

**De**

**Hormoon**

**Revolutie**

**Maisie Hill**

**Hormonen helpen je alles uit  
het leven te halen**



LIFESTYLE

# VOORWOORD

Dit boek is een vervolg op *De Cyclus Strategie*. Daarin legde ik uit dat je lichaam elke maand door verschillende fasen gaat en welke hormonen daarbij een rol spelen. Elke fase kun je zien als een seizoen: winter, lente, zomer en herfst. Door je cyclus bij te houden en te weten in welke fase je zit, kun je je maandelijkse krachten maximaliseren en op de mindere dagen je levensstijl aanpassen.

Je cyclus tracken, en op die manier dus uitvinden wat jouw sterke punten per seizoen van je cyclus zijn, is levensveranderend. Net zoals weten wanneer in je cyclus het voelt alsof er geen licht meer is aan het eind van de tunnel. Zoiets eenvoudig als je cyclus tracken is al een interventie op zichzelf, dus houd het vol en als je nog niet begonnen bent (kan gebeuren!), dan is dit het perfecte moment om ermee te starten. Omdat er zoveel mensen problemen ervaren rondom hun menstruatiecyclus, willen we zoveel mogelijk handvatten bieden om jouw ervaring te verbeteren, dat is waar *De Hormoon Revolutie* om draait. Gedu-

rende de vijftien jaar die ik me als specialist bezighoud met de gezondheid van vrouwen heb ik veel tips opgepikt die klachten rondom je menstruatiecyclus helpen verbeteren en dit boek staat er vol mee. Je zult mijn algemene aanbevelingen ontdekken rondom het verbeteren van je hormonale en reproductieve gezondheid, evenals mijn plan van aanpak voor het verbeteren van specifieke aandoeningen zoals:

- Premenstrueel syndroom (PMS)
- Premenstruele dysfore stoornis (PMDD)
- Uitblijvende menstruaties
- Zware menstruaties
- Onregelmatige cycli
- PCOS
- Menstratiepijn
- Endometriose
- Adenomyose
- Cysten op de eierstokken
- Vleesbomen

Er zijn ook momenten in het leven die een andere aanpak vereisen. Je tienerjaren, wanneer je stopt met hormonale anticonceptie, zowel tijdens pijnlijke vruchtbaarheidsuitdagingen als tijdens en na een zwangerschap, en de perimenopauze. Te vaak worden deze belangrijke hoofdstukken uit ons leven afgedaan als minderwaardig. Dit moet veranderen, want ze hebben een enorme impact op onze

hormonen en ons dagelijks leven. Als cismannen dit soort gedenkwaardige periodes zouden doormaken in hun leven, zouden die momenten veel serieuzer genomen worden. Er zou zeker weten meer support zijn. In hoofdstuk 1 deel ik mijn gedachten rondom het belang van deze transformatieve periodes en hoe ze je hormonen en je ervaring van de menstruatiecyclus en levenscyclus beïnvloeden. Ook deel ik mijn favoriete alternatief op het tracken van je cyclus voor als je niet menstrueert.

Ik wil je geruststellen over alles wat normaal is, en ik wil het belang benadrukken van het zoeken van medische hulp – in welke vorm dan ook die jij geschikt acht – als de boel misloopt.

Volgens een rapport uit 2018 van Public Health England, ervaart de meerderheid van ons symptomen rondom reproductieve gezondheid. Hun onderzoek vond dat 80 procent van de vrouwen op z'n minst één symptoom ervaarde rondom de reproductieve gezondheid in het afgelopen jaar en de helft van de deelnemers meldde problemen rondom de menstruatie. In de leeftijdsgroep 16 tot 24 jaar steeg dit percentage naar driekwart van de vrouwen. Maar ondanks dat problemen rondom de reproductieve gezondheid zo vaak voorkomen, schakelt minder dan de helft van vrouwen met symptomen medische hulp in. Dit getal is niet gerelateerd aan de ernst van de symptomen van deze vrouwen. Alsje-, alsje-, alsjeblijft, als je je ook maar enigszins zorgen maakt over je reproductieve of hormonale gezondheid, neem dan contact op met je huisarts

en/of een andere gekwalificeerde natuurgeneeskundige die gespecialiseerd is in het behandelen van klachten zoals die in dit boek beschreven staan. Je bent niet gedoemd om de rest van je leven te moeten dealen met pijn en lijden en je hebt recht op reproductieve gezondheidszorg die je symptomen en levenskwaliteit verbetert.

Los van de noodzaak om een passende behandeling te ontvangen, is het belangrijk dat we de problemen die we hebben aangeven, omdat medische statistieken daar accurater van worden en onze ervaringen beter weerspiegelen. Daardoor verhoogt de kans op financiering van medisch onderzoek naar reproductieve aandoeningen. Door zorgverleners op de hoogte te brengen van de positieve en negatieve uitkomsten, inclusief bijwerkingen, ontstaat er daarnaast ook de mogelijkheid om de doeltreffendheid en veiligheidsmarges te verbeteren.

In de loop der jaren heb ik met flink wat cliënten gewerkt en veel kennis opgedaan over hoe te dealen met menstruatieproblemen. In dit boek deel ik mijn favoriete manieren met je. Het is veel, dus voordat je klem komt te zitten wil ik dat je dit in je hoofd prent: vertrouw op de wijsheid van je baarmoeder. Als we een boek oppakken dat is geschreven door een expert, hebben we soms de neiging blind te vertrouwen op alles wat diegene zegt. Hoewel ik veel ervaring heb en veel goede suggesties doe, zie ik liever dat je je eigen intuïtie als uitgangspunt neemt. Naar alle waarschijnlijkheid heb je allang een idee van wat je nodig hebt, of dat nu meer slaap is, ontspanning, beweging, verbin-

ding, tijd voor jezelf of professionele hulp. Vertrouw op je instinct tijdens het lezen van de volgende hoofdstukken. Kies een aantal van mijn suggesties die snel en makkelijk in je eigen leven te implementeren zijn, en pik er nog een paar andere uit waar je misschien naartoe wilt werken, alleen of met hulp.

Het is cruciaal dat je kiest voor wat voor jou werkt, en dat kan iets heel anders zijn dan wat past bij je beste vriendin of zus. Sommige mensen merken dat beweging hun energie brengt tijdens de innerlijke herfst. Voor anderen geldt juist dat sport ze verder uitput, en dat ze in plaats daarvan behoefte hebben aan rust en voedzaam eten. Nogmaals, vertrouw op je intuïtie en op de signalen die je lichaam je geeft.

Ik heb vertrouwen in de westerse geneeskunde én in de ‘alternatieve’ geneeskunde, en ik geloof dat die twee naast elkaar kunnen bestaan, zodat je toegang hebt tot het beste van twee werelden; je kunt een operatie ondergaan én voedingstherapie gebruiken om de gewenste resultaten te krijgen. Maar we moeten voorzichtig zijn met het gebruik van hormonale medicijnen. Ons wordt vaak verteld dat hormonale medicatie problemen zoals menstruatiepijn, endometriose, adenomyose en onregelmatige cycli aanpakken, maar dat is niet zo. Zoals je in hoofdstuk 3 zult leren, kunnen ze symptomen zeker bestrijden en ik zal je er dan ook zeker niet op afrekenen als je op dergelijke medicatie vertrouwt, maar weet dat ze de onderliggende problemen van die symptomen niet écht behandelen. Ze

kunnen de boel zelfs verergeren. Daarom pleit ik ervoor dat we streven naar betere opties en een verbeterde toegang tot de strategieën die wél werken.

Ik moedig je van harte aan om meer te praten over je ervaringen met de menstruatiecyclus, of dat nu is met je huisarts, je gynaecoloog of een andere zorgverlener, met je vrienden en familie, je partner, je klasgenoot of collega. Hoe meer we onze verhalen delen, hoe meer we zullen worden gehoord. Jouw verhaal verdient het om gehoord te worden.