

# Hormonális- fogamzásgátló Ismeretek



**Készítette: Lazaridisz Georgina**

**healthwhatelse.hu**

**lazaridiszgeorgina@gmail.com**

**Tudtad, hogy milyen gyógyszert írnak fel a leggyakrabban a háziorvosok, nőgyógyászok?**

**A fogamzásgátló tablettát. Gyakrabban írják fel ezt, mint bármilyen más antibiotikumot, vagy tablettát.**

**Arról viszont nagyon sok esetben nem kapunk megfelelő felvilágosítást, hogy pontosan hogyan is működnek ezek a gyógyszerek, illetve milyen mellékhatással számolhatunk.**

**Azzal, hogy megérted hogyan működnek a hormonális fogamzásgátlók, egy olyan képet fogsz kapni a testedben zajló folyamatokról ami segít eldönteni, hogy valóban szükséges-e számodra a használata, vagy sem.**

Nagyon fontos azt is tudni, hogy milyen esetekben nyújthat megoldást, és milyen esetekben nem nyújthat megoldást a hormonális fogamzásgátlás.

Ha hormonális problémával küzdesz, mint pl. aknés bőr, vagy PCO vagy PCOS, vagy Szekunder Amennorhea (menstruáció hiánya) akkor neked nem fog végső megoldást nyújtani a hormonális fogamzásgátló tablettá. Miért nem?

A leírásból megtudhatod, hogyan működnek pontosan a különböző fogamzásgátlási szerek, viszont egyiknek sincs a hormonális egyensúlyodra “gyógyító” hatással. Ez azt jelenti, hogy ha hormonális problémádra kapsz fogamzásgátlót, akkor az nem a hormonális egyensúlyodat hozza helyre, hanem teljesen kiiktatja azt, így a létező tünetek is megszűnnek.

Fontos megemlítenem azt is, hogy az első ciklus megjelenése után akár 4-6 éven keresztül teljesen normális az, ha rendszertelen a menstruációs ciklus. Arra, hogy ezt rendszeressé tegyék, semmi esetre sem ajánlott a hormonális fogamzásgátló, mert nem hagyja megérni az agyalapi mirigy és petefészek közötti kapcsolatot, ami hosszútávon folyamatos ciklusbeli problémákat okozhat, valamint nem állítja be a rendszeres ciklust, hiszen csak egy művi menstruációs vérzést fog eredményezni.

### **Mikor érdemes szedni a hormonális fogamzásgátlót?**

Akkor, ha meggyőződted róla, hogy nincs trombólizishajlamod, nem vagy epilepsziás vagy pánikbeteg, depressziós, és ha egy teljes vérképet és

kivizsgálást kér a nőgyógyászdól, amiből megállapítja, hogy minden rendben.

Ha valóban fogamzásszabályozás céljából szeretnéd használni a szintetikus hormonokat, és nincs semmilyen problémád a fent felsoroltak közül, akkor érdemes lehet ezt a lehetőséget választanod.

Azt viszont tudnod kell, hogy mit ne használj a hormonális fogamzásgátlók mellett, mint pl. a dohányzás, az alkohol és a nem megfelelő tápanyagok.

A hormonális fogamzásgátlók nem csupán a reproduktív szervnél fejtik ki a hatásukat, hanem a véren keresztül eljutnak minden egyes szervhez, tehát az egész szervezetre hatással vannak.

A legfontosabb ezek közül a bélrendszerre, az idegrendszerre és a májra gyakorolt hatásuk.

A máj az a szervünk, ami a szexhormonok készítését végzi, ugyanakkor a méreganyagok, a felesleges ösztrogén megszűrése és ürítése is ugyanúgy a máj feladata. Ebből következik, hogy ha külső, szintetikus hormonok kerülnek a szervezetbe, akkor a májnak plussz feladatot adunk, hiszen ezeket a méreganyagokat is meg kell szűrnie. Ezért is annyira fontos évente laborba járni a fogamzásgátló használata mellett, hiszen így ellenőrizhetjük a máj működését.

A bélrendszerre gyakorolt hatása a fogamzásgátlóknak elég súlyos. Egyfelől vitamindeficitet okoz a szervezetnek, ami azt jelenti, hogy a B vitaminokat érdemes folyamatosan visszapótolni, ha valaki hormonális fogamzásgátlót szed. Ezen kívül a bélflórát is megváltoztatja, ami annyit jelent, hogy a bélrendszerben lévő jó és rossz baktériumok arányát megbonthatja. Ettől jöhet létre pl. közvetve hüvelyflóra felbomlás is, a hormonális fogamzásgátlók szedése alatt.

A fogamzásgátlók használata mellett ügyelnünk kell a helyes táplálkozásra, és kerüljük a feldolgozott ételeket, mert ezek csak még jobban felborítják a bélflórát.

Az idegrendszerre gyakorolt hatása is bizonyított. Ez azt jelenti, hogy mivel nem termeljük a saját szexhormonjainkat, így nem élvezzük pl. az ösztrogén áldásos hatását, amitől nő a libidónk, amitől szociálisabban viselkedünk, vagy ami abban segítene nekünk, hogy a helyes part válasszuk. Ezek a hormonok nem érvényesülnek, és nem tudják kifejteni a hatásukat az agyunkban, helyette a szintetikus hormonok fogják meghatározni a kedvünket, a szexuális vágyunkat. Ez akár libidóvesztést vagy depressziót is eredményezhet.

## **Leírom neked, pontosan hogyan működnek a hormonális fogamzásgátlók.**

Alapvetően minden hormonális fogamzásgátló elvágja a kapcsolatot az agyalapi mirigy és a petefészek között, ami a természetes ciklus esetében magától történik.

Ilyenkor tehát nincs igazi menstruációs ciklusod, hiszen nem működnek azok a szervek, amik a menstruációs ciklusban vennének részt. Konkrétan kiiktatod az egyik szerveid működését, és egy teljesen művi ciklust generál a hormonális fogamzásgátló, így nincs menstruációd sem, hiszen az a vérzés csak egy megvonásos vérzés lesz.

A fogamzásgátló tabletták általában két összetevőt tartalmaznak: progestin és ösztradiol. Ezeket az összetevőket nem szabad összekeverni a természetes hormonjaiddal, amik a progeszteron és az ösztrogén.

Ezeket a hormonokat kombinálják a legtöbb tablettában.

1. Megelőzik a pete érését, hogy ne legyen olyan domináns pete, ami ki tud szabadulni és meg tud termékenyülni.
2. Elvékonyítják a méhfalat, hogy ne tudjon beágyazódni egy esetlegesen megtermékenyített pete.

3. A méhnyaknyák állapotát megváltoztatják, hogy egy dugót képezzen a méhszájon, megakadályozva a spermium feljutását a méhbe.

A Nuvaring ugyanilyen metódus alapján dolgozik, mint a tableta. A véráramba jutva bekerül az egész szervezetbe, és ugyanúgy minden szervezetre hatással lesz, tehát nem igaz az, hogy csak helyileg hat.

Mire hatottak még a hormonális fogamzásgátlók?

Endokrin rendszer (agyalapi mirigy, pajzsmirigy, mellékvesék, hasnyálmirigy, petefészkek)

Szív

Máj

Mellek

Csontozat

Vitaminhiány

Párválasztás, Libidó

Alvás

Faggyútermelés

Amint abbahagyod a hormonális szerek használatát, azonnal termékenyé válsz.

Azt viszont tudnod kell, hogy egy nő nem termékeny a ciklusa minden napján. Ha egy átlag ciklusról beszélünk, akkor 28 nap alatt kb. 8 napot vagy termékeny. Ez azt jelenti, hogy ha a termékeny időszakot meg tudod állapítani, akkor azt is tudni fogod, mikor nem vagy termékeny, és mikor nem kell védekezned.

Tudom, hogy nagyon ijesztően hangzik, mert mindenhol azt tanították, hogy a ciklusunk minden napján termékenyek vagyunk, de ez nem így van, a férfiak termékenyek minden nap, nem mi. Erről azért nem hallhattál, mert az orvosoknak ezt nem tanítják, hiszen a közellátásban nem lenne idő minden egyes nőnek elmagyarázni azt, hogy hogyan működik pontosan a teste.

A gyógyszeriparban pedig rengeteg pénz van, így senkinek nem érdeke, hogy más módszert használjanak a nők.

A Termékenységtudat tanfolyamon egy olyan módszert oktatok, aminek a segítségével képes leszel meghatározni a termékenységi ablakodat, és kihasználni a terméketlen napokat. A módszer pontosan olyan biztonságos, mint a hormonális fogamzásgátlók, azaz 99.4%-os Pearl indexű.



## **Mire számíthatsz a hormonális fogamzásgátlók abbahagyása után?**

Ahhoz, hogy erre a kérdésre választ kapj, fel kell tennem neked még négy kérdést:

- Mikor jött meg az első menstruációd?
- Mikor kezdted el használni a hormonális fogamzásgátlókat?
- Milyenek voltak a ciklusaid előtte?
- Miért kezdted el használni?

A válaszaidtól függően számíthatsz az egészséges ciklus visszatérése.