

Irriterad, orolig, deprimerad, huvudvärk och snabba humörsförändringar – alltid en vecka före mens?

3 sätt att minska din PMS

PMS är vanligt och det varierar från person till person vilka besvär man får. Symptomen kan även variera från månad till månad. För några börjar besvären redan i tonåren men det vanligaste är att de kommer när man är över 30. Näringssterapeuten Madeleine Marcus ger dig sina bästa tips för att på naturlig väg slippa PMS.

Av **Malin Duvstedt**



LIVSSTIL & MOTION

- Stress innebär ökade krav på kroppen. Vanliga stressorer är tidsbrist, blodsockersvängningar av för mycket kolhydrater, buller, kemikalier, tungmetaller, strålning från el och trådlösa apparater samt konflikter, sjukdomar, bortgång och intensiva arbetsperioder.
- + Prioritera återhämtning. När återhämtningsperioderna under stressiga perioder blir för korta och för få tar kroppen skada.
- + Sömnen gör att dina binjurar hinner återhämta sig och reparera sig. Dagliga stunder av paus utan stimuli utifrån gör att du hinner gå ner i varv, komma i kontakt med dig själv, tänka efter och ta bättre beslut än om du är aktiv hela tiden. Se till att prioritera sömn, eftertanke, vila och ingentingtid, det vill säga tid som inte är inplanerad varje dag.
- + Motionera! Din kropp är gjord för fysisk aktivitet. I dag sitter många stilla under stor del av dagen, vilket gör att kroppens energiflöde stagnerar och stress ansamlas i kroppen. Fysisk aktivitet hjälper dig att göra dig av med stress, gör dig avslappnad, pigg, stark och bidrar till att minska din PMS.

KOST & NÄRING

- Undvik livsmedel med snabba kolhydrater som gör att bukspottkörteln snabbt måste frisätta insulin för att ta ned det höga sockret, vilket ger upphov till att blodsockret snart blir för lågt. Detta skapar stress i kroppen. Återkommande blodsockersvängningar påverkar hormonbalansen. Sköldkörtelhormon, kortisol och progesteron minskar med tiden vilket ökar risken för PMS.
- + Ät grönsaker, rotfrukter, nötter, mandel, vilt, lamm, nötkött, fågel, fisk, ägg, avokado, olivolja, kokosolja, bär och smör.
- Var sparsam med fullkornsris, bovete, quinoa, sötpotatis, baljväxter och frukt
- Undvik sojaprodukter som är hormonstörande.
- Undvik vitt ris, potatis, sädeslag, majs, vindruvor, alkohol, kaffe, margarin och mejeriprodukter.
- + Ät lite var tredje timme om du har lätt för att få sötsug eller blodsockerdippar. I varje måltid bör ungefär lika många kalorier komma från fett, kolhydrater och protein.
- Undvik kemikalier. Välj ekologiska livsmedel och undvik att använda plaster vid mathanteringen, då de mjukgörande ftalaterna i plasterna har en hormonstörande, östrogenlik effekt.
- + Ingefära är bra vid menssmärtor.

VITAMINER, MINERALER & TILLSKOTT

- Vid stress förbrukar kroppen zink, magnesium, C-vitamin och B-vitaminer, särskilt B5 och B6. Dessa näringsämnen är även viktiga för progesteronproduktionen.
- + Magnesium kan hjälpa mot värk i magen eftersom det är kramplösande.
- + Ett dagligt tillskott av gammalinolensyra (GLA) kan hjälpa mot PMS. GLA finns bland annat i jättenattljusolja. Vissa personer har problem med omvandlingen av fettsyror och kan därför få brist på GLA-fettsyran.
- + Studier har visat att tillskott av D-vitamin hos kvinnor med konstaterat låga värden, kan lindra PMS. Brist på D-vitamin är vanligt i Sverige.
- + Vid nedsatt sköldkörtelfunktion är det viktigt att du får i dig tillräckligt med jod, tyrosin, selen och järn.
- + Serotonin främjas av B-vitaminer, särskilt B6, samt järn och magnesium.

Detta är generella rekommendationer. För mycket av enskilda tillskott under lång tid kan skapa nya obalanser. Är du osäker så ta hjälp av en näringssterapeut eller annan näringskunnig person för personlig rådgivning.



OM MADELEINE

Madeleine Marcus är utbildad Certifierad Närings terapeut (NMTF) och arbetar med näringsmedicinsk- och funktionsmedicinsk rådgivning. Hon har själv haft stora problem med sin hälsa och genom sitt sökande efter läkning, utbildade hon sig inom hälsa för att i första hand läka sig själv. Förutom att hon själv fick ett nytt liv, så har hon sedan 1999 den stora glädjen att få hjälpa andra i sitt arbete varje dag. Du kan läsa mer om hur Madeleine arbetar här: www.madeleinemarcus.se

MER OM HORMONER & PMS

PMS är förkortningen för premenstruellt syndrom, som ofta uppstår 3-14 dagar före mens och sedan upphör när mensen börjar. PMS är inte ett naturligt tillstånd, utan ett tecken på att kroppen är i obalans. Kroppens biokemi är som en finstämd orkester. Alla kör- och organfunktioner är beroende av varandra och samverkar med varandra.

– PMS tyder framförallt på att den hormonella balansen är satt ur spel. Min erfarenhet är att det aldrig finns en enskild orsak till varför en kroppslig obalans uppstår, det är en mängd olika faktorer som spelar in. Miljö, kost, näringsbalans, känslor, arv och livsstil är viktiga pusselbitar, säger Madeleine Marcus, utbildad Certifierad Närings terapeut som arbetar med näringsmedicinsk- och funktionsmedicinsk rådgivning.

Stresshormon och hjärnans kemi

Stress leder till att kroppen till en början insöndrar ökade mängder stresshormon, varav kortisol är ett av dessa. Kortisol är ett hormon som bildas i binjurebarken. Det bildas framförallt de sista två till tre timmarna av nattsömn och ger dig kraft att ta itu med nästa dags aktiviteter.

– Jag benägen att tro att långvarig stress kan vara den allra största orsaken till varför PMS uppstår, säger Madeleine Marcus.

Normala mängder kortisol ger dig energi, ökar din tålighet för stress, bidrar till ett starkt immunförsvar och håller nere inflammationer. Kortisolet är också med och reglerar ditt blodsocker och bidrar till en bra balans mellan de olika signalsubstanserna i hjärnan, sköldkörtelhormon och könshormon.

Långvarig stress kan däremot leda till för låga kortisolnivåer, vilket gör dig mer stresskänslig, blodsockerkänslig, lättirriterad, tröttare och mer häglös. Det kan även leda till att nivåerna av hjärnans signalsubstanser som serotonin och GABA minskar, vilket kan visa sig som nedstämdhet, ångest, irritation, trötthet, ökad aptit och sömnstörningar.

– Stress förändrar hela vår hormonella balans

och den inbördes balansen hos hjärnans signalsubstanser. Den förändrar vårt näringsbehov och näringsupptag samt påverkar våra tankar, känslor, beslut, kost-, sömn- och motionsvanor, förklarar Madeleine Marcus.

Stress i sig självt är egentligen inte skadligt, vi behöver en viss nivå av stresshormon för att fungera. Det är när återhämtningsperioderna blir för få eller för korta som kroppen tar skada. Tid är idag en bristvara.

– Jag kan verkligen själv vittna om det. Jag var tidigare en supereffektiv person, men hade aldrig "tid att sitta ner och göra ingenting". När det närmade sig mens blev tillvaron helt svart och jag kunde slåss för något som bara jag upplevde som orättfärdigheter. När första mensdropen kom blev allt normalt igen.

Progesteron och östrogen

Progesteron är ett könshormon som fungerar som ett modershormon för kortisol. Det bidrar alltså till kortisolproduktionen. Progesteronet gör dig lugn och behövs för att sköldkörtelns hormoner ska fungera normalt. Långvarig stress kan sänka progesteronnivåerna då hormonet används för att bilda kortisol. Det finns ett tydligt samband mellan lågt progesteron och PMS, men fallande östrogennivåer kan också ge upphov till PMS. Många kvinnor upplever att deras PMS ökar med åren. Långvarig stress är en trolig orsak, men progesteronnivåerna sjunker naturligt i takt med att vi åldras. Mellan 40- och 50-års ålder kan progesteronet sjunka med så mycket som 90 procent.

– Jag ser även många unga stressade kvinnor som har låga nivåer av progesteron. Frågan är om de är stressade för att de har lågt progesteron eller om progesteronet är lågt för att de är så stressade? Genom åren som jag har arbetat som närings terapeut har jag sett ett mönster där symptom på långvarig hög stress och medföljande PMS verkar bli allt vanligare, i allt yngre år, säger Madeleine Marcus.

Sköldkörtelhormon

Det är vanligt att kvinnor med hypothyreos, underfunktion hos sköldkörteln, även lider av PMS

samt har rikliga och smärtsamma menstruationer. Även lättare obalanser hos sköldkörteln kan ge problem kring mens. Ibland blir kvinnan fri från PMS då hon får läkemedel med sköldkörtelhormon, men många gånger är problemet mycket mer komplext än så.

– För att sköldkörtelhormon ska kunna utnyttjas i cellerna, behövs det bland annat lagom mängd kortisol, progesteron och östrogen. För högt och för lågt kortisol stör sköldkörtelns finstämda balans, liksom ett alltför högt östrogen och ett för lågt progesteron, säger Madeleine Marcus.

Mäta könshormon och kortisol

Progesteron, östrogen och kortisol ger mycket tillförlitliga svar via salivtester då upp till 96 % av steroidhormonerna är bundna i blodet och därmed inte är biokemiskt aktiva. Eftersom det är de är de verksamma, fria hormonerna man vill veta något om, är salivtester det säkraste sättet att mäta dessa på. Kortisolnivåerna ändras över dagen, därför bör man mäta det vid flera tillfällen över en dag för att få en tydligare bild över hur hormonnivåerna verkligen ligger.

– Oftast testar man kortisolet vid fyra tillfällen under en dag. Vanligtvis erbjuder inte sjukvården dessa tester, utan man får bekosta dem själva. Många terapeuter som arbetar med hormonella obalanser kan ofta hjälpa till att förmedla dessa analyser till sina klienter, men de går också att köpa utan terapeutkontakt via internet, avslutar Madeleine Marcus.

Vanliga PMS-besvär

- Humörförändringar som gråtmildhet, ångest, ilska eller nedstämdhet
- Koncentrationsproblem, trötthet
- Svetteningar
- Sömnstörningar
- Ömma bröst
- Svullnad i kroppen
- Huvudvärk
- Sötsug