

Hormonit Haltuun

@DOCEMILIA



“En muista mitään, en pysty keskittymään, en ole yhtä fiksu kuin ennen..”

Takana saattavat olla
hormonit ja *asioille on paljon tehtävissä!*

@DOCEMILIA

Tasapainoon pääseminen vaatii
pysähtymistä ja kuuntelua.

@DOCEMILIA

*Vaali syklisyyttä ja
kuuntele kehon viestejä.
Lepää kun väsyttää.
Syö kun on nälkä.*

@DOCEMILIA

Oksitosiini on yhteyden molekyyli ja luo
meihin levollisuutta ja luottamusta.
Se on myös hormonihierarkian iso pomo ja
säätelee lukuisia hormoneja ylhäältä päin.
Yhteys itseensä ja muihin on aina ensisijaisen
tärkeää kestävän hormonitasapainon ja
terveyden kannalta.

Oksitosiinin alla

Insuliini (*Verensokeri ja ravinnon säilöminen*)

Kilpirauhashormonit (*Metabolia*)

Kortisoli ja Adrenaliini (*Selviytyminen*)

Päivittäisiä oksitosiini tönäisyjä:

- Herää rauhassa ja mieti mistä oletkiitollinen
- Juo kahvi nautiskellen ja joka solulla
- Pyri olemaan läsnä kaupankassalla ja kaikissa muissakin kohtaamisissa
- Ota päivässä hetki aikaa vain itsellesi ja tunnustele hengistystä ja miltä keho ja mieli tuntuvat
- Halaa lasta, ystävää tai puuta
- Tarjoa, anna ja pyydä apua

Dopamiini antaa energiallemme
suunnan. Se on motivaation
molekyyli ja auttaa meitä
keskittymään ja saamaan asioita
aikaiseksi.

@DOCEMILIA

Viimeistään premeno- ja
menopaussissa on tärkeää
pysähtyä ja miettiä kenen polkua
kuljemme ja minne energiamme
suuntaamme.

@DOCEMILIA

Päivittäisiä dopamiinitäinäisyjä:

- Tee listoja
- Selkeät ja realistiset tavoitteet päivälle
Kalenteriin aikaa ilolle!
- Juo kahvi vasta 30min-60 min
heräämisestä
- Kylmävesialtistus
- Kuuntele musaa joka solulla
- Sykettä nostattavaa liikuntaa 30min
- Tee uusia asioita tai vanhoja asioita
uudella tavalla!

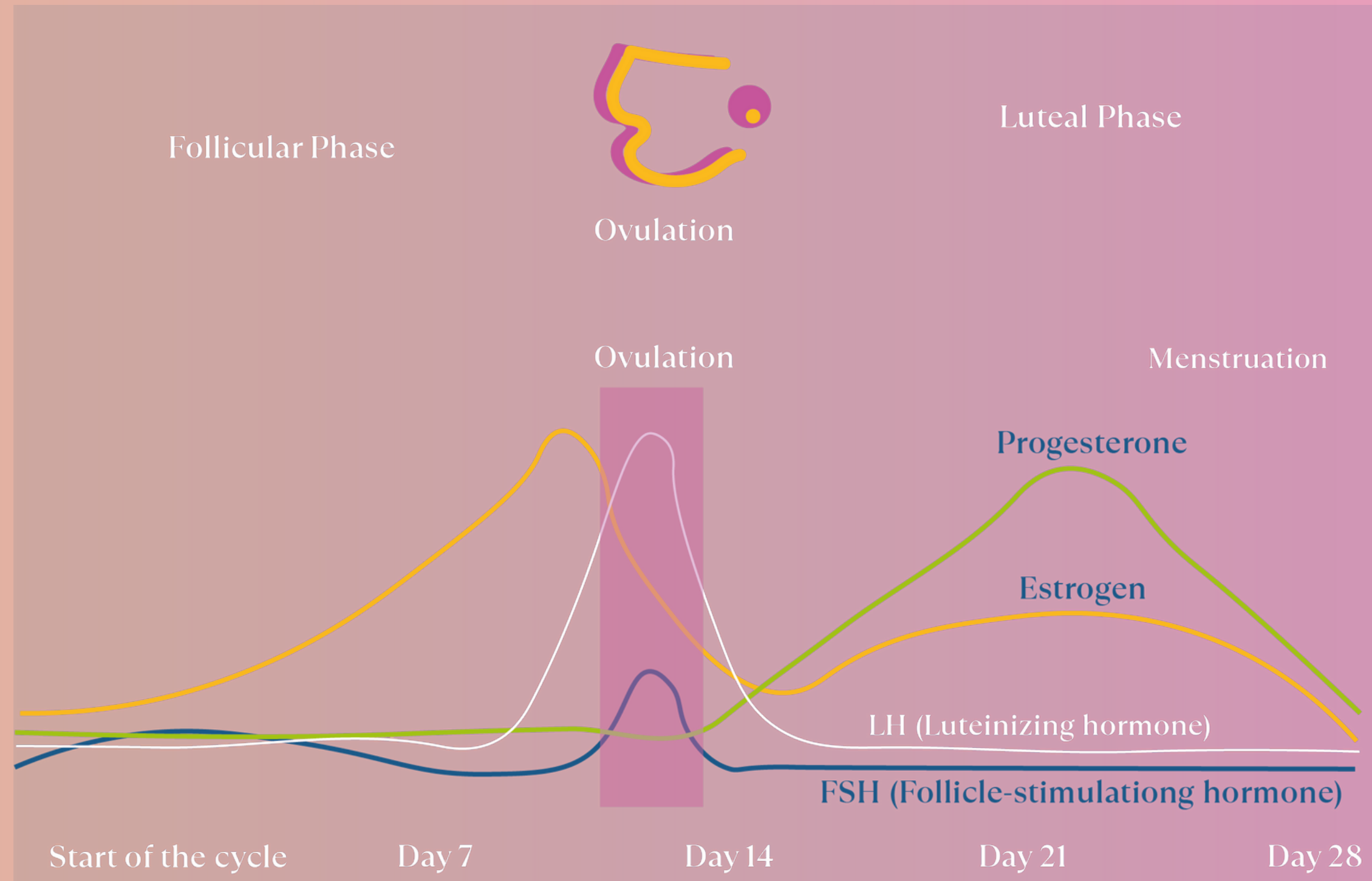
Serotoniini on turvan molekyyli. Se luo meille rauhan tunnetta. Ilman sisäisen turvan ja arvostuksen tunnetta serotoniini ei pääse virmaamaan vapaasti. Laskevat estrogeenitasot vaikuttavat myös serotoniinireseptoreihin, joten PMS ja esivaihdevuokset nostavat helposti elämän epäkohdat pintaan!

@DOCEMILIA

Päivittäisiä serotoniini tönäisyjä:

- Pidä mikrotaukoja
- Tee hengitys harjoituksia kuten 2x tai laatikko
- Kun paniikki tai ahdistus iskee, pysähdy ja mieti miten isosta asiasta oikeasti kyse
- Ravistele tai tanssi ahdistus pois
- Aseta selkeämmät rajat
- Leivo tai kudo
- Yoga Nidra, TRE, Neurosonic patja hyviä keinoja rauhoittaa kehoa ja antaa syvä lepoa
- Anna itsellesi lupa tuntea pelkoa, vitutusta tai väsymystä.

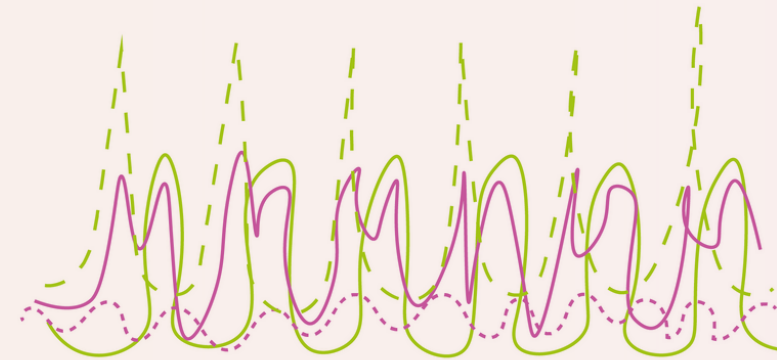
Edellisten hormonien alla ovat
sukupuolihormonit **estrogeeni,**
progesteroni ja **testosteroni.**
Yhteys ja selviytyminen menee
aina lisääntymisen edelle!



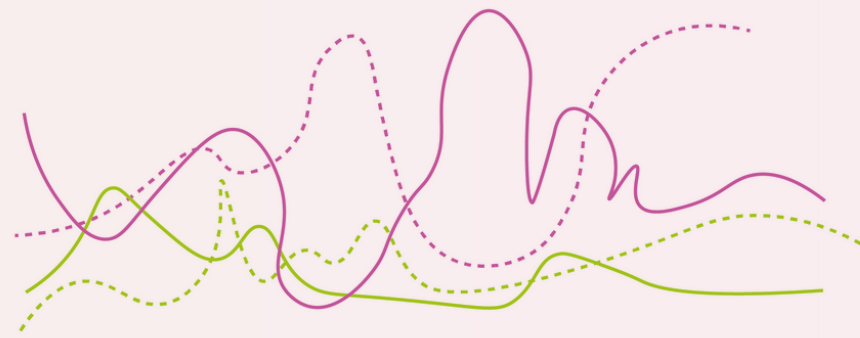
@DOCEMILIA

1. Vuotovaihe *3-7vrk*
2. Follikulaarivaihe *6-10 vrk*
3. Ovulaatiovaihe *4-7pv (ovulaatio 12-36H)*
4. Luteaalivaihe *12-16 vrk*

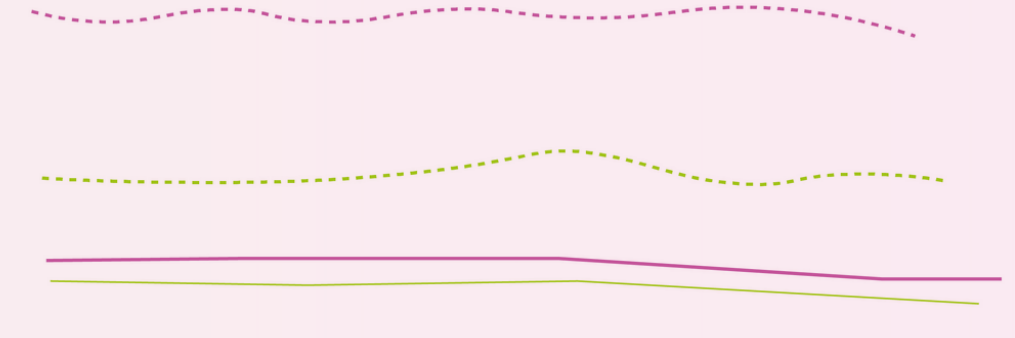
PREMENOPAUSE



PERIMENOPAUSE



POSTMENOPAUSE



— Estrogen

— Progesterone

- - - FSH

- - - LH

Esivaihdevuosisien mahdollisia oireita:

- aivosumu, muistiongelmät
- nukahtamisen vaikeus (progesteroni)
- heräily aamuyösyä (estrogeeni)
- lipidon lasku (testosteroni, estrageeni)
- tunne, ettei ole oma itsensä
- itkuisuus
- raivokohtaukset
- hiusten oheneminen
- kuivat limakalvot (nenä, korvat myös)
- motivaation ja suorituskyvyn lasku
- pahentunut PMS

@DOCEMILIA

*“Miksi paino vaan nousee vaikka
en syö enempää?”*

Estrogeenin ja progesteronin lasku vaikuttaa insuliini
sensitiivisyyteen lisäten insuliiniresistenssiä. Tämä
johtaa korkeampiin verensokereihin, ja tämä sokeri
usein säilöytyy rasvaksi

Yleisimmät epätasapainotilat:

- Korkea estrogeeni
- matala estrogeeni
- matala progesteroni
- korkea testosteroni
- matala testosteroni
- eri yhdistelmät

Estrogeenin tehtäviä:

Naisen kehitys: Rinnat, kuukautiset:
paksuuntaa kohdun limakalvoa ja lisää emättimen
happamuutta ja kosteuttaa kohdun limakalvoa

Mukana Kollageeni synteesissä (nivelet ja iho)
luuston hyvinvointi

Aivot: kognitiiviset toiminnot, muisti

Serotoniinin määrä ja reseptorit: mieliala, uni

Korkean estrogeenin mahdollisia oireita:

- PMS / PMDD, mielialanvaihtelut
- Kuukautiskivut, munasarjakystat, myoomat, endometrioosi
- Painonnousu, turvotus, arat rinnat
- Migreeni, päänsärky
- Kilpirauhas ongelmat
- Itkuisuus, masennus, aggressiivisuus

Korkean estrogeenin tukitoimia:

- Maksan ja suoliston tukeminen
- Metylaation tukeminen
- Stressin managerointi
- Verensokerista huolehtiminen
- Hermoston tasapainottaminen
- Alkoholin ja muiden toksien välttäminen
- Ravintotiheä ruoka
- Traumatyöskentely

Korkean estrogeenin tukitoimia:

- Ristikukkaiset kasvit (Parsakaali, brysselinkaali..)
- Kurkumiini, valkosipuli
- Riittävä nesteytys
- Säilöntä- ja makeutusaineiden välttäminen
- NAC, parsakaalijauhe
- Magnesium (glysinaatti)
- Aktiiviset (metyloidut) B-vitamiinit
- DIM
- Resveratroli
- Kurkumiini
- Kalsium-d-glukaraatti

Matalan estrogeenin oireita:

- Mielialan vaihtelut, alakulo
- Muistihäiriöt, aivosumu
- Kuumat aallot, yöhikoilu
- Ihon oheneminen, ryppyjen lisääntyminen
- Hedelmällisyys haasteet
- Limakalvojen oheneminen
- Haluttomuus

Matalan estrogeenin tukitoimia:

- Ravintotiheä ja monipuolinen ruoka
- Hyvät rasvat (oliiviöljy, siemenet, avocado, voi/ghee, omega 3)
- Säännöllinen ja monipuolinen proteiinin saanti
- Riittävä kehon rasvaporosentti
- Hermoston rauhoittaminen
- Liian kovan treenin välttäminen
- Turvan lisääminen kehossa ja mielessä
- Unihygienia
- Syklisyyden vaaliminen

Miten syöt on usein yhtä tärkeää
kuin *mitä* syöt.

@DOCEMILIA

Estrogeenin buustaus:

- Maca
- Don Quai
- Siveydenpuu-uute (Vitaalinainen)
- Shavatari
- Red Clover eli puna-apila
- Bio-identtinen estrogeeni (reseptillä)

Progesteronin tehtävät:

- Muodostuu ovulaation jälkeen keltarauhasesta
- Lievittää ahdistusta ja helpottaa unen saantia (Sitoutuu GABA-reseptoriin)
- Vaikuttaa verisuonien hyvinvointiin
- Huolehtii kohdun limakalvon tiiviyydestä
- Vaikuttaa immunteettiin
- Vahvistaa serotoniini reseptoreja aivoissa
- Saattaa vähentää kehon tulehdusta
- Pitää estrogeenitasoja kurissa

Matalan progesteronin oireita:

- PMS/PMDD
- Ahdistus, nukahtamisvaikeus
- Hedelmällisyyshaasteet, keskenmenot
- Alakulo
- Runsas vuoto, kuukautiskivut, yli 2 vrk tiputtelu ennen kuukautisia
- Ylivirittyneisyys, kohonnut syke, rytmihäiriöt

Matalan progesteronin tukitoimia:

- Ravintotiheä ja monipuolinen ruoka
- Hyvät rasvat
- Ateria rytmi
- Riittävä proteiinin saanti
- Hermoston rauhoittaminen (Meditaatio, Yoga Nidra, Yin Yoga, Genie..)
- Liian kovan kuormituksen ja treenin välttäminen
- Syklisyyden arvostaminen
- Turvan palautus kehoon ja mieleen
- Itsearvostus
- Rajojen asettaminen
- Sisäinen työ: Haavojen ja traumojen työstäminen

Progesteroni buustaajat:

- Siveydenpuu-uute (Vitaalinainen)
- Ashwagandha
- Reishi
- L-Teaniini
- Bio-identtinen progesteroni iltaisin
luteaali vaiheessa 100mg-200mg
(reseptillä)

Korkea testosteroni:

- Aggressiivisuus, kuikku ja räjähdysherkkyys
- Hiusten lähtö (ohimoilta ja päältä)
- Akne

Alhainen testosteroni:

- Väsymys, alakulo, motivaation ja draivin puute
- Lipidon lasku
- Lisääntynyt pelko ja aloitekyvyttömyys

Testosteroni tuki:

- Vähän tutkimusta
- Mahdollisen tulehdustilan hoito
- Stressin vähentäminen
- Sinkki, Ashwagandha, Tongcat, Tribulus (tarvitaan lisää tutkimusta)
- Testosteronivoide (reseptillä)

*Pitkittyneesti koholla olevat
stressihormonit syövät ja
sekoittavat aina
sukupuolihormoneja*

Korkeiden stressitasojen merkkejä:

- Unettomuus, yöheräilyt
- Pinnallinen hengitys- jumissa olevat hartiat
- Ylivirittynyt hermosto - vaikeus pysähtyä ja vaan olla
- Hermojen kireys
- Ahdistuneisuus, mielialan vaihtelut
- Painon nousu, eityisesti vatsalle (keho kerää massaa kun ei turvan tunnetta)
- Suolistooireet (ummetus/löysä vatsa)
- Aivosumu, keskittymushaasteet
- Väsymys
- Hiusten oheneminen
- Epäsäännöllinen kierto
- Haluttomuus

“Miksi vatsalle kertyy rasvaa vaikka treenaa enemmän ja lujempaa kuin ennen?”

Pitkittynyt stressi voi saada rasvakudos solut suurentumaan. Liian kovan treenin sijasta olisi tärkeää panostaa riittävään palautumiseen.

Tukikeinot stressin hallintaan:

- Tunnista stressi
- Rauhoita hermostoa (meditaatio, Genie, Yoga Nidra, Neurosonic patja, Yin Yoga..)
- Hengitysharjoitukset
- Kahvin juonnin vähentäminen
- Alkoholin minimointi
- Suorittamisen irtipäästäminen
- Luottaminen ja hyväksyminen
- Itsensä arvostaminen ja terveiden rajojen asettaminen
- Ilon suunnittelu
- Yhteisöllisyys ja ystävien kanssa hengailu
- Alhaisen tulehduksen välttäminen
- Suoliston kunnosta huolehtiminen
- Sisäinen työ (haavojen ja traumojen työstö)

Stressihormonien tasapainottajia:

- Ashwagandha
- Reishi
- L-Teaniini
- C-Vitamiini
- Aktiivinen B-vitamiini kompleksi
- Omega 3 (ei jos kohonnut vuotoriski)
- Ruusunjuuri
- Magnesium (glysinaatti)

Uni ei riitä jos *sielu on väsynyt*.

@DOCEMILIA

Estrogeenista kuuluu päästä
eroon käytön jälkeen ja maksa
tässä tärkeässä roolissa.

@DOCEMILIA

Maksan tuki:

- Kalsium D-glukaraatti
- Milk Thistle
- DIM (auttaa hajottamaan estrogeeni metaboliitteja, älä käytä jos estrogeenit matalat)
- NAC
- Sulforaami
- Kurkuma
- Koliini

TOP 10 ravintoainetta tukemaan hormoneja:

- Aktiivinen B-vitamiini kompleksi (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12)
- D-vitamiini
- Magnesium
- Sinkki
- C-vitamiini
- E-vitamiini
- Omega-3
- Omega-9
- Seleen (Kilpirauhanen)
- Rauta (Tärkeä hormonien synteesin alkuvaiheessa, jos rauta-arvot tai varastot alhaiset Laktoferriini voi auttaa imeytymisessä ja keskustele lääkärin kanssa lisäraudan tarpeesta. Runsaat kuukautiset olisi myös hyvä saada kuriin)

Premenopaus si on portti
näkemään totuus ja paikka
kasvaa parhaimmiksi
versioiksi itsestämme

@DOCEMILIA

Lisää ajatuksia ja
inspiraatiota
IG @docemilia
www.docemilia.com

