

Sabine Hauswald

Hormonen sturen mijn leven

Natuurlijk evenwicht in
de hormoonhuishouding
van de vrouw



Uitgeverij Akasha

Inhoud

Opdracht	9
Voorwoord	11
Inleiding	15
Wat het hormoonstelsel van de vrouw zo bijzonder maakt	22

De complexe wereld van de hormonen – het communicatiestelsel in ons lichaam 25

De postiljon – astrologische verbanden	27
Wat is een hormoon? Wat is het hormoonstelsel?	30
De zeven hormoonklieren en het verband met de zeven chakra's	41
De epifyse, de hypofyse en de hypothalamus – regeringszetels in de hersenen	46
De schildklier – centrale klok van de stofwisseling en het zielsorgaan	55
De bijnieren – stevige botten voor een lang leven	61
De thymus – het grote ik en de liefde	64

- De borstklier – de klier van verbinding 70
De alvleesklier – orgaan van het midden en centrum van onze
spijsvertering 76
De bijnieren – ligging van onze dadendrang en energie 82
De eierstokken (ovaria) – kraamkamers van nieuw leven en
wortels van de vrouwelijkheid 92

Afzonderlijke hormonen – verliefd gefluister of knallende ruzie 101

- Melatonine – veel meer dan het slaaphormoon 106
Serotonine & co – de geluksmakers 109
Pregnenolon – vurig begeerde voorloper van cortisol
en progesteron 112
Cortisol – het alfahormoon 114
DHEA – sleutelwoord ‘anti-aging’ 121
De schildklierhormonen – onmisbaar voor ons leven 127
Vitamine D – vitamine of hormoon? Onmisbaar voor botten,
hart en immuunsysteem 141
Insuline – het zoete in het leven 147
Leptine – voeding voor lichaam en geest 154
Groeihormoon (GH) – teamspeler bij de stofwisseling 160
Oestrogeen – het hormoon van de vrouwelijkheid 167
Progesteron – let’s chill, ladies! 181
Testosteron – het mannelijke in de vrouw 194
Oxytocine – het liefdeshormoon 205

Belangrijke hormonale fasen in het leven van een vrouw – de levens- en zielsweg van de vrouw 213

De cyclus van de vrouw 216

Puberteit – overgang van kind naar vrouw 220

Zwangerschap – de vruchtbare vrouw 223

Borstvoeding – de voedende moeder 226

Pre- en perimenopauze – rijping van moeder en vrouw 228

Menopauze – de wijze vrouw 231

De zelfstandige, sterke, moderne vrouw – ontstaan en vormgeving van de nieuwe godin 234

Neem de regie over je hormonen – natuurlijke wegen naar hormonaal evenwicht 239

Hormoonschatten uit de natuur – geneeskrachtige planten voor godinnen 245

Hormonaal evenwicht door voeding – de hormoonbalanskuur 257

Hormoonklieroefeningen – de activiteit van de klieren stimuleren 267

De rol van de lever – sleutelorgaan in de hormonen-carrousel 273

Ritme in de hormonen – spiegel van de buitenwereld naar het innerlijk 278

Bijlagen 289

Hormoonwaarden 291

Overzicht van de chakra's 294

Belangrijke adressen 296

Over de auteur 298

Literatuur- en bronnenoverzicht 300

Trefwoordenregister 305

Inleiding

De wereld van de hormonen is fascinerend, geheimzinnig en heel ingewikkeld. Hormonen hebben een immense invloed op hoe wij ons lichamelijk, psychisch en mentaal voelen.

In dit boek gaat het vooral over het hormoonsysteem van de vrouw – dat deel uitmaakt van het totale hormoonsysteem van de mens – en de gezondheid van de vrouw. Hopelijk kunnen de heren het me vergeven. De hormoonsystemen van de vrouw en van de man zijn nu eenmaal anders. Er zijn wel overeenkomsten, maar voor de rest is het van doorslaggevend belang of we ons leven als biologische vrouw of als biologische man leiden. Dat alleen al rechtvaardigt een boek waarin de vrouw (of de man) centraal staat.

*De ware kunst is bij geneeskunde voor vrouwen
geen geneeskunde voor mannen en bij geneeskunde
voor mannen geen geneeskunde voor vrouwen toe
te passen, maar elke vorm van geneeskunde alleen
toe te passen op de anatomisch verwante groep.*

– Paracelsus (I/197)

*Want de man heeft het hete en droge in zich,
de vrouw het koude en vochtige.*
– Paracelsus (III/381)

Het heeft absoluut zin om je te verdiepen in de dingen waar het andere geslacht in fysiologisch, psychisch en genetisch opzicht mee te maken heeft, want dat leidt tot meer begrip, harmonie en rust tussen partners en in de maatschappij.

Hormonen zijn veel meer dan ‘boodschapperstoffen’ binnen ons lichaam, daar kunnen beide seksen niet omheen. Ze zijn van enorme invloed op hoe ons lichaam werkt, op onze emoties, op onze geest. Ze sturen ons leven op manieren waar we ons vaak niet eens van bewust zijn. De afgelopen jaren is er veel onderzoek geweest naar de onderlinge relaties tussen hormonen en is er meer bekend geworden over hoe ze werken. Het heeft ook geleid tot meer respect en bewondering voor de natuur die dit systeem heeft laten ontstaan. Het hormoonstelsel is een ongelooflijk netwerk van informatie dat ervoor zorgt dat het lichaam perfect samenwerkt met de hersenen, snel kan reageren als er gevaar dreigt of als zich nieuw leven nestelt in het lichaam van een vrouw, groeit en zo het wonder van de mens ontstaat.

Hormonen vormen ons verstand, onze denkwijze.

Hormonen laten ons lijden en liefhebben.

Hormonen bepalen ons hele leven!

Hormonen houden ons in evenwicht en zorgen ervoor dat we een succesvol leven kunnen leiden. Alleen al daarom is het belangrijk te laten zien wat de verbanden zijn, je daarover te informeren en alles uit te leggen. De neerwaartse spiraal van diabetes, gewichtsproblemen, hartziekten, hersenbloedingen, slecht functionerende schildklier, energiegebrek, onvervulde kindervens, depressie, vermoeidheid, opvliegers en slaapproblemen kan worden doorbroken! Dat iets genetisch is

bepaald, wil niet zeggen dat het ook moet gebeuren; het goede, cruciale bericht is dat elke vrouw actief iets kan doen aan de problemen die haar hormonen veroorzaken! We kunnen ze op meerdere manieren aanpakken en oplossen, zonder dat we meteen naar chemisch-synthetische middelen grijpen. Vaak is er wel degelijk 'een kruid tegen gewassen', en blijkt het mogelijk opnieuw een gezond, krachtig en gelukkig leven te leiden.

Ik heb in mijn leven met mijn eigen lijf en ziel al de nodige hormonale achtbanen doorstaan. En wat zou ik het prettig hebben gevonden als ik beter, en vooral eerder, had geweten wat precies de invloed is van hormonen op mijn fysieke en mentale welzijn. Als klein meisje had ik al problemen met mijn gewicht, ik was een 'dikkerdje'; als puber kreeg ik hierdoor problemen met mijn eigenwaarde en verloor ik al snel elke hoop op een leven als slanke vrouw.

Meerdere jaren van mijn leven werden getekend door de meest uiteenlopende diëten, periodes van extreem hongerijsden afgewisseld met periodes van overdadig eten. Dat vrouwen meer behoefte hebben aan koolhydraten dan mannen, bleek weliswaar uit mijn voedingspatroon, maar ik werd me er pas tientallen jaren later echt goed van bewust. Pas toen ik al halverwege de veertig was, hoorde ik over het hormoon leptine, dat zorgt dat we honger krijgen en ons verzadigd voelen. Het is actief bij vrouwen met een normaal of laag gewicht, en zorgt ervoor dat we een natuurlijk gevoel van verzadiging ontwikkelen. Zodra we echter maar twee of drie kilo te veel wegen, stimuleert het de honger en zorgt het ervoor dat we ons niet langer verzadigd voelen; we blijven eten, bepaald een wrange grap van de natuur.

Maar hormonen beïnvloeden op nog veel meer manieren mijn lichaam en de lichamen van andere vrouwen. Vrijwel alle vrouwen, en hun mannen, weten wat PMS

(premenstrueel syndroom) is en kennen de emotionele noodtoestanden en huilbuien die ons teisteren voor de menstruatie. *Himmelhoch jauchzend, zum Tode betrübt*, zoals Goethe schreef: het ene moment euforisch, het volgende moment diepbedroefd. Doodvermoeiend voor jezelf, om nog maar te zwijgen van je omgeving, zowel privé als op het werk. Een en ander gaat gepaard met eetbuien die de naald van de weegschaal nog eens extra laten uitslaan, en dat terwijl ons lichaam in die periode toch al extra vocht vasthoudt. Maar PMS hoeft geen maandelijks terugkerende ellende te zijn.

Intuïtief wist ik al dat het voor mij beter was om de pil niet te slikken en ik ben er dan ook nooit aan begonnen. Een of ander stemmetje zorgde er al in mijn jeugd voor dat deze synthetische hormonen nooit, en al helemaal niet zoals bij veel andere vrouwen gedurende meerdere tientallen jaren ononderbroken van langdurige invloed zijn geweest op mijn hormoonhuishouding. Ze hebben dus ook nooit iets kunnen veranderen aan de manier waarop de menstruatiecyclus wordt aangestuurd in de hersencentra.

Na de geboorte van mijn zoon ging het echter anders. Ik werkte toen al een paar jaar als zelfstandige en mijn gynaecoloog raadde me dringend aan zo snel mogelijk na de bevalling een spiraaltje te laten plaatsen als veilig voorbehoedsmiddel. Als zelfstandig werkende moeder bood me dat de grootste garantie op het voorkomen van een nieuwe zwangerschap, zo vlak na de geboorte van mijn eerste kind. Ik deed wat hij adviseerde, omdat ik de omschakeling naar het moederschap en het hebben van een eigen praktijk al uitdagend genoeg vond. Maar mijn lichaam sprak boekdelen. Elke menstruatie ging gepaard met hevige krampen, en ook buiten de menstruaties had ik veel last van rugpijn en buikpijn. Het voelde alsof mijn lichaam de strijd aanging met dat stukje plastic dat gestageen afgaf aan mijn baarmoeder,

en het probeerde af te stoten. Ik luisterde naar mijn lichaam en liet het spiraaltje na een paar maanden weer weghalen. Ik zocht en vond een andere oplossing, en mijn baarmoeder werd weer rustig. Ik kon weer ontspannen.

Deze en andere ervaringen met mijn eigen hormoonhuishouding maakten dat ik nieuwsgierig werd, op onderzoek uitging en de puzzelstukjes in elkaar begon te passen. Twintig jaar geleden had ik een schildklierontsteking en ervoer ik aan den lijve hoe het aanvoelt als dit orgaan te hard werkt en wat een overschot aan schildklierhormonen doet met je kwaliteit van leven en je inwendige rust. Ik voelde me opgejaagd, kon geen vijf minuten stilzitten en kon 's nachts de slaap niet vatten. Toen de ontsteking voorbij was, ging mijn schildklier juist te langzaam werken en had ik ineens te weinig hormonen in mijn bloed. Normaal gesproken zorgen de hormonen van de schildklier ervoor dat onze stofwisseling optimaal verloopt, dat het basaalmetabolisme goed werkt en dat ons lichaam voldoende energie krijgt, dat onze temperatuur op peil blijft en dat we gemotiveerd blijven, dat onze stemming goed is en dat we over voldoende daadkracht beschikken. Door het tekort verloor ik mijn positieve levenshouding; alle blijheid en levensvreugde werden verdrongen door depressieve gedachten en pessimisme. Gelukkig ging die fase ook weer voorbij en herstelde mijn schildklier zich volledig. Voor die tijd was ik me echter nooit bewust geweest van mijn schildklier. Ik begon te begrijpen hoe dit gebrek aan kennis van de hormonale wereld, die toen nog niet zo goed onderzocht was en waarvan de onderlinge verbanden toen nog minder goed bekend waren als tegenwoordig, van catastrofale invloed kon zijn op mijn dagelijks werk als fysiotherapeute. Met de kennis die ik nu heb, zou ik talloze patiënten van toen anders hebben behandeld, had ik verder

onderzoek laten doen, had ik andere wegen bewandeld. De tijd, de wetenschap, de interdisciplinaire samenwerking en ook ik waren er nog niet rijp voor. Inmiddels is men er binnen het vakgebied over eens dat hormonen een cruciale rol spelen bij alle lichamelijke en psychische processen. Er zijn intussen ongeveer 150 hormonen geïdentificeerd, en men vermoedt dat het er in totaal meer dan duizend zijn. Wees gerust, ik zal alleen de belangrijkste bespreken.

Volgens Martin Wabitsch, endocrinoloog aan de universiteit van Ulm, wordt de invloed van hormonen op onze gezondheid en op ons leven in het algemeen nog altijd onderschat. Hij vermoedt dat ze de sleutel vormen tot een grotere kennis over ons gedrag en onze persoonlijkheid. Inmiddels houden talloze artsen, hersenonderzoekers, psychologen, sociologen, filosofen, alternatieve genezers en sjamanen zich bezig met de verstrekkende hormonale verbanden en de effecten daarvan.

Ik zou er graag voor willen zorgen dat elke vrouw zich bewust wordt van het complexe samenspel van hormonen en dat ze begrijpt hoe het werkt. Ik zou ook graag zien dat elke vrouw ervaart hoe de hormonen harmonieus met elkaar werken, en dat ze niet de lichamelijke en psychische gevolgen hoeft te ervaren die optreden als een of meerdere radertjes in het systeem haperen. Die kennis is van essentieel belang. Zonder die kennis kan een vrouw niet gericht en zelfbewust op zoek naar hulp en oplossingen voor een beter welbevinden, voor een gezond bestaan als vrouw en een geslaagd leven. Om je hierbij te helpen, staan in het eerste deel van het boek aan het eind van elk hoofdstuk interactieve vragen. Die vragen zijn bedoeld om je te inspireren, actief een proces van zelfreflectie aan te gaan met je eigen leven, om waardevolle kennis op te doen over de hormonale verbanden, en die kennis toe te passen voor een betere gezondheid als vrouw.

Vaarwel, hormonale achtbaan; welkom kinderzegen,
seksdrive, jeugd en vuurwerk van geluk!

Happy hormones – happy life

Sabine Hauswald

Wat het hormoonstelsel van de vrouw zo bijzonder maakt

Een zwangerschap en bevalling is een intensieve periode, waarbij het lichaam van de vrouw overspoeld wordt door verschillende hormonen. Die hormonen kunnen een vrouw emotioneel en psychisch behoorlijk in de war brengen. Vaak ervaren vrouwen hun zwangerschap als een fase van volmaakt geluk en euforie, en als het voorbij is willen ze dat gevoel graag vasthouden. Die gevoelens ervaren we echter alleen doordat onze hormoonstofwisseling is aangepast aan het groeien van een kind in ons lichaam.

Ook tijdens de menstruatiecyclus zijn elke maand talloze hormonen actief in het lichaam van een vrouw, die elkaar afwisselen en in stand houden. Het lichaam van een vrouw kent meer van deze ritmische processen dan het lichaam van de man. Het kent dus ook grotere schommelingen, met zichtbare lichamelijke reacties zoals maandelijks bloedingen, vochtophopingen in het weefsel voor de menstruatie, pijn in de onderbuik bij de eisprong, enzovoort. Je kunt je voorstellen dat die processen, die nauw op elkaar afgestemde systemen, gevoeliger zijn voor storingen dan die in het lichaam van de

man. Veel vrouwen ondervinden de emotionele effecten en gedragsveranderingen die het gevolg zijn van de hormonale processen in hun lichaam letterlijk aan den lijve, zowel in positieve als negatieve zin. Hormonen bepalen ons doen en laten, en het kan een hele uitdaging zijn om daarmee om te gaan. Denk bijvoorbeeld aan de behoefte aan zoet vlak voor de menstruatie of het gebrek aan concentratie als we verliefd zijn en we alleen nog maar kunnen denken aan degene op wie we verliefd zijn.

Als een vrouw zwanger is, draait de hormoonproductie op volle toeren omdat haar lichaam de zwangerschap in stand wil houden en wil beschermen. Weer andere hormonen zorgen ervoor dat de bevalling op gang komt, en ook bij de borstvoeding spelen hormonen een rol.

Het bijzondere hieraan is, dat bij al die hormonale en lichamelijke processen niet alleen vrouwelijke geslachtshormonen betrokken zijn. Zo spelen bijvoorbeeld de schildklierhormonen een heel belangrijke rol. Zo belangrijk zelfs dat een slecht werkende schildklier tot onvruchtbaarheid en ongewenste kinderloosheid kan leiden. Na de bevalling daalt de productie van hormonen heel snel, wat leidt tot schommelingen in hersenhormonen en neurotransmitters van de hersenstofwisseling. Dit verklaart het ontstaan van postpartum depressies of waarom een goed werkende schildklier van slag kan raken en problemen kan krijgen, die vaak onontdekt blijven.

Hieruit blijkt al dat het nuttig kan zijn om dieper en meer gedetailleerd in te gaan op de hormoonhuishouding van de vrouw. Vanuit je eigen, vrouwelijke wijsheid en je eigen gevoel over je lichaam kun je er vervolgens voor zorgen dat je je niet laat meeslepen door de hormonale wervelstormen, maar dat je die laat neerdalen.

Ik nodig je uit de belangrijkste hormonen en de 'dans' die ze met elkaar maken eens beter te bekijken.

(waaronder **liberine**) stimuleren de hypofyse juist om andere hormonen af te geven; ze zorgen er niet voor dat ze worden aangemaakt. Ook deze hormonen zijn afkomstig uit de hypothalamus, waarvan de zenuwen eindigen in het *eminentia mediana*. Hier worden door aansturing van andere hormonen en neurotransmitters de releasing-hormonen afgegeven aan de bloedvaten die rechtstreeks naar de hypofysevoorkwab lopen.

Wat is een hormoon eigenlijk? Het woord hormoon is afkomstig van het Griekse 'hormao', dat 'in beweging zetten' betekent. Een hormoon is een boodschapperstof, een signaalgever in het lichaam, die door een hormoonklier (zoals de alvleesklier of schildklier) wordt aangemaakt en aan de bloedbaan wordt afgegeven. Via het bloed komt het hormoon, deels met behulp van speciale transporteiwitten, bij het doelorgaan, waar het zijn taak in het lichaam kan vervullen. Er zijn ook veel hormonen die vrij door het bloed bewegen en die maar moeten zien hoe ze bij hun bestemming komen. Afbrekende enzymen kunnen ervoor zorgen dat minder hormonen hun doel bereiken. Het lichaam compenseert hiervoor door de hormonen niet voortdurend af te geven, maar met regelmatige tussenpozen, zodat voldoende hormonen de reis naar de doelcel overleven. De cel heeft speciale receptoren, een soort sleutelgaten voor de hormonen. Het hormoonstelsel werkt volgens het **sleutel-slotprincipe**: als de sleutel geen passend slot kan vinden, kan het hormoon zijn werk niet doen.

Soms reageren de organen onbedoeld op hormonen. Het slot gaat dan als het ware open bij de verkeerde sleutel. Dit gebeurt bijvoorbeeld bij endometriose. De oestrogenen in het lichaam moeten eigenlijk de baarmoederslijmvlies stimuleren om dikker te worden. Soms reageren echter ook cellen buiten de uterus, in het buikvlies van de vrouw, op het oestradiol. Ze vermeerderen zich, wat leidt tot pijn en bloedingen. Bij

receptoren die aan het oppervlak van de doelcel zitten, is het werkingsprincipe goed uit te leggen. Stel het je voor alsof er een felgekleurde marker is gebruikt: een rood gemarkeerd hormoon vindt de rood gemarkeerde deur in de cel. Een paar jaar geleden ontdekten wetenschappers echter dat bijna alle doelcellen receptoren voor steroidhormonen hebben. Dat roept de vraag op hoe het hormoon weet in welke cel het moet diffunderen. Het antwoord op die vraag wordt nog gezocht.

Hormonen kunnen door de bloed-hersenbarrière dringen. Dat is een fysiologische barrière tussen de bloedsomloop en het centrale zenuwstelsel (CZS), met als doel de hersenen te beschermen tegen ziekteverwekkers, gifstoffen en bepaalde boodschapperstoffen die in het bloed circuleren. Die barrière werkt als een soort filter, waar alleen de voedingsstoffen doorheen kunnen die de hersenen nodig hebben, en de stofwisselingsproducten die moeten worden afgevoerd. Dat hormonen er wel doorheen kunnen, blijkt bijvoorbeeld uit het feit dat oestradiol, dat door de eierstokken wordt geproduceerd en aan het bloed wordt afgegeven, de productie van GnRH in de hersenen remt. GnRH (gonadotropine-releasing hormone) wordt afgegeven in de hypothalamus en zet de hele cascade van geslachtshormonen in gang.

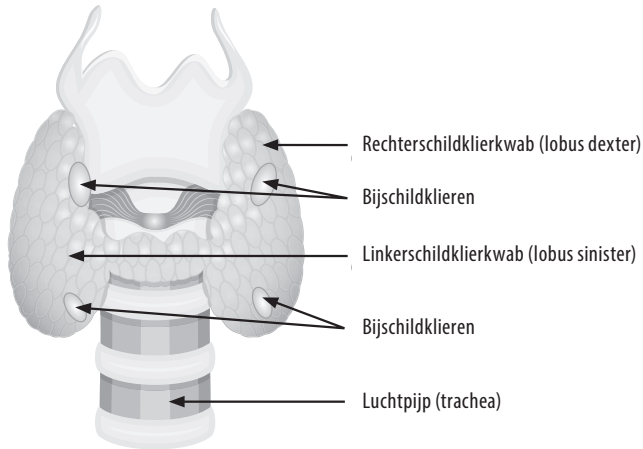
Hormoonachtige stoffen uit het milieu (bijvoorbeeld methylparabeen, een conserveringsmiddel dat wordt gebruikt in cosmetica, ftalaten, weekmakers of bisfenol A in plastic) kunnen het hormoonstelsel in de war brengen omdat ze het lichaam misleiden. Ze zorgen ervoor dat het slot opengaat, maar zetten vervolgens slechts een halve reactie of geen reactie in gang. Ze hebben allemaal een andere werking, afhankelijk van de dosis of de interactie met andere milieu-invloeden. Het kan dus gebeuren dat er voldoende lichaamseigen hormonen uit gezonde en productieve hormoonklieren aanwezig zijn,

De bijschildklieren – stevige botten voor een lang leven

De bijschildklieren behoren wat betreft de ligging en de naam bij de schildklier, maar qua werking hebben ze er niets mee te maken. Ze doen helemaal zelfstandig hun werk voor de calcium- en botstofwisseling.

De schildklier en de bijschildklieren hebben wel hun ligging in de hals met elkaar gemeen. Ze vormen dus allebei een verbinding tussen lichaam en hersenen, en horen dus allebei bij het keelchakra.

De bijschildklieren bestaan uit vier kleine klieren, die aan de achterkant van de eigenlijke schildklier liggen. Het hormoon **parathormoon** wordt gesynthetiseerd in de zogeheten C-cellen van de bijschildklieren.



Problemen met de bijschildklier komen vaak tot uiting in de vorm van adenomen met woekeringen en van een te snel werkende bijschildklier. De calciumstofwisseling heeft dan de neiging om te verkalken, wat kan leiden tot een zekere starheid in lichaam en geest.

Het voor de calciumstofwisseling vereiste parathormoon heeft calcitonine uit de schildklier nodig en voldoende vitamine D. Met behulp van die vitamine kan parathormoon ervoor zorgen dat het calcium uit de voeding wordt geresorbeerd in de darmen. In het lichaam werkt het op twee manieren:

- Parathormoon reguleert de afbraak van de gemineraliseerde botmatrix door de zogeheten osteoclasten (gespecialiseerde botcellen); hierdoor komt calcium uit de botten vrij in het bloed.
- Parathormoon stimuleert de reabsorptie van calcium in de nieren zodat er minder calcium wordt uitgescheiden.

Een evenwichtige calciumspiegel in het bloed zorgt voor stevige tanden en botten, voor een krachtig hart en gezonde, flexibele spieren.

Bij de vitamine-D-stofwisseling zorgt parathormoon ervoor dat cholecalciferol (vitamine D₃) in de nieren wordt gehydroxyleerd tot de actieve hormoonvorm **1,25-dihydroxy-cholecalciferol (D-hormoon, calcitriol)**.

Het keelchakra is de wortel van de bovenste, spirituele chakra's. Wortels worden geassocieerd met houvast en kracht. Dit wordt weerspiegeld door de bijnieren en het parathormoon. Ze geven door krachtige botten standvastigheid en een verbinding met de aarde, zodat de scheppende processen en de processen van zelfverwerkelijking van de schildklier kunnen worden omgezet in daden. Om jezelf creatief te kunnen uiten en zin in het leven te verwerkelijken, moeten materie en geest in evenwicht zijn.

Vragen voor de lezeres

- In welk aspect van je leven ben je overbelast?
- Wat vind je moeilijk te verteren?
- Wanneer verlang je naar wat?
- Hoe vaak per week doe je aan beweging? (Minimaal 20 minuten per dag zou nuttig zijn.)
- Wat is je favoriete vorm van beweging, je favoriete sport?

Daarnaast raad ik je aan dagelijks je nuchtere bloedsuiker te bepalen, ook als je geen diabetes hebt.* De richtwaarde van een goede nuchtere bloedsuikerwaarde vind je in de tabellen met laboratoriumwaarden achter in dit boek. Bepaal ook je bloedsuiker twee uur na het eten, om erachter te komen op welke voeding je reageert met een duidelijke verandering van je bloedsuiker (met andere woorden: een verhoging). Hiermee krijg je een duidelijk inzicht in de processen die zich in je lichaam afspelen. Vaak ga je je daardoor al anders gedragen en bepaalde dingen minder eten.

Zet een kruisje bij de vragen die je met ja kunt beantwoorden en tel tot slot je antwoorden op. Ga bij de beantwoording van de vragen uit van de afgelopen zes maanden.

- Heb je moeite om af te vallen of kom je snel aan?
- Eet je graag zoetigheid zoals gebak, maar ook pasta?
Word je daar rustig van?
- Heb je geprobeerd minder voeding met suiker of koolhydraten te eten? Ben je daarin niet geslaagd?
- Is je BMI (body mass index) hoger dan 25?***
- Meet je tailleomtrek meer dan 89 cm?
- Heb je een nuchtere bloedsuikerwaarde van meer dan 85 mg/dl?
- Word je trillerig, emotioneel labiel, prikkelbaar als je langer dan drie uur niet eet?
- Voel je je moe of onevenwichtig als je een maaltijd overslaat of geen avondmaaltijd neemt?

* Bij de apotheek of online kun je geschikte bloedsuikermeters bestellen, vaak zelfs gratis. Vaak moet je alleen betalen voor de bijbehorende teststrookjes.

** Met de volgende formule bereken je je BMI: gewicht (kg)/lengte (m)². Als je dus 1,70 m lang bent en 65 kg weegt, is je BMI $65/1,70^2 = 22,5$.

Hormonenschatten uit de natuur – geneeskrachtige planten voor godinnen

De natuur zit vol behulpzame middelen. Hiertoe behoren kruidenrecepten voor tincturen of theemengsels, antroposofische geneesmiddelen in combinatie met metalen, en homeopathische potentiëringen van planten, metalen of organen. De zogeheten orgaantherapie is vaak een veelbelovende optie voor een hormoonsysteem dat van slag is. Hiermee kunnen we de klieren en hormoonorganen (schildklier, bijnier, eierstokken of hypofyse) ertoe aanzetten zichzelf te genezen. Hieronder geef ik een goede selectie hormonaal werkzame planten en preparaten. Omdat een plant vaak niet alleen voor een type behandeling van een specifieke klier of een specifiek symptoom of klacht kan worden gebruikt, noem ik hier ook alle andere werkingen. Net als de natuur de hormoonklieren op allerlei manieren met elkaar heeft verbonden, zijn er ook verschillende verbanden tussen de genezende middelen. Voor elke levensfase, voor verschillende symptomen en orgaanzwaktes vind je hieronder informatie over de afzonderlijke geneeskrachtige planten, fytotherapeutische, homeopathische en spagyrische

plantenpreparaten van verschillende fabrikanten, zalven met etherische oliën, of metalen (zonder aanspraak op volledigheid) en zogeheten medicinale wijnen, die je zelf kunt maken van verschillende planten en kruiden.

Juist bij die laatste wil ik je aanmoedigen zelf te experimenteren met planten, kruiden en speciale mengsels voor je hormoonsysteem en je zintuigen. Het kan heel leuk en lekker zijn om aan je gezondheid te werken. Wanneer je zelf je geneeskrachtige middelen maakt, krijgen je inspanningen om je beter te voelen een extra dimensie. Je wordt niet alleen verwend met de heerlijkste geuren uit de kruidenkeuken, maar je krijgt ook een nauwere band met het geneeskrachtige middel, en daardoor zorg je actief voor je gezondheid.

Je zou bijvoorbeeld een gezellig avondje of weekendje kunnen organiseren voor een groepje vriendinnen en ze kunnen verwelkomen met lekkernijen vol vanille, rozen en saffraan. Zo combineer je gezelligheid, plezier en gezondheid.

Geneeskrachtige planten

(Dosis en gebruik volgens individueel recept)

- **Ashwaganda** (*Withania somnifera*): ayurvedische plant, werkt op de bijniere en de schildklier, vermindert de afgifte van cortisol, verhoogt de energie, algemeen versterkend middel, werkt stimulerend op de hormoon-synthese van T₄ en T₃, antioxidant; krachtig middel voor een hormonale balans.
- **Bijvoet** (*Artemisia vulgaris*): stimuleert de eisprong, ontslacking en menstruatie, stimuleert de aanmaak van oestrogeen en gestageen, helpt tegen post-pilsyndroom en bijnierzwakte, DHEA-gebrek; oudste geneeskrachtige plant voor vrouwen, gewijd aan Artemis (Romeins: Diana), de godin van de jacht en de vruchtbaarheid.