



HORMOON- WIJZER

HORMOONWIJZER

Hormonen spelen een cruciale rol in het lichaam van een vrouw. Ze beïnvloeden niet alleen haar vruchtbaarheid en menstruatiecyclus, maar ook haar stemming, energie en gezondheid. Hormonen zijn als dirigenten van het vrouwelijk lichaam, ze houden alles in balans. En als je dat snapt, kun je samen beter omgaan met de veranderingen die ze teweegbrengen!

In de luistertraining heb je al het een en ander gehoord over oestrogeen, progesteron en testosteron. Een afname van oestrogeen kan zorgen voor opvliegers, moeilijker afvallen, meer vetopslag, neerslachtig gevoel, minder goed dingen kunnen onthouden, drogere huid, pijnlijke gewrichten, en vaginale droogheid. Door een progesterontekort kunnen vrouwen slechter slapen, hebben ze meer moodswings en een onrustig, gejaagd en soms angstig gevoel. Minder testosteron zorgt weer voor een afnemend libido.

HIERBIJ EVEN ALLE HORMONEN OP EEN RIJ...

FOLLIKEL STIMULEREND HORMOON

Dit hormoon zorgt ervoor dat eicellen rijpen in de eierstokken. En het stimuleert de aanmaak van oestrogeen, wat essentieel is voor de menstruatiecyclus.

LUTEÏNISEREND HORMOON

Deze zet de eisprong in gang en helpt bij de productie van progesteron.

PROLACTINE

Deze zorgt voor de aanmaak van moedermelk en onderdrukt tijdelijk de eisprong tijdens borstvoeding.

OXYTOCINE

Het bekende 'knuffelhormoon' dat vrijkomt bij liefdevol contact, seks en bevallingen. Het zorgt voor ontspanning en stimuleert de weeën en melkproductie.

GROEIHORMOON

Zoals de naam al suggereert stimuleert het de groei en het herstel van weefsels en spieropbouw. Het ondersteunt het lichaam bij fysieke inspanning en herstel.

OESTROGEEN

Het belangrijkste vrouwelijke hormoon dat zorgt voor vruchtbaarheid, vrouwelijkheid en libido. Het stimuleert de groei van borstweefsel en vetopslag op heupen en dijen en het helpt bij het soepel houden van de huid en vagina.

CORTISOL

Dit is het 'stresshormoon' dat helpt omgaan met stressvolle situaties. Het reguleert de bloedsuikerspiegel en remt ontstekingen.

PROGESTERON

Dit hormoon bereidt het lichaam voor op een zwangerschap en ondersteunt die. Het werkt kalmerend, bevordert de slaap en helpt bij spierontspanning.

TESTOSTERON

Misschien wist je dit niet, maar vrouwen maken dit mannelijke hormoon ook aan, alleen in kleinere hoeveelheden. Het versterkt het libido, stimuleert spiergroei en verhoogt het energieniveau.

SCHILDKLIERHORMOON

Het regelt de stofwisseling en zorgt ervoor dat energie uit voeding efficiënt wordt gebruikt. Daarnaast speelt het een rol bij groei en temperatuurregulatie.

INSULINE

Dit houdt de bloedsuikerspiegel onder controle door suikers uit het bloed te halen en op te slaan als energie. En het stimuleert de spieropbouw en vetverbranding.

HCG (HUMAAN CHORIONGONADOTROFINE)

Dit 'zwangerschapshormoon' houdt een zwangerschap in stand en zorgt voor het rijpen van nieuwe eicellen en kan ochtendmisselijkheid veroorzaken.

DHEA (DIHYDROEPIANDROSTERON)

Dit is de voorloper van geslachtshormonen zoals oestrogeen en testosteron. Het verbetert het libido en ondersteunt geheugen en denkvermogen.

PREGNENOLONE

Dit is de basis voor de aanmaak van stress- en geslachtshormonen. Het ondersteunt het geheugen en heeft een kalmerende werking.