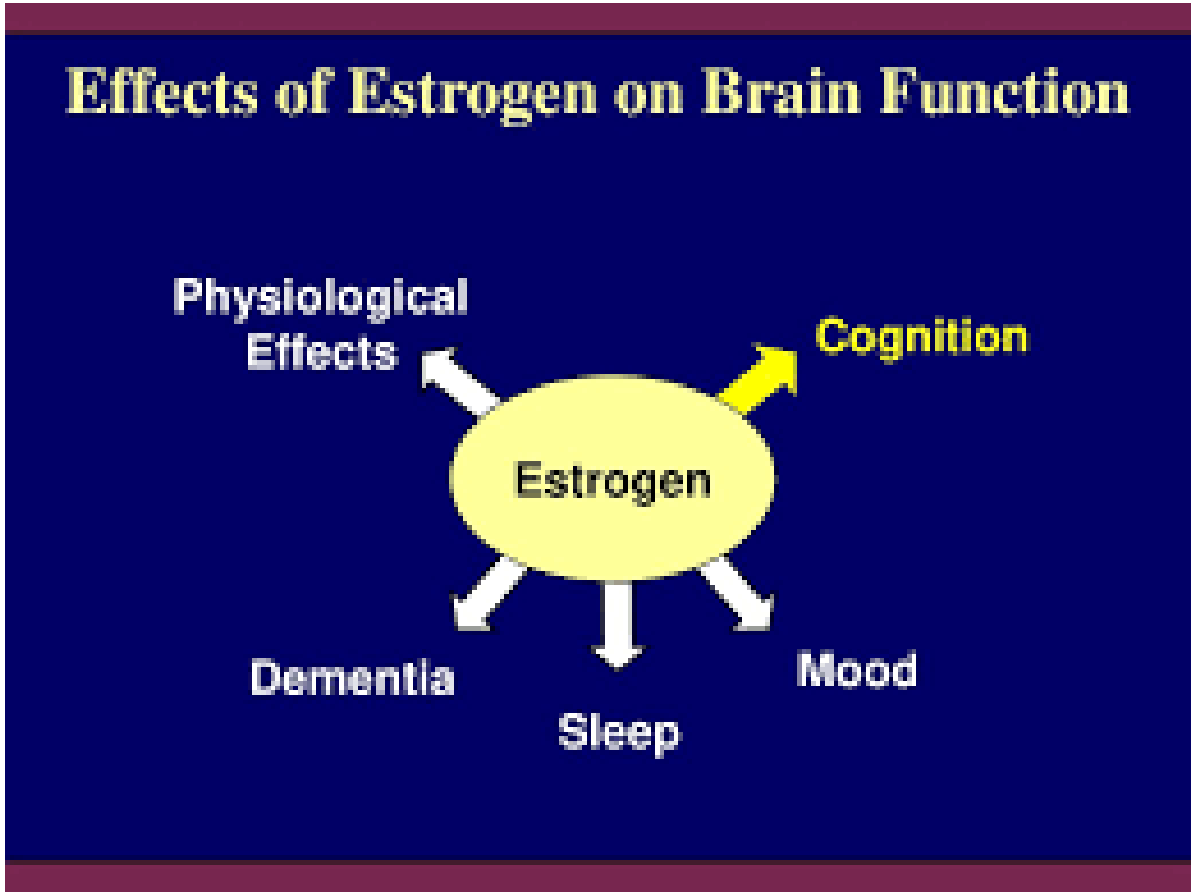
Overgangsalderen

- Forholdsvis stabile nivåer av hormoner frem til 35-40 års alderen
- Så faller progesteron
- Østrogen dominerer:
  - For mye østrogen?
  - For lite progesteron?



Østrogen ubalanser

- Lavt østrogen:
  - Depresjon
  - Redusert kognitiv funksjon
  - Økt kortisol (stress)
- Høyt østrogen:
  - Søvnproblemer
  - Hetetokter/nattesvette
  - Angst/uro
  - Økt vekt
- Må testes!

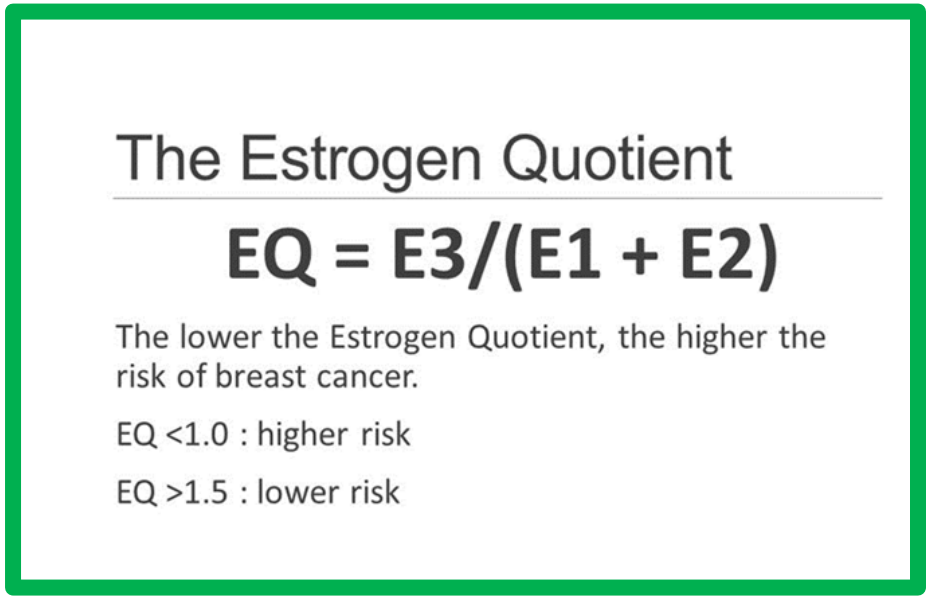


Progesteron

- PROmoting GESTation hormON
  - «Graviditetshormonet»
- Beskytter mot FBD/brystvev /BrCa/ underlivskreft
- Roer hjernen
  - Bryter bl.a. ned adrenaline (MAO)
- Viktig for søvn
- Vanndrivende
- Øker forbrenningen
  - Prog blir lavere rundt 30-40 årene
- Reduserer sjansen for blodpropp
  - P-piller?
- Balanserer østrogen /øker østrogen sensitiviteten
- Normaliserer sink og kopper nivåer
- Vedlikeholder oksygen i cellene
- Gir fuktighet til huden
- Stimulerer ny ben vekst/beinskjørhet

Dr. Henry Lemon

- Oppdaget at kvinner med lavt E3 (østriol) oftere fikk brystkreft
  - *Endocrine influences on human mammary cancer formation (1969)*
    - *Cancer, volume 23, issue 4, p 781-790*
- *The Estrogen Quotient –»*
- Dr. Johanathan Wright
- Høyere risiko for brystkreft ved bruk av østradiol behandling
  - Bi-est (E1 og E2)?
  - Tri-est (E1, E2 og E3)?
  - Finnes også med progesteron



How does HRT compare?

The increase in cancer risk is small compared to many risk factors, for example...

Minimising HRT
could prevent
1,400 cancer cases
per year

Keeping a healthy weight
could prevent
13,200 cancer cases
per year

Being smoke free
could prevent
22,000 cancer cases
per year

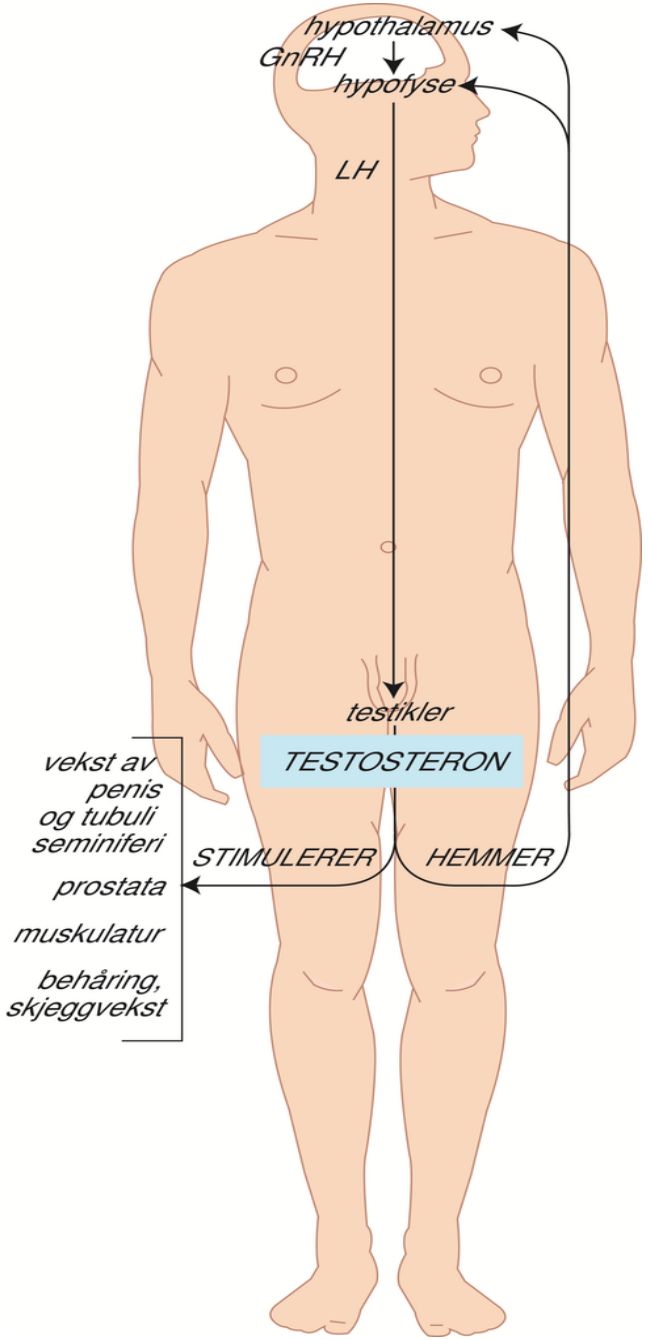
Source: Brown et al, British Journal of Cancer, 2018

cruk.org/prevention
Together we will beat cancer

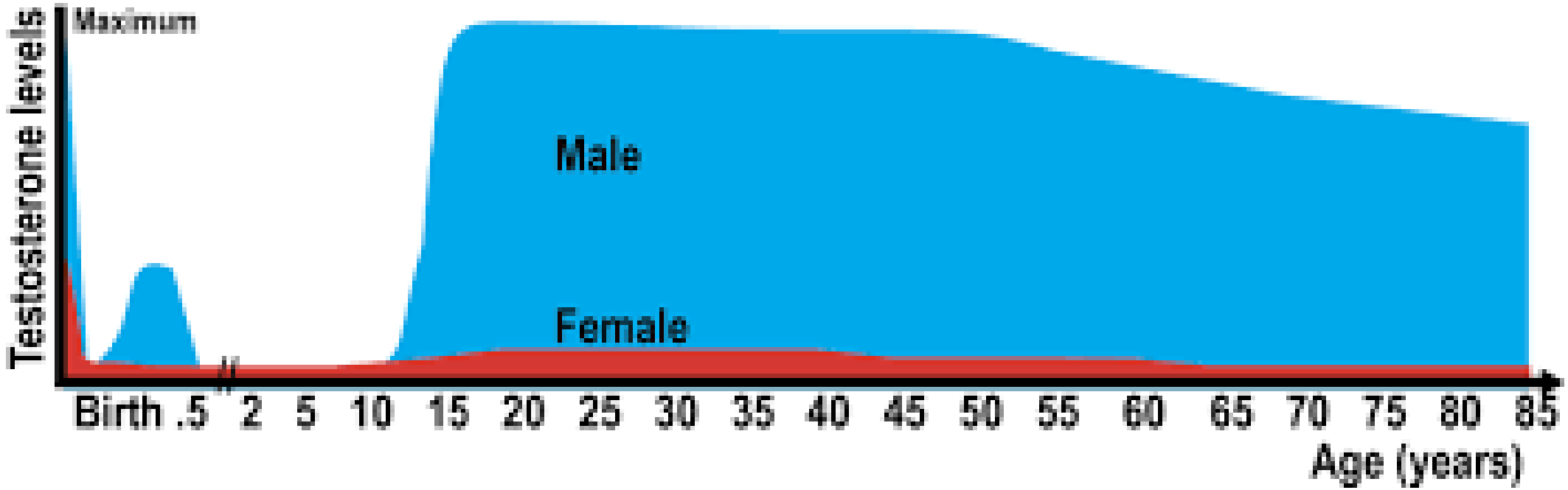
CANCER RESEARCH UK

Mannlige hormoner

- Testosteron
- Har østrogen og progesteron i lave nivåer
- Produksjonen starter i guttefosteret rundt 2 måneder
- Reguleres av luteiniserende hormonet (LH)
- 2% sirkulerer fritt, resterende bundet til SHBG

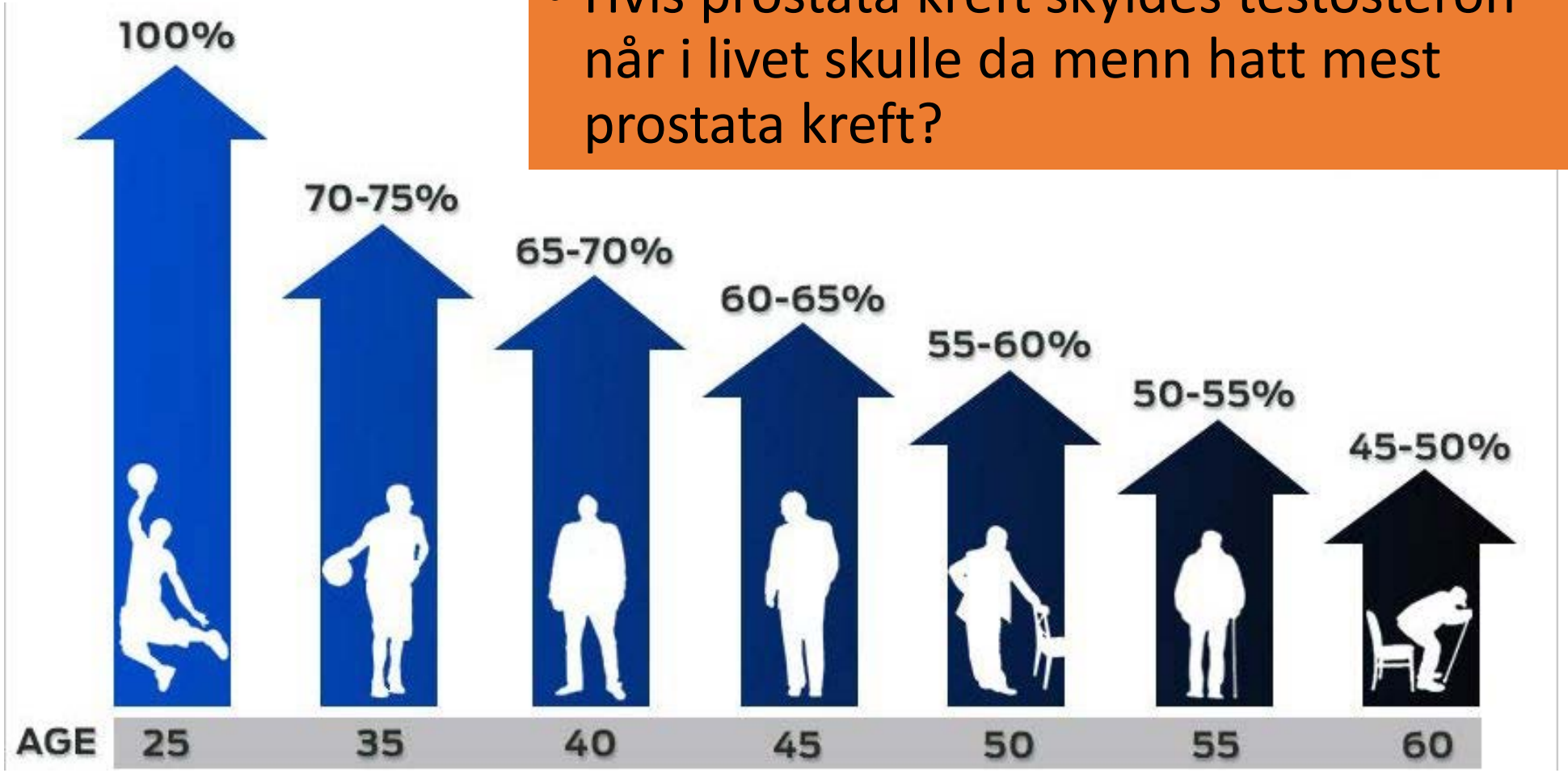


Testosteron hos menn og kvinner

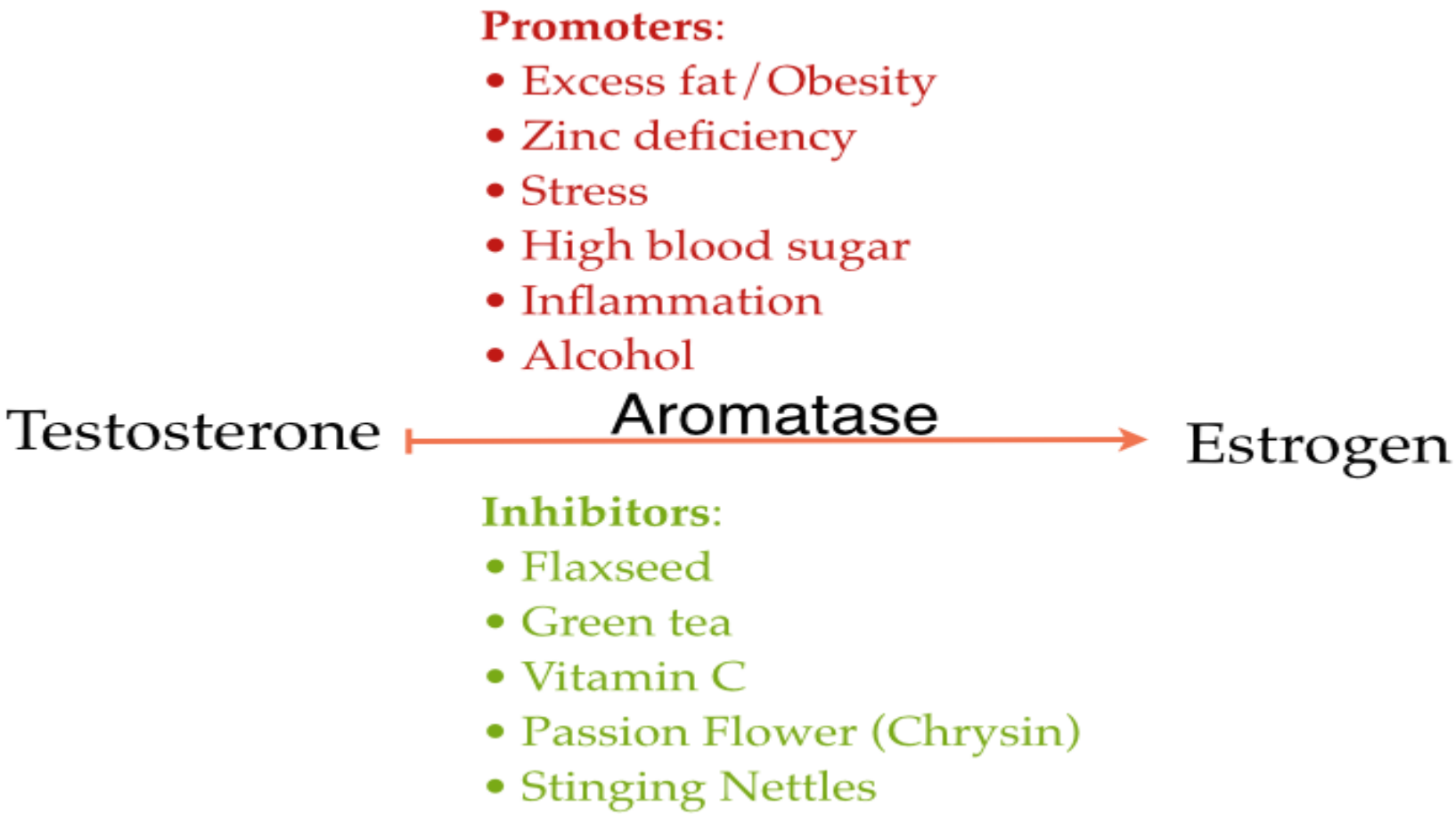


Testosteron hos menn

- Hvis prostata kreft skyldes testosteron – når i livet skulle da menn hatt mest prostata kreft?

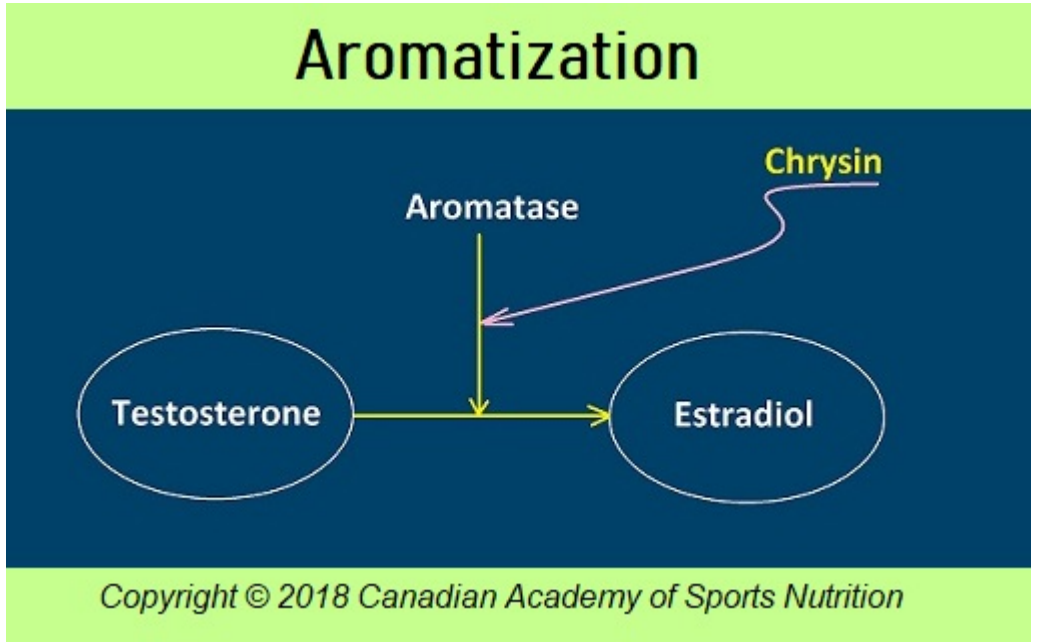


Prostata kreft og østrogen?



Chrysin

- Flavenoid i mint (Radix scuttellariae), propolis, pasjonsblomst og honning
- Kan muligens redusere inflammasjon: (hemmer NF-KB), COX-2 inhibitor og reduserer prostaglandin
- Øker testosteron (dyrestudier)
- Normaliserer blodsukker?
- Reduserer østrogen ved å hemme aromatase



- Balam FH, Ahmadi ZS, Ghorbani A. Inhibitory effect of chrysin on estrogen biosynthesis by suppression of enzyme aromatase (CYP19): A systematic review. Heliyon. 2020;6(3):e03557. Published 2020 Mar 7. doi:10.1016/j.heliyon.2020.e03557

Naturlige aromatase hemmere

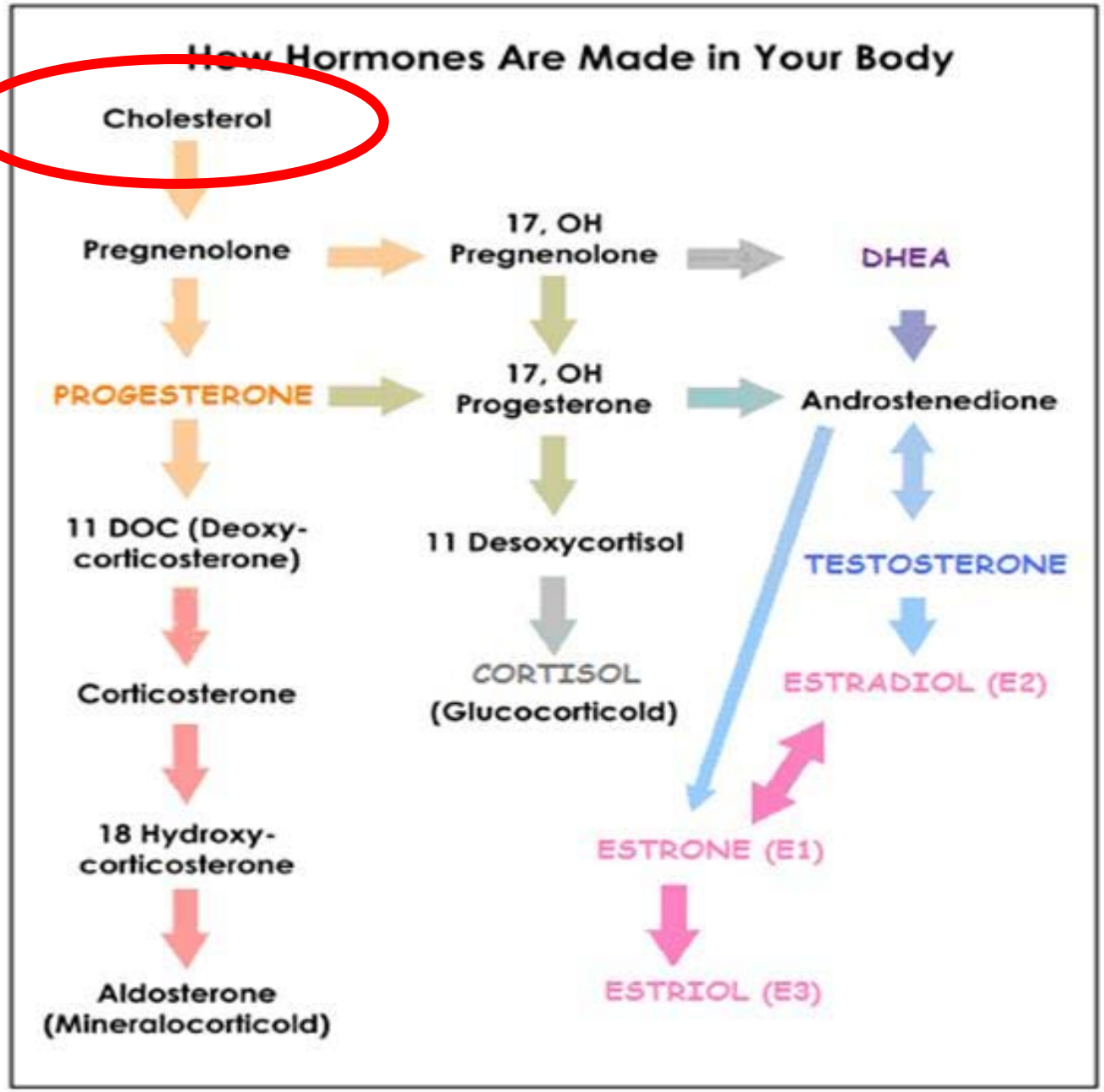
- Finnes også i:
- Druekjerne ekstrakt (GSE)
- Noen sopper (Agaricus)
- Quercetin
- Resveratrol (rødvin)
- Genistein (soja – økologisk!)
- Oleuropein (oliven olje)
  - Presentasjon av Dr. Sam Schikowitz https://www.breastcanceroptions.org/natural_substitutes_for_aromatase_inhibitors.pdf

«Gravide» menn

- Gynekomasti (Mannepupper)
- Stor mage
- Årsaker:
- Østrogen dominant
- Lav testosteron (andropause)
- Miljøgifter
- Insulin resistans
- Inflammasjon
- Fettlever ….

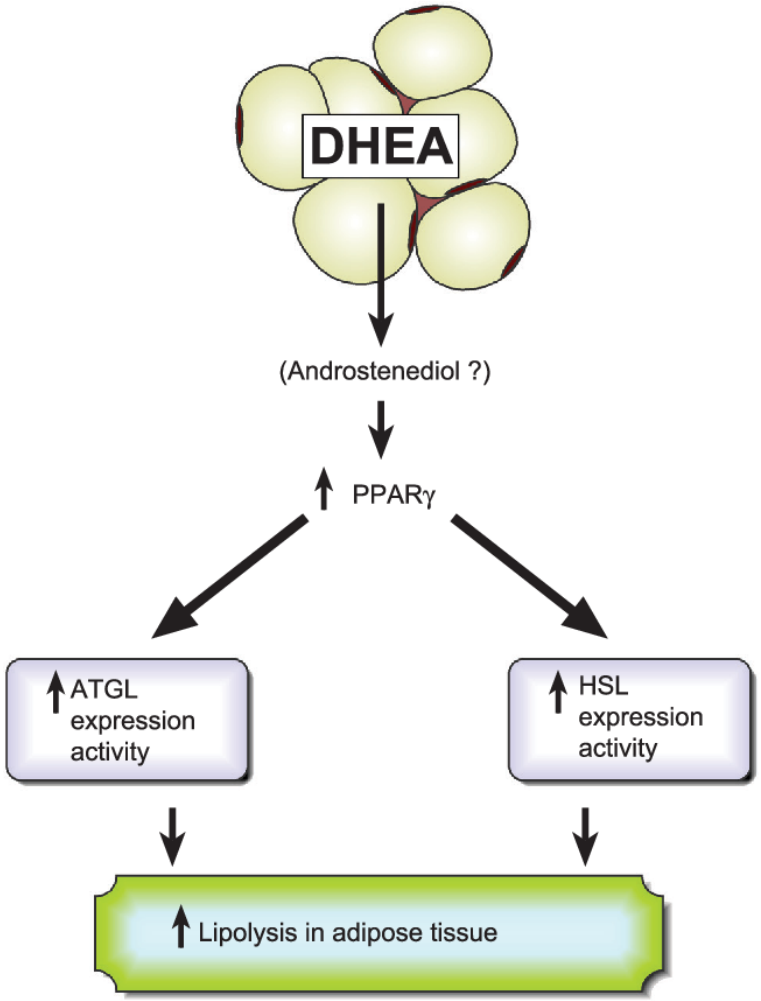
Binyrer

- DHEA
- Kortisol



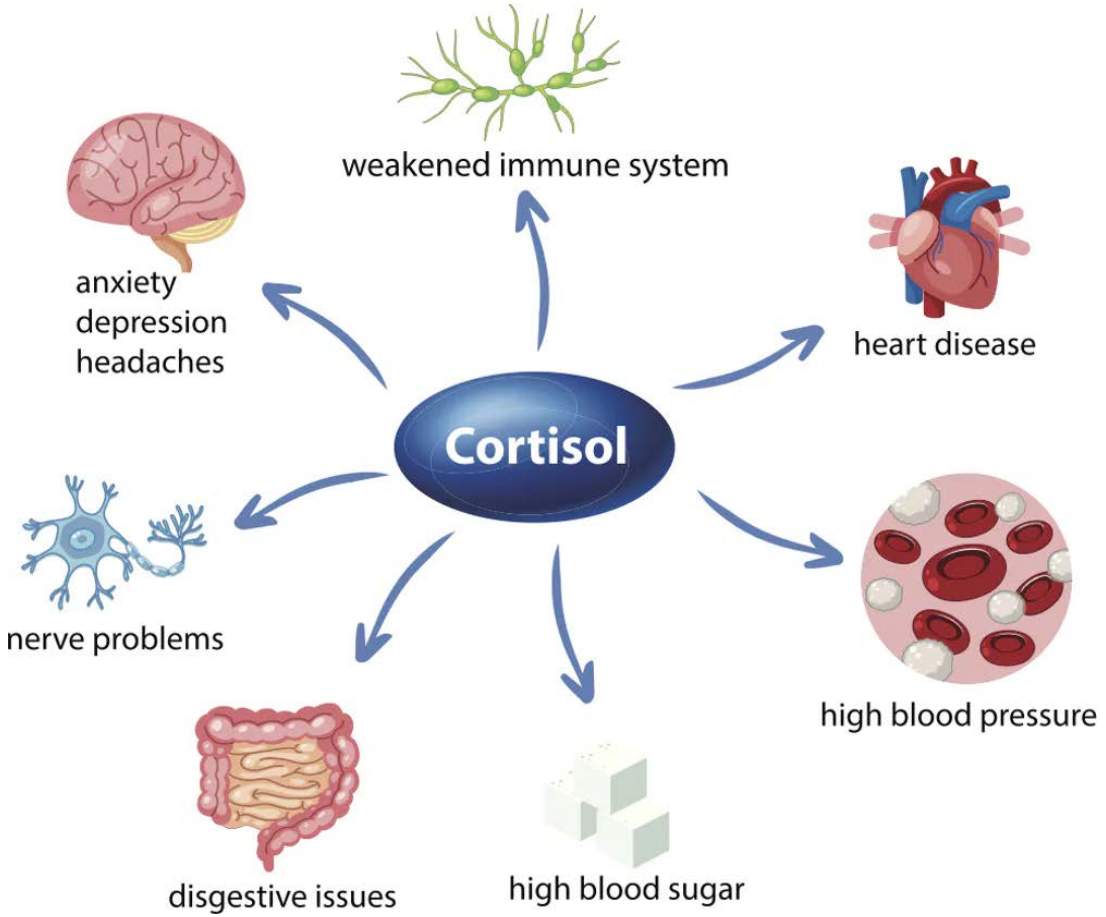
DHEA – «ungdomshormonet»

- Det hormonet vi har mest i blodet
- Øker kognitiv- og immunfunksjonen hos eldre
- Beskytter mot astma/allergi
- Øker muskelmasse og beintetthet
- Reduserer kolesterol
- Øker libido - kvinner
- Bedre blodsukker – øker insulin sensitiviteten
- Antiinflammatorisk
- Beskytter mitokondria fra apoptose
- Balanserer stress (kortisol)
- Øker fettforbrenningen (7-keto DHEA)
  - (PMID: 25022952) - 17 598 forskningsarbeid på PUBMED



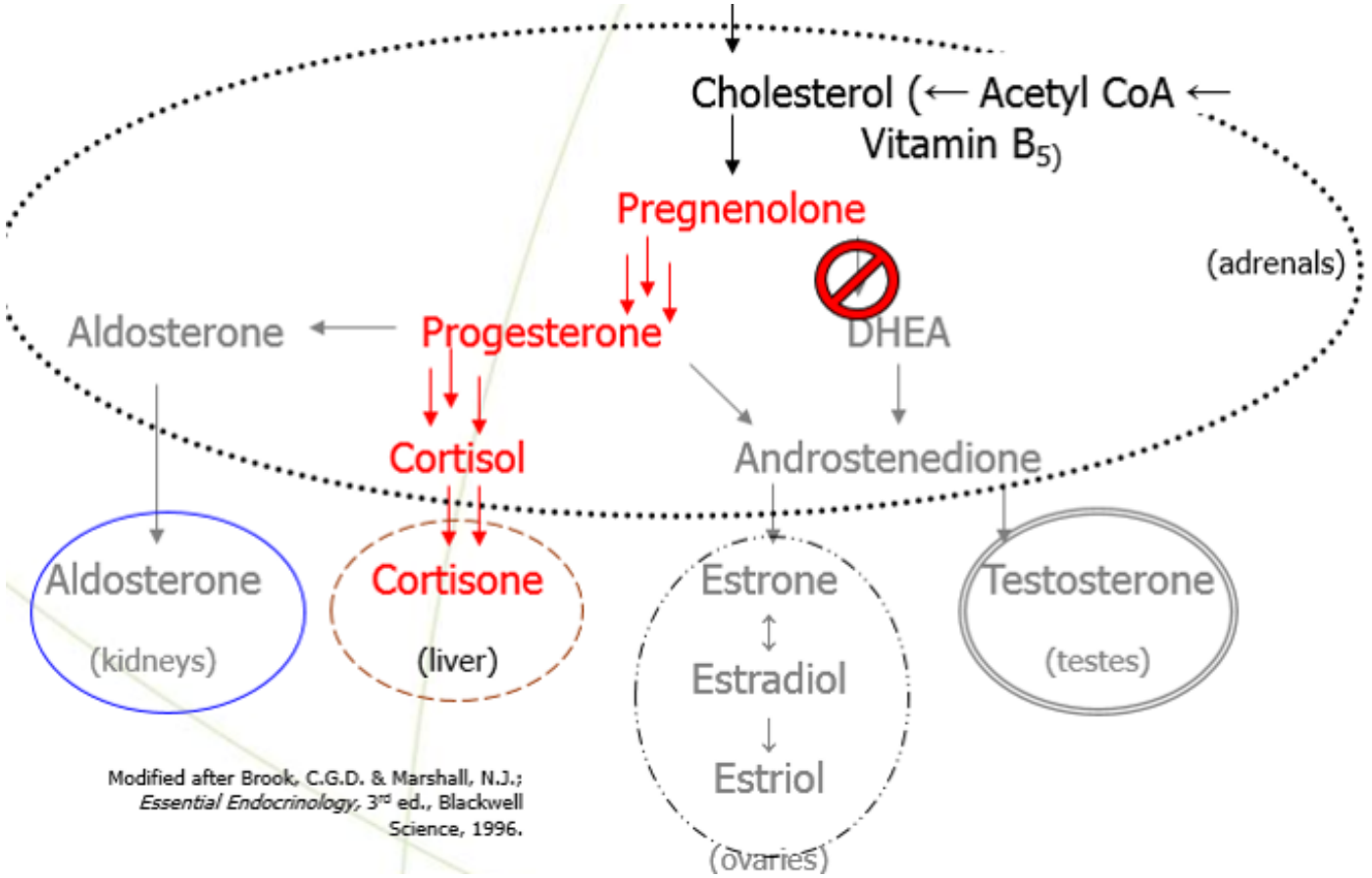
Kortisol

- Langtidsstress hormonet
  - Adrenalin – korttidsstress
- Nedbrytende for kroppen
- Høye nivåer relatert til:
- Kronisk betennelse
- Fordøyelsesproblemer
- Høyt blodsukker
- Høyt blodtrykk
- Hjerte og karsykdommer
- Nerveproblemer
- Angst, depresjon og hodepiner



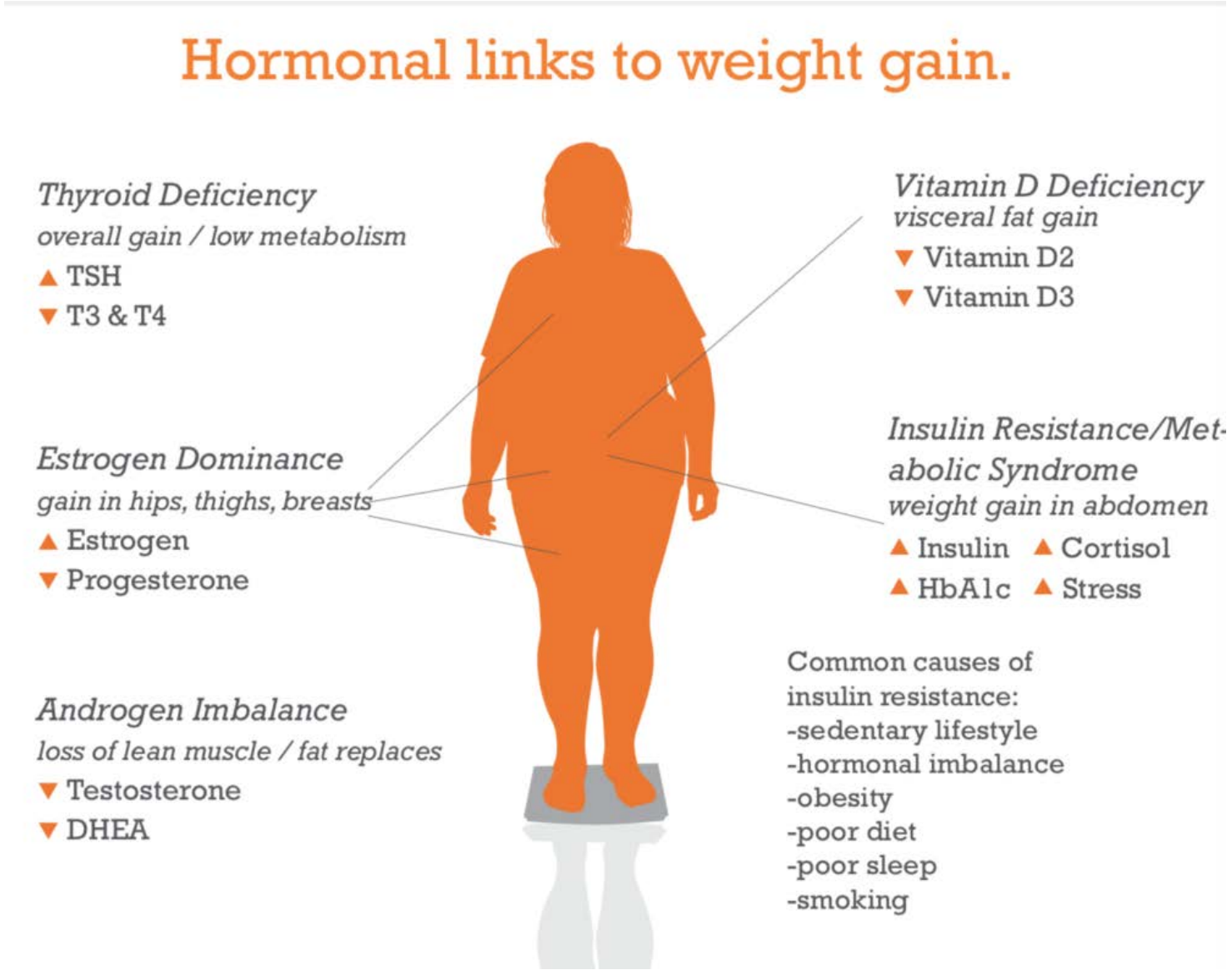
DHEA og Kortisol forholdet er viktig

- Stress «stjeler» DHEA



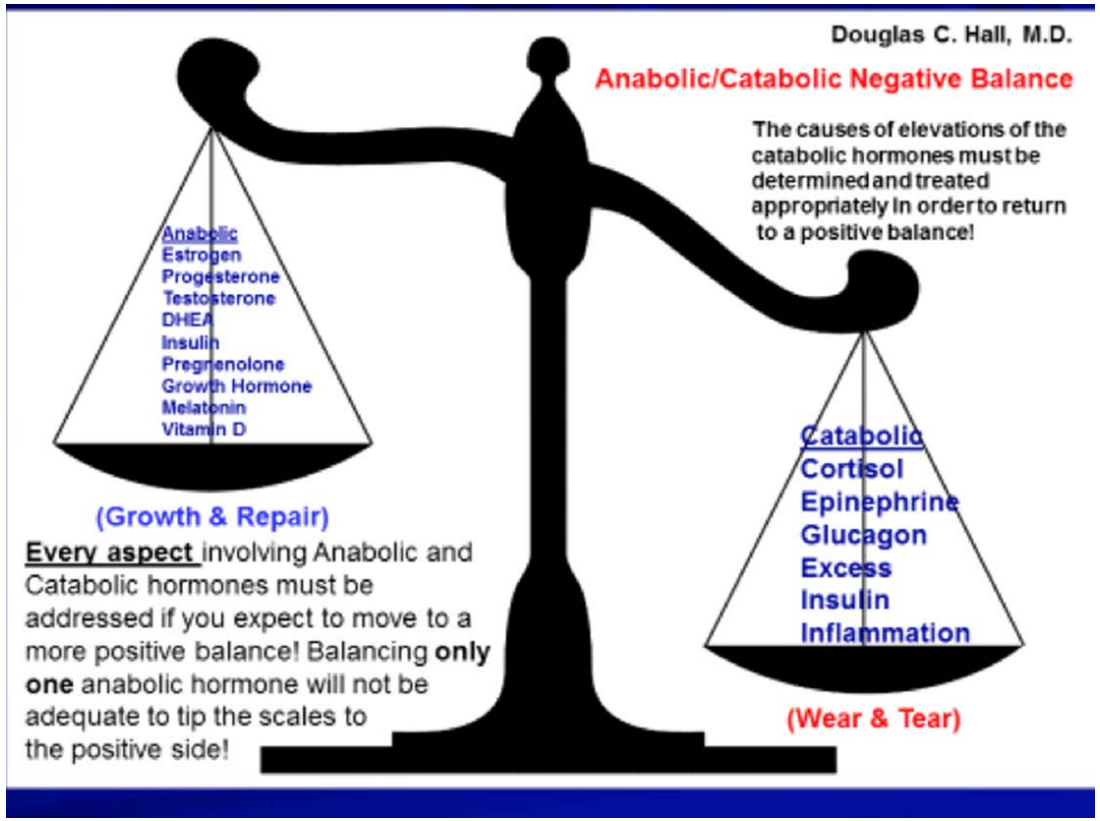
Hormoner og vekt

- Ubalanse i hormoner er ofte en stor del av vektøkning
- Bilde fra: https://www.enrgperformance.com/weight-management



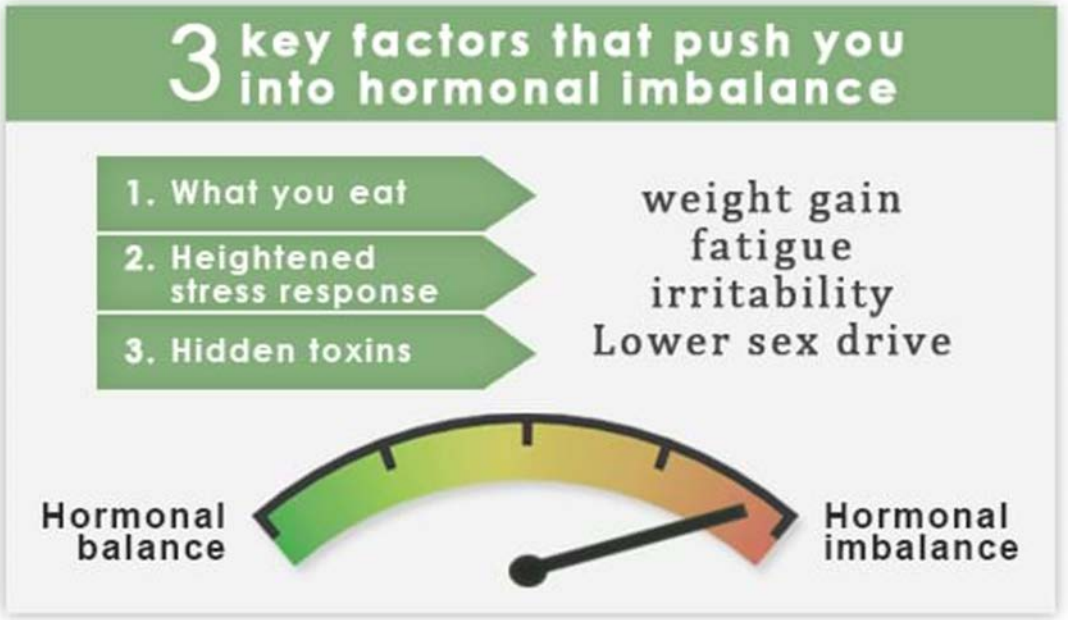
Hormonbalanse er viktig!

- **For mye eller for** lite hormoner er like ille
- **Symptomer** av for mye eller for lite er ofte vanskelig å skille
  - Sjekk hormonene!
- Bio-identiske hormoner å foretrekke
- Adaptogener (urter) balanserer kjertlene som lager hormoner



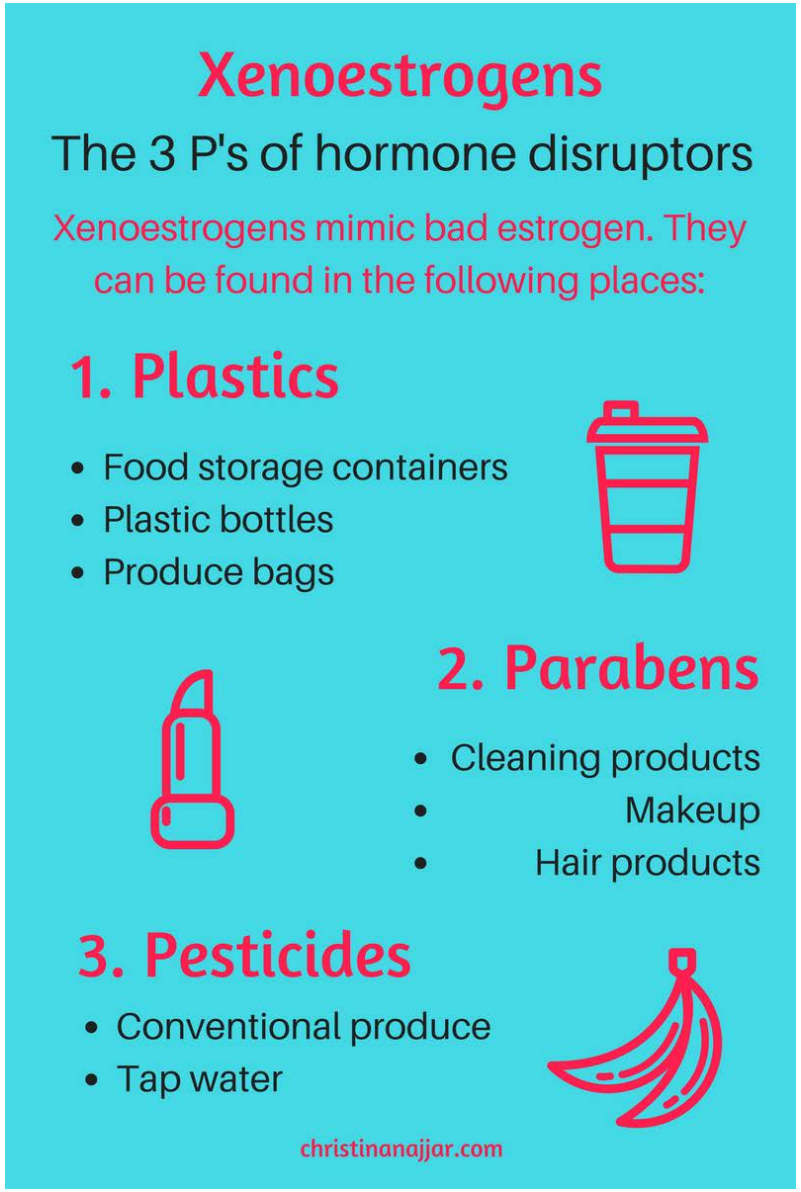
Hovedfaktorer som lager hormon ubalanser:

- Kosthold
  - Spesielt inflammatorisk kost
    - Sukker – for mye usunne karbohydrater
    - Dårlig fett
    - Ultra-prosessert mat
- Lite aktivitet
  - Muskelaktivitet påvirker hormoner
- Stress
  - Høyt kortisol
- Miljøgiftstoffer
  - Fordi de oppfører seg som hormoner

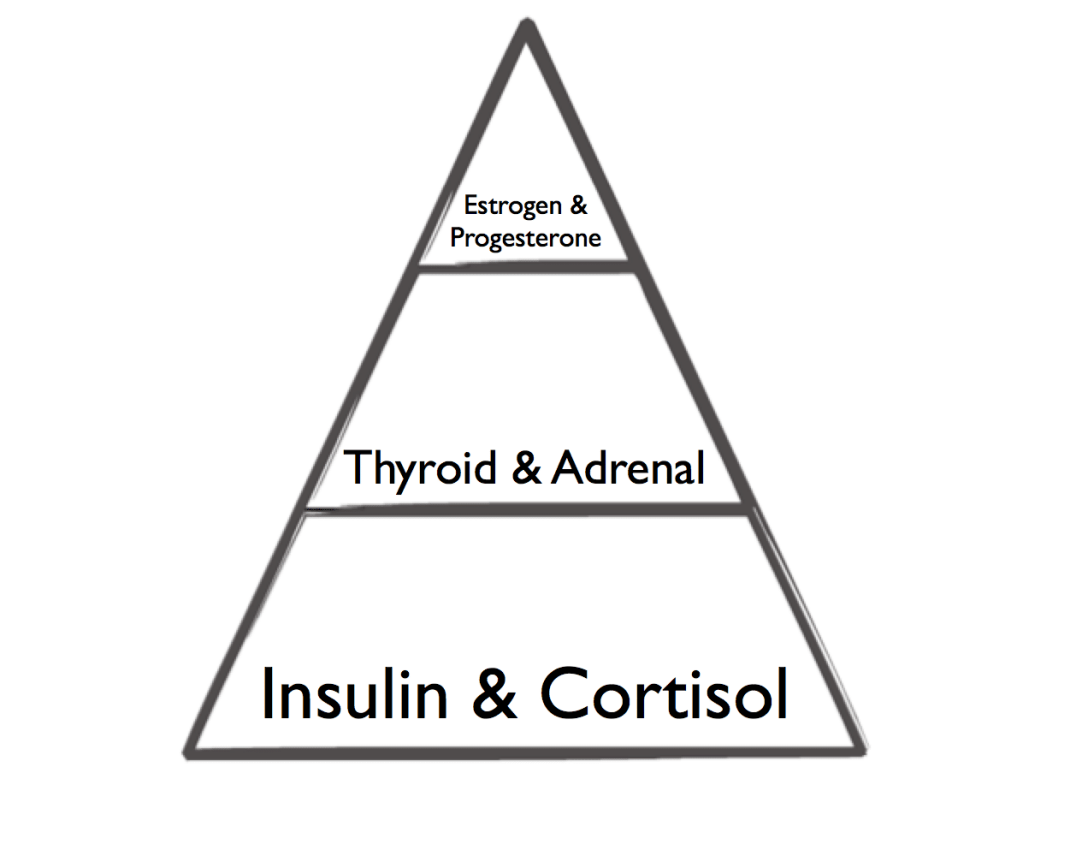


Miljøgiftstoffer

- Xenoestrogens/hormon eller endocrine disrupters
- Binder seg til hormon reseptorer
- Sender hormon signaler til kroppen
- Øker risikoen for hormon ubalanser, vekt økning og kreft



Hvordan kan du balansere hormonen dine?



- Spis ren og uprosessert mat
- Balanser blodsukkeret
- Optimaliser fordøyelsen
- Spis mat uten miljøgiftstoffer
  - Unngå plastikk!
- Få nok søvn!
- Senk stress nivået
  - Støtt binyrene (urter)
- Beveg deg!

Martina Johansson's bok – Hormoner i balanse

LILLE MÅNE

Forside | Bøker | Tema | Seminar | Aktuelt | Kjørebok | Om oss | Min konto

Hjem Produkter » » **Hormoner i balanse – få kroppen til å spille på lag med deg**

Hormoner i balanse – få kroppen til å spille på lag med deg

kr399.00

Interessen for å kunne mer om kroppens hormoner, øker. Og det er en bra ting! Her kommer Martina Johansson med en ny og aktuell bok som setter deg i førersetet, slik at du vet hva som kan gjøres for å påvirke kroppens hormonproduksjon.

Det finnes godt og vel 70 ulike hormoner i kroppen vår, visste du at det trengs 26 hormoner bare for å regulere vekten din? Alle har imidlertid ikke like stor påvirkning, og det skyldes at hormonene har en svært hierarkisk struktur. Det vil si at det finnes sjefshormoner som hersker over andre samt at de er sammenkoblet i seriereaksjoner og ikke kan fungere på egen hånd.

44 på lager

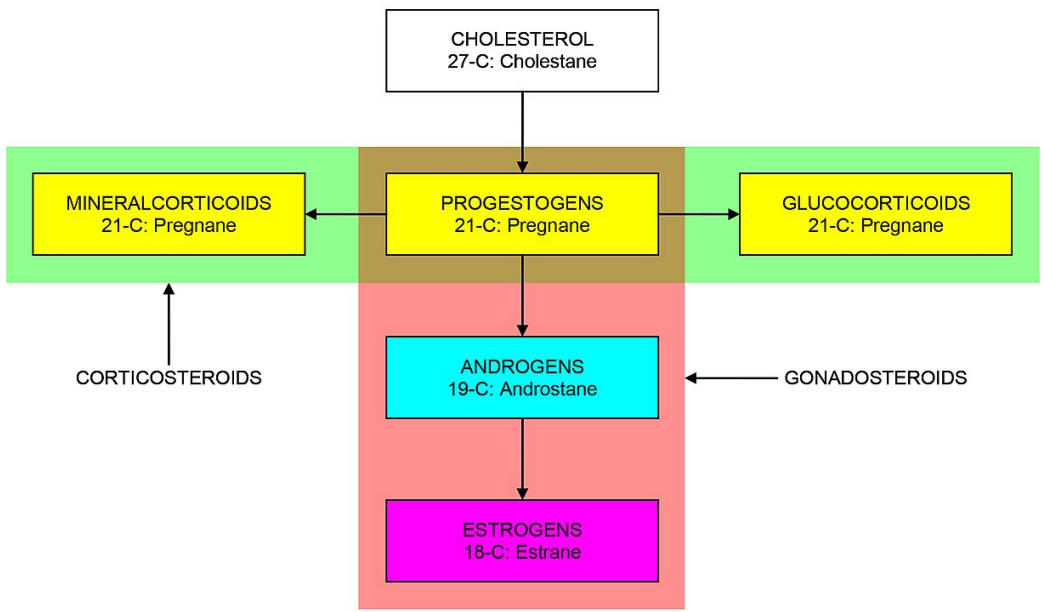
Takk for oppmerksomheten!

- Oddveig Myhre
- Tlf 95 48 02 38
- oddveig@velkommentiloss.no

- Facebook:
- Optimalhelse Senter Skien
- Dr. Oddveig Myhre NMD (USA)

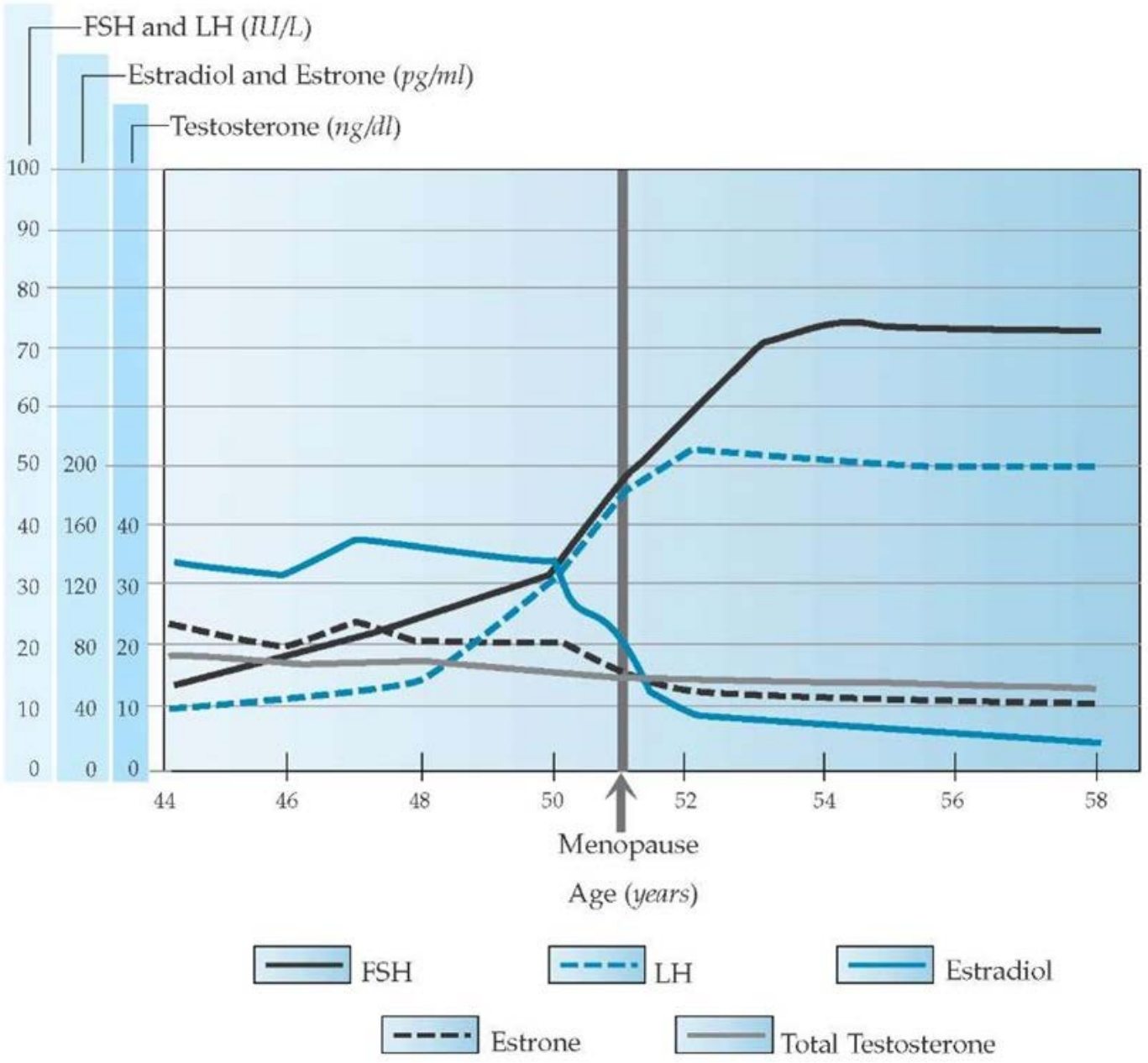
"H..has your hot flush gone yet, c..can we close the window now?"

BIOSYNTHESIS OF STEROID HORMONES
SIMPLIFIED VERSION



Hormoner etter overgangsalder (menopause)

- FSH og LH stiger
- Østradiol faller
- Østrone blir det høyeste østrogenet



- Davis SR, Martinez-Garcia A, Robinson PJ, Handelsman DJ, Desai R, Wolfe R, Bell RJ; ASPREE Investigator Group. Estrone Is a Strong Predictor of Circulating Estradiol in Women Age 70 Years and Older. J Clin Endocrinol Metab. 2020 Sep 1;105(9):e3348–54. doi: 10.1210/clinem/dgaa429. PMID: 32614391; PMCID: PMC7394338.