

# Naturlegen

FOTO: SCAMPIX

Progesteron-  
krem kan  
hjelpe  
deg

## Bli kvitt PMS

Hormonell ubalanse er ofte årsaken til premenstruelle spenninger. Mange mangler progesteron – noe du kan tilføre kroppen med krem.

**PMS RAMMER** de fleste norske kvinner i større eller mindre grad. Kvinner i 30- og 40-årene er mest plaget. Typiske symptomer er ømhet i brystene, oppblåsthet/hovenhet, magesmerter, vektøkning, uren hud, hodepine og humørsvingninger.

Hos mange kvinner med sterke premenstruelle symptomer følger også sterke og lange blødninger opptil seks-sju dager eller mer. Dersom du har det slik, har du mest sannsynlig en østrogendominans som forårsaker plagene.

**FOR HØY** østrogenproduksjon medfører da også en kraftig stigning i kroppens kobbarnivå. Når dette skjer vil det forsterke flere av symptomene ved østrogendominansen, så som nedstemthet eller depresjon, hodepine eller migrene, tretthet, for-

stoppelse, vektøkning, hovenhet og sterk trang til visse matvarer.

Andre bakenforliggende årsaker kan være at du mangler sink, vitamin B6, magnesium eller kalsium og vitamin D.

Amerikanske undersøkelser har vist at kvinner med mye PMS kan ha en ubalanse i kalsiumomsetningen i kroppen. Det vil kunne føre til et forbigående fall i kalsiumnivået i blodet når østrogenmengden stiger kraftig rett før menses. Dette kan gi muskelkramper i blant annet livmor og tarm og føre til underlivssmerter og forstoppelse. Men også nervøsitet, irritabilitet, søvnløshet og depresjon kan komme på grunn av dette.

**SINKMANGEL VIL** ofte føre til nedsatt produksjon av det viktige hormonet progesteron, som sammen med østrogenet regule-

rer hele syklusen, inkludert egg-løsningen og mensblødningen. Lav progesteronproduksjon (gjelder 30–35 prosent av fertile kvinner) vil føre til østrogendominans og gi mer PMS-plager. Sinkmangel vil også kunne føre til symptomer som irritasjon og aggresjon på grunn av økt stressfølsomhet, depresjon, konsentrasjonsvansker, tretthet, fordøyelsesplager og økt tendens til infeksjoner i denne perioden.

Lav magnesium og B6 vil ofte føre til muskelspenninger, økt stressfølsomhet og derfor irritabilitet og aggresjon, søvnforstyrrelser, depresjon, premenstruelle kramper, hevelser og blodsukkersvingninger i premensfasen.

Rolf Luneng



**Rolf Luneng** er utdannet allmennlege, men har også allsidig bakgrunn i naturmedisin. Mange helseplager kan kureres ved kostomlegging og naturlig behandling.

**Skriv til  
dr. Luneng!**

Send gjerne spørsmål til meg via [helsepanelet@allers.no](mailto:helsepanelet@allers.no)

### Slik kan du dempe PMS-plagene

1. Dersom du har symptomer på østrogendominans (se i teksten til venstre) bør du i noen måneder forsøke progesteronkrem, supplert med større doser av sink og mangan. Progesteronkrem fås på resept på visse apotek og i helsekost-/nettbutikker under navnet Progesta Care.
2. Har du PMS som kan skyldes kalsium og vitamin D-mangel, vil et kosthold rikt på disse stoffene etter hvert redusere plagene. Ev. kan et kosttilskudd med 200–250 mg kalsium + D-vitamin to ganger daglig til måltid prøves ut i noen måneder.
3. Har du prøvd ut de to første behandlingsforslagene og likevel ikke blitt bedre, bør du supplere behandlingen med magnesium, 200 mg tre ganger daglig til måltid sammen med Pyridoksin (B6-vitamin), 50 mg tre ganger daglig i minst 3 måneder. Pyridoksin kjøpes på apoteket.
4. Alternativt kan du prøve naturproduktet Femal, som i skandinaviske studier har redusert PMS-plager med mellom 50 og 80 prosent og dessuten redusert PMS-perioden markant.