

MARJOLEIN DUBBERS **HET**
ENERGIEKE
VROUWEN
VOEDINGS
KOMPAS



VERANDER JE
VOEDING
VERANDER JE
HORMONEN
VERANDER JE
LEVEN





HET VOEDSEL
DAT JE EET KAN HET
VEILIGSTE EN
KRACHTIGSTE GENEESMIDDEL
ZIJN, ÓF DE SLUIPENDSTE
VORM VAN VERGIF.

ANN WIGMORE



IK DRAAG DIT BOEK
OP AAN ALLE VROUWEN DIE
DE VERANTWOORDELIJKHEID
VOOR HUN FYSIEKE EN
MENTALE GEZONDHEID
IN EIGEN HAND NEMEN.

INHOUD

WOORDEN VOORAF

Ralph Moorman 10

Barbara Havenith 11

INLEIDING 13

RECEPT: HOMEMADE PLANTAARDIGE MELK 19

DEEL 1 - HORMONEN DE SLEUTEL NAAR VITALITEIT EN GEZONDHEID

HOOFDSTUK 1 - VROUWEN ZIJN ECHT ANDERS 23

Heb jij weleens een hormoon gezien? 23

Vrouwen zijn gevoelig voor hormonale veranderingen 25

Je omgeving verstoort je hormoonbalans 29

Werk samen met je hormonen 35

Voeding is misschien wel je belangrijkste

omgeving 36

Hormonen? De overgang is nooit het probleem 38

Je kunt niet vroeg genoeg aan de overgang beginnen 40

RECEPT: GROENE SMOOTHIE 43

HOOFDSTUK 2 - WERK SLIM SAMEN MET JE HORMONEN 45

Jij bent uniek; jouw hormoonbalans dus ook 46

De basisregel van een dynamische hormoonbalans 48

De belangrijkste spelers in je team 49

RECEPT: ENERGIEKE VROUWEN GRANOLA 53

1 OESTROGEEN EN PROGESTERON: EEN DELICATE DANS 54

Oestrogeen: soms te weinig maar meestal alleen na de overgang 55

Te veel oestrogeen: meestal door verstoorde van buitenaf 60

Progesteron: meestal te weinig 64

RECEPT: MACA MAGIC 69

2 INSULINE: HET HORMOON DAT BIJNA ALTIJD OVERUREN DRAAIT 70

Met insuline in je bloed kan je lichaam geen vet verbranden 72

Te veel insuline veroorzaakt een hormonale chaos 75

Hoe en waar in je lichaam wordt werkelijk energie gemaakt? 78

RECEPT: KNAPPERIGE ZOETE AARDAPPEL- EN PASTINAAKFRIETJES 83

3 CORTISOL: EEN TREIN DIE OP HOL KAN SLAAN 84

Stress heeft veel verborgen gezichten 85

Dik worden van stress: zo werkt het 86

Het hormoon dat helpt om stress te verlagen: oxytocine 88
Uitgeputte bijniere: als de trein uiteindelijk tot stilstand komt 91

RECEPT: KOUDE FRUITSOEP MET EXTRA VITAMINE C 95

4 SCHILDKLIERHORMONEN: METEN IS NIET ALTIJD WETEN 96

Bij je schildklier is meten niet altijd weten 97
De link tussen stress en symptomen van een trage schildklier 98
Hormoonverstoorders kunnen je schildklierhormonen ontregelen 99

RECEPT: NO RABBIT SALAD MET TAMARI-PARANOTEN 103

5 LEPTINE EN GHRELIN: WERKT JE VERZADIGINGSGEVOEL NOG NAAR WENS? 104

Heb jij wel genoeg Leptine 104
Leptineresistentie: als je cellen doof zijn voor 'ik heb genoeg' 105
Fructose of vruchtensuiker: klinkt onschuldig

maar is dat niet 105
Fructose: de snelste route naar veroudering 108

RECEPT: GROENE-GROENTEOMELETJES 113

6 JE DARMEN: HET HART VAN JE GEZONDHEID 114

Dure poep: gezond eten en toch ondervoed raken 114

Lekkende darm: kleine gaatjes tussen je buiten- en binnenwereld 115

Je darmen zijn je tweede hersenen 118

RECEPT: KRUIDIGE MAALTIJDSOEP VOOR ONVERWACHTE GASTEN 123

7 JE LEVER: JE ONMISBARE SCHOONMAAKPLOEG 124

Hoe maak je het je lever makkelijk? 125

Zo werkt het afvoeren van xeno-oestrogenen 126

Je lichaam vraagt een enorme variatie aan voedingsstoffen 127

RECEPT: KURKUMAMELK 131

HOOFDSTUK 3 - BEN JIJ ONDERVOED? 113

Ondervoed qua voedingsstoffen 133
Ondervoeding leidt al eeuwenlang tot ziektes 134
Voeding is informatie voor je cellen 135

Een ondervoed lichaam blijft zeuren om voeding 136
Natuurlijke voeding bevat levenskracht 137
RECEPT: ANTIBURN-OUT SUPERSAP 143

HOOFDSTUK 4 - NIET IEDER PONDJE GAAT DOOR HET MONDJE 145

Stop als je blijft met calorieën tellen 145
Wat gebeurt er in je lichaam als je op dieet gaat? 147
Tien redenen waarom je niet afvalt ondanks minder eten 148

Je hormonen bepalen wat je lichaam doet met je voeding 150
RECEPT: KNAPPERIGE BLOEMKOOLPIZZA 153

DEEL 2 - HET ENERGIEKE VROUWEN VOEDINGSKOMPAS

HOOFDSTUK 5 - HET BASISPRINCIPE 157

Jouw unieke pad 157

Het basisprincipe: eerst voeding erin, daarna
vulling en vervuiling eruit 159

De zeven richtingaanwijzers 164

RECEPT: SNELLE BLAUWEBESSENJAM MET
CHIAZAAD 167

HOOFDSTUK 6 - WIJZER 1. EET EN DRINK ZOALS DE NATUUR HET ONS GEEFT

Eet met de seizoenen mee 169

Biologisch is echt logisch 169

Houd gezonde voeding gezond 172

Wat is voeding uit een voedselabriek
eigenlijk? 173

Voedselverslaving; een enorm onderschat
fenomeen 175

Schoon en vitaal drinkwater is je eerste
medicijn 179

RECEPT: GEVULDE WORTELSALADE MET
TAHINDRESSING 183

HOOFDSTUK 7 - WIJZER 2. WEES NIET BANG VOOR GEZONDE VETTEN 185

Is er werkelijk een relatie tussen vet eten en
hart- en vaatziektes? 185

Gezonde vetten staan aan de basis van je
hormonale gezondheid 186

Cholesterol is de brandweer, niet de
pyromaan 187

Wat zijn gezonde en wat ongezonde vetten?
188

Vermijd magere producten; je wordt er dik en
ziek van 194

RECEPT: AVOCADO-CITROENTAARTJES 197

HOOFDSTUK 8 - WIJZER 3. PIONIERS ETEN VOLOP PLANTAARDIG 199

Het onderzoek dat de wereld had kunnen
veranderen 199

Geef planten de hoofdrol 200

Maak plaats, maak plaats, maak plaats! 202

Zie vlees en vis als traktatie en kies

biologisch 205

Hoe kom je aan je eiwitten? 206

RECEPT: SNELLE GROENTESALADE MET GERASPTE
EIEREN 211

HOOFDSTUK 9 - WIJZER 4. WEES SLIMMER DAN ZOETIGHEID 213

Een suikerverslaving is geen gebrek aan
wilskracht 213

Vrouwen raken eerder verslaafd 214

Een slimme manier om je bloedglucosespiegel
stabiel te houden 217

Ook van lightproducten word je dik en
ziek 219

Wat zullen we doen met alcohol? 220

Kom alsjeblieft niet aan mijn koffie 222

Word slimmer dan suikers 224

RECEPT: RAUWE HAVERMOUT MET SINAASAPPELSAP 229

HOOFDSTUK 10 - WIJZER 5. KOEMELK IS VOOR KALFJES 231

Melk wordt gemaakt voor kalfjes 231

Melk is chemisch knutselvoer geworden 233

Hoe komt een koe aan gezonde botten? 234

Ben jij verslaafd aan yoghurt of kaas? 235

Gezonde alternatieven 237

RECEPT: KOKOSYOGHURT 241

HOOFDSTUK 11 - WIJZER 6. DARMEN HOUDEN NIET VAN GLUTEN 243

Wat is nou toch dat gluten? 243

Tarwe heeft extra plakkracht gekregen 245

Verslaving: de drie partners in crime 246

Granen, suiker, zuivel en de relatie met je
hersenen 248

RECEPT: PROVENÇAALS GROENTEBROOD 253

HOOFDSTUK 12 - WIJZER 7. EET MET VEEL VARIATIE (MAAR EET NIET TE VEEL) 255

Blijf baas in eigen maag 255

Eet zo gevarieerd mogelijk 256

Superfoods als aanvulling 258

Zie supplementen ook als voeding 259

De basissuppletie voor vrouwen 261

RECEPT: KNETTERGROEN BANANENIJS 267

HEB JIJ EEN LONKEND PERSPECTIEF? 270

BIJLAGEN

1. Vervang dit liever door dit 273
2. Beroepsverenigingen van complementair
werkende artsen, therapeuten en
diëtisten 275

GERAADPLEEGDE LITERATUUR 276

DANK JE WEL! 278

OVER DE AUTEUR 281

REGISTER 282

recepten 282

trefwoorden 283

WOORD VOORAF 1

‘JE BENT NIET OVERGELEVERD AAN JE HORMONEN’

Als ‘jonge’ man heb ik makkelijk praten. Als het om mijn hormonen gaat dan is testosteron de dominante schakel in mijn voortplantingssysteem. Bovendien wordt dit hormoon in vrij constante hoeveelheden afgegeven, zodat ik eigenlijk iedere dag goed weet waar ik aan toe ben. Voor een vrouw is dit wel even anders.

De vrouwelijke hormonen oestrogeen en progesteron en het mannelijke hormoon testosteron vormen samen een complex geheel dat van het leven van een vrouw een feestje, maar ook een drama kan maken.

Als alle hormonen goed met elkaar in balans zijn is er eigenlijk geen vuiltje aan de lucht. Ook de dagen rond de eisprong en menstruatie merk je dan lachend op en laat je voorbijgaan. Dit wordt helaas heel anders wanneer je hormonen ontsporen en ze als in een achtbaan door je lijf razen. Dan steken niet alleen typische vrouwenklachten de kop op, maar ook klachten waarmee vrouwen jarenlang kunnen rondlopen zonder hier een goede oplossing voor te vinden. Dit geldt niet alleen voor de vruchtbare jaren maar vooral ook voor de overgang, die soms wel meer dan tien jaar kan duren.

Ben je overgeleverd aan je hormonen? Zeker niet, want je hebt zelf zeer veel invloed op je hormonen, dat is dus goed nieuws. Vooral met goede voeding, maar ook met training, mentale kracht en door vermindering van stress heb je invloed op je hormonen en kunnen ze optimaal doen waar ze voor bedoeld zijn.

Hoe je dit precies kunt doen legt Marjolein op een duidelijke, praktische en zeer inspirerende manier uit in dit boek. Lees dit boek en je zult je hormonen beter begrijpen, zodat je vrienden voor het leven wordt met deze fantastische stoffjes!

RALPH MOORMAN

GEZONDHEIDSCOACH EN SCHRIJVER VAN O.A.
*DE HORMOONFACTOR EN HORMOONBALANS
VOOR VROUWEN*

WOORD VOORAF 2

‘JE KUNT JE EIGEN GEZONDHEID INGRIJPEND VERBETEREN’

Vanuit mijn praktijk als gynaecoloog en vrouwenarts weet ik dat heel veel vrouwen kampen met problemen die de werking en samenwerking van hun hormonen betreffen. Van menstruatieklachten tot schildklierproblemen, van PMS tot PCOS en van overmatige stress tot een bijnier die niet voldoende werkt. Er zijn veel factoren die de hormoonbalans van vrouwen (en mannen) in grote mate verstoren:

- »» We staan bloot aan veel vormen van stress.
- »» Gezond eten lijkt een opgave in het door grote levensmiddelenfabrikanten gedomineerde supermarktaanbod.
- »» De keuze voor roken en andere ongezonde leefstijlfactoren wordt afgedaan als vrije wil.
- »» Door allerlei voorzieningen lopen, staan en bewegen we niet meer genoeg.
- »» Een spectrum van hormoonverstorende stoffen beïnvloedt dagelijks ons lichaam.

Al jarenlang lees ik trouw de inspirerende blogs van Marjolein. Als geen ander kan zij moeilijke onderwerpen in de essentie samenvatten en helder opschrijven. Wekelijks geeft ze meer dan honderdduizend lezers handvatten om de eigen gezondheid, fitheid en leven ingrijpend te verbeteren. Hoe vaak verzuchtte ik niet dat ze deze prachtige blogs eens

allemaal als boek zou moeten uitgeven...

Marjolein heeft in dit boek beschreven hoe je vat kunt krijgen op de zaken die je hormonen en je gezondheid beïnvloeden, zowel positief als negatief. En zoals we dat van haar gewend zijn geeft ze ook veel praktische tips: Hoe ga je flexibel om met stress? Hoe vermijd je hormoonverstoorders zo veel mogelijk? Hoe zet je als werkende vrouw op een snelle manier lekkere en gezonde voeding op tafel?

Dit boek is dé handleiding voor elke vrouw om grip op haar hormonen te krijgen en te houden!

BARBARA HAVENITH

GYNAECOLOOG EN ORTHOMOLECULAIR ARTS,
SCHRIJVER VAN *HORMOONBALANS VOOR VROUWEN*



INLEIDING

Op mijn 52ste kreeg ik van mijn lichaam een prachtig geschenk: ik kwam in een flinke burn-out terecht. Op dat moment zag ik dat natuurlijk helemaal niet als geschenk, maar als een probleem en als falen, zowel van mijn lichaam als van mezelf. Hoewel ik me een dweil voelde, wilde ik niets liever dan snel terug naar mijn meer-dan-fulltime-werkweek, met lange reistijden, slopende vergaderingen en stressvolle reorganisaties, maar met fijne collega's en het gevoel dat ik met zinnige zaken bezig was. Mijn lichaam dacht daar echter anders over. Gelukkig maar.

'MEVROUW, WAT WILT U NOU EIGENLIJK NOG?'

Omdat ik een redelijke conditie had dacht ik dat ik weer snel op de been zou zijn, maar dat viel bar tegen. Eerlijk gezegd wist ik ook wel dat mijn conditie het laatste jaar achteruit was gegaan. Een jaar eerder had ik al bij mijn huisarts gezeten met klachten over vermoeidheid en het afnemen van mijn spierkracht bij het hardlopen. Uit bloedonderzoek kwam niets bijzonders naar boven. Die zomer maakte ik voor het eerst mee dat ik niet een van mijn leuke witte zomerbroeken van het jaar ervoor meer aan kon. Toch had ik hetzelfde gegeten en evenveel bewogen als het jaar ervoor. Heel frustrerend!

Aangezien de klachten voor mijn gevoel erger werden, werd ik doorverwezen naar een neuroloog. Ook hij kon niets vinden. Zijn boodschap luidde: 'Mevrouw, u bent boven de vijftig. Het is normaal dat uw spierkracht

afneemt, dat u minder kunt en dat u zich sneller vermoeid voelt.' Het kwam op mij over als: 'Mevrouw, u bent vijftig plus, wat wilt u nou eigenlijk nog?'

Ik had dit toen naast me neergelegd, maar nu ik met een burn-out thuis zat, kwamen zijn woorden weer bij me boven. Zat ik werkelijk in de herfst van mijn leven? Had ik het beste deel van mijn leven achter me? Als je iedereen moet geloven die hier iets over kan zeggen of schrijven, dan is een vrouw van vijftig over haar hoogtepunt heen. Al vanaf ons veertigste gaat het bergafwaarts: geheugen, spierkracht, hormonen, haardos, concentratievermogen, stofwisseling en niet te vergeten, ons libido. Kortom: onze algehele vitaliteit en gezondheid. Alles wordt minder met maar één uitzondering: ons zwembandje. Dat is ook uit balans maar dan op weg naar méér.

OOGSTTIJD? NU AL?

Boeken over de overgang hebben het over de oogsttijd en de wijsheid van de rijpe vrouw. Ik snapte daar eerlijk gezegd helemaal niks van. Ik had helemaal niet het gevoel dat het al tijd was om te oogsten en rijp en wijs voelde ik me veel vaker niet dan wel! Ik wilde juist nog van alles zaaien in mijn leven, hoewel ik niet precies wist wat dan. Ik had het gevoel dat ik nog zoveel wilde en kon, maar dat ik daar gewoon nog niet aan toegekomen was, omdat ik het zo druk had met mijn werk. Als mijn vitaliteit en gezondheid vanaf dat moment alleen nog maar zouden afnemen, dan zat ik dik in de problemen! Dan was mijn leven voorbij voordat ik het voor mijn gevoel echt goed had geleefd. Dit kon toch niet waar zijn?

Ik herinner me dit moment van wanhoop nog als de dag van gisteren. Ik realiseerde me dat ik inderdaad boven de vijftig was, maar dat ik nog steeds niet het leven had geleefd zoals ik het eigenlijk wilde. Eerlijk gezegd dacht ik best vaak dat mijn echte leven nog moest beginnen, dat ik nog maar in de startblokken stond.

Ik realiseerde me opeens dat ik altijd bezig was geweest met de doelen van anderen. Ik had een groot deel van mijn leven, meer dan 25 jaar, gegeven aan met name de doelen van mijn werkgevers. Wat waren mijn eigen doelen eigenlijk? Wat wilde ik zelf? Opeens kreeg ik nóg meer haast om mijn leven snel weer op de rit te krijgen!

VLEK OP VLEK OP VLEK

Op internet ging ik op zoek naar wat er precies met me aan de hand was en wat ik nodig had om daarvan te herstellen. Ik las dat een burn-out kan ontstaan doordat je jarenlang chronisch te veel van jezelf vraagt en ik leerde dat mijn bijnieren hierdoor uiteindelijk uitgeput waren geraakt. Bijnieren zijn de organen die overuren maken als ze denken dat je in gevaar bent. Slopende vergaderingen en stressvolle reorganisaties waren voor mijn bijnieren een alarmsignaal! Wie had dat kunnen denken? Ik kwam er ook achter dat als vrouw in de overgang mijn bijnieren extra kwetsbaar zijn, omdat ze er in deze periode nog een taak bij krijgen. Ze moeten de taak van de eierstokken overnemen waar het gaat om de productie van de vrouwelijke hormonen

oestrogeen en progesteron. Maar als er te veel stress is komen ze daar nauwelijks aan toe, en te weinig productie van oestrogeen en progesteron kan een waterval aan andere problemen veroorzaken, waaronder een vertragende schildklier, waardoor je je hondsmoe kunt gaan voelen. Volg je het nog? Kortom: te veel stress in de overgang bleek zoiets als vlek op vlek op vlek te zijn! Wat nu? Ik ontdekte dat bij vrouwen alle hormonen met elkaar samenhangen, op een complexe manier met elkaar samenwerken en zo'n beetje alles bepalen wat je vitaliteit en gezondheid betreft. Hoe kon ik ze daar een handje bij helpen? Wat hadden mijn hormonen nodig?

ONDERVOED? IK?

Ik ging me verdiepen in hormonen en voeding en kwam tot de verbijsterende conclusie dat ik ondervoed was. Niet dat ik zo'n slechte eter was maar het bleek simpelweg niet goed genóég te zijn voor een vrouw van vijftig plus in deze hectische samenleving.


Mijn ontbijt bestond vaak uit yoghurt met knapperige muesli (gezond toch?), mijn lunch uit een soepje plus salade op kantoor (toch ook niet zo slecht?), ik was geen snoeper en at vaak fruit rond vier uur. Maar met mijn avondeten ging het nogal eens mis. Ik woonde al jaren alleen, dus er was niemand die thuis op me zat te wachten. De verschillende NS-stations tussen werk en thuis voorzagen me regelmatig van iets wat moest doorgaan voor avondeten. Dit kon variëren van koffie met kaascroissantjes tot een fruitsapje met een zak M&M's. Gelukkig had ik vaak etentjes met collega's of vrienden/vriendinnen en dan haalde ik de schade in door extra groenten te eten. Dacht ik. Nee dus.

Toen ik erachter kwam hoeveel en welke vitamines en mineralen een vrouwenlichaam nodig heeft om goed te functioneren en waar die in zitten (en waar vooral niet), kon ik niet anders dan de conclusie trekken dat ik zwaar ondervoed was. Waarschijnlijk al jaren. Geen wonder dat mijn lichaam er de brui aan had gegeven.

Ik kwam tot de conclusie dat er op het gebied van voeding grote winst te behalen viel. Ik kocht een blender en leerde groene smoothies maken. Ik ontdekte een biologische stadsboerderij in mijn buurt en bezocht een natuurvoedingswinkel waar ik nieuwe producten tegenkwam zoals quinoa en hennepzaad.

Ik volgde een cursus raw food, kocht op Marktplaats een sapcentrifuge en reed naar Amsterdam om er de enige winkel in Nederland te bezoeken waar op dat moment superfoods te krijgen waren.

Naarmate mijn energieniveau steeg, steeg ook het aantal boeken over dit onderwerp in mijn boekenkast en ik viel van de ene verbazing in de andere. Voeding bleek veel meer te zijn dan alleen wat ik in mijn mond stopte. Het hoogtepunt van verbazing was mijn ontmoeting met Ruth.



IK KWAM TOT DE
CONCLUSIE DAT ER OP
HET GEBIED VAN VOEDING
GROTE WINST TE
BEHALEN VIEL.

HET VERHAAL VAN RUTH

Ruth Heidrich zag ik voor het eerst op YouTube waar ze in een filmpje haar levensverhaal vertelt. Net als ik hield ze van hardlopen en dacht ze dat ze een gezond leven leidde, maar op haar 47ste kreeg Ruth te horen dat ze borstkanker had. Na een operatie gooide ze haar voedingspatroon radicaal om en ontstond de droom om mee te doen aan een triatlon: 3,8 km zwemmen, 180 km fietsen en een marathon lopen. Twee jaar later deed Ruth mee met de Ironman op Hawaii, een van de zwaarste triatlons ter wereld, en kwam trots over de finish. Daarna volgden er nog vele triatlons en andere wedstrijden, toen ze

vijftig plus was, zestig plus en zelfs toen ze al dik in de zeventig was! Haar motto is: er zijn geen grenzen behalve de grenzen die we voor onszelf bedenken.

Ik realiseerde me opeens dat dat dus kon, dat een vrouwenlichaam van boven de zeventig nog in staat is een triatlon te doen! Wow! Het is dus helemaal niet vanzelfsprekend dat een vrouw vanaf haar veertigste jaar zowel lichamelijk als geestelijk alleen nog maar bergafwaarts gaat. Het kan ook bergopwaarts! Hoezo oogsttijd als je vijftig bent? Er is nog tijd genoeg om te zaaien!

HORMONEN IN BALANS DOOR ETEN

Na enkele maanden gezond eten en andere vormen van gezond leven zoals rust, beweging en inspirerende gesprekken, veranderde ik langzaam van een dweil op de bank in een vrouw met een missie. Met de toename van mijn energie groeide mijn droom om andere vrouwen te vertellen dat er zoveel méér leven in het leven kan zitten als je jezelf echt goed gaat voeden. Dat het leven niet op de spaarstand wil staan maar ten volle geleefd wil worden! Ik wilde vertellen dat goede voeding iets heel anders is dan datgene waar we mee zijn grootgebracht en waarvan we doorgaans denken dat het gezond voor ons is.

Het bleef niet bij méér energie alleen. Kwaaltjes waar ik niet eens meer bij stilstond dat ik ze had, verdwenen. De pijnlijke artritis in mijn vingers bijvoorbeeld, die mijn moeder en oma ook hadden. Onbeheersbare eetbuien 's avonds verdwenen. Cellulitis, waarvan ik had geaccepteerd dat ze bij me hoorde, verdween grotendeels. Mijn haardos werd dikker en mijn nagels braken niet meer af. Ik kreeg weer zin in hardlopen en iedereen begon te zeggen dat ik er zo goed uitzag. Zonder het op dat moment te weten at ik mijn hormonen in balans. Ik stond erbij en keek ernaar en verbaasde me. Wat was er nog méér mogelijk?

VERANDER JE VOEDING. VERANDER JE HORMONEN. VERANDER JE LEVEN.

Vanaf dat moment is er veel gebeurd: ik ben eindelijk uit de startblokken van mijn leven gekomen. Ik volgde een opleiding tot vitaliteitscoach, heb mijn vaste baan opgezegd, startte mijn praktijk en de Energieke Vrouwen Academie en ging online. Ik ontwikkelde het online programma Het Energieke Vrouwen VoedingsKompas en heb daarmee duizenden vrouwen mogen begeleiden naar meer gezondheid en vitaliteit, waardoor ze in beweging zijn gekomen om hun dromen waar te maken. De wens om mijn kennis te delen met nog meer vrouwen is alleen maar sterker geworden. Vandaar dit boek. Ik hoop dat je de inzichten en ideeën hieruit gaat gebruiken om de kwaliteit van je leven te verbeteren. Een energiek lichaam kan je het leven geven dat jij graag wilt. Ongeacht hoe oud je bent. In deel 1 lees je wat de belangrijkste hormonen in je lichaam zijn en hoe ze met elkaar samenwerken. Ik leg uit welke symptomen horen bij een bepaalde hormonale disbalans en ik geef je enkele eerste tips waar je vandaag nog mee aan de slag kunt.

In deel 2 lees je over het basisprincipe en de zeven richtingaanwijzers van het Voedings-

Kompas, omdat je natuurlijk een stap verder wilt dan alleen de eerste tips. Als je alle richtingaanwijzers van het VoedingsKompas volgt, zullen je hormonen in balans komen, krijg je volop energie, kunnen klachten verdwijnen en wordt het makkelijker om je gezonde gewicht (terug) te krijgen.

Tussendoor heb ik enkele van mijn favoriete recepten opgenomen, de lekkerste en vooral ook de eenvoudigste. Het kan zijn dat je bepaalde ingrediënten nog niet kent. Laat je hierdoor niet afschrikken. Wees nieuwsgierig, koop er een of twee en ga ermee aan de slag. Veel ervan zijn online te koop, dus je hoeft er niet eens je huis voor uit.

Meer recepten kun je vinden op mijn website energiekevrouwenacademie.nl. Zoek je bepaalde ingrediënten, kijk dan eens op www.marjoleinsfavorieten.nl. Verwijzingen naar publicaties en onderzoeken staan in de tekst aangegeven met een nummer tussen haakjes. Deze vind je terug op mijn website: <http://energiekevrouwenacademie.nl/links-energieke-vrouwen-voedingskompas>

DE SLEUTEL LIGT IN JOUW HANDEN

Ik ben ervan overtuigd dat de wereld een mooiere plek wordt als meer vrouwen hun dromen gaan waarmaken. Zoveel prachtige dromen van vrouwen worden echter niet gerealiseerd omdat ze te weinig energie en uithoudingsvermogen hebben en niet gezond genoeg zijn. Ik houd niet van het woordje moeten maar nu zeg ik: dit moet echt anders! De tijd is voorbij om op anderen te vertrouwen als het gaat om onze gezond-

heid. De sleutel ligt in jouw eigen handen. Heel dichtbij dus. Je kunt pas weten wat echte voeding voor je kan betekenen als je het zelf gaat ervaren. Verander je voedingspatroon en ervaar het. Ik beloof je: je kunt veel meer dan je denkt! Als ik het kan, kun jij het ook. Wat je leeftijd ook is: zorg dat je fit bent voor de toekomst die nog voor je ligt en maak je dromen waar. Iedere reis begint met de eerste stap. Ga je mee?



HOMEMADE PLANTAARDIGE MELK

Ik wil je aanmoedigen om zelf je plantaardige melk te maken. Dit is lekkerder, goedkoper maar vooral ook veel gezonder dan de dure pakken uit de supermarkt die voornamelijk uit water bestaan en waar de gezonde stoffen door het verhitten en verpakken grotendeels uit verdwenen zijn. Gebruik voor dit recept altijd ongebrande noten, pitten en zaden.

Noten, zaden en pitten zorgen voor zink, magnesium, selenium en de belangrijke vitamines B die je energie geven. Walnoten zorgen voor de gezonde omega 3-vetten. Haver, noten, zaden en pitten bevatten helaas wel fytinezuur, wat de opname van vitamines en mineralen in je darmen kan belemmeren. Hun voedingswaarde kun je verhogen door ze een nachtje te weken, waardoor het fytinezuur ook grotendeels verdwijnt.

»»» **MIJN FAVORIETEN OM MELK VAN TE MAKEN ZIJN WITTE AMANDELEN, CASHEWNOTEN, POMPOENPITTEN EN HAVERVLOKKEN.**



DIT HEB JE NODIG

- 1 kopje (200 ml) ongebrande noten, pitten of zaden
- kaasdoek of fijne zeef met een puntje onderin

ZO MAAK JE HET

Laat de noten, pitten of zaden een nacht weken in water. Giet het weekvocht af en spoel ze na. Doe ze met vijf kopjes schoon water in je blender. Blend goed. Giet de melk door de fijne puntzeef of kaasdoek. Een puntzeef werkt erg makkelijk. Bewaar de melk in een glazen pot of fles in de koelkast. Je kunt hem vijf dagen bewaren. Gebruik hem in smoothies, ontbijtjes, dressings en desserts.

The background is a solid teal color. On the left side, there are two white curved lines that sweep from the top left towards the bottom right, creating a partial circular shape. The text is centered in the white space.

HORMONEN:
DE SLEUTEL
NAAR
VITALITEIT EN
GEZONDHEID



HOOFDSTUK

VROUWEN ZIJN ECHT ANDERS

Mijn ouders kregen zeven dochters, geen zonen. Op een dag plaagde mijn vader mijn zes zussen en mij door te zeggen dat hij eigenlijk geprobeerd had elf zonen te krijgen, want dan had hij kunnen zeggen dat hij een eigen voetbalelftal had. Na zeven meisjes op een rij had hij echter de moed maar opgegeven. Op onze beurt pakten wij hem terug door te zeggen dat het ons toch niet zo moeilijk leek om dat kleine stukje extra dat nodig was om een jongetje te maken, eraan te breien.

HEB JIJ WELEENS EEN HORMOON GEZIEN?

Het verschil tussen mannen en vrouwen zit hem natuurlijk niet in dat stukje extra waar jongetjes mee worden geboren. Het verschil is vele malen groter. Vrouwen zijn door de natuur toegerust voor het grootste wonder op aarde: wij kunnen nieuw leven voortbrengen. Daarom is het vrouwenlichaam heel anders dan dat van mannen en die verschillen gaan veel verder dan alleen de buitenkant. Het grootste verschil zit in onze hormoonhuishouding. Maar heb jij weleens een hormoon gezien?

JE HORMONEN ZIJN DE BAAS

Hoewel onzichtbaar hebben hormonen invloed op alles in ons lichaam. Ze bepalen voor het overgrote deel je gezondheid, je vitaliteit en ook je humeur. Ze bepalen of je makkelijk spieren opbouwt en vet verbrandt of vet juist hardnekkig vasthoudt, hoe trouw

je ook je dieet volgt en drie keer per week naar de sportschool gaat. Hormonen zijn de baas van je vethuishouding. Je hormonen bepalen of je cellulitis hebt of niet, hoe je haren, huid en nagels eruitzien en of je snel in de stress schiet of onder alle omstandigheden relaxed kunt blijven. Het zijn je hormonen die bepalen of jij 's morgens met veel energie opstaat of dat je er een moord voor zou doen om nog een uurtje te kunnen blijven liggen. Eetbuien zijn geen gebrek aan wilskracht: het zijn je hormonen die je op pad sturen naar de koelkast! Het zijn je hormonen die bepalen of



EETBUIEN ZIJN
GEEN GEBREK AAN
WILSKRACHT:
HET ZIJN JE HORMONEN
DIE JE OP PAD
STUREN NAAR
DE KOELKAST!

je je opgewekt en gelukkig of angstig en depressief voelt. Het zijn je hormonen die maken dat jij je tijdens die lange vergadering kunt concentreren én of je je morgen de belangrijkste details van die vergadering nog kunt herinneren.

JE HORMONEN BEPALEN JE HOOFDPIJN, JE HAARDOS, JE GEHEUGEN EN JE GELUKSGEVOEL

De meeste vrouwen leggen geen verband tussen de verschillende symptomen die ze hebben en hun hormonen. Opvliegers, onvruchtbaarheid, gevoelige borsten, onregelmatige menstruaties en schildklierproblemen, die linken we nog wel aan onze hormonen. Een volle haardos, een scherp geheugen, zin om te vrijen, volop energie, goed slapen, zin in sporten en geen behoefte aan voedsel tussen maaltijden door zijn echter ook symptomen van onze hormonen, maar dan positieve.

Als je hormonen in balans zijn ontstaat de magie: je voelt je energiek en opgewekt, je hebt zin om in actie te komen, je hebt een goed geheugen, je voelt je goed, ziet er stralend uit en je kunt diepe vreugde en dankbaarheid ervaren. Ongeacht je leeftijd. Veel vrouwen hebben last van hormonen die niet met elkaar in balans zijn, maar slechts weinig vrouwen weten dit. Waar zouden we dit ook hebben moeten leren?

De focus van onze samenleving en de medische wereld ligt op het bestrijden van ziektes en klachten. Werken aan je gezondheid is echter een heel ander proces, een veel leuker proces dan strijden tegen ziektes en kwalen en daarbij verwachten dat anderen het voor je gaan oplossen. Ik focus graag op overvloed en gezondheid: alles wat aandacht krijgt groeit. De magie van gezondheid en vitaliteit ontstaat pas als je je gaat richten op gezondheid en vitaliteit.



WERKEN AAN JE GEZONDHEID EN VITALITEIT IS EEN VEEL LEUKER EN KRACHTIGER PROCES DAN STRIJDEN TEGEN KWALEN EN ZIEKTES.

»» DE MAGIE BIJ HORMONEN IN BALANS

Herken jij onderstaande 'symptomen' onvoldoende? Waarschijnlijk had je ze als kind wel. Zou jij ze graag terug willen, ongeacht je leeftijd? Ze staan allemaal in relatie tot je hormoonhuishouding:

- »» een stralende huid
- »» gezond haar en een volle haardos
- »» sterke nagels
- »» een doorgaans opgewekt humeur, ook in de dagen voor je ongesteld wordt
- »» een slanke taille
- »» nooit hoofdpijn

HET ENERGIEKE VROUWEN VOEDINGSKOMPAS IS DÉ HANDLEIDING VOOR MEER ENERGIE EN EEN BETERE GEZONDHEID.

Een schat aan kennis en waardevolle tips: *Het Energieke Vrouwen Voedingskompas* is de ultieme gids voor elke vrouw om inzicht te krijgen in hoe hormonen werken en hoe je zo lang mogelijk vitaal en gezond blijft.

Voeding heeft een grote invloed op de vrouwelijke hormoonhuishouding. Door je voeding aan te passen verander je je hormonen. Dit boek geeft daarvoor concrete handvatten. Als je begrijpt hoe hormonen werken, krijg je de regie over je energie en gezondheid terug, zowel fysiek als mentaal.



MARJOLEIN DUBBERS heeft online de Energieke Vrouwen Academie opgericht. Deze site is met meer dan 230.000 bezoekers per maand het grootste Nederlandstalige platform voor vrouwen op weg naar vitaliteit en gezondheid. Inmiddels zijn duizenden vrouwen geïnspireerd om hun voedingspatroon te veranderen. Marjolein is food- en lifestylecoach en heeft een passie voor de gezondheid van vrouwen.


KOSMOS

NUR 860/440

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

