**Hormonen**

Voor diverse hormonale klachten kun je bij ‘geen roze wolk’ terecht.

Denk aan:

* **Pre & postpartum depressie**

 Een pre partum depressie begint tijdens de zwangerschap. Een postpartum depressie begint direct na de geboorte, tot enkele maanden erna.

* **Pre & postpartum uitputting** Deze vorm lijkt op de postpartum depressie, alleen ligt hier de nadruk op de enorme moeheid.
* **Premenstruele klachten / Pmdd**

Je zult na een postpartum depressie/ uitputting merken dat dit overgaat in PMS. Dit is goed behandelbaar. Natuurlijk kun je ook PMS hebben zonder zwangerschap! Je ziet het vooral genetisch, na hormonale anticonceptie, bij stress e.d. Het kan in heftigheid verschillen tussen lastig of enkele weken echt onhoudbaar.

De pmdd variant is heftiger. Je ziet bij gewone p. m.s. vaak meer fysieke klachten. Bij Pmdd psychische problemen of een combi.

* **Ondersteuning bij moeilijk zwanger worden**

Steeds vaker komt verminderde vruchtbaarheid voor. Soms is er geen aanwijsbare reden. In de natuurgeneeskunde is men hier mee bekend. Bij de behandeling is het belangrijk dat je beide komt. Ook bij de man kan er behandeling plaats vinden. Dit in de vorm van supplementen, adviezen, lifestyle, natuurgeneeskunde.

* **Preventie (het voorkomen van een postpartum depressie of uitputting**

Eenmaal een postpartum depressie/ uitputting meegemaakt? Dan zul je wel 2 x nadenken om weer zwanger te raken. Het preventieplan werkt heel goed! Je kunt hierover meer lezen bij diensten!

* **Oestrogeendominantie**

Oestrogeendominantie kan voor klachten zorgen. Het is een onbalans tussen oestrogenen en progesteron. Oorzaken van een oestrogeendominantie:

* Voeding rijk aan bewerkte voedingsmiddelen en laag in vezels kunnen bijdragen aan een hormonale disbalans. Daarnaast kunnen tekorten aan vitaminen en enzymen helpen.
* Xeno-oestrogenen: Blootstelling aan xeno-oestrogenen uit plastic, bestrijdingsmiddelen, verzorgingsproducten en meer kunnen de hormoonbalans verstoren.
* Hoog vetpercentage: oestrogenen worden ook gemaakt in vetweefsel.
* Stress: Chronische stress kan de hormoonbalans verstoren, inclusief die van oestrogeen en progesteron. Hier gaat prioriteit namelijk naar de aanmaak van stresshormonen in plaats van andere belangrijke hormonen.

Je kunt aan de oplossing werken met supplementen, natuurgeneesmiddelen, adviezen e.d.

Wist je bijvoorbeeld dat één glas wijn je oestrogeen 30% laat stijgen?

* **Klachten door pil gebruik of andere hormonale anticonceptie**

Er zijn veel vrouwen die niet goed op de pil reageren. Ze hebben zowel fysieke als psychische klachten door het gebruik. Dit gaat ook op voor andere hormonale anticonceptie. Wist je dat algemeen bekend is dat de pil kan zorgen voor een depressie? En dat veel vrouwen de pil krijgen om bijvoorbeeld een postpartum depressie te verhelpen? Of PMS?

Maar ook je karakter kan veranderen. Ik heb een keer een cliënte gehad die duidelijk last had van de pil. Na 20 jaar besloot ze eens te stoppen, gewoon om te proberen.

Na 2 maanden kwam ze op herhaalconsult. Ik wist niet wat ik zag! Het was een heel andere vrouw! Ze vertelde zich eindelijk weer te voelen als voor de pil. Veel gelukkiger en vrolijker. Haar hoofdpijnen waren verdwenen. Ik heb nog enkele dingen in gezet om haar hormoonhuishouding te verbeteren en haar overvloedige menstruatie aan te pakken. Maar het was een verbijsterend resultaat. En zij was niet de enige!

**Eb en vloed van hormonen**

Een bijzondere kijk op de klachten (bron: klein gedeelte: Leo van de zijde)

In ons lichaam zijn hormonen de afgevaardigden van de natuur. Hormonen moeten trachten de werking van talloze systemen goed te laten verlopen. ze kunnen ook knoppen aan of uit zetten. onze genen zijn de laatste 30.000 jaar niet veel veranderd. we proberen ons lichaam naar eigen hand te zetten met de pil, additieven (vreemde stofjes in voeding) enz. Maar ons lichaam accepteert dat niet. Grote invloed heeft

* De grote hoeveelheid suiker die we zijn gaan eten afgelopen eeuw
* De toename van kunstlicht vooral in de winter

Vroeger werd je in de zomer ook snel zwanger. Veel koolhydraten, veel licht. Dit zorgt voor insuline en dit zorgt weer voor stimulering van het progesteron. Door het vele daglicht maak je ook weinig melatonine.

In de westerse wereld is dit ritme van de seizoenen voor een groot gedeelte verdwenen. We gebruiken het hele jaar door koolhydraten (suikers) in grote hoeveelheden en ons kunstlicht zorgt er voor dat minder melatonine wordt aangemaakt. Zo is het licht van je computer al genoeg om melatonine aanmaak tegen te gaan.

**Vrouwenklachten door hormonale disbalans**

Het betreft vooral de balans tussen oestrogeen, progesteron, cortisol en insuline. Het handhaven van de balans tussen deze vier hormonen kan veel klachten buiten de deur houden. Een groot aantal vrouwenklachten die hierdoor voorkomen (en ik richt mij even op de zaken die we in de praktijk veel zien

– P.M.S. (premenstrueel syndroom)-

- P. C.O.S. (polycysteus-ovariumsyndroom)

- Menstruatieklachten

**Om de hormonen zo stabiel als mogelijk te houden kun je hier op letten volgens Leo van de zijde:**

- Het vrij zijn van overmatige stress

- Goede en volwaardige voeding

- Voldoende slaap en beweging

