

Het hormonen handboek voor 40+ vrouwen

Vivian
Reijs

Onmisbaar voor
iedere vrouw tijdens
de premenopauze
MET MEDEWERKING VAN
EEN GYNAECOLOOG
EN CARDIOLOOG

ANTI-AGING | GEZONDHEID | MINDSET
AFVALLEN | HORMOONBALANS | BEAUTY



INHOUD

Mijn verhaal	7
Hoofdstuk 1	
Wat zijn hormonen en wat doen ze met ons?	10
Hoofdstuk 2	
De maandcyclus van de vrouw in vogelvlucht	20
Hoofdstuk 3	
pre-menopauzale fases: waar krijg je mee te maken?	28
<i>In gesprek met Janneke Wittekoek</i>	36
Hoofdstuk 4	
Het karakter van onze hormonen	44
Hoofdstuk 5	
Waarom vrouwen van 40+ nu meer klachten hebben dan vroeger	56
<i>In gesprek met Ginny Chamorro</i>	63
Hoofdstuk 5.1	
De grootste fouten die je nu liever niet meer wilt maken	70
<i>In gesprek met Ellen Callebout</i>	77
Hoofdstuk 6	
Waarom je stress wilt vermijden na je veertigste	80
Hoofdstuk 7	
Burn-out, depressie en overgangsklachten	90
Hoofdstuk 8	
Je bioritme boosten, slaap en daglicht	96
<i>In gesprek met Susan Smit</i>	100

Hoofdstuk 9	
Slank en energiek met een goedwerkende schildklier	104
<i>In gesprek met Tanja Jess</i>	109
Hoofdstuk 10	
Voeding: hoe, wat en wanneer eet je?	112
Hoofdstuk 10.1	
Afvallen voor 40+ers	130
Hoofdstuk 10.2	
Ondergewicht	134
Hoofdstuk 11	
De spijsvertering: wat verandert er na je veertigste?	136
Hoofdstuk 12	
Move that body!	146
Hoofdstuk 13	
Onze innerlijke wijsheid	152
Hoofdstuk 14	
Vaginale gezondheid en intimiteit	158
<i>In gesprek met Bridget Maasland</i>	163
Hoofdstuk 15	
De basis-suppletie voor iedere 40+vrouw	166
Hoofdstuk 16	
Bio-identieke hormonen: het hoe en waarom	174
Hoofdstuk 17	
De huid boven de 40	180
<i>In gesprek met Caroline de Haas</i>	190
Hoofdstuk 18	
De Viv-methode voor 40+vrouwen	198
<i>Het verhaal van Margot</i>	201
Bronnen	206
Dankwoord	208



mijn verhaal

Ik ben een vrouw van bijna zevenenveertig, moeder van twee geweldige kinderen (al zeg ik het zelf ;-)) ondernemer, spreker en orthomoleculair hormoonexpert met een achtergrond in de klinische psycho-neuro-immunologie en...

inmiddels ervaringsdeskundige. Want twee jaar geleden gebeurde er iets in mijn lijf. Het voelde anders. Ik voelde me gestrester, kon de spanning door mijn aderen voelen stromen, de ontspanning niet goed meer vinden... Terwijl ik me eigenlijk heel happy voelde en gek ben op mijn werk, dus het was niet zo dat ik daar heel veel stress van kreeg. Maar toch voelde het alsof mijn motor altijd aan bleef staan. Ik ging eigenlijk alleen maar nog meer doen, nog meer werken, nog meer lezingen geven, door en door en door... Alsof mijn lichaam in de vijfde versnelling bleef staan en niet meer kon remmen. Het gevolg was dat ik daardoor

voelde dat ik minder lekker in mijn vel kwam te zitten. Mijn lontje werd wat korter en ik voelde me soms uitgeput. Mijn huid veranderde, ook bij mij begonnen die rimpeltjes te komen en werd het hier en daar wat slapper. Mijn cyclus werd korter en minder heftig, dat was op zich fijn. Maar ik twijfelde of ik iedere maand nog een eisprong had. Ik trok me meer en meer terug. Ik kon sociale drukte minder goed hebben, had niet zoveel behoefte aan praten en wilde vaak het liefst uren alleen ongestoord met de honden door de bossen lopen. Tot op een gegeven moment het kwartje viel: ik zit in de pre-menopauze. **Dit ben ik niet echt, dit doen mijn hormonen!** Ik had mijn cyclus nog en ik dacht mijn hormonen toch redelijk onder controle te hebben, maar ook bij mij speelde de biologie me parten.

Vanaf dat moment dacht ik: we hebben het altijd maar over de overgang, maar de echte klachten beginnen bij de meeste vrouwen toch echt al eerder, tijdens die pre-menopauze en de aanloop naar de menopauze. Daar mag echt veel meer aandacht voor komen.

Nadat ik mezelf twee jaar ondergedompeld had in nieuwe kennis, trainingen en onderzoek, vond ik het tijd voor dit boek. Want ik heb al jaren een missie. Ik help vrouwen weer lekker in hun vel te zitten, in hun kracht en vrouwelijkheid te staan en weer plezier te hebben in het leven. Ik wil niet dat veertig plusvrouwen alleen maar lijden, worstelen en

Misschien is dit voor jou een ver-van- mijn-bedshow

stoeien en niet weten waar ze het moeten zoeken of waar ze terechtkunnen met hun klachten. **We zijn namelijk niet gek. Er is gewoon iets aan de hand met onze hormonen.** En ik heb dat zelf mogen ervaren.

Ik neem jullie in dit boek mee in de wereld van de pre- of peri-menopauze en de menopauze. Misschien denk je nu: dat is voor mij een ver-van-mijn-bedshow. Ik dacht ook dat dit pas vanaf mijn vijftigste voor mij zou gaan spelen. Dat is helaas dus niet zo. Want tadaa... Ik heb een verrassing voor je: als je de veertig bent gepasseerd, dan ben je nu officieel in de PRE-menopauze, ook wel de peri-menopauze genoemd. En dat betekent dat je lichaam zich hormonaal gezien al aan het voorbereiden is op die officiële menopauze. **Deze pre-menopauzale fase kan wel twaalf tot vijftien jaar duren!** Oh jee, dat had niemand je verteld. Geen wonder dat zoveel vrouwen zich hormonaal zo uit balans voelen, of klachten ervaren waarvan ze niet wisten dat deze gewoonweg hormonaal zijn. Vrouwen die

denken dat ze een burn-out of een depressie hebben. Of denken: waar is de vrouw gebleven die ik altijd was?

Daarom is het zo goed dat je dit boek nu in handen hebt en dat je er nu al mee aan de slag gaat, zo rond je veertigste dus. Echt, ook al krijg je de kriebels van het woord (pre-)menopauze of overgang, en kun je jezelf er totaal (nog) niet mee identificeren of voel je je nog een jonge blom, tóch raad ik je aan om je erin te verdiepen. **Je kunt echt stellen: een slimme meid is op haar overgang voorbereid.**

JE HORMOONHUISHOUDING VERANDERT

Wist je dat het meeste ziekteverzuim voorkomt onder vrouwen boven de veertig? Wat zou daar nou de voornaamste reden van kunnen zijn?! Ik kan je het antwoord op een briefje geven: **onze hormonen. Met onze hormonen gaat boven ons veertigste van alles veranderen, omdat onze eitjes langzaam met pensioen gaan.** Dus: geen eisprong meer en hierdoor is er geen productie meer van bepaalde o zo belangrijke hormonen voor ons: progesteron en oestrogeen. En *guess what?* Dat raakt niet alleen deze hormonen, maar onze hele hormonale balans! Het is een soort omgekeerde pubertijd. Onze vruchtbare jaren gaan dus helaas voorbij, maar dat wil echt niet zeggen dat ons leven voorbij is. Sterker nog, je kunt je geweldig energiek en sexy (blijven) voelen, ook al kom je in deze fase terecht.

Ik ga je uitleggen waarom we hele andere dingen moeten gaan doen in vergelijking tot VOOR je veertigste en wat die dingen dan zijn. Voor je veertigste zorgt je lichaam voor jou en na je veertigste moet jij dat voor jouw lichaam doen, want deze fase is echt totaal anders. En die kennis gaat jou helpen.

Ik ga je precies vertellen wat je allemaal wilt weten over onze hormoonhuishouding, de veranderingen en vooral wat je allemaal zelf kunt doen en bijsturen. Zoals met voeding, suppletie, beweging, mindset en het smeren of slikken van hormonen. En ik zal je meenemen in mijn eigen reis. Want ook al gaat je lichaam een beetje raar doen, het is ook - nogmaals - onze natuur, het hoort bij je biologie als vrouw. Dat kun je jammer vinden, maar echt, we ontkomen er niet aan. Maar we kunnen er wel veel aan doen. Door te weten hoe je hormonen in deze fase werken en hoe je kunt bijsturen, helpt dat jou om deze overgangsfase gewoon veel rustiger en met minder gedoe door te komen. Dat durf ik jou te beloven.

Het gaat me namelijk echt aan het hart om vrouwen om me heen zo te zien lijden, worstelen en zich door hun omgeving onbegrepen te voelen. Dat doet mij pijn, want het is echt onnodig. **De enige dingen die je nodig hebt zijn meer kennis, leefstijlaanpassingen, ervaringsverhalen en weten welke stappen je moet zetten door middel van mijn Viv-**

methode zodat je lachend, stralend en energiek deze bijzondere fase in het leven van de vrouw doorloopt. En geloof me: ik ervaar dat momenteel zelf, het kan echt! En daar ga ik jou ook bij helpen.

**Je kunt
je geweldig
energiek
en sexy (blijven)
voelen**

hfdst 1

WAT ZIJN
hormonen
EN WAT
doen ZE
MET ONS?



Het is belangrijk om te begrijpen hoe hormonen werken, want jij BENT jouw hormonen. Je hormonen bepalen alles! Daarom beginnen we met dit onderwerp.

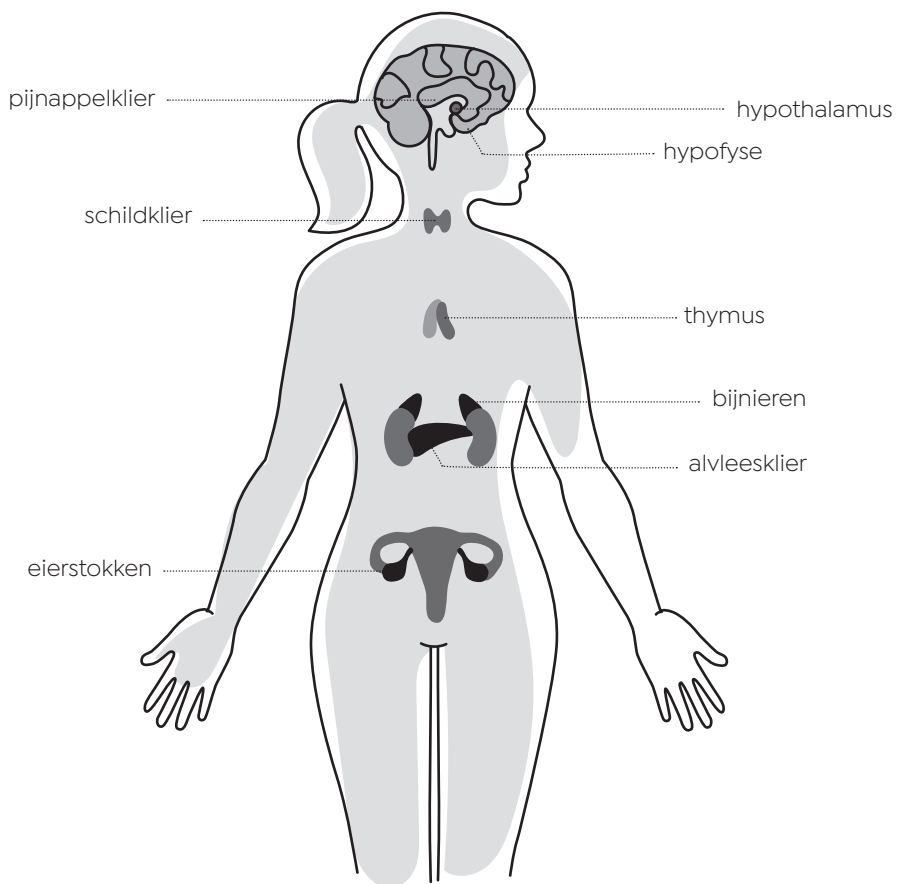
Na het lezen van dit boek zul je je hormonen goed begrijpen. Dat gaat je helpen om de overgangsfase zo soepeltjes mogelijk door te komen en ervoor zorgen dat jij zoveel mogelijk je stralende zelf blijft. Want het is nu eenmaal een biologisch gegeven dat we moeten dealen met de overgang van vruchtbaar naar onvruchtbaar: je eitjes gaan met pensioen. Maar eerst moet je weten wat hormonen zijn en hoe ons hormoonstelsel werkt.

Hormonen kunnen ons de allerleukste versie van onszelf maken, maar ook de vreselijkste. Dat heb je vast weleens ervaren, want hormonen bepalen álles. Ons humeur, hoe we ons voelen, of we blij of neerslachtig zijn, niet lekker in ons vel zitten, zelfs of we ons depressief of onzeker voelen – *you name it*. Maar dat is nog lang niet alles, want hormonen bepalen ook hoe gezond, energiek en vitaal we zijn. Hoeveel spierkracht we hebben. Of we een sterk uithoudingsvermogen hebben of juist niet. Ze hebben invloed op de huid en bepalen of we acne of rimpeltjes hebben. Het hormoon oestrogeen is verantwoordelijk voor de kwaliteit van onze huid. En cortisol, het stresshormoon, is een afbraakhormoon. Dus als we veel te veel stress hebben, en

dus meer cortisol aanmaken, dan verouderd onze huid sneller. Hormonen reguleren ook onze temperatuur, de groei van onze haren en nagels en of we gezonde botten hebben. En ja, ze bepalen ook hoe we ruiken, zelfs dat wordt door onze hormonen bepaald. En goed om alvast te weten: hormonen zijn ook verantwoordelijk voor je vetverdeling. In dit boek helpen we je om op een voor jou passend gewicht te komen én te blijven, als dat je wens is.

En dit is nog maar een kleine greep van wat hormonen allemaal doen en regelen. **Je kunt je zelfs afvragen: wat wordt er níét door onze hormonen bepaald?** Daar duiken we wat dieper in, en we gaan in op verschillende vragen. Wat zijn hormonen nu precies en hoe doen ze hun werk? Welke hormonen zijn het belangrijkste voor jou, als vrouw van veertig plus? En waarom?

Het vrouwelijk hormoonstelsel



afbeelding 1.1.

HORMONEN: ONZE BELANGRIJKE BOODSCHAPPERSTOFJES

Hormonen worden gemaakt in speciale klieren en gaan vervolgens met een specifieke boodschap via de bloedbaan op pad naar hun doelwitcellen. Je kunt die receptoren vergelijken met een sleutelgat waar alleen de juiste sleutel op past. Een boodschap wordt pas afgegeven zodra het hormoon (de sleutel) op die receptor (het sleutelgat) van een cel is gaan zitten. Dus stel: je hebt gegeten. Dan maakt je alvleesklier insuline aan, die ervoor zorgt dat glucose in de cellen kan worden opgenomen, door op de insulinerceptor op een cel te gaan zitten. Dat is superbelangrijk, want die glucose is energie, en de cel heeft die energie nodig om zijn werk te kunnen doen.

Als er een teveel is aan een bepaald hormoon, dan werkt ons lichaam ook fantastisch: de cellen doen simpelweg de deur op slot. Het hormoon kan er dan niet in. Om bij het voorbeeld van glucose te blijven: als er in een cel al veel glucose zit en deze gewoon genoeg heeft, dan zal de cel het sleutelgat voor het hormoon insuline tijdelijk dichtdoen. Dat noemen we insulineresistentie: de cel biedt in feite – tijdelijk – weerstand tegen de insuline. Het sleutelgat gaat pas weer open als de cel weer glucose kan gebruiken.

Ons lichaam werkt met dit belangrijke mechanisme. **Maar dat mechanisme kan ook**

ontsporen, en dat is precies waardoor klachten kunnen ontstaan. Het klinkt nu misschien nog wat ingewikkeld, maar je gaat hierover nog veel lezen in dit boek, omdat dit cruciaal is voor de hormonale balans. Voor nu is de bottomline dat je weet dat een cel ook een rol speelt bij de opname van hormonen, en dat er allerlei redenen kunnen zijn waarom een cel tijdelijk de deur op slot doet.

DE ROL VAN JE BREIN

De hormoonproductie gebeurt niet zomaar. Onze hormonale boodschapperstofjes worden geproduceerd als ze hiertoe opdracht krijgen vanuit ons brein. Hier zitten namelijk twee superbelangrijke orgaanjes: de hypothalamus en de hypofyse. Die meten continu hoe het met de hormonen in je lichaam gaat. Wij noemen de hypothalamus ook wel de grote dirigent van het hormoonorkest, en de hypofyse de eerste violist. De hypothalamus geeft een seintje aan je hypofyse, en die verdeelt de taken aan de diverse hormoonklieren.

De alvleesklier, schildklier, bijnieren, de pijnappelklier, thymus en de geslachtsklieren zijn de hormoonklieren. Op [afbeelding 1.1](#) zie je waar de belangrijkste hormonale klieren, de hypothalamus en hypofyse zich bevinden. Deze zijn dus verantwoordelijk voor de aanmaak van onze verschillende hormonen.

Je hebt gezonde vetten nodig om hormonen te kunnen 'bouwen'

BOUWSTOFFEN VAN JE HORMONEN

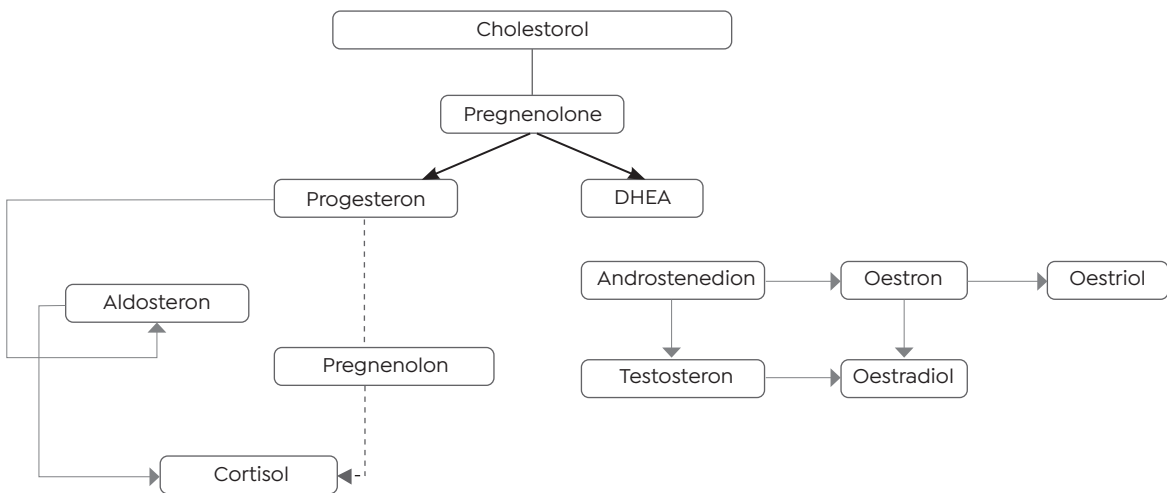
Je brein stuurt dus de aanmaak van hormonen in je hormoonklieren aan. De basisbouwstoffen van die hormonen zijn óf eiwitten óf vetten. Eiwithormonen zijn bijvoorbeeld schildklierhormoon of melatonine. Vethormonen – ofwel steroïde hormonen – zijn vooral je superbelangrijke geslachtshormonen en het stresshormoon cortisol.

DE ROL VAN CHOLESTEROL

Nu moet je weten dat de aanmaak van steroïde hormonen in de cellen (mitochon-

driën) van je hormoonklieren start. En wat hebben die cellen nodig? Dat is – hoe gek het misschien ook klinkt – een beetje cholesterol. Dat wil zeggen dat je wat gezonde vetten in je dieet moet hebben om goed hormonen te kunnen 'bouwen'! Het is daarom belangrijk om niet alleen maar 'light' te eten. Dat betekent natuurlijk niet dat je verkeerde transvetten of frituurvet moet eten, maar vooral gezonde vetten om cholesterol te hebben voor de hormonen. (Kijk daarvoor ook naar hoofdstuk 10 op blz. 112.)

Het moederhormoon waar alle steroïde hormonen uit worden gemaakt is pregnenolone. Dat zie je ook in [afbeelding 1.2](#): cholesterol wordt eerst omgezet in pregnenolone en daarna in progesteron of in dehydro-epiandrosteron (DHEA). Van progesteron kan cortisol worden gemaakt. En vanuit DHEA



afbeelding 1.2

Een stukje verdieping: mitochondriën aan het werk

Je mitochondriën spelen een belangrijke rol in de aanmaak van steroïde hormonen. Je mitochondriën zijn energiefabriekjes, hier wordt adenosinetrifosfaat (ATP) geproduceerd. ATP is een 'energiepakketje', dat je lichaam voorziet van energie om zijn taken uit te voeren.

Maar dat is dus niet het enige, want in je mitochondriën start ook de aanmaak van die superbelangrijke geslachts- en stresshormonen. En hiervoor hebben ze een beetje cholesterol nodig. Verder zijn ook je hersenen betrokken bij die hormoonaanmaak: die geven je mitochondriën een seintje als er genoeg energie (ATP) is om met de hormoonproductie te starten.

Er zijn dus een paar dingen van belang: allereerst moeten je hersenen goed functioneren en het seintje correct doorgeven aan de mitochondriën. Daar kan het bij veertig plussers al een beetje gaan haperen,

omdat het functioneren van je brein vanaf deze leeftijd onder druk kan komen te staan. Daarnaast kunnen er bij de ATP-aanmaak ook veel vrije radicalen vrijkomen. Dat zijn een soort pacmannetjes die alles kunnen stukmaken, ook de mitochondriën zelf. Je kunt deze vrije radicalen onschadelijk maken met antioxidanten. Die moeten dus echt in je voeding zitten. Het is daarnaast belangrijk dat je stress beperkt, want dat beschadigt de mitochondriën ook.

Kortom: als mitochondriën niet goed werken, dan heb je geen goede energieaanmaak (ATP), voel je je moe én is je hormoonaanmaak niet naar wens. Verzorg je mitochondriën dus goed, door je stresslevels te managen (blz. 80), gezond te eten, mét wat gezonde vetten op je menu (112), genoeg te slapen (196) en te bewegen/sporten (146).

Je lichaam geeft altijd voorrang aan overleven

ontstaat het geslachtshormoon testosteron, dat op zijn beurt weer oestrogeen kan worden. Het is belangrijk om deze opbouw van geslachts- en stresshormonen te begrijpen, want dan snap je dat je goed voor je cellen moet zorgen. Je wilt je cholesterol gezond houden, en hiervoor gaan we je later natuurlijk nog adviezen geven, bijvoorbeeld voor wat je eet.

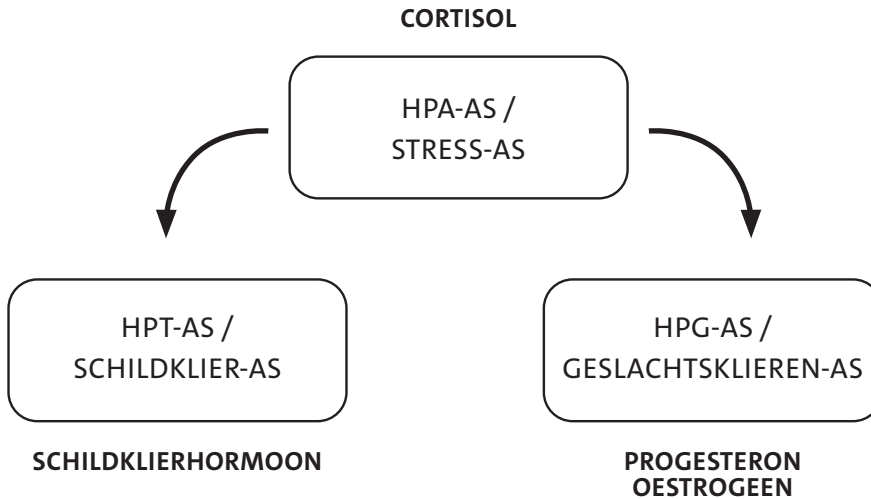
OVERLEVEN, VOORTPLANTEN EN HORMOONASSEN

Ik heb een achtergrond in evolutionaire voedingsleer en klinische psycho-neuro-immunologie, en dat betekent dat we alles bekijken vanuit de evolutie. In de evolutie draait het om twee dingen: **overleven en voortplanten**. En overleven krijgt áltijd voorrang. Jouw lichaam doet er dus de hele dag alles aan om jou te helpen om te overleven. Je bent er nog, dus jouw lichaam doet het goed, en daar mag je dankbaar voor zijn! Maar die focus op overleven kan voor hormonale onbalans zorgen als het lichaam te vaak in de

'overleefstand' staat, wat gebeurt bij te veel stress. In ons moderne leven is dat helaas nogal eens het geval door volle agenda's en alle ballen die we in de lucht houden. Dan gaat alle energie steeds maar naar die stressreactie en kunnen sommige lichaamsprocessen gaan haperen, waardoor je klachten krijgt. De een krijg last van darmklachten of mentale klachten, de ander van gewrichtsklachten of gewichtstoename. Het lichaam kiest zijn eigen mechanisme. En dat is eigenlijk logisch, want het helpt je lichaam om te overleven.

Idealiter staan we natuurlijk niet steeds in de overleefstand en is die hormonale balans er wel. Dan functioneren de drie belangrijkste hormonen in een prachtig ritme met elkaar. Welke hormonen zijn dat, en hoe werkt dat ritme?

We doen eerst even een stapje terug. Zoals je weet wordt de productie van hormonen aangestuurd vanuit je brein. De hypothalamus is je dirigent, die een seintje geeft aan je hypofyse, de eerste viool, dat er hormonen aangemaakt mogen worden. Het seintje vervolgt daarna zijn weg naar drie belangrijke hormoonklieren: je bijniere, schildklier en geslachtsklieren. De geslachtsklieren zijn bij vrouwen de eierstokken. In de hormoonklieren worden drie belangrijke hormonen geproduceerd: cortisol, schildklierhormoon en geslachtshormonen (progesteron en oestrogeen).



afbeelding 1.3

De hypothalamus bepaalt dus wanneer welk hormoon geproduceerd wordt. Zo blijven onze hormonen in balans. De productie van deze hormonen wisselt elkaar af, want deze hormonen horen niet allemaal tegelijkertijd actief te zijn. Ze hebben namelijk functies die op verschillende momenten van belang zijn. Simpel gezegd: je kunt niet tegelijkertijd wegrennen voor gevaar en je op hetzelfde moment voortplanten.

De route die cortisol, het schildklierhormoon en de geslachtshormonen nemen noemen we 'assen', waarbij de hormoonklier de naam van de as bepaalt:

- / **BIJNIER-AS (HPA-AS, ofwel stress-as):** **cortisol** gaat via de hypothalamus-hypofyse-bijnier-as (de HPA-as, een Engelse afkorting voor *hypothalamus-pituitary-adrenal-axis*).
- / **SCHILDKLIER-AS (HPT-AS, ofwel energie-as):**

schildklierhormoon gaat via de hypothalamus-hypofyse-schildklier-as (de HPT-as, een Engelse afkorting voor *hypothalamus-pituitary-thyroid-axis*).

- / **GESLACHTSKLIEREN-AS (HPG-AS, ofwel voortplantings-as):** de **geslachtshormonen progesteron en oestrogeen** gaan via de hypothalamus-hypofyse-gonaden-as (de HPG-as, een Engelse afkorting voor *hypothalamus-pituitary-gonades-axis*).

Op afbeelding 1.3 zie je hoe die drie assen werken vanuit het brein. Maar wat doen deze drie hormonen voor ons?

CORTISOL: JE STRESS- EN ACTIVITEITS-HORMOON

Cortisol, je stresshormoon, wordt ook wel het *number one* overlevingshormoon genoemd. Cortisol wordt geproduceerd in twee heel kleine kliertjes, de bijnieren. Die zijn echt superklein, maar o zo belangrijk. Want vanuit

Stress kan nuttig zijn, chronische stress is dat nooit

evolutionair oogpunt gezien was het onze belangrijkste taak om te overleven in een soms gevaarlijke omgeving. Dankzij cortisol kun je daarom supersnel reageren op acuut gevaar met de klassieke *fight or flight*-reactie. Vroeger was die nodig voor als je opeens oog in oog stond met een leeuw, en natuurlijk is het nog steeds handig om op tijd weg te kunnen springen voor een voorbijrazende pizzakoerier. Maar het probleem is dat we nu veel meer chronische stress hebben. Daarom moeten de kleine bijniereen veel te hard werken om voldoende stresshormonen aan te maken. En het leven in een ver verleden was misschien veel gevaarlijker, mensen hadden toen alsnog niet zoveel stress als nu. En al helemaal geen langdurige stress. **Het is daarom niet zo gek dat zoveel vrouwen in een burn-out terecht komen:** de kleine bijniereen staan simpelweg veel te veel onder druk in ons moderne leven.

Dat gezegd hebbende is het ook belangrijk om te weten dat cortisol niet alleen je stresshormoon is, maar vooral ook je 'dag-hormoon'. Cortisol zorgt ervoor dat je 's ochtends opgewekt wakker wordt, energiek je bed uit stapt en zin hebt in de dag. Dit wordt ook wel de *cortisol awakening respons* (CAR)

genoemd. Cortisol is dus zeker niet alleen bedoeld voor stresssituaties! Sterker: zonder cortisol komen we ons bed niet meer uit.

Wat tot slot ook van belang is om te weten: 's avonds hoort je cortisolaanmaak weer op een laag pitje te gaan staan, want de tegenhanger van cortisol is melatonine, je slaaphormoon. Dus je begrijpt: met veel stress kun je niet goed slapen. Stress en cortisol komen nog vaak voorbij in dit boek, maar je hebt nu alvast een beeld van dit belangrijke hormoon. Cortisol is dus bedoeld om overdag actief te zijn en af en toe snel te kunnen reageren op acute stress.

OESTROGEEN EN PROGESTERON: JE GESLACHTSHORMONEN

Vanuit evolutionair oogpunt zijn je geslachtshormonen na cortisol de belangrijkste hormonen. Want na overleven is voortplanten onze belangrijkste evolutionaire taak. Plat gezegd draait ons leven om overleven en voortplanten. Zo blijft de mens voortbestaan. Als de omgeving veilig is en er geen gevaar dreigt, dan zullen de hypothalamus en hypofyse tegen je eierstokken zeggen: 'Joehoe, je mag een eisprong creëren, want er mag voortgeplant worden!' De eierstokken maken in een maandelijks ritme oestrogeen en progesteron aan. De ene helft van de maand domineert oestrogeen en de andere helft progesteron, kort gezegd. Later duiken we dieper in de werking van deze hormonen.

HET SCHILDKLIERHORMOON: JE VERZORGINGSHORMOON

De schildklier zorgt voor de productie van het schildklierhormoon, je belangrijkste verzorgingshormoon. Je schildklierhormoon stimuleert je stofwisseling, zorgt ervoor dat je lichaamstemperatuur op orde blijft, pleegt onderhoud en voert waar nodig reparaties uit in je lichaam. Dit hormoon is eigenlijk je stille kracht: het zorgt ervoor dat je lekker in je vel zit, goed op gewicht blijft, je energiek voelt en dat je huid straalt, je haar glanst en je nagels sterk zijn.

Deze drie belangrijkste hormonen functioneren dus in een bepaald ritme, dat kunnen we eigenlijk niet genoeg benadrukken. Dat hoort zo en werkt helemaal zoals de natuur het bedoeld heeft. Hoe zit dat ritme in elkaar? Kort gezegd zit dat zo: zijn we overdag actief, dan domineert de HPA-as met cortisol om te zorgen dat we goed kunnen functioneren, én om af en toe op acuut gevaar te kunnen reageren. Zijn we in rust – bijvoorbeeld als we eten of slapen – dan zullen de HPG-as en HPT-as domineren. Zo overleven we, blijft ons lichaam goed werken en kunnen we ons voortplanten.

DE GESLACHTSKLIEREN-AS: PROBLEMEN IN DE VEERTIG PLUSFASE

Bij veertig plusvrouwen gaat het helaas mis met het hormonale ritme, omdat de geslachtsklieren-as verandert. De aanmaak van

geslachtshormonen begint namelijk rond je veertigste te schommelen. Dat komt omdat je steeds minder vaak een eisprong krijgt en op een gegeven moment helemaal niet meer. Door natuurlijke celdood en veroudering neemt de eiproductie af. Maar hierdoor vermindert de aanmaak van de geslachtshormonen oestrogeen en progesteron ook. En als deze productie verandert, dan merk je dat.

En dat is nog niet alles: omdat deze drie assen normaal gesproken in een ritme functioneren, zorgt een haperende geslachtsklieren-as ervoor dat de andere **twee assen ook uit hun ritme gaan. Het hormonale ritme raakt zoek!** Zowel je bijniere als je schildklier worden onder druk gezet. Daarom merk je dat je minder stressbestendig wordt en ontstaan er ook meer schildklierklachten als je richting de menopauze gaat.

Het is dus belangrijk dat je begrijpt dat die drie assen dominant zijn in ons leven: die bepalen eigenlijk alles. En het ritme tussen die assen gaat rond je veertigste nou eenmaal veranderen. Dat is een biologisch gegeven omdat je eitjes opraken. Welk effect heeft dit op je cyclus en je totale wellbeing? We duiken dieper in de wondere wereld van die prachtige vrouwenhormonen progesteron en oestrogeen.

Voorkom heftige klachten tijdens de overgang

Hormoonexpert Vivian Reijs geeft je handvatten om al tijdens de premenopauze (de fase voorafgaand aan de menopauze) je hormoonbalans te verbeteren, om je zo soepel mogelijk door deze periode te helpen.

In aanloop naar de menopauze ervaren vrouwen klachten als opvliegers of mood swings, slaapproblemen en vermoeidheid, en veranderingen in libido. Dit lijkt misschien nog een ver-van-je-bedshow, maar een slimme meid is op haar overgang voorbereid. Je kunt je geweldig energiek en sexy (blijven) voelen.

Lezers over de boeken van Vivian:

'Na jaren van frustratie, voel ik me beter dan ooit'

'Ik dans weer door het leven'

'Ik begrijp nu hoe mijn lichaam werkt'



Dit boek geeft antwoord op vragen als:

- Waar krijg je mee te maken tijdens de fases van de premenopauze?
- Welke bio-identieke hormonen kunnen voorgeschreven worden door jouw huisarts of gynaecoloog?
- Hoe behoud je jouw beauty en energie?
- Wat kun je doen om een burnout of depressie te voorkomen?
- Hoe werk je aan een gezond brein en gewicht?



9 789043 924665

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 860
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen