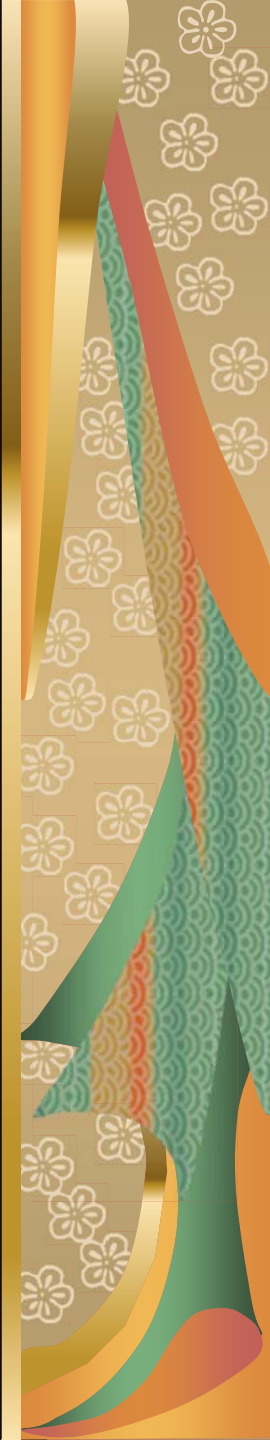


Hormoner och känslor

Johanna Falk
www.oih.se



Vad är hormoner?

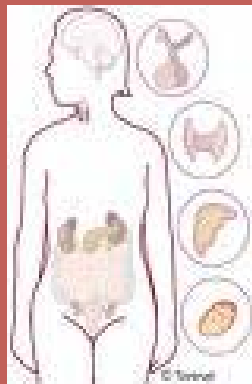


- Hormoner är kemiska budbärare som flyter i blodet och kontakter och signalerar till ditt genetiska program.*
- Hormoner styr och utvecklar alltså fysiska, mentala och emotionella processer.*

Jag är fri och värd endast det bästa i livet

Körtlar kommunicerar

- *Hypotalamus och Hypofysen*
- *Sköldkörteln*
- *Bukspottkörteln*
- *Binjurarna och Njurarna*
- *Äggstockarna och Testiklarna*



Jag kommunicerar fritt och med min fulla kraft

Sköldkörteln



- *Ansvarar för energiproduktionen i alla celler och stimulerar frisättning av andra hormoner. Nödvändig för att du ska utvecklas från embryo till vuxen, frisk individ.*
- **För låg funktion:**
 - trötthet, trögtänkheter
 - koncentrations- och minnessvårigheter
 - depression
 - låg självkänsla
 - sömnbesvär
 - långsam mental utveckling (hos barn)
 - Downs syndrom
 - schizofreni



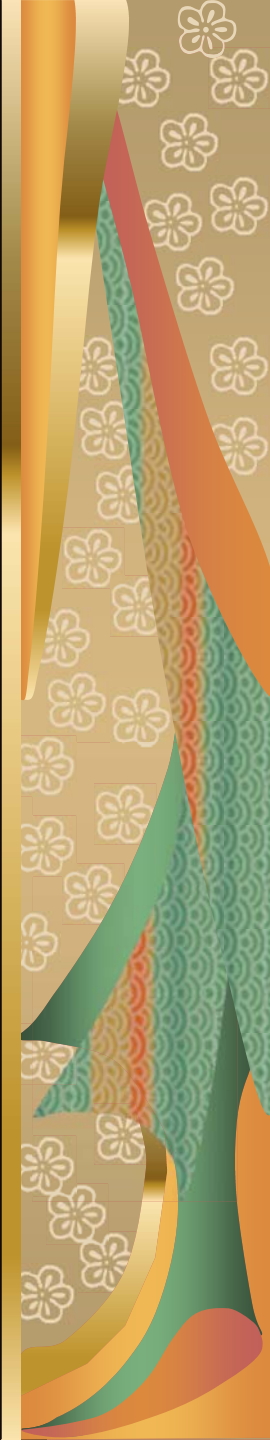
Sköldkörteln



Ansvarar för energiproduktionen i alla celler och stimulerar frisättning av andra hormoner. Nödvändig för att du ska utvecklas från embryo till vuxen, frisk individ.

■ För *hög* funktion:

- aggression, intolerans
- agitation, vredesutbrott
- egoism
- sömnbesvär
- ångest



Sköldkörteln



■ Så sköter du sköldkörteln:

- ät regelbundet och efter din ämnesomsättningstyp
- undvik stress (allergier spec. gluten)
- ta hand om binjurarna och kolla nivån av DHEA
- sov regelbundet
- undvik gifter (metaller, mat tillsatser, miljögifter)
- vitamin A + D + B, jod, selen, fettsyror, järn, kalium, magnesium, zink, bor, L-tyrosin
- motionera regelbundet!

Jag uttrycker mig fritt och harmoniskt

Effekt av kortisol



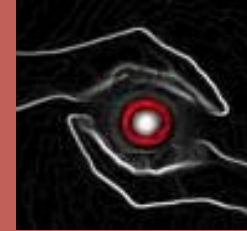
Positivt i lagom mängd

- Skyddar mot de negativa effekterna av tillfällig stress.
 - Utsöndras för uthållighet och för att hantera rädsla.
 - Ökar energiproduktionen.
 - Bibehåller emotionell stabilitet (motverkar depression).
 - Stimulerar frisättning av dopamin som gör oss klartänkta och fokuserade.
- Bildas i binjurarna.

Jag är modig
Jag agerar fritt och kärleksfullt

Negativa effekter av kortisol och andra stresshormoner

För mycket och för länge.....



- Hjärnan bryts ned.
- Könns- och tillväxthormoner motverkas.
- Sämre minne.
- Humor och glädje minskar eller försvinner.
- Utarmar kroppen på mineraler och vitaminer.
- Dålig matsmältning, stört ätmönster.
- Sömnstörningar och ökad ångest.
- Man blir avtrubbad för stresstimulans.

Jag klarar med lätthet alla livets situationer

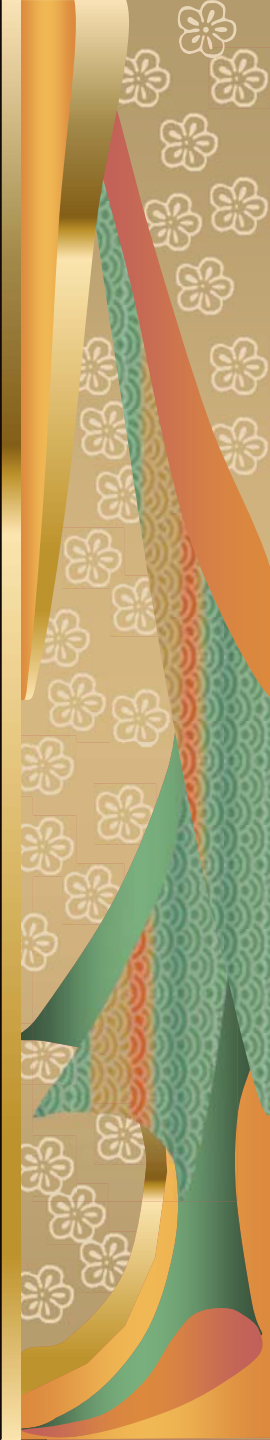


Psykosociala stressfaktorer kan avläsas kemiskt

”Hos personer med höga riskfaktorer (cynism, depression och uttröttning) var dygnsvariationen av kortisol liten, medan en kurva med stora utslag var typisk för personer med ett starkt socialt stöd, god hälsa och välbefinnande”.











(Avhandling: " Psychosocial factors in adult life ..". Elaine Sjögren, Linköpings universitet 2005.)



Kortisol - låga nivåer



Så påverkar du

-  Vila, lätt motion, regelbundenhet
-  Musik, meditation
-  Ta hand om långvarig stress, olösta konflikter och rädsla
-  Regelbundna måltider med animaliskt protein och fett
-  Undvik allergener
-  Adaptogener, B-vitaminer
-  Fiskleverolja
-  Kolla östrogen/testosteron-nivåer











Allt har sin tid och sin plats
Jag tar hand om mig och mitt liv



Kortisol - höga nivåer



Så påverkar du

-  Vila, lätt motion, regelbundenhet
-  Ta hand om stressig livsstil och aggressioner
-  Undvik allergener
-  Vegetarisk kost/fisk
-  Reglera blodsockret
-  Undvik bukfetma (snabba kolhydrater, dåliga fetter)
-  Johannesört, valeriana, humle
-  Ingefära, gurkmeja
-  Omega 3, antioxidanter
-  DHEA om det är lågt

Jag släpper "taget", njuter och skrattar



Insulinresistens

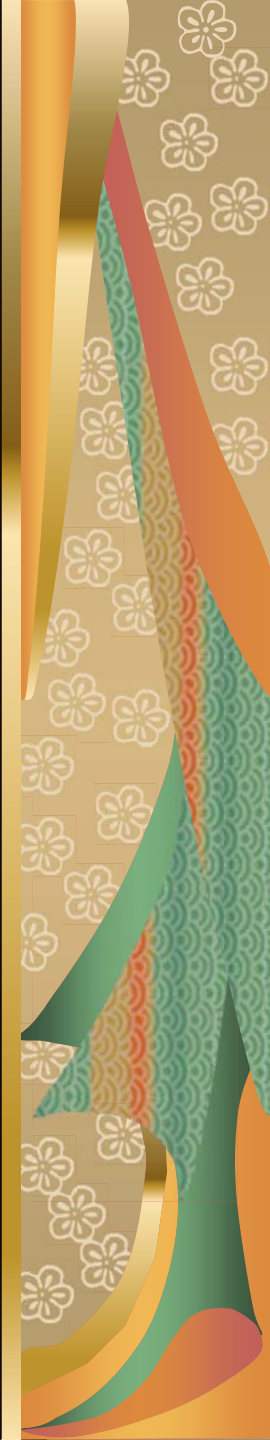
Metabolt syndrom, Syndrom X

Cellens förmåga att förbränna energi minskar:

- midjan är större än 80(kvi)/90(män) cm
- förhöjda blodfetter, kolesterol, blodtryck
- förhöjda eller ojämna blodsockervärden
 - Bildas i bukspottkörteln

Symtom:

- Depression
- Inre och yttre stress
- Humörsvängningar
- Koncentrationssvårigheter
- "Dimmig i huvudet"



Motverka insulinresistens



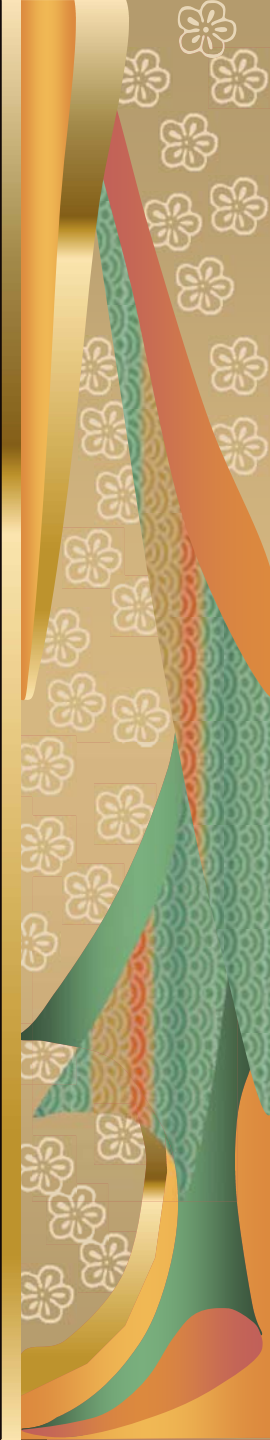
- Ät 3 huvudmåltider och 1-2 mellanmål
- Ät proteiner, fetter, långsamma kolhydrater och frukt
- Minska sädeslag, feta mjölkprodukter, stärkelse, socker
- Drick max 2 glas vin/vecka
- Undvik det du är intolerant eller allergisk mot
- Drick 1 – 2 liter vatten/dygn
- Motionera regelbundet
- Stressa av
- Sov 6 – 8 timmar, somna före kl. 24.

Jag flödar i jämn energi



Pregnenolon och DHEA






- *Framtidstro, motivation, minne, koncentration, ungdomlighet.*
- Bildas i hjärnan, huden, binjurarna.









DHEA och Pregnelonon

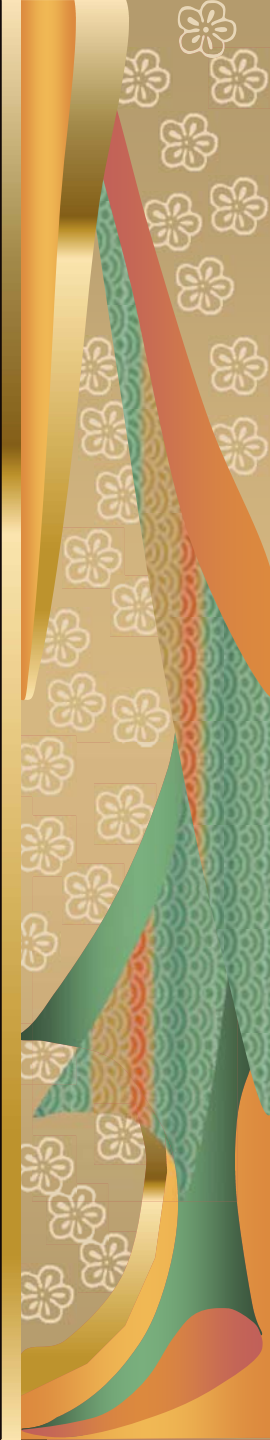


Öka

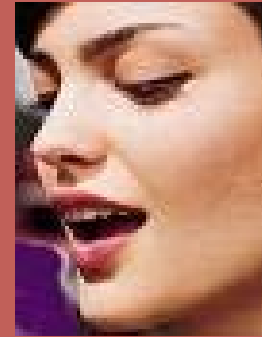
-  Håll dig ung i tanke och handling, rolig motion, meditation.
-  Undvik negativ stress och dåliga levnadsvanor.
-  Ät proteiner, fett, B-vit, D-vit, antioxidanter.
-  Sola utan att bränna dig.
-  Ta DHEA som tillskott om du har allvarlig brist.

-  Undvik för högt kortisol:
 -  långvarig, otrevlig stress
 -  för mycket kaffe
 -  snabba kolhydrater
 -  för lite sömn
 -  näringsbrister

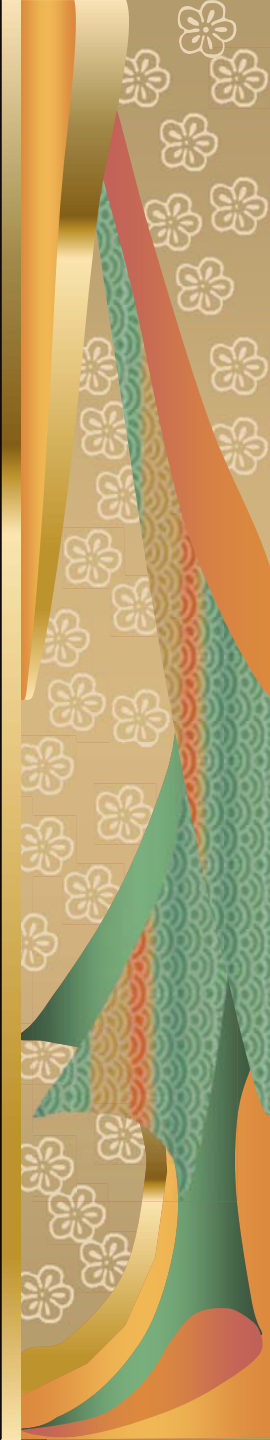
Jag är tidlös, avslappnad och klarsynt
Jag leker, skapar och skrattar.



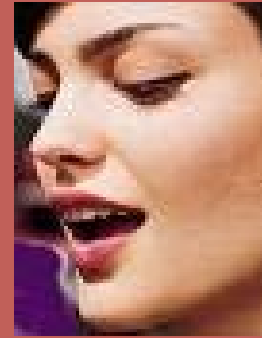
Östrogener



- Östradiol — utvecklar ”kvinnlighet”, skyddar hjärnan mot för tidigt åldrande, ger sexualitet, håller jämna energinivåer i kroppen och hjärnan. Ger vilja till relationer. Skyddar mot stress.
- Östriol — skyddar och bevarar all struktur.
- Östron — tar över efter östradiol vid klimakteriet och bevarar kroppens strukturer.
- Bildas i äggstockar, levern, binjurarna, (fettvävnad).



Östrogener



- Östrogen ökar hjärnans blodflöde och styr signalsubstanser som gör att du kan fokusera, tänka klart, komma ihåg, känna känslor, ta beslut och agera i balans.
- Brist = depression, glömska, beslutsångest, minskad lust, sämre koncentrationsförmåga, sämre självkänsla, tendens att välja ensamhet.
- Överskott = humörsvängningar, för starka känslor.

Jag är kvinnlig, inbjudande, vacker, älskar relationer,
har full kontakt med alla känslor och tankar.
Jag njuter till fullo.



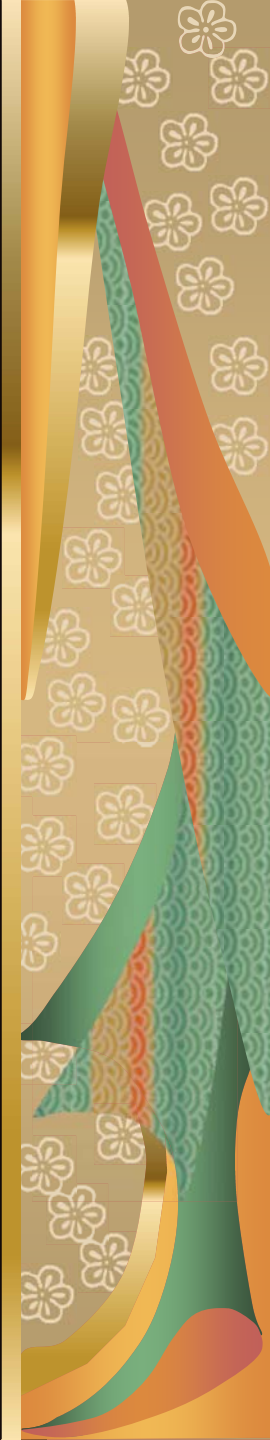
Östrogen

Öka/bevara ditt östradiol

- ⌘ Protein, omättat fett, koppar, zink, kalium, bor
- ⌘ Undvik kemikalier, tungmetaller, petroleumprodukter
- ⌘ Ge levern näring = bra mat, antioxidanter, omättat fett
- ⌘ Undvik bukfetma = snabba kolhydrater och högt kortisol
- ⌘ Se till att du har bra tarmflora.
- ⌘ Motion i lagom mängd. Yoga. Pilates. Dans. Vila.
- ⌘ Soja, havre, fet fisk, bidrottninggelé, Dong Quai, Maca
- ⌘ Sov 7 – 9 timmar god sömn
- ⌘ Uttryck och förverkliga din lust och längtan
- ⌘ Gör dig själv attraktiv och inbjudande
- ⌘ Utveckla kärleksfulla relationer
- ⌘ Ta östrogen om det behövs

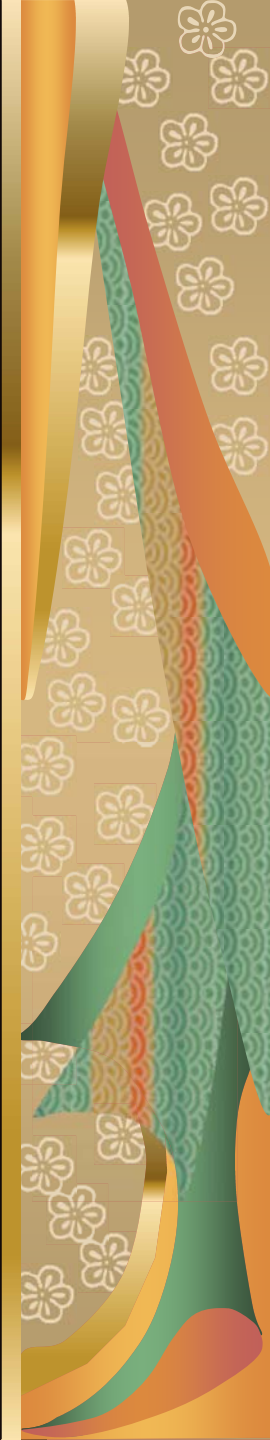
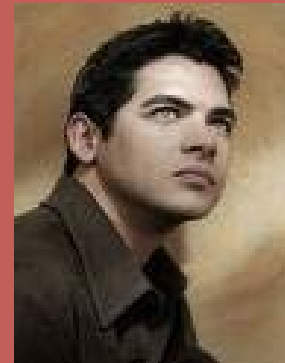
Minska

- ⌘ Ät vegetarisk mat
- ⌘ Ta progesteron



Testosteroner

- Testosteron - Utvecklar "manlighet", hjärnan, starkt psyke, sexualitet, håller jämna energinivåer. Ger vilja till relationer. Gör dig målinriktad, bestämd och tålig vid kriser.
- Dihydrotestosteron — bevarar strukturer.
- Bildas i testiklar, binjurar, lever, (bukfett).



Testosteroner



- Testosteron – har liknande effekter på hjärnan som östrogen för att frisätta signalsubstanser.
- Brist = hopplöshet, handlingsförlamning, förvirring, svårt att fokusera, depression, låg självkänsla, minskad sexlust.
- Överskott = aggression, depression, ökad sexlust, missbruk.

Jag sätter upp mål och förverkligar dem.
Jag tar för mig av livet.
Jag är stark.



Testosteron

Öka/bevara testosteron

- ⌘ Protein, lagom mängd (mättat) fett, zink, saw palmetto, sarsaparilla
- ⌘ Starka binjurar och bra lever = undvik dålig stress, gifter, ge näring
- ⌘ Styrketräning max 1,5 tim
- ⌘ Undvik bukfetma och högt kortisol
- ⌘ Undvik snabba kolhydrater, bröd, öl, söt sprit och dåliga fetter
- ⌘ Sov 6 – 7 tim god sömn
- ⌘ Undvik destruktiva maktkamper
- ⌘ Ta för dig och förverkliga mål och drömmar
- ⌘ Ha sex
- ⌘ Ta testosteron om det behövs

Minska testosteron

- ⌘ Ät vegetarisk mat
- ⌘ Ta östrogen

Minska dihydrotestosteron

- ⌘ Undvik stress, snabba kolhydrater, allergier och dåliga fetter








Progesteron

- Bevarar strukturer. Sänker blodsocker och utåtriktad energi. Skapar omvårdande egenskaper och stabilitet. Lugnande.
- *Brist = Humörsvängningar, depression och oro.*
- *Överskott = Handlingsförlamning, introvert.*



Progesteron

Öka

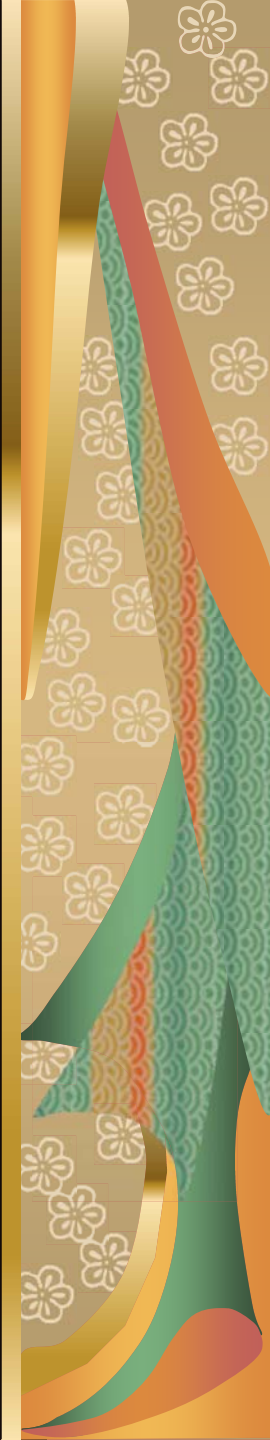
-  Bra näring, sömn, vila, återhämtning
-  Sötpotatis, agnus castus, fetter
-  Pyssla hemma, lev familjeliv
-  Ta hand om dig själv och din hälsa
-  Ta progesteron vid starka blödningar

Minska

-  Öka östrogen/testosteron



Jag är tacksam över och njuter av det liv jag skapat
Jag vilar och sköter min hälsa och min familj



Tillväxthormon



- *Ger framtidstro.*
- *Förmåga att klara och gå igenom kriser.*
- *Reglerar hur du ser på en situation.*
- *Reglerar hjärnans och kroppens energinivå.*
- *Gör dig glad, nyfiken och positiv.*







- *Bildas i hjärnan.*

Jag utvecklar ständigt mitt liv i positiv och meningsfull riktning

Tillväxthormon



Så ökar du

-  Näringsrik, ekologisk, personligt balanserad kost med fullvärdigt protein.
-  Goda, roliga relationer.
-  Styrketräning. Dans eller det du tycker är roligt.
-  Sov minst 8 tim per natt. Somna senast kl. 11. Viktigt med djupsömn.
-  Slappna av och ha en positiv livssyn.
-  Ha en kärleksfull inställning till dig själv och andra.

Jag skapar kärlek

Vill du ha kontakt?

Johanna Falk

Näringssterapeut, Beteendevetare

Odenplans Integrerade Hälsoklinik

johanna.falk@oih.se

www.oih.se

0708 – 92 33 06

