



Majoriteten av alla kvinnor drabbas av problem när de når klimakteriet. Främst är det symtom som humörsvingningar, värmevallningar, sömnsvårigheter, urinvägsproblem eller torra och sköra slemhinnor i underlivet som kan upplevas. Genom livsstilsförändringar och naturliga medel kan man hjälpa kroppen att komma i en bättre hormonell balans och på så sätt eliminera eller minimera hälsoproblemen som kan uppstå i övergångsfasen.

TEXT: MIKAELA BJERRING, NÄRINGSTERAPEUT OCH HÄLSOSKRIBENT

Naturlig hjälp vid klimakterie- besvär

Klimakteriet är en förändringsfas i livet som varje kvinna kommer att gå igenom. När kvinnans fruktsamma period avtar, så händer en del i kroppen. Hormonnivåerna sjunker kraftigt, och hormonbalansen förändras. Många processer i kroppen justeras av hormoner så därför kan det ta lite tid för kroppen att anpassa sig till förändringen. Eftersom klimakteriet är en naturlig del av livet så är det inte meningen att den minskade produktionen av hormoner ska ersättas. För vissa kan dock en tillförsel, eller snarare balansering, av hormoner under övergångsperioden vara fördelaktigt och många gånger nödvändigt.

Vissa känner inte så mycket av övergångsperioden, medan andra påverkas så starkt att de har svårt att fungera i vardagen. En del får till exempel värmevallningar och svettas så pass mycket att det blir problematiskt och olustigt i umgänge med andra människor. Andra kan drabbas av så svåra sömnproblem att de inte kan fungera normalt på

dagarna. Torra och sköra slemhinnor i underlivet kan orsaka urinvägsproblem och göra så att sexlivet inte längre fungerar. Den kraftiga sänkningen av östrogen kan även påverka humöret och välbefinnandet, för vissa så till den grad att inget längre känns riktigt meningsfullt. Man ska så klart inte behöva må på det sättet. När hormonförändringen ställer till på den nivån, gäller det att hjälpa kroppen att komma i en bättre hormonell balans.

Det finns en hel del livsstilsförändringar och naturliga medel man kan använda sig av som hjälp under övergångsfasen för att minska symtomens svårighetsgrad och varaktighet. Dessa inkluderar att äta en hälsosam och balanserad kost, se efter sin tarmflora, träna regelbundet och undvika att använda hygienprodukter och hushållsartiklar med hormonstörande ämnen. Det kan även vara fördelaktigt att ta tillskott för att balansera hormoner och använda naturliga växtbaserade medel, såsom till exempel läkesilverax, nattljusolja, bidrottningsgelé och bioidentiska hormoner om behov finns.

LIVSTILSFÖRÄNDRINGAR GÖR SKILLNAD

För att gå igenom klimakteriet smidigt och minimera besvär som kan uppstå, är det bra att ha koll på sin hälsa och livsstil. Det bästa är att vidta förebyggande åtgärder. Små kost- och livsstilsförändringar kan ge en drastisk effekt på hur man upplever klimakteriet. Om kroppen är i balans näringsmäs-

sigt kommer man uppleva mindre symtom på hormonell obalans, både premenstruellt (PMS) i förklimakteriet, och i klimakteriet.

► Ät en välbalanserad och antiinflammatorisk kost – mycket grönt, hälsosamma proteinkällor och en bra balans av de essentiella fettsyrorerna omega 3 och omega 6. Se även efter dina nivåer av D-vitamin och mineraler, som har betydelse för en bra homonbalans. En bra kost kommer även att hålla blodsockret i balans och minska risken för insulinresistens som ökar risken för hormonrubbingar.

► Att magen och tarmsystemet fungerar optimalt påverkar hormonbalansen i allra högsta grad.² Se därför till att din tarmflora är i bra balans.

► Undvik hygienprodukter och hushållsartiklar som innehåller hormonstörande ämnen.

► Genom att vara fysiskt aktiv så kan man få avsevärt mycket mindre känningar och besvär under övergångsfasen. Träning kan bidra till en bättre hormonbalans och göra att östrogenet hålls på en bättre nivå.³

► Stress påverkar vår hälsa i alla avseenden och har stor inverkan på det hormonella systemet. Håll därför stressen under kontroll och utöva avslappnande aktiviteter för att minska spänningar och stressreaktioner.

ÖRTEN SILVERAX VID KLIMAKTERIEBESVÄR

Örten silverax härstammar från Nordamerika, där den har använts av Nordamerikas indianer och ingått i många husapotek sedan 1800-talet. Studier har visat att silverax

Om kroppen är i balans näringsmässigt kommer man uppleva mindre symtom på hormonell obalans, både premenstruellt (PMS) i förklimakteriet, och i klimakteriet.

kan vara effektivt vid klimakteriebesvär som värmevallningar och svettningar.⁴ Forskning som gjorts på läkesilverax (*Cimicifuga racemosa*) talar även för att den inte ger någon östrogeneffekt eller att den är så svag att den sannolikt inte påverkar östrogenkänsliga vävnader negativt, som till exempel bröstvävnad.⁵ Vid en klinisk studie som utfördes på postmenopausala kvinnor med sömnproblem fann man att silverax kan förbättra sömnen och därför vara ett alternativ vid hanteringen av menopausala sömnstörningar.⁶

BIDROTTNINGGELÉ

Bidrottninggelé är ett proteinrikt sekret som framställs av de bin som tar hand om bilarverna. Under de första dyggen matas alla bilarver med sekretet. Därefter ges det bara till de larver som ska bli nya bidrottningar, medan de övriga får en blandning av frömjöl och nektar. Det är just tack vare den näringsrika och vitaliserande gelén som drottningen kan leva upp till sex år – till skillnad från vanliga bin, som inte lever längre än cirka sex veckor. Inom traditionell medicin har bidrottninggelé länge använts vid olika åkommor, inte minst vid hormonella besvär. Modern forskning har visat att bidrottninggelé kan bidra till att minska menopausala symtom och förbättra känslan av välbefinnande hos menopausala kvinnor.⁷ Genom studier har man även sett att bidrottninggelé verkar vara betydligt effektivare för att förbättra sexlivet och funktionen i slemhinnor och urinvägar hos postmenopausala kvinnor, än östrogen som tas vaginalt.⁸

NATTLJUSOLJA

Nattljusolja är rik på fettsyran GLA (gammalinolensyra) som fungerar som ett förstadium till prostaglandin, en grupp

eikosanoider. Det är derivat av omättade fettsyror som fungerar som hormonliknande ämnen som produceras i flera av kroppens organ och vävnader, vilka deltar i inflammatoriska reaktioner.

Prostaglandinerna reglerar i sin tur många processer i kroppen som till exempel hormonbalansen, blodtillförseln till vävnader och uppbyggnad av hud, hår och naglar. Vid en studie som publicerades i Archives of Gynecology and Obstetrics ville man undersöka vilken effekt nattljusolja hade på värmevallningar under klimakteriet.⁹ Studien inkluderade 56 menopausala kvinnor som antingen fick nattljusolja eller placebo under sex veckor. Samtliga kvinnor genomgick ett test innan och efter studieperioden, genom att placeras på en flergradig skala som angav vilken nivå problemen omfattade. Hälften av kvinnorna fick en daglig dos av 500 mg nattljusolja, och den andra gruppen fick placebo. Efter sex veckor kunde man se en tydlig sänkning av värmevallningar hos de kvinnor som fått nattljusolja jämfört med den grupp som fått placebo.

BIOIDENTISKA HORMONER

Ända sedan 2002, när den medicinska studien World Health Initiatives visade att behandling med syntetiska hormoner ökar risken att drabbas av bröstcancer och hjärt-kärlsjukdomar, har allt fler blivit skeptiska mot denna

typ av hormonbehandling.¹⁰ Att istället välja bioidentiska hormoner när tillförsel av hormoner är nödvändig, har därför blivit något som allt fler föredrar. En fördel med bioidentiska hormoner är att de har samma molekylstruktur som de hormoner som kroppen naturligt producerar. Denna typ av hormonterapi ger därför inte de biverkningar som syntetiska hormoner ger.¹¹ I Frankrike publicerades 2005 en studie där över 80 000 kvinnor deltog.¹² Studien följdes upp tre år senare. Resultatet visade att bröstcancer-risken ökade i gruppen med hormonersättning med syntetiska progestagener redan vid behandlingsstarten, medan ingen riskökning visades under de första fem åren hos gruppen som behandlades med naturligt progesteron och dydrogesteron.

Eftersom klimakteriet inte är ett sjukdomstillstånd, så bör det heller inte ses som ett. Det är en naturlig fas i livet, där man med naturliga medel kan göra mycket för att hjälpa kroppen att komma i en bättre balans. Naturliga medel bidrar inte bara till att eliminera, eller minimera klimakteriebesvär, utan kan även minska risken för benskörhet, diabetes och hjärt- och kärlsjukdom och andra sjukdomar.

Mikaela kan nås på: passionforhalsa@gmail.com

För referenser: www.naringsmedicinstidskrift.se



df dsiu
gdisugfidsug
fiudsgidsu gfsidu
gfsdiu gfusdfgf
iusd gfiusdg fi
usd gfui

1/2-sida
198 x 128,5 mm