

# Den holistiske lægebrevkasse



## Hvordan kan vi genoprette hormonal balance?

### Hej Charlotte

Jeg vil rigtig gerne spørge dig om noget, og jeg håber du vil/kan svare.

Ved du, om kvinder der udviklede sig tidligt som børn, altså rent kønsligt, med tidlig udvikling af bryster, tidlig menstruation (allerede i 10-års alderen mv.) kommer tidligere i overgangsalderen end andre kvinder?

Jeg er dermed interesseret i at vide, om der en sammenhæng imellem tidlig udvikling og fertilitet?

På forhånd tak :)

MVH Lotte Paarup fra Den Intelligente Krop i Herlev

### Kære Lotte,

Vi ved at det primært er arveligt, hvornår vi får første menstruation og sidste menstruation. Det ligger i generne, hvornår piger får første menstruation, og hvornår kvinder har sidste menstruation. Generne, som koder for første menstruation, er forbundet med generne for menopausen, så der er helt klart en sammenhæng.

Desuden er det sådan, at når et pigebarn bliver født, har hun ca. 2 millioner æg. De sorteres løbende, så kun de bedste æg bliver tilbage. Ved puberteten er der ca. 400.000 æg tilbage, som så også sorteres løbende. Normalt er der kun ca. 1000 æg tilbage, når kvinden har den sidste menstruation. Hvis man har en for tidlig første menstruation, kan man derfor hurtigere 'løbe tør' for æg og nå frem til den sidste menstruation. Derfor er det sandsynligt, at en for tidlig pubertet kan føre til en for tidlig menopause.

Desuden ved man, at både tidspunktet for første menstruation og for sidste menstruation i høj grad påvirkes af miljøfaktorer, det vil sige af hvordan vi spiser og lever. For eksempel ved man, at piger, der har en mor, som er single (altså skilt eller lignende) har risiko for at få en for tidlig menstruationsdebut. Det skyldes formentlig stress. Og hvis man er velnæret og ikke ryger, kan man udskyde tidspunktet for den sidste menstruation.

Sygdomme kan også påvirke hele dette billede, for eksempel cøliaki, hvor piger har en senere pubertet men en tidligere menopause.

Vi ved også, at hvis piger har en for tidlig første menstruation, så har de en højere risiko for overvægt og diabetes, en højere risiko for depressioner, og andre psykiske problemer, (som for eksempel at pigerne skærer i sig selv), og de har også på langt sigt risiko for at få en kortere levetid.

Hvad angår fertilitet, har forskningen afvist en sammenhæng. Det er altså ikke sådan, at de piger, som har for tidlig første menstruation, har en forøget eller nedsat fertilitet. Men de piger, som har en for tidlig første menstruation, har forøget risiko for underlivsbetændelse og polycystisk ovariesyndrom, som så sekundært kan føre til nedsat fertilitet (det vil sige, hvis det ikke bliver behandlet). Desuden er det sådan, at de piger, som har for tidlig første menstruation, har en højere risiko både for at få problemer under graviditeten og for at miste fostret.

Heldigvis kan vi gøre meget for at undgå at piger og drenge kommer for tidligt i puberteten. Og vi kan også gøre meget for at hjælpe dem, der allerede har haft en tidlig pubertet og nu er voksne eller modne mennesker. Det er aldrig for sent at gøre noget for at genoprette balance i hormonsystemerne.



Læge Charlotte Bech, Gentofte  
[www.charlottebech.dk](http://www.charlottebech.dk)

Charlotte Bech er læge, forfatter og foredragsholder. Charlotte hjælper primært kvinder med at blive gravide og få sunde børn via naturlige og holistiske metoder, så fokus bliver lagt på helheder og sammenhænge. Hun har udgivet, "Godt og sundt året rundt", "Godt og sundt for børn" samt "Hormoner i balance".

Hvis du har nogle af de symptomer der bliver nævnt i brevkassen, bør du begynde med at gå til lægen, for at udelukke, at du fejler noget. Vejledningerne her i brevkassen er forebyggende og er ment som supplement til anden lægefaglig behandling. Hvis du overhovedet er i tvivl om noget, eller hvis du føler dig syg, eller hvis du fejler noget, så tal med din egen læge, før du begynder at følge anvisningerne. Mange af de symptomer, der bliver spurgt om her i brevkassen, kan være tegn på andre underliggende ubalancer, og derfor er det vigtigt at opsøge læge, hvis du har symptomer.

Der bliver givet mange gode råd her, så det er vigtigt, at du først og fremmest lytter til din egen krop og vælger de råd, der giver mest mening for dig og dit liv – og lad resten ligge. Bliv inspireret – og find så din egen sandhed. Rigtig god fornøjelse!

Charlotte Bech er ikke ansat i eller på anden måde økonomisk involveret i nogen form for medicinalindustri eller naturmedicinske firmaer.





## Hvordan kan man genoprette hormonal balance?

### Undgå hormonforstyrrende stoffer

Forskerne mener, at vi først og fremmest kan hjælpe piger og drenge til at undgå en for tidlig pubertet ved at undgå såkaldte hormonforstyrrende stoffer. Og hvis man allerede har haft en tidlig pubertet, vil det også hjælpe at undgå hormonforstyrrende stoffer fra nu af. Det kan hjælpe dem til at normalisere hormonbalancen. Det er med andre ord aldrig for sent.

Mange af de stoffer, som vi bruger eller er i kontakt med hver dag, forstyrrer hormonbalancen og påvirker hvornår drenge og piger går i puberteten. Man kalder disse stoffer for hormonforstyrrende stoffer. Mange af disse stoffer skader også fertiliteten og årene omkring den sidste menstruation. Det stigende forbrug af denne form for stoffer og kemikalier overalt i vores livsførelse, mener man, er en af de væsentligste årsager til, at flere og flere drenge og piger går for tidligt i puberteten. Og man mener det er en af de væsentligste årsager til, at fertiliteten er dalet med omkring 50 % over de sidste 50 år.

For at være på den sikre side bør man så vidt muligt undgå hormonforstyrrende stoffer og andre kemikalier, som kan være usunde for organismen. De hormonforstyrrende stoffer findes både i vores medicin og i vores hjem.

Hormonforstyrrende stoffer i medicin: De hormonforstyrrende stoffer findes bl.a. i medicin, der indeholder hormoner. Fx cremer mod udslæt og børneeksem, næsesprays mod vådliggeri (der indeholder antidiuretisk hormon), og næsesprays mod tilstoppet næse, samt p-piller.

Nogle forskere mener, at en væsentlig årsag til at der er flere og flere piger og drenge, som går for tidligt i puberteten, skyldes at mødrene har taget p-piller, før de blev gravide. P-piller omsættes i leveren, og når de omsættes, bliver der metabolitter til overs, det vil sige restprodukter fra nedbrydningsprocessen. Restprodukterne kan muligvis forstyrre hormonbalancen hos kvinden, og når hun så bliver gravid, kan det forstyrre

udviklingen af fostret. Når barnet bliver født og vokser op, kan det senere få problemer med for tidlig pubertet eller nedsat fertilitet.

Hvis du planlægger at blive gravid på et tidspunkt, bør du undgå at tage p-piller, eller hvis du allerede tager p-piller, bør du holde op med p-pillerne og derpå gennemgå et grundigt program til normalisering af hormonbalancen, gerne over en periode på 1-2 år, før du prøver at blive gravid. Faktisk er det sådan at alle, der gerne vil være gravide, bør forberede kroppen godt og grundigt, før de prøver at blive gravide. Det vil sige først og fremmest at optimere hormonbalancen, optimere kvaliteten af sæden og af ægget, og optimere det frugtbare væv - både hos mand og kvinde. Man bør bruge tre måneder eller mere på at forberede kroppen på at blive gravid – inden man prøver at blive gravid. Læs mere om 12 faser til forberedelse af graviditet på [www.charlottebech.dk](http://www.charlottebech.dk).

Her er alt det, du selv kan gøre for at minimere kontakten med hormonforstyrrende kemikalier i dit medicinforbrug:

Hvis man ønsker at undgå hormonforstyrrende stoffer, bør man så vidt muligt undgå hormonbehandling, fx cremer mod udslæt og børneeksem (der indeholder binyrebarkhormon), næsesprays mod vådliggeri (der indeholder antidiuretisk hormon), og næsesprays mod tilstoppet næse (der indeholder binyrebarkhormon), samt p-piller.

Men man bør først og fremmest tale med sin egen læge, før man overvejer at ændre på nogen form for behandling. Nogle gange kan det være livsvigtigt med behandling med hormoner, fx ved visse typer af astma.

Hormonforstyrrende stoffer i vores miljø: De hormonforstyrrende stoffer findes desuden i kemikalier i rengøringsmidler, møbler, syntetiske stoffer, parfume, kosmetik, shampoo, sæbe, cremer, og i mange former for plastic, som i plasticemballage, men også for ek-

sempel yogamåtter, pilatesbolde og plastictræsko. Der findes mange hormonforstyrrende stoffer, blandt andet følgende stoffer:

- Bly og andre tungmetaller
- Formaldehyd
- Phthalater
- Bisphenol-a (BPA)
- Dibromochloropropane (DBCP)
- Benzen
- PCB (bl.a. dioxin)
- Parabener
- PFC (perflourerede stoffer)
- DDT

Her er alt det, du selv kan gøre for at minimere kontakten med hormonforstyrrende kemikalier i miljøet:

- Brug økologiske midler til rengøring
- Brug økologiske produkter til personlig hygiejne (parfume, solbeskyttelse, shampoo, sæbe, kosmetik, cremer, barberskum, aftershave)
- Køb møbler og tøj af materiale, som er svanemærkede eller øko-tex-mærkede
- Luft ud tre gange dagligt i fem minutter
- Undgå non-stick belægninger. Brug i stedet gryder og pander af rustfrit stål og støbejern uden belægninger (fremstilles i Sverige og kan købes via nettet).
- Undgå krystalglas eller krystaltallerkener af ældre dato eller fra udlandet – de kan være fremstillet med bly og kan afgive bly (i små mængder) til mad og drikke.
- Brug økologisk blyfri maling
- Brug træsko af træ i stedet for plastic
- Brug et vattæppe af bomuld til yoga i stedet for en yogamåtte af plastik
- Brug glas, rustfrit stål, keramik og lerkrukker i stedet for plasticfilm, plasticflasker og plasticbægre
- Brug kompost i stedet for kunstgødning

- Brug svanemærket bagepapir og madpapir
- Undgå så vidt muligt dåsemad
- Skift plasticskeer til madlavning ud med skeer af træ

Læs mere her: Miljøstyrelsens hjemmeside [www.mst.dk](http://www.mst.dk), Fødevarestyrelsens hjemmeside [www.foedevarestyrelsen.dk](http://www.foedevarestyrelsen.dk), og Informationscenter for Miljø og Sundhed: [www.forbrugerkemi.dk](http://www.forbrugerkemi.dk)



Du kan skrive ind til brevkassen på denne mail: [redaktion@livogsjael.dk](mailto:redaktion@livogsjael.dk). Hvis du foretrækker at være anonym, er det også muligt og dit indlæg kan blot bringes med dine initialer.

Vi vælger først og fremmest de indlæg som primært handler om forebyggelse af sygdom og sundhedsfremme generelt. Vi har kun mulighed for at bringe et indlæg i hvert nummer, så desværre er det ikke alle indlæg, som kan bringes. Det er derfor ikke alle, som får svar. Men hvis du skriver ind kan du vinde en bog. Blandt alle der skriver ind trækker vi lod om et eksemplar af Charlotte Bechs bog *Hormoner i Balance*.