



Inhoud

Inleiding	pag.3
Hoofdstuk 1 <u>Wat zijn hormonen</u>	pag.7
<u>Test jou hormonen</u>	pag.9
Hoofdstuk 2 <u>Waarom zijn hormonen belangrijk?</u>	pag.14
- <u>Voeding</u>	pag.15
- <u>Chronische stress</u>	pag.16
- <u>Darmen en Lever</u>	pag. 17
- <u>Xeno-oestrogenen</u>	pag.18
- <u>Verstoord dag en nacht ritme</u>	pag.19
- <u>Gebrek aan beweging pag. 19</u>	
- <u>Anticonceptie</u>	pag. 20
- <u>Naar de oplossing</u>	pag. 24

Hoofdstuk 3	<u>Je kunt er wat aan doen!</u>	<u>pag. 20</u>
-	<u>Gezonde voeding</u>	<u>pag.22</u>
-	<u>Stress verminderen</u>	<u>pag. 22</u>
-	<u>Gezonde lever en darmen</u>	<u>pag. 22</u>
-	<u>Vermijd Xeno-oestrogenen</u>	<u>pag. 23</u>
-	<u>Een gezond bioritme</u>	<u>pag. 23</u>
-	<u>Gezond beweging</u>	<u>pag. 23</u>
-	<u>Anticonceptie alternatieven?</u>	<u>pag. 24</u>
-	<u>Hoe nu verder?</u>	<u>pag.24</u>
-	<u>Persoonlijk Voedingsprogramma</u>	<u>pag. 25</u>

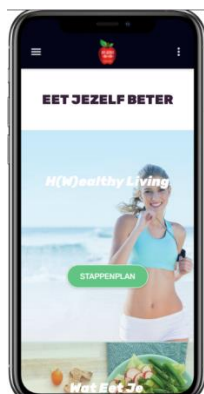
Hoofdstuk 4	<u>Recepten</u>	
-	<u>Noten en havermout Granola</u>	<u>pag. 27</u>
-	<u>Lauwwarme aubergine salade</u>	<u>pag. 28</u>
-	<u>Zoete aardappel soep</u>	<u>pag. 29</u>
-	<u>Broccolisalade met druiven</u>	<u>pag. 30</u>
-	<u>Gebakken zeebaars met groenten</u>	<u>pag. 30</u>
-	<u>Citroen bloemkool</u>	<u>pag. 31</u>

	<u>Dankwoord</u>	<u>pag. 26</u>
--	------------------	----------------

Binnenkort beginnen we met een leuke Healthy Lifestyle Challenge voor een hele leuke prijs voor de eerste deelnemers. Dit omdat ik het beschikbaar wil maken voor iedereen en ik wil het eerst getest wil hebben voordat dit het land in gaat.

Als je een berichtje wilt ontvangen wanneer we van start gaan, stuur dan even een mailtje met: "Graag ontvang ik een berichtje bij het life gaan van de Healthy Living Challenge" naar info@sante.healthcare of appje naar 06-22998983

Je krijgt dan nog een week om te besluiten of je mee wilt doen. Kijk [hier](#) wat je in het programma gaat vinden:



Inleiding

Wat leuk dat je mijn eBook hebt gedownload!

In dit eBook vind je informatie over de invloed van hormonen op jouw gezondheid, op hoe jij je voelt. Ook zal ik je tips geven die je helpen om je fit en energiek te voelen en die mogelijk een oplossing zijn voor jouw klachten.

Herken je dit?

- ✔ Heb je moeite met gewicht verliezen of op gewicht te blijven?
Lukt het jou niet om gewicht te verliezen ook al eet je heel weinig?
- ✔ Je valt wel af, maar het zit er zo weer aan wanneer je normaal gaat eten.
Ben je constant aan het diëten wat wel lukt tot je weer gewoon gaat eten?
- ✔ Heb je sterke behoefte aan zoet of zout?
Heb je een sterke drang naar zoetheid of hartigheid wat je niet kan negeren?
- ✔ Voel jij je vermoeid en heb je weinig energie?
Ben jij vaak moe waardoor je moet eten om even energie te krijgen?
- ✔ Heb je last van pijnlijke gewrichten en spieren?
Heb je vaak last van pijn in de spieren en gewrichten, waardoor je moeilijk kunt functioneren in je dagelijkse leven?
- ✔ Vage klachten/Heftige klachten.
Heb je diabetes, hoge bloeddruk, hoog cholesterol, hart klachten, rugpijn, darm klachten, slaapapneu, allergieën?
- ✔ Weinig zelfvertrouwen.
Heb je een negatieve zelfbeeld en kun je jezelf niet accepteren zoals je bent?
- ✔ Sombere gevoelens en prikkelbaar.
Zit je niet lekker in je vel? Raak je snel overspannen en reageer je vaak geprikkeld?
- ✔ Heftige en/of onregelmatige cyclus.
Heb je enkele weken/dagen per maand last van hoofdpijn, opgeblazen gevoel, gevoelige borsten en prikkelbaarheid? Of heb je juist last van acne, vette huid, haaruitval, verminderde vruchtbaarheid of het wegblijven van je menstruatie? Of last van overgangsklachten?

Als jij dit leest en denkt... hmmm, dat herken ik dan ben je op de juiste plek.

Wie ben ik?

Ik ben Monique van Duinen, Orthomoleculair Epigenetisch Therapeut en Voedingsdeskundige. Mijn specialisatie is het begeleiden van vrouwen zoals jij. Als je niet bekend bent met mijn werk, kun je [hier](#) meer informatie vinden over wat het allemaal inhoudt.

Mijn interesse in dit vakgebied is ontstaan door de zoektocht naar een oplossing voor de ziekte van mijn neef. Op 42-jarige leeftijd kreeg hij te horen dat hij nog maar één jaar te leven had vanwege zijn slechte gezondheid. Hij had omleidingen nodig, maar zijn aderen waren te slecht om hiervoor gebruikt te worden. Het gevoel van machteloosheid en onvermogen om hier iets aan te doen, was overweldigend.

Van kinds af aan was hij altijd te zwaar geweest, een echte levensgenieter die niet echt snoepte maar wel van lekker en vooral veel eten hield. Hij had altijd wel trek in iets "lekkers", wat heel gezellig was maar funest voor zijn lichaam. Ik dacht altijd dat het niet uitmaakte om wat te zwaar te zijn, zolang je maar lekker in je vel zit. Maar eigenlijk besepte ik niet dat al zijn lichamelijke klachten hier vandaan kwamen. Hij zat helemaal niet lekker in zijn vel, kon slecht slapen, had weinig energie en was altijd moe. Bovendien waren zijn bloeddruk, cholesterol en bloedsuikerspiegel te hoog.

Diëten ging moeizaam en langzaam, en hij had constant honger. Als hij een paar kilo kwijt was, werd hij het diëten zat en kwamen de kilo's er snel weer aan zodra hij weer "normaal" ging eten. Dit jojo-effect is wat er gebeurt wanneer je niet weet wat de "oorzaak" is van overgewicht en vooral hoe je dit moet oplossen.

Overgewicht wordt meestal veroorzaakt door hormonale verstoringen in het lichaam, die ontstaan door verschillende omstandigheden, zoals verkeerde voeding, stress, medicijnen, voedingstekorten en de menopauze, om er maar een paar te noemen.

Destijds wist ik niet wat er aan de hand was, maar door onze zoektocht hebben we beetje bij beetje zijn gezondheid kunnen verbeteren.

De frustratie die ik voelde door gebrek aan kennis in de reguliere geneeskunde is de reden dat ik mij ben gaan verdiepen in gezondheid. Wat heeft het lichaam nou nodig om optimaal te kunnen functioneren. Waardoor wordt je ziek en hoe kan je dit weer omdraaien. Daar heb ik veel van geleerd en uiteindelijk mijn vak van gemaakt. De meeste gezondheidsklachten zijn voeding gerelateerd en dus is voeding de oorzaak van bijna alle gezondheidsklachten die ons vroeg of laat treffen.

Orthomoleculaire therapeuten focussen op de onderliggende oorzaak van jouw ziekte of klachten zodat jij je beter kunt gaan voelen. Zonder onnodige medicatie of ingrepen.

Ik vind het belangrijk dat er mogelijkheden zijn buiten de vaste kaders van de gezondheidszorg waarin mensen zelf hun verantwoordelijkheid kunnen nemen en keuzevrijheid hierin hebben. Het is mijn missie om iedereen zo goed mogelijk te adviseren naar optimale gezondheid met een persoonlijk op jou afgestemd advies. Zodat jij zo fit en vitaal mogelijk kan zijn.

Daar wordt ik gelukkig van..

Mijn neef had het "metabool syndroom".

Het metabool syndroom is een cluster van aandoeningen die samen voorkomen en die het risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en beroertes verhogen. Het metabool syndroom wordt gekenmerkt door een combinatie van verschillende symptomen, waaronder:

1. Overgewicht, vooral rond de taille.
2. Hoge bloeddruk (hypertensie).
3. Hoge bloedsuikerspiegel (hyperglycemie).
4. Hoge triglyceriden (een type vet) en/of een laag HDL-cholesterol (het "goede" cholesterol).
5. Insulineresistentie, wat betekent dat het lichaam niet goed reageert op insuline, wat kan leiden tot hoge bloedsuikerspiegels en diabetes type 2.

Deze aandoeningen zijn allemaal gerelateerd aan een verstoorde stofwisseling en kunnen op den duur leiden tot schade aan de bloedvaten en organen in het lichaam, wat kan leiden tot ernstige gezondheidsproblemen.

Het metabool syndroom wordt vaak veroorzaakt door een combinatie van factoren, waaronder een ongezonde levensstijl, zoals een dieet dat rijk is aan suiker en verzadigde vetten, inactiviteit en roken, evenals genetische en hormonale factoren. Het beheersen van deze risicofactoren door middel van veranderingen in de levensstijl, zoals gezond eten, regelmatig sporten en stoppen met roken, kan het risico op het ontwikkelen van het metabool syndroom verminderen en de gezondheid van het hart en de bloedvaten verbeteren.

Verhoging van insuline concentratie leidt tot :



Wanneer je een taille omvang heb van 88cm voor vrouwen en 102cm voor mannen, mag je er vanuit gaan dat je insuline resistent bent. Dit betekent dat je pancreas veel insuline aan moet maken om de cellen van energie te voorzien. Ik zal nog een uitgebreid uitleg geven hiervan op een aparte blog want dat wordt hier teveel.

Wat er in ieder geval gebeurt, is dat op het moment dat insuline actief is, alles wat aan de linkerkant staat (van het plaatje hierboven) van hormonen, harder gaat werken en alles wat aan de rechter kant staat minder hard gaat werken.

Dus Cholesterol, Triglyceride (vet in bloed), Adrenaline (stress hormoon), Cortisol (stress hormoon), Lipogenesis (vet opslag) en Hemostasis (bloedstolling), gaat omhoog en Melatonine (slaap hormoon), DHEA (geslachts hormoon), HGH (human growth hormoon), Lipolyse (vetafbraak), Fibrinolysis (afbreken van bloedstollingen) en FOXA 2 (beweging en spijsvertering) gaat naar beneden.

Om vet te verbranden heb je glucagon nodig, dit werkt niet tegelijk met insuline. Hierdoor kan je dus niet of moeilijk afvallen, ook al eet je heel weinig. Mensen met overgewicht hebben een chronische ontsteking in hun lichaam, vanuit het vetweefsel. Die ontsteking komt door bepaalde cellen van ons afweersysteem: de CD8 T-cellen.

Gevolgen van overgewicht kunnen dan leiden naar: Diabetes 2, Hartklachten, chronische ontstekingen, Hoge bloeddruk, Hoog cholesterol, Spier en gewrichtspijnen, Darmklachten, Slaapapneu, Allergieën om zo maar eens een paar te noemen.

Zo zie je hoe belangrijk het is om ervoor te zorgen dat je hormonen in balans blijven.

Gelukkig hebben we de kennis om dat te kunnen doen. Het meest succesvolle wetenschappelijk bewezen programma ter wereld op lange termijn is het:

Healthy Living programma

Dit geeft een definitieve oplossing voor overgewicht en "vage" gezondheidsklachten zonder afslankpillen, maaltijdvervangers, shakes, calorieën tellen of intensief sporten. De ervaringen hiermee zijn overal te vinden op het internet met [hier](#) een selectie daarvan.

Als geen ander heb ik ervaren dat je zelf veel invloed hebt op hoe je je voelt en hoe gezond en fit je kunt zijn. Dat gun ik iedereen, ook jou en daarom heb ik dit programma gemaakt die nu ook online te volgen is voor een fractie van de normale kosten in de praktijk. Online kan je in jou eigen tempo het programma volgen en kan je via de **facebook groep community [Healthy Living Challenge](#)** jou vragen stellen en recepten delen. (Deze groep is nog niet begonnen, zodat de challenge begint krijg je van mijn een seintje)

Als je vragen of opmerkingen hebt tijdens het lezen van het eBook, vind ik het heel fijn als je die met mijn wilt delen.

Dat kan via email : info@sante.healthcare

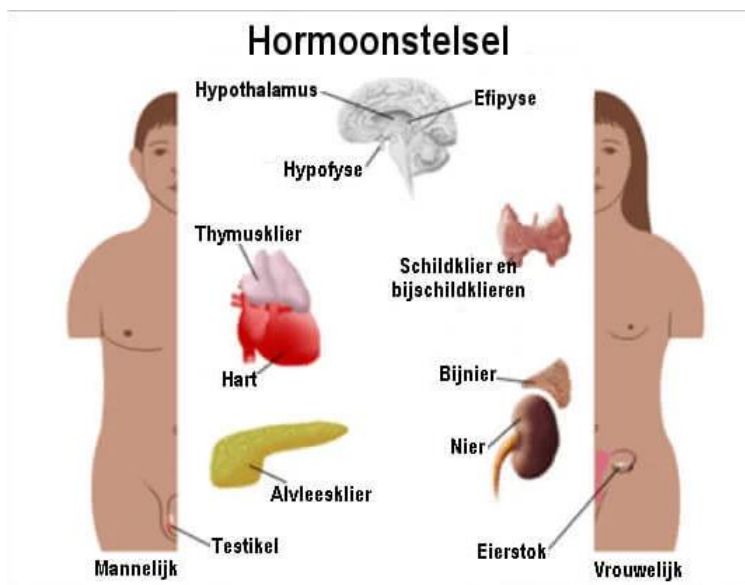
Ik wens je veel leesplezier!



Wat zijn hormonen?

Hormonen zijn stofjes die allerlei processen in het lichaam activeren of uitzetten. Ze zijn bij bijna alle functies betrokken in de cellen en weefsels van ons lichaam. Hormonen worden voor een groot deel aangemaakt in de verschillende klieren. Vanuit die klieren geven ze via de bloedbaan hun boodschap af aan allerlei cellen, waardoor die aan- of uit gezet worden.

Hormonen zijn dus erg belangrijk in het goed functioneren van het lichaam. Ze zijn de sleutel tot gezondheid!



Er zijn verschillende soorten hormonen:

- * Centrale hormonen > cortisol, insuline, schildklierhormonen en melatonine
- * Geslachtshormonen > oestrogenen, progesteron en testosteron
- * Neurotransmitters > serotonine, dopamine, acetylcholine en GABA
- * Weefselhormonen > prostaglandines

Bijna alle vrouwen hebben ergens in hun leven last van hun hormonen.

Te veel hormonen, verkeerde hormonen, niet genoeg hormonenmeer

Vaak worden bij hormonale problemen synthetische hormonen zoals de pil, het hormoonspiraal, vruchtbaarheidshormonen of overgangshormonen voorgeschreven door artsen. Dit kan bijvoorbeeld nodig zijn bij overmatig bloedverlies, pijnlijke menstruaties,

onregelmatige cyclus, premenstrueel syndroom, polycysteus ovariumsyndroom, vruchtbaarheidsproblemen, endometriose, menstruele migraine en overgangsklachten. Er zijn echter ook natuurlijke middelen die kunnen helpen bij het herstellen van de hormonale balans, zoals aanpassingen in voeding, leefstijl en het verminderen van stressfactoren.

Een gezonde hormonale balans is niet alleen afhankelijk van voldoende hormoonproductie, maar ook van een goede hormoonafbraak. Dit proces vindt voornamelijk plaats in de lever. Daarom is het belangrijk om voeding te eten die de lever, darmen en stresssysteem in harmonie laat samenwerken voor een optimale hormonale balans.

De hormoonhuishouding is een uitgebreid en complex geheel.

Daarom zal ik in hier vooral in gaan op de oorzaak van verstoring van de hormoonbalans én wat je kunt doen om deze weer in balans te brengen en te houden.

Zo werkt de test.

Met deze test krijg je meer inzicht in een mogelijke hormonale disbalans. Geef per hormoon aan wat je duidelijk herkent:

- Symptomen die je niet herkent, laat je leeg.
- Bij symptomen die je vaag herkent, zet je een 1 in het vakje.
- Bij symptomen die je een paar keer per week herkent, 2.
- Bij symptomen die je meerdere keren per week of dagelijks herkent, 3.

Veel symptomen zal je meerdere malen aantreffen. Dat is omdat ze bij meerdere hormonale ontregelingen voor kunnen komen.

Er staan soms tegenstrijdige symptomen bij één item. Zo kun je bij een te trage schildklier sterk in gewicht toenemen maar er zijn ook mensen die juist afvallen

Belangrijk!

Deze checklijst is op geen enkele manier bedoeld als diagnostisch middel. Alleen een arts kan een diagnose stellen. De test is puur bedoeld om je te laten zien hoe divers en in hoeveel gedaantes klachten of symptomen van een hormonale disbalans zich kunnen openbaren. Of de verstoringen nu oorzaak of gevolg zijn van je klachten maakt niet uit. Wat je zal zien is dat erg veel klachten samenhangen met je hormonen.

Succes met het invullen van de [Hormonenchecklist](#).

- Snel aankomen in gewicht, met name rond de heupen en billen
- Vocht vasthouden
- Pijnlijke, gevoelige of gezwollen borsten
- Stemningswisselingen, prikkelbaar
- Vetopslag op de (boven) benen
- Drang naar zoet, koolhydraten of brood
- Migraine | Afwijkend uitstrijkje
- Zware bloedingen of bloedingen na de overgang
- Hevige menstruele bloedingen
- Nachtelijke hitte / zweten
- Regelmatig vaginale schimmelinfecties
- Angst en/of depressie
- Huilbuien (vaak zonder aanleiding)
- Opgeblazen gevoel hebben
- Slaapproblemen
- Nerveus / onrustig, snel geïrriteerd
- Witte vloed
- Mist in je hoofd, wazig denken
- Vleesbomen

Totaal

Als je drie of meer symptomen hebt aangekruist, kamp je mogelijk met oestrogeendominantie.

TE WEINIG OESTROGEEN

- Droogheid / atrofie van (vaginale) slijmvliezen
- Opvliegers / nachtzweten
- Geheugen problemen
- Lusteloos zijn / depressieve gevoelens
- Te korte of te lange menstruatiecyclus
- Constante vermoeidheid
- Slaapproblemen, midden in de nacht wakker worden
- Snelle huidveroudering, rimpels
- Droge huid/ogen/mond
- Verlies botmassa / botontkalking
- Duizeligheid
- Blaasinfecties
- Hartkloppingen
- Stemningswisselingen
- Pijn tijdens het vrijen
- Weinig zin in vrijen
- Weinig zin in lichaamsbeweging
- Pijnlijk gewrichten

Totaal

Als je drie of meer symptomen hebt aangekruist, kamp je mogelijk met een tekort aan oestrogeen

PROGESTERON **TEKORT**

- PMS (Premenstrueel Syndroom)
- Cyclische (menstruele cyclus) hoofdpijn / migraine
- Stemningswisselingen
- Menstruatie duurt korter dan 4 dagen
- Onregelmatige menstruaties
- Niet stressbestendig zijn
- Angstig / onrustig
- Pijnlijke borsten en/of gezwollen borsten
- Onvruchtbaarheid
- Snel verstoorde nachtrust
- Miskramen (vroeg in de zwangerschap)
- Onregelmatige menstruatiecyclus
- Onverklaarbaar aankomen in gewicht
- Heftig reageren op stress / lage stressbestendigheid
- Wazig gevoel in hoofd
- (Spier)krampen
- Jeukerige of onrustige benen, vooral 's nachts
- Miskraam in de eerste drie maanden

Totaal

Als je drie of meer symptomen hebt aangekruist, kamp je mogelijk met een tekort aan progesteron

TESTOSTERON **VERHOOGD** (teveel mannelijke hormonen)

- Haargroei op borst, kaak, armen, bovenlip
- Haarverlies / dunner wordend haar op hoofd
- Acné
- Vette huid
- PCOS (cysten op de eierstokken)
- Moeilijk zwanger worden
- Instabiele bloedsuikerspiegel
- Overmatige haargroei op het lichaam
- Onderbroken slaap / slapeloosheid

Totaal

Als je drie of meer symptomen hebt aangekruist, kamp je mogelijk met testosterondominantie

TESTOSTERON **VERLAAGD**

- Dun of weinig lichaamshaar
- Incontinentie, vooral na hormonale schommelingen
- Onvermogen om spiermassa op te bouwen, waardoor verhoging vetmassa
- Langdurige vermoeidheid/algeheel gevoel van verminderd welbevinden
- Wazigheid/vaag gevoel in hoofd
- Depressie
- afgenomen libido
- Hartkloppingen
- Dunner wordende huid/slappe huid/cellulitis
- Botverlies/botontkalking
- Vaginale droogte
- Ondefinieerbare pijnen door hele lichaam/fibromyalgieachtige klachten

Totaal

Als je drie of meer symptomen hebt aangekruist, kamp je mogelijk met een tekort aan testosteron

CORTISOL VERHOOGD

Cortisol wordt het stresshormoon genoemd en DHEA het anti-stresshormoon. De meeste mensen maken door chronische stress te veel cortisol aan terwijl de productie van DHEA door het verouderingsproces achteruit gaat. En dat terwijl cortisol vetopslag in de buik stimuleert en DHEA juist de afbraak van buikvet versnelt.

- Onderbroken onrustige slaap, vroeg wakker, tandenknarsen
- Nooit ziek worden
- Vermoeidheid
- Allergieën
- Verhoogde drang naar eten, vooral zoet/koolhydraten
- Snel geïrriteerd
- Gevoeligheid/allergie voor chemische stoffen
- Verlies spiermassa
- Angstig / onrustig
- Overmatig zweten
- Depressie / angst
- Haaruitval
- Hoge spierspanning
- Slechte wondheling
- Verlies van botmassa
- Onverklaarbare roze of paarse striemen op je buik of rug
- Onregelmatige menstruaties
- Verminderde vruchtbaarheid
- Hoge spierspanning

Totaal

Als je drie of meer symptomen hebt aangekruist, kamp je mogelijk met cortisoldominantie

CORTISOL VERLAAGD

Door langdurige stress en overproductie van het hormoon cortisol kan de bijnier uitgeput raken. Bij stress kan de klier dan nauwelijks nog de bijnierhormonen DHEA, cortisol, testosteron en progesteron aanmaken. Hierdoor zal spiermassa opbouwen en vet verbranden moeilijker gaan. Bovendien zal de ontstekingsactiviteit in het lichaam hoger worden en de immuniteit verslechteren.

- Vermoeidheid (voornamelijk bij het ontwaken en in de tweede helft van de middag)
- Frequent plassen, ook 's nachts vaak uit bed moeten
- Weinig eetlust
- Bruine vlekken op het gezicht
- Slechte afweer tegen infecties
- Zin in zout
- Huilbuien zonder bepaalde reden
- Overmatig transpireren
- Slapeloosheid of moeite met doorslapen (vooral tussen één en vier uur in de ochtend)
- Snel blauwe plekken
- Slecht tegen kou kunnen / lage lichaamstemperatuur
- Lage bloeddruk, je staat op uit een liggende positie en je voelt je duizelig

- Overgevoelig voor licht/geluid/geur
- Snel uit balans / snel geïrriteerd
- Spierzwakte, met name rond de knieën / spierpijn of gewrichtspijn
- Concentratiestoornissen
- Maag- en darmklachten
- Gebrek aan conditie, moeite hebben met sporten/bewegen
- Misselijkheid, overgeven
- Diarree of dunne ontlasting afgewisseld door verstopping
- Lage of onstabiele bloedsuiker

Totaal

Als je drie of meer symptomen hebt aangekruist, kamp je mogelijk met een tekort aan cortisol

TE WEINIG SCHILDKLIERHORMOON

Als de schildklier te weinig hormonen aanmaakt, zal het basaalmetabolisme op een laag pitje staan en is het vrijwel onmogelijk jouw ideale gewicht te bereiken en te behouden. Schildklierhormoon moet van het inactieve hormoon T4 omgezet worden in het actieve T3, en ook dit proces kan verstoord raken.

- Lage lichaamstemperatuur, lager dan 36,5 rectaal gemeten bij het ontwaken
- Vocht vasthouden gehele lichaam zonder aanwijsbare oorzaak
- Vaak wakker worden of zweten tussen 0.00 en 2.00 uur 's nachts
- Vermoeidheid, vooral in de ochtend
- Obstipatie (chronisch)
- Droge huid, dun haar
- Breekbare nagels
- Haaruitval
- Versnelde veroudering
- Slecht tegen kou kunnen
- Regelmatig hoofdpijn en/of migraine
- Traag spraak, wellicht met een hese stem of stokkende stem
- Verminderd/laag uithoudingsvermogen
- Koude handen, voeten en vaak ook neuspunt
- Regelmatig ontstekingen/terugkerende ontstekingen (blaasontsteking, vaginale infecties, holteontstekingen)
- Aankomen in gewicht zonder verandering van voedingspatroon
- Geheugen slechter, traag denken
- Hartkloppingen
- Gezwollen oogleden/vocht rond de ogen
- Vasthouden van vocht of gezwollen enkels
- Geen of dunner wordende wenkbrauwen
- Mentale klachten | Angstig / snel nerveus
- Snel geïrriteerd
- Paniekaanvallen
- Verminderd transpireren
- Onvruchtbaarheid of miskraam / vroeggeboorte
- Een vergrote schildklier ofwel struma / moeite met slikken
- Een familiegeschiedenis van problemen met de schildklier

Totaal

Als je drie of meer symptomen hebt aangekruist, kamp je mogelijk met een tekort aan schildklierhormoon.

TE VEEL SCHILDKLIERHORMOON

- Snelle hartslag
- Snel opgewonden / zenuwachtig / opgejaagd gevoel
- Haarverlies
- Droge huid
- Hartkloppingen / hartritme stoornissen
- Abnormale eetlust en abnormale dorst
- Tremors / trillen van vingers/handen
- Zwakke/slappe spieren
- Diarree of vaak ontlasting
- Overmatige transpiratie
- Oogklachten totaal ingevuld totaal ingevuld De Gezonde Vrouw
- Gevoelig zijn voor warmte, slecht tegen warmte kunnen
- Gewichtsverlies ondanks dat je normaal eet
- Slapeloosheid / onrustige slaap

Totaal

INSULINE **LAAG**

- Snelle wisselingen in energie (van topfit naar doodmoe)
- Gaperig / moe na het eten
- Tussen 16.00 en 18.00 uur gaan snaaien / onbedwingbare trek
- Je gaat meer snoepen als je emotioneel of gespannen bent
- Trillen, zweten, wazig zien, hoofdpijn, emotioneel, boos indien er niet op tijd gegeten wordt
- Snelle stemmingswisselingen
- Om de paar uur moeten eten
- Angsten / fobieën
- Regelmatig hoofdpijn
- Concentratie- en geheugenproblemen
- Een dag zonder brood is ondenkbaar

Totaal

INSULINE **HOOG** / INSULINERESISTENTIE

Jouw cellen kunnen ongevoelig voor insuline worden. Dit is het voorstadium van diabetes. Insulineresistentie zorgt voor bloedsuikerschommelingen en 'vreetbuien'. Bovendien wordt er bij insulineresistentie minder vet verbrand en meer vet opgeslagen.

- Hoge bloedsuikerspiegel, met name de nuchtere waarde is hoog
- Veel dorst, vaak drinken
- Direct na het eten weer trek in zoet, met name na het avondeten
- Vermoeidheid (in het bijzonder na het eten)
- Opgeblazen gevoel, voornamelijk na het eten van koolhydraten
- Hoge ontstekingsgevoeligheid
- Vaak plassen, ook 's nachts
- Depressie gevoelig
- Gewichtstoename vooral rond de middel
- Veel tegelijk eten, grote porties (dus niet zozeer vaak eten maar veel grote porties)

- Verhoogde bloeddruk
- Verhoogde cholesterol en triglyceriden
- Geheugen- en concentratieproblemen

Totaal

Als je drie of meer symptomen hebt aangekruist, kamp je mogelijk met insulineresistentie.

Heb je veel hoge scores, dan zullen deze hormonale verstoringen zeker niet alleen via voeding en leefstijl kunnen worden opgelost. Ik raad je aan dringend aan hiervoor hulp te zoeken bij een professional.

Wil je advies over jouw resultaten en/of dit oplossen doormiddel van een persoonlijk voedingsplan. Kan je contact met mij opnemen voor een [gratis kennismakingsconsult](#).

Tijdens dit kennismakingsgesprek kunnen we bespreken wat jouw klachten zijn en wat de mogelijkheden zijn om dit op te lossen of te verminderen.

Het kennismakingsgesprek is telefonisch en duurt 10 minuten.

Je kan ook een mail sturen naar info@sante.healthcare om een afspraak hiervoor te maken.

Hoofdstuk 2

Waarom zijn hormonen zo belangrijk?

Zoals eerder vermeld, hebben hormonen een grote invloed op vele processen in ons lichaam. Verscheidene functies worden direct aangestuurd en beïnvloed door hormonen, waaronder:

- Ons voortplantingssysteem • Onze groei en ontwikkeling • De spijsvertering en stofwisseling • De opslag en het verbruik van voedsel • De water- en zouthuishouding van ons lichaam • Ons (sociale) gedrag, stemming, emoties, mentale vermogen en zin in bewegen
- De werking van het immuunsysteem

Het is opmerkelijk dat vrijwel alles in ons lichaam wordt beïnvloed door hormonen.

Ons lichaam is fantastisch ontworpen om zich aan te passen aan veranderingen in de omgeving en te kunnen overleven. Het zenuwstelsel meet de hele dag door veranderingen en wordt ondersteund door het hormoonstelsel en het immuunsysteem om hierop te anticiperen. Zo kunnen we onze lichaamstemperatuur, bloedsuikerspiegel, zuurgraad en bloeddruk op de juiste waarden houden. Deze systemen helpen ons ook bij vlucht- of vechtreacties wanneer we gevaar voelen en sturen de allerbelangrijkste factor voor overleving aan, namelijk voortplanting.

Deze systemen zijn duizenden jaren geleden geëvolueerd om te kunnen overleven in een natuurlijke omgeving. De afgelopen 20-30 jaar is de omgeving echter drastisch veranderd, en ons lichaam heeft niet voldoende tijd gehad om zich hieraan aan te passen. Factoren zoals voeding, stress, chemische stoffen, straling, beweging en andere invloeden hebben een grote impact op ons lichaam. Het gevolg is dat veel mensen tegenwoordig huid-, luchtweg-, darm- en gedragsproblemen ervaren, en hun totale vitaliteit vaak tekortschiet.

Deze veranderingen in onze omgeving hebben ook geleid tot een toename van diabetes type 2, overgewicht en auto-immuunziekten, wat aangeeft dat het immuunsysteem en hormoonstelsel moeite hebben om in balans te blijven.

Gelukkig zijn deze klachten sterk te verminderen of zelfs te laten verdwijnen.

Hoe kan je dit doen?

“Leef volgens de logica van de natuur en uw lichaam zal de balans terug vinden”.

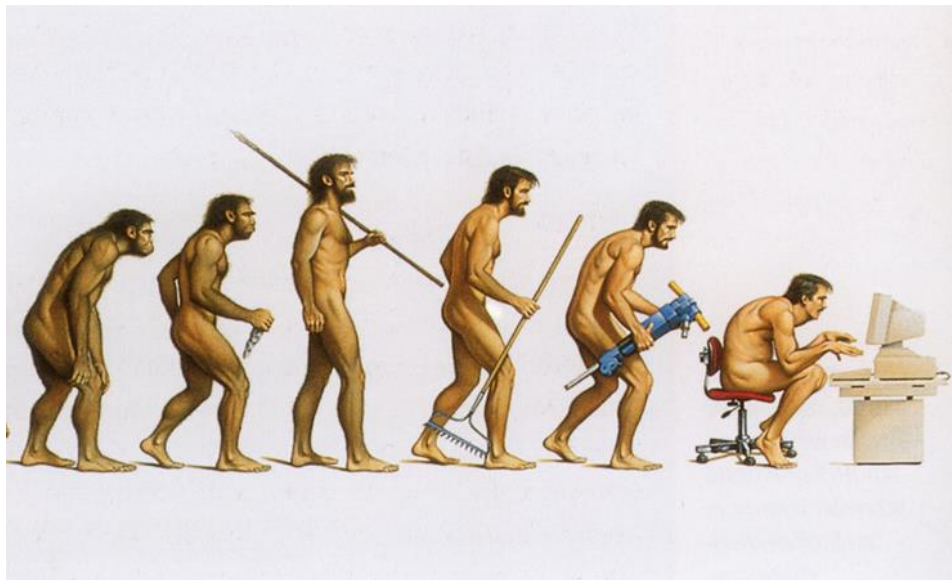
Alleen is dat in deze tijd voor veel mensen minder makkelijk. Daarom bied ik naast deze informatie ook mijn persoonlijke hulp aan.

Laten we eens kijken waardoor je hormonen ontregeld kunnen worden

1. Voeding

Gezondheid is een inside job!

Onze manier van leven lijkt niet meer zoveel op die van de 'oer' mens, onze verre voorouders. Niet alleen de manier van leven, zeker ook onze voeding staat ver van de oervoeding af.

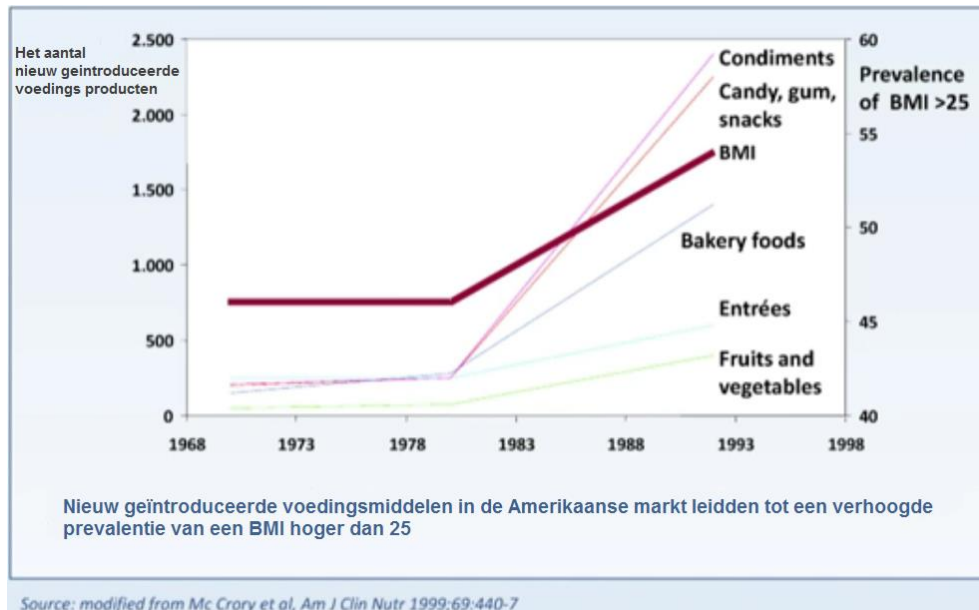


Onze genen zijn echter nog niet zoveel veranderd t.o.v. de oermensen.

Maar onze voeding heeft niets meer te maken met waar ons lichaam aan gewend is. We eten tegenwoordig teveel verkeerde koolhydraten en te weinig groente, eiwitten en vetten. Veel van de moderne, bewerkte, voeding wordt niet herkend door het lichaam en is daarom een aanslag op onze gezondheid.

Ons lichaam heeft voedingsstoffen nodig en die haalt het niet uit pakjes, zakjes, potjes of snacks. In deze industriële voeding zitten niet alleen weinig voedingsstoffen, het zit ook nog eens vol met allerlei toevoegingen zoals E-nummers, suikers en smaakstoffen waar het lichaam niets mee kan.

Hieronder zie je een plaatje van de BMI stijging over 30 jaar. Weliswaar in Amerika waar het echt helemaal uit de hand loopt, maar de westerse culturen lopen er niet ver achteraan.



2 . Chronische stress.

Stress is een grote rover van voedingsmiddelen.

In de oertijd stonden wij niet bovenaan de voedingsketting. Ons lichaam maakt adrenaline aan om te kunnen vechten of vluchten. Wanneer het gevaar was geweken, kwam het lichaam weer tot rust. De adrenaline verdwijnt en het lichaam gaat verder met voedingsstoffen rond brengen.

Om opgegeten te worden hoeven wij ons in europa niet meer druk te maken gelukkig maar ervaren we een ander soort stress die dezelfde reactie maakt in het lichaam.

Deze stress kan meer constant zijn waardoor ons lichaam dus voortdurend in de vecht en vlucht mode staat.



Bij stress denken we vaak aan een drukke agenda, werkdruk of financiële problemen. Maar er zijn nog veel meer vormen van stress voor ons lichaam zoals virussen, tekorten aan voedingsstoffen, crashdiëten, te zwaar sporten, slecht slapen en schommelende bloedsuikerspiegels.

Bij stress gaan veel voedingsstoffen verloren aan de stressreactie. Voedingsstoffen die dan niet meer beschikbaar zijn voor bv energie aanmaak of een gezonde hormoonbalans.

3. Slecht werkende darmen en lever

De darmen en de lever spelen een belangrijke rol in de hormoon huishouding. In de lever worden hormonen gerecycled of afgebroken om vervolgens door de darmen te worden afgevoerd.

Bij een groot deel van de mensen functioneren de darmen en de lever niet optimaal. De lever wordt vooral belast door een overdaad aan lichaamsvreemde stoffen zoals medicijnen, E-nummers en andere toevoegingen in voeding, zware metalen en pesticiden.

Al deze stoffen moeten door de lever worden afgebroken. Als de lever hier veel mee bezig moet zijn heeft dat gevolgen voor onze gezondheid én hormoonhuishouding. De lever krijgt dan niet alleen moeite met het afbreken van allerlei stoffen, hij kan dan ook minder beschermende stoffen aanmaken.



4. Xeno-oestrogenen

Xeno-oestrogenen zijn stoffen in onze omgeving die dezelfde werking hebben als oestrogenen in ons lichaam, maar zelfs krachtiger zijn.

Deze stoffen zijn veelal afkomstig uit de petrochemische industrie want de basis ervan is aardolie. Aardolie is een oeroud natuurproduct; het wordt gevormd door resten van miljoenen jaren oude planten en dieren.

Door bewerking van aardolie in de chemische industrie kunnen producten ontstaan als plastics, medicijnen, kleding, onkruidverdelgers, afwasmiddelen, bestrijdingsmiddelen, benzine, kleurstoffen en zoetstoffen. Het zit ook in producten als zeep, shampoo, nagellak, cosmetica, allerlei verzorgingsproducten en parfums. Xeno-oestrogenen zitten ook in rood vlees en melkproducten omdat dieren granen krijgen te eten die bespoten zijn met pesticiden.

We kunnen er niet aan ontkomen, het zit (bijna) overal in.

Het gevolg van deze overdaad aan xeno-oestrogenen is oestrogeendominantie, een grote oorzaak van hormonale klachten van de geslachtsorganen (zowel man als vrouw)

**Een teveel aan xeno-oestrogenen
leidt tot oestrogeendominantie**

Een verstoord dag en nachtritme

De biologische klok reguleert ons slaap-en waakritme.

Dit ritme duurt bij de mens gemiddeld 24,5 uur. Dit noemen we een circadiaans (dagelijks) ritme.

In de avonduren worden we moe onder invloed van melatonine, een hormoon dat wordt aangemaakt wanneer het begint te schemeren. Ongeveer twee uur na de aanmaak van dit hormoon zijn we moe.

In de ochtend wordt de productie van dit hormoon vertraagd onder invloed van daglicht. Dit verklaart ook waarom we in de winterperiode vaak langer slapen dan in de zomerperiode.

De biologische klok reageert op de hoeveelheid daglicht.

In de huidige tijd hebben we elektriciteit en kunnen we 24 uur per dag bezig zijn. Bovendien voorziet onze technologie ons van een voortdurende stroom van informatie. Veel mensen kijken tot laat in de avond televisie of zijn op smartphone/tablet of computer bezig. Deze apparaten geven blauw licht waardoor je niet slaperig wordt.

Voor onze hormonen is dit funest!

Ons hormoonsysteem wordt namelijk helemaal geregeld via onze biologische klok in de hypothalamus (dit is de hoofd-regelaar van alle hormonen)

En hoe modern we ook zijn: onze biologische klok reageert op oeroude ritmes, zoals licht en donker.

Gebrek aan beweging

We bewegen veel minder dan vroeger. Onze voorouders waren 6-8 uur per dag in beweging om voedsel te verzamelen. Tegenwoordig hoeven we alleen maar naar een overvolle koelkast te lopen om ons van voedsel te voorzien.

We zitten bijna de hele dag: in de auto naar ons werk om daar achter een bureau te zitten. Eenmaal weer thuis ploffen we op de bank om naar de televisie te kijken....

(dit is de doorsnee leefstijl van de gemiddelde Nederlander, ik weet dat er uitzonderingen zijn)

Bewegen zorgt voor spieropbouw en behoud van spieren. Een gezonde verhouding tussen spier- en vetmassa is onmisbaar voor een gezond hormoonbalans.

Elke dag zittend doorbrengen en dan 1-2 keer per week intensief bewegen is niet de



**Tegenwoordig hoeven we
alleenmaarnaar een overvolle
koelkast te lopen om ons van
voedsel te voorzien.**

oplossing. We zullen een manier moeten vinden om dagelijks voldoende beweging te realiseren.

5. Anticonceptie

De anticonceptiepil heeft ons veel goeds gebracht, zoals de keuzevrijheid om wel of niet zwanger te worden. Ook kunnen er diverse hormonale klachten mee behandeld worden, zoals overmatige bloedingen of acne temperen.

Voor ons hormoonsysteem heeft het gebruik van de pil veel consequenties.



Hoofdstuk 3

Je kunt er wat aan doen!

Uit bovenstaande factoren blijkt hóeveel invloed onze moderne leefstijl heeft op onze (hormonale) gezondheid. Nu zul je denken 'help, kan ik hier nog wel iets aan doen'? En gelukkig is het antwoord: JA! Je hebt daar meer invloed op dan je misschien denkt.

Natuurlijk zijn er ook factoren waar we geen invloed op hebben, zoals bijvoorbeeld luchtverontreiniging en straling/electrosmog. Maar door waar wél mogelijk de juiste keuzes te maken kun je je lichaam sterk en gezond maken, waardoor het beter bestand is tegen deze factoren.

In het volgende deel kun je lezen wat je zelf per punt kunt doen om de omstandigheden te verbeteren, waardoor je een betere hormoonbalans én gezondheid krijgt.



De uitdaging: gezond blijven!

Het is tegenwoordig een hele uitdaging om gezond te blijven.

Wist je dat er in ons land ruim 8,2 miljoen (!) chronische ziekten zijn? Dat betekent dus dat de helft van de mensen in ons land ziek is!

Van deze 8,2 miljoen heeft ruim 50% meer dan één chronische ziekte.

Er wordt dan vaak gezegd dat dit komt dat we steeds ouder worden, maar het is ook bekend dat we steeds jonger ziek worden: 8% van de chronisch zieken is jonger dan 40 jaar!

(Dit zijn cijfers van 1 januari 2014 en volgens het RIVM de meest recente cijfers.

We zitten nu in 2023 en deze cijfers zullen inmiddels wel achterhaald zijn; ongetwijfeld zijn er nu méér chronisch zieken bij gekomen.)

Op 1 januari 2016 waren het er 8,8 miljoen chronische ziekten dit volgens het [volkgezondheidszorg](#) met een prevalentie van 35% onder de 40 jaar.

Mijn overtuiging is dat je zelf veel kunt doen om gezond te blijven, dit zie ik dagelijks in mijn praktijk en daar komt steeds meer wetenschappelijk bewijs voor.

Zoals je in de voorgaande hoofdstukken hebt kunnen lezen is een goede hormoonbalans heel belangrijk voor een gezond leven.

Waardoor deze balans steeds vaker verstoord raakt heb je in hoofdstuk 2 kunnen lezen. In dit hoofdstuk ga ik je stap voor stap laten zien wat je kunt doen om je hormonen weer in balans te krijgen en te houden.



Gezonde voeding

Gezonde voeding is pure, onbewerkte voeding die je zelf bereidt met verse groenten, fruit, kruiden en specerijen. Dat hoeft niet moeilijk te zijn en om je op weg te helpen geef ik in het laatste hoofdstuk een aantal recepten.



Allemaal vers en onbewerkt én een weldaad voor je hormonen.

Wanneer je de juiste voedingsstoffen binnen krijgt voor *jouw*, kan je lichaam herstellen. De hormonen komen in balans, wat ook een positieve invloed heeft op het omgaan met stress.

1. Stress verminderen

Zoals ik in hoofdstuk 1 al schreef hebben we niet alleen stress van een drukke agenda. Ook verkeerde voeding geeft stress aan ons lichaam en onze geest. Dus wanneer je stap 1 (gezonde voeding) toepast, begin je met het verminderen van stress.

Maar wat doe je aan stress die veroorzaakt wordt door werkdruk of financiële problemen? Het lijkt een open deur, maar dan is het belangrijk om eens goed te kijken of je hier verandering in kunt brengen. Maak je wel de juiste keuzes, bescherm je jouw grenzen voldoende? Soms kan het nodig zijn om hier professionele hulp/therapie voor te zoeken.

Een goede manier om minder stress te ervaren is meditatie en mindfulness. Je leert hiermee om je gedachten los te maken en bewust in het nu te leven. Er is niets zweverigs aan, het zet je juist met beide benen op de grond.

Gezonde darmen en lever

2. De darmen

De darmen spelen een belangrijke rol in onze gezondheid en hebben invloed op veel lichaamsprocessen, waaronder ons gewicht. Hier zijn een aantal manieren waarop de darmen invloed kunnen hebben op gezondheid en overgewicht:

Opname van voedingsstoffen: De darmen zijn verantwoordelijk voor de opname van voedingsstoffen uit ons voedsel. Wanneer de darmen niet goed functioneren, kan dit leiden tot een verminderde opname van voedingsstoffen en een verhoogd risico op voedingstekorten.

Microbioom: De darmen zijn de thuisbasis van ons microbioom, een verzameling van bacteriën, virussen en schimmels die ons helpen bij de vertering van voedsel en de synthese van belangrijke voedingsstoffen. Een onevenwichtig microbioom kan leiden tot gezondheidsproblemen, waaronder overgewicht.

Hormonen: De darmen produceren verschillende hormonen die de eetlust reguleren, waaronder ghreline en leptine. Een disbalans in deze hormonen kan leiden tot overeten en

gewichtstoename.

Ontsteking: Chronische ontsteking in de darmen kan leiden tot een verhoogd risico op obesitas en andere gezondheidsproblemen.

Insulineresistentie: Insulineresistentie kan het gevolg zijn van een verstoorde darmgezondheid. Insulineresistentie kan leiden tot een verhoogd risico op obesitas en diabetes type 2.

Door het ondersteunen van de darmgezondheid kunnen we onze algehele gezondheid verbeteren en het risico op overgewicht verminderen. Dit kan onder andere door het eten van een gezond en vezelrijk dieet, het vermijden van bewerkte voedingsmiddelen en het verminderen van stress.

Belangrijk! Wanneer je regelmatig last hebt van:

- Pijnlijke buik
- Opgeblazen gevoel en Winderigheid
- Sterk ruikende ontlasting
- Jeuk
- Huisklachten zoals: eczeem of psoriasis
- Diaree of obstipatie
- Pijnlijke spieren

Is het belangrijk om een ontlasting testte laten uitvoeren die het microbiom testen en onderzoekt of er voedingsintoleranties aanwezig zijn, ontstekingen of dat er verkeerde bacteriën aanwezig zijn die de spijsvertering en stofwisseling beïnvloeden.

**Deze kan je aanvragen bij : Monique van Duinen
Email: info@sante.healthcare**

3. De lever

Het wordt misschien eentonig, maar ook hier is weer de eerste stap het aanpassen van je voeding. Laat vooral bewerkte producten met fructose en glucose- fructosestroop staan! Deze zoetmakers zorgen voor leververvetting en dus een slechte leverfunctie.

Bitterstoffen zijn gezond voor de lever, want ze activeren de afgifte van gal in de darmen. Via de gal brengt de lever de afvalstoffen in de darmen. Daarna worden ze door de darmen

definitief afgevoerd.

Bitterstoffen zitten bijvoorbeeld het velletje om de noot en de schil van groenten en fruit. Helaas gaan deze stoffen bij het fabriceren vaak verloren. Voor een goede portie bitterstoffen kun je ook uien, knoflook, citrusfruit, groene thee, verschillende koolsoorten, druiven, kersen en rozemarijn eten.

Ook witlof, andijvie en grapefruit bevatten bitterstoffen, al is het aantal bitterstoffen in deze voeding in de loop der jaren gedaald. Jammer, want bitter in de mond maakt de lever gezond.

Bitter in de mond maakt de lever gezond

4. Vermijd Xeno-oestrogenen

Om xeno-oestrogenen te vermijden is het nodig om eens kritisch naar je (huid- en haar)verzorgingsproducten en make-up te kijken. Deze zitten meestal vol hormoonverstorende stoffen.

Er komen steeds meer merken op de markt die alleen natuurlijke stoffen bevatten (bv Weleda, dr.Hauschka)

Eigenlijk bestaan er geen standaard voedingsadviezen die voor iedereen gezond zijn. Alleen wat je kan verteren komt je ten goede.

Vermijd ook het drinken uit plastic flessen en warm geen maaltijden op in plastic verpakking of bewaardozen, ook dit zijn bronnen van xeno-oestrogenen.

Omdat ook pesticiden veel xeno-oestrogenen bevatten is het beter om zoveel mogelijk biologisch te eten.

5. Een gezond bioritme

Kijk niet tot 's avonds laat televisie en dim de verlichting, zodat je lichaam het seintje krijgt dat er Melatonine aangemaakt moet worden. Als je 's avonds veel doet op je tablet of smartphone kun je een blauwlicht filter installeren.

Zelf heb ik hiervoor de 'Twilight' app geïnstalleerd op mijn Android apparaten. Ook voor Apple zijn er speciale apps (F.Lux) die het blauwe licht filteren.

Ga niet 's avonds kort voor het slapen, intensief sporten. Je lichaam maakt dan stresshormonen (cortisol) aan, waardoor je niet kunt slapen. Sport liever in de ochtend, het liefst vóór de eerste maaltijd.

6. Gezond bewegen

Een of twee keer per week naar de sportschool kan het gebrek aan beweging gedurende de rest van de week niet goedmaken!

Bovendien is té intensief sporten niet zo gezond als je misschien denkt: het betekent stress voor je lichaam.

Natuurlijk mag je wel naar de sportschool gaan als je dat leuk vindt, maar vergeet niet om elke dag te bewegen. Het liefst elk uur!

Sta elk uur even op, ga thee of koffie halen, strek je benen en armen of doe wat squats of push-ups. Elke dag 30-45 minuten wandelen is ook een weldaad voor je gezondheid en hormoonbalans.

7. Anticonceptie

Wanneer je de pil slikt als anticonceptiepil kan ik je alleen adviseren om je eens te verdiepen in eventuele alternatieven.

Slik je de pil voor problemen zoals heftige bloedingen, acne of overgangsklachten? Dan is het raadzaam om naar andere oplossingen te kijken, samen met een therapeut of complementair arts.

Dit soort klachten heeft namelijk met een verstoorde hormoonbalans te maken en zoals je in dit eBook hebt gelezen kun je daar veel aan doen met voeding.

Dagelijks zie ik mensen in mijn spreekkamer die zich hebben gefocust op de aanpak van bijvoorbeeld hun schildklier, of PMS of de overgang. Meestal niet met het gewenste resultaat. Omdat hormoonontregelingen elkaar aansteken is het belangrijk om naar alle versturende factoren te kijken. En ze dan via voeding en leefstijl proberen in goede banen te leiden. Dat geeft de grootste kans van slagen.

Hoe ga je nu verder?

Hoe staat het met jouw hormonale balans en gezondheid?

Ik hoop dat je in dit eBook inzicht hebt gekregen hoe belangrijk je hormonen zijn, maar ook dat je veel zelf kunt doen om dit in balans te krijgen.

Ieder mens is anders en ook ieder lichaam reageert dus anders.

Daarom is er niet één standaard oplossing voor gezondheidsproblemen. Het is uitzoeken wat bij jou voor klachten zorgt, waarom jouw hormonen misschien uit balans zijn. Dat kan een hele puzzel zijn.

Zoals bij alles blijkt, is de eerste stap naar (hormonale) gezondheid je voeding.

Voeding en gezondheid gaan hand in hand. Op de volgende pagina's krijg je daarom nog 7 recepten voor gezonde maaltijden. Recepten vol met voedingsstoffen zoals vitaminen, vezels, eiwitten en gezonde vetten om je op weg te helpen.

Blijf je klachten houden of gebrek aan energie, ondanks het aanpassen van je voeding?

Of wil je afvallen en dit lukt niet.

Kijk dan hier voor het online programma

[Healthy Living Challenge Gewichtsverliesprogramma](#)

In het Healthy Living programma voor gewichtsverlies leert je stap voor stap hoe je jouw gezondheid weer in eigen handen neemt. Wat voeding met je doet en wat je zou moeten eten voor een gezond en slank lichaam. Deze cursus kan je zelfstandig volgen met email contact naar een begeleider voor ondersteuning en een facebook groep voor het delen van recepten en ervaringen.

Naast de cursus ontvang je het basis stofwisseling boek om je voldoende inzicht te geven wat de oorzaak kan zijn van jouw overgewicht en hoe je dat in de toekomst kan voorkomen, evenals een voedingsplan en recepten boek met ideeën hoe je lekkere maaltijden kan maken met de voorgestelde voeding opties.

Deze combinatie biedt een uitgebreide verandering van levensstijl en een lange termijnoplossing voor diegenen die belangrijke, maar blijvende veranderingen in hun gezondheid en gewicht willen aanbrengen

[Of maak een gratis kennismakingsgesprek voor vragen](#)

Voor meer informatie/ Of specifieke wensen,

Neem dan even contact met mij op. Misschien is je voedingskeuze niet optimaal voor jou of zijn er (tijdelijk) supplementen nodig om je gezondheid te herstellen. Het kunnen veel dingen zijn die een verstoring veroorzaken.

Neem gerust contact met mij op voor vrijblijvend advies.

We maken dan een afspraak voor een telefonisch consult waarin je al je vragen kan stellen.

Nu naar de recepten, ik hoor graag wat je ervan vindt!

Hoofdstuk 4

Noten-havermout Granola

Dit heb je nodig

100 gram ongebrande noten
50 gram zonnebloempitten
50 gram pompoenpitten
50 gram sesamzaad
50 gram boekweit
50 gram havermout
1 eetlepel kokosolie (gesmolten)
½ eetlepel honing
Kaneel (optioneel)
Rozijnen (optioneel)
Kokosschaafsel (optioneel)



Maken:

Meng alle ingrediënten, behalve de rozijnen en de kokos, en spreid de massa uit op een bakplaat.

Rooster de mix in de oven op ongeveer 140 graden totdat het licht geroosterd en knapperig is. Schep tussendoor een paar keer om. Je kunt de granola in een goed afsluitbare pot enkele weken bewaren.

De opgegeven hoeveelheden zijn natuurlijk aan te passen.
Maak er je eigen favoriete granola van!

Deze mix is lekker in wat yoghurt of kwark* , met plantaardige melk zoals amandel of rijstmelk, maar ook over een salade of een bakje fruit.

* Pas op met yoghurt en kwark als je lactose-intolerant bent of gevoelig voor caseïne.

Lauwwarme auberginesalade

Dit heb je nodig: (voor 4 personen)

2 aubergines, in blokjes
1 rode ui, in dunne ringen
1 eetlepel kappertjes, fijngemaakt
4 tomaten*, in stukjes
4 eetlepels fijngehakte peterselie
1 eetlepel balsamico azijn
Kokosolie of roomboter
Zout en peper.



Maken:

Verwarm de kokosolie of roomboter in een hapjespan. Bak de aubergines in 10 minuten zacht en goudbruin.

Voeg de ui, kappertjes, tomaten, peterselie en azijn toe en meng alles goed. Maak op smaak met peper en zout.

Laat de salade ongeveer 10 minuten afkoelen voor serveren.

Een heerlijke lunch, maar ook als avondmaaltijd lekker met een stukje kip er bij.

Soep van zoete aardappels en kokos.

Dit heb je nodig:

2 uien, gesnipperd
500 gram zoete aardappels, geschild en in stukjes 2 teentjes knoflook, fijngesneden
Stukje (ongeveer 5 cm) verse gember, geschild en fijngehakt
½ theelepel gedroogde chilivlokken
6 dl water
4 dl kokosmelk uit blik
Kokosolie
2 el geraspte kokos
Zout * en peper



Maken:

Verhit de kokosolie en fruit de ui in ca 10 minuten goudbruin.
Voeg de stukje aardappel toe en bak deze 4-5 minuten mee totdat ze bruin beginnen te worden.
Voeg knoflook, gember, chilivlokken, water en kokosmelk toe.
Strooi nu het geraspte kokos erover, voeg zout en peper toe en laat alles op laag vuur sudderen (niet aan de kook brengen) totdat de aardappel gaar zijn (ongeveer 20-25 minuten)
Pureer de soep met een staafmixer. Maak eventueel nog op smaak met zout en peper.

Lekker als lunch met eventueel een zadencracker erbij, ook gemakkelijk als meeneem lunch. Natuurlijk is soep ook een goede avondmaaltijd. Er zijn mensen die soep als ontbijt eten....

** Zelf gebruik ik altijd Keltisch zeezout. Dit is ongeraffineerd zout en bevat nog alle mineralen en sporen. Dit in tegenstelling tot gewoon keukenzout: dat bestaat uit alleen natriumchloride.*

Vitamine A, C en B6 zijn ruim vertegenwoordigd en de zoete aardappel is rijk aan mineralen als calcium, foliumzuur en kalium.

De antioxidanten in zoete aardappel zouden een gunstige werking hebben bij het voorkomen van ziektes zoals kanker.

Het antioxidant betacaroteen beschermt je huid tegen U.V. schade.

Broccolisalade met druiven

Dit heb je nodig: voor 4 personen
ongeveer 1kg broccoli, in kleine roosjes
1 trosje witte druiven
1 trosje blauwe druiven
2 eetlepels rozijntjes
1 bosje veldsla
200gr spekreepjes
dressing van mosterd en honing



Maken:

Stoom of kook de broccoliroosjes beetgaar en laat afkoelen. Bak de spekreepjes krokant in een droge koekenpan.

Trek de druiven los en meng ze met de broccoliroosjes, spekreepjes en veldsla. Strooi de rozijnen er over en besprenkel de salade met de dressing.

Broccoli kun je eigenlijk wel een superfood noemen: het bevat veel antioxidanten en vitamines. Daarnaast bevat broccolicalcium en vitamine K wat goed is voor je botten. Ook heeft broccoli, net als andere kruisbloemigen, een gunstig effect op je hormonen.

Gebakken zeebaarsfilet op een bedje van gestoofde groenten

Dit heb je nodig: voor 2 personen
2 winterwortels, in plakjes
1 flinke prei, in ringen
1 knol venkel, in stukjes
2 teentjes knoflook, fijngesneden
1-2 zeebaarsfilet (of andere visfilet)
theelepels garam massala (optioneel)
Zout en peper
(spelt)bloem
kokosolie of ghee
roomboter



Maken:

Verwarm de kokosolie in een hapjespan en bak hierin (op matig vuur) de winterwortel, venkel en de knoflook aan. Na ongeveer 5 minuten de prei toevoegen en even meebakken. Maak op smaak met wat garam massala of wat kerriepoeder en zout naar smaak. Doe een deksel op de pan en stoof de groente zachtjes gaar. Intussen de visfilet inwrijven met wat zout en peper en 'paneren' met de bloem. Als de groente bijna gaar zijn de vis in roomboter aan weerskanten lekker knapperig en gaar bakken. Serveer de vis op een bedje van de gestoofde groente.

De beste vetten die je kunt eten zijn de omega 3 en omega 9 vetten. In onze Westerse voeding krijgen we téveel omega 6 binnen. Omega 6 zit in zonnebloemolie, maisolie, margarines, en halvarine (linolzuur). Teveel omega 6 veroorzaakt ontstekingsreacties. De verhouding omega 3/omega 6 zou 1:2 moeten zijn. Tegenwoordig is dit echter 1:250! Verminder dus voeding die rijk is aan omega 6 en zorg dat je meer omega 3 binnen krijgt door het eten van (vette) vis en/of een supplement met omega 3 vetzuren.

Citroen- Bloemkool

Dit heb je nodig: voor 3-4 personen

1 bloemkool , in roosjes van
gelijke grootte 1 flinke
biologische citroen*
1 tenen knoflook,
fijngesneden Flink
hand bieslook,
fijngesneden
Een stuk feta naar
smaak, gebrokkeld Zout
Kokosolie

Maken:

Stoom of kook de bloemkoolroosjes kort voor, net niet beetgaar. Boen de citroen goed schoon en rasp de schil er af. Verhit de kokosolie in een hapjespan of wok. Schep de bloemkoolroosjes in de pan als de olie goed heet is. Bak de roosjes in 5-6 minuten goudbruin en knapperig. Doe de knoflook er bij en bak nog even mee, let op dat deze niet verbrandt! Haal de pan van het vuur en schep de citroenrasp, wat zou en de bieslook door de bloemkool. Verbrokkel de feta erboven en schep nogmaals om.

Lekker bij een stukje vlees of kip.



** Zelf kies ik altijd voor biologische groente en fruit, maar dat is jouw eigen keuze en daarom heb ik dit niet in de recepten vermeld. Voor de citroen maak ik hierin een uitzondering: omdat je hiervan de schil gebruikt zou ik hier echt voor biologisch kiezen. Bij niet-biologische citroenen wordt de schil namelijk behandeld met een chemische was om de schil mooi en glanzend te houden. Die waslaag kun je er niet afkrijgen met water*

Dankwoord

Ik wil je graag bedanken voor het downloaden en lezen van dit eBook. Ik heb het met veel plezier geschreven en samengesteld.

Ik hoop dat je door dit e-Boek inzicht hebt gekregen in de mogelijke oorzaken en gevolgen van een verstoorde hormoonbalans. Dat ik je heb kunnen inspireren en motiveren om je eigen leef- en voedingsgewoonten eens kritisch te bekijken. En dat je, waar dat nodig is, hierin verbetering kunt brengen. Zodat je een gezonde basis kunt leggen om gezond en fit ouder te worden.

Want dat willen we toch allemaal?

Groetjes Monique

Wil je vandaag met jouw nieuwe leven beginnen?

We zijn er zo zeker van dat je met het Healthy Living Programma je ideale gewicht én energie terug krijgt, dat we "de 30 dagen Garantie" hebben gecreëerd, wat betekent dat u het verschil zelf kan ervaren, 100% zonder risico.

Het Healthy Living Challenge Programma

