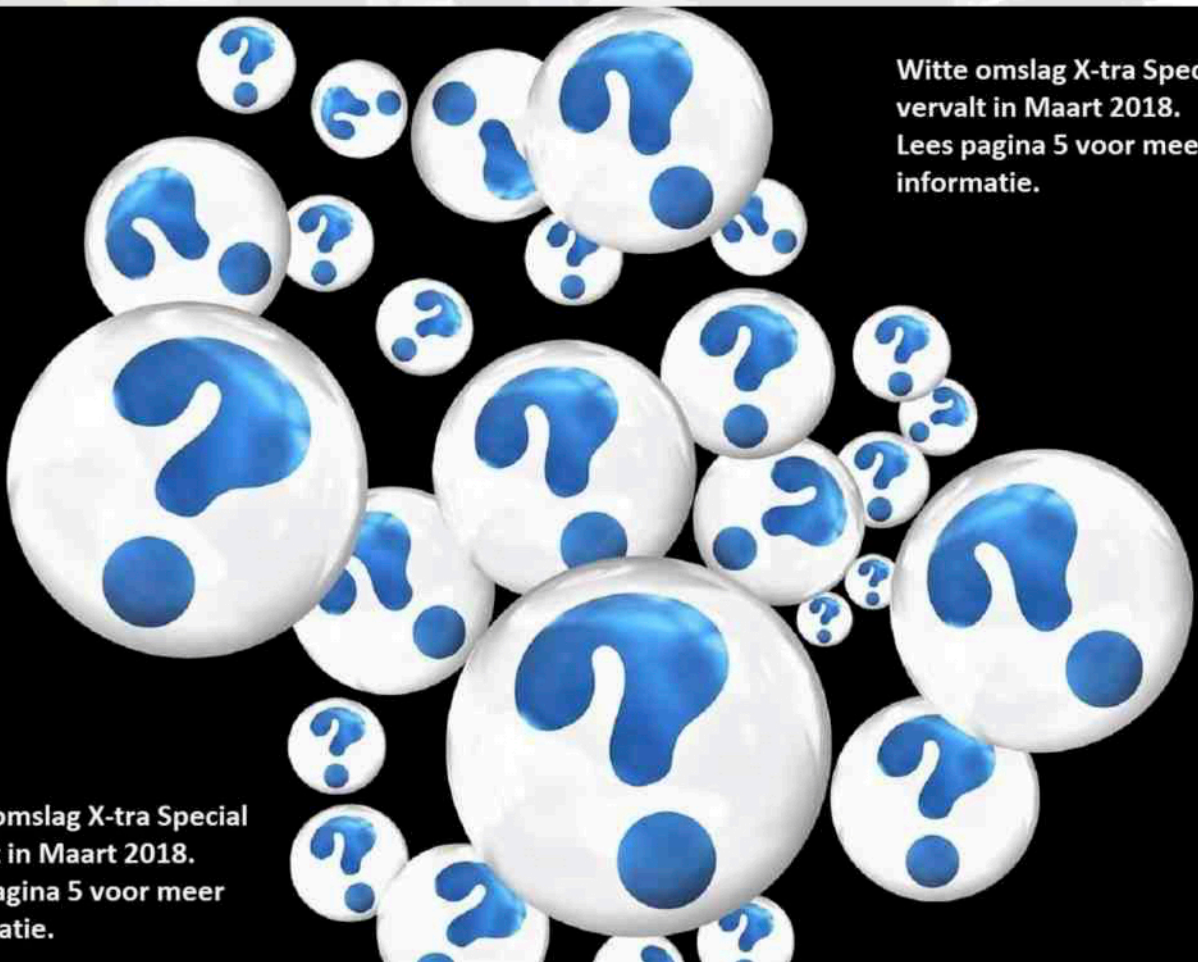


X-traSpecial

nummer 2 | augustus 2017



Witte omslag X-tra Special
vervalt in Maart 2018.
Lees pagina 5 voor meer
informatie.

Witte omslag X-tra Special
vervalt in Maart 2018.
Lees pagina 5 voor meer
informatie.



Nederlandse Klinefelter Vereniging

Participant(en) Landelijke Lotgenotendag 2017



Regien Theuns
massage therapeut, trainer hormoonfactor
en lifestyle coach
www.balancetouch.nl

Evocircadian Code gaat vooral uit van de vraag WAAROM we ziek worden

Wij zijn Regien Theuns en Anja van Boheemen. In onze praktijken in Leusden en Oosterhout begeleiden we onze cliënten naar een gezonde leefstijl en hormoonbalans.

Samen schreven we het boekje 'leef je leven in balans!' en verzorgen we lezingen en workshops over hormonen onder de naam Hormoonbalansteam. We delen dezelfde passie, zijn beiden onder andere afgestudeerd als Trainer Hormoonfactor en volgen momenteel de post-HBO opleiding tot Evocircadian Hormoontherapeut.

Evocircadian gaat vooral uit van de vraag WAAROM we ziek worden en gebruikt daarbij onder andere evolutie, ritme, hormonen, voeding, zwangerschap en geboorte, de kritische periode, immuunsysteem en microben als belangrijk ijk-

punt. EVO staat voor natuur en CIRCADI-AN voor ritme en tijd. Enkele vakgebieden waar we in de Evocircadian gebruik van maken zijn: biologie, evolutiebiologie, zwangerschapsbiologie, ontwikkelingsbiologie, microbiologie, orthomoleculaire wetenschap en antropologie

Hormonen en Klinefeltersyndroom

Een extra X-chromosoom heeft, zoals ongetwijfeld bekend, een uitwerking op botsterkte, borstomvang, energie niveau, haargroei, lichaamslengte, heupomvang, taalontwikkeling, leren, spiermassa, sociale ontwikkeling, voortplanting en denkprocessen. Testosteron is een belangrijke energievoorzienaar, dus hoe lager het testosteronlevel, hoe minder energie wordt ervaren. De meeste mannen met het Klinefelter syndroom, zullen als eerste stap waarschijnlijk al testosteron suppletie gebruiken. Over die suppletie hebben we wat aandachtspunten besproken in onze lezing van 20 mei 2017. Daarnaast kun je de balans testosteron-oestrogeen verbeteren met andere stappen.

De belangrijkste hormonen die we in de Evocircadian langslopen om te kijken of er onbalansen zijn

- = Suikerhormoon - Insuline
- = Sekshormonen - Testosteron, DHT, Oestrogeen en Progesteron
- = Stresshormoon - Cortisol
- = Schildklierhormoon - TSH, T4, T3, rT3
- = Slaaphormoon - Melatonine
- = Sunhormoon - Vitamine D

(Stoffen en leefstijl met een) Negatieve invloed op testosteron

Gezonde leefstijl en hormoonbalans

Medicatie zoals hoge bloeddruk middelen, anti-epileptica, antidepressiva, maar ook methadon, heroïne, marihuana, cocaïne en statines hebben een negatieve invloed op testosteron.

Chemische toevoegingen (xeno-oestrogenen) uit het milieu verhogen het vrouwelijk hormoon oestradiol. Deze

hormoonverstorende stoffen zitten bijvoorbeeld in plastics, cosmetica (zonnebrandcrème, zeep, parfum) en schoonmaakproducten. Drink niet uit plastic bekken of flesjes en verwarm je voeding nooit in plastic bakjes. Pesticiden zijn ook een hele grote bron van xeno-oestrogenen, net als de groeihormonen die (pluim)vee krijgen toegediend. Wij krijgen deze oestrogenen binnen als wij deze dieren of hun melk consumeren.

Samen werken aan een gezond herstel



Anja van Boheemen
Hormoontherapeut
www.hormoonnormaal.nl

Dit kun je voorkomen door te kiezen voor biologische producten.

Voeding

Hoog suiker- of geraffineerd koolhydraatgebruik, teveel plantaardige oliën (omega 6) en alcohol gaan de aanmaak van testosteron tegen. Alcohol vermindert de testosteronproductie en verhoogt de omzetting van testosteron naar oestrogenen.

Dan zijn er nog fyto-oestrogenen

Dit zijn oestrogenen in voeding die het vrouwelijk hormoon oestrogeen verhogen. Deze zitten bijvoorbeeld in zoethout (drop), peulvruchten, bier (hop) en sojaproducten.

>>> verder lezen ...

Te weinig, te veel of verkeerd bewegen

Met voeding en leefstijl, maar ook met de juiste beweging en sport kan de balans tussen testosteron en oestradiol verbeterd worden. In vetweefsel kan door een enzym aromatase het hormoon testosteron omgezet worden naar oestradiol.

Levensstijlwijziging

Probeer het vetweefsel omlaag te krijgen door gezond, puur en onbewerkt te eten, op de juiste manier te bewegen en sporten én hormoonverstorende stoffen uit de weg te gaan vormen samen een

belangrijke levensstijlwijziging. Natuurlijk zijn, in het geval er sprake is van het Klinefelter syndroom, niet alle hormoonverstorende oorzaken op deze manier te beïnvloeden, maar daar waar het wel kan, zal het absoluut een grote winst opleveren!

Gezonde groet,

Regien Theuns en Anja van Boheemen
Hormoonbalansteam



X-traSpecial © is het ledenblad van de Nederlandse Klinefelter Vereniging en verschijnt 4 keer per jaar.

Nummer 2 | Augustus 2017
Volgnummer 23 | jaargang 10
Oplage 500 exemplaren

Colofon

Postadres
Nederlandse Klinefelter Vereniging
Stationsstraat 79 G
3811 MH Amersfoort

Klinefeltertelefoon/mailadres
06 2410 7298
nk@klinefelter.nl



eXtra XY is een praktisch handboek voor iedereen die te maken heeft met het Syndroom van Klinefelter: jongens en mannen die het betreft, hun familieleden, artsen, verloskundigen, specialisten, begeleiders en onderwijzers of docenten.