

Den avgörande skillnaden mellan mens och bortfallsblödning

Jenny Koos/Vulverine, Justisse Holistic Reproductive Health Practitioner

Skrivet i juni 2017

I ljuset av skolmedicinens mediadrev kring att det är ”bättre att skippa mensen helt”, krävs att vi gör en extremt viktig distinktion: Att säga att ”mensen är onödig” handlar om p-pillerblödningar. Det handlar *INTE* om menstruation! Till alla som nu är upprörda, eller inspirerade, över dessa nya "riktlinjer", så vill jag reda ut detta och uppmuntra till sunt förnuft:

DET FINNS INGEN ANLEDNING ATT BLÖDA NÄR DU GÅR PÅ P-PILLER.

Men:

DET FINNS ALL ANLEDNING ATT HA EN REGELBUNDEN ÄGGLOSSNING OCH MENSTRUATION.

Kräv att din barnmorska läser/lyssnar till alla länkar som bifogas här för att förstå detta. Och om ni någonsin hör någon inom professionen (gyn/ob/bm) som blandar ihop verkliga menscykler med regelbunden bortfallsblödning till följd av ett uppehåll av syntethormonella preventivmedel, byt vårdgivare och uppmuntra denne att plocka upp t.ex. ”Reproductive endocrinology” (Yen & Jaffe) eller annan lämplig bok att börja med om man ska arbeta med kvinnohälsa. Bifogade länkar till detta utskick kan vara en bra början. Om en jobbar med kvinnohälsa är det ens skyldighet att förstå skillnaden mellan olika sorters blödningar och veta hur viktig ägglossningen är för kvinnors allmänhälsa.

Godta inte detta mischmasch av slogans, halvsanningar och förvrängda

studieresultat som presenteras i artiklar som denna:

www.politism.se/story/nya-riktlinjer-du-borde-skippa-mensen/#post-51990

Så, här följer en kort faktacheck i ämnet:

Menstruation sker till följd av ägglossning. Ägglossningen är enda sättet en kan producera östradiol och progesteron i rätt nivåer, vilket är på alla vis hälsosamt. Att ha en frisk menscykel, alltså en regelbunden ägglossning och menstruation minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar, bröstcancer, livmoderhalscancer, benskörhet och strokes. För att inte nämna positiva effekter på humör, libido med mera. Ja, det är så många processer som de kroppsegna hormonerna östradiol och progesteron är inblandade i. Kom ihåg att ingenting vad gäller hormoner och fertilitet är lokalt.

Bortfallsblödning (p-piller-"mens") sker till följd av att man drar undan den syntethormonella mattan som p-piller, eller p-ring, utgör – dvs tar sockerpiller eller drar ut ringen. Bortfallsblödning har få likheter med verklig mens, bortsett från det att det är en blödning från livmodern. Den kan upplevas som lättare än en riktig mens, främst pga att livmoderslemhinnan (endometriet) inte växer till när den inte förbereder för ägglossning. När du går på p-piller eller liknande har du ingen menscykel alls, hela den processen är förtryckt och du producerar inte dina egna hormoner som du skulle gjort om du inte varit infertiliserad.

Potentiella och kända bieffekter av syntethormonella preventivmedel inkluderar förändrad hjärnstruktur, benskörhet, depression, minskad libido och ökad risk för ovan nämnda cancerformer. Dessa bieffekter uppstår delvis pga syntethormonerna i sig, och delvis pga kvinnornas brist på sina egna hormoner.

Om din barnmorska påpekar att medlen minskar risken för vissa andra cancerformer, be henne ta fram exakt statistik hur många som årligen insjuknar och dör i respektive cancer och fråga hur man egentligen kan säga att en drog "i stort" minskar risken för cancer när den ökar risken för andra sorter? Vilka andra riskfaktorer för dessa cancerformer finns det, utöver p-piller eller inte p-piller? Och fråga dig om det är rimligt att "minska risken för cancer" med cancerframkallande medel över huvud taget? Sunt förnuft, som sagt.

ETINYLÖSTRADIOL OCH GESTAGENER ÄR INTE SAMMA SAK SOM ÖSTRADIOL OCH PROGESTERON. De är inte likadana, de utför inte samma uppgifter i kroppen (se ovan nämnda biverkningar för att förstå hur många fysiologiska processer som påverkas av sagda hormoner, eller brist på dem) och poängen med att införa syntethormonerna i preventivmedlen är för att stänga ner ägglossningen, under vilken du skulle producerat dessa dina egna, viktiga, hormoner. De är, per definition, hormonstörande. Och, ett sidospår, när de säger "lågdos"p-piller så betyder det fortfarande mångdubbelt högre doser av synetethormon än du själv skulle producerat av dina kroppsegna, det krävs nämligen för att stänga ner din egen fertilitet. "Lågdos" betyder bara låg dos i jämförelse med den dosering som de tidigare generationernas p-piller innehöll, då kvinnor svällde upp och fick blodpropp mycket snabbare.

De som arbetar mest med att sälja in p-piller (nu när användandet går ner) använder sig bl.a. av följande argument, lite sådär otydligt och överlappande så att vi inte riktigt ska fundera över innebörden:

- *"Det är helt onödigt att blöda på p-piller"*
 - Sant, det finns ingen som helst poäng med bortfallsblödningar, men det betyder inte att det är onödigt att menstruera, vilket är en HELT annan sak. Det är inte själva menstruationen som är viktig heller faktiskt, utan den ca 2 veckor tidigare fysiologiska process som orsakar den - dvs ägglossningen. Se underliggande länkar för mer på temat!
- *"Vi menstruerar för mycket under vår livstid numera, evolutionärt sett"*
 - Sant är att vi tidigare varit gravida och ammande mer och längre, vilket är bra om näringsstatus och allmänhälsa är robust nog att orka. Men professionen hävdar alltså på fullt allvar att friska menscykler bör ersättas med ett syntetiskt klimakterium. Så, först och främst så blandar man ihop olika sorters blödningar under namnet "mens", vilket är våldsamt oprofessionellt, och sen hävdar man att det är bättre för alla kvinnor som inte konstant väntar, föder eller ammar barn att medicineras dagligen med syntethormoner (miljöperspektiv, någon?) än att blöda månatligen. Never mind alla övriga biverkningar av medlen; blir du deprimerad, får kronisk svamp och bakteriell vaginos, m.m. så finns det ju läkemedel för det också. Ett otroligt cyniskt

tankesätt, och när man har minsta kunskap om funktionsmedicin är det faktiskt helt absurt. Plocka upp en bipacksedel. Om det hade gällt män, hade en sådan rekommendation över huvud taget getts? Se på kvinnors ohälsa, på den skriande ofrivilliga barnlösheten som förstås inte har *NÅGONTING* att göra med långtidsanvändning av p-piller... och fråga dig om p-piller hela livet, kanske, evolutionärt sett, *INTE* är the way to go?

- *"Det är onödigt att kvinnor ska behöva ha mensvärk och få järnbrist, när de bara kan radera sina menscykler istället"* (igen, låt oss ignorera alla (bi)verkningar av medlen)

- Låt mig säga detta tydligt, det är inte normalt att ha så ont. Det är inte friskt att få järnbrist av vanlig menstruation. Våldsam pms är inte normalt. Om kvinnor har så problematiska cykler så är det ett tecken på *OHÄLSA*, inte på ett straff från Gud till Eva. Dessa problem är inte menscykelns fel, de är en spegling av ett underliggande problem som professionen bör ha kunskap att utreda och *TA PÅ ALLVAR*. Kvinnor dör (!) i endometriosis, lider av infertilitet, depression, sköldkörtelrubbningar och fruktansvärd pms för att barnmorskor, gynekologer och läkare vägrar titta på menscykeln som att den faktiskt speglar vår allmänhälsa. Kom ihåg att om du kommer till vården och är amenorreisk, dvs inte har ägglossat (och därav inte haft mens) på länge, så är de seriöst oroliga för dig och vill få igång blödning och därav ägglossning, gärna med starka syntetiska hormoner även där. Samma vårdgivare svänger sig med argument som dessa i artikeln. Kan det vara så att dessa argument är sådant som de får serverat någon annanstans ifrån, som kanske inte är så genomtänkta och grundade i en holistisk syn på människokroppen? Som är enkelt att svänga sig med, som pöbeln nappar snabbt på, som skapar en diskussion som i förlängningen gör att fler tar medlen?

Detta är ingen ny feministisk rörelse, att vi ska befrias från bördan av att behöva menstruera. Artiklar som den förstnämnda handlar inte om allmänbildning. Det handlar om mycket djupare psykologiska spel med allmänheten (konsumenterna) och mina avslutande ord kan inte vara andra än - follow the money. Och för mer sakinfo, glöm inte läsa/lyssna till understående länkar och se/hör gärna mer om detta på facebooksidan Vulverine, i framtida poddavsnitt och på kurserna.

Jenny Koos arbetar som sexualhälsorådgivare (HRHP) och lär ut Justissemetoden, en symptothermal metod för fertilitetsförståelse, till menstruanter i olika faser av sin reproduktiva livstid.

Menscykelkartläggningen används som ett diagnostiskt verktyg för att bevaka allmänhälsan och ge klienten möjlighet att vara proaktiv och läka eventuella obalanser, samt uppnå eller undvika graviditet enligt önskemål. Efter 8 års studier i kvinnohälsa via Justisse College blir hon mer och mer upprörd över rådande dogmer inom kvinnohälsovården, och anser att om kvinnor hade grundläggande kroppskänedom och fertilitetsförståelse så hade vi kunnat prata feminism på allvar.

- susanrako.com/no_more_periods1.htm
- www.damemagazine.com/2013/07/09/5-facts-about-menstrual-suppression
- verilymag.com/2016/07/side-effects-of-the-pill-hormonal-contraceptives-birth-control-womens-health-fertility-awareness
- www.menstruationresearch.org/2015/09/08/why-young-teens-need-real-periods-not-the-pill/
- cycledork.com/2016/05/31/birth-control-can-not-regulate-your-period-heres-why/
- cycledork.com/2016/03/09/why-hormonal-birth-control-can-never-regulate-periods/
- www.womensinternational.com/ovulation-is-crucial/
- fertilityfriday.com/andrea-petrus/
- fertilityfriday.com/dr-miranda-naylor/
- fertilityfriday.com/susan-rako/
- fertilityfriday.com/jerilynnprior/
- fertilityfriday.com/amy/
- fertilityfriday.com/holly/
- womensenews.org/2006/08/menstrual-suppression-too-risky-experiment/
- www.hormonesmatter.com/backing-sweetening-the-pill-documentary/
- www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4139599/

- www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23735815
- www.svd.se/kemikalier-bakom-folksjukdomar
- www.hormonesmatter.com/oral-contraceptives-autism-epigenetic-damage/
- www.svt.se/nyheter/lokalt/skane/p-piller-kan-doda-fisken
- www.aftonbladet.se/nyheter/article17864805.ab?fb_action_ids=10152143291125809&fb_action_types=og.recommends
- www.euractiv.com/section/health-consumers/news/endocrine-disruptors-link-to-infertility-confirmed/
- www.livescience.com/20532-birth-control-water-pollution.html
- groknation.com/women/birth-control/
- www.glammonitor.com/2015/the-problem-with-the-pill-why-women-should-question-the-contraception-we-fought-for-4033/
- www.sydsvenskan.se/2014-05-23/battre-att-kvinnor-lar-kanna-sina-kroppar-an-att-piller-stor-deras-hormonella-sy
- www.sydsvenskan.se/2014-05-28/kunskap-om-kroppen-samt-kallkritik-ar-basta-skyddet
- www.medicalnewstoday.com/releases/35663.php
- www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16409223
- www.hormonesmatter.com/heavy-periods-thyroid-problem/
- www.theguardian.com/commentisfree/2016/nov/09/google-autocomplete-how-does-pill-work
- broadly.vice.com/en_us/article/the-racist-and-sexist-history-of-keeping-birth-control-side-effects-secret
- www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11955793
- jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/article-abstract/2552796
- www.theguardian.com/commentisfree/2016/oct/03/pill-linked-depression-doctors-hormonal-contraceptives
- timeline.com/birth-control-pill-history-marketing-e77ce609e749