



GUTFLOW-VALMENNUS SUOLISTOWEBINAARI

AIHEENA: Suolisto & hormonit

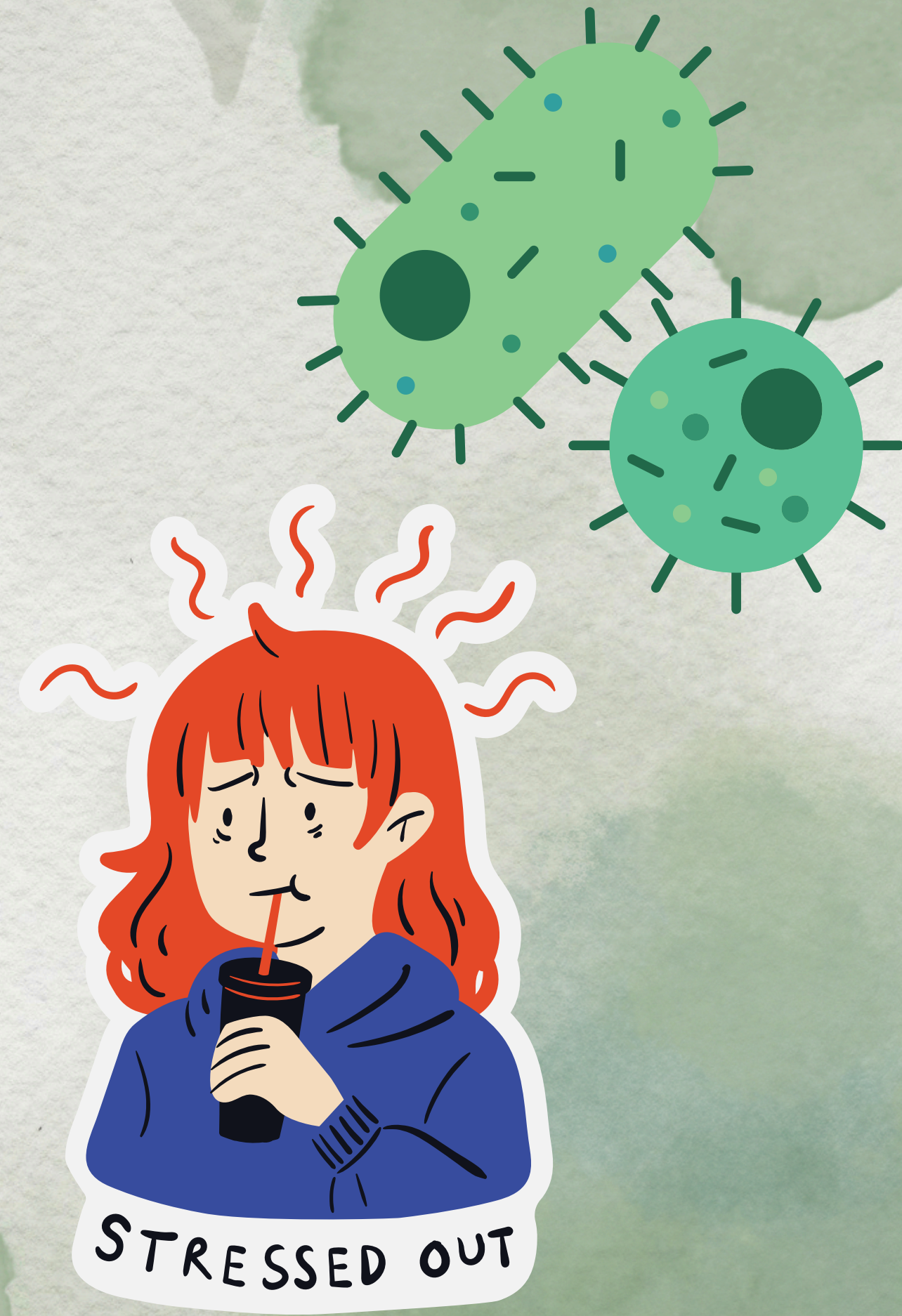
MIKÄ AIHEUTTAA VATSASI OIREILUN?

- Huono ja olematon ruoansulatus → entsyymit ja vatsahapot
- Raskasmetallit suolistossa ja sen pohjalla → lisää tulehduksia ja ne rikkovat suoliston limakalvoa → vuotava suoli ja ripuli
- Ummetus ja sen myötä ammoniakkin läpäisevyys
- Hormonaalinen epätasapaino
- Köyhä, vääränlainen mikrobiomi sekä kilpirauhashormonien epätasapaino

JOS TSH JA T4V OVAT VIITTEISSÄ, SINULLA VOI OLLA SILTI KUDOSTASON VAJAATOIMINTA

- Hermoston ylivireys sekä lisämunuaisten uupuminen → liika adrenaliini → paniikkireaktiot sekä ahdistus lisääntyy
- Kireät faskiat, ehkä arvet, leikkauksen jälkitila
- Virukset, bakteerit, hiivat ja homeet → ruokkivat toisiaan ja lisäävät tulehdusta sekä imeytymishäiriöitä
- Stressi, kiire, univaje, tukahdetut tunteet sekä emotionaalinen kuorma

@gutflowbyjarna



SUOLISTO JA HORMONIT

Miten suolisto ja hormonit vaikuttavat toisiinsa?

Suolisto ei ole irrallinen osa kehoa.

Hormonit vaikuttavat suoliston toimintaan – ja suolisto puolestaan osallistuu hormonien aineenvaihduntaan.

SUOLISTO ↔ HORMONIT – Yhteys toimii molempiin suuntiin.

MIKSI TÄSTÄ KANNATTAA PUHUA?

Oletko huomannut, että...

- Vatsa turpoaa tiettyyn aikaan kuukaudesta?
- Suoli hidastuu ennen kuukautisia?
- Kuukautisten alkaessa vatsa meneekin löysälle?
- Nälkä ja mieliteot muuttuvat kierron aikana?
- Stressaantuneena vatsakin alkaa oireilla?
- Sama ruoka sopii yhtenä päivänä ja toisena tuntuu aiheuttavan oireita?

Kaikki vatsaoireet eivät johdu vain ruoasta. Myös hormonit, hermosto, stressi ja kuukautiskierto voivat vaikuttaa siihen, miten suolisto toimii ja miltä vatsassa tuntuu.

SUOLISTO ON PALJON ENEMMÄN KUIN RUOANSULATUSPAIKKA

Suolisto osallistuu esimerkiksi:

- Ravintoaineiden imeytymiseen
- Immuunijärjestelmän toimintaan
- Suolisto-aivoviestintään
- Mikrobiomin aineenvaihduntaan
- Hormonien aineenvaihduntaan
- Tiettyjen hormonien ja viestimolekyylien vapautumiseen
- Elimistöstä poistuvien aineiden kuljettamiseen

Suolisto keskustelee IHAN jatkuvasti muun kehon kanssa.

@gutflowbyjarna

MITEN SUOLISTO LIITTYY HORMONEIHIN?

Ajattele suolistoa yhtenä osana kehon suurta säätelyjärjestelmää.

Suolisto ja sen mikrobit osallistuvat esimerkiksi:

- estrogeenien aineenvaihduntaan ja poistumiseen
- verensokerin ja insuliinivasteen säätelyyn
- nälän ja kylläisyyden viestintään
- stressijärjestelmän ja aivojen väliseen viestintään

Suolisto ei siis yksin "tasapainota hormoneja", mutta sen toiminta on yksi osa hormonaalista kokonaisuutta.

ESTROGEENI & SUOLISTO

Tämä on minusta yksi kiinnostavimmista suoliston ja hormonien yhteyksistä.

Kun elimistösi on käyttänyt estrogeenia, sitä käsitellään muun muassa maksassa.

Osa käsitelystä estrogeenista kulkeutuu:

MAKSA → SAPPI → SUOLISTO

Suolistossasi osa poistuu ulosteen mukana ja osa voi palautua takaisin elimistösi käyttöön.

Suolistomikrobit osallistuvat tähän prosessiin. Siksi suolisto on yksi osa elimistön normaalia estrogeenien aineenvaihduntaa.

HORMONIT VAIKUTTAVAT MYÖS SUOLISTOON

Yhteys toimii myös toiseen suuntaan.

Kuukautiskierron aikana estrogeenin ja progesteronin määrät muuttuu jatkuvasti.

Nämä hormonaaliset vaihtelut voivat vaikuttaa esimerkiksi:

- suolen liikkeeseen
- suolen herkkyyteen
- turvotukseen
- kaasun muodostumisen kokemukseen
- ummetukseen
- ripuliin
- vatsakipuun

Siksi vatsasi ei välttämättä käytäydy samalla tavalla koko kuukautiskierron ajan.

MIKSI VATSA VOI HIDASTUA ENNEN KUUKAUTISIA?

Kierron jälkimmäisellä puoliskolla hormonaalinen ympäristö muuttuu ja progesteronitaso on ovulaation jälkeen korkeampi. Progesteronilla on vaikutuksia sileään lihakseen ja ruoansulatuskanavan liikkeeseen.

Osalla naisista tämä näkyy:

HITAAMPI SUOLEN TOIMINTA



UMMETUS



KAASUN KERTYMINEN



TURVOTUS & TUKALA OLO

Aina syyllinen ei siis ole se, mitä söit.

MIKSI KUUKAUTISTEN AIKAAN VOI TULLA RIPULIA?

Kun kuukautiset alkavat, hormonitasot muuttuu tosi nopeasti.

Samalla elimistössä muodostuu prostaglandiineja, jotka osallistuvat kohdun supistumiseen. Niiden vaikutukset voivat näkyä myös ruoansulatuskanavassa.

Siksi kuukautisten yhteydessä voi esiintyä:

- löysää vatsaa
- tihentynyttä ulostamistarvetta
- vatsakouristuksia
- vatsakipua
- turvotusta

Joillekin tää on tosi tavallinen ilmiö.

@gutflowbyjarna

STRESSI, KORTISOLI & SUOLISTO

Suolisto ja aivot keskustelevat jatkuvasti keskenään. Tätä kutsutaan:

SUOLISTO-AIVOAKSELIKSI

Stressitilanteessa kehon stressijärjestelmä aktivoituu ja kortisolin erityys muuttuu.

Pitkittynyt stressi voi vaikuttaa esimerkiksi:

- suolen liikkeeseen
- ruoansulatukseen
- suolen herkkyyteen
- suoliston immuunitoimintaan
- suoliston mikrobiympäristöön

Ja suolistosta kulkee jatkuvasti viestejä takaisin aivoille. → **SUOLISTO ↔ AIVOT ↔ STRESSIJÄRJESTELMÄ**

SUOLISTO + HORMONIT + HERMOSTO

Näitä ei kannata tarkastella erillään.

SUOLISTO



HERMOSTO & AIVOT



HORMONIT

Jos yks järjestelmä kuormittuu, vaikutukset voi näkyy myös muualla kehossa, ja usein näkyykin.

Siksi GUTFLOWssa me ei katsota vain sitä: "Mitä söit?"

Vaan katsomme koko kehoa ja koko meidän järjestelmää.

@gutflowbyjarna

MIKSI STRESSAANTUNEENA VATSA VOI OIREILLA?

Olet varmasti joskus huomannut: jännittää → vessahätä tai stressaa → vatsa menee sekaisin

Aivot ja suolisto on yhteydessä autonomisen hermoston kautta. Stressitilanteessa keho priorisoi selviytymistä eikä optimaalista ruoansulatusta.

Suolen liike voi ihmisestä riippuen:

KIIHTYÄ → ripuli / vessahätä

tai

HIDASTUA → ummetus / turvotus

Siksi hermoston rauhoittaminen voi olla tärkeä osa vatsan hyvinvoinnin tukemista. Tämän takia GUTFLOW-äänitteet on oleellinen osa parantumista.

@gutflowbyjarna

VERENSOKERI, INSULIINI & SUOLISTO

Myös aineenvaihdunta kuuluu kokonaisuuteen.

Suolisto vapauttaa aterian jälkeen hormoneja ja viestimolekyylejä, jotka kertovat aivoille ja haimalle:
"Ruokaapa on tullut JEIJ."

Ne osallistuvat esimerkiksi:

- insuliinivasteeseen
- kylläisyyden tunteeseen
- ruokahalun säätelyyn
- verensokerin hallintaan

Suolisto on siis hyvin aktiivinen hormonaalinen elin, ei vain joku putki, jonka läpi ruoka kulkee.

GUTFLOW'N AJATUS

ÄLÄ HOIDA VAIN VATSAASI.

Hoida kokonaisuutta, jossa vatsasi elää.

SUOLISTO ↔ MIKROBIOMI ↔ HERMOSTO ↔ AIVOT ↔ HORMONIT

**Kun ymmärrämme näiden järjestelmien yhteispeliä, voimme lakata etsimästä
yhtä ainoaa syyllistä jokaiselle vatsaoireelle.**

MITÄ HALUAN SINUN MUISTAVAN?

1. Hormonit voivat vaikuttaa siihen, miten suolistosi toimii.
2. Suolisto ja mikrobiomi osallistuvat joidenkin hormonien aineenvaihduntaan.
3. Stressi ja hermosto vaikuttavat sekä suolistoon että hormonaaliseen järjestelmään.
4. Vatsaoire ei aina tarkoita, että söit jotain väärää.
5. Keho toimii kokonaisuutena.

Ja juuri siksi myös suolistoa kannattaa hoitaa kokonaisuutena. 🧡

**NÄHDÄÄN GUTFLOWSSA YHTEISÖSSÄ SEKÄ SEURAAVASSA
WEBINAARISSA SYYSKUUSSA. AIKA TARKENTUU PIAN.**

**Muistathan magen suolistotestin. Alekoodi JARNA20
antaa -20% alennuksen.**

@gutflowbyjarna