



Geir Magne Andersen (bildet) har arbeidet med alternative behandlingsteknikker med urtemedisin og kosthold som spesialfelt. De siste 15 årene har han holdt over 2000 forelesninger i Skandinavia innen alternativt medisin med urtemedisin, kosthold og forskjellige terapiteknikker som hovedtemaer.

Nå vil han dele sine erfaringer med Ringsakers lesere. Gjennom en serie på flere artikler vil han belyse problemer og gi deg tips som kan gjøre hverdagen lettere og bedre. I denne utgaven av Ringakers skriver han om viktigheten av at hormonproduksjonen er i balanse for å holde oss friske og opprettholde livskvaliteten er avgjørende for at du holder deg frisk!

Geir Magne Andersen
Ki-Terapeut - Foreleser

Dine hormoner regulerer det meste, og er helt avgjørende for en god helse, men hva er egentlig hormoner?

Hormonbalanse er avgjørende for at du holder deg frisk!

Hormoner er signalstoffer som kroppen bruker til å sette i gang forskjellige prosesser. Hormonene produseres og skilles ut av de endokrine (hormonproduserende) kjertler. Hormoner er kjemiske budbringere som binder seg til spesifikk reseptorer på målcellen og stimulerer cellulære prosesser. Bare de celler som har reseptor for hormonet lar seg påvirke og stimuleringsgraden avhenger av mengden hormon som frigjøres.

De endokrine kjertler (indresekretorisk) skiller ut stoffer (hormoner) til blodet som frakter hormonet til målorganet, mens eksokrine kjertler (ytresekretorisk) skiller ut sine sekreter til kroppens vevsvæsker i ytre eller indre overflater.

150 forskjellige hormoner

For å holde oss friske og opprettholde livskvaliteten er vi avhengig av at hormonproduksjonen er i balanse. Kroppen produserer ca. 150 forskjellige hormoner kontinuerlig for å holde maskineriet i gang, og all produksjon av hormoner foregår i de hormonproduserende kjertler som igjen styres av hjernen som også produserer hormoner.

For mye og for lite er like galt Hormonene styrer de fleste av kroppens funksjoner, og som sagt er balansen og samspillet mellom de forskjellige i mange tilfeller avgjørende. Produserer du for mye av ett hormon blir det for lite av et annet, og omvendt. Det er derfor ikke nok å undersøke om du har nok hormoner i mange tilfeller. For god helse er det balansen og forholdet mellom de samarbeidende hormoner som teller, samt at hormonene kommer frem dit de skal med en god nok kvalitet og at kroppens celler har et miljø som gjør dem i stand til å nyttiggjøre seg hormonene.

Hormonene har innvirkning

Etter hvert som vi blir eldre blir produksjonen av hormoner redusert samtidig som lagrene reduseres. Som eksempel på dette kan nevnes østrogen og testosteron.

Mange hormoner påvirker også huden vår og en god balanse holder oss yngre lengre. Vi får en yngre hud med mindre rynker og samtidig et finere hår.

Veksthormoner og helse

Veksthormoner har betydning hele livet og ikke bare mens vi er unge og vokser. Forskningen i dag viser at veksthormonene har stor betydning for helsen også for voksne etter at vekstperioden er over. Veksthormonene forbruker våre fettreserver og styrker kroppens proteiner. Har du for lite eller er i ubalanse på et veksthormon økes derfor risikoen for å ramnes av sykdom.

Forskning viser at vi selv kan påvirke lagrene og balansen av veksthormoner. For at kroppen skal reparere seg selv er god døgnrytme og søvnkvalitet svært viktig da vi i starten av søvnen bygges mest veksthormoner. Du gjør jobben lettere for kroppen dersom du holder deg til et lavkarbo kosthold og spiser lite karbohydrater rett før sengetid. Fysisk aktivitet og spesielt intervalltrening der intensiviteten er helt opp til melkesyrenivå er positivt for kroppens veksthormoner.

Behandling med hormoner

Det finnes både kunstige og naturlige hormoner som alternativ. De kjemiske hormonene frarådes å bruke i for lang tid på grunn av økt risiko for brystkreft. Mange leger har begynt å anbefale bioidentiske hormoner. Dette er et naturlig alternativ fremstilt av blant annet urter som Soya og Yamsrot. Disse urtene har østens kvinner brukt i mange generasjoner til forebygging av overgangsplager.

I tillegg finnes andre effektive urter som er blitt brukt i hundrevis av år for klimakterie problemer. Urter som kan øke egenproduksjon av østrogen kan også være Jernurt, Humleblomst, Don Quai og Anis. Kombinasjoner av balanserte urter kan brukes uten frykt for uønskede bivirkninger. Slike kombinasjoner kan også ha

effekt på både lysten og evnen til et godt seksualliv. Bruk av kosttilskudd med tilpassede urter kan gi en bedre alderdom med økt vitalitet og velvære med mindre risiko for sykdom. I tillegg påvirker urtene til en forynget hud og mindre rynker. Hormonbalansering med balanserte urter forebygger også problemer med vektøkning. Spør din nærmeste naturterapeut om råd. Naturpreparatet Lady Plus inneholder urtene Soya, Yamsrot, Jernurt, Humleblomst, Don Quai og Anis som har vært brukt av østens kvinner i mange generasjoner for overgangsplager.

Hormoner og livssyklus

I den mest fruktbare tiden av livet fra 20 til 30 år har de fleste kvinner regelmessig menstruasjon. Ved ubalanser mellom østrogen og progesteron vil PMS plager som ødemer, ømme bryster og nervøse spenninger inntreffe. I 40-årsalderen kan menstruasjonen bli mer uregelmessig og eggstokkene begynner å produsere mindre østrogen. Dette gjør at egglossingen skjer sjeldnere.

Det oppstår ubalanse mellom østrogen og progesteron og testosteron nivået faller. Dette er forløperen til overgangsalderen og kalles også for pre-menopause som kan vare helt opp til 5 år. Symptomer kan oppstå med hettokter, dårligere sexlyst og vaginal tørrhet. Fra 50 år som er gjennomsnittsalderen for overgangs-

alderen kan menopause oppstå, og dette er den siste menstruasjon etterfulgt av 12 måneder uten blødninger. Overgangsalderen er tiden rundt menopausen, men tydelige symptomer kan oppstå i lang tid før og etter.

Forebygging det viktigste:

Spis mat og kosttilskudd som sikrer sunne og friske blodårer. Dette forebygger blant annet hjertekarsykdommer som hjerteinfarkt, angina, hjerneslag og hjerneblødning. Fisk og kosttilskudd med gode fiskeoljer og antioksidanter forebygger åreforkalkning og betennelser som oftest er årsaken til de fleste sykdommer.

Spis mer sunt fett som gode fiskeoljer, kaldpresset raps og olivenolje, vær forsiktig med raske karbohydrater, og ikke for mye proteiner. Overskudd av proteiner omdannes også til sukker og ugunstig lagring av fett.

Fysisk aktivitet bedrer det gode kolesterolet og forebygger sykdom generelt, og sammen med riktig kosthold sikrer din trivselvekt.

Mindre stress og god psykisk helse er godt for hormonbalansen og helsen generelt. Røyking, mye kaffe og overforbruk av alkohol er negativt for helsen, men et glass eller to rødvin kan virke forebyggende. Syv timer søvn med god kvalitet er meget bra for helsen.

Husk at alle de ca. 150 forskjellige hormoner virker i et samspill, og enkelte hormoner er helt avhengig av å være i balanse med andre hormoner før de selv har en balanserende og god helseeffekt.

Ønsker du mer informasjon om hormoner og livsstilssykdommer ta kontakt med vår informasjonstelefon så får du vite hvem som er din lokale Ki-Terapeut med gode erfaringer om kost-

hold, ernæring og kroppens hormonbalanse.

Vil du vite mer om hvordan du kan utdanne deg som naturterapeut ta kontakt for nærmere informasjon og studieplan. Utdannelsen foregår lokalt i Ringsaker.

Informasjonstelefon:

62 34 41 44

Telefaks: 62 34 41 45

E-Post:

firmapost@herbaplus.no

