

FÅ STYR PÅ DIN

Det har stor betydning for dit helbred, at kroppens mange hormoner er i balance. Og du kan selv gøre meget

KROPPENS KEMI



**Simone
Dahlin**

Hvis du hele tiden gaber, eller din vægt svinger op og ned, kan det være tegn på, at der er noget galt med dine hormoner. Og det skal man tage alvorligt. For hormonal ubalance øger risikoen for sygdomme som diabetes og kræft.

Det mener flere eksperter. Norske Kristian Løvås er

sparer på kalorierne og taber sig. Omvendt øger man behovet for insulin, hvis man er stresset. Stresshormonerne vil frigøre sukker i kroppen, og insulinen vil prøve at bekæmpe det ved at lagre sukker i kroppen. Hvis det sker, må man stresses ned, fordi hormonerne ikke er i balance.

Man skal ifølge Carsten Vagn-Hansen holde øje med, hvordan ens krop reagerer på forskellige påvirkninger, og om man har det godt med det, man gør. Allergi kan for eksempel være et tegn på, at man ikke har styr på sine



en af dem. Han er overlæge og speciallæge i endokrinologi ved Haukeland Sygehus i Bergen og sætter i sin nye bog 'Hormonbalancen' fokus på hormonsystemets betydning for kroppen. I bogen skriver han, hvordan hormonerne påvirker vores helbred langt mere, end vi tror – men også, at vi sagtens selv kan gøre noget for at holde kroppen stabil.

En livsstil med mindre stress, mere motion, færre kalorier og en fornuftig kost med rene råvarer vil for de allerfleste kunne bringe hormonerne i balance, er hans budskab i 'Hormonbalancen'.

Baby som olding, kvinde eller mand. Alle bærer vi masser af hormoner i vores blod. De styrer sammen med nerverne kroppens funktioner. Et af de mest kendte hormoner er adrenalin, der bl.a. kan få lufrøret til udvide sig. Og fordi alle hormonerne hænger sammen i et samlet system, er det livsvigtigt, at de ikke kommer i ubalance.

Fuldkorn og grøntsager

Ifølge tv- og radiolæge Carsten Vagn-Hansen skyldes ubalance i hormonsystemet oftest, at vi spiser forkert. Det hvide brød, de hvide ris og alle de usunde kager går ud over vores fordøjelse og vores tarmflora. Han foreslår, at man i stedet spiser fuldkorn og masser af grøntsager.

Man kan selv påvirke de enkelte hormoner, og det er hormonet insulin et eksempel på. Man kan reducere behovet for insulin, hvis man

hormoner.

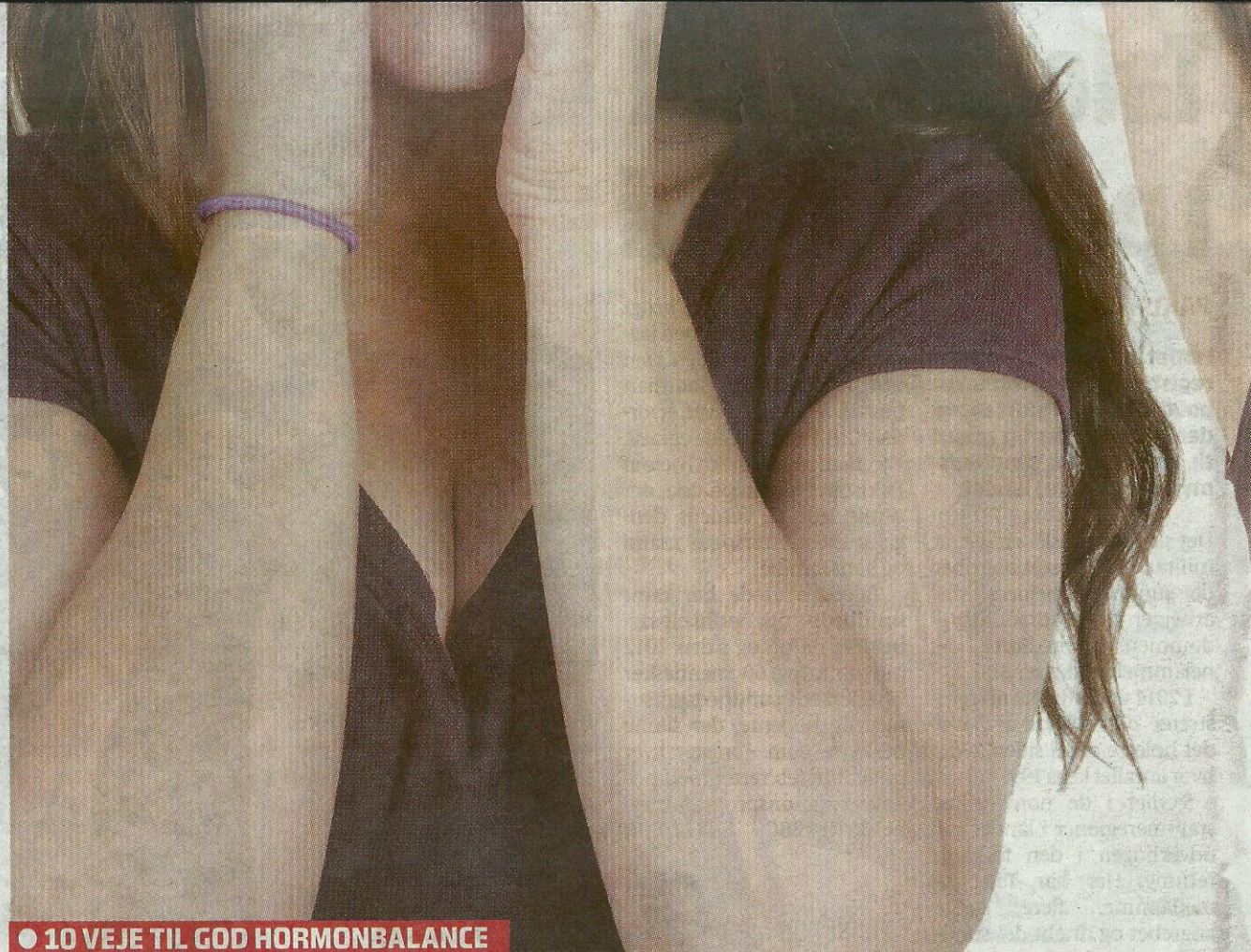
Indvendig sitren

Læge Charlotte Bech har skrevet bogen 'Hormoner i balance', og hun mener, at det kan være tegn på hormonal ubalance, hvis man føler, at man sitrer indvendig, hvis man tager på uden grund, eller hvis man sveder eller fryser meget. Hun understreger, at man skal gå til lægen, hvis man oplever nogle af symptomerne. Kostændringer alene er ikke nok.

Hos lægen skal man huske at spørge grundigt om hormonal ubalance. Carsten Vagn-Hansen mener, at man rundt om i de danske praksisser ofte nøjes med at behandle symptomerne og ikke selve sygdommen bag. Og hvis man kun behandler symptomerne, mister man ifølge radio-lægen chancen for at finde ud af, hvad der egentlig er galt, og hvorfor man er blevet syg. Det kan betyde, at man kan gå rundt med en ubalance i hormonerne, uden at man opdager det.

Han foreslår, at man hjemmefra skriver alle sine symptomer ned, fordi lægen på den måde hurtigt kan skabe sig et overblik og stille en præcis diagnose.

Hvis man har en decideret hormonsygdom, er det ikke tilstrækkeligt med egne tiltag. Alvorlige hormonsygdomme, som f.eks. type 1-diabetes, lavt stofskifte eller binyrebarksvigt, kan være livstruende og kræver, at man bliver behandlet med medicin eller hormontilskud.



● 10 VEJE TIL GOD HORMONBALANCE

Find ud af, om din medicin påvirker kroppen. Medicinens bivirkninger kan give kroppen mangler, man bør opveje.

Sørg for at have en fast døgnrytme og gå tidligt i seng. Arbejd om dagen og sov om natten. De, der går tidligere i seng, har mindre tendens til overvægt. Hormoner udskilles i en døgnrytme, og derfor kan det påvirke

systemet, hvis man vender op og ned på nat og dag – som ved f.eks. natarbejde eller jetlag.

Meditér. Læge Charlotte Bech anbefaler transcendent meditation to gange dagligt i tyve minutter.

Undgå hormonforstyrrende stoffer. Køb økologisk og biologisk nedbrydelige produkter og filtrer drikkevandet.

Sørg for at du får vitaminer ved eksempelvis at spise kosttilskud.

Få analyseret din kost hos en ernæringsterapeut.

Spis varieret.

Lad være med at overkoge maden og stege den for meget.

Dyrk motion regelmæssig.

Dyrk yoga.