

Regien Theuns

leef je leven in balans

**HEB JIJ LAST VAN JE LICHAAM OF
HEEFT JE LICHAAM LAST VAN JOU?**

**OVER HOE SAMENWERKEN MET JE LICHAAM EN MET NAME MET JE
HORMONEN EN ANDERE 'INWENDIGE INFLUENCERS' KAN ZORGEN
VOOR (HORMONALE) BALANS EN EEN BLIJ EN GEZOND LEVEN**

Inhoud

Voorwoord	14
Inleiding	17
HOOFDSTUK 1 EVOLUTIE EN RITME (en de invloed op ons lijf en leven)	20
1.1 Evolutie	20
1.2 Omgevingsfactoren	21
1.3 Circadiaans ritme	22
1.4 De onderschatting van het circadiaans ritme	24
1.5 Circadiaans ritme en jetlag	25
1.6 Circadiaans ritme en voeding	26
1.7 Circadiaans ritme en slaap	28
1.8 Homeostase	29
1.9 Werking van de interne regelsystemen	30
1.10 Een voorbeeld: lichaamstemperatuur	30
HOOFDSTUK 2 PROGRAMMERING EN INPRENTING (de allesbepalende start van je leven)	33
2.1 Programmering (PPP)	34
2.2 Trade-off ten gevolge van programmering	35
2.3 Programmering tijdens de zwangerschap	35
2.4. Programmering tijdens de eerste drie levensjaren	36
2.5 Programmering door pre- en postnatale ontregeling	36
2.6 Wat kun je met deze kennis	37
2.7 Inprenting (ingeprente genen van pa of ma)	38
HOOFDSTUK 3 BREIN (en wat er allemaal in omgaat)	41
3.1 Eerst iets over geluk	41
3.2 Wat is het brein eigenlijk	42
3.3 Het oerbrein	42
3.4 Angst en gevaar	44
3.5 Het oerbrein en hormonen	45
3.6 Kindertijd en ontwikkeling	45
3.7 Structuren	45
3.8 Ego en superego	46
3.9 (Be)ziel(ing)	46
3.10 Bijna-dood ervaringen en vorige levens	47

3.11 Een visie op de ziel	48
3.12 Alles is energie	49
3.13 Wat gebeurt er als je overlijdt	49
3.14 Overgave aan het mysterie van het leven	49
3.15 Nog even terug naar het oerbrein	50

HOOFDSTUK 4 NEUROTRANSMITTERS **52** **(en een veranderlijk stukje karakter)**

4.1 Wat zijn neurotransmitters en wat doen ze	52
4.2 De functie van synapsen	53
4.3 De gevolgen van een verstoorde balans	53
4.4 Voorbeeld van een tijdelijke disbalans	54
4.5 Hoe maak je neurotransmitters aan	55
4.6 De regulering van neurotransmitters	55
4.7 Neurotransmitters en depressie	55
4.8 De invloed van oestradiol en progesteron op neurotransmitters	56
4.9 Neurotransmitters meten	56
4.10 Soorten neurotransmitters	56
4.11 Dopamine	57
4.12 Serotonine	58
4.13 Gamma-aminoboterzuur (GABA)	60
4.14 Acetylcholine	61
4.15 Wat kun je zelf doen	63

HOOFDSTUK 5 NERVUS VAGUS **65** **(ontspanning in een gaap en een zucht)**

5.1 Wat is de nervus vagus	65
5.2 Autonome zenuwstelsel	65
5.3 Cruciale rol tussen sympathisch en parasympatisch zenuwstelsel	66
5.4 Ademen	67
5.5 De 4-7-8 ademhalingstechniek (voor een reset van de nervus vagus)	68
5.6 De box ademhaling (voor snelle ontspanning)	69
5.7 De wisselende neusgatademhaling (voor diepe meditatie en rust)	70
5.8 De 5-3-3 ademhalingstechniek (voor meer energie en focus)	71
5.9 Oefening voor de activatie van de nervus vagus ('basic exercise')	71

HOOFDSTUK 6 HORMONEN **73** **(de krachtigste moleculen in ons lichaam)**

6.1 Hormonen, de sleutel tot een goede gezondheid	73
6.2 Effect van onze moderne samenleving	73
6.3 Klachten door een verstoorde hormoonbalans	74
6.4 Overgewicht	75

6.5 Wat zijn hormonen precies	76
6.6 Hormoonverstorende stoffen	78
6.7 Frisse lucht (maar niet om in te ademen) en een schoon huis (maar niet om aan te raken)	86
6.8 Het is te koop, dus dan zal het wel goed zijn	87
6.9 Zorg goed voor je darmen, lever en nieren, de zuiveraars van je lichaam	87
HOOFDSTUK 7 DE ZES BELANGRIJKSTE HORMOONGROEPEN (de zes 's-en' breed uitgelegd)	89
7A het 'suikerhormoon' insuline	89
7.1 Diabetes	89
7.2 Insulineresistentie	90
7.3 Een wereld te ontdekken	91
7B de 'seksehormonen' progesteron, oestrogenen en testosteron	91
7B1 progesteron	92
7.4 Wat is progesteron	92
7.5 De dans van progesteron en oestrogenen	92
7.6 Progesteron en je brein	93
7.7 Progesteron in verschillende levensfasen van de vrouw	93
7.8 De menstruatiecyclus in een notendop	93
7.9 Progesteron tijdens de menstruatiecyclus	94
7.10 Progesteron tijdens de zwangerschap	95
7.11 Progesteron tijdens de bevalling	96
7.12 Synthetisch progesteron	96
7.13 Niet zwanger willen worden: progesteron in de pil en het spiraaltje	96
7.14 Juist wel zwanger willen worden: progesteron bij IVF en ICSI	96
7.15 Van overgang naar menopauze	97
7.16 Is een nieuwe balans wel een balans	98
7.17 Stress als progesteronsloper	98
7.18 Oorzaken van progesterontekort	99
7.19 Klachten door progesterontekort	99
7.20 Progesterontekort oplossen	100
7.21 Synthetische versus bio-identieke hormonen	100
7.22 Hormonen meten in het bloed	101
7.23 Wat is de werking van bio-identiek progesteron	101
7.24 We zijn genetisch niet allemaal hetzelfde	102
7B2 oestrogenen	102

7.25 Oestrogenen en je brein	103
7.26 Borstkanker	105
7.27 Prof. Dr. Sylvie Demers	105
7.28 Oestradiol en insuline	106
7.29 Oestradiol en receptoren	106
7.30 HRT – hormoontherapie	107
7B3 testosteron	108
7.31 Het mannelijke hormoon testosteron	108
7.32 Het testosteron systeem	109
7.33 Mannen en de andropauze	109
7.34 Klachten tijdens de andropauze	110
7.35 Andere taken van testosteron	110
7.36 Laag testosteron op jongere leeftijd	111
7.37 Een aantal oorzaken voor laag testosteron	111
7.38 Prostaat en testosteron	112
7.39 Seksuele disfunctie	112
7.40 DHEA en testosteron	113
7.41 Andropauze en therapie	113
7C het ‘stresshormoon’ cortisol	113
7.42 Cortisol en ritme	114
7.43 Cortisol bij stress	114
7.44 Evolutionair antwoord op stress	115
7.45 Chronische stress	115
7.46 Stress als sloper	115
7.47 Klachten door chronisch hoog cortisol	116
7.48 De positieve versus de negatieve kant van stress	117
7D de schildklierhormonen TSH, T4, T3 en rT3	117
7.49 Aanmaak schildklierhormoon	117
7.50 Bloedtest schildklierhormoon	118
7.51 Bruikbaarheid schildklierhormoon	119
7.52 Klachten	120
7.53 Handige bloedonderzoeken	120
7.54 Wat je zelf kunt doen om je schildklier een zetje te geven	121
7E het ‘slaaphormoon’ melatonine	122
7.55 Wat is melatonine nou echt	122
7.56 Blauw licht	122
7.57 Melatonine en slaap	123
7.58 Wat doet melatonine nog meer	123

7.59	Waarom goed slapen zo belangrijk is	125
7.60	Slaapcyclus	125
7.61	Circadiaans ritme	127
7.62	Negatieve gevolgen van slecht slapen	127
7.63	Leefstijlaanpassingen kunnen helpen	127
7.64	Stress en cortisol versus melatonine	130
7.65	Andere oorzaken van laag melatonine	130
7.66	Misverstanden over melatonine – verslaving	131
7.67	Misverstanden over melatonine – alleen bij inslaapproblemen en jetlag	131
7.68	Misverstanden over melatonine – innemen vlak voor het slapen	132
7.69	Melatonine suppletie	132
7F	het ‘sunhormoon’ vitamine D3	132
7.70	Vitamine D3 is eigenlijk een prohormoon	132
7.71	D3, calcidiol en calcitriol	133
7.72	Risicofactoren	134
7.73	Gevolgen van een chronisch tekort D3	135
7.74	D3 suppletie	136
7.75	Wel of niet smeren	136
	HOOFDSTUK 8 MICROBEN, DARMGEZONDHEID EN IMMUNSYSTEEM	138
	(hoe je samenleeft met slimme beestjes)	
8.1	Microbioom	138
8.2	De darmen	138
8.3	Biofilm	139
8.4	Een hyperpermeabele darm	140
8.5	Probiotica	141
8.6	Candida	141
8.7	Het afweersysteem	141
8.8	Chronische darmontsteking eerder en vaker	142
8.9	Leefstijl	142
8.10	Het effect van voeding	143
8.11	Vertering	144
8.12	Zorgen voor je microbioom	145
8.13	Microbiota zijn specifiek	145
8.14	Overgewicht	146
8.15	Immuunsysteem en psyche	146
8.16	Je stoelgang	147
8.17	Symptomen van een tekort aan goede bacteriën	148
8.18	Meer weten	149

HOOFDSTUK 9 ADAPTOGENEN EN KRUIDEN **150**
(de vergeten natuurlijke voorloper van synthetische medicatie)

9.1 Fytotherapie	150
9.2 Adaptogenen	151
9.3 Een aantal belangrijke kruiden en adaptogenen	151
9.4 Withania somnifera of Ashwaganda (Winterkers) - adaptogeen	152
9.5 Griffonia simplicifolia (slaapmutsjeskruid)	152
9.6 Rhodiola rosea (Rozenwortel) - adaptogeen	153
9.7 Vitex agnus castus (Monnikspeper)	154
9.8 Angelica sinensis (Dong quai)	154
9.9 Shisandra Chinensis (5 smaken bes) - adaptogeen	155
9.10 Passiflora incarnata (Wilde passiebloem)	155
9.11 Humulus lupulus (Hop)	155
9.12 Hoe kies je een werkzaam hormoonregulerend voedingssupplement	156

HOOFDSTUK 10 LICHAAMSVET **158**
(eerder vriend dan vijand en essentieel voor een goede gezondheid)

10.1 Vetcellen raak je nooit meer kwijt	158
10.2 Je vetcellen zijn belangrijk voor je gezondheid	159
10.3 Wit en beige vet	159
10.4 Bruin vet	160
10.5 Vet en hormonen	160
10.6 Vet en vitamine D3	161
10.7 Vet en slaap	162
10.8 Lichaamsvet is géén voedingsvet is géén cholesterol	163
10.9 Laag cholesterol is levensgevaarlijk	163

HOOFDSTUK 11 VOEDING **166**
(kennis, tips, tools en misverstanden over de belangrijkste basis voor je lijf en leven)

11.1 Honger	166
11.2 Ghreline, het hongerhormoon	166
11.3 Ghreline en een crashdieet	166
11.4 Leptine, het verzadigingshormoon	167
11.5 Leptineresistentie	168
11.6 Leptine en vruchtbaarheid	169
11.7 De oude basis van gezonde voeding	169
11.8 Gemakkelijk en (on)gezond	170
11.9 Voeding als basis en medicijn voor je gezondheid	172
11.10 De verhouding tussen koolhydraten, eiwitten en vetten	172
11.11 Andere bouwstenen: vitamines, mineralen en spoorelementen	173

11.12 Ontstekingen	174
11.13 Koorts	175
11.14 Laaggradige ontstekingen	175
11.15 Ontstekingsbevorderende leefstijl en ontstekingsremmende voeding	177
11.16 Vetten in je voeding	178
11.17 Omega 3, 6 en 9 vetzuren	178
11.18 Hoe zit het met margarine, halvarine en roomboter	181
11.19 Antioxidanten	182
11.20 Voeding slim combineren	184
11.21 De 80-20 regel	184
11.22 Vet, suiker en de dooreetfactor	184
11.23 Suiker in je voeding	185
11.24 De verschillende suikers: sucrose, glucose en fructose	185
11.25 Natuurlijke suikers versus 'gewone' suikers	187
11.26 Het huis van de schilder	188
11.27 Voeding concreet	189
11.28 Praktische tips om gezond te eten	189
11.29 Recepten en weekmenu's	196
Nawoord	199
Bronnen	200
Disclaimer	210

Inleiding

Alles draait om balans. Soms is het opnieuw zoeken naar evenwicht. Keuzes die eerder voor je werkten, waarmee je wegwam of die goed voelden, kunnen ineens niet langer de juiste keuzes zijn. Door alle processen en de verschillende stofjes in je lichaam, de stress en eetpatronen van deze tijd, de wijze waarop je bent geprogrammeerd, verkeerde leefgewoonten, simpelweg het ouder worden en andere factoren die niet allemaal zichtbaar en simpel te verklaren zijn, raakt gemakkelijk iets binnen je lichaam uit balans.

Op kleine schaal is dit een natuurlijk proces en een onderdeel van het leven. Niets staat stil, alles is in beweging, alles in en buiten je lichaam heeft een ritme. Je kunt echter ook zo uit balans raken, acuut of chronisch, dat je lichaam externe ondersteuning nodig heeft om weer in balans te komen. Je kunt dan ineens of geleidelijk met vage, acute of chronische lichamelijke, mentale of emotionele klachten te maken krijgen. Het merendeel van die klachten en hun oorsprong komen zo'n beetje aan de orde in dit boek.

Met een beetje geluk, al is het dat eigenlijk niet, ga je fluitend door de eerste veertig jaar van je leven heen en werkt je lichaam als vanzelfsprekend. Al zien we ook daarvoor steeds vaker klachten ontstaan rondom menstruatie, vruchtbaarheid en gewicht. In het beste geval ga je pas na je veertigste merken dat je lichaam jou nodig heeft en dat je er beter voor mag of moet gaan zorgen. En dan krijgen we er als klap op de vuurpijl ook nog 'de overgang' achteraan vanaf ongeveer je vijftigste. Als je vrouw bent tenminste. Ben je man, dan zal dat proces ook opstarten maar wat trager merkbaar worden.

Zorg ervoor dat je lichaam voor die tijd in balans is en blijft door de stappen te nemen die daarvoor nodig zijn. Dan ga je een stuk gemakkelijker door deze periode heen. Tevens voorkom je ouderdomskwalen op latere leeftijd of je vermindert ze aanzienlijk. Het is nooit te laat om het roer om te gooien en gezonder te gaan leven.

Ik hoop je met dit boek te inspireren en te prikkelen om anders naar je lichaam en leven te kijken en misschien ook zelf op zoek te gaan. De wetenschap heeft namelijk (nog) niet overal een antwoord op. Er zijn nog onduidelijkheden die wachten om ontrafeld te worden. En dan doel ik zowel op de werking van ons lichaam als op minder tastbare zaken. Neem niets zomaar aan wat ik schrijf in mijn boek, ga zelf op onderzoek uit en voel wat voor jou klopt. Dan kom je altijd tot je eigen waarheid en conclusies. Dat is mooi, want er zijn meerdere wegen die naar verrijking leiden.

Dit boek geeft onder andere een beknopt beeld van de werking van je brein en voor je brein belangrijke stoffen, de kracht en impact van je hormonen, het belang van een gezonde microbenpopulatie in je darmen en een goede leefstijl en verantwoorde voeding voor je gezondheid, vitaliteit en good looks. Verder komen belangrijke invloeden zoals evolutie, programmering, inprenting, circadiaans ritme, de kritische periode en stress aan de orde.

Dit alles speelt in een menselijk lichaam dat honderden eeuwen geleden is bepaald en dat nu leeft in een hyperactieve maatschappij met een groot aantal uitdagingen.

Dit boek is geschreven op basis van betrouwbare wetenschappelijke studies, een rijke hoeveelheid bronnen en ettelijke scholingen en trainingen. Maar bovenal ook op mijn eigen visie en op zowel door mijzelf als door anderen in de praktijk getoetste kennis. In dat licht kan in dit boek worden gesproken over een holistische benadering, een benadering vanuit de heelheid of volledigheid van een mens. Binnen deze volledigheid zijn wel aspecten te onderscheiden en onderlinge samenhangen te benoemen. Dit boek beoogt een leesbaar inzicht te geven in de werking en samenhang van hormonen, neurotransmitters en microben en welke factoren daar invloed op hebben.

Ik heb de hoofdstukken in dit boek zo geschreven dat je niet persé het gehele boek in volgorde hoeft te lezen. Doe je dat wel dan zul je hier en daar herhalingen tegenkomen, die zijn bedoeld om elk hoofdstuk ook separaat van andere hoofdstukken begrijpelijk te maken.

Er zijn veel boeken geschreven over de werking van hormonen in het lichaam, zo vaak omschreven als de dans van de hormonen. Wat vaak onderbelicht blijft, is hoe deze dans beïnvloed wordt door andere factoren, want alle verbanden en dwarsverbanden hiertussen zijn zeer groot. In de komende 11 hoofdstukken wordt een tipje van de sluier gelicht hoe deze samenhang eruitziet. En veel belangrijker: wat je kunt doen om deze positief te beïnvloeden.

Uiteraard zijn er nog veel meer zaken die invloed hebben op jou, je gezondheid, fitheid, stemming en energie. Je kunt bijvoorbeeld nog zo goed eten, slapen en bewegen, maar als je zenuwstelsel niet tot rust kan komen vanwege onverwerkte emoties of trauma's, wordt het lastig om diepgaand te ontspannen en blijvende balans en heling te realiseren. Dan mag je echt naar binnen keren en met jezelf aan de slag.

Een ander, wellicht een beetje gewaagd voorbeeld voor de lezer, is de invloed van de kosmos. Denk aan de volle maan of zonestormen die ook invloed op je lichaam en natuurlijk ritme en welzijn hebben. Nog ingewikkelder is de combinatie van (evolutie)biologie en de aanwezigheid van een ziel. Niet alles kan even uitgebreid aan de orde komen in dit ene boek en niet alles is even beïnvloedbaar door ons als mens.

Wat je ook voelt en ervaart of wat je drijfveren ook zijn, ik help je graag om een bewuste leefstijl, sterkere gezondheid en meer vitaliteit te bereiken. Want hoe beter jij je lichaam en jezelf als mens leert begrijpen, hoe beter je kunt weten en voelen wat je werkelijk nodig hebt. In meedenken met je lichaam, je oerbrein slim een beetje om de tuin leiden en samenwerken met je hormonen en je andere 'inwendige influencers' ligt de sleutel tot een blij en vitaal leven. Wat ik precies bedoel met de door mij gekozen term 'inwendige influencers' wordt in dit boek helemaal duidelijk.