



— — — — —
MIJN 5 FAVORIETE HORMOON BALANS
TIPS & 5 RECEPTEN

ENJOY

A GIFT BY

Sylvia Verbeke

Hormoon balans richtlijnen pas ik nu al 4 jaar toe en de laatste 2 jaar consequenter omdat ik gewoon de hormoon balans richtlijnen beter begrijp sinds ik mijn diploma Hormoon Factor Trainer haalde in juni 2017. Hormoon balans is geen dieet, het is geen quick fix voor fysieke klachten; het is een lifestyle. Maar als je de richtlijnen consequent blijft toepassen dan kan het wel onverwachte resultaten opleveren.

Er zijn een aantal fysieke kwaaltjes die blijkbaar deel uitmaken van het verouderingsproces. Je kent ze wel: 'love handles', zware 'derrière' met cellulite, haaruitval en dan weer haar waar we het liever niet hebben, hondsmoe.... Dit zijn allemaal signalen van ons lichaam, hormonale signalen waar we als Hormoon factor Trainer een verklaring kunnen voor geven.

Ik wil dit e-book zo praktisch mogelijk maken dus ga ik vertrekken van voeding die een belangrijke plaats heeft in de hormoon balans lifestyle. Soms zullen dit zelfs verrassende voedingstips zijn maar je krijgt een uitleg waarom net deze voeding en zomaar 5 lekkere recepten op de koop toe.

A handwritten signature in black ink that reads "Sylvie". The signature is written in a cursive, flowing style with a long horizontal tail on the final letter.

1. BIO ROOMBOTER

Heu...boter?! Om hormonen te maken heb je een basis nodig en het zal je mogelijk verbazen maar de basis voor ons stress hormoon is CHOLESTEROL! Zeg dus niet zomaar dat cholesterol slecht is want je hebt het broodnodig. OK hoor ik je nu zeggen maar waarom dan bijvoorbeeld geen olijfolie?

De boter heeft specifiek te maken met de bijnieren. Die zijn verantwoordelijk voor de productie van cortisol, ons stress hormoon. Cortisol is ook al broodnodig want zonder kan je niet overleven. Maar als je teveel stress hebt dan gaat cortisol te hoog staan en moeten de bijnieren overuren draaien. En die bijnieren geraken op den duur uitgeput en gaan 'in staking'. Dat betekent dat er zelfs niet genoeg cortisol wordt geproduceerd om de dagdagelijkse beslommeringen aan te kunnen, dit noemen we **bijnieruitputting**. Dit herken je mogelijk als burn-out, wat dus onder meer een bijnier problematiek is. Het is dus belangrijk om de bijnieren te ondersteunen! Je weet al dat die vetten nodig hebben voor de productie van ons stress hormoon maar de bijnieren zijn wel kieskeurig welke vetten ze willen: VERZADIGDE DIERLIJKE VETTEN!

Het mag duidelijk wezen dat het nu niet de bedoeling is dat we massaal vlees beginnen eten. Af en toe bio vlees is dus absoluut OK maar BIO ROOMBOTER hoort ook tot de verzadigde dierlijke vetten. Maar variëren is al even belangrijk dus zeker niet elke dag maar het heeft wel een plaats in de hormoon balans keuken.

Kabeljauw met Kaaskorst

Een ovenschotel invetten met kokosolie en kruiden met himalayazout en zwarte peper. Schotel bedekken met stukken vis van ongeveer 150gr. Nog even kruiden met zout en peper.

Ondertussen maak je de voorbereiding voor de kaaskorst door 75gr gemalen parmezaan+ 55gr gesmolten bio boter+ 35gr amandelmeel in blender te mixen. Je kan trouwens naar eigen smaak verschillende kruiden hieraan toevoegen. Verdeel dit mengsel over de 4 vismoten, nog beetje zout en zwarte peper draaien, en 15 minuten in voorverwarmde oven van 200°. Als je makkelijk door de vis kunt prikken dan is de vis gaar. De korst heeft nu ook een mooie bruine kleur gekregen.

Combineer dit gerecht met verschillende warme en koude groenten om het helemaal hormoon balancerend te maken.



2. KOKOSVET

Kokosvet krijgt een bijzondere plaats in de hormoon balancerende keuken omdat het één van de weinige vetten is die niet oxideert bij verhitting. Boter heeft trouwens ook die eigenschap vandaar dat boter ook ideaal is om te koken.


Vetten die oxideren creëren vrije radicalen in het lichaam, wat je echt niet wil want dat zorgt onder meer voor een snellere veroudering. Hoe stabielere de vetsoort, hoe minder snel oxidatie. Roomboter en kokosolie zijn als **verzadigde vetten** de meest stabiele. Dat betekent dat je die **zonder probleem kunt verhitten, zelfs op heel hoge temperatuur**. Kokosolie is dus ook verzadigd maar behoort toch nog tot een andere familie want niet alle verzadigde vetten zijn dezelfde. Olijfolie is een omega 9 vetsoort en die is redelijk stabiel mits je niet extreem verhit. Je hebt 2 soorten olijfolie waarvan de extra vierge de beste is maar het is net die olijfolie die je enkel koud of lauw kan gebruiken. Geraffineerde olijfolie is al verhit (bewerkt en dus per definitie minder gezond) en kan wel gebruikt worden om te koken maar is niet die gezonde olijfolie die we graag willen.

Plantaardige oliën zoals maïsolie en zonnebloemolie zijn omega 6 oliën, en oxideren bij verhitting dus enkel koud te gebruiken. Kijk even op de ingrediënten van kant en klaar of andere bereide voeding...de kans is groot dat er zonnebloemolie bij zit dus eigenlijk niet geschikt om te bakken of warmen. Omega 3 zoals visolie of lijnzaadolie oxideert al bij contact met de lucht. Vandaar dat visolie in capsules zit. Lijnzaadolie dus zeker niet warmen en altijd dop onmiddellijk sluiten na gebruik. En terug, varieer zo veel mogelijk!

Kipstoofpotje met kokos

Ik maak graag stoofpotjes en dat is vaak met bio kip. Kip en uiringen bakken in kokosolie met curry, kurkuma, himalaya zout, zwarte peper en cayennepeper. Als de kip bruin kleurt, het vuur lager zetten en met deksel even verder laten stoven. Vlak voor het serveren bio honing en granaatappel pitjes toevoegen. Dit eet je met extra gestoofde groenten die je apart kan serveren of bij de kip in één potje.

Variant is kip met groenten naar keuze wokken in kokosolie (dezelfde kruiden als hierboven) en afwerken met gember, look, kokosmelk en verse koriander.



3. WARMIE TOMMAAT



Wat hebben warme tomaat, artisjokken, zwarte chocolade, vitamineC, kurkuma, kaneel, kruidnagel en oregano gemeen? Het zijn allemaal sterke **anti-oxidanten**. Maar wat zijn dat nu eigenlijk en waarom hebben we ze nodig?

Ons lichaam 'oxideert', wat een natuurlijk proces is van veroudering. Dat gebeurt gewoon al door te ademen maar die oxidatie kan nog versnellen door roken, medicatie en stress. En voeding kan ook zorgen voor oxidatie. Daar vertelde ik al over in mijn post over de vetten. Oxidatie zorgt voor **vrije radicalen** in het lichaam, maar wat doen die precies?


In mijn opleiding Hormoon Factor Trainer werden vrije radicalen vergeleken met Mr. Bean die 's nachts helemaal naakt op straat staat. Dus wat gaat Mr. Bean doen? Die gaat op zoek naar een stel kleren en kan die afpakken van iemand anders maar dan is die persoon weer naakt. Dus wordt dat een vicieuze cirkel. Mr. Bean kan ook op zoek naar iemand die een extra stel kleren heeft want dan is iedereen happy. De naakte Mr. Bean is zoals een vrij radicaal want die missen ook iets namelijk een elektron. Vrije radicalen gedragen zich in ons lichaam als een soort kleine monstertjes met trekhaken die een elektron ergens anders willen wegtrekken, wat niet ideaal is. Hoe los je dat op? Met anti-oxidanten, want die hebben een elektron op overschot. Dus kwestie is voldoende anti-oxidanten te hebben. Ons lichaam maakt zelf maar één anti-oxidant aan en dat is melatonine (ons slaaphormoon). Dus slapen is mega belangrijk maar uit voeding kan je dus ook anti-oxidanten halen en liefst zo veel mogelijk.

Mosselen met Tomaat

Stoof 1 ajuin, 1 witte selder, 2 tomaten en heel veel look in olijfolie. Je kan ook roomboter gebruiken. Kruiden met heel klein beetje himalayazout, peper, curry, kurkuma, laurierblaadjes en provençaalse kruiden. Mosselen zijn perfect in de hormoon balans keuken want jodiumrijk dus regelmatig op menu zetten 😊 Wil je een dipsausje dan meng je 4 eetlepels volle bio yoghurt met een eetlepel appelciderazijn, himalayazout, kurkuma, zwarte peper en volle hand verse basilicum. Alles mixen en perfect sausje!



4. APPEL CIDERAZIJN



Lever en darmen hebben het doorgaans vrij zwaar te verduren. De lever heeft oneindig veel functies waaronder hormonen afbreken die we niet meer nodig hebben en chemicaliën verwerken. Dus **ontgiften** van tijd tot tijd is de boodschap en voeding kan daarbij helpen. Bio citroen, appelazijn (te vinden in de bio winkel), komkommer en ajuin zijn sterke ontgifters.

De darmen!!! Het tweede orgaan dat extra zorg nodig heeft, zeker als je weet dat sommige hormonen aangemaakt worden in de darmen. Als er iets heel belangrijk is dat ik leerde in mijn opleiding dan is het wel hoe alles met elkaar verbonden is als een orkest. Als één noot vals speelt dan klinkt het hele orkest vals! Je kunt je de darmen voorstellen als een soort van autostrade waar normaal vlot verkeer hoort te zijn. Maar is er file dan zoeken de afvalstoffen hun uitweg via de 'gootjes' en dat is dan de huid, neus en luchtwegen. Dus heb je problemen met huid of luchtwegen dan is het zeker ook aan te raden om de darmen aan te pakken!

De darmen kunnen we ondersteunen met voeding namelijk **probiotica en prebiotica**. Probiotica is voeding die de goede darmbewoners talrijker maakt en prebiotica is voeding die de aanwezige goede darmbacteriën sterker maakt. Probiotica is onder meer yoghurt (volle bio yoghurt), zuurkool, appelcazijn (WEERAL), miso (Japanse soep), rauwe kazen en tempeh (voor de vegetariërs). Goede bronnen van prebiotica zijn rauwe (en gekookte) ajuin, rauwe look, rauwe honing en onrijpe bananen. Leg de darmen in de watten want ze zijn de basis voor jouw immuunsysteem!

Komkommer Salade

Zowat alle groenten die hierboven opgesomd worden, verteer ik rauw niet. Maar appelciderazijn is een geweldige ondersteuning bij vertering. Sommigen drinken een lepel in water voor het eten maar dat zie ik niet zitten. Dus ik gebruik deze wonderdrank op een andere manier. Ik maak een mengeling van verschillende rauwe groenten zoals komkommer, ajuin en paprika (allemaal in heel fijne stukjes) en zet die zo goed als onder met appelcider azijn. Dit minstens een paar uur of hele nacht in de koelkast laten staan. Wil je van deze groenten eten dan neem je paar schepjes in apart kommetje, olijfolie, flink wat lopende bio honing toevoegen en kruiden met peper, zout, kurkuma, cayennepeper voor pikante toets en dan kan je nog verse kruiden naar keuze toevoegen. Ik heb al zo vaak lovende reacties gekregen op dit gerecht en het is nog gezond ook :-). Appelciderazijn gebruik ik ook in preisoep en is heel lekker met rauwe kazen zoals parmezaan of comté.

5. EIEREN



Ik had al verteld dat cholesterol (vetten) de bouwstof is voor het stresshormoon en het is tevens de bouwstof voor geslachtshormonen. Schildklierhormoon wordt dan weer gemaakt van eiwitten + jodium. Dat maakt eieren tot ontbijt nummer 1 (want eidooier is jodiumrijk). Maar belangrijk is ook **variëren** dus andere eiwitbronnen zijn: banaan, mango, havervlokken en volle yoghurt (vol omdat je de vetten nodig hebt maar terug niet elke dag want zuivel past niet echt in hormoon balans omdat het moeilijk te verteren is door de darmen).

De **schildklier** is verantwoordelijk voor onze **stofwisseling**. Denk maar aan temperatuurregeling, droge huid, haaruitval, spataderen, vertering... Sommige klanten vertellen mij dan dat ze hun schildklier hebben laten testen en dat alles normaal was. En dat klopt ook, de schildklier werkt vaak normaal en produceert netjes T₄. Alleen is dit hormoon niet actief in ons lichaam, het moet nog omgezet worden naar het actieve T₃ en daar kan het soms mis gaan. Voor die omzetting moet je een goede leverwerking hebben, liefst geen bijnieruitputting (stress probleem uit eerste post), voldoende vitamines (vooral selenium, jodium en vitD), voldoende melatonine (slaaphormoon), geen oestrogeen dominantie (merk je aan zware derrière vaak met cellulite), geen crash diëten doen en ik kan zo nog wel even doorgaan. Dus hier zie je al dat alles verbonden is als een hormonenorkest.

Sommige voeding is dus heilzaam voor de schildklier terwijl andere voeding de werking kan verstoren. Bijvoorbeeld rauwe kolen en soja. Daar zitten goïtrogenen in die de schildklier kunnen vertragen. Geen paniek, dit gaat om grote hoeveelheden maar toch... Dit stofje kan je neutraliseren door soja te fermenteren zoals in tempeh, miso of soja yoghurt en door kolen te koken of stomen.

Broccoli Frittata

Dit is zoouuuuuu lekker!
Groenten naar keuze stoven in beetje kokosolie. Bijvoorbeeld 1 ajuin, 1 prei en 2 teentjes knoflook. Kruiden met himalayazout, cayennepeper, kurkuma en curry. Als de groenten gaar zijn in kom gieten om af te koelen. Ondertussen broccoli stomen of koken. Als die gaar is in kleine stukjes bij de groenten gieten. 4 volledige eieren klutsen, kruiden met himalayazout en zwarte peper, en dit bij de groenten gieten en alles mengen. 2 eetlepels parmezaan toevoegen en goed mengen. Cupcake vorm inwrijven met kokosolie. Vullen tot aan de rand en in een voorverwarmde oven op 180° zo'n 20 minuten laten garen. De frittata zal iets opkomen en moet licht bruin worden. Met een mes de randen lossnijden en met een lepel kan je perfect dit smaakwonder uithalen.



Ik heb eerder toevallig hormoon balans ontdekt via Ralph Moorman die verschillende boeken schreef over het thema. Ik volgde zijn ideeën eerder op 'gut feeling' omdat ik op dat moment eerlijk gezegd niet meer wist wat gezond eten betekende. Er waren zoveel theorieën die elkaar tegenspraken. Ik was verbaasd over de resultaten vooral op vlak van energie maar ik merkte het ook wel aan mijn huid. Ik besloot in opleiding te gaan bij Ralph Moorman himself wat uitermate boeiend en verrijkend was omdat ik zijn adviezen veel beter begreep. Sinds juni 2017 mag ik mezelf Hormoon Factor Trainer noemen (ik was de 7de Belgische die de opleiding volgde ;-)) en deze kennis geef ik nu ook graag door waarbij ik vooral hoop dat je dezelfde positieve resultaten hebt.

Wil je nog meer? Heel graag want ik heb nog zoveel tips die ik wil delen. Alleen doe ik dat graag individueel volgens de noden die jij hebt. Ik vertrek van voeding die jij lekker vind want dit is geen dieet (ik geloof ook niet in diëten) maar wel een lifestyle. Het is dus de bedoeling dat we gewoontes kunnen creëren die jij blijvend kan volhouden. Ik ben zelf een bourgondiër, ik eet en kook ontzettend graag en ga niet zomaar dingen eten omdat ze blijkbaar gezond zijn. Quinoa bijvoorbeeld maak ik nooit klaar maar er zijn nog veel gezonde dingen die ik niet eet want ik wil nu eenmaal van elke maaltijd genieten. Je kan al even piepen naar mijn recepten op www.smileyfood.be

Dus we vertrekken van jouw voorkeuren en passen die in of aan zodat ze passen in een hormoon balancerende lifestyle. Je krijgt een aangepast voedingsschema zodat je weet wat je als ontbijt, lunch, avondmaal en tussendoortjes kan eten. En zondigen mag/moet ook want het gaat dus allemaal om gewoonten die je blijvend moet kunnen toepassen. Wil je graag door mij begeleid worden, stuur dan bericht op sylvieverleye@icloud.com of stuur mij een messenger bericht. Oh ja, dit kost je slechts 60€ maar je krijgt er heel veel voor terug :-)

A handwritten signature in black ink that reads "Sylvie". The signature is written in a cursive, flowing style with a long horizontal tail on the final letter.