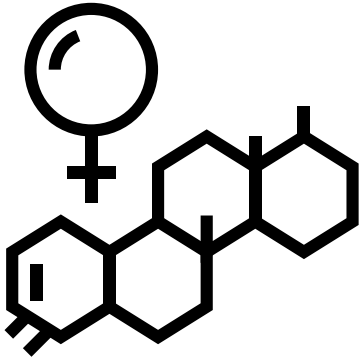


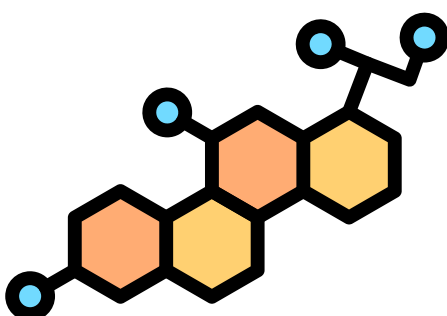
Stress en je hormonen



Bouwstenen

Beter begrijpen hoe je lichaam functioneert, kan helpen om het proces te sturen of om je er op aan te passen. Vandaar de hormonen in de spotlights.

Hormonen zijn boodschapperstoffen, zij brengen signalen over door je hele lichaam. Veel hormonen lijken qua bouw op elkaar. Er is een basis en door kleine details te veranderen, kan je lichaam van die basis zowel progesteron als oestrogeen als cortisol maken. Cortisol is een van onze stresshormonen, die je vooral veel gebruikt bij langdurige stress. Oestrogeen en Progesteron zijn vrouwelijke geslachts-hormonen.



CORTISOL

Goede verhouding

Oestrogeen-schommelingen en oestrogeen-daling, geven vaak de klachten die we kennen van de menstruatie en de overgang. Oestrogeen en progesteron moeten in een goede verhouding met elkaar in het lichaam zijn.

Bij veel stress is overleven belangrijker dan voortplanten en om die reden geeft je lichaam de voorkeur aan het maken van cortisol, boven progesteron en oestrogeen.

Bij teveel stress maakt je lichaam dus vaak te weinig progesteron en oestrogeen. En dat is vervelend, want daardoor kun je meer klachten hebben.

Stress verlagen heeft een grote impact op je mentale en fysieke gezondheid. Dit effect is groter dan veranderen van voeding.

Recyclen

Omdat het aanmaken van nieuwe hormonen in je lichaam veel energie kost, doet je lichaam ook aan recyclen. Oestrogeen komt bijvoorbeeld na afbraak door de lever in je darm terecht. Daar wordt een deel van de oestrogeen weer opnieuw opgenomen. Ook vanwege die heropname is het dus belangrijk dat je darmen soepel werken.

Voeding met veel vezels helpt daarbij. Stressverlaging ook. In stress verkiest je lichaam namelijk vechten en vluchten boven eten verteren. Overleven is tenslotte onze hoofdtaak. Regelmatig goed ontspannen, bewegen en gezonde voeding, hebben dus een positieve invloed op je hormonen.

Meer weten? Het boek "Het menopauzebrein" vind ik wel een aanrader.



Ontspanning in je lijf door bijv. reflexintegratie, versterkt ook je mentale gezondheid. Het hormoonsysteem staat niet los van het zenuwstelsel en het immuunsysteem. Op die manier krijgen we eigenlijk veel kansen om onze gezondheid, fysiek en mentaal een boost te geven.

