Anette Paulin · Jens-Ole Paulin

Kvinne,

KJENN DINE HORMONER

- en bok
om balanse
for alle aldre



CENTER FOR NATURLIG HORMONTERAPI
NHT®

Med *Kvinne, kjenn dine hormoner* får du unik innsikt i hormoners betydning gjennom alle faser av en kvinnes liv – fra barndom og pubertet til fruktbar alder, gjennom overgangsalderen og etter overgangsalderen – og du får innsikt i hvordan ubalanser kan oppstå og korrigeres i de ulike periodene. Gjennom 9 kapitler lærer du om:

- hormonelle endringer i barndommen og puberteten
- årsaker til for tidlig pubertet
- fordeler og ulemper med hormonelle og ikke-hormonelle prevensjonsformer
- hvordan balansen mellom hormonene i syklusen din er viktig for helsen din
- hvordan du beskytter ditt fremtidige barn og hvilke signaler du bør være oppmerksom på under graviditet
- de tre hormonelle fasene fra midten av trettiårene til overgangsalderen – og hvordan du kommer deg gjennom dem
- årsaker til for tidlig overgangsalder
- hvordan stoffskiftet fungerer og hva som kan føre til for lavt og for høyt stoffskifte – med en gjennomgang av eksisterende behandlinger
- hormonvennlig kosthold og prinsippene for varig vekttap
- viktigheten av å skille mellom dine egne hormoner og patenterte hormoner

Boken er rikt utstyrt med forskningskilder som støtter hvor viktig hormonbalanse er for helsen din. Det gir kunnskap som kan utgjøre en forskjell – selv for små, daglige valg.

CENTER FOR NATURLIG HORMONTERAPI
NHT®



En nyfødt baby er full av hormoner. Hormoner har bidratt til å danne og utvikle fosteret, og nå skal de ta seg av å opprettholde kroppens funksjoner resten av livet. Hormoner er like uunnværlige for oss som blodet i årene våre. Likevel forbinder vi ofte hormoner med noe farlig og unaturlig – hvordan skjedde det?

Du finner svar på disse og mange andre spørsmål i denne boken, som følger hormoner gjennom alle fasene i en kvinnes liv. Den forteller om ubalansene som kan oppstå i de ulike periodene og signalene kroppen din gir deg som kan hjelpe deg med å opprettholde en sunn hormonbalanse gjennom hele livet.

Ekstremt grundig og velskrevet bok som dekker hormoner godt gjennom en kvinnes liv.
Danske bibliotekenes bokvurderinger

Anette og Jens-Ole Paulin leder det danske Center for Naturlig Hormonterapi, som formidler forskning på naturlige hormoner og en helhetlig tilnærming til sykdomsbehandling, der man ser på alle faktorer som påvirker hormonbalansen.

Med *Kvinne, kjenn dine hormoner* deler de denne kunnskapen, som har hjulpet tusenvis av kvinner med å gjenvinne og opprettholde god helse.

Kvinne,

KJENN DINE HORMONER

- en bok om balanse
for alle aldre



Center for Naturlig Hormonterapi

Kvinne, kjenn dine hormoner
På norsk av Guro Høgberg

© 2026 Jens-Ole Paulin, Anette Paulin, Center for Naturlig Hormonterapi
Originaltittel: Kvinde kend dine hormoner
E-bok: ISBN 978-87-90158-07-1

Omslag, sats og layout: Jens-Ole Paulin
Foto: Colourbox
samt s. 109 og 111: Wikimedia Commons
Grafikk © Jens-Ole Paulin / Vingholm ApS

Av samme forfattere:
Naturlig hormonterapi

Reproduksjon av denne boken eller deler av den uten skriftlig avtale med forlaget er ikke tillatt i henhold til opphavsrettsloven.

Instruksjonene og forslagene som gis i boken er ikke ment som en erstatning for profesjonell behandling. Bokens formål er ikke å behandle, men å informere om den tilgjengelige kunnskapen om naturlige hormoner. Hvordan denne kunnskapen brukes er opp til den enkelte. Verken forlaget eller forfatterne kan holdes ansvarlige for tap eller skade som påstås å oppstå som følge av informasjon eller forslag i denne boken.

Det virker grotesk å la helsen vår være utsatt for vanlige markedsmekanismer.

"Kvinde kend din krop", 2. utgave, 1975.

INNHOLD

Fra barn til voksen 13

- ta av for hormonene!

Fra testing til avgang 14
For tidlig pubertet 25

Din syklus 33

- hormonene i syklusen er avgjørende for helsen din

Faser i balanse 34
Lytt til signalene 44
Rett opp i balansen 50

Prevensjon 65

Det er fordeler og ulemper med alle metoder, så det er viktig å velge en du er komfortabel med

Du har et valg 66
Prevensjon uten hormoner 68
Hormonell prevensjon 76

Graviditet 91

- en sunn hormonbalanse bidrar til å sikre et sunt svangerskap

Fruktbare hormoner 92
Rens ut! 101

Kampen om overgangsalderen 107

- hvordan en bestselger ble vitenskap og østrogenmyten ble født

Feminin for evig 108
Myten lever videre 115

De 3 fasene 121

- fra midten av 30-årene til menopausen

Hva kvinner kan mangle 122
Progesteronfall 128
Østradiolsvingninger 131
Menopause - stabilt lavt 136
Fyto-østrogener 149
Hetetokter – hva skjer? 153
For tidlig menopause 156
Indusert menopause 160

Stoffskiftet 167

- mange veier til bedring

Din interaksjon med stoffskiftet 168
For lavt stoffskifte – vanskelig å fange opp 179
De vanlige behandlingene 191

Kosthold og hormoner 199

- om trege reseptorer og raske karbohydrater

Næring til hormonene 200
Veien til varig vekttap 205

Progesteron og fetaeffekten 209

– om å skape seg et navn
... eller kanskje bare stjele det?

Frykten for hormoner 210
Hvis hormoner var mat 216
Kjenn igjen hormonene dine 220
Om forfatterne 223

Forord

Boken du nå holder i hånden har vært en øyeåpner for oss begge to. Vi ble kjent med den da den ble utgitt på dansk, og vi valgte begge å ta NHT©-utdanningen slik at vi kunne innlemme denne kunnskapen i arbeidet vårt.

Kvinne kjenn dine hormoner forteller oss hvor stor rolle hormonene våre spiller for både sykdom og helse. Den forklarer hvorfor hormonene kommer i ubalanse – og hvordan du kan gjenvinne balansen. Den gir deg en forståelse av hvordan hormonene påvirker kroppen og hva vi selv kan gjøre for å balansere disse livsviktige budbringerne. Vi er stolte over at vi har fått lov til å bidra til at den norske utgaven nå ser dagens lys. Måtte den få vinger og fly høyt!

Vi håper at boken vil gi deg kunnskap, trygghet og verktøy til å ta kroppen din på alvor. Når du forstår hormonene dine, forstår du også deg selv – hvorfor energien svinger, hvorfor kroppen sier fra, og hvorfor symptomene aldri er tilfeldige. Det handler ikke om at du er feil eller svak, men om kommunikasjon mellom kropp, sinn og miljø.

Kvinne kjenn dine hormoner er en bok som gir oss håp om et paradigmeskifte der kvinnekroppen igjen blir forstått, respektert og møtt med helhet. Vi ønsker at den skal være en like stor øyeåpner for deg som den var for oss. At du en gang for alle forstår at «østrogen ikke er det eneste hormonet kvinner mangler». Vi håper boken vil inspirere deg til å lytte til kroppen din, stole på intuisjonen din, og bli kjent med hormonene som trofast holder deg i live – dag etter dag.

Cathrine Berge og Guro Høgberg
NHT©-veiledning, God Helse AS

Hormoner hele livet

Vi har blitt så vant til å tenke på hormoner som noe som hovedsakelig har med to ting å gjøre:

- Puberteten: Tiden når "jenter blir kvinner og gutter blir menn"
- Overgangsalderen hos kvinner: Når produksjonen av kjønnshormoner fra eggstokkene avtar. Dette kan midlertidig føre til hetetokter og en rekke andre symptomer og plager.

Resten av tiden, mesteparten av livene våre, tenker vi ikke på hormoner som noe vi trenger å ha fokus på. Med denne boken ønsker vi å bidra til å endre den oppfatningen. Hormoner utfører viktige oppgaver i kroppen vår gjennom hele livsløpet; fra fosterstadiet til alderdommen. Å holde hormonene dine sunne og i balanse er viktig for helsen din gjennom hele livet.

Kapittel 1

Fra barn til voksen



- ta av for hormonene!

Fra testing til avgang

En nyfødt baby er full av hormoner. Noen av dem kommer fra moren. Den lille gutten eller jenta har badet i morens hormoner i fosterlivet og har også produsert hormoner selv. Hormonene bidrar til å danne og utvikle fosteret og sørger for at cellene deler seg på riktig måte, slik at en frisk menneskekropp blir resultatet. Det er spesielt progesteron og østriol som stiger til skyhøye nivåer i løpet av den siste delen av svangerskapet. Østradiol er også høyere enn normalt, og etter fødselen har babyen fortsatt store mengder av disse tre hormonene i seg.

Innen få dager etter fødselen skilles hormonene fra moren ut igjen, men etter omtrent en uke skjer det noe merkelig: Den lille gutten eller jenta begynner å produsere kjønnshormoner selv. Jenter begynner å produsere østradiol, gutter testosteron. Dette kalles «minipuberteten». For jenter betyr dette at det i opptil seks måneder etter fødselen er en syklus av østradiol som stiger og synker, og hos noen små jenter blir østradiolnivåene faktisk så høye at de får mensen. Dette kan skje en eller flere ganger i løpet av de første månedene etter fødselen.

Du trenger derfor ikke bli umiddelbart bekymret dersom du ser blod i bleien til en liten jentebaby.

Så stopper plutselig hormonproduksjonen igjen. Østradiolproduksjonen når vanligvis toppen når jenta er omtrent tre måneder



Et spedbarn er fylt med hormoner, både fra moren og fra kjønnshormonene som det selv begynner å produsere når det er én uke gammelt.

gammel, og når hun er seks måneder gammel, synker østradiol-nivået til svært lave nivåer igjen. Dette nivået holder seg der til puberteten starter mange år senere. Det er som om den nyfødte kroppen tar en test av kjertlene for å finne ut av om produksjonen fungerer som den skal? Akkurat som en pilot bare ruser opp flyets motorer for å teste dem før den «ekte» avgangen..

Adrenarche – en beskyttelse mot stress?

Rundt 6-årsalderen skjer det igjen noe som de færreste sikkert har hørt om: Det som kalles adrenarche. Frem til da har barnets binyrer bare produsert stresshormonet kortisol, men nå begynner også binyrene å produsere androgenene som begge kjønn vil fort-



Barn produserer ikke androgener før rundt 6-årsalderen. Det kan gjøre dem mer sårbare for stress, sier traumeforskere..

sette å produsere resten av livet: DHEA og androstenedion. Dette er såkalte «svake» androgener, som har en oppbyggende effekt uten å gi maskuline trekk, slik testosteron gjør. Det vil ofte være synlige tegn på at adrenarche har satt inn i form av begynnende kjønnshår og endringer i huden, inkludert økt svetting og kanskje kviser. Men dette er ofte små tegn, og kanskje er det derfor adrenarche lett blir oversett, fordi de fysiske endringene i puberteten er mye mer synlige.

Kanskje har adrenarche også en psykologisk betydning? Vi er vant til å tenke at i puberteten, sammen med de fysiske endringene, skjer det også mange emosjonelle endringer som følge av økningen i kjønnshormoner. Men det er forsket svært lite på hva det betyr for et barn at de frem til 6-årsalderen bare har kortisol uten androgenere fra binyrene.

To fremtredende traumeforskere, Ann Rasmusson og Arieh Shalev, mener at dette kan bidra til å forklare hvorfor små barn er

spesielt sårbare for påvirkninger – og spesielt sårbare for stress. De mangler rett og slett androgenene til å balansere stressbelastningen.

Hvis vi snakker om at «barn skal få være barn», at læring skal skje gjennom lek, og at for mye planlegging, plikter og prestasjonskrav ikke har noen plass i barns verden, så kan det være en hormonell årsak til dette. Barnet reagerer ikke voldsomt på stress som en voksen, i kraft av kortisolproduksjon. Men de har ikke de samme beskyttende hormonene , androgenene, til å håndtere det.

Barn reagerer like voldsomt på stress som voksne – men har ikke de samme beskyttende hormonene

Som med så mye annet som har med kroppen å gjøre, finnes det ingen eksakte tidspunkter for når adrenarche inntreffer. Seks år er et gjennomsnitt, men adrenarche kan komme tidligere eller senere, vanligvis mellom 5 og 8 år. Hvis man skulle fastslå dette presist, kunne det gjøres med en enkel hormontest hvor det måles om barnet har barnet begynt å produsere DHEA. Kanskje en slik test en dag vil bli inkludert i vurderingen av om barnet er klar forl å begynne på skolen med all den disiplin og besluttsomhet som det krever.

Avgang

Gutter og jenter har i utgangspunktet samme hormonproduksjon i barndommen, og man kan også se at kroppsformen deres stort sett er den samme. Alt dette endrer seg i puberteten, for nå setter kjønnshormonene østradiol og testosteron inn. Denne gangen



Frem til puberteten har gutter og jenter nesten samme kroppsfasong.

er det ikke en test. Nå er det avgang mot voksenlivet! Frem til puberteten har bare «den lille forskjellen» avslørt om det er en gutt eller en jente; testikler hos gutter, skjede, livmor, eggleder og eggstokker hos jenter. Dette kalles primære kjønnskarakteristikker. Når puberteten starter, utvikles de såkalte sekundære kjønnskarakteristikker. Det er disse som ofte gjør det mulig å se på avstand om det er en kvinne eller en mann. Kvinnen har bryster og kurver på kroppen, runde rumper og lår. Mannen har bredere skuldre, og kroppen er mer firkantet, mer rett opp og ned. Denne forskjellen oppstår takket være de såkalte «kvinnelige» og «mannlige» kjønnshormonene, østradiol og testosteron. Hos kvinner øker produksjonen av østradiol som gir de kvinnelige formene. Hos menn er det produksjonen av testosteron som øker, og gir dem mannlige former.

Kvinnelige og mannlige hormoner

Begrepene «kvinnelige» og «mannlige» hormoner kan lett få det til å høres ut som om østradiol bare produseres av kvinner og testosteron bare av menn. Men begge kjønn produserer begge hormonene. Ja, begge kjønn produserer alle hormoner, fordi de alle har viktige oppgaver å utføre i kroppen til både kvinner og menn. Hos jenter i puberteten bidrar testosteron blant annet til å øke oljesekresjonen i huden, til å produsere kjønnshår i lysken

og under armene, og til å vekke seksuell lyst. Forskjellen ligger i mengden. Kvinner produserer mye mer østradiol, mens menn produserer mye mer testosteron.

Likevel er det fornuftig å kalle østradiol «det kvinnelige hormonet» og testosteron «det mannlige hormonet». Dette fordi disse to hormonene skaper henholdsvis kvinnelige og mannlige fysiske trekk. Hos en mann vil for eksempel et for høyt nivå av østradiol føre til utvikling av bryster. Hos en kvinne vil et for høyt nivå av testosteron gi henne mye hår på kroppen og kanskje også i ansiktet, for eksempel en liten bart.

Dessverre ser vi også effekten av for mye østradiol i form av hormonforstyrrende stoffer. De aller fleste av dem har såkalte østrogene effekter. Dette betyr at de har effekter som ligner på østradiol. De hormonforstyrrende stoffene kan derfor, som navnet antyder, forstyrre prosessen. Hos gutter kan dette resultere i en tendens til å få bryster, for begge kjønn kan det forårsake overvekt, som er vanskelig å bli kvitt, og for jenter kan det bidra til for tidlig pubertet (se neste avsnitt).



I puberteten setter synlige endringer inn. Østradiol gir jenter bryster og kurver, testosteron gjør gutter mer firkantede i ansiktet med bredere skuldre.

Er jeg deformert?

Usikkerhet om hvorvidt man er normal spiller ofte en stor rolle i puberteten. Akne og uren hud gjør det ikke noe enklere. Det er ofte en naturlig konsekvens av hormonelle forandringer. Men hvis dette vedvarer over tid, kan det skyldes økt omdannelse av testosteron til dihydrotestosteron, som fremmes av østrogenpåvirkning og et kosthold med for mange raske karbohydrater. Da kan det være aktuelt å gripe inn her.

Alt som skjer med kroppen kan også vekke mange følelser – det er merkelig og uvanlig at kroppen forandrer seg så mye. Noen får voksesmerter, smerter overalt på grunn av den raske veksten. Det er ofte slik at forskjellige deler av kroppen ikke vokser i samme hastighet – kanskje hender og føtter vokser raskere enn resten av kroppen i en periode, eller kanskje brystene vokser i ulik hastighet, slik at den ene er større enn den andre. Hvor morsomt er ikke det? Er du på vei til å bli deformert?

Jenters kropper utvikler seg til forskjellige tider. En jente får bryster og svever, mens venninnen hennes fortsatt er flat som et strykebrett og ikke har vokst en millimeter i høyden. Den første jenta kan føle seg annerledes fordi hun vokser, mens den andre jenta kan føle seg annerledes fordi hun ikke vokser.

Den første menstruasjonen

Mange forbinder puberteten med den første menstruasjonen, men i virkeligheten er menstruasjonen bare det siste, svært synlige tegnet på kroppens forvandling som har pågått i flere år. Vanligvis begynner endringene rundt 9–11-årsalderen, og den første menstruasjonen, kalt menarche, kommer i gjennomsnitt rundt 12-årsalderen. Her er det store variasjoner, og variasjonene indikerer ikke nødvendigvis at noe er galt.