

Hormonspiraler og p-piller er vejen frem til dårligt humør og depression.

Prævention i form af hormonspiraler og p-piller har til formål at give hormonel ubalance!

Så kort kan det siges. Formålet med at give disse syntestetiske hormoner, er at forhindre graviditet. Dette kan lade sig gøre, da kvinden ikke får ægløsning, når hun tager minipiller, p-piller eller har en hormonspiral.

Samtidig forhindres den månedlige blødning af hormonspiralen.

Dvs. den månedlige cyklus forsvinder.

Dette er på ingen måde naturligt eller normalt for en kvinde! Samtidig medfører disse hormonpræparater en hel række både fysiske og psykiske bivirkninger, som ofte overses eller man "bare skal leve med".

Dem vil jeg komme nærmere ind på her og samtidig give dig en forklaring på hvorfor, det sker.

Først og fremmest skal du kende til ægløsningens betydning - ud over at kunne give en mulig graviditet.

For ægløsning er faktisk utrolig vigtig for en kvinde. (Men også for mænd, de producerer også progesteron; det foregår primært i testiklerne.)

Hvorfor udsætte sin krop for hormonel påvirkning 100% af tiden, når det kun er 10% af tiden man kan blive gravid??

Ægløsningen og progesteron

Bruger en kvinde ikke hormonel prævention, så vil hun midtvejs i sin normale cyklus få ægløsning, hvis hendes æggestokke er aktive.

Ægløsningen er afgørende for at en kvinde kan blive gravid. Ud over at være fundamentalt for en graviditet, så bliver der i forbindelse med ægløsningen produceret hormonet progesteron. Det foregår i skallen på det såkaldte gule legeme. Progesteron er afgørende for, at en evt. graviditet ikke går til grunde, da mangel på progesteron vil medføre en spontan abort.

Men progesteron har også mange andre meget vigtige funktioner! Dem vil jeg komme ind på her.

Afbalancering af kvindehormonet østradiol

Østradiol er det kvindelige hormon, som produceres i første del af cyklus og som gør, at kvinden kan "vækste" et barn. Progesteron produceres i anden del af cyklus og skal afbalancere kvindens østradiol.

Østradiol, kaldes normalt for østrogen, men det er forkert, da det er en gruppebetegnelse.

Østradiol er et hormon celledeler på både godt, men også på mindre godt.

Det betyder bl.a. at for meget østradiol kan celledele, så:

- ♦ Risikoen for (bryst)kræft stiger
- ♦ Man danner for meget fedtvæv
- ♦ Autoimmune sygdomme bliver aktive
- ♦ Man ophober væske eller er oppustet

Progesteron virker som bremsen på østradiols aktivitet; dvs. det dæmper østradiols dårlige funktioner. Så derfor er det helt afgørende for vores sundhed, både på den korte men også på den lange bane.

Vores feel-good hormon

Progesteron er helt afgørende for, hvordan vi har det psykisk!

Det er vores feel good hormon, som betyder at, når du har nok af dette hormon, så:

- ♦ Er du ikke trist (uden grund)
- ♦ Føler ikke uro
- ♦ Har få humørsvingninger
- ♦ Er du ikke unødigt bekymret
- ♦ Har du ikke tankemylder
- ♦ Føler du dig ikke mere eller mindre depressiv (uden grund).

Så har vi nok af progesteron, så:

- Er du i bedre/ godt humør
- Sover du bedre og dybt om natten
- Du kan klare livet bedre
- Har ikke oppustethed og væskefyldt
- Har ikke PMS

Dæmper stress respons

Stress er en naturlig del af livet og helt nødvendigt. Hvis vi ikke kunne stresse, så ville vi ikke kunne overleve. Groft sagt. Se på det på denne måde: Er du ved at blive kørt ned, så skal du kunne løbe hurtigt ellers dør du!

I dag stresser vi over mange ikke livstruende ting! Årsagen kan være mange men kan skyldes mangel på progesteron, da det afbalancerer vores stresshormoner.

Eller sagt på en anden måde: Mangler du progesteron, så kan en ufarlig stress situation vokse fra en myg til en elefant - uden at man kan "gøre for det", eller noget ved det.

Man ved rationelt godt, at det måske ikke er så "slem", men det føles bare sådan. Og mange mindre stress belastninger, kan så vokse sig store, hvis man lægger summen sammen. Ganske enkelt fordi man mangler progesteron til at sige til kroppen "ro på" eller "pyt".

Derfor...

Ja, så du har sikkert fanget, at progesteron er helt livsnødvendigt for krop, psyke og sind. Og derfor er kvinders ægløsning nødvendig!

Ønsker man ikke graviditet, så kan det anbefales at finde en anden løsning end hormonel prævention, som forhindrer ægløsningen.

Hormonel prævention betyder...

Ud over at kvinden kommer til at mangle progesteron pga. den manglende ægløsning, og derfor er i øget risiko for progesteron mangelsymptomer, så får hun samtidig tilført et syntetisk hormon.

Et syntetisk hormon betyder, at det er et hormon, som ikke er magen til kroppens hormoner men noget, der ”minder om”. Et syntetisk hormons molekyleopbygning er simpelthen ikke kendt af kroppen.

Det er som at give æbler i stedet for pære, noget der minder om men ikke er.

Årsagen til at man bruger syntetisk hormon, gestagen, i hormonel prævention skyldes, at så kan man tage patent på produktet og dermed eje det. Og dermed tjene penge.

Mange læger kalder faktisk gestagen for progesteron men det er dissideret forkert! Men det er det de hører og lærer.

Ud over gestagen, så bruges der i p-piller også østradiol, som kvinder ofte ikke mangler og som jo også har en række sideeffekter, når der er for meget af det og ikke balanceres af progesteron.

Det kropsfremmede hormon gestagen og hormonelle præventioner har desværre en kedelig bagside!

De kan øge risikoen for brystkræft på den lange bane, det er et faktum.

Derudover forhindres ægløsningen, som jo er det primære formål og gør man som kvinde kommer i stort progesteron underskud.

Har man en hormonspiral pga. kraftige blødninger, så er dette et symptom på at hormonel ubalance og det løses ikke af at man får en hormonspiral. Jo, man bløder ikke mere, men balancen bliver på ingen måde støttet.

Summasumarum ...

Det kan godt være, at kvinden undgår graviditet, når hun bruger hormonel prævention, men hun får så noget andet, nemlig øget risiko for dårligt humør, humørsvingninger, lettere til stress, tristhed, måske tendens til depression, svært ved at overskue ting, dårlig søvn mm.

Og samtidig får hun ikke afbalanceret sit østradiol og er dermed udsat for væske ophobninger, oppustethed, PMS osv.

Min anbefaling er at man gør noget andet end at bruge hormonel prævention.

Der findes forskellige Apps, der kan screene, hvornår "risikoen" for graviditet er der.

Faktisk er det kun 3 dage ud af en cyklus på 28-30 dage, at man som kvinde kan blive gravid.

Så hvorfor udsætte sin krop for hormonel påvirkning udefra i 100% af tiden, når det kun er 10% af tiden det er man kan blive gravid? Det vil jeg fraråde og i stedet gøre noget andet.

For alle vores hormoner er vigtige - altid.