



Sexhormoner i balanse er første betingelse for god helse, livsglede og faktisk også for godt treningsresultat.

Hormonell prevensjon skaper ubalanser - og ugreie - kanskje mer enn du er klar over. Det er dette vi kommer inn på i boken.

9 Typiske bivirkninger fra hormonell prevensjon

9 TYPISKE BIVIRKNINGER FRA HORMONELL PREVENSJON

Du unngår de fleste når du bruker en PFC - Personlig Fruktbarhets-Computer:



Ladycomp 8: Rødt = fruktbar; grønt = ikke fruktbar

Hva er årsakene til

1. Vektøkning og østrogendominanse
2. Tap av energi og lavere stoffskifte
3. Mindre sexlyst og dårlig humør
4. Mer hodepine
5. Forhøyet stressnivå
6. Skjedesopp og underlivsplager
7. Redusert oppbygging av både nytt beinvev og beintetthet
8. Mindre smidighet i muskler og ledd
9. Mindre kollagen

For å gjøre forklaringen enklere, følger en liten innføring i hormonenes verden.

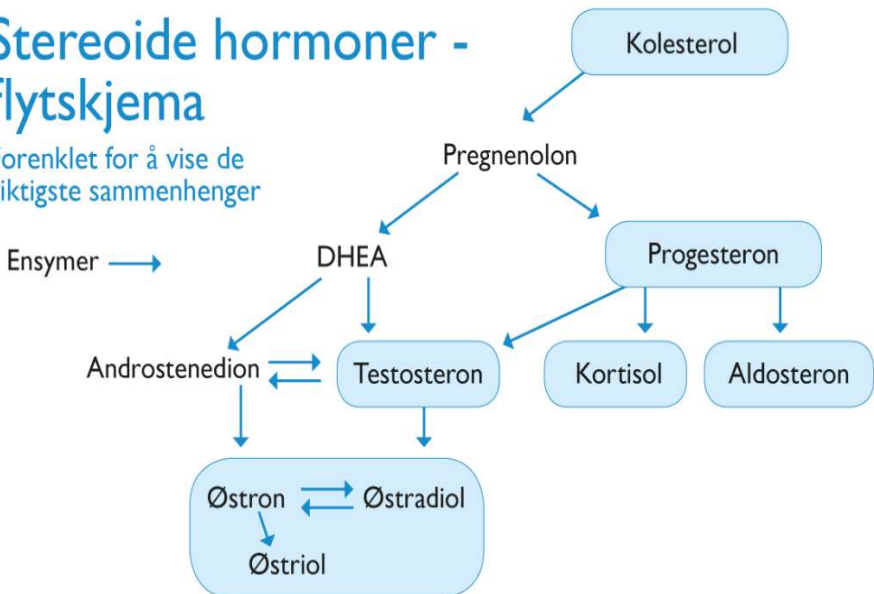
Hormoner: Crash-kurs

Hormoner er kroppens signalsystem. Hjernen lar disse dannes etter behov, De går med blodstrømmen, går inn cellene, fester seg til sine spesielle mottakere/reseptorer og starter «jobben», dvs produser! De fortsetter til «jobben» er gjort. Hjernen kommander dem ut, dvs slutt å produser. De går så ut i blodstrømmen for å omdannes til andre hormoner eller for å brytes ned og/eller skilles ut.

Vannløselige og fettløselige hormoner

Stereoide hormoner - flytskjema

Forenklet for å vise de viktigste sammenhenger



Kroppen har ca 200 vannløselige hormoner, insulin er et typisk.

Fettløselige kalles også stereoider og er i en klasse for seg.

Det er rundt 50 forskjellige og her finner vi også de anabole steroidene. Fra Kolesterol dannes Pregnenolon, også kalt moderhormonet, se figuren. Enzymer vises med piler. De starter og stimulerer kjemiske prosesser - og et hormon omdannes til neste hormon i systemet osv. Slik skjer det rundt 50 «mutasjoner» i en definerte rekkefølger. Til slutt er det kun 3 som skiller ut: Østriol, Kortisol og Aldosteron, se nederst i figuren.

Sex-hormonener er steroider. De styrer langt mer enn de fleste er klar over, både fysisk og psykisk. Sex-hormonene er

- **Testosteron** – gjerne kalt mannens hormon.
- **Østrogen** – gjerne kalt kvinnens hormon (Fellesnavn for boks med «3 gode østrogener» – Østron, Østradiol og Østriol).
- **Progesteron** – er nøytralt, men regnes som kvinnelig. Det er nødvendig for å få til et svangerskap. Ikke bare det. Progesteron har en rekke andre viktige oppgaver. i kroppen. Noen av dem tar vi for oss i tur og orden.

Eksempel - hvordan hormoner kan endres:

Tyrosin, forkortet T₄, er "det øverste" stoffskiftehormonet. Dette har 4 jodatomer, derav T₄. En kjemisk prosess kutter et jodatome - og det blir til T₃ - som igjen blir til T₂ som igjen blir til T₁ som så brytes ned. Lignende er prosessene med de steroider hormonene.

Sexhormoner, energi og stoffskifte

De fleste har hørt om Testosteron og Østrogen, **mens rundt 90% vet lite eller intet om Progesteron**. At noen «boler» betyr at de bruker (kunstige) anabole stereoider til muskelbygging. **Testosteron er det naturlige anabole steroid** som fremfor alt gir menn energi og muskler. Østrogen gir ikke energi. **Progesteron har denne funksjonen hos kvinner**. Begge kjønn trenger testosteron, østrogen og progesteron, men i forskjellige mengder.

Kroppstemperaturen gjennom en måned forklarer dette enkelt. En typisk gjennomsnittstemperatur ved måling i munnen med en PFC er rundt 36,50 °C. Verdiene varierer noe fra person til person..
Kvinner og menn er dog «skrudd sammen litt forskjellig»:

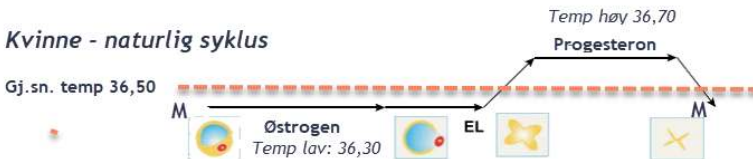
Mann - konstant temp



Kvinne - p-prevensjon



Kvinne - naturlig syklus



9 typiske bivirkninger fra hormonell prevensjon

Kvinner som bruker p-prevensjon: Ved bruk av så si all p-prevensjon, tas progesteronet bort. Temperaturen stiger ikke.

Kvinner med naturlig syklus: Hormonet Østrogen styrer syklusen fra M(ens) til eggløsning, EL, og stimulerer sammen med flere hormoner til modning av egg. Etter EL dannes det s k gule legemet av eggets rester og dette lager straks hormonet progesteron som gir energi - **og temperaturen stiger**. Den faller når M igjen kommer etter ca 12 dager.

Temperatur er et mål på stoffskiftet.

Lav gj.sn. temperatur indikerer lavere stoffskifte.

Dette behøver ikke bety svikt i skjoldbruskkjertelen – feilen kan ligge andre steder - som at celle-reseptorer ikke fungerer som de skal.

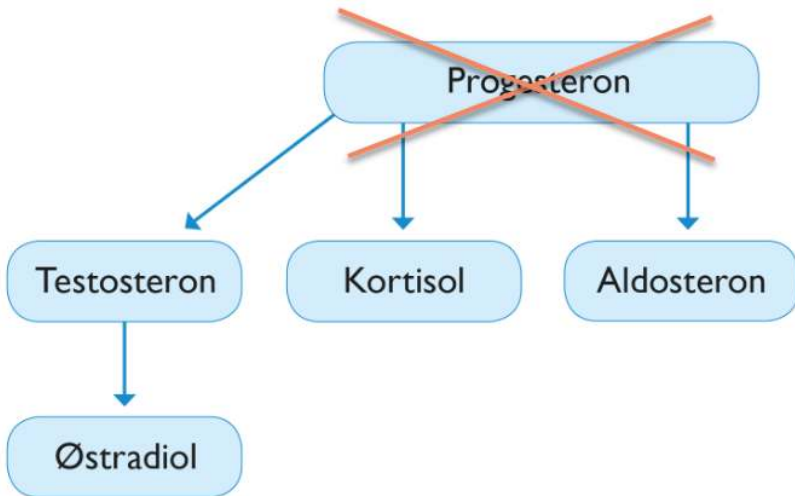
Dr. Ellen Grant skriver i boken «The Bitter Pill» at alle som bruker kunstige hormoner før eller siden får stoffskifteproblemer. Vår kommentar:: Dette behøver ikke merkes eller det merkes tydelig . Den skumleste varianten er når kroppslige og/eller personlighetsforandringer kommer snikenede over tid. Damer forteller nemlig at forskjellige typer VONDT følger dette mønster. Noen eksempler er skjedesopp, depresjoner, hårtap, vektøkning, et plutselig bråsinne, stive muskler og ledd, tapt sexlyst og **mindre energi**. Og det bedrøvelige **er at de fleste har trodd at de bare har blitt slik - og har avfunnet seg med det**. Erkjennelsen er enkel: Vår Herre kan umulig kan ha plantagt det slik.

Hormonet Progesteron styrer

Hormonhermere passer ikke inn i det stereoide hormonsystemet.

Kunstige hormoner som finnes i p-prevensjon er såkalte hermere som har/gir en hormonell effekt – som f eks å stanse modning av egg og dermed hindre eggløsning. MEN: De passer ikke inn i det stereoide systemet og må brytes ned i leveren og skilles ut som gift. Dette betyr ekstra belastninger og langtidstresshormoenet kortisol går opp.

For å forstå sammenhengen med bivirkninger fra p-prevensjon må vi se nærmere på progesteronet i følgende utsnitt:



Progesteron styrer

Setter vi rødt kryss over progesteron, ser vi at de 4 følgende mister styringen og kommer "på glattisen". Progesteron tas bort ved bruk av de fleste typer p-prevensjon (det lages litt i binyrene og hjernen), det vil si nesten fraværende og dermed i svikt.

Progesteron virker direkte på hypotalamus - kroppens varmesentral i hjernen: Når progesteron er i svikt, MANGLER det kort og godt noe. Svaret er varme som er identisk med energi!

Årsaker til bivirkninger

Med dette som bakgrunn, tar vi for oss de 9 nevnte typiske bivirkningene fra hormonell prevensjon:

1. Vektøkning og østrogen-dominanse
2. Tap av energi og lavere stoffskifte
3. Mindre sexlyst og dårlig humør
4. Mer hodepine
5. Forhøyet stressnivå
6. Skjedesopp og underlivsplager
7. Redusert oppbygging av både nytt beinvev og beintetthet
8. Mindre smidighet i muskler og ledd
9. Mindre kollagen

Vektøkning og østrogendominanse

Østrogen og progesteron "er koblet" og balanserer hverandre. Se for deg en huske med en i hver ende. Når østrogen går opp, går progesteron ned. Dette gir negativ virkning på skjoldkjertelen og stoffskiftet og dermed lavere forbrenning. Mineralet kobber går opp, og det lages enda mer østrogen. Mineralet sink går ned – og mangler dermed som viktig del av muskelstoffskiftet – som senkes. Sink er med i ca 200 kjemiske prosesser. Østrogen binder vann i kroppen, progesteron er vanddrivende. Videre øker belastningen på leveren – og binyrene produserer enda mer av langtidsstresshormonet kortisol. Forhøyede kortisolverdier (se lengre nede) fører til forhøyet insulin i blodet (--> kan medvirke til insulinresistens og diabetes 2) og sukkeret/fruktosen havner rett i "insulinpølsa" rundt magen. **Mye østrogen lager mer østrogen, også fra fettvev - og fører lettere til lagring av tung- metaller, spesielt hos kvinner.**

Tap av energi og lavere stoffskifte

Lavere kroppstemperatur fører til at mange kjemiske prosesser går for sent, og kroppen blir sur. Se også under Skjedesopp. Siden eggløsning forhindres, blir det videre en østrogendominanse. Se under Vektøkning. Progesteronets øvrige positive virkninger uteblir. "For kald i kroppen" kan i seg bety unnfangelsesproblemer når man vil bli gravid..

P-piller (og smertestillende som Ibux og Paracett) plyndrer dessuten kroppen for vitaminkompleksene B1, B2, B6 og B12, videre Folsyre, vitamin A, E og K. **Mangel på disse, spesielt B6 og B12, gir symptomer på og henger ofte sammen med nedsatt stoffskifte.**

Mindre sexlyst og dårlig humør

Tusenvis av kvinner har gjennom årene bekreftet dette. Årsaken: Progesteron stimulerer sexlysten gjennom andre hormoner – samtidig som det er et naturlig antidepressiv og videre påvirker kroppens gledeshormoner og skaper balanse. Ikke uten grunn har vi kalt progesteron for velvære-hormonet.

Mer hodepine

P-pillehormoner endrer blodårene. De utvider og tykner årevegger i alle typer blodåre i livmor, legger, øyne, hjerne og kroppen ellers. Dette er en av årsakene til migrene og videre hjertebank, høyt blodtrykk, slag m v. Det er en kjent sak at kvinner som har migrene med aura ikke får p-prevensjon og de med migrene helst ikke skal ha.

Forhøyet stressnivå

Langtidsstresshormonet heter kortisol og styres av progesteron, se figuren. Progesteron i svikt respektive mangel fører til internt stress som forsterkes av at kunstige hormoner må skilles ut som gift. Dr Siri Aabel i Oslo har i mange år testet kortisolnivået på pasienter på p-piller og hos de fleste er det 4 ganger for høyt. Høyt kortisol øker blodsukkeret, øker LDL-kolesterolet («det dårlige»), gir mer fett og mer østrogen. Dette gir en negativ kobling til kolesterolet som blir feil, og dette forplanter seg gjennom hele systemet, se figuren.

Skjedesopp og underlivsplager

Progesteron styrer hormonet aldosteron (se nederst til høyre i hormonskjemaet) som igjen styrer/kontrollerer nattetissing, regulerer saltbalansen – og dermed blodtrykket. **Det styrer også kroppens pH.** Feil pH, og man blir for sur i kroppen. Dette i kombinasjon med feil østradiol (progesteron i svikt), som regulerer skjedeklimaet, er årsaken til de fleste underlivsplager som rammer rundt 50% av alle kvinner. En hel del som sluttet med p-prevensjon og gikk over til PFC har fortalt at de ble kvitt alle skjedeplager.

Førøvrig: Her sees også sammenhengen med kvinner på p-prevensjon som får for høyt blodtrykk. Videre har det lenge vært medisinsk kjent at **personer som lider av fibromyalgi er for sure i kroppen.** En raskt titt på figuren, viser at da må også progesteronet være i svikt - og de er for kalde i kroppen og har sinkmangel. Det blir tull med muskelstoffskiftet.

Redusert oppbygging av nytt beinvev og beintetthet

Progesteron styrer dannelsen av nytt beinvev hos kvinner, testosteron gjør det hos menn. Progesteron i svikt fører til dannelse av langt mindre beinvev og oppbygging av beintetthet stopper opp. **Begge kommer i gang igjen når man går tilbake til naturlig syklus.** Samtidig fører forhøyet kortisol til at kroppen dreneres for kalk – som tas fra skjelettet. Hørt om osteoporose? **Nytt beinvev** lager dessuten hormonet osteocalcin som virker positivt på stoffskiftehormonene. Det stimulerer videre dannelsen av stoffet adiponectin, som er krefthemmende, forbrenner fett og stimulerer immunsystemet. Og, ikke minst er adiponectin med og danne HDL-kolesterol («det gode») som bl.a. transporterer plak (avleiringer) ut av blodårene.

Mindre smidighet i muskler og ledd

Langtidsstress-hormonet kortisol smører alle muskler og ledd – og også nerveleddene (synapser). Feil nivå fører til stive muskler og ledd. Og hva skjer med bilen hvis smøresystemet ikke virker? Også veldig typisk for kvinner som har problemer med kobberspiral – som også øker det interne stressnivået. Symptomene gir seg som regel fort etter kobberspiralen er tatt ut. Progesteron er dessuten nødvendig for dannelse av myelin – som er «isolasjonen» rundt nervetrådene. Og, MS-pasienter mangler myelin,

Mindre kollagen

Progesteronet styrer og stimulerer oppbygging av kollagen. Kollagen er viktig for alt bindevev og alle muskelfester. Oppbygging og vedlikehold fungerer ikke skikkelig når kroppen er for kald eller for sur. Mangel på progesteron senker kroppstemperaturen ca 0,15 grader - som er nok.. Mange damer får i 40-50-årsalderen såkalte grevinnearmer, dvs «fluffete» overarmer – som er en direkte følge av dårlige muskelfester.

Ikke i balanse?

Første bud: Få sexhormonene i balanse.

For kvinner betyr dette: Naturlig syklus.

Andre bud:

Få de øvrige stereoide hormonene i balanse og til å bli velfungerende.

Tenk særlig på å få stress under kontroll.

Dette betyr kontroll over blodsukkeret – og å spise «smart», og sørge for at cellenes reseptorer har/får normal følsomhet. Vi kommer tilbake til dette.

Naturlig syklus – full sykluskontroll med PFC

Ladycomp 8

bruker temperatur som metode for å finne egglosning (se tidligere figurer) – og finner denne med over 99% nøyaktighet. Fruktbare dager vises med rødt, dager man ikke kan bli gravid med grønt. De tar automatisk fallhøyde for at sædcellene kan "gjøre jobben i opp til 5 dager", slik at disse er røde før egglosning. Rødt blinker på forventet egglosningsdag. Ved ønske om graviditet: er de automatisk egglosnings- og graviditetstester. Ladycomp 8 gir sågar (biologisk) termin og viser aktuell svangerskapsuke gjennom graviditeten..



Ladycomp 8: Rødt = fruktbar; grønt = ikke fruktbar

This is a text placeholder - click this text to edit.

Fordeler?

Enkel i bruk: Når du våkner, trykk på midt-knappen for å sette i gang målingen, legg sensoren under tungen og mål. Få klart svar etter ca 40 sekunder: Tonesignal = ferdig, temp er lagret og du ser grønt eller rødt som gjelder de neste 24 timene, og et tall - vises f eks tallet 12 etter måling, er du på dag 12 telt fra første mens-dag. Rødt blinker på forventet eggknopsdag. Slik får du full kontroll,

Alt går automatisk. Prognose for eggknopsning inntil 6 dager før - Ladycomp 8 gir deg datoen fra andre mens-dag.. **Den viser kalender og også tempkurve med fruktbarhet siste 12 mnd. Videre kalender for hver av de neste 6 mnd med Mens-prognose.** Du ser videre statistikk over sykluslengde, anta dager fra eggknopsning til mens og variasjon i eggknopsning, 2 vil f eks være +/- 2 dager.

Det går kjapt – og det er ingen fumbling.

Tekniske fordeler: Sensor: High tec. Måler stabilt ved romtemperaturer fra 4 til 60 grader. Soft- og hardware optimert i over 30 år.

Dine måledata lagres i PFCen- de deles ikke med eller kan ikke brukes av andre. PFCene har lagringsplass for 20 år med målinger - **og er ditt ekspertsystem for fruktbarhet.**

Hva mer får jeg igjen?

Gratis og personlig brukerstøtte ved behov. Temperaturkurve i diagnose-format som gir indikasjon på stoffskifte, østrogendominanse, progesteronmangel, allergier m.v. **Velger du å foreta endringer eller terapier – vil temperaturkurven også dokumentere virkning og vise om syklusen kommer i balanse.**

PFC som Lifestyle-Monitor

Mange brukere har meddelt at de etter noen års bruk har blitt så godt kjent med seg selv at de strengt tatt ikke trenger PFC-en lengre. Andre bemerker at de allikevel vil måle – for får de ikke grønt og rødt som de skal, gjør de noe galt med seg selv og må finne ut av det.

Og din mann/partner?

De fleste menn kan ingen ting om kvinner og syklus. De vet at kvinner har mensén, og der stopper det. De vet kanskje at egg-løsningen er ca midt i syklusen, men vil bomme fatalt hvis en syklus er lengre enn 30 dager. Et par dager etter mensén mister de tellingen. Å telle kalender i hodet er ikke lett. Bruker du en PFC, kan han «smygtitte». og vet hvilken syklusdag du er på, når egg-løsning forventes og når det er eller blir rødt eller grønt – og når det er på sin plass å ha med blomster hjem.

Kanskje det viktigste når dere ikke vil bli gravid: Delt ansvar.

Hva sier brukere?

«Tusen takk for et enestående, fantastisk produkt! Brukte Pearly i 6 måneder før vi ønsket å bli gravid. Traff på første forsøk og ble gravid desember 2011. Etter fødsel og amming startet jeg igjen på Pearly i august 2013, og ble planlagt gravid allerede oktober samme år. I perioden da jeg var gravid lånte jeg bort min Pearly til 2 venninner som begge ble gravid i den perioden. (Restartet selvsagt komponenten) En oppriktig takk igjen:-) Mvh Lene».

«Glad jag hittade Pearly. Synd ingen berättade om det tidigare. Äntligen får jag prevention och är hormonfri!»

«Dere yter fantastisk service, jeg føler meg svært godt ivaretatt som kunde».

Du får kjøpt alle PFC-er i nettbutikken www.pfc.no/shop

Ladycomp 8 -> Ny 2021.. Forener tidligere Ladycomp og Babycomp. Toppmodellen som "har alt" i displayet. Temperatur, syklustatistikk, kalender, menskalender for neste 6 måneder, grafiske kurver, egglossningsvarsel med dato, ved graviditet vises aktuell svangerskapsuke og bilologisk termin.

Kilder/Litteraturhenvisninger:

Dr Ellen Grant – Sexual Chemistry. 350 s. Cedar books, London 1994 (out of print) og "The bitter pill" (out of print).

Dr John Lee: Natural Progesterone. Norsk utgave 2011. Aage Stenseth Forlag. Kan kjøpes i nettbutikken: <https://www.pfc.no/shop/>

Dr Leif Ims: Hormonbalanse med naturlige hormoner. Futhark forlag 2011. www.futhark.no

Dr Bjørn Johan Øverbye: Lavt stoffskifte er årsak til de fleste sykdommer. Utsolgt fra forlaget (Dr. Øverbye).

Arvin Larsen: Livets hormoner. Holistica Forlag 2011 og artikler på nettstedet www.holistica.dk

Sigurd J. Øglænd: Flere fagartikler og kursopplegg, Samtaler med brukere, leger, gynekologer, jordmødre, terapeuter og andre spesialister.

VE-News 3-09: Dr Med Gudrun Lenzen, D-Frankfurt med angitte kilder:

1) Lee, C-W et al: Oral Contraceptives Impair Muscle Gains In Young Women. 122nd Annual Meeting of the American Physiological Society; April 18-22, New Orleans

2) Beksinska M.E. et al: Bone mineral density in a cohort of adolescents during use of norethisterone enanthate, depot medroxyprogesterone acetate or combined oral contraceptives after discontinuation of norethisterone enanthate. Contraception 2009, Bd. 79. S 345-349