

Naturlig hormonterapi - vi har et valg!

af Anette og Jens-Ole Paulin

Hvad enten man er læge eller alternativ behandler, er der et valg at træffe: Vil man beskæftige sig med naturlige hormoner? Det mener vi, at så mange som muligt bør gøre, for her ligger en omfattende og veldokumenteret viden, som kan hjælpe rigtig mange mennesker.

Da Anette kom i overgangsalderen, blev hun deprimeret. Virkelig alvorligt i en grad, så noget måtte gøres. Som behandler var hun vant til at tænke i naturlige midler, så hun gik ikke til lægen for at få den hormonbehandling, som sundhedsvæsenet tilbyder i den situation. Hun prøvede kosttilskud, der blev anbefalet til overgangsalderen, og phytoøstrogener - uden held. Hun startede på Kliron - et homøopatisk middel, som faktisk hjalp i et stykke tid. Men så blev det værre igen. Det var svært at finde ud af, hvad vi skulle stille op, for vi spiste i forvejen en sund kost og tog en masse vitaminer og mineraler, så hvad kunne man ellers gøre?

En veninde, der boede i udlandet, anbefalede Anette at tage noget progesteron og østriol. Det var navne, vi ikke kendte, og vi vidste dårligt nok, hvad det var. Men det kunne købes i en masse helsekostbutikker på nettet som creme, man kunne smøre på huden, så vi købte noget hjem. Der gik bogstaveligt talt en time, fra Anette havde smurt cremerne på, til hun kunne mærke, at det gode humør vendte tilbage. Depressionen var som blæst væk, og sådan blev det ved. Ikke nok med dét

- i løbet af et par måneder forsvandt den eksem på hænderne, som hun havde lidt af, siden hun var barn, og hendes katte-allergi og den nervøse blære - lidelser, som hun forgæves havde forsøgt at slippe af med siden puberteten.

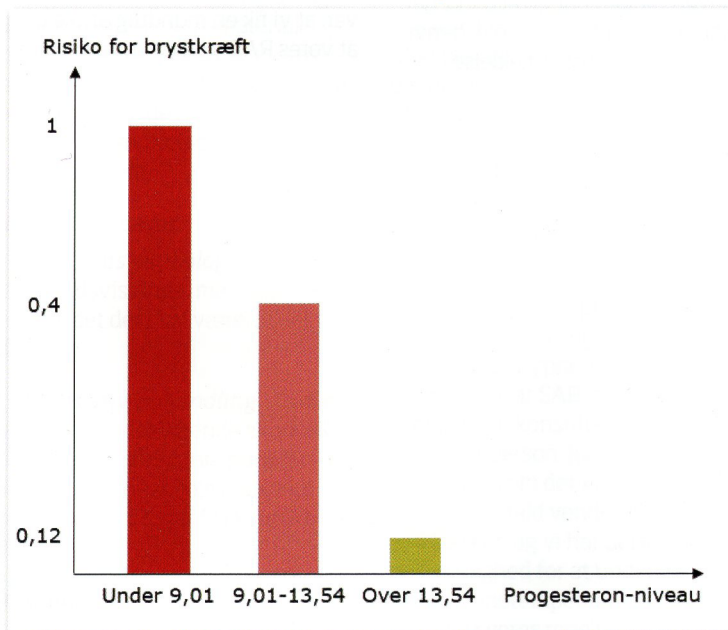
Vi var selvfølgelig dybt forbløffede over den virkning, som kom fra det, vi fandt ud af var "naturlige hormoner" - progesteron og østriol, magen til det progesteron og østriol, som kroppen selv producerer. Vi gik i gang med at dykke dybere ned i emnet for at finde ud af, hvad der fandtes af forskning på området. Det blev til bogen "Naturlig hormonterapi - du har et valg!", hvor vi fremlægger de sammenhænge, som er påvist mellem hormonelle uba-

lancer og en lang række sygdomme, der især rammer kvinder, og hvor vi henviser til over 250 forskningsresultater, fremlagt i anerkendte lægevidenskabelige tidsskrifter.

Det er forskning, som viser, at Anettes helbredelse ikke var en tilfældighed.

Hormoner beskytter os

Hormonerne har enorm betydning for vores helbred, og når man ser på de meget forskellige funktioner, som de enkelte hormoner har i kroppen, vil man også forstå hvorfor. Tager vi f.eks. østradiol - det er det hormon, som lægerne udskriver til en hormonbehandling (må ikke forveksles med østriol) - så har det til formål at skabe



Ill. 1: Mens de patenterede progestiner øger risikoen for brystkræft, så viser forskningen, at naturligt progesteron beskytter mod brystkræft. Her et studie fra *International Journal of Cancer*: Kvinder med et meget lavt niveau af progesteron havde en næsten 10 gange så stor risiko for brystkræft som de kvinder, der havde et højt niveau (på over 13,54). 6000 kvinder blev fulgt.

/// Tema: Naturlige hormoner, fortsat ...

vækst. Hormonet fortæller cellerne, at de skal mangfoldiggøre sig, så celledelingen øges. Det er fornuftigt, når man er gravid, fordi der skal skabes en masse celledeling for at producere et foster - men i alle andre situationer kan det nemt løbe løbsk og føre til uhæmmet celledeling, der går over i kræft. Men det sker normalt ikke, fordi det andet vigtige kønshormon, progesteron, sørger for at dæmpe celledelingen, hvis den tager overhånd. Så hvad sker der meget nemt, hvis man mangler progesteron? Ja, så får man en stærkt øget risiko for kræft, herunder brystkræft, fordi den kontrol, som progesteron skal udføre for at bremse celledeling, ikke finder sted i tilstrækkelig grad. En lang række forskningsresultater viser entydigt, at hormonet progesteron beskytter mod kræft, både når det gælder mænd og kvinder.

På samme måde er der forskning, der viser, at progesteron og DHEA spiller en afgørende rolle i at styrke vores immunforsvar, og når vi mangler dem, baner det vejen for autoimmune sygdomme, eksem og allergier. Hormonet østriol vedligeholder blæren og kroppens slimhinder, og når vi mangler det, får vi svært ved at holde på vandet, øget tendens til blærebetændelse og vaginal atrofi (tørre slimhinder i skeden).

Den forkerte hormonbehandling

Når disse hormoner spiller en så afgørende rolle for vores velbefindende, så skulle man jo tro, at de fik stor opmærksomhed i vores sundhedsvæsen. At der ved sygdomstegn helt rutinemæssigt blev tjekket for, om vi manglede nogle af disse hormoner, og at man sørgede for at udbedre eventuelle mangler med tilskud, ligesom man udbedrer D-vitaminmangel i vinterhalvåret med tilskud af D-vitamin. Det er f.eks. et faktum, at kvindens produktion af progesteron i æggestokkene begynder at aftage, allerede når hun er i midten af 30'erne, for

Progesteron	
Funktioner	Beskytter mod
regulerer celledeling	livmoder- og brystkræft
regulerer immunforsvar	autoimmun sygdom
vedligeholder blodløbet	blodpropper, forkalkning
vedligeholder hjerneceller	demens
opbygger myelin	svækket motorik, sklerose
regulerer GABA-receptor	depression og angst
opbygger knogler	knogleskørhed
stimulerer stofskiftet	lavt stofskifte, overvægt

NHT Naturlig Hormonterapi ©
© 2017 Forlaget Vingholm, Anette & Jens-Ole Paulin

Ill. 2: Oversigt over de funktioner, som forskerne indtil nu har påvist, at progesteron udfører i vores krop. Mangel på progesteron vil tilsvarende føre til øget risiko for de lidelser, som opstår, når disse funktioner ikke udføres optimalt.

så at synke til et lavpunkt, når hun når frem til overgangsalderen, idet der herefter kun produceres en lille smule progesteron i binyrerne, ligesom hos mænd. Når man så tilbyder kvinder en såkaldt "substitutionsbehandling", der skal erstatte de manglende hormoner i overgangsalderen, ville det derfor være naturligt at give noget progesteron.

Men det gør man ikke. Hvis man går til lægen med symptomer på overgangsalder og får tilbudt en "hormonbehandling", så vil den bestå af udelukkende østradiol - det hormon, som øger celledelingen og dermed risikoen for kræft. Sammen med østradiol gives der også et syntetisk progesteron, som f.eks. Provera eller Mirena (spiral), hvis man stadig har en livmoder. Dette progesteron har til formål at forhindre øget risiko for livmoderkræft, som skabes af østradiol - men til gengæld øger det risikoen for brystkræft. Hvis man i stedet gav naturligt progesteron, så ville man både få beskyttelse mod livmoderkræft og mod brystkræft. Det viser forskningen i naturligt progesteron ganske klart.

Men er Provera og Mirena ikke progesteron? Nej. Det syntetiske

progesteron i Provera og Mirena er en patenteret opfindelse - en manipuleret udgave af progesteron. Det er dermed blevet et fremmedstof for kroppen, og det kan ikke udføre alle de mange gavnlige funktioner, som kroppens eget progesteron kan, som f.eks. beskyttelse mod brystkræft, fordi det er et helt andet stof.

Så hvorfor udsætter lægerne tusindvis af kvinder for en helt unødigt kræftrisiko ved at undlade at give det hormon, der mangler, nemlig progesteron? Det korte svar er: fordi de intet ved om naturlige hormoner.

Læger uden forskning

Man tror måske, at når forskning har været publiceret i anerkendte lægevidenskabelige tidsskrifter, så bliver den også kendt af lægerne? Men det er desværre ikke tilfældet. Lægerne ved dét, som de har lært på deres uddannelse. Og de får ingen uddannelse i naturlige hormoner eller i kunsten at holde balancen imellem dem.

Det kan lyde utroligt, men det er ikke desto mindre sandt. For at råde bod på den manglende viden om naturlige hormoner har vi lavet en uddannelse, hvor enhver behandler - alternativ såvel som konventionel - kan lære om dem, og en af de første læger, som var med på uddannelsen, sagde efter kort tid: "Hvorfor har jeg aldrig lært noget om det her? Jeg fik topkarakterer på medicinstudiet, og jeg har aldrig fået noget at vide om denne her forskning!" At det ikke skyldes hendes egen forsømmelighed, kan enhver konstatere ved at åbne en lærebog i medicin, som f.eks. "Lærebog i medicin", red. af Bo Bastrup. De mange fordele ved naturlige hormoner og ikke mindst vigtigheden af at opretholde en sund balance imellem dem, er ikke-eksisterende i lægernes pensum.

Naturligt progesteron og dets virkemåder i kroppen er ellers blevet nøje undersøgt siden dets opdagelse

/// Tema: Naturlige hormoner, fortsat ...

i 1930'erne. Det er nok det bedst udforskede hormon overhovedet, og man ved langt mere om dets virkning i kroppen, end man ved om de syntetiske progestiner. Alligevel når denne viden ikke frem til lægerne, og sådan har det været siden 1950'erne, hvor de syntetiske udgaver for alvor overtog scenen. Fortrængningen af denne viden om progesteron har været nærmest total lige siden.

Historien om, hvordan man bærer sig ad med at fortrænge denne viden, er interessant - for det er samtidig historien om, hvordan vi lærte at frygte hormoner af enhver slags, og hvordan frygten til stadighed holdes i live.

Frygten for hormoner

Viden om naturlige hormoners gavnlige virkning - ikke mindst progesterons - bliver konsekvent begravet i misinformation. Det sker, fordi alle resultater fra de syntetiske, patenterede "hormoner" automatisk overføres til de naturlige hormoner, som om det var de samme stoffer. Lad os tage et nutidigt eksempel fra vores egne himmelstrøg: Et forskningsresultat bliver i februar 2015 sendt ud til medierne af Kræftens Bekæmpelse - det fortæller, at p-piller og hormonspiraler øger risikoen for hjernesvulster. I den medfølgende tekst står, at det især er progesteron, der øger risikoen, og forskeren bag forsøget, David Geist, fortæller, at denne forskning vil uddybe vores viden om de kvindelige kønshormoner. Dermed får han fortalt alle danske kvinder, at deres egne kønshormoner øger deres risiko for at få en hjernesvulst. Problemet er bare, at det ikke er sandt.

Der er ingen kvindelige kønshormoner i hverken p-piller eller hormonspiraler, og der er ingen progesteron i dem overhovedet. Der er stoffer som "levonorgestrel" og "medroxy-progesteron-acetat" - patenterede stoffer, som har ganske

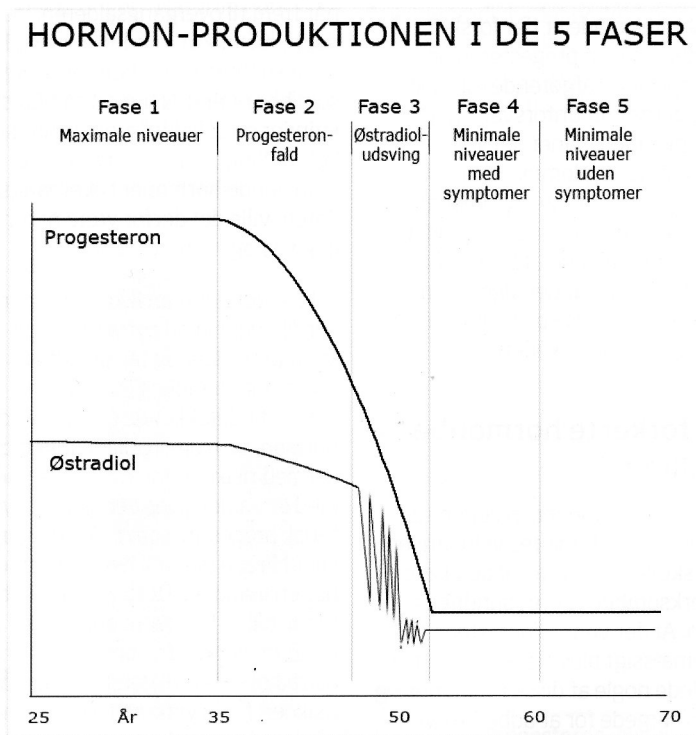
andre virkemåder end de naturlige kønshormoner, og som forskningen kan fortælle os i forvejen er belastet med en lang række bivirkninger, som de naturlige hormoner ikke har.

Men lægerne gør det helt automatisk: de sætter lighedstegn mellem de syntetiske, patenterede "hormoner" og de naturlige hormoner, som kroppen selv producerer, selv om forskningen viser, at de er vidt forskellige i virkemåde.

En af de helt store forvekslinger, der var med til at plante frygten for hormoner i stort set hele den vestlige verden, foregik i 2002, hvor man måtte afbryde et stort anlagt hormonforsøg, World Health Initiative, fordi bivirkningerne var for voldsomme. Dengang blev det videregivet til medierne, at forsøget

havde involveret "østrogen og progesteron" - betegnelser, der rettelig tilhører de naturlige hormoner af samme navn. Men der var ingen naturlige hormoner med i forsøget. Det, der blev afprøvet, var patenterede stoffer, Premarin og Provera - fremmede for kroppen og ganske andre stoffer end de naturlige hormoner.

En lang række internationale forskere kan godt kende forskel. De hæfter sig ved, at der er et fuldstændigt fravær af bivirkninger ved naturlige progesteron - det gælder f.eks. forskerne bag de to seneste, store forsøg med hormonbehandling til kvinder i overgangsalderen, KEEPS og ELITE, hvor man helt har fravalgt de syntetiske progestiner og udelukkende bruger naturligt progesteron til beskyttelse af livmoderen, fordi



Ill. 3: Den naturlige hormonproduktion i kvindelivets 5 faser. Faldet i progesteron begynder typisk allerede i 30'erne, hvor mange kvinder oplever markante forandringer - forværring af menstruationssmerter, migræne, lavt stofskifte, søvnbesvær - og går de til lægen, vil de få medicin for hver enkelt lidelse, fordi det ikke bliver genkendt som progesteron-mangel. Grafik fra "Naturlig hormonterapi - du har et valg!"

/// Tema: Naturlige hormoner, fortsat ...

det ikke har de samme risici som de syntetiske progestiner. Men det er ikke viden, som danske kvinder får gavn af, for den når ikke frem til de danske læger.

Ubalance i alle aldre

Hormonel ubalance hører ikke kun overgangsalderen til. Ubalance i hormonerne kan føre til alvorlig sygdom på ethvert tidspunkt i menneskelivet, hvis man ikke tager signaler alvorligt. Årsagerne kan være mange - medfødt disposition, belastning med hormonforstyrrende stoffer, langvarig stresstilstand - hjernerystelse, som forskerne er ved at finde ud af ofte fører til alvorlig hormonal ubalance, fordi hypofysen bliver "slået ud af kurs" (hypofyse-insufficiens) og ikke længere producerer hormonerne i passende mængder.

Man kan i høj grad gøre noget ved det og sætte ind i tide, for de signaler, der fortæller om, at der er noget galt med hormonbalancen, er talrige - vedvarende menstruationsmerter og PMS, kraftige blødninger, graviditetskvalme, vægtstigning selv om man lever sundt, depression uden ydre årsag, konstant træthed, lavt stofskifte, migræne, søvnproblemer... for blot at tage nogle eksempler. Der er mange signaler, men problemet er, at vi aldrig har lært at tolke dem.

Det har lægerne heller ikke. Går du til lægen med disse lidelser, vil du få p-piller eller medicin for hver enkelt lidelse. Lægerne genkender det ikke som symptomer på hormonal ubalance, for de har aldrig lært noget om det. Tusindvis af patienter bliver på den måde svigtet i det konventionelle system og får i stedet udskrevet medicin, som de ikke har brug for, og som ofte har alvorlige bivirkninger.

Hormoner er ikke kosttilskud

Det er blevet sagt, at hormoner ikke er noget, man skal blande sig i, hvis man ikke er læge - at det f.eks. ikke er et område for alternative behandlere, for som man siger: hormoner er ikke kosttilskud. Og det er jo lige så sandt, som at æbler ikke er pærer. Men æbler og pærer har dog en række grundlæggende ting til fælles, som gør, at begge dele er frugter.

Vist skal man respektere lægernes domæne - men er naturlige hormoner lægernes domæne? De læger, der rent faktisk interesserer sig for dem, oplever det ikke sådan. De opdager, at de aldrig har lært noget om dem, og at det er et domæne, som de er nødt til selv at erobre ved at tilegne sig den nødvendige viden.

Og hvis man et øjeblik lægger frygten for hormoner lidt til side - den kunstige frygt, som er blevet skabt ved at sætte lighedstegn mellem naturlige hormoner og syntetiske stoffer - så vil man da også se, at naturlige hormoner og kosttilskud, vitaminer, mineraler og næringsstoffer har en række grundlæggende ting til fælles:

1. Det er stoffer, som kroppen kender, og som kroppen behøver for at kunne fungere
2. De er multi-funktionelle, dvs. har gavnlige virkninger på flere områder samtidig
3. De kan udbedre mangler
4. De kan ikke patenteres
5. De udgør en forsvindende lille del af medicinstudiet
6. Medicinalfirmaerne støtter ikke forskningen i dem
7. Forskningen i dem formidles ikke ud til lægerne
8. De få af dem, der bliver brugt af lægerne, bliver ofte brugt forkert

Meget af dette taler for, at naturlige hormoner ikke som udgangspunkt er lægernes område og heller ikke bliver det i vores levetid.

Den manglende brik?

Vi ønsker ikke, at mennesker, der kunne hjælpes med en genopretning af hormonbalancen, skal vente så længe. Derfor skrev vi bogen - en bog, som mange behandlere har kaldt "the missing link", den brik, der manglede for at få deres klienter i mål. Ikke alle skal være eksperter, men vi mener, det kan være en god idé at vide, hvilke sygdomme der kan have at gøre med hormonal ubalance, og hvilke symptomer, man skal være opmærksom på. Vores bog giver denne indføring - sammen med henvisninger til den relevante forskning.

Ønsker man at dykke dybere ned i området, er der også mulighed for kurser og uddannelse. Det kan du se mere om på www.nht.dk

Kilder til den forskning, der er omtalt i artiklen, kan findes i: "Naturlig hormonterapi - du har et valg!", Anette og Jens-Ole Paulin, Forlaget Vingholm, 365 sider, vejl. pris: kr. 249,-

På vores blog kan man læse mere om forskningen i naturlige hormoner: www.hormonbalance.dk