

Slik får du bedre hormonbalanse

Ubalanse i hormonsystemet rammer stadig yngre menn, og antas å være en av årsakene til at så mange får problemer med prostata. Ved å ta bedre vare på seg selv, kan de fleste menn selv bidra til å redusere den hormonelle ubalansen i kroppen.

AV ANDREAS AUBERT ILLUSTRASJON CATHARINA THAM

Testosteronnivået avtar normalt i 50-årsalderen, men nå reduseres nivået allerede ved fylte 40, sier den norske legen og homeopaten Leif Ims.

Han hevder at det syntetiske østrogenet vi ofte ubevisst får i oss reduserer mannens testosteronnivå, og kan være en forklaring på økningen av prostatabetennelse.

– En rekke sprøytemidler innen jordbruk og industri inneholder syntetisk østrogen, som vi blant annet får i oss via maten. Naturlige hormoner brytes ned i kroppen og skilles ut som ufarlige stoffer, men det gjelder ikke de syntetiske. De skilles i stedet ut som østrogenstoffer via urin, svette og spytt, og kommer ut i naturens kretsløp, sier Leif Ims.

Testosteron er nødvendig for musklene og blodgjennomstrømningen i hjertet, og ikke minst for å forbrenne fett.



Leif Ims

– Mange middelaldrende menn har stor mage og ofte lavt nivå av testosteron og høyt østrogennivå. Magens fettvev er hormonelt aktivt, og det bidrar til å omdanne testosteron til østrogen. For mye østrogen hos menn kan gjøre at prostata vokser.

Men det er mulig å bøte på ubalansen. Leif Ims snakker varmt om hormon-terapi, der hormonene tilføres via en krem som smøres på kroppen. Testosteron, østrogen og progesteron kan tilføres på denne måten, og inneholder de samme molekylene i tilsvarende mengder som kroppen selv ville ha produsert hvis den fungerte optimalt.

Den australske kurslederen og psykoterapeuten Sol Sebastian har i 15 år holdt kurs om menns helse, psykologi og seksualitet. Han er langt på vei enig med Leif Ims, men hevder at løsningen på menns hormonelle ubalanse hovedsaklig handler om livsstilsendring. Hormonbehandling er kun en nødløsning for et fåtall eldre menn.

– Å ta tak i egen psykisk helse, redusere stress, mosjonere og spise og sove bedre er ofte nok for å korrigere hormonell ubalanse, hevder Sol Sebastian. Han har fulgt forskningen på området i mange år, og har også studert tradisjonell kinesisk medisin i lang tid.

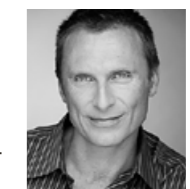
– Den gamle kinesiske øvelsen "seminal nei kung" innebærer at du masserer testiklene og kroppen samtidig som du utfører spesifikke pustøvelser. Testiklene, nyrene og binyrene stimuleres da til å øke kroppens testosteronnivå.

For å optimalisere hormonnivået bør du, ifølge



”Regelmessig trening er en nøkkelfaktor for at hormonbalansen skal holdes i sjakk.”

Sol Sebastian, se nærmere på det endokrine systemet som styrer kroppens hormonproduksjon samt nervsystemet, sirkulasjons- og fordøyelsessystemet. Dårlig tarmflora er også et vanlig problem ved hormonell ubalanse, mener han.



Sol Sebastian

– Det er mange faktorer som påvirker kroppens hormonproduksjon, og selv ved normale funn er det vanskelig å vite om man trenger tilskudd, og i så fall hvor mye. Som regel er det ikke mengden hormoner i kroppen som er problemet, men at mekanismene som aktiverer testosteronet ikke fungerer optimalt.

BÅDE LEIF IMS og Sol Sebastian understreker at regelmessig trening er en nøkkelfaktor for at hormonbalansen og mekanismene som styrer den skal holdes i sjakk.

Ims anbefaler "peak 8"-intervalltrening.

– Den går ut på at man utfører en fysisk aktivitet med høy intensitet i 30 sekunder, og så hviler i 90 sekunder. Gjenta sju ganger, og gjør dette to ganger i uka. Da aktiveres muskelfibre som ikke aktiveres ved for eksempel jogging eller annen moderat aktivitet.

Et ubesvart område innen vitenskapen

➔ Koblingen mellom et lavt testosteronnivå og risikoen for å få prostatakraft er ifølge vitenskapen fremdeles ganske uklart. Flere studier har kunnet påvise både positive og negative sammenhenger. At god hormonbalanse er viktig for helsen, er derimot både den tradisjonelle og alternative legestanden enig om.

”Stresshormonet bør være på topp om morgenen, mens søvnhormonet øker om kvelden.”



Ta kontroll over livet ditt

Kom i gang med trening som passer for deg, prøv å få så god nattesøvn som mulig og ta en titt på matvanene dine.

Mer naturlig mat

Reduser inntaket av sukker og karbohydrater som hvitt mel, behandlet og stekt mat, kaffe og alkohol. Dette gir økt syredannelse, kan gi betennelser og i mange tilfeller også oppblåst mage. La det endokrine systemet som styrer hormonbalansen hvile. Velg karbohydrater i form av grønnsaker og nyttig fett framfor kjøtt.

Fett og krillolje

Smør og kokosolje er nyttig. Omega-3 er også viktig, og krillolje er den beste kilden. For at omega-3 skal tas opp i tarmen, må den inneholde fosfolipider. Visse oljer har lite av det, mens krillolje har mye.



D-vitamin

D-vitamin er egentlig et hormon som blant annet kan motvirke betennelser. Det styrker også beinstrukturen når det kombineres med vitamin K2, som dannes av bakterier i tarmene. Mange har D-vitaminmangel. Dr. Ims har undersøkt hvite mennesker i India, og selv blant disse er nivåene ofte for lave. Å sole seg en halvtime midt på dagen om sommeren gir 10000–20000 internasjonale enheter med vitamin D. Vitamin D produseres på hudoverflaten, og går inn i kroppen etter cirka 48 timer. ♥

– Høye lyder og sterk stimulering av øynene på kveldstid øker nivået av stresshormonet kortisol i kroppen, og er negativt for melatoninnivået (sovnhormonet). Melatonin er svært viktig for kroppens og hormonsystemets gjenoppbygging. Senk belsningen når solen går ned så hjernen får mulighet til å roe ned. Da avtar den mentale aktiviteten, og du får bedre kontakt med kroppen. Kroppen trenger å fordøye inntrykkene fra dagen - på samme måte som den fordøyer maten. Det klarer den ikke hvis du er overstimulert på kvelden.

Stresshormonene bør være på topp om morgenen for å hjelpe oss i gang med dagens gjøremål, så bør de avta utover dagen, mens søvnhormonene skal øke mot kvelden.

– Hvis du hele tiden stimulerer stresshormonene så de ligger høyt, kommer ikke melatoninnivået til å stige.

Hvor mye bør man sove, og bør man sovne innen et visst klokkeslett?

– Lyset og den psykiske tilstanden din er viktigere enn mengden søvn. Hvis du har det stille og rolig om kvelden, har svak belsning og lavt kortisolnivå, kan du kanskje klare deg med 5–6 timers søvn. ♥

LES MER

Dr. Ims: www.futhark.no
Sol Sebastian: www.multiphysicman.com
og www.alchemyofman.com

Sol Sebastians favoritt er plyometrisk trening, det vil si intensiv aktivitet over kort tid, etterfulgt av hvile. Øvelsene bygger på kondisjon og hormonell aktivitet, og forbedrer også bentetthet og sener.

Disse eksplosive treningsformene er optimale for den hormonelle helsen, ettersom opplegget stimulerer kroppen til å produsere veksthormoner som holder kroppen sterk, ung og i balanse. Til forskjell fra for eksempel testosteron, kan ikke veksthormoner tilføres via krem på huden, men må injiseres eller økes gjennom trening og endret livsstil.

Også styrketrening er bra for hormonbalansen, men øktene bør være på 30 minutter i tillegg til en kort oppvarming, og gjennomføres maks tre ganger per uke.

– Full hormonell aktivisering oppnås gjennom grunnleggende øvelser der store deler av kroppen er i bruk, forklarer Sebastian. Erstatt biceps curls med chin-ups, det vil si at du løfter deg opp ved hjelp av armene, og isolerte benøvelser med knebøy.

Men ikke slurv med restitusjonen! Overtrening kan skape avhengighet av adrenalinkick, som kan overbelaste kroppen. Det endokrine systemet (som styrer hormonproduksjonen) og fordøyelsessystemet vil da gradvis svekkes.

EN GOD og dyp søvn er også viktig for balansen. Unngå sterke stimuli som tv og data etter klokken 18, råder Sol Sebastian.

Kraftfulle tilskudd

Mange av oss tror at vi spiser så sunt at vi får i oss alt vi trenger for helsen. Har du kontroll på hva du spiser og hva som virkelig gjør deg godt?

TEKST ANNIKA TIDEHORN



ØKT BEVEGELIGHET

Nypepulveret, som er svært C-vitaminrikt, inneholder viltvoksende nyper fra Sør-Chile som håndplukkes før det pulveriseres i produksjonsanlegget i Sverige. Nypepulveret bidrar til å opprettholde friske og bevegelig ledd. Finnes også som kapsler. **Litozin, 209 kr/20 poser.**



VITAMINKICK

En flytende vitamin- og mineral-sammensetning spesielt tilpasset menns behov. I dette produktet har man tatt utgangspunkt i mannens muskelmasse og muskelfunksjon. Den bidrar til normalt blodtrykk og forbreining. **Mivitotal pluss, 162 kr/500 ml.**



OPPKVIKENDE

L-argiplex inneholder blant annet magnesium som bidrar til normal muskelfunksjon, men også til å redusere tretthet. Sink, vitamin C og E bidrar til å beskytte cellene mot oksidativt stress. Sink bidrar også til å opprettholde normale testosteronnivåer i blodet. **L-argiplex mann 249 kr/80 kapsler.**



SKJERPER SYNET

Foruten høykonsentrert ekstrakt av svenske blåbær, inneholder kosttilskuddet ekstrakt fra øyentrost, solbær og druekjerner. Tablettene er rike på A-vitamin og sink, og de bidrar til å beholde normalt syn. **Life Blueberry vision, 289 kr/60 tabletter.**



HYPPIG VANNLATING?

Er du en av dem som sliter med hyppig vannlating, spesielt om natten? Prostamax inneholder en unik kombinasjon av dvergpalme, nesle, gresskar og sink og hjelper mot plagene. **Sunshine Prostamax, 203 kr/60 kapsler.**



PROTEINPULVER

Inneholder mikrofiltrert myseprotein-konsentrat som gir deg maksimalt med proteiner og minimalt med kalorier. Myseprotein er en protein-kilde av høy kvalitet som kroppen har lett for å absorbere og benytte til muskelvekst. **Life Sport Nutrition Whey sjokolade, 199 kr/800 g.**



NYTTIGE FETTSTOFFER

Omega 3-fettsyrene DHA og EPA kan bidra til en normal hjertefunksjon.* Fettsyrene finnes blant annet i krillolje som kommer fra krillreken som lever av nyttige alger. Krilloljen inneholder fosfolipider som er lette for kroppen å ta til seg. **Megared krillolje 500 mg, 295 kr/40 kapsler.**



NORMAL FERTILITET

En tablett inneholder anbefalt daglig inntak av både sink og selen. Selen kan bidra til spermieutviklingen og sink til normal fertilitet og reproduksjon. **Life Fertiliforte, 329 kr/60 tabletter.**

*Den gunstige effekten oppnås ved et daglig inntak på 250 mg EPA og DHA.