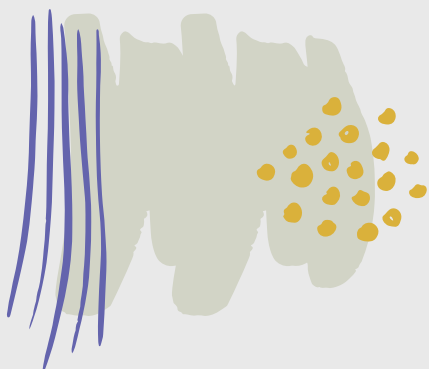


ECZEEM & DE LINK MET HORMONEN



WWW.HUIDENHORMONEN.COM





INHOUD

4 HORMONEN: WAT ZIJN HORMONEN PRECIES?

5 VROUWELIJKE CYCLUS: 4 FASES

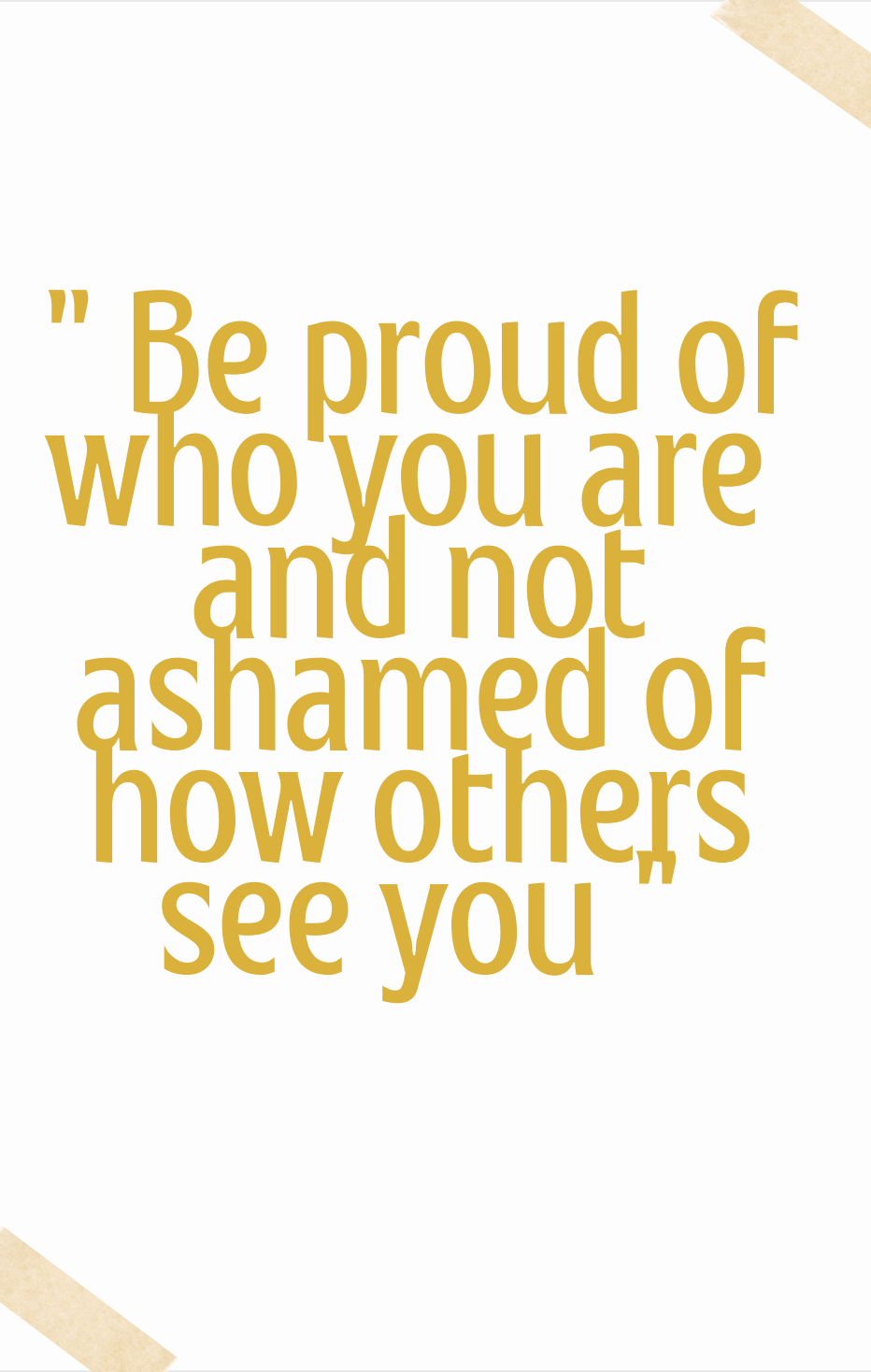
10 6 S'EN: 6 HORMONEN & LINK MET ECZEEM

16 IS DIT HERKENBAAR?: DE STRUGGLES VAN
LEVEN MET ECZEEM

17 WIE BEN IK?: KORTE SAMENVATTING

18 WORDT DIT JOUW SKIN STORY?

19 HOE KAN IK JOU HELPEN?: MIJN AANBOD



" Be proud of
who you are
and not
ashamed of
how others
see you "

HORMONEN

WAT ZIJN HORMONEN PRECIES?

Het woord '**hormoon**' komt van het Griekse woord Hormao, wat 'in beweging zetten' betekent.

Dat is dus precies wat onze hormonen doen: ze geven cellen (o.a. spiercellen, vetcellen, eicellen) allerlei opdrachten.

Hoe gaat dat in zijn werk?

Hormonen worden aangemaakt in een aantal hormoonklieren in ons lichaam, onder andere in de schildklier, alvleesklier, geslachtsorganen en bijnieren. Deze gespecialiseerde klieren geven de hormonen aan het bloed af, zodat zij elders in jouw lijf hun werk kunnen doen.

Van hormonen is het belangrijk dat er niet te veel en niet te weinig in je bloed circuleren. Daarom zitten er in onze hersenen twee belangrijke hormoonklieren die de hormoonproductie kunnen stimuleren of juist afremmen: de hypothalamus en de hypofyse. Je kan zeggen dat deze twee de centrale regelkamer van onze hormonenproductie vormen.



HUID & HORMONEN

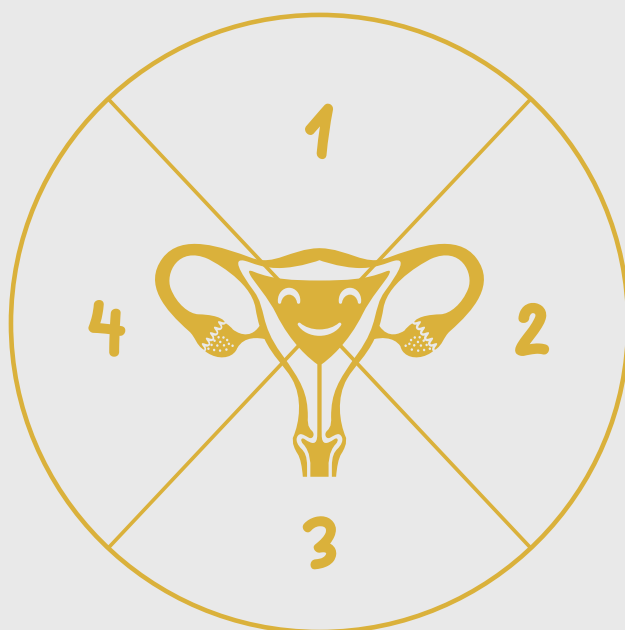
Je kan hormonen vergelijken met de thermostaat in je huis. Stel je voor dat jij je huis op 19 graden wil verwarmen. Dan slaat de verwarming aan als het koeler wordt dan 19 graden. Zodra de thermostaat meet dat de temperatuur weer op peil is, slaat deze weer af. Op dezelfde manier zorgen de hypothalamus en de hypofyse er dus voor dat er niet te veel, maar ook niet te weinig hormonen in je bloed zitten.

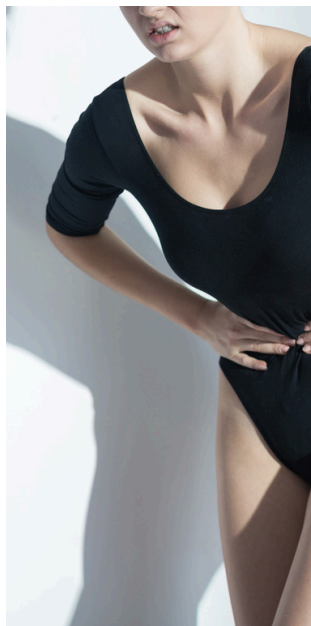
Zodra hormonen niet meer nodig zijn, worden ze in je lever afgebroken. De afbraakstoffen verlaten vervolgens je lichaam, via je darmen of nieren. Deze organen hebben dus een heel belangrijke functie voor een goede balans in je hormoonhuishouding (homeostase).

Vrouwelijke Cyclus

4 fases

- Fase 1. Menstruatie – winter
- Fase 2. Folliculaire fase – lente
- Fase 3. Ovulatie – zomer
- Fase 4. Lutheale fase – herfst





VROUWELIJKE CYCLUS

FASE 1 – WINTER

Fase 1. Menstruele fase

Deze fase begint op de eerste dag van je menstruatie en duurt ongeveer 3-7 dagen. Menstruatie is het afstoten van het baarmoederslijmvlies, dat wordt veroorzaakt door de snelle daling van oestrogeen en progesteron. Deze hormonen gaan dalen wanneer je lichaam het signaal krijgt dat er geen embryo is ingenesteld in de baarmoeder. Het baarmoederslijmvlies wordt afgestoten.

Tijdens je menstruatie bevinden alle hormonen zich op het laagste punt. Je lichaam werkt in deze fase extra hard en verliest voedingsstoffen met het bloedverlies. In deze fase is het advies dan ook om vooral te rusten en je lichaam goed te ondersteunen met de juiste voeding om je voedingsstoffen goed aan te vullen.

Laten we beginnen bij het begin. En dat is je menstruatie cyclus. In dit E-book neem ik je mee in de 4 fases van je menstruatie cyclus, zodat je meer te weten komt over wat er tijdens welke fase met je lichaam gebeurt.

Alle vier de fases hebben namelijk een andere functie, een ander gevoel en een ander energieniveau.

Door je cyclus te herkennen, ga je ervaren dat je niet elke dag hetzelfde kan presteren en hetzelfde van je lichaam kan verlangen. In onze samenleving hebben we vaak het gevoel dat we door moeten gaan, niet moeten zeuren en op hetzelfde niveau werk moeten blijven leveren. Dat kost meer energie dan wanneer je je overgeeft aan de stroom (fase) van je cyclus en rekening houdt met je behoeftes.



Wist je dat.....

Jouw kleur bloed tijdens je menstruatie ook wat zegt over jouw gezondheid?

- Donkerrood of -bruin menstruatiebloed: geeft normale, stijgende niveaus van oestrogeen aan. Het kan ook wijzen op dikker baarmoederslijmvlies.
- Veel stolsels: kan te maken hebben met een laag progesteron gehalte
- Roze menstruatiebloed: indicatie dat je ovuleert, maar tijdens de menstruatie een teken van lage oestrogeenspiegels of een indicatie dat je richting de menopauze gaat, niet goed geovuleerd hebt óf door pil gebruik.
- Stinkt je bloed? En is het grijs van kleur? Dit kan een infectie betekenen. Raadpleeg je huisarts.

Fase 2. Folliculaire fase

Deze fase duurt doorgaans 7-12 dagen en begint de eerste dag nadat je menstruatie is afgelopen. Je hersenen gaan het FSH hormoon (follikelstimulerend hormoon) afgeven, waardoor de groei van follikels in de eierstokken wordt gestimuleerd ter voorbereiding op de eisprong. De oestrogenspiegels beginnen te stijgen om het baarmoederslijmvlies dikker te maken ter voorbereiding op een mogelijke innesteling. Terwijl het verhogen van testosteron je libido begint te stimuleren.

Wil je weten of je een eisprong hebt gehad? Houd dan je cyclus bij door elke ochtend (voordat je opstaat en bewogen hebt) je temperatuur te meten.

Als je een eisprong hebt gehad, zal je lichaamstemperatuur minimaal 0,2 graden warmer zijn – en blijft dit ook warmer de dagen erna.

FASE 2 & 3

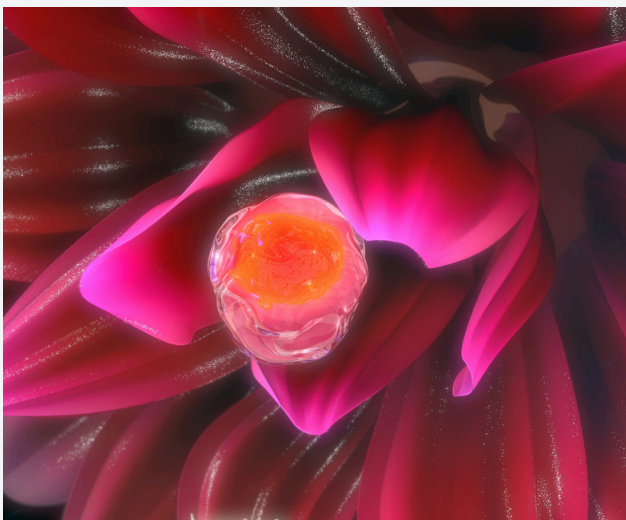
LENTE & ZOMER



Fase 3. Ovulatie

Ovulatie treedt meestal op tussen dag 12-17 van je cyclus en is kort. Meestal slechts 2-3 dagen. Vlak voor je eisprong is er een golf van LH (Luteïniserend Hormoon), waardoor de dominante follikel openbarst en het eitje in de eileider vrijkomt.

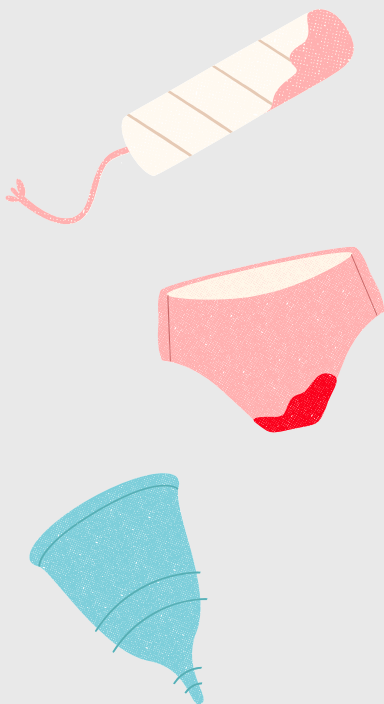
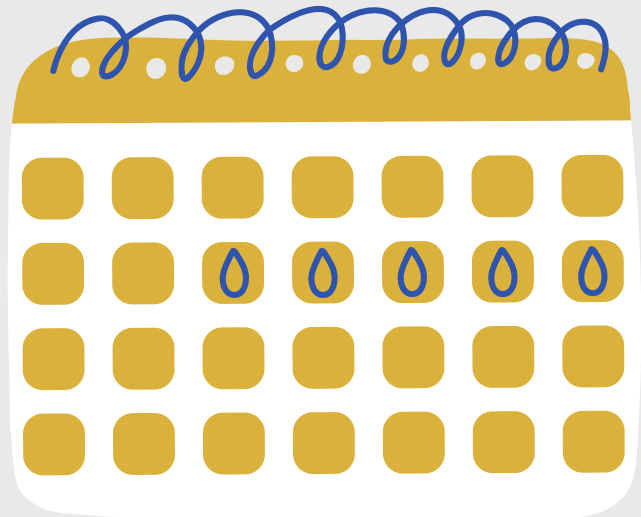
De eicel leeft ongeveer 12-24 uren en als het niet wordt bevrucht (door sperma dat tot 5 dagen in het lichaam van de vrouw kan leven), zal het uiteenvallen. Niveaus van oestrogeen en testosteron zijn op hun hoogtepunt in deze fase. Daardoor kan jij je energiek, extravert, zelfverzekerd en sexy voelen. Tegelijkertijd worden je creativiteit en je communicatieve vaardigheden geoptimaliseerd.



FASE 4

LUTHEALE FASE – HERFST

Deze fase duurt doorgaans 10-14 dagen (hoe langer hoe beter) en vindt onmiddellijk plaats na de eisprong. Oestrogeen, testosteron en LH beginnen af te nemen, terwijl progesteron stijgt om de groei van het baarmoederslijmvlies te stimuleren ter voorbereiding op de zwangerschap. Als je niet zwanger bent, zal het baarmoederslijmvlies tijdens de menstruatie worden afgestoten.



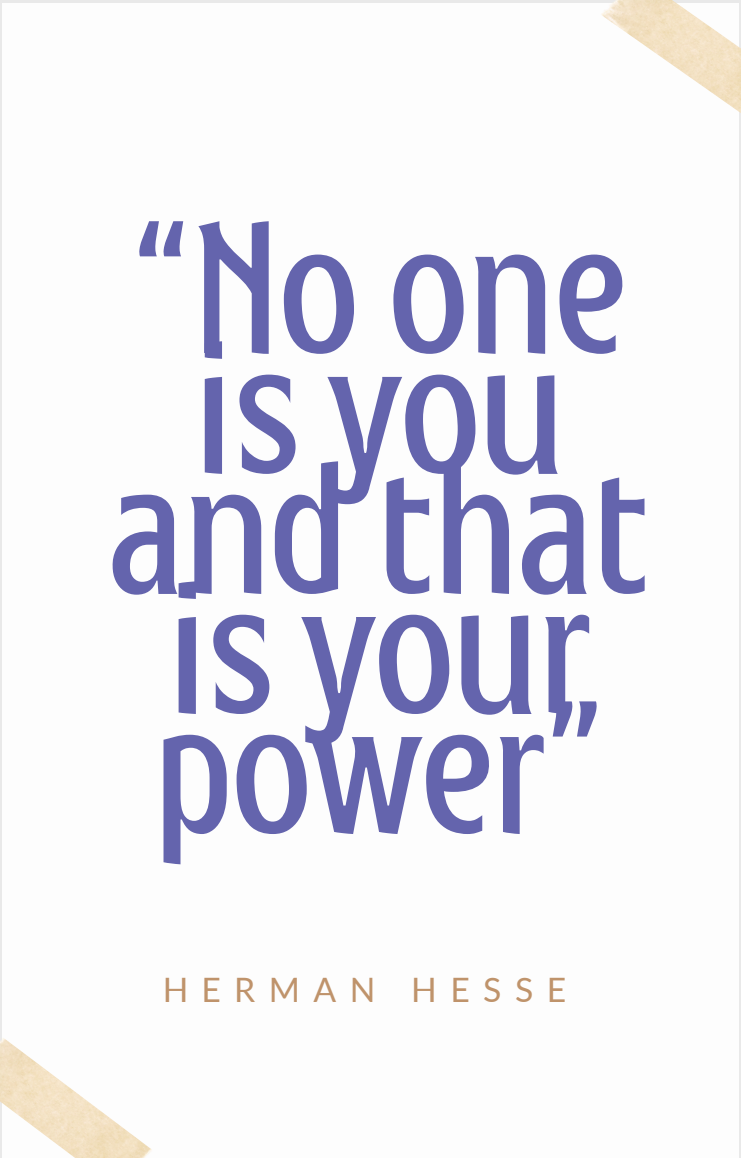
In deze fase kunnen er twee situaties ontstaan:

1. Geen bevruchting = menstruatie

Als er in deze fase geen bevruchting plaatsvindt, dalen de progesteron en oestrogeenwaarden en vindt rond dag 28 de menstruatie plaats. Bij vrouwen ontstaan hierbij vaak problemen, meestal omdat oestrogeen en progesteron uit balans zijn.

2. Wel bevruchting = zwangerschap

Het gele lichaam (corpus luteum) blijft in stand en blijft progesteron produceren onder invloed van het hormoon HCG. HCG is een hormoon dat wordt geproduceerd door cellen die de bevruchte eicel omhullen. HCG meet je bij een zwangerschapstest. Tijdens een zwangerschap zijn de concentraties FSH en LH heel laag, zodat de maandelijkse cyclus wordt gestopt. Tijdens de zwangerschap zijn de hoeveelheden oestrogeen en progesteron juist veel hoger dan normaal.



“No one
is you
and that
is your,
power”

HERMAN HESSE

6 S-en

DE 6 BELANGRIJKSTE HORMONEN VOOR EEN HOMEOSTASE (BALANS) IN JE LICHAAM

1. Insuline – Suiker hormoon

Insuline is een hormoon dat door de alvleesklier wordt geproduceerd en dat de bloedsuikerspiegel in het lichaam helpt reguleren. Insuline wordt door de alvleesklier aangemaakt op het moment dat jij een maaltijd eet. De suikers uit de maaltijd moeten omgezet worden, zodat je lichaam de suikers kan gebruiken en bewaren voor het moment dat er geen suikers binnen komen. De alvleesklier maakt hiervoor insuline aan.

De alvleesklier maakt hiervoor insuline aan. Op het moment dat je vaak op een dag eet of een koolhydraatrijke/suikerrijke maaltijden neemt, dan moet de alvleesklier veel insuline produceren en kan je bloedsuikerspiegel van slag raken. Door de hoeveelheid suiker die gegeten wordt, ontstaat er vaak insulineresistentie, je bent dan ongevoelig voor insuline geworden. Insuline blijft dan in de bloedbaan rondcirculeren.

Insuline & eczeem

1. Ontsteking: Insulineresistentie kan leiden tot chronische laaggradige ontsteking in het lichaam. Ontsteking is een bekende factor bij de ontwikkeling en verergering van eczeem. De systemische ontsteking die gepaard gaat met insulineresistentie kan bijdragen aan de huidontsteking die bij eczeem wordt gezien.
2. Hormonale veranderingen: Insulineresistentie kan ook leiden tot onbalans in andere hormonen, waaronder geslachtshormonen zoals testosteron en oestrogeen. Een verstoord hormonaal evenwicht kan de gezondheid van de huid beïnvloeden en bijdragen aan huidaandoeningen zoals eczeem.
3. Voedingspatroon en bloedsuiker: Een hoog-glycemisch voedingspatroon en frequente bloedsuikerpieken kunnen insulineresistentie verergeren. Sommige onderzoeken suggereren dat dieetfactoren een rol kunnen spelen bij eczeem en dat het beheersen van de bloedsuikerspiegel via het dieet een positieve invloed kan hebben op eczeemsymptomen.

6 S-en

DE 6 BELANGRIJKSTE HORMONEN VOOR EEN HOMEOSTASE (BALANS) IN JE LICHAAM

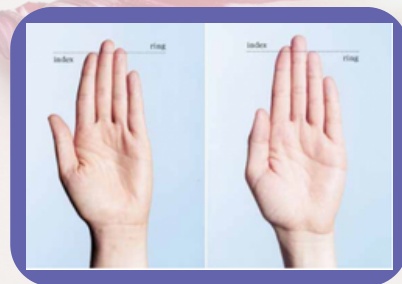
2. Seks hormonen

Oestrogeen, progesteron en testosteron zijn de 3 belangrijkste seks hormonen. Als deze niet in balans zijn dan ontstaan er problemen met je libido en vruchtbaarheid, maar ook met je gewicht en kwaliteit van slaap.

Geslachtshormonen, met name oestrogeen en progesteron, kunnen eczeem op verschillende manieren beïnvloeden. De relatie tussen geslachtshormonen en eczeem is complex.

Interessant weetje:

Aan je handen kan je zien wat voor hormoontype je bent. Bij vrouwen kun je dat zien aan de linkerhand. Is je linker ringvinger langer dan je wijsvinger? Dan ben je een testosterontype. Dit wordt bepaald in de eerste weken van de zwangerschap en ligt eraan of je de ingeprente genen van je vader of je moeder hebt gekregen.



Sekshormonen & eczeem

1. Eczeem ontstaat of verergert vaak tijdens de adolescentie, een periode van grote hormonale veranderingen. De toename van geslachtshormonen zoals oestrogeen en progesteron tijdens de puberteit kan de olieproductie en de immuunreacties van de huid beïnvloeden, wat kan bijdragen aan eczeem flare-ups.
2. Eczeem kan ook mee schommelen met jouw menstruatiecyclus. Hormonale veranderingen tijdens de menstruatiecyclus kunnen de hydratatie van de huid, de immuunrespons en de ontsteking beïnvloeden. Eczeemsymptomen kunnen verergeren in de dagen voorafgaand aan de menstruatie en rondom ovulatie.
3. Tijdens zwangerschap zijn jouw oestrogeenwaardes hoger en dit kan verschillende effecten hebben op eczeem. Sommige vrouwen merken dat hun eczeem verbetert tijdens de zwangerschap, terwijl bij anderen de symptomen verergeren.
4. Tijdens de menopauze nemen de oestrogeenlevels af en dat kan invloed hebben op de gezondheid van de huid. Sommige vrouwen kunnen veranderingen in hun huid opmerken, zoals een verhoogde droogheid of gevoeligheid, wat van invloed kan zijn op eczeemsymptomen.
5. Het gebruik van anticonceptie kan de symptomen van eczeem verergeren. De pil bevat progestageen, wat de jouw natuurlijke cyclus stilgelegd, waardoor je geen eisprong meer hebt en je kunstmatige progesteron inneemt.

6 S-en

DE 6 BELANGRIJKSTE HORMONEN VOOR EEN HOMEOSTASE (BALANS) IN JE LICHAAM

3. Melatonine – Slaap hormoon

Melatonine wordt voor het grootste gedeelte in de epifyse, ook wel bekend als de pijnappelklier, geproduceerd. Deze bevindt zich in de hersenen. De epifyse heeft een dirigerende functie en heeft op die manier controle over alle activiteiten in ons lichaam. Denk hierbij aan het reguleren van onze lichaamstemperatuur, slaap, groei en ontwikkeling.

Samen met prolactine is melatonine verantwoordelijk voor het oerritme. Een ritme waarbij we nog afhankelijk waren van seizoenen en het licht en donker worden, voordat je wekker dit overnam.

Melatonine werd aangemaakt wanneer de zon onder ging en er dus geen licht meer was, behaalde zijn piek in het midden van de slaapcyclus en begon met dalen ongeveer een uur voor het opstaan.

Melatonine & eczeem

1. Mensen met eczeem hebben vaak last van jeuk, die 's nachts heviger kan zijn. Deze jeuk kan het slaappatroon verstoren, waardoor het voor mensen met eczeem moeilijk wordt om een volledige nachtrust te krijgen. Het gebrek aan slaap kan op zijn beurt leiden tot meer stress en ontstekingen, waardoor de eczeemsymptomen mogelijk verergeren.

2. Melatonine heeft ontstekingsremmende eigenschappen die eczeemsymptomen kunnen helpen verminderen.

3. Slaaphygiëne: Het instellen van een goede slaaphygiëne, zoals het handhaven van een consistent slaapschema, het creëren van een comfortabele slaapomgeving en het omgaan met stress, kan de slaapkwaliteit voor mensen met eczeem verbeteren. Een betere slaapkwaliteit kan op zijn beurt een positieve invloed hebben op hun eczeemklachten.

6 S-en

DE 6 BELANGRIJKSTE HORMONEN VOOR EEN HOMEOSTASE (BALANS) IN JE LICHAAM

4. Vitamine D – Sun hormoon

Vitamine D zorgt voor een goedwerkend immuunsysteem, maar komt weinig voor in onze voeding. Alleen in vis, ei, lever en melk. Het is eigenlijk geen echte vitamine, maar een pro-hormoon. Het wordt gevormd uit cholesterol, net als de andere steroïde hormonen (cortisol, testosteron, progesteron, oestrogeen, etc.)

De meeste vitamine D wordt aangemaakt via zonlicht. Dit kan in Nederland alleen van april tot en met september. Van oktober tot en met maart wordt er bijna tot geen vitamine D aangemaakt uit zonlicht.

Vitamine D wordt opgeslagen in lichaamsvet, om dit in de winter – als er geen zonsterkte is – vrij te maken. Meer lichaamsvet en minder naar buiten kan een verband hebben met een lager vitamine D niveau.

Ook is er een duidelijke jaarcyclus die gerelateerd is aan de zon. Zo zien we dat op het noordelijk halfrond ter hoogte van Nederland, vitamine D in september in het lichaam het hoogste niveau heeft, terwijl het in maart het laagste peil heeft bereikt.

Vitamine D & eczeem

1. Vitamine D Synthese: Vitamine D is essentieel voor het goed functioneren van het immuunsysteem en kan ontstekingen helpen verminderen. Sommige onderzoeken suggereren dat een tekort aan vitamine D in verband kan worden gebracht met een hoger risico op eczeem of ernstigere eczeemsymptomen.
2. Vitamine D heeft immuun modulerende eigenschappen, wat betekent dat het de reactie van het immuunsysteem op ontstekingen en allergenen kan helpen reguleren. Bij eczeem, waarbij ontstekingen een belangrijke rol spelen, kan vitamine D een gunstig effect hebben op het beheersen van de symptomen.
3. Huidbarrièrefunctie: Vitamine D kan ook helpen om de barrièrefunctie van de huid te ondersteunen, die vaak verstoord is bij mensen met eczeem. Een sterkere huidbarrière kan vochtverlies helpen voorkomen en het risico verminderen dat irriterende stoffen de huid binnendringen.

Hoewel vitamine D uit zonlicht heilzaam kan zijn voor sommige mensen met eczeem, is het essentieel om voorzichtig te zijn omdat zonlicht ook bij anderen eczeemopflakkingen kan uitlokken. Zonnebrand en oververhitting kunnen de eczeemsymptomen verergeren, dus het is belangrijk om een balans te vinden tussen het binnenkrijgen van voldoende vitamine D en het beschermen van je huid tegen overmatige blootstelling aan de zon.

6 S-en

DE 6 BELANGRIJKSTE HORMONEN VOOR EEN HOMEOSTASE (BALANS) IN JE LICHAAM

5. Cortisol – Stress hormoon

Cortisol zorgt ervoor dat je lichaam goed kan omgaan met stressvolle situaties. Daarom is het eigenlijk het anti-stress hormoon. Op het moment dat je veel stress hebt, verhoogt cortisol je alertheid en je energie, zodat je kan “vluchten”. Bij stress maakt je lichaam veel cortisol aan en is je cortisolspiegel dus hoog. Bij langdurige stress kan je cortisolniveau echter laag worden, uit zelfbescherming.

Cortisol wordt niet alleen aangemaakt in stressvolle situaties, maar ook op het moment dat het licht wordt buiten. Het basisprincipe van cortisol is dat het pas afneemt op het moment dat de zon ondergaat.

Als er constant teveel cortisol in je lichaam wordt aangemaakt, kan dit resulteren in twee dingen. Of je wordt ongevoelig voor cortisol of de aanmaak hiervan is straks structureel te laag. Wanneer jouw lichaam een overschot aan cortisol aanmaakt voor een te lange periode kan het gevolg zijn dat de bijnier zijn scherpte verliest. Je lichaam reageert dan niet meer zoals het hoort op stress.

Cortisol & eczeem

1. Als je stress ervaart, geeft je lichaam cortisol af als onderdeel van de natuurlijke stressreactie. Cortisol helpt je lichaam met stress om te gaan door alertheid en energie te verhogen. Chronische stress en verhoogde cortisolniveaus kunnen echter een negatieve invloed hebben op het immuunsysteem en de huid.
2. Cortisol kan de immuunrespons van het lichaam onderdrukken. In de context van eczeem kan dit problematisch zijn. Eczeem wordt vaak geassocieerd met een overactieve immuunrespons en ontstekingen in de huid. Verhoogde cortisolniveaus kunnen het immuunsysteem verder dempen, waardoor het minder effectief is in het beheersen van ontstekingen en infecties in de huid.
3. Cortisol kan ook de barrièrefunctie van de huid aantasten. De natuurlijke barrière van de huid is essentieel voor het vasthouden van vocht en het beschermen tegen irriterende en allergene stoffen. Verhoogde cortisolniveaus kunnen de huid barrière in gevaar brengen, wat leidt tot verhoogde droogheid en gevoeligheid voor eczeemtriggers.
4. Jeuk en krabben: Door stress veroorzaakte cortisolvrijlating kan de jeuksensatie die gepaard gaat met eczeem verergeren. Hierdoor kan een cyclus ontstaan waarbij stress leidt tot meer jeuk. Dat leidt tot meer krabben, waardoor de eczeemsymptomen verergeren.

6 S-en

DE 6 BELANGRIJKSTE HORMONEN VOOR EEN HOMEOSTASE (BALANS) IN JE LICHAAM

6. Schildklierhormoon

Schildklierhormonen noemen we T3 en T4. Een van de meest ongeziene problemen is een traag werkende schildklier. Je kunt wel voldoende van deze hormonen hebben, maar het is belangrijker om te weten hoeveel hormonen er aankomen in je cellen en omgezet worden in rt_3 .

In tegenstelling tot verschillende andere hormonen spelen die van de schildklier een rol in elke cel van het lichaam, omdat ze verantwoordelijk zijn voor ons metabolisme. Metabolisme is de manier en de snelheid waarop je lichaam voeding omzet in energie. Als je schildklier niet goed functioneert is het onmogelijk om een goede gezondheid te hebben; hoe gezond je ook eet en leeft. Een verlaagde werking van T3/T4 maakt afvallen ook lastig.

Schildklierhormoon & eczeem

1. Hypothyreoïdie: is een aandoening waarbij de schildklier niet genoeg schildklierhormonen (T3 en T4) produceert. Een veelvoorkomend symptoom van hypothyreoïdie is een droge, jeukende huid, die kan lijken op eczeem.
2. Aandoeningen zoals Hashimoto en de ziekte van Graves zijn auto-immuunaandoeningen die de schildklier aantasten. Auto-immuunziekten kunnen soms in verband worden gebracht met een verhoogd risico op andere auto-immuunziekten, waaronder huidaandoeningen zoals eczeem.
3. Schildklierhormonen spelen een rol bij het reguleren van de algemene hormonale balans van het lichaam. Onevenwichtigheden in andere hormonen, zoals geslachtshormonen, kunnen de gezondheid van de huid beïnvloeden en bijdragen aan huidaandoeningen zoals eczeem.
4. Schildklierafwijkingen, vooral auto-immuun schildklierafwijkingen, kunnen leiden tot systemische ontstekingen. Van ontstekingen is bekend dat ze eczeemsymptomen kunnen verergeren door de gevoeligheid van de huid te vergroten en opflakkingen te veroorzaken.

IS DIT HERKENBAAR?

- Je wilt af van de **(nachtelijke) jeukaanvallen**, waarin jij jezelf weer helemaal open krabt en je bed onder het bloed zit.
Korte nagels en handschoenen helpen niet meer. De jeuk is zó intens dat jij het vel er letterlijk vanaf wil trekken;
- Mooi weer en vakanties maken jou al langere tijd niet meer blij. Je vindt het helemaal niet erg als het even wat slechter weer is, want dan heb je tenminste een excuus om je **lichaam te bedekken** met kleding, zodat je eczeem of psoriasis niet zichtbaar is;
- Het koude weer is ook niet fijn voor je huid. Je merkt dan dat de vette zalven niet aan te slepen zijn, omdat de **huidschilfers** je anders om de oren vliegen. Om over je kleding nog maar te zwijgen. Je hebt - door de natte eczeem of de vette crèmes - al meerdere favoriete kledingstukken moeten weggooien
- Je vraagt je elke keer weer af waar die opvlammingen vandaan komen. Was het je lunch? Of toch de alcohol? Of de koffie? Je wasmiddel? Is het je bed? of de ruimte waarin jij je bevindt? **Je voelt je ten einde raad**, want soms lijkt alles en iedereen een huidreactie uit te lokken;
- Je wilt graag **onbezorgd op vakantie** kunnen gaan én zijn. Je geen zorgen maken of je kan afkoelen in het zwembad, zonder dat het meer klachten geeft. Of de zoute zee wel ingaan, omdat het prikt en daardoor meer pijn doet, dan ontspannen is. Om over de zonnebrand nog maar te zwijgen. Want ben je nu zo rood door de zon of heb je een allergische reactie gekregen?
- Je bent jaloers op mensen die een **mooie huid** hebben en kunnen aantrekken wat ze willen. Zonder de hele tijd het gevoel te hebben aangekeken te worden met: wat heeft zij nou? Maar je huid bedekken onder kleding is met het warme weer ook een living hell. Soms blijf je gewoon liever thuis, omdat je dan niemand onder ogen hoeft te komen.

WIE BEN IK?

Danielle Stegeman, 42 jaar en gediplomeerd Hormoontherapeut en Energetisch (NEI Master) Therapeut. Mijn specialisatie is **huid & darm klachten**.

Ik ga op zoek naar de oorzaak en pak daarmee **fysieke en mentale klachten aan bij de wortel**, zodat we het zelfherstellend vermogen van jouw lichaam weer kunnen ondersteunen.



Gezien in:

one.

&

HORMONE
VROUWENGEZONDHEID BEGINT HIER

- Mijn *guilty pleasures* zijn loempia's en puddingbroodjes.
- Ik ga heel goed op "surprise, ik ben zwanger!" filmpjes.
- Je mag mij nergens voor wakker maken ;-)
- En houd ik van gezelligheid door lekker erop uit gaan met mijn gezin of vriendinnen, maar ook heerlijk hersenloze programma's kijken op tv/Netflix.

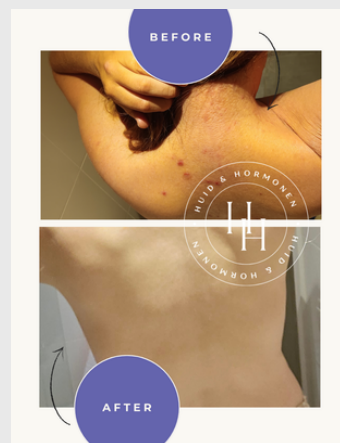
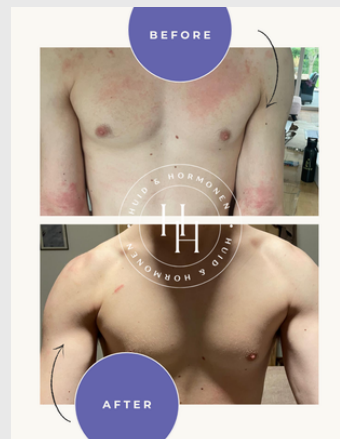
www.huidenhormonen.com

WORDT DIT ÓÓK JOUW SKIN STORY?

Je kan na het lezen van dit E-book twee dingen doen:

1. Je bent je bewust geworden van de hormonen en de link met jouw huidklachten. Je beslist om verder *niet* in actie te komen en te **blijven doen** wat je altijd deed.

2. Je besluit om met mij samen te werken. Het is genoeg geweest! Je bent klaar voor die **nieuwe versie van jezelf met een gezonde, stralende huid**. Waardoor je niet alleen fysiek, maar ook mentaal lekkerder in je vel zit.



Dit ben ik.

Bovenste foto: aan het begin van mijn +10 jaar durende eczeem reis en de onderste foto ben ik nu (juli 2023).

En dit gun ik jou ook! En het is mogelijk, écht waar! Jij beslist of je er klaar voor bent om het avontuur aan te gaan. Ik help je graag.

Don't wish for a **beautiful** skin,
go get it!

HOE KAN IK JOU HELPEN?



- 01 Gratis kennismaking
- 02 (Sk)invest in yourself 1:1 traject
- 03 5 Month Shift-online
- 04 Break the Skinpick- cursus
- 05 The Different Detox-DIY
- 06 Meditatiebundel

HOE KAN IK JOU HELPEN?

01 Gratis kennismaking

Hoe lang kan jij nog zo doorgaan?
En hoe lang wil jij nog zo doorgaan?

Weet jij nog steeds niet wat de oorzaak is van jouw huidklachten, migraine, darmklachten of waarom jij in een burn-out bent belandt?

Wil je het nu echt anders? Geen quick fixes meer, maar écht de oorzaak aanpakken? Zodat jij ook binnen 4 maanden mega stappen gaat maken in jouw gezondheid? En daarmee ook een gezonder lijf?

Ik help jou om de oorzaak van jouw klachten tot op de bodem uit te zoeken en aan te pakken. Zodat jij, net als ik, ook weer kan genieten van alles wat het leven zo leuk maakt!



[klik hier voor meer info](#)



HOE KAN IK JOU HELPEN?

O2 (Sk)invest in Yourself

- In dit traject word je volledig ontzorgd en achterhalen wij de oorzaken van jouw huid- en/ of darmklachten
- Inclusief bloed- en ontlastingsonderzoeken. Denk aan voeding, ontstekingen, vertering, ziekmakers, histamine, cel gezondheid en vitamines. En meer.
- Inclusief energetische sessies
- Persoonlijk behandelplan afgestemd op jouw uitslagen
- Je krijgt 4 maanden persoonlijke begeleiding van mij
- Contact via whatsapp & 4x follow-up sessies
- Inclusief hertest om belangrijke parameters opnieuw te meten

Interesse? Plan een kennismaking met mij in!

Investering: 2.249,-



[klik hier voor meer info](#)



HOE KAN IK JOU HELPEN?

03 The 5 Month Shift Online programma + supplement + bloedtest

- ✓ Gratis - thuis af te nemen vingerpriktest (bloedtest #1)
- ✓ Persoonlijk lab rapport
- ✓ Supplement: dubbele startdosering (2 flesjes eerste maand)
- ✓ Video met instructie hoe je de test afneemt
- ✓ Gratis toegang tot het online programma (18 lessen, in eigen tempo)
- ✓ Gratis 30 minuten consult om jouw uitslag persoonlijk door te spreken
- ✓ Bloedtest #2 na 5 maanden —> afgeprijsd van €87 naar €48
- ✓ Gratis Recepten & voedingsgids ter waarde van €15,99

Investing:

€132 eerste maand • daarna €42/maand



[klik hier voor meer info](#)



HOE KAN IK JOU HELPEN?

04 Cursus – Break the Skinpick Cycle

Wil jij eindelijk begrijpen waarom je blijft krabben aan jouw wondjes of pukkels?
In deze cursus gaan we samen d.m.v. korte video's en opdrachten op zoek naar de oorzaak
Je leert hoe je sneller kan ingrijpen, dan afwachten totdat de spanning niet meer
houdbaar is en krabben de enige oplossing lijkt.

Na 21 dagen weet je precies welke situaties jouw krabcyclus in gang zetten & houden, wat
je kan doen om het te doorbreken én wat je kan doen als het toch even misgaat.

Investing: 89,-



[klik hier voor meer info](#)



HOE KAN IK JOU HELPEN?

05 The Different Detox

Deze detox draait om het gericht inzetten van ondersteunende supplementen in een korte, overzichtelijke periode. Jij geeft jouw lichaam hiermee tijdelijk extra ondersteuning, zonder ingewikkelde schema's, diëten of grote aanpassingen in leefstijl.

Daarnaast heb je toegang tot een audio met bodyscan, een visualisatie waarmee jij afstemt op de identiteit van een gezond lichaam en is er een oefening zodat je zelf onverwerkte emoties kan aanpakken.

Interesse? Je kan The Different Detox meteen aanschaffen en inzien.

Investing: 24,95



[klik hier voor meer info](#)



HOE KAN IK JOU HELPEN?

06 Meditatiebundel

Stel je eens voor...

Je kijkt in de spiegel en ziet een stralende, gezonde huid.

Je voelt je zelfverzekerd; geen jeuk, wondjes, irritatie of schaamte meer. Dit is geen onbereikbare droom, maar **een realiteit die ook voor jou is weg gelegd**. Hoe onwaarschijnlijk dat voor jou nu misschien nog voelt. Maar met de juiste tools kun je die realiteit vandaag al activeren.

- Mijn **unieke meditatie- en affirmatiebundel** helpt je lichaam en geest te resetten, zodat jij jouw huid kan ondersteunen van binnenuit te herstellen.

Interesse? Je kan de meditaties meteen aanschaffen en luisteren!

Investing: 24,99



[klik hier voor meer info](#)

