

# Effekterna av behandling med Bioidentiskt progesteron efter menopaus

**Författare: Helena Maass, Färentuna**

Mobil: 0736280306

Mail : [helenamaass@hotmail.com](mailto:helenamaass@hotmail.com)

Studerar i Grupp 26 Akupunkturakademin

Examensarbete 2015

# Innehållsförteckning

1. Sammanfattning
2. Inledning
3. Metod
  1. Material
  2. Procedur
4. Resultat samt diskussion
5. Referenslista

## I. Sammanfattning

Under de snart sjutton år som verksam barnmorska har jag kommit i kontakt med kvinnor i olika åldrar och med olika hälsoproblem. Min yrkeserfarenhet och de behandlingsmetoder jag haft tillgång till har främst varit sprungna ur den Västerländska skolmedicinen. Då jag för några år sedan kom i kontakt med en mycket entusiastisk och kunnig kvinna vid namn Marianne Arnström, och fick ta del av hennes kunskap kring användandet av Bioidentiskt Progesteron i olika faser av en kvinnas liv, öppnades mina ögon för ett nytt sätt att tänka. Ett mer holistiskt tankesätt, om än fortfarande med den västerländska synen på kvinnans hormonspel i kroppen.

Mariannes kunskap delar hon med sig av genom att hålla kurser för kvinnor i olika åldrar i hela Sverige. Hennes undervisning baserar sig på erfarenheten och kunskapen hos en amerikansk läkare vid namn John R. Lee. Marianne har under många år studerat det Dr John R. Lee skrivit i form av böcker, artiklar och lyssnat på alla hans föreläsningar.

Dr John R. Lee myntade begreppet Östrogendominans och arbetade under 25 års tid med att hjälpa kvinnor att komma i balans. Efter tre års studier i Kinesisk Akupunktur och läkekonst tyckte jag att det skulle vara intressant att titta på effekten av behandling med Progesteroncreme hos kvinnor efter menopaus har ur ett TKM-perpektiv (TKM betyder traditionell kinesisk medicin)

Min yrkeserfarenhet som barnmorska och ett eget användande av bioidentiskt Progesteron under snart sex år, har jag använt för att selektera ut de sju viktigaste hälsovinster med metoden. Hälsovinster har jag sedan med min förmåga översatt till det kinesiska synsättet. Resultatet visar att behandlingen stärker viktiga funktioner i kroppen såsom Njurens Yin, vilket står för njurens övergripande ansvar över vätskemetabolismen i kroppen. Det fria flödet av Leverns Qi, vilket gör att vi håller oss vitala, smidiga och att de övriga organsystemet kan sköta sina uppgifter som dom ska. Hjärtat stärks och kvinnor som kan bli ängsliga och oroliga efter menopaus kan bibehålla sin själsfrid lättare. Enligt TKM är då Shen förankrad i hjärtat.

Att använda sig av Bioidentiskt Progesteron i kombination med Kinesisk medicin såsom Akupunktur, Moxa och Örtmedicin ser jag efter den här jämförelsen som en mycket bra och miljövänlig metod för kvinnors

välstånd efter menopaus.

## 2. Inledning

Under min utbildning till barnmorska började jag intressera mig för hur hormoner påverkar en kvinna under hennes olika faser i livet.

Jag lärde mig ur ett västerländskt perspektiv att det är samspelet mellan Östrogen och Progesteron som styr menscykeln, triggas igång hormoner som FSH, det hormon som mognar fram ägget och LH, som i sin tur får ägget att lossa på dagen för ägglossning. Även Testosteron triggas inför ägglossningen och ökar kvinnans lust att ha sex.

Även samspelet mellan hormonerna då kvinnan är gravid fascinerade mig. Då ägget släppt vid ägglossning bildas en liten "progesteronfabrik" den så kallade gulkroppen. Det är i gulkroppen som Progesteronet bildas för att upprätthålla en graviditet fram tills dess att moderkakan tar över. Det sker någon gång i graviditetsvecka 14.

Då kvinnan föder gör hon det med höga halter av Oxytocin i kroppen Oxytocin betyder "hastig förlossning" och är människans lugn och ro hormon. Blir hon stressad av någon anledning minskar halten av Oxytocin, då kroppen istället mobiliserar ett försvar med frisättning av Kortisol, människans "fight and flight" hormon, som tar över och trycker tillbaka Oxytocinet. Då avstannar sammandragningarna och återkommer då kvinnan är trygg igen.

När moderkakan sedan släpper så kliver en till aktör in på scenen. Progesteronet sjunker drastiskt och Prolaktin, som betyder "före mjölken" börjar bildandet av mjölk i bröstet. Oxytocinet fortsätter att verka genom att hjälpa bröstet att släppa ut mjölken, göra kvinnan och barnet lugna och sömniga vid amningen och på så sätt hjälpa bägge till en god sömn.

När kvinnan senare i livet kommer in i menopaus förändras återigen hormonspelet i kroppen. Ägglossningen upphör och både halterna av Östrogen och Progesteron sjunker.

Vissa kvinnor får efter menopaus manligare drag, blir mer bestämda, får lite skäggväxt på hakan, medan männen som åldras kan bli mer timida och får lite rundare former På detta sätt så närmar sig könen varandra både vad gäller utseende och beteende. Detta kan förklaras med att

Testosteron blir mer dominant hos kvinnorna medan det hos männen sjunker. Klimakteriet kan bli en mycket besvärlig period i en kvinnas liv, men kvinnans kropp hittar så småningom en ny balans och kan fungera på ett nytt sätt.

Under utbildningen och under mina arbetsår på olika vårdinrättningar har jag mött användandet av syntetiska hormoner i olika sammanhang.

Genom att i ett laboratorium undersöka de olika hormonernas molekyluppbyggnad, har man sedan strukturerat om molekylerna så att de nästan ser ut som t.ex. den naturliga progesteronmolekylen. Man gör en liten förändring och får då fram ett syntetiskt hormon som har en snarlik effekt som det ursprungliga hormonet, men som ger biverkningar.

Syntetiska hormoner finns i alla P-piller och andra hormonella preventivmedel. De finns på sjukhusen för att snabba på/sakta ner en födsel. De förskrivs till kvinnor med klimakteriebesvär och till yngre kvinnor med olika gynekologiska bekymmer.

Jag har, speciellt då jag arbetade på en ungdomsmottagning kommit i kontakt med unga kvinnor som haft stora hälsoproblem av just syntetiska hormoner.

Det har gjort mig starkt kritisk och på senare tid dessutom bedrövad, då det dessutom nu visar sig att syntetiska hormoner finns i våra vattendrag och i naturen till följd av många års användning av dessa olika läkemedel.

För några år sedan kom jag i kontakt med en kvinna – Marianne Arnström, som har tagit som sin livsuppgift att undervisa kvinnor i hur man kan balansera hormonella obalanser i kroppen, orsakade av just syntetiska hormoner i preventivmedel, i hormonersättningsläkemedel, i plastprodukter, lösningsmedel och från utsläpp i naturen.

Hennes undervisning baserar sig på många år studier av böcker, artiklar och föreläsningar, skrivna och framförda av en amerikansk läkare vid namn Dr John R. Lee som behandlade kvinnor med hormonella obalanser med Bioidentiskt Progesteron i cremeform.

Bioidentiskt hormon är ej omstrukturerat, så Progesteronmolekylen ser här ut exakt som den vi har naturligt i kroppen.

Dr John R. Lee avled i Oktober 2003 men arbetade innan dess under 25 år med att hjälpa kvinnor med olika obalanser. Han mätte kvinnors hormonella balanser i olika skeden av livet, och upptäckte att många kvinnor hade en obalans mellan Progesteron och Östrogen, även efter menopaus. Trots att Östrogenet då sjunker med 40-50% Det han fann var för höga halter av Östrogen i förhållande till Progesteron. Förhållandet mellan Progesteron och Östrogen ska under hela kvinnans liv ligga på 300-500/1. Mäter man kvinnors hormoner i den delen av världen som inte är hårt industrialiserad så har kvinnor genom livet just denna balans Han myntade begreppet Östrogendominans och kopplade denna dominans till en rad olika besvär/sjukdomar hos kvinnor i alla åldrar.

Anledningen till Östrogendominans förklarade Dr John R. Lee med att vi kvinnor redan i fosterstadiet utsatts för miljögifter som påverkar fortplantningsorganen. Han såg i första hand att folliklarna (äggcellerna) skadas och blir färre och av sämre kvalitet. Detta leder i fertil ålder till att det bildas mindre mängd progesteron (i och med att detta hormon tillverkas av folliklarna) och att kvinnor redan i 35-årsåldern får en obalans med fallande progesteronnivåer efter ägglossning. De blir då det han kallar för Östrogendominanta.

Efter menopaus produceras Östrogen och Progesteron i första hand i binjurarna, fettvävnaden och i Schwanncellerna ( gliaceller som tillverkar myelin). Här kan man enligt Dr John R. Lee se faktorer som tex yttre miljöpåverkan, kostvanor och stress som den stora anledningen till Östrogendominans. Felaktig kost som leder till fetma, kan leda till Östrogendominans. Detta beror på att fettcellerna lagrar stora mängder aromatas, ett enzym som skapar Östrogen. Stress leder till förhöjda halter av Kortisol. Kortisolet blockerar cellerna så att hormonerna ej kan ta sig in i dessa. Därför är det gynnsamt för hormonbalansen i kroppen med att förebygga stress.

Det Dr John R. Lee gjorde förutom att hjälpa kvinnor med livsstilförändringar, var just att han började erbjuda kvinnorna han mötte på sin praktik behandling med bioidentiskt Progesteron i cremeform. Det är hälsovinster av denna behandling som jag ska försöka att beskriva ur ett TKM perspektiv. Då de beskrivna vinsterna är väldigt många till antalet kommer jag att fokusera på sju av dessa för att

begränsa mig.



## 3. Metod

### 3.1. Material

Genom studier av Dr John R. Lees böcker och artiklar, samt intervjuer med Marianne Arnström har jag satt mig in i teorin bakom, och hälsoeffekterna av användandet av bioidentiskt Progesteron.

Behandlingsmetoden jag har valt att titta på, är den då kvinnan smörjer in en ärtstor klick med bioidentisk progesteroncreme på tunn hud, två gånger per dag tre veckor av månadens fyra. Den fjärde veckan används ingen creme alls. Detta då menses helt upphört. Om man fortfarande menstruerar följs menscykeln så gott det går. Efter noterad eller "tänkt" ägglossning används cremen i ca 14 dagar fram till blödningen startar/förväntas starta

Jag har även deltagit i Mariannes utbildningsdag ett par gånger och tagit del av hennes kurskompendium.

Min 16-åriga yrkeserfarenhet som barnmorska och ett eget användande av bioidentiskt Progesteron under snart sex år, har givit mig en erfarenhet som jag också använder mig av i det här arbetet, och som jag använt för att selektera ut de sju viktigaste hälsovinster med metoden sedda ur mitt perspektiv.

Ovanstående är beskrivningar sedda ur ett västerländskt perspektiv.

För att kunna jämföra och beskriva hälsovinster ur ett TKM perspektiv har jag använt mig av den kurslitteratur som används under utbildningen till Akupunktör på Svenska Akupunkturakademin, samt det jag lärt mig under lektionerna.

### 3.2. Procedur

Jag har valt ut följande effekter av behandling med bioidentiskt Progesteron sett ur ett västerländskt perspektiv för att sedan kunna beskriva dessa ur ett TKM perspektiv:

1. Behandlingen skyddar mot fibrocyster i bröstet och bröstcancer.
2. Behandlingen är lugnande och underlättar normala sömnmönster.
3. Behandlingen stimulerar bildandet av nytt ben genom att stimulera osteoblasterna i skelettet till att bygga nytt ben.
4. Behandlingen lindrar torra slemhinnor och slemhinneförsvinnning.
5. Behandlingen lindrar varma vallningar
6. Behandlingen ökar känsligheten av Östrogenreceptorerna generellt som då leder till att kvinnan får tillgång till det Östrogen som finns inlagrad i fettvävnaden i större utsträckning.
7. Behandlingen hjälper till att bibehålla sexlusten.

Här följer de sju behandlingseffekterna av Bioidentiskt progesteron punkt för punkt och min tolkning av hälsovinsten enligt TKM.

**1.** Behandlingen skyddar mot fibrocyster i bröstet och bröstcancer. Det här är egentligen två olika åkommor men i och med att en "snäll" knöl i ett bröst kan bli en elakartad tumör så har jag valt att beskriva dem tillsammans.

**1a.** Orsaken till fibrocyster i bröstet förklaras enligt TKM vara orsakat av Qi stagnation på någon av de meridianer som påverkar bröstet. Dessa är Leverns, Magens, Pericardiets eller Lungans meridian, och en Qi stagnation i dessa kan leda till ansamlingar i bröstet. Av dessa är Qi stagnation på Leverns meridian den vanligaste orsaken. Meridianerna som leder till bröstet är blockerade och Qi stagnationen leder till stagnation av blod som blir till ansamlingar. Stagnation av Qi och brist i mjälten kan i sin tur leda till att slem ansamlas i bröstet. Slem kan också leda till hårda ansamlingar. Qi stagnation under en längre tid kan leda till eld som kan bli toxisk hetta, som i sin tur skadar Yin i Njurarna och i Lever. Även en Yin brist i Njurarna kan leda till detta tillstånd, då Ren och Chong mai påverkas av njurens brist och blir svaga i nedre jiao.

**1b.** Min slutsats vad gäller hälsoeffekten av Bioidentiskt progesteron i punkt 1 är att Progesteronet här stärker det fria flödet av Qi allmänt i kroppen och kanske mer specifikt på just Leverns meridian, Progesteronet stärker även Leverns och Njurens Yin.

**2.** Behandlingen underlättar ett normalt sömnmönster och lindrar symptom som oro.

**2a.** Orsakerna till sömnstörningar och oro kan ha många orsaker enligt TKM men en vanlig orsak efter menopaus är att Njurarna och Hjärtat ej är i harmoni och därför ej kommunicerar. Symptom på detta är bl a inomni, ångslan, oro. Enligt teorin om de fem elementen så har Njurarna en kontrollerande funktion på Hjärtat och om Njuren är svag, kan Hjärtat invadera Njuren och skada ex Njurens yin. Hjärtat kan även drabbas av tomhetshetta som i sin tur leder till en störning av Shen med oro, ångslan och sömnsvärigheter som följd.

**2b.** Min slutsats vad gäller hälsoeffekten av Bioidentiskt progesteron i punkt 2 är att Progesteronet även här stärker Njurens yin (njurens

övergripande ansvar över vätskemetabolismen) samt lugnar tomhetshetta i Hjärtat. Kommunikationen återupptas mellan Njurarna och Hjärtat då de är i balans. Njuren (vatten) kan sköta sin kontrollerande funktion av Hjärtat (eld). Då lugnar sig sinnet och kvinnan kan sova gott.

**3.** Behandlingen stimulerar bildandet av nytt ben genom att stimulera Osteoblasterna i skelettet till att bygga ben. Västerländskt ser man bildandet av ben på detta sätt: Bencellerna, Osteoklasterna angriper den kristalliserade delen av det gamla benet och löser upp det. I håligheten flyttar bencellerna, Osteoblasterna in och börjar bygga nytt ben. När håligheten har fyllts med nytt ben går det in i en vilopaus. Östrogenet förhindrar Osteoklasterna att göra sitt jobb medan Progesteron hjälper Osteoblasterna att göra sitt jobb.

**3a.** Enligt TKM så kontrollerar Njuren skelettet. Njuren ger näring till skelettet, skapar mjärg och vitaliserar benmärg. Njuren lagrar och beskyddar Jing Qi -essenser från tidigare och senare himlen "så som en skatt" Är essenserna bra bildas bra mjärg och skelett.

**3b.** Min slutsats vad gäller hälsoeffekten av Bioidentiskt progesteron i punkt 3 är att Progesteronet i det här fallet stödjer en Yin rörelse hos Njuren. Slutresultatet är skelett som är Yin.

**4.** Behandlingen lindrar torra slemhinnor och slemhinneförtvining.

**4a.** Orsakerna till torra slemhinnor och slemhinneförtvining skulle sett ur ett TKM-perspektiv kunna involvera både Mjälte, Njurar och Lever. Mjälten transformerar föda och dryck till vätskor och blod som behövs för att ge fukt och näring till vävnaden i slidan. Till detta krävs värme-Yang och Qi. Njuren i sin tur tar emot vätskor från lungan och skiljer klart från grumligt. Det grumliga elimineras ut ur kroppen bl a genom att vi kissar. De klara vätskorna cirkuleras ut och befuktar kroppen och bildar hos kvinnan bl a de vätskor som befuktar slidan. Detta är njurens Yin funktion Leverns funktion är att lagra och cirkulera blod till rätt plats, och blod behövs för att bygga upp en tjock slemhinna. Lagra är Yin och cirkulera och bygga upp är Yang. Leverns meridian med tillhörande Jing bie, Jing luo och Jing jin har alla kontakt med genitalierna och man kan med akupunktur och moxa komma tillrätta med olika problem i detta område.

**4b.** Min slutsats vad gäller hälsoeffekten av Bioidentiskt progesteron i punkt 4 är att Progesteronet i det här fallet stödjer Njurens Yin.

## 5. Behandlingen lindrar varma vallningar

**5a.** Enligt TKM finns det ett flertal tillstånd som kan ge varma vallningar efter menopaus. Dessa är: Yinbrist i Njuren vilket beskrivs som den vanligaste orsaken. (Yang brist i Njuren kan också ge varma vallningar men är inte lika vanligt och ger inte alls lika kraftiga vallningar) Även en tomhetshetta i Hjärtat, som är en följd av tomhet blod i Hjärtat, kan orsaka varma vallningar.

**5b.** Min slutsats vad gäller hälsoeffekten av Bioidentiskt progesteron i punkt 5 är att Progesteronet stödjer Njurens Yin och Hjärtats yin/blod. Progesteronet dämpar på detta sätt hetta i kroppen. Många kvinnor som använder Bioidentiskt Progesteron upplever att den veckan som de har uppehåll med cremen så kommer vallningarna tillbaka om än med mindre styrka.

**6.** Behandlingen ökar känsligheten av Östrogenreceptorerna generellt som då leder till att kvinnan får tillgång till det Östrogen som finns inlagrad i fettvävnaden i större utsträckning.

**6a.** För att försöka att förstå det här ur ett TKM perspektiv utgår jag från Dr. Lees begrepp Östrogendominans, och den teori att hos en Östrogendominant kvinna stänger sig Östrogenreceptorerna för att skydda tex bröstet mot cancer. Östrogen snabbar nämligen på celltillväxten medan Progesteron dämpar den. Då Östrogen snabbar på celltillväxten kan det skapa tex bröstcancer, om det får verka i kroppen utan tillräckligt stor närvaro av Progesteron. Då man hos en Östrogendominant kvinna tillsätter Bioidentiskt Progesteron så öppnar sig Östrogenreceptorerna och det Östrogen som finns i kroppen blir tillgängligt. Detta sker då kroppen skyddas av Progesteron. En uppbyggande aktivitet är enligt TKM en Yang rörelse (Östrogen som snabbar på celltillväxten) medan en dämpande aktivitet är en Yinrörelse (Progesteron som dämpar celltillväxten). Men om man ser till slutresultatet av en ökad celltillväxt, så blir det en tumör. En tumör är en ackumulation av substans som är Yin. Att motverka en ackumulation är en Yang-rörelse. Östrogenet är Yin och Progesteronet Yang. **6b.** Min slutsats vad gäller hälsoeffekten av Bioidentiskt progesteron i punkt 6 ser jag ur det perspektivet att Östrogenet är Yin och Progesteronet Yang.

Sjunkande nivåer av Östrogen ger torra slemhinnor, varma vallningar, sömnsvårigheter och nattsvettningar. Men då Östrogenreceptorerna öppnar sig och det tillgängliga Östrogenet ökar befuktas slemhinnan (Yin). Kvinnan blir även svalare (Yin) sover bättre (Yin) och svettas mindre på natten (Yin) Progesteronets närvaro hjälper alltså Östrogenreceptorerna att öppna sig, och det Östrogen som finns i kroppen blir tillgängligt. Denna effekt som Progesteronet ger, att det sätter igång en aktivitet, en förändring, ser jag som en Yang aktivitet. Även effekten att förhindra en tumörbildning. Yin och Yang behöver verka tillsammans för att skapa balans, och om någon är i över eller underskott kan kroppen bli sjuk. Här sker en samverkan och kvinnan får ökade hälsovinster. Några teorier ur TKM som detta kan förklaras med är att Yin och Yang är ömsesidigt beroende av varandra och att Yin skapar Yang och Yang skapar Yin. Men även med att Yin och Yang är ömsesidigt konsumerande och understödjande vilket betyder att de har ett dynamiskt förhållande till varandra och om Yin ökar minskar Yang och vice versa. Även teorin om att förutsättningen för att Yin skall kunna skapas så behövs Yang och att Yin och Yang kan också omvandlas till sin motsats stämmer in på slutsatsen.

## 7. Behandlingen hjälper kvinnan att bibehålla sexlusten.

**7a.** Ur ett TKM perspektiv är sexlusten relaterad till Njurens energi. En hälsosam sexlust speglar en stark och bra energi från Njurarna. Om Njurarna är svaga och då speciellt Njurens Yang kan följden bli att man tappar lusten att ha sex och även förmågan att njuta av sex och få orgasm. Njurens Yang är ur ett TKM perspektiv sprungen ur Ming men-Porten till livet eller ödets port och dess eld- ursprungsenergin Yuan Qi. Man kan se det som en vitalitet, eller en djup livskraft som vi har med oss då vi föds och som sprids från Njurarna ut till hela kroppen, genom det meridiansystem som heter San Jiao.

**7b.** Min slutsats vad gäller hälsoeffekten av Bioidentiskt progesteron i punkt 7 är att Progesteronet här stärker Yin och på så sätt även Ming men. Att Progesteronet hjälper kvinnan att få en större tillgång till sin ursprungsenergi, till sin vitalitet vad gäller hennes sexualitet. Dr Lee lär ha sagt: You will not become a sexual atlet by taking the creme, but at least the guy at the other end of the table will look a little bit more interesting to you. Eftersom slemhinnan även blir fuktigare med Progesteronet kan man tänka sig att också den effekten också ökar kvinnan lust till sex. Yin som är materia, i det här fallet fukt och Yang

som ger en ökad vitalitet och kraft till att känna lust, njuta och få orgasm ger kvinnan ett gott sexliv efter menopaus.

## Referenslista

1. The Foundations of Chinese Medicine/Giovanni Maciocia
2. Obstetrics and Gynecology in Chinese Medicine/Giovanni Maciocia
3. Hormone balance made simple/ Dr. John Lee/Virginia Hopkins.Warner Books
4. What your Doctor may not tell you about premenopause /Dr. John Lee/ Jesse Hanley/Virginia Hopkins. Warner Books
5. What your Doctor may not tell you about menopause/Dr John Lee/Virginia Hopkins. Warner Books
6. Introduktion till Dr. John Lees vägledning om hur man balanserar sina hormoner. Marianne Arnström Hälsocoach för kvinnor/[www.vitallyft.se](http://www.vitallyft.se)
7. Mindmaps från Akupunkturutbildningen/Svenska Akupunkturakademin