

Herstel je hormonen

in 10 stappen

Vivian
Reijs



VOEL JE BETER IN 30 DAGEN

Inhoudsopgave

INLEIDING

Voorwoord Ginny Schechtl	6
Mijn verhaal en Zo hoort het niet!	8

HOOFDSTUK 1 WAT ZIJN HORMONEN?

Hoe werkt de vrouwencyclus?	14
Waarom is de vrouw zo gevoelig voor klachten?	18

HOOFDSTUK 2 VIJF BOOSDOENERS

Boosdoener #1: insulineresistentie	24
Boosdoener #2: oestrogeendominantie	30
Boosdoener #3: te weinig omega 3-vetzuren	34
Boosdoener #4: te veel stress	40
Boosdoener #5: geen goede spijsvertering	46

HOOFDSTUK 3 IN 10 STAPPEN NAAR DE OPLOSSING

Spijsvertering op orde: houd je darmen en lever gezond	52
Suikerhuishouding aanpakken	54
Eet maximaal drie maaltijden per dag en stop met tussendoortjes	56
Stabiliseer je oestrogenen	57
Slimme vetten	58
Stressbeheersing: krik je schildklier en bijniere op	60

Slaap voldoende	63
Sport, of beter: beweeg!	66
Supplementen: de basis is onmisbaar	70
Sociaal leven	71
Bonusstap: Seks	73

RECEPTEN

Mijn recepten: daar zit een visie achter	78
Mijn hormonale voedingsrichtlijnen	80
De beste en slechtste voeding voor je hormonen	83

BIJLAGEN

Aanvullende supplementen en kruiden/adaptogenen	190
De meest voorkomende hormonale vrouwenklachten op een rijtje (en wat je eraan kunt doen)	194
Weekmenu's	200
Inspiratie, bronnen en wetenschappelijke onderbouwing	202

Register	204
----------	-----

DANKWOORD

Dit wil ik graag nog even zeggen	208
----------------------------------	-----



Zo veel mogelijk dagen stralen

Het is zó herkenbaar. Ik zie het bij mijn vriendinnen en ik zie het in mijn praktijk als gynaecoloog... En als ik niet oppas, zie ik het ook bij mezelf. De meeste vrouwen kunnen erover meepraten: we moeten van alles van onszelf. Vruchtbaar zijn, klaarstaan voor die vriendin die het zo moeilijk heeft, gezond eten meegeven in de broodtrommel van je kind, de werkbespreking van komende week goed voorbereiden, er goed uitzien, tijd vrijmaken voor je partner... en zo kan ik nog wel een poosje doorgaan. Als je niet tijdig aan de rem trekt, loop je geheid vast.

En dan heb ik het nog niet gehad over die hormonen: de menstruele cyclus, het premenstrueel syndroom, de overgang. Die maken het in ieder geval beslist niet gemakkelijker. Als gynaecoloog in mijn reguliere praktijk in het ziekenhuis zie ik hoe lastig het voor veel vrouwen is om daarmee om te gaan. Ik neem ze een anamnese af, onderzoek ze, verricht echografisch onderzoek en zo nodig plan ik een ingreep of schrijf ik medicatie voor. Toch kan ik veel vrouwen daarmee niet van hun klachten afhelpen.

Dus ben ik op zoek gegaan naar meer tools. Naast mijn reguliere praktijk werk ik nu ook op de Vrouwenpoli in Boxmeer, een praktijk voor integrale gynaecologie die kennis en ervaring uit de reguliere geneeskunde combineert met die van de comple-

mentaire geneeskunde. Ook ben ik begonnen met een studie klinische psycho-neuro-immunologie. Dat houdt in dat je de mens in zijn geheel bekijkt en essentiële factoren als voeding, beweging en stress meeneemt in je analyse en vervolgens in je behandeladviezen. Tijdens deze studie krijg ik veel waardevolle informatie waarvan ik denk dat veel vrouwen er baat bij hebben. Informatie die toegankelijk zou moeten zijn voor zo veel mogelijk vrouwen. En dan ook nog op een manier waar ze wat mee kunnen.

Tijdens deze studie leerde ik ook Vivian kennen, een gedreven, alerte studente. Aan de vragen die ze stelde, merkte ik dat ze over veel praktische ervaring beschikt. We raakten een keer aan de praat tijdens de lunch en ik was aangenaam verrast. Ze vertelde hoe ze uit deze studie en op allerlei andere manieren belangrijke informatie vergaart en behapbaar maakt voor vrouwen. Vervolgens verspreidt ze het via haar lezingen, boeken en social media. Een manier waardoor ze heel veel vrouwen bereikt. Gewoonweg fantastisch zoals ze het aanpakt. Ik vraag me af of ze zelf ten volle beseft wat een enorm positieve invloed zij hiermee kan hebben op het welzijn van veel vrouwen.

Om een voorbeeld te geven. Cholesterol is een gemodificeerd steroïd dat in het bloed wordt vervoerd door lipoproteïnen. Deze hebben een

hydrofobe buitenkant bestaande uit triglyceriden en cholesterolesters en zijn omgeven door een hydrofiele buitenkant bestaande uit fosfolipiden en apoproteïnen. Een ingewikkeld verhaal voor de leek. Vivian verwoordt het ongeveer zo: cholesterol is een vetachtige stof die een bootje nodig heeft om zich door het (waterige) bloed te verplaatsen. Dat bootje is de LDL of HDL. In deze eenvoudige taal snappen veel meer mensen waar het precies om gaat. Maar dat is nog niet alles. Op een lichte vrolijke manier geeft zij verschillende adviezen. Zo krijg je helemaal trek in die gezonde smoothie als je een filmpje ziet waarin zij dit maakt. En laat nou deze gezonde voeding ook een positieve invloed hebben op onze hormonen.

Vaak ontstaat er een klik als je overeenkomsten met een ander ontdekt. Dat gebeurde ook bij Viv en mij. Zo vinden we beiden dat een vrouw van zichzelf mag houden ondanks haar hormoon-schommelingen. En dat ze bepaalde vetrolletjes mag koesteren in plaats van die aan te vallen. Ook willen we de vrouw meer begrip geven over haar emoties, haar hormonen, haar cyclus en vervolgens handvaten geven hoe dit positief te beïnvloeden. Kortom, het liefst zien we elke vrouw zo veel mogelijk dagen in een jaar stralen!

**Ginny Schechtl, gynaecoloog,
orthomoleculair arts i.o**

Testimonials

‘Ik had bloedsuikerschommelingen en was koolhydraatverslaafd. Van Vivian kreeg ik de tip dat ik ‘vetter’ moest gaan ontbijten met dingen als ei, roomboter en avocado. En het werkt! Ik ben zo blij dat ik nu de tools heb om gezond eten vol te houden en me goed te voelen.’ **MARINA**

‘Na een masterclass bij Vivian en het lezen van haar boek viel alles op z’n plek. Met haar tips was ik al na een paar weken van mijn darmklachten af en kreeg ik meer energie. Ik houd het nog steeds goed vol omdat ik weet wat ik ervoor terugkrijg.’ FLEUR

‘Ik kampte met vruchtbaarheidsproblemen, maar na de adviezen van Vivian werd ik toch zwanger en kon ik een gezonde en sterke dochter op de wereld zetten.’ **LOES**

‘Na een postnatale depressie hield ik mijn hormoonhuishouding in balans door op voeding te letten en met regelmaat te bewegen. Dit werd een nieuwe levensstijl. Nu ik richting de overgang ga, ben ik preventief te werk gegaan. Door de op maat voorgeschreven supplementen is mijn energieniveau verhoogd, ervaar ik meer balans en minder stemmingswisselingen.’ ANJA

‘Ik kwam bij Vivian met pre-overgangsklachten en ik wilde niet meer aan de synthetische hormonen. Na een adviesgesprek ben ik mezelf meer rust gaan geven, meer gaan bewegen, anders gaan eten en supplementen gaan nemen. Ik ben nu drie maanden verder en voel me stukken beter!’ **NATASHA**

HOOFDSTUK 1

Wat zijn en doen onze hormonen?

We hebben net kunnen lezen dat bijna alle westerse vrouwen wel op een of andere manier last hebben van de hormonen en dat dat niet zo hoort! En dat we daar dus iets aan gaan doen. Maar allereerst ga ik jullie uitleggen wat hormonen zijn. Het woord ‘hormoon’ komt van het Griekse woord *hormao*, wat ‘in beweging zetten’ betekent. En dat is ook precies wat hormonen doen: ze geven onze cellen allerlei opdrachten. Daarmee beïnvloeden ze je slaap, je stemming, je gewicht, je vruchtbaarheid, je spijsvertering, bloeddruk, et cetera. Je kunt je zelfs afvragen wat er *niet* in je lijf door hormonen wordt beïnvloed.

In totaal komen er in ons lichaam ruim vijftig hormonen voor, te veel om in dit boek te bespreken. En dat is ook helemaal niet nodig om hormonaal in evenwicht te komen en te blijven. Wij gaan met de hormonen aan de slag die er voor een goede balans het meest toe doen. Dat zijn je geslachtshormonen, insuline, cortisol, melatonine, groeihormoon en schildklierhormoon – zie blz. 20 voor een beschrijving van deze hormonen. Deze hormonen werken allemaal samen en als de een uit balans raakt compenseert een ander hormoon dit weer. Daarom is het best een klus om de juiste balans te zoeken.

HOE WERKEN HORMONEN?

Hormonen worden aangemaakt in een aantal hormoonklieren in ons lichaam, onder andere in de schildklier, alvleesklier (pancreas), geslachtsorganen en bijnieren. Deze gespecialiseerde klieren geven de hormonen aan het bloed af, zodat ze elders in je lijf hun werk kunnen doen.

Van hormonen is het belangrijk dat er niet te veel en niet te weinig in je bloed circuleren. Daarom zitten er in de hersenen twee belangrijke hormoonklieren die de hormoonproductie kunnen stimuleren of juist afremmen: de hypothalamus en de hypofyse. Je kunt zeggen dat deze twee de centrale regelkamer van onze hormonenproductie vormen.

Is bijvoorbeeld de hoeveelheid cortisol in het bloed te laag? Dan signaleert de hypothalamus dat en zal die de hypofyse aansporen om een stimulerend hormoon naar de bijnier te sturen, die de bijnier weer aanzet tot cortisolproductie. Registreert de hypothalamus dat er vervolgens weer voldoende cortisol in het bloed is? Dan vraagt hij de hypofyse om een remmend hormoon naar de bijnier te sturen, die dan stopt met de cortisolproductie. En zo heeft elk hormoon een eigen regelkring en is het op peil houden van je hormoonspiegel een voortdurend proces.

Vind je dit wat ingewikkeld klinken? Vergelijk het dan eens met de werking van de thermostaat in je huis. Stel dat je die op 18,5 graden hebt staan. Dan slaat de verwarming aan als het koeler is. Zodra de thermostaat meet dat de temperatuur weer op peil is, slaat deze weer af. Op dezelfde manier zorgen de hypothalamus en hypofyse er dus voor dat er niet te veel, maar ook niet te weinig hormonen in je bloed zitten.

Zodra hormonen niet meer nodig zijn, worden ze in je lever afgebroken. De afbraakstoffen verlaten vervolgens je lichaam via je darm of nieren. Deze

organen hebben dus een heel belangrijke functie voor een goede balans in je hormoonhuishouding. Daar komen we in dit boek nog uitgebreid op terug.

JUISTE SLEUTEL OP HET SLOT

Hoe weten hormonen naar welke cel ze moeten gaan? Daar heeft het lichaam een heel ingenieus systeem voor bedacht. Alle cellen hebben receptoren aan de buitenkant en hormonen hebben allemaal een eigen sleutel, die past op een bepaald slot, een specifieke receptor. Zodra een hormoon op die manier ‘de deur’ van de cel opent, kan het hormoon zijn opdracht aan de cel geven, die de taak vervolgens uitvoert.

ALLES HEEFT EEN RITME!

Al je hormonen functioneren in een ritme met elkaar, en dat is een voorwaarde voor een goed functionerend lichaam. Cortisol is bijvoorbeeld vooral overdag actief, terwijl melatonine juist ‘s nachts zijn werk doet. Waar merk je dat aan? Nou, dan slaap je lekker, word je uitgerust wakker en heb je zin in de dag.

Er zijn allerlei factoren die het ritme van de hormoonproductie kunnen verstoren. Je kent vast wel iemand in je omgeving die graag zwanger wilde worden, maar wat niet wilde lukken, ondanks alle intensieve behandelingen in het ziekenhuis. Pas op het moment dat ze accepteerde dat ze geen kind zou krijgen, en er dus rust over haar heen kwam, raakte ze alsnog zwanger.

Dit voorbeeld laat zien dat stress funest is voor je

hormoonbalans en vooral voor je vruchtbaarheid. Niet alleen je geslachtshormonen lijden hieronder, dat doet bijvoorbeeld ook je schildklierhormoon, waardoor je merkt dat je bijvoorbeeld vermoeder bent, slechter slaapt, je huid minder gaat stralen, je haar futloos wordt en je nagels afbreken.

Maar ook andere factoren kunnen je hormoonbalans verstoren, zo kan de aan- en afbraak van hormonen gebrekkig verlopen, kunnen receptoren het niet goed doen, en kunnen niet-lichaamseigen stoffen en ook bepaalde voedingsmiddelen zich gedragen als hormonen. Intrigerend? We komen hierop nog uitgebreid terug, mét de oplossingen natuurlijk!



**Je kunt je zelfs
afvragen wat er
niet in je lijf door
hormonen wordt
beïnvloed**











Herstel je hormonen

VIVIAN REIJS

Choco-macasmoothie

VOOR 1 PERSOON

BEREIDINGSTIJD 5 MINUTEN

200 ml amandelmelk
½ banaan
1 el amandelpasta
1 tl vanille-extract
1 tl gemalen kaneel
1 tl macapoeder
1 el rauwe cacao poeder
1 el vanille proteïnepoeder
(optioneel)

Extra nodig
blender

I Doe alle ingrediënten in de blender en pureer tot een gladde smoothie. Garneer de smoothie eventueel met plakjes banaan en wat cacao-nibs.





Italiaans gehaktbrood met tomaat

VOOR 4-6 PERSONEN

VOORBEREIDING 10 MINUTEN

OVENTIJD 40 MINUTEN

50 g zongedroogde tomaten

1 ei

500 g biologisch rundergehakt

75 g boekweitmeel

2 tl gedroogde oregano

2 tenen knoflook

1 tomaat

Extra nodig

cakeblik

1 Verwarm de oven voor op 180 °C. Bekleed een cakevorm met bakpapier (of gebruik een siliconen cakevorm).

2 Snijd de zongedroogde tomaten fijn en doe ze in een kom. Voeg het ei, het rundergehakt, het boekweitmeel en de oregano toe. Pers de knoflook erboven en kneed alles goed door elkaar.

3 Doe het gehakt in de cakevorm. Snijd de tomaat in plakjes en leg ze op het gehakt, duw ze er een beetje in. Bak het gehaktbrood circa 40 minuten, of tot het goudbruin en gaar is.



Kalkoenburgers met knoflook-komkommersalade

VOOR 4 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD 15 MINUTEN

Voor de komkommersalade

400 g kefir yoghurt

1 komkommer

1 winterpeen

3 teentjes knoflook

1 takje munt

Voor de kalkoenburgers

500 g kalkoengehakt

60 g kokosmeel

1 ei

2 el grofgehakte bladpeterselie

2 tl mosterd

1 el boter

4 grote rodekoolbladeren

Extra nodig

blokrasp

- 1 Maak eerst de komkommersalade. Leg een schone keukendoek in een zeef en schep de yoghurt erin. Hang de zeef boven een kom en laat de yoghurt minimaal 30 minuten uitlekken. Schep de uitgelekte yoghurt in een kom.
- 2 Rasp de komkommer en winterpeen fijn en hak de knoflook en munt fijn. Roer de komkommer, wortel, munt en knoflook door de yoghurt en breng op smaak met peper en zout.
- 3 Schep het kalkoengehakt in een kom en voeg het kokosmeel, ei, de peterselie en mosterd toe. Voeg naar smaak peper en zout toe en kneed het geheel goed met je handen. Vorm er vier burgers van en druk goed aan.
- 4 Verhit de boter in een koekenpan en bak de burgers in circa 8 minuten goudbruin en gaar. Keer ze halverwege. Serveer de burgers op de koolbladeren met de komkommersalade erbij.

Herstel je hormonen in 10 stappen

'Elke vrouw die dit boek leest, zal er op z'n minst één advies uithalen dat haar leven op slag verrijkt.'

- Ginny Schechtl,
gynaecoloog,
orthomoleculair arts i.o.

'Dit boek laat de krachtige verbanden zien tussen onze onnatuurlijke manier van leven en hormoonverstoringen. Het geeft je de regie om je kwaliteit van leven drastisch te vergroten.'

- Richard de Leth,
www.oersterk.nu

'Het is Vivian gelukt om licht te brengen in de tunnel van hormonen en hun complexiteit.'

- Leo van der Zijde,
hormoonwetenschapper
en natuurgeneeskundige



Vrouwelijke hormonen maken ons de leukste versie van onszelf, maar soms ook de vervelendste. Veel vrouwen kampen op meerdere momenten in hun leven met hormonale klachten, zoals PMS, acne, hevige menstruatie of opvliegers.

Met recepten voor ontbijt, lunch en diner én handige weekmenu's

Met dit boek helpt Vivian jou om je hormonen te herstellen, en je energie, figuur, humeur, seksdrive, vruchtbaarheid en je vrouwelijke zelf weer terug te krijgen. Zo kun jij het leven leiden dat je wilt: fitter, slanker en blijer!



9 789021 570624

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

NUR 440
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen