

Hormoon Flow



De guide to get back
on track bij
hormonale klachten

OVER DEZE GUIDE

Mijn mood, PDS, onzuivere huid en cyclus waren de spiegel van mijn gezondheid, mede veroorzaakt door het gebruik van anticonceptie en bepaalde voeding- en leefstijl gewoontes. Wist ik destijds maar welk effect de juiste voeding heeft op dit soort klachten. Nu mag ik mezelf gelukkig prijzen om andere vrouwen te helpen in deze journey.

Deze guide is een basis die nodig is om hormonen in balans te brengen. Met deze stappen ontwikkel je een duurzame leefstijl die een enorme boost geeft voor je hormonen en gezondheid.

Liefs, Saskia

WAGLCOING

INHOUD

05
Over mij

06
*Stap 1:
Stress management*

08
*Stap 2:
Bloedsuiker balans*

10
*Stap 3:
De juiste voeding*

12
*Stap 4:
De darmgezondheid*



14
Stap 5:
Vermijd giftige stoffen

16
Stap 6:
Boost je lever

18
What's next?



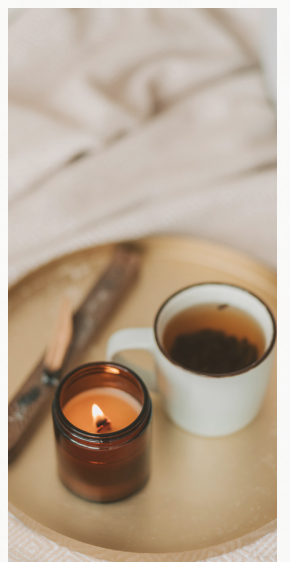
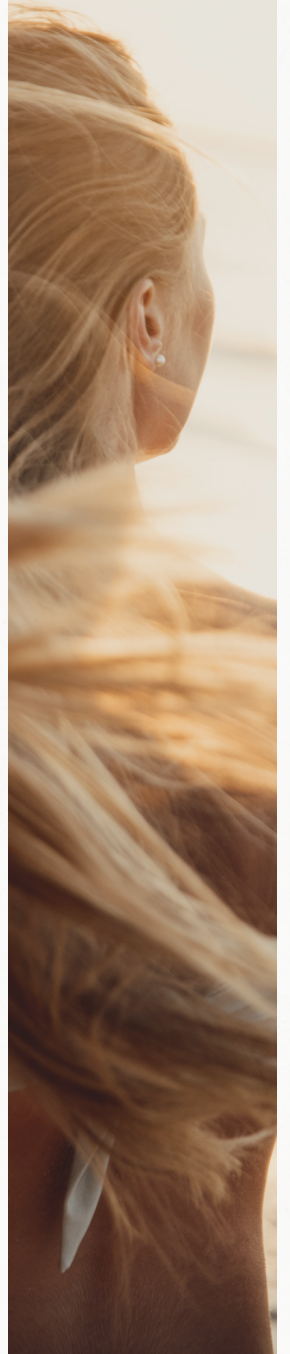
OVER MIJ

Ik ben Saskia, orthomoleculair therapeut en begeleid vrouwen met huid-, darm-, en hormoonklachten. Denk aan PMS, PCOS, PDS, acne, migraine, en nog veel meer!

Ik geloof in een holistische visie op gezondheid, waarbij alles met elkaar verbonden is. Mijn passie is mijn kennis delen, om jouw gezondheid tot een beter niveau te tillen.

Luisteren, disbalansen opsporen, de puzzelstukjes bij elkaar zoeken en een passend advies op maat is hoe ik bijvoorbeeld te werk ga.

Ik ben ervan overtuigd dat je met de informatie uit deze guide een enorm verschil kan maken voor je hormonen en gezondheid. Get ready to dive in!



STAP 1:

STRESS MANAGEMENT

Het meest voor de hand liggend misschien, maar stress is real bad news voor je hormonen.

Wanneer je gestresst bent, schakelt ons lichaam in de 'fight-flight' mode, wat er voor zorgt dat er een heleboel reacties plaatsvinden in ons lichaam. Denk aan een verhoogde hartslag, bloeddruk, zweetproductie en een vertraagde spijsvertering.

Naast een actief zenuwstelsel geeft dit ook enorm veel druk op je bijnieren, waar cortisol- en adrenaline worden geproduceerd, onze stress hormonen, Zeg maar gedag tegen je voorraad vitaminen- en mineralen.

Door al deze veranderingen en schommelingen raken je schildklier en geslachtsorganen van slag. Ik vergelijk het vaak met een orkest: als er eentje vals speelt, klinkt de rest ook niet lekker.

- *Belangrijk om te weten is dat elke vorm van stress een trigger kan zijn voor een lichaam dat zich vaak in de fight-flight bevindt. Denk aan hoge bloedsuikers, te weinig eten, fysiek zwaar werk, topsport, onvoldoende slaap, e.d.*

Stress management kan op meerdere manieren, ik geef je wat tips:





01 BLOEDSUIKER BALANS

Eet vetten en eiwitten bij je maaltijd, dit geeft rust voor je zenuwstelsel. Een piek in je bloedsuiker is ook een piek voor cortisol!
Meer hierover bij stap 2.



02 MAAK SLAAP JE PRIORITEIT

Voldoende slaap is essentieel voor herstel en je hormoonbalans. Ga overdag naar buiten en vermijd 's avonds blauw licht zo veel mogelijk. Gebruik eventueel een magnesium tauraat voor het slapen gaan.



03 ADEMWERK

Ademhalingsoefeningen activeren de nervus vagus, de buikzenuw die je 'uit' knopje activeert. Onder de douche, in bed, kies kleine momenten uit en maak het je eigen. Begin klein!



04 TRAIN SLIM

De week voor en tijdens je menstruatie is het enorm stressvol voor je lichaam om hard te trainen (HIIT, crossfit, topsport, e.d.), Kies op deze momenten voor yoga, Pilates, wandelen of zwemmen..

STAP 2:

BLOEDSUIKER BALANS

Iets waar ik bij cliënten niet vaak genoeg op kan hameren, de bloedsuiker.

Je lichaam heeft een prachtig systeem dat de bloedsuiker controleert- en balanceert door middel van **insuline** (bij een te hoog glucose gehalte) en **glucagon** (bij een te laag glucose gehalte).

Te grote schommelingen in de glucose waarden geven je lichaam stress, wat er weer voor zorgt dat er cortisol en adrenaline wordt aangemaakt. *Adrenaline is een androgeen en kan een veroorzaker zijn voor PCOS en hormonale acne.*

Vooral de lever heeft het zwaar met al deze hormonen, waardoor oestrogenen slecht worden afgebroken en de schildklier, samen met de hoeveelheid progesteron onder druk komen te staan. Dit geeft sneller tekorten van o.a.: vit. B12, C, D, magnesium, natrium, kalium, zink.

Het verminderen van bloedsuiker schommelingen door de juiste voeding- en voedingskeuzes geven je lichaam veel meer rust en leiden tot een gezondere werking van de lever, schildklier en minder PMS klachten.

Op de volgende pagina lees je mijn top tips.





1 Eet binnen een uur nadat je bent opgestaan. Dus **geen** intermitterent fasting!

2 Eet een maaltijd of snack dat koolhydraten, vetten en eiwitten bevat, elke 3-4 uur.

3 Ga niet meer dan 12-14 uur zonder te eten

4 Neem een korte wandeling na de maaltijd om de suiker piek te voorkomen

STAP 3:

DE JUISTE VOEDING

Vrouwenlichamen zijn erg gevoelig voor ondervoeding en voeding die niet rijk zijn aan nutriënten (bewerkte voeding bijvoorbeeld).

Als je lichaam het gevoel heeft te weinig voeding binnen te krijgen, dan vermindert de productie van onze geslachtshormonen.

Onthoudt: *'Voortplanten gaat niet als we verhongeren'*. Ook zonder kinderwens is het essentieel dat je dit onthoudt! Ondervoeding zorgt voor een verminderde werking van de schildklier (je metabolisme vertraagt!), menstruatie klachten en soms zelfs het uitblijven van de menstruatie.

Hormonen worden gemaakt uit onder andere aminozuren en cholesterol.

- **Aminozuren** zijn de bouwstenen voor de vorming van eiwitten;
- **Cholesterol** is de grondstof voor oestrogeen, progesteron, testosteron, cortisol en DHEA.

Naast deze twee belangrijke groepen, hebben we allerlei micronutriënten nodig, zoals vitaminen, mineralen en antioxidanten.

Wat betreft voeding is het dus heel belangrijk te focussen op de juiste omstandigheden en de juiste bouwstenen. Lees snel verder voor wat tips!





01 BEREKEN JE KCAL BEHOEFTE

Als je dit nog nooit gedaan hebt, dan is het verstandig om eens uit te rekenen. Je kan bijvoorbeeld deze site gebruiken: [klik hier](#)



02 EET GOEDE VETTEN (CHOLESTEROL)

- Vette vis (zalm, forel, haring, paling), avocado, noten, pitten, zaden, zeewier.
- Olie: kokos, olijf, lijnzaad, walnoot
- Ghee om in te bakken, roomboter met mate



03 FOCUS OP DE JUISTE KOOLHYDRATEN

Je lichaam heeft glucose nodig om het inactieve schildklierhormoon T4 om te zetten naar actief T3. Maar ook om je cellen te laten functioneren. Denk aan fruit,



04 FOCUS OP EIWITTEN

- **Dierlijk:** botten bouillon, grasgevoerd vlees, kip, bio eieren
- **Plantaardig:** peulvruchten, linzen
- **Maar ook:** Cottage cheese, noten, hennepzaad, bio griekse yoghurt, vis
- **Extra:** collageen supplement

STAP 4: DE DARMGEZONDHEID

"Je bent niet wat je eet. Je bent wat je opneemt."

Je spijsvertering is essentieel in de opname van nutriënten, het uitscheiden en verwerken van hormonen en bovenal belangrijk voor je afweer!

Neem het maagzuur bijvoorbeeld, als deze niet voldoende is (te weinig, te veel) krijg je problemen met de afbraak van eiwitten- en vetten. Hierdoor heb je een verhoogd risico op gisting en rotting, wat bacterie- en schimmel overwoekering kan veroorzaken.

Datzelfde geldt voor je lever en darmen. Als deze niet voldoende werken, krijg je problemen met ontgiften en gaan hormonen stapelen. Meest bekende gevolg is oestrogeen dominantie. Klachten die daarbij passen:

- Pijnlijke en gevoelige borsten, verminderd libido, pijnlijke- en/of onregelmatige menstruatie, gewichtstoename, stemmingswisselingen, haaruitval.

Werk aan de winkel dus wat betreft de vertering. Zie de volgende pagina voor een aantal adviezen. Heb je het gevoel dat er meer aan de hand is? Werk dan samen met mij, of een orthomoleculair therapeut om de oorzaak verder uit te zoeken.





1

Kook zonder pakjes, zakjes en ga voor verse kruiden, fruit- en groenten. Check de dirty dozen online en koop deze bij voorkeur bio!

2

Kauw langzaam (minimaal 15 keer). Speeksel bevat het enzym *amylase*, wat voeding helpt afbreken.

3

Eet dagelijks rauwe wortelen. Ze bevatten unieke vezels die overtollige oestrogenen afbreken. Lekker met hummus!

4

Drink voor elke maaltijd een glaasje water met een theelepel bio appelciderazijn of citroensap.

5

Eet pro- en prebiotische voeding

- zuurkool, kimchi, kefir, knoflook, uien, appels, lijnzaad, gember, zeewier, linzen, cashewnoten

STAP 5:

VERMIJD GIFTIGE STOFFEN

De hormoonverstoorders, aka de EDC's.

Het zijn giftige stoffen die onze hormonen in de war schoppen. Wist je dat uit onderzoek* ongeveer 800 stoffen tevoorschijn kwamen die dit verstorende effect hebben?

Wat doen deze stoffen precies?

- Ze hebben een soortgelijke werking als onze eigen hormonen
- Ze beïnvloeden de productie en transport van hormonen
- Ze blokkeren de receptor van onze eigen hormonen

Helaas blijft de hoeveelheid giftige stoffen in ons milieu maar toenemen. Gelukkig kunnen we zelf terugdringen door bepaalde keuzes te maken.

De meest bekende EDC's zijn: **BPA (bisfenol-A), parabenen, sulfaten, medicijnen, PFAS (teflon), pesticiden (bespoten groenten- en fruit), zware metalen (lood, kwik, chroom, fluoride, e.d.), niet biologische schoonmaak- en comestica middelen.**

Het is misschien overweldigend, misschien kunnen de volgende tips je alvast op weg helpen.



- **Neem je cosmetica onder de loep.**
Switch naar 100% natuurlijke producten. Vermijd in ieder geval parabenen, siliconen, SLS/SLES (sulfaten). Denk aan merken als dr. Hauschka, Weleda, Lavera.
- **Verminder het gebruik van plastic.**
Gebruik glas om in te drinken, eten te bewaren en te verwarmen. Als je nog plastic in huis hebt, warm hier nooit in op! Switch naar een roestvrijstaal (RVS) of een glazen fles.
- **Was groenten- en fruit altijd goed.** Dit kan in baking soda of appelciderazijn bijvoorbeeld. Koop bij voorkeur de dirty dozen (de meest bespoten) groenten- en fruit biologisch. Deze lijst verandert ieder jaar en is online goed te vinden.
- **Koop geen teflon met PFAS pannen meer.**
- **Kies je schoonmaakproducten met zorg.** Vroeger was het ook altijd azijn, citroensap of zuiveringszout.
- **Gebruik tandpasta zonder fluoride.**
- **Laat je niet gek maken.** Probeer te veranderen wat in je mogelijkheden ligt, one step at a time!



STAP 6:

BOOST JE LEVER

Last but not least, de lever!

Een van de belangrijkste rollen die de lever heeft, is het afbreken van hormonen.

Verstoringen in de ontgifting van de lever kan komen door: tekorten in vitaminen-, mineralen- en antioxidanten, het gebruik van anticonceptie, overload aan giftige stoffen, overmatig alcohol- en/of drugsgebruik, ondervoeding, overgewicht, leveraandoeningen.

Oestrogeen dominantie is het meest voorkomende hormonale probleem dat ontstaat als de lever niet lekker werkt. Maar ook de bloedsuiker regulatie is deels afhankelijk van de lever, waar suiker wordt afgebroken.

De lever werkt in twee fasen, die we beiden heel goed kunnen ondersteunen met voeding

- in fase 1 worden de stoffen klaargemaakt die uitgescheiden moeten worden
- in fase 2 vindt daadwerkelijk de uitscheiding plaats

Als deze fasen niet goed verlopen, dan gaan er afvalstoffen ophopen. Dat vraagt om problemen...

Op de volgende pagina vindt je een paar makkelijk toepasbare tips.





01 EET DE REGENBOOG.

De lever heeft veel nodig, waaronder antioxidanten, B-vitaminen, aminozuren, choline, magnesium, selenium, zink, vit. C, E. Je vindt ze allemaal in groenten en fruit. Maar ook dierlijke eiwitten, pitten en zaden.



02 SPICE IT UP!

Kruiden werken helend. De lever gaat goed op gember, kurkuma, tijm, oregano, knoflook, ui.



03 REINIGENDE THEE

Drink wat vaker paardenbloem-, pepermunt- of brandnetel thee.



04 EAT THESE VEGGIES

Vooraf de kruisbloemigen groenten: bloemkool, broccoli, boerenkool. Ze bevatten het stofje *DIM*. Belangrijk bij de afbraak van oestrogenen.

WHAT'S NEXT...

Het verbeteren, veranderen en optimaliseren van de hormoonhuishouding kan een tijd in beslag nemen.

Wist je bijvoorbeeld dat een gezonde eicelrijping 99 dagen duurt? En wat dacht je van ontpillen, waar je een jaar voor mag uittrekken.

Om het hele proces beter te ondersteunen, kan het raadzaam zijn suppletie in te zetten. **Suppletie dient nooit als vervanging gezien te worden.** Het gebruik van anticonceptie, maar ook de vele stress waar we ons lichaam aan blootstellen, zorgen voor verlies van essentieel bouwstenen. Denk hierbij aan vitamine B12, C, D, E, magnesium, zink.

Wil je graag sparren over jouw situatie, of wil je aanvullend bloedonderzoek voor een gerichte(re) aanpak? Maak een afspraak via de website.

Good to know: Een deel van de behandeling kan worden vergoed door de verzekeraar, bij een aanvullende verzekering. Vraag naar de mogelijkheden.

Liefs, Saskia

