

- [START](#)
- [KLIMAKTERIEBESVÄR](#)
- [PMS & BARNLÖSHET](#)
- [OM PROGESTERON](#)
- [DR JOHN LEE](#)
- [MER LÄSNING](#)
- [NYHETER](#)
- [WEBBUTIK](#)

Om du har frågor om bioidentiska hormoner kan du maila info@hormoni.se eller ringa **08-778 33 66** mellan kl. 15 och 18, mån-fre.

Prenumerera gärna på vårt [nyhetsbrev](#) för artiklar och nyheter.

[Varför får man övergångsbesvär och klimakteriebesvär? »](#)

[Vad är östrogendominans? »](#)

[Vad tycker de som använt bioidentiskt progesteron? »](#)

gensvar i cellen vilket också orsakar oönskat gensvar i form av biverkningar.

Progesteron är avgörande för att en kvinna ska kunna bli gravid och behålla en graviditet men det har många fler uppgifter i kroppen och är ett mycket viktigt hormon för både män och kvinnor.

Progesteron mot övergångsbesvär

Om du har vanliga övergångsbesvär som tex vallningar, svettningar, ömma bröst, trötthet, nedstämdhet, depression, kraftiga blödningar, mellanblödningar, humörsvingningar, sömnproblem, oförklarlig viktökning, huvudvärk, uppsvälldhet och oro kan progesteronkräm vara något för dig. Du använder krämen ca 2 veckor per cykel.

Progesteron mot klimakteriebesvär / övergångsbesvär

Först kommer menssen med flera månaders mellanrum för att till slut upphöra helt. Den här perioden har inga skarpa gränser och det kan vara svårt att skilja på besvär som hör till övergångsåldern respektive klimakteriet. Dina känslomässiga symtpom kan vara bra vägvisare. Det är vanligt att man känner apati, att man inte bryr sig. Man kan ha problem med korttidsminnet, torrt underliv och torra ögon, vallningar, trötthet, viktökning, hjärtklappning, ledsmärter, sömnlöshet, det kryper i skinnen, oro, irritation, humörsvingningar, gråten i halsen, nedstämdhet. Att prova en cykel med bara progesteronkräm kan oftast ge dig en indikation.

Progesteron mot postmenopausala besvär

Om du är väl inne i klimakteriet sedan flera år tillbaka hjälper progesteronet till att bygga nya benceller och motverka benskörhet. Även postmenopausala kvinnor kan ha besvären ovan, särskilt om livmodern är bortopererad. Du använder krämen ca 3 veckor i månaden.

Progesteron mot PCOS och problem att bli gravid

Bioidentiskt progesteron kan hjälpa vid ägglossningsproblem som PCOS och defekt lutealfas vilket kan göra det lättare att bli gravid och behålla en graviditet. Du använder krämen i två veckor per cykel. Försöker du bli gravid är det viktigt att du varken börjar eller slutar med krämen för tidigt.

Varför tillföra bioidentiskt progesteron?

Progesteron är det första hormon som minskar när vi blir äldre pga utebliven ägglossning. Efter ca 35 års ålder blir det vanligare att en kvinna inte ägglossar varje månad trots att hon får en blödning. Ibland kan blödningarna komma med kortare mellanrum och vara kraftigare än normalt. Det blir också vanligare med humörsvingningar och PMS som inte riktigt går över trots att menssen kommer.

Progesteron och gulkroppshormon är exakt samma sak men inte samma sak som gestagen. Gestagen finns i läkemedel som p-piller, spiraler och kombinationspreparat. Gestagen liknar progesteron men har en modifierad kemisk struktur och orsakar därför ett annat

Vad fyller progesteronet för funktion i kroppen?

Progesteronet är avgörande för att behålla en graviditet men det är också en förelöpare till östrogen och testosteron samt till binjurebarkssteroiderna. Man skulle kunna säga att det är ett råmaterial till dessa andra hormoner. En annan av dess viktiga roller är att upprätthålla den hormonella balansen gentemot östrogenet.

Progesteronets funktioner:

- Förelöpare till könshormoner, östrogener och testosteron
- Bibehåller det sekretoriska endometriet (gör att ett ev befruktat ägg kan fästa)
- Skyddar mot fibrocystisk bröstsjukdom
- Är naturligt vätskedrivande
- Hjälper till att använda fett som energi
- Är naturligt antidepressivt
- Hjälper sköldkörtelhormonernas funktion
- Normaliserar blodets koaguleringsförmåga
- Återställer sexlusten
- Hjälper till att normalisera blodsockernivån
- Normaliserar zink- och kopparnivåer
- Återställer cellens rätta syrenivå
- Skyddar mot livmodercancer
- Hjälper till att skydda mot bröstcancer
- Stimulerar osteoplastisk benbildning
- Nödvändigt för överlevnaden av embryo och foster genom hela graviditeten
- Förelöpare i kortisonsyntesen i binjurarna

[Läs mer om progesteronbrist här](#)

Rådgör alltid med din läkare eller vårdgivare om frågor gällande din hälsa.

Källor:

Dr John Lee, Natural Progesterone - The multiple roles of a remarkable hormone, Second revised edition (1999)

Dr John Lee, What Your Doctor May Not Tell You About Menopause (1999)

Dr John Lee, What Your Doctor May Not Tell You About Pre-Menopause (1999)

Dr John Lee, Hormone Balance Made Simple (2006)

Female Brain Gone Insane, Mia Lundin, RNC NP (2009)