



De nieuwe balans

Vitaal en veerkrachtig na je 40e



De overgang: waar beginnen jouw klachten?

De overgang is een natuurlijke fase, maar de hormonale veranderingen kunnen je leven flink beïnvloeden. Vanaf je 40e dalen de hormonen, wat een kettingreactie in je lichaam veroorzaakt.

Herken jij deze overgangsklachten?

- Vastzittende kilo's rond de buik.
- Extreme vermoeidheid of 'hersennist' (*brain fog*).
- Vervelende opvliegers en hevig nachtzweeten.
- Slaapproblemen en nachtelijk piekeren.
- Prikkelbaarheid, angst of snelle stemmingswisselingen.
- Pijn en stijfheid in spieren en gewrichten.

Wat zijn hormonen en waarom zijn ze nu zo cruciaal?

Hormonen zijn de chemische boodschappers van je lichaam. Ze regelen alles: van hoe je wakker wordt en je eten verteert tot je humeur en energieniveau.

Tijdens de overgang begint de natuurlijke daling van de vrouwelijke hormonen **oestrogeen** en **progesteron**.

Deze daling is de *directe oorzaak* van de klachten die je ervaart:

- De daling van **oestrogeen** veroorzaakt onder andere de cognitieve klachten ('hersennist'), moeite met **geheugen en concentratie** en heeft invloed op de regulering van je lichaamstemperatuur (opvliegers). Daarnaast is oestrogeen cruciaal voor de **botgezondheid** en de conditie van je **slimvliezen** (zoals de huid en vaginaal).
- De daling van **progesteron** veroorzaakt vaak onrust, angstgevoelens en de bekende slaapproblemen.

Het is nu meer dan ooit essentieel om deze schommelingen te begrijpen.

Jouw leefstijl als medicijn

Het goede nieuws is: je hebt meer invloed dan je denkt! Je dagelijkse keuzes in voeding en leefstijl spelen een cruciale rol. Deze invloed is, juist omdat de hormonen tijdens de overgang sterk dalen, nog veel belangrijker dan voorheen. Ook de combinatie van een drukke carrière, zorg voor opgroeiende kinderen en/of zorg voor ouder wordende ouders heeft een diepgaande impact op deze delicate balans.

De 6 sleutels tot hormonale balans

Jouw klachten zijn vaak een signaal dat zes belangrijke hormonen uit balans zijn. Mijn consult richt zich op het herstellen van de harmonie tussen deze cruciale spelers.

Laten we dieper ingaan op hoe je dagelijkse gewoonten de balans van de zes hormonen beïnvloeden zoals:

- 1. Insuline**
- 2. Cortisol**
- 3. Oestrogeen en progesteron**
- 4. Schildklierhormoon**
- 5. Melatonine**
- 6. Vitamine D**

1. Insuline de suikerregelaar

- Wat doet het? Zorgt ervoor dat cellen suiker opnemen voor energie.
- Klachten bij disbalans: constante trek, energiedips na het eten en moeilijk afvallen rond de buik.
- Invloed van leefstijl: stabilisatie is de sleutel. Eet bij elke maaltijd eiwitten en gezonde vetten om de bloedsuiker stabiel te houden en insuline te ontlasten.

2. Cortisol

het stresshormoon

- Wat doet het? Maakt je wakker en helpt je reageren op stress.
- Klachten bij disbalans: aanhoudende vermoeidheid, vastzittend buikvet en slaapproblemen.
- Invloed van leefstijl: regulering is cruciaal. Vermijd bijvoorbeeld onregelmatige inname van cafeïne of suiker, aangezien dit het lichaam onnodig in de 'actiestand' zet. Verbetering: plan dagelijkse rustmomenten in en zorg voor voldoende slaap.

3. Oestrogeen & progesteron de vrouwelijke hormonen

- Wat doen ze? Regelen menstruatie, beschermen botten en stabiliseren de stemming.
- Klachten bij disbalans: opvliegers, nachtzweeten, droge slijmvliezen, angst en snelle stemmingswisselingen.
- Invloed van leefstijl: herstel de balans met rust, vezelrijke voeding en fyto-oestrogenen (zoals lijnzaad). Vermijd chronische stress, wat progesteron kan 'stelen'.

4. Schildklierhormoon de stofwisselingsmotor

- Wat doet het? Reguleert jouw stofwisseling en energieniveau (de thermostaat van je lichaam).
- Klachten bij disbalans: kouwelijkheid, extreme vermoeidheid, 'hersenenmist' en onverklaarbare gewichtstoename.
- Invloed van leefstijl: ondersteuning via voldoende mineralen (jodium, selenium) en door stressmanagement. Langdurige stress kan de schildklier vertragen.

5. Melatonine het slaaphormoon

- Wat doet het? Reguleert het slaap-waakritme; essentieel voor herstel.
- Klachten bij disbalans: slecht inslapen, vaak wakker worden en moeite met herstellen.
- Invloed van leefstijl: optimalisatie door het vermijden van blauw licht (schermen) in de avond en het aanhouden van vaste bedtijden.

6. Vitamine D het 'zonne'hormoon

- Wat doet het? Werkt als een hormoon, essentieel voor botten, afweersysteem en stemming.
- Klachten bij disbalans: spier- en gewrichtspijn, somberheid en verminderde weerstand.
- Invloed van leefstijl: aanmaak door dagelijks buiten te zijn. In de donkere maanden is suppletie vaak noodzakelijk.

Regie over jouw balans: hoe ik je kan helpen

Voel je je niet gehoord? Worden je klachten afgedaan als 'hoort erbij'? Dat hoeft niet.

Als **hormoontherapeut** help ik je de regie over jouw balans terug te krijgen. Ik kijk naar de *complete* samenwerking tussen jouw 6 cruciale hormonen en geef je een **persoonlijk voedings- en leefstijlplan** dat de hormonale processen optimaliseert.



Mijn speciale focus op vrouwen in de zorg

Mijn consulten zijn er voor **alle vrouwen** die hun vitaliteit willen herwinnen, ongeacht hun beroep.

Echter, als **verpleegkundige gespecialiseerd in hormonale gezondheid** werk ik zelf jarenlang in de zorg. Ik ken als geen ander de uitdagingen, de werkdruk en de mentale belasting die dit met zich meebrengt. Dit maakt mij de ideale coach om **vrouwen die werkzaam zijn in de zorg** specifiek te begeleiden bij overgangsklachten.

Ik begrijp hoe chronische stress in de zorg de hormonale disbalans verergert en ik kan je gericht advies geven dat haalbaar is binnen jouw veeleisende beroep.

Conclusie: Investeer nu in jouw vitale jaren. Zet vandaag nog de stap naar meer energie, betere slaap en een stabiel humeur.

Neem gerust contact met mij op voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek. Ik help je graag verder.

Een hartelijke groet!

Lilian Mual

Lilian Mual

Hormoontherapeut
Massagetherapeut
Verpleegkundige
Rouwconseler
Voedingsdeskundige/leefstijlcoach

Contact:

T: 06 558 754 39
E: lilianmual@gmail.com
W: www.praktijk-lilibooi.nl