

Inhoudsopgave

Voorwoord	13
1. Je hebt van die dagen...	14
1.1 Wat is PMS?	15
1.2 Hoe ontstaat PMS?	17
1.3 De symptomen uitgebreid beschreven	17
1.4 Checklist 'Herken je klachten'	20
1.5 De verschillende PMS-typen	22
1.6 Checklist: welke klachten ervaar jij wanneer?	26
2. Hormoonstelsel, cyclus en hormonen	28
2.1 Wat is het hormoonstelsel?	28
2.2 Hoe werkt je cyclus?	33
2.3 Welke hormonen hebben invloed op PMS-klachten?	38
1. Insuline	39
2. Cortisol	44
3. Oestrogeen	50
4. Progesteron	55
5. Lever en darmen	58
2.4 Hoe komt het dat PMS steeds vaker voorkomt?	61
2.5 De invloed van anticonceptie op PMS-klachten	66
3. Hoe pak je PMS aan met de Reset je Hormonen methode?	70
3.1 Wat is de Reset je Hormonen methode?	71
3.2 Voeding	72
3.3 Intermittent fasting	81
3.4 Supplementen	84
3.5 Kruiden om je PMS-klachten te verminderen - fytotherapie en adaptogenen	86
3.6 Slaap	92
3.7 Beweging	93
3.8 Mindset/stressvermindering	93

4. Voeding, speciaal voor je PMS-klachten en je cyclus	98
4.1 Welke voedingstoffen zijn onmisbaar om je PMS-klachten te verminderen en waarom?	98
4.2 Voeding die je beter kunt vermijden om PMS-klachten te voorkomen	101
4.3 Zaadrotatie en uitleg	102
4.4 Welke voeding eet je wanneer in je cyclus	104
Samenvatting: Welke stappen ga jij zetten om voorgoed af te rekenen met je PMS-klachten?	108
5. Hormonen en specifieke klachten	112
5.1 Specifieke klachten	112
5.2 Bio-identieke hormonen	117
6. Aanvullende behandelingen	120
6.1 Reguliere zorg	120
6.2 Voetreflextherapie	121
6.3 Accupuncturist	122
6.4 Gynaecoloog	124
Recepten	128
Ontbijt	130
Ontbijttaartje met rood fruit	132
Frisse chia yoghurt met mango puree	134
Tropical boerenkool smoothie met ananas en blauwe bessen	136
Groene smoothie met bleekselderij, peer en kiwi	138
Zoete groene matcha-pannenkoek met rood fruit en bramen	140
Lunch	142
Broccoli courgettesoep met koriander	144
Frisse salade met bietenburgertjes en zoetzure komkommer	146
Ibiza noten- en zadenbrood	148
Avocado-soep met spinazie	150

Zeewiersalade met garnalen, chili, avocado, komkommerlinten en sesam	152
Zoete aardappelwafel met broccoliburger met tahini en mangosalade	154
Diner	158
Pizza van bloemkoolbodem	160
Quinoaschotel met bonen en zoete aardappel	162
Courgetteburgers met Pecorino	164
Zuurkoolschotel met warm gerookte zalm en dukkah	166
Oosterse boekweitpasta met groene kokoscurry, kipgehakt en cashewnoten	168
Salade met gegrilde courgette, geroosterde pompoen en kiemgroente	170
Midden-Oosterse Buddhabowl met rode linzen, couscous en gegrilde kipfilet	172
Snacks	174
Rode ei muffins	176
Carrotcake met limoen-kokosroom en noten	178
Energyballs van dadels, noten en cacao	180
Sticky mueslirepen met noten, fruit en pure chocolade	182
7. Tot slot	184
7.1 Mijn hulp bij het resetten van je hormonen?	184
Bijlage(n)	186
Vitaminen en mineralen	186
Woordenlijst	190
Meer dan een dank je wel	196
Handige adressen	199
Bronnen & onderbouwing	200

