

Vijf signalen dat je hormonen uit balans zijn (plus vijf tips)

“Ik eet gezond, slaap goed, beweeg voldoende en drink volop water. Waarom voel ik me toch vaak zo beroerd?” Deze vraag krijg ik regelmatig te horen. De reden dat veel vrouwen zich niet vitaal voelen, hangt bijna altijd samen met hun hormoonbalans. Als onze hormonen uit balans zijn dan gaat er vroeg of laat ergens iets mis en liggen klachten op de loer. Hoe weet je of jouw hormonen uit balans zijn?

Begin op tijd aan de menopauze

“Je kunt niet vroeg genoeg beginnen aan de menopauze”, zeg ik wel eens voor de grap. Wat ik daarmee bedoel is dat het als vrouw goed is om zo vroeg mogelijk aandacht te hebben voor het in balans brengen en houden van je hormoonhuishouding. In de menopauze zullen onze belangrijkste hormonen oestrogeen en progesteron afnemen, wat gepaard kan gaan met schommelingen en (tijdelijke) disbalansen. Deze disbalansen kunnen in combinatie met andere factoren, zoals het vertragen van je stofwisseling, voor allerlei vervelende (overgang) klachten zorgen.

Mannen hebben een schuifknop, vrouwen een schakelkast

Veel klachten die bij de overgang horen, kunnen bij vrouwen van alle leeftijden voorkomen. We zien dit steeds vaker gebeuren. Hoe eerder je leert hoe je je hormonen een beetje in balans houdt, hoe beter het is. Op deze manier vergroot je de kans om zonder noemenswaardige problemen door de overgang te zeilen.

Wat hormonen betreft hebben mannen het makkelijk: bij hen speelt het hormoon testosteron de belangrijkste rol. Dat is net een schuifknop: het gaat in de puberteit vrij snel van laag naar hoog en zo vanaf hun 40ste gaat het heel langzaam weer van hoog naar lager. Vrouwen zitten hormonaal veel ingewikkelder in elkaar. Voor het bijzondere wonder dat wij nieuw leven in ons kunnen laten groeien is een hele schakelkast nodig, waarbij alles met alles verbonden is. Wat zijn nu signalen dat je hormonen uit balans zijn? Er zijn er meer maar ik noem hier vijf belangrijke.

1. Je hebt onbeheersbare eetbuien

Er kunnen allerlei oorzaken ten grondslag liggen aan onbeheersbare eetbuien. We onderschatten doorgaans de effecten die voedselverslaving op ons kan hebben. Veel voedsel uit een fabriek is dusdanig bewerkt met zout, zoet en vet dat het een opiumachtige invloed heeft op onze hersenen. We verlangen hierdoor steeds vaker naar méér. Eetbuien kunnen ook tijdelijk troostend voor ons zijn; we eten terwijl we eigenlijk verlangen naar een knuffel, een compliment, aandacht of simpelweg rust. Hier liggen allemaal hormonale disbalansen aan ten grondslag.

Teveel cortisol of insuline kan ons doen snakken naar zoetheid of wijn en een bijnieruitputting kan leiden tot een disbalans in onze vochtthuishouding, waardoor we behoefte krijgen aan zout. Te weinig serotonine en oxytocine kan ons doen snakken naar troosten. Of knuffels!

2. Je kunt moeilijk gewicht verliezen

Je gewicht is naar mijn mening veel meer een gevolg van de (dis)balans van je hormonen dan van wat je eet of hoeveel je beweegt. Natuurlijk heeft voeding en beweging ook invloed, maar als je hormonen uit balans zijn dan kan je dik worden van de lucht. Of dik blijven. Teveel insuline in je bloed zorgt ervoor dat je op dat moment geen vet kunt verbranden. Teveel xenonoestrogenen uit je voeding of gifstoffen uit je omgeving kunnen zorgen voor hardnekkige vetopslag. Een traag werkende schildklier zorgt ook voor een lage vetverbranding. Kortom: gezond eten maar toch vet of vocht vasthouden wijst ook vaak op een disbalans.

3. Je hebt last van stemmingswisselingen

Veel vrouwen ervaren dat hun humeur afhankelijk is van hun cyclus: de dagen voorafgaand aan de menstruatie kunnen sommige vrouwen zo'n kort lontje hebben dat ze zichzelf niet meer herkennen. Ze balen er zelf van maar hebben het gevoel dat ze er weinig invloed op uit kunnen oefenen. Deze stemming wisselingen zijn eveneens het gevolg van hormonen die ten opzichte van elkaar uit balans zijn geraakt. Pre Menstrueel Syndroom of PMS is niets anders dan een hormonale disbalans. Het zijn je hormonen!

4. Je voelt je opgefokt en opgebrand tegelijkertijd

In dit geval is het hormoon cortisol uit balans. Chronische stress zal zorgen voor hoge niveaus van cortisol in je lichaam, je lichaam denkt namelijk dat er gevaar is en zal je op scherp laten staan. Dit hoge niveau van cortisol verstoort echter allerlei herstelprocessen en balansen in je lichaam. Fluctuerende niveaus van cortisol kunnen je het gevoel geven dat je enerzijds opgefokt bent en tegelijkertijd opgebrand. Je kunt 's avond laat maar niet in bed komen maar 's morgens vroeg ben je uitgeput. Cortisol is het hormoon dat wordt gemaakt in je bijnieren. Als je bijnieren het uiteindelijk opgeven omdat er continu zoveel cortisol aangemaakt moet worden, kan er sprake zijn van bijnieruitputting, en dan ben je nog verder van huis. Over de bijnieren her volgende:

**In je bijnieren worden namelijk verschillende belangrijke hormonen aangemaakt, waaronder de anti-stresshormonen adrenaline, cortisol en het energiehormoon DHEA*

DHEA = Dehydroepiandrosteron (DHEA) is een steroïde hormoon dat door de bijnieren, de geslachtsklieren, vetweefsel en de huid wordt aangemaakt uit cholesterol.).

Adrenaline en cortisol

In een acute alarmfase wordt adrenaline aangemaakt en via je autonome zenuwstelsel razendsnel verspreid. De energie die je voelt als je op een donkere parkeerplaats de sleutel van je auto niet kan vinden in je tas terwijl er drie mannen bedreigend op je afkomen: dát is adrenaline!

Te vergelijken met:



Opeens die tijger in je kijker of was het je gewone bril.....

Het zorgt voor een verhoogde hartslag, verhoogde bloeddruk, aangespannen spieren, scherper horen en zien en ongekend veel kracht als het nodig zou zijn. Een langdurige overdosis aan adrenaline zou je lichaam slopen, dus adrenaline is een korte, hevige energiestoot. Tegelijkertijd wordt er ook cortisol aangemaakt. Dit heeft een vergelijkbare werking maar is milder, zodat je lichaam het daarop veel langer vol kan houden. Dat is ook gelijk het nadeel. Veel stress betekent een langdurige, hoge aanmaak van cortisol. We zijn fysiek nog steeds gebouwd om ons alleen maar druk te maken over ons voedsel, onze voortplanting (onze kinderen dus ook) en misschien een zeldzame sabeltandtijger die onze veilige woonomgeving bedreigt. Momenteel hebben we misschien niet zoveel sabeltand tijgers meer, maar wel erg veel wespennesten in de vorm van werkdruk, relatiestress, slaapproblemen, geldzorgen, milieuvervuiling, teveel koffie, medicijnen, een kapotte auto, overgewicht, puberende kinderen, allergieën, zieke ouders en vul verder maar aan. Wat is jouw grootste wespennest?

Ben jij op weg naar bijnieruitputting?

Bijnieruitputting heb je doorgaans niet van de ene dag op de andere. Er gaat een fase aan vooraf waarin je bijnieren teveel cortisol produceren door de overdaad aan stress. Deze periode kan vele jaren duren, wel tot 20 jaar! Deze overproductie aan cortisol heeft allerlei ongewenste bijwerkingen. Het begint vaak met een enorme behoefte aan suiker (cravings), behoefte aan koffie, cola, chocola of andere opwekkende middelen, slecht kunnen slapen, je angstig of verward voelen, moeite met concentreren en snel geïrriteerd zijn. Na verloop van tijd kunnen er symptomen ontstaan zoals toename in gewicht, spiermassaverlies, een dunnere huid, een zwembandje rond je middel (de bekende peervormige taille) , een wisselende bloedsuikerspiegel en tot slot een verzwakking van je algehele immuunsysteem met alle mogelijke klachten en kwaaltjes van dien.

Denk hierbij aan allerlei menopauze- of overgangsklachten.

Let nu op: dit zijn bijwerkingen van stress die wij vrouwen makkelijk over het hoofd zien omdat we denken dat het hoort bij het ouder worden. Daar zit nou precies de valkuil! De waarschuwingssignalen zijn niet ernstig genoeg om veranderingen in je leven aan te brengen. Veel vrouwen nemen ze niet serieus. Ze slepen zich door de dag, voldoen aan verplichtingen, maar houden aan het eind van de rit geen energie meer over voor zichzelf. Herkenbaar? Kijk dan eens goed in de spiegel en vraag jezelf eens af van wie je zo hard moet werken. Wees lief voor jezelf. Als je eenmaal een bijnieruitputting hebt, ben je namelijk nog verder van huis.

Bijnieruitputting: gebrek aan cortisol en DHEA

Het is vrij simpel: als een orgaan voortdurend té intensief wordt belast dan kan het uitgeput raken. Door deze uitputting betekent het dat er minder hormonen worden aangemaakt. In het ernstigste geval zelfs bijna nul. Je produceert dan heel weinig cortisol meer. Je voelt je de hele dag (dood)moe, hebt geen energie en begint depressieve klachten te ontwikkelen. Een bezoek aan je huisarts helpt vaak niet want onze medische wereld (h)erkent het fenomeen bijnieruitputting doorgaans nog niet. Dit komt omdat onze artsen meestal alleen iets (h)erkennen dat meetbaar is door een laboratorium en dat bestreden kan worden door medicijnen of operatie.

De oorzaak moet worden aangepakt

Vaak is er bij bijnieruitputting sprake van een vitamine B- of D- tekort, maar supplementen voorschrijven is niet de oorzaak wegnemen. Ik weet dat ik hiermee de goede huisartsen te kort doe, maar er is gewoon tegenwoordig geen tijd meer voor een goed gesprek met diepgang waarmee de mogelijk échte oorzaak van een klacht kan worden opgespoord. Denk je dat je bijnieruitputting hebt, dring dan aan op het laten prikken van je bijnierwaardes in een ziekenhuis. Wil je huisarts hier niet aan, dring dan aan op een consult bij een endocrinoloog.

Bijnieruitputting en de link met een trage schildklier

Typische symptomen van bijnieruitputting zijn: moe bij het opstaan, ook na een goede nachtrust, blijvende trek in zoete of zoute dingen, verminderd vermogen om stress op te vangen en over het algemeen een laag energieniveau. Veel mensen met een bijnieruitputting hebben vaak, naast een chronische vermoeidheid, ook een voedselallergie of andere overgevoeligheden zoals luchtweginfectie, bloedsuiker- dip, auto-immuunziekte en reumatische artritis. Ook fibromyalgie, slaapproblemen en laag libido komen vaak voor. Op mentaal niveau zien we een toename van angst, depressieve buien, periodes van verwarring en minder helder kunnen denken en verminderde tolerantie. Dit ontstaat doordat onze hersenen te weinig glucose krijgen door een tekort aan cortisol. Veel van deze symptomen worden ook gezien bij een traag werkende schildklier. Dit ziektebeeld kent de medische wereld wél. Een kwart (25%!) van alle vrouwen 40+ worden gediagnosticeerd met een trage schildklier en krijgt hier synthetische medicijnen voor, waar ze in ieder geval niet beter van worden. De werkelijke oorzaak is immers niet aangepakt.

Let nu weer op: als je bijnieren teveel en te lang onder druk staan zal het lichaam de stofwisseling gaan vertragen (dus de schildklier) om de bijnieren te beschermen.

Als er eenmaal sprake is van bijnieruitputting kan het zijn dat je zelfs weer een te snéle schildklier krijgt omdat deze nu de stofwisseling weer op gang probeert te krijgen.

Een heel mooi beschermingsmechanisme van de natuur om je lichaam in balans te houden. Naar mijn mening gebruiken veel vrouwen medicijnen (met allerlei nare bijwerkingen) tegen een trage schildklier terwijl de oorzaak mogelijk in de bijniereen te vinden is.

De essentiële rol van de bijniereen voor vrouwen

Vanaf je 35ste beginnen je hormoonspiegels al te dalen. Zo rond je 45ste gaan je eierstokken langzaam met pensioen en begint er een periode waarin het zorghormoon oxytocine langzaam afneemt en het mannelijke hormoon testosteron een grotere rol gaat spelen. Testosteron kan zorgen voor veel daadkracht, energie en creativiteit in de tweede helft van je leven. Echter: omdat je eierstokken met pensioen gaan, moeten je bijniereen de rol van de hormoonproductie over gaan nemen: ze moeten oestrogeen, progesteron maar ook testosteron gaan maken. Want testosteron wordt gemaakt uit DHEA dat gemaakt wordt door voila, je bijniereen! Zie je hoe essentieel de rol van je bijniereen is als het gaat over je vitaliteit en energieniveau? Verder naar signaal 5:

5. Je hebt een lager libido dan ooit

Een laag libido bij vrouwen kan absoluut als oorzaak hebben dat je hormonen uit balans zijn. Maar liefst 70% van de klachten over een laag libido heeft een horm. oorzaak. Ook wij vrouwen hebben testosteron nodig om zin te krijgen in vrijen. Normaal gesproken maken we dat ook in voldoende mate aan, alhoewel veel minder dan mannen uiteraard. Een teveel aan oestrogeen of juist ook een te weinig aan oestrogeen kan de oorzaak zijn van een te laag testosteron. Maar ook ons schildklierhormoon- en niveau in cortisol hebben hier invloed op. Begrijp je inmiddels hoe ingewikkeld ons hormonale systeem is en hoe alles met elkaar samenhangt?

Vijf manieren om je hormonen weer in balans te krijgen

Als je een plant die er wat slapjes of ongezond uitziet weer gezond wilt maken, is het beste wat je kan doen deze in goede grond zetten. Zorgen voor gezonde voeding is altijd de basis. Maar voeding is meer dan alleen wat je in je mond stopt. Wat zijn vijf goede manieren om ervoor te zorgen dat je hormonen weer in balans komen?

1. Eet zoveel mogelijk natuurlijke (groene!) voeding

Ons lichaam komt uit de natuur en herkent alleen natuurlijke, onbewerkte voeding. Voeding dus die niet uit een fabriek komt: dit werkt het beste voor je lichaam, en dus ook voor je hormonen. Natuurlijke voeding eten valt in onze samenleving niet altijd mee, de verleidingen liggen overal op de loer. Vooral suikers zijn een enorme verstoorder van je hormoonbalans. Het is een kwestie van langzaam wennen; je lichaam is een langzaam organisme dat het niet fijn vindt als je je voedingspatroon van vandaag op morgen helemaal omgooit. Begin met het in huis halen van meer verse groenten en fruit. Vooral groene groenten helpen mee je hormonen in balans te krijgen. Het bladgroen hebben we namelijk nodig voor onze lever, die een teveel aan hormonen moet afbreken. Het gaat vooral om de "dark green leafy vegetables"

2. Zorg voor goede en voldoende slaap

Er is waarschijnlijk niets beters wat je kunt doen voor je gezondheid en hormoonbalans dan goed en voldoende slapen. Veel vrouwen komen echter 's avond laat pas een beetje aan zichzelf toe. Daarom vinden ze het moeilijk om bijtijds naar bed te gaan en te zorgen voor voldoende slaap. Vrouwen hebben meer slaap nodig dan mannen; acht uur slaap per dag is voor veel vrouwen optimaal. Maak van het naar bed gaan een rustgevend ritueel: zet je televisie of computer bijtijds uit, neem een heerlijk bad of lekkere douche, verwen jezelf, zorg voor een fijne slaapkamer en zorg vooral dat je tot rust komt. Slaap jij slecht? Misschien dat een van deze 10 tips je kunnen helpen:

Slaap serieus nemen is goed op weg zijn naar vitale- energie.

Het lijkt alsof slaap iets is dat je overkomt. Toch is dit niet zo. Je kunt er juist zelf veel aan doen. Iedere vrouw is anders maar onze hormonen werken toch allemaal een beetje hetzelfde. Onderstaande tips zijn erop gericht je hormonen beter in balans te brengen waardoor je beter zult slapen. Probeer ze uit, liefst zoveel mogelijk. Ik sliep vroeger overal en onder alle omstandigheden. Nu niet meer. Tot je 40ste zorgt je lichaam voor jou. Na je 40ste moet jij voor je lichaam zorgen!

- 1. Zorg voor gezonde voeding die je hormonen in balans brengt waardoor je beter zult gaan slapen. Wat ik bedoel met gezonde voeding lees je op deze website en in het bijzonder op de pagina "beter keuzes". Vermijd daarbij naar bed gaan met een volle maag. Probeer ook zolang als mogelijk niet te eten tijdens rust c.q. slaaptijd.*
- 2. Drink ruim voldoende water. We bestaan voor 75 procent uit water en water is essentieel voor een goede gezondheid. Als je dorst hebt, ben je al te laat. Drink ca twee liter water verdeeld over de dag. En water is water, geen sapjes, koffie, thee of andere drankjes. Calli Nacht Kruidenthee is het enige dat in de buurt komt.*
- 3. Zorg ervoor dat je vier uur voordat je gaat slapen niet meer eet, en zeker geen suikers of koolhydraten. Het eten van suikers of koolhydraten jaagt namelijk je bloedsuikerspiegel omhoog. Hierdoor komt de insulineproductie op gang, want insuline is nodig om die bloedsuikerspiegel weer naar beneden te krijgen. Een hoog insulineniveau belemmert de melatonine productie, het hormoon dat we nodig hebben om in slaap te vallen. Wil je toch wat eten, eet dan wat gezonde vetten of eiwitten, bijvoorbeeld ongebrande noten, wat olijven, een gekookt eitje of een stukje (geiten)kaas... met een beetje mosterd.*
- 4. Beperk 's avonds het gebruik van koffie, zwarte thee, chocola en alcohol. Het mogen genotmiddelen heten, ze staan helaas vaak garant voor slapeloosheid.*
- 5. Zorg ervoor dat je overdag zoveel mogelijk daglicht ziet. Daglicht bevordert de aanmaak van serotonine, de voorloper van het slaaphormoon melatonine. Voel je je wat somber of heb je last van stemmingswisselingen? Dan is dit helemaal een belangrijke tip voor je.*
- 6. Zorg voor voldoende beweging overdag, het liefst buiten. Ook hierdoor wordt serotonine aangemaakt. Zet je auto een paar straten verderop en loop naar kantoor of huis. Neem de trap in plaats van de lift. Je kent vast allerlei trucs om jezelf meer in beweging te krijgen. Gebruik ze zo veel als mogelijk is!*
- 7. Breng ritme aan in je slaappatroon. Wij vrouwen zijn gevoelig voor ritmes in de natuur al staan we daar nu soms ver vanaf. Probeer zoveel mogelijk op hetzelfde tijdstip naar bed te gaan en op te staan. Hiermee hou je jouw hormonen ook in balans. Wijk in het weekend niet teveel af van je normale slaappatroon.*
- 8. Zorg voor verduistering het laatste uur voor je naar bed gaat. Veel licht, vooral het blauwe licht van tv, computer en led- lampen vertelt je lichaam dat het nog volop dag is. Hierdoor komt je melatonine productie niet op gang. Zorg voor gedempt licht van een gloeilamp en bereid zo je lichaam voor op gaan slapen.*
- 9. Zorg voor voldoende ontspanning overdag. Te weinig ontspanning overdag betekent dat er teveel van het stresshormoon cortisol in je lichaam blijft zitten. Dit belemmert de aanmaak van groeihormoon. Daarom word je van teveel stress snel oud! Wees slimmer dan stress en zorg voor voldoende ontspanning bv door middel van ademhalingsoefeningen of een kleine wandeling buiten. Het hoeven maar enkele minuten te zijn, maar organiseer ze.*
- 10. Leg je zorgen, niet je mobieltje, op je nachtkastje. Slecht slapen wordt verergerd door emoties, zorgen en allerlei onopgeloste issues in je leven. Vaak neem je ze mee naar bed.*

11. *Ik heb mezelf aangeleerd om alles waar ik me druk over maak, op te schrijven in een notitieblokje, dit op mijn nachtkastje te leggen en aan het universum te vragen om met me voor een oplossing te zorgen. Als het een beetje meezit, valt me de volgende ochtend vaak spontaan een wijs inzicht in, dat me helpt om zo'n kwestie aan te pakken.*
12. *Slapen naast je mobieltje is alsof je je hoofd in een magnetron legt. De straling van je mobiel is schadelijk voor je hersenen, koop dus een simpele wekker en zorg dat je mobieltje niet in je slaapkamer hebt liggen of zet in ieder geval de WiFi uit.*

Slaappillen zijn geen oplossing. Ze zijn verslavend en hebben echt nare bijwerkingen. Ik wens je een goede nachtrust toe! Als je dit artikel waardevol vindt voor je gezondheid en vitaliteit help dan mee dit te verspreiden door het te delen met andere vrouwen en kom gerust met je vragen 😊

3. Drink voldoende vitaal water

De basis van een gezonde hormoonhuishouding is een gezonde vochthuishouding. Een goede vochthuishouding zorgt ervoor dat alle herstelprocessen in je lichaam zo goed en snel mogelijk kunnen verlopen. Ook het afvoeren van afvalstoffen is van essentieel belang en dat wordt door je vochthuishouding geregeld. Veel vrouwen lopen ongemerkt uitgedroogd rond. Het kan zijn dat ze te weinig vitaal water drinken. Het kan ook gebeuren dat ze teveel dranken drinken die hun vochthuishouding juist uit balans gooien. In sommige gevallen is hun lichaam al zó uit balans dat de cellen in hun lichaam het kraanwater niet goed meer kunnen opnemen. Wil je meer weten over het herstellen van je vochthuishouding, dan is een presentatie waar je kun proeven en ervaren misschien iets voor jou.

4. Smeer alleen op je huid wat je in je mond durft te stoppen

Vrouwen smeren en spuiten doorgaans veel méér op hun huid dan mannen. Als het gaat om kokosolie als lotion of citroensap als deodorant dan zou er niets aan de hand zijn. Helaas absorberen wij doorgaans met onze cosmetica en verzorgingsproducten in de loop der tijd een hele soep aan chemische stoffen. Lees de etiketten in je badkamer er maar eens op na. De basis van deze chemische stoffen is bijna altijd aardolie: van oorsprong een natuurproduct, net als wij. Ondanks alle bewerkingen van aardolie tot gezichtslotion worden deze stoffen nog steeds door ons lichaam herkend want ze lijken erg op ons vrouwelijke hormoon oestrogeen. Omdat ons lichaam ze herkent kunnen deze chemische stoffen onze hormoonhuishouding toch danig in de war schoppen. Ze kunnen een sterk oestrogene werking hebben waardoor de balans met progesteron zoek raakt. Daarom is het belangrijk te stoppen met het smeren van chemische stoffen op je huid. Wil je meer lezen hierover kijk dan op de pagina Cosmetica of kom een zalige workshop volgen.

5. Zorg voor voldoende ontspanning

De grootste verstoorder van je hele hormoonhuishouding is cortisol: het hormoon dat je lichaam aanmaakt bij teveel en te langdurige stress. Cortisol is een sloophamer voor je lichaam; het kan letterlijk de eiwitten van je haren, nagels, huid en spieren opeten, want het heeft die eiwitten nodig als grondstof. Je lichaam zal er alles aan doen om je te laten overleven: met een rimpelige huid en brokkelige nagels kan je nog prima overleven denkt het. En terecht.

De beste remedie tegen stress is om er iets tegenover te zetten: meestal is dit ontspanning. Ontspanning is voor iedereen verschillend. Zoek en vind een gezonde vorm van ontspanning waardoor je echt kan voelen dat de stress uit je lichaam trekt. (Persoonlijk ga ik altijd nog even een klein wandelingetje doen in donker).

Gebruik deze vorm van ontspanning vaker en maak er tijd en ruimte voor in je leven. Al denk je dat jij het niet zo nodig hebt, je lichaam heeft het wél heel hard nodig. Wees lief voor je lichaam en het zal lief voor jou zijn!



Wil je hierbij geholpen worden met natuurlijke producten?

Vraag dan om een kort consult en laat je voorlichten hoe je eenvoudig geholpen kunt worden om beter te ontspannen, diepere slaap te genieten. Met de producten Bella en Calli nacht kun je voort totdat je voelt dat het lichaam het zelf weer oppakt. Dit nadat je eerst je spijsverteringstelsel o.a. in balans hebt gebracht met producten voor de basis Nuplus en Quinary. Het NBC- programma van voeden, reinigen en balanceren zal je hier zeker eindeloos bij helpen. Ook heb ik tips voor je om je bijnieren in goede staat te houden die hoegenaamd kosteloos zijn. Kijk maar wat je aanspreekt.

Hoop je op goede gedachten te hebben gebracht en wens je veel succes.....met de hormoon huishouding . En vergeet niet ook andere vrouwen op de hoogte te brengen als iets je bevalt. Zo ben ik me voor aanbevelingen gaan interesseren en heb er een parttime baantje bij.

Deze informatie is u aangeboden door Onafhankelijk Sunrider Distributeur Zoufy E. Mienes
auteur van de website: vitaliteitsite.nl