

IR. RALPH MOORMAN & DRS. BARBARA HAVENITH

*Hormonen
de baas!*

HORMOON- BALANS

voor vrouwen

De natuurlijke oplossing voor

**OVERGANGSKLACHTEN • PMS
PIJN BIJ HET VRIJEN • HORMONALE MIGRAINE
ACNE • VRUCHTBAARHEIDSPROBLEMEN
PIJNLIJKE BORSTEN • PCOS • MENSTRUATIEPIJN
EN NOG **29** ANDERE HORMOONKLACHTEN!**

'DE COMPLEXE MATERIE IS OP EEN TOEGANKELIJKE EN MEDISCH VERANTWOORDE
MANIER OP EEN RIJTJE GEZET.' PROF. DR. B.C.J.M. FAUSER, GYNAECOLOOG



DEZE MENSEN BEHAALDEN **SUCCES** MET DE HORMOONFACTOR

MELANIE (23) GEEN MENSTRUATIE

- ▶ Door onbewerkt te eten en natuurlijke ingrediënten te gebruiken is haar menstruatie teruggekomen. Na twee jaar niet ongesteld te zijn geweest, is ze weer volledig gezond!

MARJOLEIN (51) HORMONALE MIGRAINE

- ▶ Cold turkey is ze gestart met het elimineren van (verborgen) suiker, gluten en zuivel. Door de verbeterde hormoonbalans verdween haar hormonale migraine. Nooit meer hoofdpijn! Haar huisarts stond versteld.

NICOLE (53) OVERGANGSKLACHTEN

- ▶ Ze veranderde haar voeding, haalde supplementen in huis, ging actiever leven, en ging slimmer om met stress. Het is het beste cadeau dat ze haar lijf kon geven. Nicole weet nu dat de overgang geen kwelling hoeft te zijn.

CYNTHIA (37) MOEILIJK ZWANGER WORDEN

- ▶ Het progesteronniveau is een belangrijk aandachtspunt voor wie als 35-plusser zwanger wil worden. Cynthia ging aan de slag met tips uit De hormoonfactor en gebruikte progesteron op advies van de Vrouwenpoli in Boxmeer. Zo raakte ze toch nog in verwachting!

***En wanneer pakt u uw klachten aan?
Start direct!***



VOORWOORD

Hormonen zijn stoffen die door specifieke cellen in het lichaam worden aangemaakt, via de bloedbaan worden getransporteerd en invloed hebben op cellen elders in het lichaam. Hormonen spelen een belangrijke rol in vele fasen van het leven van vrouwen én mannen. Het is goed te weten dat vrouwen ook mannelijke hormonen hebben en andersom. Naast geslachtshormonen bestaan er nog vele andere hormoonsystemen zoals bijvoorbeeld schildklier- en bijnierhormonen, en hormoon gerelateerde ziektes zoals diabetes en autoimmuunziekten. Ook hier is sprake van duidelijke geslachtsverschillen.

Hormonen hebben grote invloed op het leven van de vrouw. Dat kan variëren van klachten die samengaan met hormoonveranderingen tijdens de menstruele cyclus, algemene ziektes die beïnvloed worden door hormoonveranderingen, veranderende hormoonspiegels bij vrouwen met een stoornis in de werking van de eierstok, veranderingen vanwege het gebruik van hormonale anticonceptie, hormoonveranderingen tijdens zwangerschap en borstvoeding, de invloed van hormonen op het ontstaan van borstkanker en tot slot de plotselinge vermindering in de productie van het vrouwelijke hormoon na de overgang en de daarmee gepaard gaande klachten en lange termijn gezondheidsconsequenties. Als vrouwen binnenkort honderd gaan worden - en dat wordt vaak beweerd - dan zal de helft van hun leven zonder vrouwelijk hormoon zijn. Veel van deze onderwerpen krijgen onvoldoende aandacht en wij weten er vaak weinig van. Er is geen vrouw op de wereld die niet ergens in haar leven geconfronteerd wordt met klachten of problemen die samenhangen met hormonen. Wat een uitstekend idee van de auteurs van dit boek om deze complexe materie op een toegankelijke maar medisch verantwoorde manier op een rijtje te zetten.

Hormonen zijn overal en hormonen bepalen - in vele opzichten - het leven van de vrouw. Een beter begrip van wat er speelt gaat zeker helpen bij acceptatie van ongemak. Het is goed om te weten dat u er soms zelf ook wat aan kunt doen, en dat in andere gevallen behandeling zinvol is. Het is de auteurs van dit boek uitstekend gelukt om een leesbaar boek te schrijven en zij zullen de Nederlandse vrouw hiermee een grote dienst bewijzen.

Prof. Dr. B.C.J.M. Fauser, gynaecoloog

Inhoud

▶ Inleiding	8
-------------------	---

DEEL I

WAT U MOET WETEN OVER UW HORMONEN

1 Hormonen, wat zijn het en hoe werken ze?	13
2 Hoe het hormonale systeem uit balans kan raken	17
3 De aansturing van het hormonale systeem	21
4 11 belangrijke hormonen	25
5 De vrouwelijke cyclus in woord en beeld	33
6 De aanmaak van geslachtshormonen	41

DEEL II

HOE U WEER IN BALANS KOMT

7 De invloed van levensstijl	49
8 9 voedingstips	51
9 Beweeg veel en train regelmatig	61
10 Verminder stress	67
11 14 tips voor een goede nachtrust	69
12 Het immuunsysteem in balans	77
13 Geslachtshormonen in balans	83
14 Bijnierhormonen in balans	91
15 Schildklierhormonen in balans	101
16 Insuline in balans	109

SUCCESVERHALEN

▶ Gelukkig toch nog zwanger, Cynthia (37)	23
▶ Hormonale migraine verdwenen en meer energie, Marjolein (51)	31
▶ Menstruatie weer terug in het ritme, Floor (25)	39
▶ Cyste weg en afwijkend uitstrijkje weer normaal, Nadia (43)	44
▶ Genezen van PCOS; na twee jaar weer ongesteld, Melanie (23)	80
▶ Trage schildklier trekt weer vlot, Ans (30)	99
▶ Probleemloos de menstruatie door, Christa (35)	107
▶ Overgangsklachten opgelost, Nicole (53)	192

DEEL III

38 VROUWENKLACHTEN OPGELOST

17 Vrouwenklachten, oorzaken en remedie	117
---	-----

▶ Acne	117	▶ Myomen (vleesbomen)	154
▶ Afwijkende uitstrijkjes	120	▶ Osteoporose	156
▶ Alopecia androgenetica	123	▶ Overgangsklachten	158
(haarverlies)		▶ PCOS	163
▶ Baarmoederkanker	124	▶ PMS	165
▶ Bacteriële vaginose	126	▶ Pijn bij vrijen	167
▶ Blaasontsteking	128	▶ Pijnlijke eisprong	169
▶ Borstkanker	129	▶ Poliepen in de baarmoeder	171
▶ Cellulite	132	▶ Postpartum depressie	172
▶ Cysten in de eierstokken	134	▶ Postpartum thyreoïditis	174
▶ Endometriose	136	(trage schildklier na	
▶ Hart- en vaatziekten na	138	zwangerschap)	
de menopauze		▶ Tekort aan seksueel	176
▶ Hypermenorroe	140	verlangen	
(menstruatiebloedingen)		▶ Urineverlies	177
▶ Lactatieproblemen	142	▶ Vaginale droogheid	179
▶ Lichen sclerosus	143	▶ Vaginale schimmelinfectie	180
(huidaandoening)		▶ Verzakking	182
▶ Lipoeedeem	145	▶ Vruchtbaarheidsproblemen	184
▶ Masthopathie	147	▶ Zwangerschapsdepressie	187
(pijnlijke borsten)		▶ Zwangerschapsdiabetes	189
▶ Menstruatiepijn	148	▶ Zwangerschapsmasker	190
▶ Migraine	149	(melasma)	
▶ Misselijkheid in de	152		
zwangerschap			

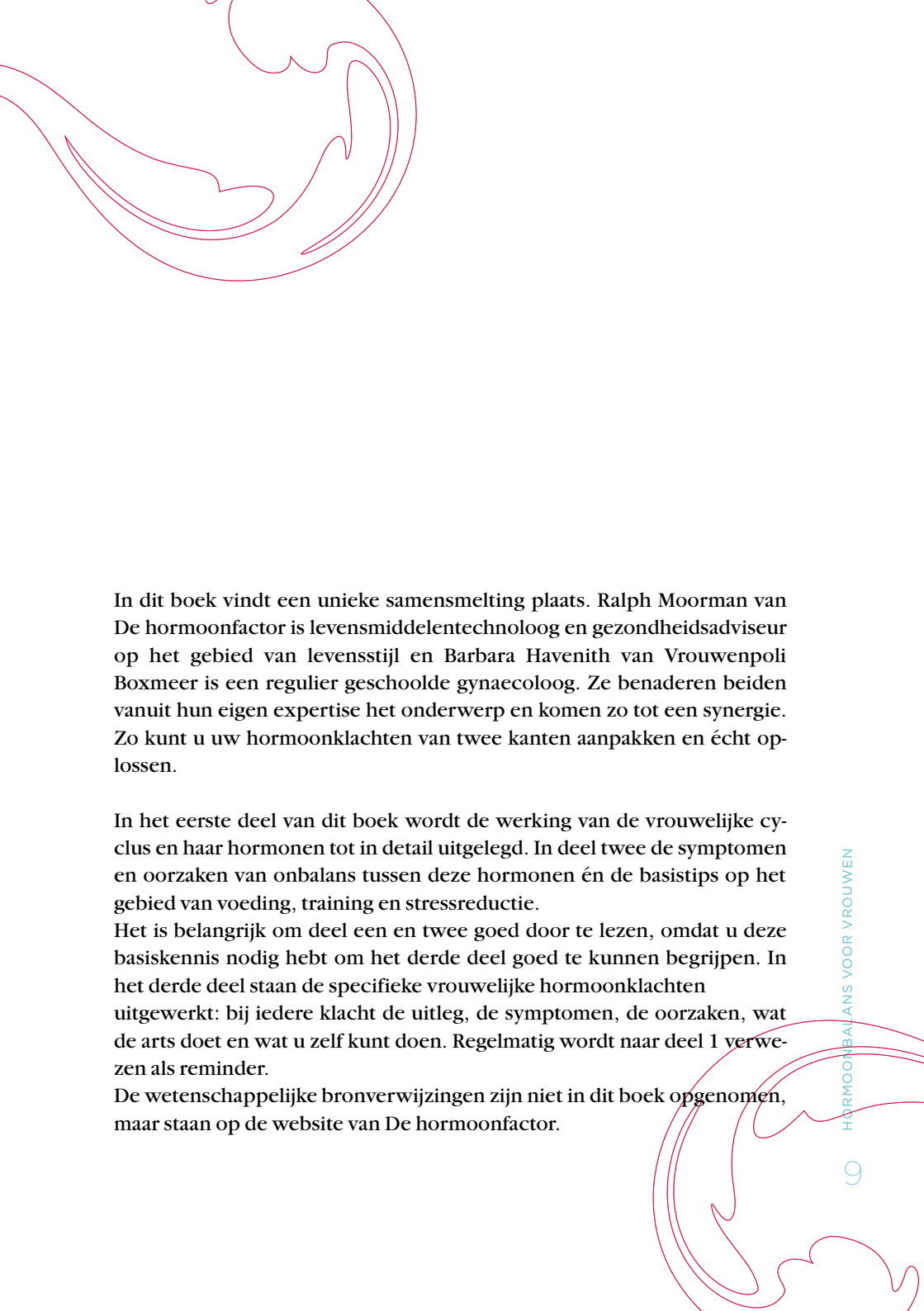
BIJLAGEN

▶ Mammografie, wel of niet?	197
▶ Hoe werkt 'de pil'?	201
▶ Veel gebruikte voedingssupplementen	207
▶ Dankwoord	217
▶ Register	218

Vrouwelijke hormoonklachten

In De hormoonfactor (eerste druk in 2009) staan de hormonen die het belangrijkste zijn voor uw gezondheid beschreven. In dit boek is overzichtelijk uitgewerkt hoe onbalans tussen deze hormonen te herkennen is en hoe u deze door de juiste voeding, training, en stressreductie kunt herstellen. In de jaren na het verschijnen van De hormoonfactor kwamen er opvallend veel succesverhalen naar buiten; vrouwen die hun hormoonklachten hadden aangepakt en overwonnen. Dit varieerde van een regelmatigere cyclus met minder menstruatieklasten tot minder overgangsklachten. Maar ook specifiekere klachten werden overwonnen, zoals endometriose, cystes, myomen en PCOS. Ook deze aandoeningen bleken minder te kunnen worden of zelfs over te gaan.

Het is duidelijk dat vrijwel alle vrouwelijke hormoonklachten te beïnvloeden zijn met uw levensstijl. Dit gaat niet alleen om het voorkomen ervan, maar ook om een ondersteunende werking bij de behandeling door arts of gynaecoloog. Bij eenmaal ontstane vrouwelijke hormoonklachten is symptoombestrijding soms onvermijdelijk. Zo kan hormonale medicatie of operatief ingrijpen noodzakelijk zijn. Maar als tegelijkertijd aan de oorzaken in de levensstijl gewerkt wordt zal medicatie bij veel klachten minder nodig zijn, alleen tijdelijk of soms zelfs overbodig zijn.



In dit boek vindt een unieke samensmelting plaats. Ralph Moorman van De hormoonfactor is levensmiddelentechnoloog en gezondheidsadviseur op het gebied van levensstijl en Barbara Havenith van Vrouwenpoli Boxmeer is een regulier geschoolde gynaecoloog. Ze benaderen beiden vanuit hun eigen expertise het onderwerp en komen zo tot een synergie. Zo kunt u uw hormoonklachten van twee kanten aanpakken en écht oplossen.

In het eerste deel van dit boek wordt de werking van de vrouwelijke cyclus en haar hormonen tot in detail uitgelegd. In deel twee de symptomen en oorzaken van onbalans tussen deze hormonen én de basistips op het gebied van voeding, training en stressreductie.

Het is belangrijk om deel een en twee goed door te lezen, omdat u deze basiskennis nodig hebt om het derde deel goed te kunnen begrijpen. In het derde deel staan de specifieke vrouwelijke hormoonklachten uitgewerkt: bij iedere klacht de uitleg, de symptomen, de oorzaken, wat de arts doet en wat u zelf kunt doen. Regelmatig wordt naar deel 1 verwezen als reminder.

De wetenschappelijke bronverwijzingen zijn niet in dit boek opgenomen, maar staan op de website van De hormoonfactor.

Hormonen, wat zijn het en hoe werken ze?

Hormonen zijn stoffen die lichaamscellen opdrachten geven. En dat is weer nodig om ons lichaam in stand te houden, ons voort te planten, en te vechten of vluchten als dat nodig is. Daarom meet het zenuwstelsel voortdurend belangrijke dingen zoals de bloeddruk, temperatuur, het bloedsuikergehalte, ontstekingsniveau, en of er weefselafbraak (een wond of andere schade) is geweest dat hersteld moet worden. Daarnaast signaleert het lichaam of er bijvoorbeeld gevaar dreigt, of dat er mogelijk een geschikte partner voor de voortplanting voorbij komt. Of dit niet genoeg is, meet het lichaam ook allerlei ritmes, zoals het dag- en nachtritme, een maandelijksse cyclus en neemt het zelfs seizoenen waar. Ons hormoonstelsel reageert op deze informatie en zorgt ervoor dat alles goed blijft functioneren, met zo min mogelijk lichamelijke klachten.

Maar in de huidige tijd wordt dat systeem behoorlijk op de proef gesteld. De signalen die het zenuwstelsel meet zijn namelijk steeds minder 'natuurlijk'. We zijn vaak haastig en gestrest, voeding staat steeds verder af van wat natuurlijk is, we worden meer en meer blootgesteld aan chemische stoffen, we bewegen minder en we zitten hele dagen in kunstmatig licht. Tja... daar raakt het hormoonstelsel van in de war. Want zo snel gaat de evolutie niet; mensenlichamen en mensengenen kunnen zich niet snel genoeg aanpassen aan alle veranderingen. Dit kan zich vertalen in allerlei

- ▶ Neemt een biopt van een verdachte knobbel om het weefsel te onderzoeken.
- ▶ Zodra er borstkanker is geconstateerd, stelt de arts de meest gunstige behandeling vast. Meestal gaat het om een combinatie van operatie (zo mogelijk borstsparend), bestraling, chemotherapie en hormoontherapie. Welke behandeling in welke volgorde het beste werkt, wordt volgens een protocol vastgesteld. Het is afhankelijk van het soort borstkanker, de grootte van de tumor en de leeftijd van de vrouw. Vooral chemotherapie en langdurige hormoontherapie worden door veel vrouwen als belastend ervaren; vaak zijn er nare bijwerkingen mee gemoeid. Hormoonbehandelingen bij hormoonafhankelijke tumoren hebben tot doel om de blootstelling van resterende tumorcellen aan of de lichaamseigen aanmaak van oestrogenen zoveel mogelijk te beperken. Vooral ernstige overgangsklachten zijn daarom het gevolg van deze behandelingswijzen waarbij zeer lage oestrogeenwaarden ontstaan.

WAT KUNT U ZELF DOEN?

- ▶ Voorkom oestrogeendominantie (zie blz.83).
- ▶ Maak het immuunsysteem zo sterk mogelijk (zie blz.77).
- ▶ Bijslikken van supplementen is een optie. Bijvoorbeeld DIM, N-acetylcysteine, EGCG, curcuma longa met rodepeperextract, vitamine B-complex, vitamine D3, vitamine C. Laat u zich alvorens te starten met supplementen ter voorkoming van borstkanker adviseren door een arts of therapeut met ervaring in de complementaire therapie ter voorkoming van borstkanker.

Disclaimer:

Om de kans op het ontstaan van borstkanker zo laag mogelijk te houden kunt u bovenstaande tips gebruiken. Maar het volledig volgen van deze tips geeft geen garantie dat er nooit kanker zal ontstaan.

CELLULITE

Cellulite, sinaasappelhuid, is een verkleving en zwelling van de onderhuidse bindweefselstructuur. Het lijkt, als het er eenmaal is, niet meer weg te krijgen, ook niet door af te vallen. Natuurlijk is de fitnessmarkt hier al lang op ingesprongen. Al jaren komt het ene na het andere wondermid-

deltje op de markt en veel vrouwen hebben zich al eens zo'n middel laten aansmeren. Een illusie waarmee ze in het beste geval de symptomen tijdelijk kunnen bestrijden.

Een duurzame behandeling is moeilijk in te zetten als er zo weinig bekend is over de oorzaken. Wat we wel weten is dat hormonen invloed op cellulite hebben. Het komt immers vooral voor bij vrouwen, of bij mannen met een zeer laag testosteron-niveau. Ook de anticonceptiepil kan cellulite verergeren.

SYMPTOMEN

- ▶ Hobbelige huid op de heupen, dijbenen en billen en soms op de onderbuik of bovenarmen.
- ▶ Zichtbare vetophopingen.
- ▶ Plekken waar cellulite zit voelen koud aan.

OORZAKEN

- ▶ Verstoorde hormonale balans, waarbij de verhouding tussen testosteron en oestrogeen een belangrijke marker lijkt. Hoe hoger het oestrogeen ten opzichte van testosteron, hoe meer kans op het ontstaan van cellulite. Ook een laag gehalte aan groeihormoon zou bij kunnen dragen.
- ▶ Slechte doorbloeding en afvoer van afvalstoffen.
- ▶ Genetische aanleg.
- ▶ Roken.
- ▶ Gebrek aan beweging en training.
- ▶ Blootstelling aan hormoonverstorende stoffen.

WAT DOET DE ARTS?

- ▶ Reguliere artsen beschouwen cellulite als een cosmetisch probleem. Er zijn geen reguliere geneesmiddelen tegen cellulite.

WAT KUNT U ZELF DOEN?

- ▶ Voorkom een hoog vetpercentage, waarbij testosteron in het vetweefsel omgezet wordt in oestrogeen. Bij een hoger vetpercentage is de kans op het ontstaan van cellulite groter als u hier gevoelig voor bent. Gek genoeg lijkt afvallen soms juist de eenmaal gevormde cellulite te verergeren. Maar dat is tijdelijk. De hormonale balans zal uiteindelijk weer gunstiger uitpakken, waardoor het cellulitisproces wordt afgeremd of zelfs gekeerd.
- ▶ Probeer de blootstelling aan hormoonverstorende stoffen te verminderen.

ren (zie blz. 64).

- ▶ Verminder de alcoholinname (zie blz. 59).
- ▶ Doe aan krachttraining. Krachttraining kan het testosteron verhogen. Ook kan extra spiermassa de huid wat strakker trekken. Aanvullend wat cardiotraining doen is een aanrader voor een betere doorbloeding, maar ook zeker niet te veel, daar dit juist de spiermassa kan verminderen (zie blz. 56).
- ▶ Probeer stress te verlagen. Chronische stress kan testosteron verlagen (zie blz. 67).
- ▶ Neem niet teveel zoethout (-thee) en stoffen die zoethoutextract bevatten (drop, hoestdrank met dropsmaak), omdat dit testosteron kan verlagen.
- ▶ Zorg voor een goede slaap. 's Nachts wordt bij een goede slaap groeihormoon aangemaakt.
- ▶ Eet voeding die rijk is aan polyfenolen. Dit zijn stoffen in planten die als een antioxidant werken. Voedingsmiddelen rijk aan polyfenolen zijn bijvoorbeeld blauwe en rode vruchten, groene thee, pure chocolade, olijfolie, noten.
- ▶ Bijslikken van antioxidanten is een optie. Bijvoorbeeld vitamine C en natuurlijke vitamine E. Laat u alvorens te starten met supplementen ter voorkoming van cellulite adviseren door een arts of therapeut met ervaring in de complementaire behandeling van cellulite.

CYSTES IN DE EIERSTOKKEN

Een cyste is een vochtblaasje. Een cyste in uw eierstok komt het meest voor wanneer u in de vruchtbare periode van uw leven zit (tussen de puberteit en de overgang). Er zijn verschillende soorten cystes. De meest voorkomende cystes zijn:

Cystes door het uitblijven van de eisprong (LUF genaamd: luteinized unruptured follicle). Hierdoor blijft de follikel (het blaasje waarin de eicel zich ontwikkelt) doorgroeien. Deze cyste kan wel zes centimeter groot worden.

Polycysteus-ovariumsyndroom (PCOS). Bij PCOS zijn meerdere kleine cystes aanwezig aan de randen van de eierstokken - minstens twaalf aan elke eierstok. Door een verandering in de verhouding tussen de hormonen, groeien de follikels niet uit. Hierdoor kan er zelden of nooit een eisprong plaatsvinden (zie blz. 36).



**IR. RALPH
MOORMAN**

studeerde levens-
middelentechnologie
aan de Wageningen

Universiteit. Hij is nu werkzaam
als levensmiddelenadviseur,
bedrijfsadviseur voeding &
gezondheid, spreker, docent en
gezondheidscoach volgens de
principes van zijn eigen
hormoonfactorprogramma.

Van zijn hand verschenen de
bestsellers *De hormoonfactor* en
De boodschappencoach. Daarnaast
schreef hij *Het hormoonbalansdieet*
en *Hans halveert*.

www.dehormoonfactor.nl

Veel vrouwenklachten zijn het gevolg
van een **verstoorde hormoonbalans**.
Artsen schrijven vaak medicijnen voor om
de klacht te onderdrukken maar tot
een échte oplossing komt het vaak niet.

In '**Hormoonbalans voor vrouwen**' leest u:

- ▶ hoe het vrouwenlichaam werkt
- ▶ hoe u **stap voor stap** verschillende
hormoongerelateerde klachten
kunt **aanpakken** en **oplossen**
- ▶ hoe u uw **algehele gezondheid**
kunt verbeteren.



**DRS. BARBARA
HAVENITH**

studeerde
geneeskunde
aan de Universiteit

Maastricht en is gynaecoloog sinds
1995. Tot 2011 werkte zij in diverse
ziekenhuizen om daarna haar eigen
praktijk te starten. In 2013 rondde zij
haar tweede specialisatie tot
orthomoleculair arts af. Het liefst
noemt ze zichzelf vrouwenarts.
'Vrouwenarts is een prachtig
Nederlands woord dat goed
weergeeft dat ik een arts voor de
complete vrouw wil zijn.'

www.vrouwenpoliboxmeer.nl

[SBN 978-90-822359-1-3



7 8 9 0 8 2 1 2 3 5 9 1 3

UITGEVERIJ MOORMAN BV