

HELIFY
Healthy Life For You

Dags att återställa kaoset

Var är jag i hormonkasoset?

Kom ihåg en viktig sa!. **Din hormonella obalans är inte din personlighet.** Det är ett symtom på att något inte står rätt till i din kropp. Vår kropp är en superkraft som kan laga det mesta som t.ex. ett brutet ben. Jag lovar att den kan fixa en hormonell obalans också, om den får rätt förutsättningar. Våra hormoner´är ett av våra viktiga vitala tecken på hur vi mår i resten av kroppen.
Därför börjar vi med att reda ut var du befinner dig. Läs nedan beskrivningar och se vilken grupp du tillhör innan du jobbar vidare med programmet.

1. Smärtfull mens = inflammation & dålig avgiftning

Om du måste äta värktabletter för att klara vardagen så är det ett tecken på att kroppen försöker säga dig något. Menskrampen skapas av **prostaglandiner** som skapar kramp och smärta.
Vanliga orsaker: högt kortisol, nedsatt avgiftningsförmåga i levern, för mycket processad snabbmat eller regelbundet svängande blodsocker.

2. Rikliga blödningar = för mycket östrogen

Blöder du snabbt igenom både tamponer och bindor flera gånger om dagen så är det inte bara jobbigt rent praktiskt, utan även för din kropp som samtidigt ska försöka bilda blod i en för hög takt = du får blodbrist. Din kropp får inte ut sitt östrogen. Detta gör att din slemhinna i livmodern blir för tjock vilket skapar rikligare mens och ofta även klumpar i blodet. Vanligtvis vara även blödningen mer än 7 dagar.

3. Nästan ingen mens = låga reserver

Detta kan betyda att din kropp inte orkar skapa en slemhinna. Vanligt för kvinnor som tränar för mycket, äter för lite, lever under kronisk stress och har för lågt östrogen. Orsaker kan även vara p-piller, förklimakteriet eller en historia av ätstörningar tidigare i livet. Kroppen har kört slut på sian reserver och prioriterar då bort hormonsystemet för andra viktigare funktioner så som hjärnan.

4. Kort cykel = hög stress eller lågt progesteron

Om din cycel bara är runt 21-24 dagar betyder det att du eventuellt inte har en bra ägglossning eller att din lutealfas är för kort. Detta påverkar fertilitet, energi och humöret. Ofta är detta kopplat till ett stressat nervsystem, överträning eller kaos i blodsockret. Under stress prioriterar kroppen att bilda kortisol istället för progesteron då dessa ligger i samma ”produktionslinje”.

5. Lång cykel = försenad ägglossning

Är din cykel upp mot 35 dagar eller längre. Då försöker din kropp ägglossa flera gånger men misslyckas. Ett viktigt tecken på att kroppen är förvirrad. Kan vara tecken på PCOS, obalans i sköldkörteln, insulinresistens, eller att du äter för lite näring.

6. Brunt blod = stagnation i cirkulationen

Gammalt brunt blod istället för färskt rött är tecken på att din livmoder inte klarar av att dra ihop sig tillräckligt för att släppa ut blodet, utan det ligger kvar för länge. Detta kan vara tecken på dålig cirkulation om du t.ex. är mycket stillasittande, lågt progesteron eller att din lever är överbelastad.

7. ”Utbrott” innan din mens = östrogen + inflammation

Får du cystor innan mensen ihop med acne på hakan framförallt. Blir det värre under lutealfasen så är det tecken på att levern inte får ut östrogen tillräckligt snabbt och att ditt blodsocker är obalanserat och skapar inflammation i kroppen som kommer upp genom huden. Har du dessutom fått oönskad hårväxt är det teckan på felaktig bildning av DTH = dihydrotestosteron.

8. Humöret ↕ = lågt progesteron eller kaos i kortisolet

Progesteron är vår naturliga lugnare. Om det är för lågt eller om kortisol är för högt så blir din PMS intensiv. Du kan svänga från arg till gråtmild tillbaka till irriterad utan att du kappt vet varför. Som en främling i den kropp under denna perioden, för att sedan återgå till det normala när mensen kommer och är över.

9. Luteal trötthet = går på sparlåga

Du behöver öka ditt intag av mat = bra näring till kroppens system under ägglossningen för att orka med den. Om du blir trött och allmänt nedsatt äter du för lite eller saknar viktiga näringsämnen som kroppen är beroende av för att orka med dagen.

10. Spotting =lågt progesteron eller högt östrogen

Spotting = små blödningar innan mensen uppstår för att din kropp inte klarar av att bilda en tillräckligt stark slemhinna. Kan vara en signal för cystor, hög stress, obalans i sköldkörteln eller nedsatt ägglossning.

11. Ingen mens = kroppen har tryckt på paus

Amenorré betyder att din kropp inte känner sig trygg. Vanliga orsaker är att du äter för lite näring, långvarig hög stress, PCOS, tränar alldeles för mycket eller förklimakteriet. Detta ska du inte normalisera och tycka är skönt, speciellt inte om det kommer snabbt eller du är under 50år.

Din mens är alltså ett viktigt tecken på hur hela din kropp mår. Tyvärr är inte hormonsystemet ett prioriterat system när andra saker inte fungerar optimalt. Då prioriteras dess balans snabbt ner. Din kropp pratar med dig. Det bästa du kan göra är att lyssna och helst inte stänga ner den med olika prevetivmedel, för grundprobelmet finns fortfarande kvar under ytan.
Nu är det dags att börja lyssna på din kropp och lära känna dess signaler för att kunna förstå vad den försöker säga till mig.

Steg 2

Titta på föreläsningen och börja sedan fylla i din symtomspårare om du inte redan gör detta. Gör en första snabb genomgång av nedan lista. Vet du redan nu var du saknar balans i livet?

🌿 Checklista: Livets vitala tecken

✓ **Energi** → Jag känner mig oftast pigg och har ork att göra det jag vill.
✓ **Känslomässigt välbefinnande** → Jag upplever regelbundet glädje, tacksamhet eller tillfredsställelse.
✓ **Stresshantering** → Jag kan hantera vardagsstress utan att bli överväldigad.
✓ **Meningsfullhet** → Jag har något i livet som känns viktigt och värdefullt för mig.
✓ **Relationer** → Jag har nära människor jag kan lita på och som jag känner mig trygg med.
✓ **Självkänsla** → Jag accepterar mig själv som jag är och kan vara snäll mot mig själv.
✓ **Fysisk hälsa** → Jag rör på mig regelbundet, äter tillräckligt bra och får återhämtning.
✓ **Balans** → Jag har tid för både arbete/studier och vila/fritid.
✓ **Personlig utveckling** → Jag lär mig nya saker eller utvecklas på ett sätt som känns meningsfullt.

HELIFY
Healthy Life For You