

DAVINIA TAYLOR

HACK JE HORMONEN

Moeiteloos afvallen, betere concentratie,
dieper slapen, meer energie

met een voorwoord en bijdragen van
dr. Mohammed Enayat

FONTAINE UITGEVERS

INHOUD

Voorwoord – door dr. Mohammed Enayat	7
INLEIDING	
Wat we verkeerd begrijpen over hormonen	11
Waarom kan ik niet slapen?	23
Waarom blijf ik maar eten?	70
Waarom lijkt het of ik gek word?	120
Waarom ben ik zo neerslachtig?	154
Waar komt die woede vandaan?	187
Wat is er aan de hand met mijn hormooncyclus?	216
Nog één ding voor ik stop...	259
BIJLAGEN	
Woordenlijst	261
Boodschappenlijst: mijn vijf favoriete aankopen per symptoom	270
Aanbevolen leveranciers	278
Dankwoord	282
Bronnen	284

VOORWOORD

Ik prijs mezelf gelukkig dat ik al een tijd met Davinia mag samenwerken, als arts en als vriend. De veranderingen die ze in haar lichaam en leven heeft doorgevoerd, laten zien wat je kunt bereiken door nieuwsgierig te zijn en eenvoudige aanpassingen aan je leven en voeding uit te testen. *Hack je hormonen* is een handleiding die uitgaat van symptomen, en waarin haar door de wetenschap ondersteunde aanpak wordt uiteengezet in eenvoudig te begrijpen taal. Als je Davinia volgt op sociale media weet je al dat ze eerlijk en oprecht is en alles deelt. Haar oprechtheid helpt ons allemaal om nieuwsgierig te worden naar ons eigen lichaam en positieve veranderingen door te voeren.

Als in het Verenigd Koninkrijk opgeleid arts had ik het gevoel dat ik vooral ben getraind in het herkennen en behandelen van ziekten, en niet op het verbeteren van de gezondheid van mijn patiënten. Mijn leven en mijn praktijk begonnen te veranderen toen ik afstand nam van de vaste verwachtingen van 'ziekte-management' en me begon af te vragen wat echt gezond zijn

nou inhoudt. Davinia heeft dezelfde aanpak. Ze wil niet alleen symptomen bestrijden, maar zorgen dat je je op je best voelt.

Nu ik een kliniek heb opgericht voor functionele geneeskunde waar ik veel van de technieken uit dit boek gebruik, kan ik je ervan verzekeren dat honderden van mijn patiënten hebben ontdekt dat – onder meer – hun humeur, energieniveau, slaap, immuniteit en libido zijn verbeterd toen ze meer grip kregen op hun gezondheid. Bovendien hebben ze meer zelfvertrouwen doordat ze beter geïnformeerd zijn en echt begrijpen hoe hun lichaam in elkaar zit.

Functionele geneeskunde is een holistische kijk op gezondheid die gericht is op alle systemen in het lichaam, waaronder de darmen, ontstekingen, microvoedingsstoffen en hormonen. De oorzaken van verstoringen in het lichaam worden aangepakt door middel van veranderingen in voeding en levensstijl. Dit soort geneeskunde gaat, mits goed toegepast, goed samen met traditionele geneeskunde en vormt daar dus geen vervanging voor. Als je er meer over wilt weten, is er een groeiend aantal artsen en diensten binnen de functionele geneeskunde die deze holistische methode integreren met voedingsleer, integratieve psychiatrie en psychologie.

Het vergt tijd en kennis om slimmere, beter geïnformeerde keuzes te maken over je hormonale gezondheid, en dat geldt zowel voor jou als voor je arts. Onze kennis over hormonen heeft zich inmiddels zeer sterk ontwikkeld en blijft zich ontwikkelen. Ooit schreven artsen standaard de pil voor aan tieners die te maken kregen met menstruatieklasten. Tegenwoordig zou ik eerst onderzoeken of menstruatiepijn of een onregelmatige cyclus wordt veroorzaakt door een verstoring in de hormonen. En recentelijk is ook onze kennis van de voorde-

len van hormoonvervangers voor vrouwen in de perimenopauze en de overgang steeds verder verbeterd.

Bewustwording is van belang, en dit boek is een middel waarmee je je beter bewust wordt van je eigen hormoonbalans of -onbalans. Misschien heb je extra ondersteuning nodig van een geneeskundige, dus leg ik in dit boek uit hoe je het met je arts kunt bespreken als je vermoedt dat je hormoonhuishouding uit balans is. Maar ga dus vooral naar je huisarts als je je zorgen maakt. Die kan veel doen om te helpen.

Hoe eerder je begint om gezonder te worden, hoe beter en langduriger de resultaten. Wacht alsjeblieft niet tot je ziek bent.

Ik geloof oprecht dat de patiënt de ware expert is als het gaat om hoe die zich voelt. Vaak heeft de patiënt zelf het antwoord op zijn of haar gezondheidsproblemen, en heeft hij of zij alleen informatie en steun nodig. *Hack je hormonen* helpt je om de regie terug te krijgen en om stappen te zetten om je beter te voelen.

Je doet dit niet alleen voor jezelf. Een gezondere maatschappij is gelukkiger, tevredener en productiever.

Dr. Mohammed Enayat

Huisarts en functioneel geneeskundige

Oprichter van HUM2N

WAT WE VERKEERD BEGRIJPEN OVER HORMONEN

WAT IK VANAF HET BEGIN VERKEERD HEB BEGREPEN...

Ik begon aan mijn hormonen te rommelen voor ik begreep wat het waren.

Op mijn veertiende kreeg ik de pil voorgeschreven omdat ik een beetje acne had. Ik wilde een mooie huid en meer zelfvertrouwen, en aan de pil gaan was heel normaal in de jaren negentig. Mijn huisarts stelde geen indringende vragen en er werd al helemaal niet gesproken over mogelijke bijwerkingen. En om eerlijk te zijn voelde ik me heel volwassen toen ik aan de pil ging. Ik dacht er helemaal niet bij na dat ik aan mijn hormoonspiegel ging rommelen.

Omdat ik van nature erg vergeetachtig ben, gebruikte ik hem niet eens goed. Ik vergat hem dagen achter elkaar te slikken en nam dan voor vijf dagen aan pillen tegelijk en hoopte er het beste van. En net als alle tieners slikte ik hem in de vakantie door zodat ik niet ongesteld zou worden. (Bovendien had ik ja-

renlang niet door dat je menstruatie als je de pil slikt niet eens een echte menstruatie is.) Dus achteraf denk ik dat mijn hormoonbalans al snel verstoord was.

Jaren later kreeg ik ivf omdat ik moeite had zwanger te raken van mijn eerste zoon. Het is geen geheim dat ik na zijn geboorte kampte met een zware verslaving en een ernstige depressie. Nu weet ik dat dit werd veroorzaakt doordat mijn hormoonbalans na de ivf ernstig verstoord was, maar daar dacht toen niemand aan. Waarom niet? Waarom is mijn hormoonspiegel nooit getest, maar kreeg ik in plaats daarvan valium en een twaalfstapenprogramma? Waarom heeft niemand mijn oestrogeen en progesteron gemeten? Waarom voelde ik me zo angstig dat ik drank nodig had om te kalmeren? Waarom is mijn cortisol niet onderzocht? Ik ben op zoek gegaan naar de 'beste' artsen, maar kreeg medicijnen tegen een bipolaire stoornis. En nu denk ik: waarom? Omdat vijftien jaar geleden niemand zich met hormonen bezighield.

Ik heb gezien wat er kan gebeuren als je hormonen compleet van slag zijn. Ik was verslaafd, kreeg een inzinking en verloor de voogdij over mijn zoon. Ik krijg zelfs vijftien jaar later nog juridische brieven waarin mijn diagnose en verslaving tegen me worden gebruikt. Er werd geen rekening gehouden met de voornaamste oorzaak. Ze zeiden gewoon dat je 'gek en dus onbetrouwbaar' was. Ik had een dieptepunt bereikt, maar met de wetenschap van nu had het niet zover hoeven komen. Hormonen liggen aan de basis van ons gedrag en daarom zijn ze zo belangrijk. Ik wil niet dat het iemand anders net zo vergaat als mij. Door grip te krijgen op mijn hormonen heb ik mijn leven gered.

... EN HOE IK HET WEER HEB RECHTGEZET

Een paar jaar geleden was ik hersteld van mijn alcoholverslaving, maar was ik een te dikke moeder van vier kinderen, en genoot ik niet van het leven. Ik slikte een berg antidepressiva, en voelde me opgezwollen en futloos. Daar kwam verandering in toen ik op de BBC een documentaire over depressie zag. In dat programma bespraken ze hoe je op natuurlijke wijze je dopaminegehalte kunt opkrikken door middel van koudwatertherapie. Dat was een openbaring voor me. Ik dacht: als ik me er niet eens toe kan zetten om een koude douche te nemen waar kan ik me dan wel toe zetten? Dus heb ik het een paar keer gedaan. Begrijp me niet verkeerd, ik vond het vreselijk. (Ik vind het nog steeds niet echt leuk. Het is heel naar.) Maar ik had wel het gevoel dat ik iets had bereikt. Daarna ging ik naar beneden en heb ik de keuken opgeruimd. Oorzaak en gevolg! Ik besepte het toen niet, maar ik had op een gezonde manier mijn hormonen gehackt.

Een paar jaar later besepte ik dat ik steeds meer last kreeg van PMS, dus begon ik mijn cyclus bij te houden in een app om te zien of ik in de perimenopauze zat. Ik begon steeds meer uit te zoeken, en las alles over hormonen en wat die allemaal reguleren. Wat ik ontdekte heeft mijn leven veranderd. Ik kwam erachter dat hormonen meer zijn dan de duivelse, denigrerende vloek die het volgens veel mensen is. Als je hormonen in balans zijn, voel je je geweldig, slaap je goed, ben je vrolijk, en voel je je veilig, gemotiveerd en energiek. Allemaal goede dingen.

Toen ik begreep dat je gelukkig kunt worden door je hormonen in balans te brengen, besepte ik dat dit de volgende stap was. Ik heb mezelf tot doel gesteld om zo veel mogelijk te le-

ren en te begrijpen over hormonen, zodat ik een betere moeder, echtgenote en vriendin kon worden. Ik heb op basis van al die kennis een manier gevonden om de juiste balans te vinden: voor mij is dat een combinatie van ontgiften, minderen met inflammatoire voeding, hardlopen, blootstelling aan licht, sauna's, supplementen, ademhalingsoefeningen, noötropica (smartdrugs), kombucha, periodiek vasten, darmgezondheid en jawel, koudwatertherapie (sorry).

Ik ga hier in dit boek verder op in, maar het gaat er vooral om dat je ontdekt en bijhoudt wat voor jou persoonlijk werkt. Er is niet één oplossing voor iedereen, je past je genen niet aan, maar je kiest een holistische aanpak om gezonder te worden en je leven te optimaliseren.

WAT ZIJN HORMONEN NOU EIGENLIJK?

Eenvoudig gezegd zijn hormonen de chemische boodschappers van je lichaam. Ze worden gecreëerd door speciale cellen in je endocriene klieren en via de bloedbaan naar andere delen van je lichaam gestuurd. Iedereen is bekend met geslachtshormonen als oestrogeen en progesteron die de vruchtbaarheid reguleren en je gewicht beïnvloeden. Maar hormonen reguleren veel meer dan alleen de voortplanting. Ze verzorgen bijna alles. Je stressreactie wordt bepaald door de bijnieren, die adrenalin en cortisol produceren. Je schildklier maakt hormonen aan die bepalen hoeveel energie je hebt. Er zijn nog veel meer endocriene klieren, waaronder de epifyse, thymus en hypofyse, en die zijn allemaal van belang voor je gezondheid. Dit klinkt

misschien allemaal iets te wetenschappelijk, maar ik houd het verder heel eenvoudig. Dat beloof ik.

De werking van onze hormonen beïnvloedt je humeur, je energieniveau, je slaap, je eetlust, hoeveel geduld je hebt met je familie, vrienden en collega's, hoeveel zin je hebt om te sporten en hoe je reageert in noodgevallen. Hormonen zijn niet alleen van belang in de overgang en bij PMS. Het gaat veel dieper. Het zijn de bouwstenen van je lichaam en je persoonlijkheid. En als ze van slag zijn, voel je dat doordat het moeilijker wordt om goed te slapen, goed te eten en je te concentreren. Daarom richt dit boek zich op de symptomen die je kunt ervaren, en bekijken we welke hormonen hierachter zitten en hoe je ze kunt hacken.

SCHAAM JE NIET, HET LIGT AAN JE HORMONEN

Als je al eerder zonder succes aan je problemen hebt gewerkt, moet je jezelf niet de schuld geven. Mensen schamen zich te snel voor dingen als obesitas, depressie en verslaving. Mensen voelen zich schuldig dat ze niet op basis van wilskracht hun problemen kunnen aanpakken, kunnen afvallen, vrolijker kunnen worden of kunnen stoppen met drinken. Maar al die problemen worden aangedreven door hormonen. Het is níét jouw schuld. Je moet het jezelf niet kwalijk nemen als de stoffen in je lichaam niet goed werken.

Zoals ik zei, drijven hormonen alles aan. Ze reguleren je gedrag, je driften en je houding. Achter vrijwel alles wat we als mens doen en voelen gaat een berg hormonen schuil. Als je bij-

voorbeeld te veel junkfood eet, kan je suikerverslaving worden aangedreven door insulineresistentie. Het komt niet door een 'gebrek aan wilskracht'. Naar mijn mening is suiker verslaverder dan cocaïne. Als je dopaminegehalte vernacheld is, kan het moeilijk zijn om op te staan en op gang te komen. Volgens mij was mijn dopaminedrang de oorzaak van mijn alcoholverslaving omdat ik altijd verlangde naar een nieuwe piek, en wat voor mij een piek was, was voor gewone mensen een 'normaal' gehalte.

Dus laten we een streep trekken onder dat zinloze mantra over wilskracht. Je begint er niets mee. Het is nu tijd voor een aantal eenvoudige werkwijzen, en in dit boek zoeken we uit wat er misgaat met je hormoonhuishouding. Zodat we dat kunnen rechtzetten en je je bovenmenselijk kunt voelen, wat dat voor jou ook mag betekenen. We hebben een keukenkast vol bijzondere ingrediënten en je bepaalt zelf welke hormonen je wilt hacken om het beste uit jezelf te halen.

HAAL DE MYTHES OVER HORMONEN ONDERUIT

Ik erger me vooral aan alle stigma's en onzin die er bestaan over hormonen en wat die doen. Allereerst is er de mythe dat hormonen alleen negatieve effecten hebben. We zijn het allemaal gewend dat mensen (of laten we eerlijk zijn, vrouwen) beledigend als 'hormonaal' worden bestempeld. En inderdaad, je hormonen kunnen je humeurig of gestrest maken, maar ze kunnen ook het tegenovergestelde doen: ze kunnen zorgen dat je je energiek en veilig voelt, dat je vet verbrandt, en dat je huid en haar er mooi uitzien.

Helaas gebruiken veel mensen het woord ‘hormonen’ zonder te weten waar ze het over hebben. Tenzij je de uitslagen van mijn bloedonderzoeken en urinetest hebt gezien weet je niet over welke hormonen je het hebt als je me ‘hormonaal’ noemt. Komt het door mijn cortisol of heb ik insulineresistentie? Wees specifiek! Of misschien, ik zeg het maar, kun je het beter niet als belediging gebruiken.

Een andere mythe is dat hormonen alleen een probleem zijn voor vrouwen in de pubertijd of de menopauze. Dat is niet waar. Iedereen ervaart schommelingen in de hormoonspiegel. Iedereen, zowel mannen als vrouwen, ervaart dagelijks een cyclus waarin hormonen voortdurend met elkaar samenwerken, op elkaar inwerken en effecten veroorzaken. Het is voor iedereen belangrijk om deze symfonie van hormonen in evenwicht te krijgen en te begrijpen.

ER BESTAAT NIET ZOIETS ALS ‘NORMAAL’

Wat ik ook graag wil zeggen is dat dit boek niet bedoeld is om te zorgen dat iedereen een ‘perfecte’ hormoonspiegel krijgt. We zijn allemaal anders en wat voor de een werkt, werkt niet voor de ander. Ik heb veel vrienden die het liefst met een boek op de bank kruipen of tv-kijken met een kat op schoot. Dat is leuk, maar daar voel ik me helemaal niet bij op mijn gemak. Ik houd niet van verveling of ontspanning, want ik houd ervan om hyper te zijn, gedreven door dopamine. Dus yoga werkt voor mij niet, maar hardlopen wel. En dat is prima, zo werkt mijn hormoonspiegel.

Ik zie mensen graag als onderdeel van een stam waarin iedereen iets anders bijdraagt. We vullen allemaal elkaars lacunes aan. Gelukkig heb ik geen rustige, creatieve kinderen, want ik ben slecht in knutselen en kan totaal niet bakken, maar ik kan wel met mijn jongens een hindernisrace doen. We hebben allemaal andere hormonen en andere sterke punten, dus werk aan je eigen talenten en probeer niet die van een ander te evenaren.

Wat ik ook wil zeggen is dat het testen van je hormoonspiegel nuttig kan zijn, maar dat het niet van belang is om hem te vergelijken met die van een ander. Zo worden bij mannen testosterongehaltes die twintig jaar geleden als chronisch laag werden beschouwd nu als 'normaal' gezien, dus wat heb je daaraan? Zeg nou zelf! En hormoonspiegels variëren wereldwijd. Wat normaal is voor iemand in Frankrijk is heel anders dan voor iemand in Singapore, New York of Wigan. We moeten minder kijken naar de cijfers en meer naar de symptomen, en daarom doe ik dat ook in dit boek. Hoe zit het nou echt? Ben je angstig? Slaap je slecht? Heb je slechte eetgewoonten? Mooi, nu kunnen we verder.

WAT DIT BOEK VOOR JE DOET

Door mijn hormonen te hacken ben ik slanker en productiever geworden, en heb ik meer zelfvertrouwen gekregen als vrouw. Ik ben nog steeds vergeetachtig en ik heb ADHD, maar dat geeft niet! Het gaat om vooruitgang, niet om perfectie. Je leest later meer over ADHD. Ja, dat heeft ook met je hormonen te maken.

Ik wil dat dit boek een handleiding wordt waarmee je erachter komt wat er achter je problemen schuilgaat en hoe je jezelf

met eenvoudige veranderingen kunt helpen. Het valt je misschien op dat sommige hoofdstukken, die over slapen en eten, iets langer zijn dan andere, maar dat zijn dan ook belangrijke onderwerpen waarbij veel hormonen komen kijken. Ik heb mijn best gedaan om alles op te nemen wat ik over dit onderwerp heb gelezen en onderzocht, en het zo begrijpelijk en uitvoerbaar mogelijk te maken.

Ik zet je niet op dieet en neem je niets af, maar ik probeer je gezonde gewoonten in je leven te laten opnemen. Ik houd niet van termen als ‘anti-angst’ dus zie het als ‘pro-veiligheid’.

Natuurlijk nemen we de basisbeginselen door als het gaat om hormonen, maar we gaan er ook dieper op in zodat je de juiste woorden kent om je te uiten. Ik wil je uitrusten met de informatie die je nodig hebt om de oorzaken te begrijpen, de symptomen aan te pakken en zo nodig vol vertrouwen het gesprek aan te gaan met je huisarts. We schreeuwen al tijden onder water. Vrouwen zijn gestoord genoemd en ze zijn opgesloten, zijn behandeld met elektroshocks of hebben zelfmoord gepleegd vanwege hormonen die niemand nog begreep. Maar we zijn sindsdien ver gekomen en begrijpen nu dat we uit balans zijn als we ons ‘hormonaal’ voelen.

Dit boek laat zien dat hormonen een geweldig hulpmiddel kunnen zijn zolang we ze goed hacken.

DE BRILJANTE DR. E

In dit boek staan bijdragen van dr. Mohammed Enayat, ook wel dr. E genoemd. Hij is een fantastische huisarts met veel kennis

van functionele en regeneratieve geneeskunde. Hij is gespecialiseerd in preventieve geneeskunde, waar de nadruk ligt op een vitale gezondheid en niet alleen op het bestrijden van ziekten. Dr. E is een paar jaar geleden op mijn pad gekomen toen ik meer te weten wilde komen over hyperbare zuurstoftherapie. Ik ben altijd op zoek naar manieren om mijn vader een langer en gezonder leven te bieden, dus ben ik online gaan kijken en kwam ik de kliniek van dr. E tegen. Zijn werkwijze sloot aan op die van mij. Hij was niet te zweverig.

Sindsdien hebben we een goede werkrelatie opgebouwd, omdat we allebei geïnteresseerd zijn in biohacking en wat dat voor ons kan doen. 'Biohacking' klinkt misschien eng en erg technisch, maar het is de bedoeling dat je je lichaam in homeostase (balans) brengt door middel van uitvoerbare werkwijzen en technieken, waarbij je uitzoekt wat het beste werkt voor jouw persoonlijke gezondheid. Ik praat graag met dr. E over de nieuwste methoden omdat ik altijd op zoek ben naar de nieuwste snufjes en hij met zijn team van professionals altijd zijn tijd zo ver vooruit is.

Dr. E heeft alle medische informatie en adviezen in dit boek goedgekeurd, maar hij vertelt je ook waar je bij je huisarts om kunt vragen en reikt je de woorden en ideeën aan die je in een gesprek met je huisarts kunt gebruiken. Hij vertelt je ook wat je buiten de reguliere geneeskunde om kunt doen. Ik ben een groot voorstander van de reguliere geneeskunde, maar die is bedoeld om zieke mensen te behandelen. Ons doel is net iets anders. We behandelen geen ziekten, maar zorgen dat we heel gezond worden.