

In Amerika gebeurt het al jaren,  
maar ook in ons land schrijven artsen  
steeds vaker voedingssupplementen  
en bio-identieke hormonen voor.

Alles om ons 'eeuwig jong' én

beter in balans te houden.

Wat doen die stoffen precies?

Fab duikt in de materie.

Je eet best gezond, smeert trouw dag- en nachterèmes en volgt een trainingsschema waar Madonna 'u' tegen zegt. En toch

staat het er allemaal net iets minder fris en fruitig bij dan tien jaar geleden. Ook je energiepeil kan met de tijd wat dalen, om over je libido nog maar te zwijgen. De menstruatiecyclus verandert. Je hebt meer tijd nodig om te herstellen na een avondje stappen of een zware training. Kortom, om je écht beter te voelen is nu iets meer nodig dan een pot peperdure crème. Wees gerust, je bent niet de enige voor wie dit geldt.

### HORMOONHUISHOUDING

De sleutel tot ouder worden ligt onder meer in je hormoonhuishouding. Deze chemische boodschappers circuleren continu in je bloed. Zij regeren – en verzeiken soms ook – je leven. Sterker nog, iedere functie van je lichaam wordt gereguleerd door hormonen, van de opbouw van je botten tot voortplanting en hoe je met stress omgaat. Met andere woorden: hoe je je voelt, hoeveel weerstand je hebt, hoe en waar je vet verbrandt, hoe je huid eruitziet, hoe je slaapt, hoe vruchtbaar je bent... het heeft allemaal met hormonen te maken. Je lichaam maakt er wel honderd aan. Problemen

ontstaan als het er te weinig zijn of als de hormonen in disbalans zijn. En dat is precies wat er

gebeurt als je ouder wordt: de hormoonproductie neemt af, met als dieptepunt de overgang ofwel de menopauze. Dit houdt in dat je lichaam stopt met de productie en de rijping van eicellen. Ook dit proces gaat gepaard met de nodige hormonale veranderingen. Langzaamaan maakt je lichaam minder oestrogenen en progesteron aan en raakt de balans tussen deze twee hormonen verstoord. De allereerste klachten kun je al voor je veertigste opmerken. Denk bijvoorbeeld aan zaken als labiliteit, blaasontstekingen, een droge vagina, een slappe huid, concentratiestoornissen, haargroei op je kin, hoofdpijn, spier- en gewrichtspijn en ook slaapproblemen. Terwijl je voorraad eitjes

Met deze  
hormonen voel  
je je weer  
**FRIS &  
FRUITIG** →

afneemt en je hormoonspiegels blijven dalen, kunnen er klachten bijkomen als opvliegers, incontinentie en botontkalking. En dan heb je toch nog zo'n dertig jaar in het vooruitzicht.

Ook andere dalende hormoonspiegels beginnen zo tegen je veertigste hun tol te eisen. Door een laag testosterongehalte kun je het gevoel hebben dat je continu in een grauwsluiert rondloopt. Ook een laag libido, gebrek aan energie en een uitgedroogde huid kunnen te wijten zijn aan een gebrek aan dit hormoon. Ook heel belangrijk is het groeihormoon, dat ervoor zorgt dat beschadigde cellen

worden gerepareerd en nieuwe cellen worden aangemaakt. De productie van dit verjongingshormoon neemt ook flink af na je dertigste, met als gevolg de eerste fijne lijntjes en een slapper wordende huid.

## KOSTEN

Gelukkig hoeft je niet meer lijdzzaam je lot af te wachten. Er bestaan namelijk bio-identieke hormonen die je weer kunnen

veranderen in de jonge godin die je vanbinnen altijd bent gebleven. Nu is hormoontherapie bepaald niet nieuw. In het verleden schreven artsen al hormoonmedicatie voor bij ernstige overgangsklachten. Echter: deze hormonen waren niet lichaamseigen – en dat had allerlei vervelende bijwerkingen tot gevolg. Tegenwoordig zijn er bio-identieke hormonen. De essentie hiervan is dat het molecuul identiek is aan wat het lichaam zelf maakt. Sterker nog, deze hormonen worden ook opgenomen alsof je ze zelf hebt geproduceerd. Hierdoor zijn er geen schadelijke bijwerkingen (ook al staan sommige wetenschappers nog niet te juichen), mits de dosering en de balans met andere hormonen kloppen. Dit luistert nauw. In sommige gevallen wordt hormoontherapie afgeraden, bijvoorbeeld als je borstkankeker hebt gehad. Daarom moeten deze hormonen door een arts worden voorgeschreven en gecontroleerd. Gelukkig zijn er ook in ons land inmiddels enkele artsen die dat doen. Een van hen is dokter

## DAT IRRITANTE BUIKJE

**Je doet vijftig sit-ups per dag, let op je eten en toch blijf je maar dat buikje houden. Ja, ook de ronding waar je nou net niet op zit te wachten kan worden veroorzaakt door een disbalans in je hormoonstelsel. Als je te veel cortisol in je bloed hebt, of als je te veel oestrogeen aanmaakt ten opzichte van progesteron bijvoorbeeld.**

## WAT NU, DOKTER?

**Drie prangende vragen aan anti-aging-arts Ernst-Jan van Gellicum.**

### **Vanaf welke leeftijd heeft het zin om aan bio-identieke hormonen te beginnen?**

"Zodra je last krijgt van overgangsklachten. Maar ook eerder. Bijvoorbeeld als je zware PMS-klachten hebt. Het is meestal niet echt verstandig ermee te beginnen als de laatste menstruatie meer dan tien jaar geleden is. Uit onderzoek is namelijk gebleken dat de kans op hart- en vaatziekten dan aanzienlijk groter is."

**Wat is de meest gehoorde klacht in je praktijk?** "Vrouwen in de overgang hebben veelvuldig te kampen met opvliegers, nachtelijk zweten en libidoverlies. Vrouwen in de vruchtbare leeftijd hebben vaak klachten die PMS-gerelateerd zijn."

**Kun je bio-identieke hormonen gebruiken als je aan de pil bent?** "Voor wat betreft oestrogeen en progesteron heeft dit geen zin, omdat dit tot te hoge doseringen zou leiden. Wel zie ik door de anticonceptiepillen regelmatig problemen op andere hormoongebieden ontstaan, zoals disbalans in het schildklierhormoon en testosteron. Die kunnen natuurlijk wel behandeld worden."  
Meer info: [www.primelab.nl](http://www.primelab.nl)

Ernst-Jan van Gellicum van Primelab. Je moet wel bereid zijn je portemonnee te trekken. Je betaalt €400 voor de eerste twee consulten, daarna ben je maandelijks minimaal €100 kwijt aan de bio-identieke hormonen en de voedings-supplementen. Een verwijzing van je huisarts is niet nodig, maar de kosten worden doorgaans niet door verzekeraars vergoed.

## HOE HET WERKT

Voordat de arts bio-identieke hormonen voorschrijft, wordt er een uitgebreid bloed- en urineonderzoek gedaan. Houd er rekening mee dat je 24 uur je urine moet opvangen. Ook zal de arts een gesprek met je voeren over je klachten, levensstijl en eetgewoonten. Aan de hand hiervan komt de arts met een persoonlijk advies. Dit zal bestaan uit de hormonen zelf, maar ook uit voedings-supplementen om de aanmaak van hormonen door het eigen lichaam te stimuleren. Uitgangspunt is altijd het optimale niveau, zoals je lichaam had rond je dertigste. Je hoeft dus niet bang te zijn dat je eruit komt te zien als een bodybuilder. Hormonen als testosteron en oestrogeen zijn verwerkt in een gel die je 's ochtends op je polsen, bovenbenen of borst smeert. De hormonen worden dan via de huid vrijwel direct in het lichaam opgenomen. Andere hormonen zijn verkrijgbaar in pilvorm of injectiepen. Nadat je met het hormonenprogramma bent begonnen, heb je regelmatig contact met je arts, omdat ieder lichaam anders reageert en het soms even kan duren voordat het ideale evenwicht is bereikt. Karen (39) vertelt: "Ik ging naar dokter

Van Gellicum omdat mijn cyclus steeds korter werd en mijn menstruatie zelf nog maar twee dagen duurde. Ook voelde ik me al een jaar nogal moe en lamleidend. Na een uitgebreide bloed- en urineanalyse ontdekte hij dat ik te weinig progesteron aanmaakte en dat er daardoor ook een disbalans was ontstaan met mijn oestrogeen. Dé 'verrassing' was dat mijn testosteronspiegel dramatisch laag was. De arts vertelde me dat het voorkomt dat mensen jarenlang depressief zijn en dat veel later blijkt dat een te laag testosteronniveau de oorzaak is! Ik kreeg een gel om dagelijks op mijn polsen te smeren. De verandering was vanaf dag één te merken: ik had mijn oude energie weer terug en voelde me bizar relaxed."

## LIEVER GEEN HORMONEN?

Mocht je er toch moeite mee hebben om hormonen te gebruiken, dan kun je ook met voeding, supplementen en beweging veel veranderen.

Je doet je hormoonhuishouding al een plezier door te leven volgens het Paleo-diët. Dat komt neer op: eten zoals de natuur heeft bedoeld. Daarbij mijd je kunstmatige toevoegingen en eet je zo min mogelijk geraffineerde koolhydraten en suiker. Je eet wel voldoende vetten, in de vorm van omega 3, en met mate verzadigd vet, zoals in room-

boter en vlees. Beperk daarnaast je zuivel- en gluteninname zoveel mogelijk. Zorg wel voor voldoende andersoortige calciuminname. Ben je vegetariër? Let er dan op dat je voldoende eiwit binnenkrijgt. Ook beweging is natuurlijk belangrijk. Niet alleen óf je sport, maar ook hóe je sport is van invloed op je hormoonspiegels. Lange tijd was fitness vooral gericht op zoveel mogelijk calorieën ver-

Je zult er niet  
uitzien als een  
bodybuilder,  
**ECHT NIET**

branden. Maar als je naar marathons kijkt, zie je vaak ingevallen gezichten waarin rimpels zich duidelijker aftekenen. Met regelmatig een korte krachttraining verbrand je ook calorieën, maar stimuleer je tegelijkertijd de aanmaak van testosteron en groeihormoon. Aan de gewichten hangen dus. En het liefst met een goede personal trainer. Het fijne nieuws: je kunt je energiekeker voelen, er jonger uitzien en de horror van de menopauze grotendeels ontlopen. Zelfs als al je eitjes op zijn en je niet meer in staat bent om op natuurlijke wijze kinderen te

## DE TWEE 'SLEUTELHORMONEN' BIJ VROUWEN

### OESTROGEEN

De verzameling hormonen, die een vrouw een vrouw maakt. Wordt in de eierstokken en (voor een klein deel) in de bijnieren aangemaakt. Geeft ons onze rondingen en zorgt voor een stevige huid, mooi haar en dichte botten. Regelt daarnaast een groot deel van de processen rond de voortplanting.

### PROGESTERON

Wordt na de eisprong aangemaakt. Bevordert de innesteling van een bevruchte eicel en de verandering van het baarmoederslijmvlies. Progesteron heeft ook een kalmerende en stabiliserende werking op de hersenfuncties en bevordert de afdriving van vocht.

krijgen, kun je je lichaam laten geloven dat het nog steeds dertig is. Ook als je inmiddels veertig bent. Of vijfenvieftig. Of vijftig.

### Meer lezen?

*De houdbare vrouw* door Pim Christiaans en Hanny Roskamp, Cocobooks

*De hormoonfactor* door Ralph Moorman, Cocobooks **lab**

## Beauty-tip van deze maand:

Luxe voor elke dag

Tuis in je eigen badkamer creëer je voortaan heel gemakkelijk dat heerlijke beauty-salon-gevoel. Hoe? Door je gezicht dagelijks te verwennen met de producten van Olaz Regenerist.



Tijd en aandacht voor jezelf, dat verdient toch elke vrouw. Creëer daarom nu je eigen beautymomentje. Het allerbeste resultaat krijg je als je naast de 3-zone treatment cream ook een serum gebruikt op de plekjes die het meest kwetsbaar zijn voor veroudering. Gebruik 's nachts het nacht elixer voor een gladdere, steviger voelende huid als je wakker wordt.

## Meer collageen

Negen op de tien vrouwen vindt dat Olaz Regenerist hen het gevoel geeft van een luxe beauty-salonbehandeling. Dat komt door de amino peptiden in deze producten, piepkleine eiwitdeeltjes die zichtbaar helpen rimpels en lijntjes te verminderen. Het zorgt er voor dat het collageen in je huid toeneemt en dat je huid binnen drie weken steviger en elastischer aanvoelt.

