

Vad händer med kvinnor utan hjärnkoll?

Mia Lundin, näringsmedicinare, leg. sjuksköterska

Många kvinnor som jag träffar i min praktik berättar att deras liv känns som en känslomässig berg-och-dalbana. Ena stunden kan de känna sig irriterade och förbannade; nästa gråter de och vill bara bli kramade. Det är också vanligt att man känner sig rädd och orolig till synes utan orsak, och att man har svårt att stänga av alla tankar när det är dags att sova.

Trots att situationen kan verka hopplös, finns det ofta rationella, fysiska orsaker till de här känslorna. Många epidemiologiska och kliniska studier har visat att det finns en stark koppling mellan kvinnans könshormoner, signalsubstanser och känslomässiga tillstånd.

Läkarna Hadine Joffe och Lee Cohen forskar inom programmet för perinatal och reproduktiv psykiatri vid Harvard Medical School och har genomfört över hundra studier av sambandet mellan kvinnors hormoncykler och deras mentala status för att bestämma kopplingen mellan de kvinnliga hormonerna och hjärnans kemi.

Studie efter studie har bekräftat att kvinnor med depressiva besvär är känsligare för återfall under de perioder då man har "signifikanta endokrina förändringar i reproduktionssystemet" – det vill säga efter förlossning, före menstruation, under övergångsåldern samt efter menopaus när östrogenproduktionen sjunker som mest.

En annan viktig studie som publicerats i *The American Journal of Psychiatry* visade att 41 procent av de kvinnor som skrevs in vid psykiatriska avdelningar anlände dagen före menstruation eller på menstruationens första dag, när östrogennivån är som allra lägst.

Utbildning är därför ett viktigt verktyg när det gäller att få kroppen att läka. Om man får lära sig varför man mår dåligt, ser man plötsligt sitt sjukdomstillstånd med helt nya ögon. Och när

man inte längre behöver oroa sig för att man är på väg att bli psykiskt sjuk, får man kraft att gå vidare och ta ansvar för sin hälsa. Många av mina patienter berättar att de mår bättre redan när de är på väg ut genom dörren efter sin första konsultation. Det kan vara otroligt befriande att återigen få känna hopp!

Obalanser i hjärnans kemi

Enligt den medicinska forskningen är det många faktorer i dagens stressade livsstil som bidrar till obalanserade nivåer av kroppens signalsubstanser och hormoner. Kronisk stress är den främsta orsaken. Den gör slut på vissa signalsubstanser och ökar produktionen av andra

Kronisk stress skapar en dominoeffekt med allvarliga biokemiska konsekvenser som i det långa loppet kan leda till svår depression

för att vi ska klara av alla stressituationer som uppstår i våra hektiska liv. Det spelar ingen roll om det gäller jobbig trafik, ett gräl med grannen, pressade arbets- eller hemförhållanden, en bakterie- eller virusinfektion, för mycket träning, hormonobalanser eller näringsbrister.

Nervsystemet upplever alla stressituationer på samma sätt. När kroppen har identifierat en sådan situation, inleds en rad biokemiska responsmekanismer som förändrar balansen mellan signalsubstanserna. Akut stress brukar tolereras ganska väl och orsakar inga större obalanser. Kronisk stress, däremot, skapar en dominoeffekt med allvarliga biokemiska konsekvenser som i det långa loppet kan leda till svår depression, slutkörda binjuror och förändrad immunförsvarsfunktion.

En annan vanlig orsak till obalanserade signalsubstansnivåer är att tillgång-

en på kroppens könshormoner fluktuerar och urholkas. Östrogen, progesteron och testosteron har nämligen en direkt inverkan på både pådrivande (excitatoriska) och hämmande (inhiberande) signalsubstanser. Östrogen är ett av kvinnokroppens kraftfullaste antidepressiva ämnen. Därför är det väldigt viktigt att se över eventuella hormonobalanser hos kvinnor som lider av känslomässiga hälsoproblem.

Dåliga kostvanor bidrar också till obalansen, särskilt i kombination med mycket annan stress. Kroppens produktion av signalsubstanser är beroende av tillräcklig tillförsel av aminosyror som fungerar som förelöpare. Exempelvis behövs aminosyran tyrosin för att tillverka dopamin och aminosyran tryptofan för att producera serotonin.

En proteinfattig kost kan leda till för låga mängder av de här aminosyrorna. Får man inte i sig tillräckligt med protein, mineraler och vitaminer, kommer kroppens produktion av signalsubstanser att bli lidande.

Dessutom består membranerna som omger våra hjärnceller till största delen av fett. Omega-3-fettsyror hjälper till att stabilisera membranerna och behövs för hjärncellernas funktioner. Om kosten innehåller för lite av de här fettsyrorerna kan signalöverföringen mellan nervcellerna försämrats.

Och vi är inte det vi äter, utan det vi absorberar. Bristfällig ämnesomsättning och nedsatt matsmältningsfunktion kan försämra kroppens upptag och nedbrytning av maten, vilket i sin tur minskar förmågan att tillverka signalsubstanser.

Ämnen som är skadliga för nervsystemet är en annan stor bidragande orsak till obalanser i kroppens signalsubstansnivåer. Giftiga ämnen som tungmetaller, industriella lösningsmedel, bekämpningsmedel, droger, alkohol och även vissa läkemedel kan orsaka permanenta skador på de nervceller som tillverkar signalsubstanserna.

Eftersom vissa av dessa kemiska tox-

iner är fettlösliga och hjärnan är uppbyggd främst av fett, kan många av toxiner ta sig igenom den skyddande blod-hjärnbarriären och gå in i hjärnans celler. När ett toxin når hjärncellen kan den orsaka stora obalanser i hjärnans kemi.

Den sista stora komponenten som påverkar signalsubstansernas balans är genetiska faktorer. Vissa personer är metaboliskt predisponerade för brister eller överskott av vissa signalsubstanser, vilket kan leda till missbruk av droger eller alkohol, matstörningar, koncentrationsnedsättningar och problem med hyperaktivitet eller depression som ärvs i släkten. Kombinationen kronisk stress, dålig kost, neurotoxiner och genetisk predisposition kan alltså skapa sjukdomstillstånd som är kopplade till kroppens signalsubstanser.

Livsstilsförändringar

Om orsaken är stress eller dålig kosthållning kan det räcka med livsstilsförändringar för att få bukt med problemen. Men om obalansen beror på genetiska faktorer eller exponering för neurotoxiner kan man ha ett livslångt behov av behandling som stöttar kroppens produktion av signalsubstanser.

Oavsett orsak kan man numera via sin läkare eller terapeut testa sina signalsubstansnivåer för att se vilka som eventuellt ger upphov till obalanser i hjärnans biokemi och orsakar eventuella känslomässiga problem. Men det är också möjligt att utgå från de känslomässiga symtomen för att ta reda på vad hjärnan vill ha och behöver.

När det väl är klarlagt vilken typ av signalsubstanser som bör åtgärdas kan man lägga upp den behandling som krävs – från livsstilsförändringar, tillskott av aminosyror och andra näringsämnen samt humörbalanserande kost till hormonterapi – för att återställa hjärnkollen och den känslomässiga balansen.

En kemikaliedans

Roten till många av kvinnans hälsosymtom finns i dansen som hela tiden pågår mellan de kvinnliga könshormonerna och hjärnans kemikalier. Våra hormoner och signalsubstanser fungerar som kemiska budbärare som hela tiden förmedlar livsviktiga instruktioner till kroppens alla delar. Hormonerna kan lik-

nas vid regissören på en filminspelning; de talar om för cellerna – skådespelarna – exakt vad de ska göra. Cellerna svarar på instruktionerna genom att spela sina specifika roller i en förhoppningsvis livslång, spännande och trevlig film.

När hormonerna rör sig genom kroppen och hjärnan, signalerar de till cellerna att utföra sina respektive funktioner snabbare eller långsammare.

Det finns många olika sorters köns-hormoner, men just nu lägger vi vårt fokus på östrogen och progesteron – de två primära kvinnliga könshormonerna som är avgörande för vår känsla av hälsa, välbefinnande och hälsa. Östrogen har en enorm inverkan på hjärnan och hjärnans kemi. Under den tidigare delen av övergångsåldern är det vanligt att

Om östrogenet sjunker följer serotonin med, och man börjar kanske känna sig orolig, ängslig eller irritabel

kvinnor upplever obalanserade eller höga nivåer av östrogen.

Det talas ofta om östrogenbrist, men man ska inte glömma att för mycket östrogen också kan ge besvär, exempelvis känslor av ilska, irritabilitet och ångest. Progesteron kan motverka sådana symtom tack vare den lugnande effekten som kommer av att progesteronet ökar GABA i hjärnan. För mycket progesteron kan å andra sidan leda till känslor av trötthet och även apati, men vid behov kan det vara till god hjälp för kvinnor som har problem med ångest och irritation.

Kvinnans dynamiska duo

Östrogen är välkänt för sin förmåga att skapa kvinnliga former och reglera kvinnans reproduktionssystem. Men östrogenets inverkan på kvinnans hälsa går mycket längre än så. De flesta kvinnor kan säkert erinra sig ett eller flera tillfällen när de inte känt igen sig under sin premenstruella period (som infaller en eller två veckor före menstruationen). Det är då östrogennivåerna sjunker och ibland går hormonbalansen överstyr.

Under den premenstruella perioden

blir vissa kvinnor nästan personlighetsförändrade. De mår jättedåligt, mycket sämre än de vanliga tendenserna till uppblåsthet och oro eller irritation. Vissa kan uppleva panikattacker, andra får anfall av bulimi; kleptomaner stjälar mer och kvinnor som t.ex. skär sig eller drar ut hårstrån ökar också sitt destruktiva beteende.

Alla dessa beteenden är kopplade till starkt minskade östrogennivåer, som i sin tur orsakar lägre halter av signalsubstansen serotonin, vår "må bra-kemikalie" som får oss att känna oss nöjda och tillfreds. Serotonin och östrogen är en dynamisk duo som är beroende av varandra. Om östrogenet sjunker följer serotonin med, och man börjar kanske känna sig orolig, ängslig eller irritabel.

När östrogenet stiger, ökar också mängden tillgängligt serotonin i utrymmena mellan hjärnans nervceller. Då förbättras humöret och man återfår sitt lugn. Det krävs en normal och stabil östrogennivå för att få en jämn serotoninproduktion och -funktion, och det krävs tillräckligt med serotonin för att äggstockarna ska klara av att producera lagom mycket östrogen.

Östrogen är ett naturligt antidepressivt ämne som främjar hjärnans hälsa och funktioner och stabiliserar humöret. Som vi sett, bidrar östrogenet till balanserade serotoninivåer, och serotonin ger oss god sömn och gott humör. Dessutom tycks östrogenet skydda hjärncellerna mot stress och de skador som uppstår under utvecklingen av Alzheimers sjukdom. Det verkar också öka blodflödet i hjärnan, vilket leder till förbättrad hjärnfunktion, och fungerar även antiinflammatoriskt genom att skydda blodkärlens väggar mot plackbildning.

För att upprätthålla balans, harmoni och välmående behöver kvinnan rätt kombination av bioidentiska hormoner i rätt tid under sin menstruationscykel. Hon behöver också tillskott av rätt sorts och rätt mängd näringsämnen (inklusive aminosyror) för att balansera upp nivåerna av signalsubstanserna serotonin, GABA, dopamin, och noradrenalin.

Mia Lundin driver kliniken Center for Hormonal and Nutritional Balance, Inc. i Santa Barbara, Kalifornien. Hon har nyligen gett ut boken Female Brain Gone Insane som även kommer att ges ut på svenska. Mia nås på e-post: m.lundin@cox.net