

Het endocriene systeem is een complex systeem dat we waarschijnlijk nooit helemaal zullen begrijpen, maar er zijn een aantal basiszaken die je kunt doen om het vermogen van je lichaam om hormonen te maken in balans te brengen en balanceren.

1. Vermijd onverzadigde omega 6 verzuren

Ik heb hier eerder over gesproken want het lichaam is er niet op gebouwd om deze vetten uit plantaardige olie te consumeren. Uit dat artikel:

“het menselijk lichaam bestaat uit ongeveer 97% verzadigd en enkelvoudig onverzadigd vet, met slechts 3% meervoudig onverzadigd vet. De helft van die 3% bestaat uit omega 3 vetten, en die balans moet er zijn. Plantaardige oliën bevatten zeer hoge niveaus van meervoudig onverzadigd vet, en deze oliën hebben veel van de verzadigde vetten in ons voedsel sinds 1950 vervangen.

Het lichaam heeft vet nodig om cellen op te bouwen en hormonen te produceren, maar het moet de bouwblokken gebruiken die we geven. Wanneer we het een hoge concentratie van meervoudig onverzadigde vetten geven in plaats van de verhouding die het nodig heeft, dan heeft het lichaam geen andere keuze dan deze vetten in onze cellen op te nemen gedurende cel reparatie en cel creatie.

Het probleem is dat meervoudig onverzadigde vetten zeer onstabiel zijn en gemakkelijk in het lichaam oxideren (als ze al niet geoxideerd zijn gedurende het produceren, of door blootstelling aan licht als ze op de plank bij de supermarkt staan). Deze geoxideerde vetten zorgen voor ontstekingen en mutaties in de cellen.

Deze mutaties zorgen voor ontstekingen in het slagaderlijk systeem die de slagaders verstoppen. Als deze vetten worden opgenomen in de huidcellen, kunnen de mutaties huidkanker veroorzaken. (Dit is waarom mensen vaak de meest gevaarlijke vormen van huidkanker op plekken krijgen waar ze nooit zijn blootgesteld aan de zon, maar dat is een onderwerp voor een volgende keer).

Wanneer deze oliën zijn opgenomen in cellen van zichzelf reproducerende weefsels, suggereert enig bewijs dat dit een spoor is naar problemen als endometriose en PCOS (Polycysteus-ovariumsyndroom). Samengevat: het lichaam is gebouwd op verzadigde en enkelvoudig onverzadigde vetten, en het heeft deze nodig voor een optimale gezondheid”.

Kortom, eet geen vetten zoals: plantaardige olie, pinda olie, sojaboon olie, margarine of andere chemisch samengestelde vetten. Kies in plaats daarvan vetten als kokosolie, echte (room)boter, olijfolie (niet verhitten!) en dierlijke vetten (reuzel, varkensvet) van gezonde bronnen en eet veel omega-3 rijke vis.

2. Limiteer je cafeïne gebruik

Ik houd van koffie, erg veel zelfs, maar de waarheid is dat te veel cafeïne een chaos teweeg kan brengen in het endocriene systeem, met name als er andere hormoon verstorende oorzaken betrokken zijn, zoals zwangerschap, de aanwezigheid van giftige stoffen, een vet disbalans of stress. Drink minder koffie als je dat kan, of vervang het door kruidenthee. Als je de koffie niet kunt of wilt laten staan, gebruik het dan op een manier die nuttige vetten toevoegt door een theelepeltje kokosolie toe te voegen aan iedere kop en het in de blender te vermengen. Het lijkt op een latte maar dan met gezonde vetten!

3. Vermijd giftige stoffen

Giftige stoffen uit pesticiden, plastic, huishoudelijke chemicaliën en zelfs matrassen kunnen hormoon verstorende chemicaliën bevatten die de hormonen in het lichaam nadoen en het lichaam tegenhouden in het produceren van de echte hormonen. Hormonale middelen voor geboorte beperking kunnen vanzelfsprekend het zelfde doen.

Als je hormoon disbalans hebt of moeite hebt met zwanger worden is het belangrijk de volgende giftige stoffen te vermijden! Kook in glas of niet gecoate metalen pannen (dus geen anti-aanbak pannen of teflon!) en vermijd het verhitten of bewaren van voedsel in plastic. Gebruik organisch geproduceerd voedsel en vlees waar mogelijk en gebruik geen chemische pesticiden of reinigers.

4. Slaap

Ik kan dit niet genoeg benadrukken, Als je niet genoeg slaapt krijgt, zullen je hormonen niet in balans zijn. Punt.

Pas deze tips toe om je slaap te verbeteren en doe het gewoon! Dit kan al op zichzelf je hormonen verbeteren en wordt zelf verbonden aan een langer leven, minder kans op ziekte en het optimaliseren van je gewicht.

5. Gebruik supplementen wijs

In een perfecte wereld zouden we opstaan en gaan slapen in het ritme van het daglicht, krijgen we vitamine D van de zon en magnesium van de zee, terwijl we ontspanning en lichaamsbeweging in balans houden en leven in een stressvrije wereld. Omdat ik betwijfel of dit voor iemand van ons opgaat, kunnen supplementen een goede aanvulling zijn.

Maca

Een knol uit de radijs familie die een geschiedenis heeft in het stimuleren van de hormoonproductie en het libido. Veel vrouwen ervaren minder last van PMS, een toegenomen vruchtbaarheid en huidverbetering, terwijl mannen een toegenomen spermaproductie en libido ervaren alsmede een betere slaap. Maca zit ook vol mineralen en essentiële vetzuren, waardoor het prima is voor je hormonen. Het is verkrijgbaar in poedervorm en capsules.

Magnesium

Magnesium ondersteunt honderden reacties in je lichaam en draagt bij aan een betere slaap (wat weer goed is voor je hormonen). Er zijn verschillende effectieve vormen van magnesium: in poedervorm zodat je de dosis kunt variëren en langzaam opvoeren, een vloeibare vorm die kan worden toegevoegd aan voedsel en dranken waarbij de dosis ook langzaam kan worden opgebouwd of huid opneembaar door magnesium olie op de huid te smeren. Dit is veelal de meest effectieve optie voor mensen met een beschadigd spijsverteringssysteem of een zwaar tekort.

Vitamine D

Een pre-hormoon die de andere hormoonfuncties ondersteunt. Het beste binnen te krijgen door blootstelling aan de zon, van een vitamine D3 supplement of levertraan.

Levertraan

Verschaft veel van de noodzakelijke bouwblokken voor de hormoonproductie zoals vitamine A, D en K. Het is ook een goede bron van Omega 3 en andere waardevolle vetten.

Gelatine

Dit is een goede bron van calcium, magnesium en fosfaat. Het ondersteunt de hormoonproductie en gezondheid van de spijsvertering en helpt ontstekingen te verzachten, met name in de gewrichten.

6. Doe aan lichte lichaamsbeweging

Als je een hormoondisbalans hebt kan bovenmatige lichaamsbeweging het probleem op korte termijn verergeren. Slaap is belangrijker, zeker gedurende de balancerende fase, dus richt je op ontspannende oefeningen zoals wandelen en zwemmen, en vermijd het intensieve hardlopen.

7. Doe aan gewichtheffen

Hoewel intensieve cardiofitness slecht kan zijn, kunnen korte explosieve trainingen met zware gewichten (dumbbells, barbells, squats, lunges) gunstig zijn omdat dit een waterval aan nuttige hormoonreacties kan initiëren. Doe een aantal sets van oefeningen (5 tot 7) met een gewicht wat je echt uitdaagt, maar zorg ervoor dat je hulp krijgt hoe je dit moet doen als je dit nog nooit gedaan hebt, omdat het op de verkeerde wijze doen schadelijk kan zijn.

8. Eet kokosolie

Kokosolie is geweldig voor je hormonale gezondheid. Het levert de noodzakelijke bouwblokken voor de hormoonproductie, ondersteunt gewichtsverlies, vermindert ontstekingen en het heeft zelfs anti-microben en antibacteriële eigenschappen.

Indien je echt hulp nodig hebt met je hormonen zorg er dan voor dat je ongeveer ¼ kopje kokosolie per dag binnenkrijgt. Je kunt het door de koffie of thee mixen.

9 Verbeter je leptine

Leptine is een super hormoon, en als deze uit balans is, of als je er resistent voor bent, zullen je andere hormonen niet goed in balans zijn. Je leptine verbeteren zal ook helpen je vruchtbaarheid een impuls te geven, het makkelijker maken gewicht te verliezen, je slaap te verbeteren en zorgen voor minder ontstekingen.

In het kort zijn de (niet onderhandelbare) factoren die je leptine reactie zal verbeteren:

- Eet weinig tot geen eenvoudige zemelen, geraffineerd voedsel, suikers en fructose.
- Eet direct in de ochtend een grote hoeveelheid eiwitten en gezonde vetten, bij voorkeur direct na het opstaan. Dit zorgt voor verzadiging en geeft het lichaam de bouwblokken voor het maken van hormonen. Maak bijvoorbeeld roerei met 2 tot 3 eieren, groeneten en restjes vlees en bak dit in kokos olie.
- Ga om 10 uur naar bed (geen excuses) en zorg dat je goed slaapt.
- Ga overdag naar buiten, bij voorkeur met blote voeten op de grond, en stel jezelf bloot aan de zon.
- Neem geen tussendoortjes! Als je continue aan het eten bent gedurende de dag, zelfs kleine hoeveelheden dan blijft je lever actief en dat geeft je hormonen geen rustpauze. Probeer tussen 2 maaltijden 4 uur tijd aan te houden en eet zeker zo'n 4 uur voor het slapen gaan niet meer. Dit omvat ook geen calorierijke drankjes drinken, maar wat wel kan is kruidenthee, water en koffie of thee zonder melk en suiker.

- Begin de dag niet met lichaams oefeningen. Als je echt leptine resistent bent dan zal dit juist extra druk geven op je lichaam. Laat je lichaam eerst een poosje herstellen en bouw dan langzamerhand lichaamsbeweging in.

- Als je oefeningen doet, doe dan alleen aan hardlopen en gewichtheffen. Wandel of zwem als je dat leuk vindt maar doe geen cardio oefeningen. Het geeft alleen maar stress in het lichaam. Aan de andere kant zullen intensieve krachttraining en gewicht heffen de hormonen laten profiteren van lichaamsbeweging zonder de stress van intensieve cardio oefeningen en zijn prima na de eerste paar weken. Doe je oefeningen in de avond, niet in de ochtend, om je hormoonniveau te ondersteunen.

- Verwijder de giftige stoffen uit je leven omdat dit ook stress in je lichaam geeft. Stoppen met kant-en-klaar voedsel, deodorant en zeep helpt al veel.

- Eet of neem in meer omega 3 (vis, gras gevoerd vlees, chia zaad) en minimaliseer je omega 6 consumptie (plantaardige olie, conventioneel vlees, granen etc.) om minder last van ontstekingen te krijgen en een gezond leptine ondersteunt.

Je hebt veel meer invloed op je hormoonhuishouding dan je misschien altijd hebt gedacht. Dat zegt Ralph Moorman, die levensmiddelentechnologie heeft gestudeerd en daarna de kant op ging van lifestylecoach.

Hormonen zijn de regelstoffen in je lichaam en dan gaat het niet alleen om mannelijk hormoon (testosteron) en oestrogenen.

De aanpak die Ralph Moorman voorstelt berust op drie pijlers. Invloed op hormonen – de regelstoffen in je lichaam – krijg je door je voeding te veranderen, op een bepaalde manier te trainen in de sportschool en stress op een andere manier te handelen. Uit wat Ralph vertelt, wordt duidelijk dat teveel langdurige stress funest is en de hormoonbalans ontregelt. De stress kan ook door verkeerde voeding ontstaan.

Ons lichaam met al zijn reacties is nog hoe het was in de oertijd, toen ons stress-systeem in werking werd gezet door het zien van een leeuw. Tegenwoordig leven we in een complexe maatschappij die ons opjaagt en is werk- of prestatiedruk de grote leeuw die doorlopend stressreacties kan geven. Dat kan een tijdlang goed gaan, maar op een gegeven moment raakt de bijnier die de stresshormonen aanstuurt uitgeput. En dan ben je niet meer vooruit te branden en rest het uitbannen van alle stressbronnen.

Dat moment is een uiterste dat je voor kan zijn door de eerste signalen van een verkeerde ontwikkeling serieus te nemen? Heb je een plotseling opkomende ontsteking? Ga dan na wat in je leven teveel stress en sores geeft. Pak dit bij de bron aan, als je daarop invloed kunt uitoefenen. Neem op gezette tijden pauzes en zorg voor je ontspanning.

Om extra stressprikkelers in je lichaam te voorkomen, is het zeer belangrijk om gezonde voeding te eten. Dat is voeding waarbij je zo dicht mogelijk bij de natuur blijft staan. In de supermarkt kun je het beste de dingen in de schappen laten liggen die jouw overgrootmoeder niet zou herkennen. Je kan het beste kiezen voor zoveel mogelijk onbewerkte voedingsmiddelen en als het kan voor biologische voeding, om extra stress voor je lichaam te vermijden.

Ralph geeft goede en duidelijke uitleg als je de fragmenten van de interviews beluistert die je vindt op www.dedonderdagdate.nl. Elke week komt er een nieuw interview bij te staan.

[Www.dehormoonfactor.nl](http://www.dehormoonfactor.nl) is de website van Ralph Moorman, waarop veel goede informatie te vinden is.

Naarmate de leeftijd stijgt, produceert de hypofyse steeds minder groeihormoon. Daardoor wordt de capaciteit om te regenereren (bijvoorbeeld bindweefsel, musculatuur, botweefsel en wondgenezing) steeds minder. L-Lysine blijkt groeihormoonstimulerend te werken in combinatie met L-arginine.

L-Lysine vervult vele functies in het lichaam. Het is geconcentreerd in spierweefsel en helpt bij de absorptie van calcium vanuit het maag-darmkanaal. Ook bevordert het de botaanmaak en de vorming van collageen, wat nodig is voor de bindweefsels. Vitamine C is nodig bij de omzetting van lysine in hydroxylysine, wat vervolgens wordt ingebouwd in collageen. Lysine komt voor in vlees, gevogelte, vis, melk, kaas, tarwekiemen en avocado. Vegetariërs hebben vaak een lysinedeficiëntie, omdat dit aminozuur sterk ondervertegenwoordigd is in bepaalde granen-eiwitten.

Bij een lysinetekort is het raadzaam arginine-rijke voedingsmiddelen in uw dieet te verlagen. Voedingsmiddelen die veel arginine bevatten zijn onder andere: chocola, carob, noten en zaden, pinda's, kokosnoot, haver, gelatine, uien en champignons.

Lysine-arginine-verhouding Voedingsmiddelen met een goede lysine-arginine-verhouding zijn: bonen, gierst, avocado, biergist, taugé en dierlijke eiwitten zoals vis, kip, rundvlees, lamsvlees, melk, kaas en eieren. Ook de meeste groenten hebben een lysine overschot ten opzichte van arginine. Vitamine C en bioflavonoïden hebben een beschermend effect op het lysinegehalte in het lichaam.