



Anke Custers **DE THERAPEUT**

Hormonen als signaal

Anke Custers gaat in op het premenstrueel syndroom

Anke Custers is orthomoleculair therapeut. Ze werkt als dialyseverpleegkundige. Ze ziet haar werk als orthomoleculair therapeut als een waardevolle aanvulling op haar werkgebied. Ze heeft een persoonlijke en betrokken werkwijze waarin ze een advies op maat geeft met puur natuurlijke voeding voorop, aangevuld met de juiste nutriënten. Met haar overtuiging en kennis helpt zij mensen in haar praktijk Anke Custers, natuurlijk met voeding, naar een gezonde verantwoorde leefstijl. Meer informatie – en ook recepten – kunt u vinden op de website www.ankecusters.nl

Hormonen zijn signaalstoffen en hebben ieder hun eigen functie. De naam komt van de Griekse naam *hormao* en betekent 'in beweging zetten'. Elk hormoon geeft een andere beweging in ons systeem, en dus ook in ons leven. Zonder hormonen is er geen leven en geen voortplanting.

Er zijn twee dominante hormoonklieren in de hersenen: de hypothalamus en de hypofyse. Deze klieren sturen het hormonale systeem aan via drie belangrijke hormoonassen: de bijnier-, de schildklier- en de geslachtsorganenas. Deze drie assen werken met elkaar samen, maar de bijnieras is eigenlijk 'de baas' en zorgt ervoor dat alles goed loopt. In deze column ga ik in op de vrouwelijke hormonen.

Voorloper cholesterol

Cholesterol is de belangrijkste grondstof van de vrouwelijke hormonen. Oestrogeen, progesteron, testosteron en cortisol worden aangemaakt uit cholesterol. Tijdens de menstruatiecyclus is er een balans tussen oestrogeen en progesteron, maar dat is niet gedurende de hele cyclus hetzelfde. Aan het begin van de cyclus neemt het oestrogeen toe. Dit is een opbouwend hormoon, zodat het baarmoederslijmvlies goed wordt opgebouwd en doorbloed wordt. Het belang van oestrogeen is onder andere een voorbereiding op een eventuele zwangerschap.

In de tweede week van de menstruatiecyclus vindt de eisprong plaats. De eikel rijpt in de follikel en op het moment van de eisprong is het eitje gerijpt waardoor het uit de follikel springt. Het follikel ontwikkelt zich tot het gele lichaam, en dat gele lichaam gaat progesteron produceren. Progesteron zorgt voor het behoud van goed en gezond weefsel dat is opgebouwd onder invloed van oestrogeen. De aanmaak van dit hormoon vindt plaats totdat er een zwangerschap is. Als er geen zwangerschap plaatsvindt, wordt het gele lichaam afgebroken en neemt de productie

van progesteron weer af en ontstaat er een nieuwe cyclus.

PMS

Bij het premenstrueel syndroom (PMS) ontstaan de klachten in het tweede deel van de cyclus, voordat de menstruatie gaat beginnen. Ongeveer 5 op de 100 vrouwen hebben last van PMS. Zij hebben klachten zoals stemmingswisselingen, pijnlijke borsten, vasthouden van vocht, hoofdpijn, vermoeidheid en eetbuien.

Oestrogeendominantie draagt bij aan de PMS-klachten. Het progesteron is laag ten opzichte van het oestrogeen, doordat er bijvoorbeeld geen eisprong heeft plaatsgevonden. Het is belangrijk om na te gaan waar de disbalans zit. U kunt dus een tekort hebben aan progesteron of een teveel aan oestrogeen. Een deskundige kan deze onbalans diagnosticeren.

Elk hormoon geeft een andere beweging in ons systeem, en dus ook in ons leven

Als er veel stress is, worden PMS-klachten erger. Het progesteron dat dan nog wordt aangemaakt, wordt omgezet naar cortisol en dit veroorzaakt stress. En er ontstaat vaak een progesterontekort. Ook een verhoogde blootstelling aan hormoonverstorende stoffen kan een oorzaak zijn van PMS.

Xeno-oestrogenen zijn 'nephormonen' ofwel hormoonverstorende stoffen die in plastic flesjes zitten (weekmakers), maar ook in pesticiden, conserveermiddelen in cosmetica en zware metalen zoals bijvoorbeeld amalgaanvullingen. Deze xeno-oestrogenen verstoren de normale balans in het lichaam en kunnen zorgen voor oestrogeendominantie.

Belang van levensstijl

Goed voor onszelf zorgen betekent dat u dichtbij de natuur staat. Oorspronkelijk zijn onze hormonen afgestemd op een leven in de natuur,

alleen is er de laatste jaren zoveel veranderd in onze maatschappij dat we steeds verder van de natuur staan. En er een onbalans ontstaat in onze hormonen. Daarom is een regelmatig dag- en nachtritme belangrijk voor een goede hormoonwerking.

Ook een goede darmwerking is van belang, omdat er dan minder oestrogeen wordt heropgenomen in het lichaam. Alles wat u heropneemt, moet eerst langs de lever. Het kan zijn dat het dan niet goed wordt afgebroken in de lever. Het stofje DIM kan dan ingezet worden om oestrogeen te verteren of af te breken zodat er een gebalanceerde hormoonspiegel ontstaat. DIM zit in broccoli/ bloemkool en andere koolsoorten, en is beschikbaar in supplementvorm.

Bij hormonale klachten werkt het orthomoleculaire voedingspatroon goed. Dit betekent zo min mogelijk suikers en bewerkte voeding. Met name pure voeding zoals groenten, fruit, vis, noten en zaden zijn aan te raden.

Ook zijn er kruiden in supplementvorm die bijvoorbeeld het progesteron kunnen verhogen.

Maar het is belangrijk om na te gaan waar de disbalans zit.

Als er sprake is van veel stress of een bijnieruitputting zal er extra cortisol aangemaakt worden. Het lichaam gaat dan meteen over naar de bijnieras, omdat deze dan meer prioriteit heeft. Er zullen dan minder geslachtshormonen geproduceerd worden en veel cortisol aangemaakt, het stresshormoon. Helaas gaat dit ten koste van oestrogeen en progesteron, met als gevolg een disbalans in de vrouwelijke hormonen. Dit heeft ook effect op de schildklierhormonen. Stress heeft invloed op de vruchtbaarheid van de man en de vrouw.

Zorg dus voor een gezonde levensstijl met weinig stress en een gezonde voeding. U kunt uw gezondheid in eigen hand nemen. Zorg goed voor uzelf, en blijf in balans.