

6 dingen
**OM NÚ TE DOEN
ALS JE MOEITE
HEBT OM ZWANGER
TE RAKEN**

6 dingen OM NÚ TE DOEN ALS JE MOEITE HEBT OM ZWANGER TE RAKEN

Wat leuk dat je mijn e-book hebt gedownload, en dank je wel dat ik je mag helpen met de eerste stappen naar een lijf wat klaar is om een kindje te dragen. Als hormooncoach zie ik regelmatig dames met een kinderwens die opzoek zijn naar dé manier om het lichaam voor te bereiden hierop. Met dit e-book geef ik je de eerste 6 tips die makkelijk toepasbaar zijn en je ogen openen over een aantal externe factoren waar ik me niet bewust van was toen ik zwanger wilde raken.

Als je zwanger wilt raken en dit lukt niet direct, of na een tijdje niet, dan zorgt dat voor een hoop frustratie. Vaak deel je met niemand of met heel weinig mensen dat je hier mee bezig bent want het voelt ontzettend als falen. Jouw lichaam doet niet wat het eigenlijk zou 'moeten' doen en iedereen om je heen is ineens zwanger of net bevallen. Alleen jij niet.

Ik weet zelf nog heel goed dat ik alles ging opzoeken en ook alles direct wilde toepassen, doelgericht en oplossingsgericht als ik ben. Inmiddels weet ik dat het idee leuk is, maar de uitvoering wat lastiger. Drastisch alles omgooien en alleen maar focus hebben op wat 'goed' is werkte bij mij juist weer op mijn zenuwen en zorgde er niet voor dat ik minder stress had.

Goed dat je nu de keuze maakt om te leren hoe je met aanpassingen disbalansen kan voorkomen of oplossen. Ik ga je hiermee helpen. Ik wil je graag meegeven dat het heel belangrijk is dat je aan jezelf denkt en blijft denken, heb jezelf lief. Je bent echt absoluut niet de enige die hier tegenaan loopt, de officiële cijfers zeggen dat 1 op de 3 stellen te maken krijgt met lastiger zwanger raken maar mijn gevoel (en mijn praktijk) zegt dat dit aantal veel hoger ligt. Je bent niet alleen en je hoeft het al helemaal niet alleen te dragen.

"Wist je dat het moeilijker zwanger raken eigenlijk een signaal is van het lichaam dat er ergens een disbalans is waardoor jouw lichaam zegt 'zorg eerst goed voor jezelf, daarna komt de rest'."



TIP 1: PLASTIC? LIEVER NIET

Het eerste wat je mag doen, en wat ontzettend simpel is, is eens voor jezelf nagaan hoe vaak jij dingen eet of drinkt wat uit plastic komt. Je denkt vaak dat je goed bezig bent door de frisdrank te vervangen door water, dus je neemt de hele dag een plastic flesje water met je mee. Je drinkt hieruit, vult het weer bij, legt het misschien in de auto naast je neer waardoor de zon erop schijnt. Herkenbaar toch? Neem jij bijvoorbeeld je lunch mee naar het werk in een plastic boterhamzakje of broodtrommel? Bewaar je etensrestjes in een plastic bewaar bakje zodat je later nog een lekkere lunch of avondeten klaar hebt staan?

We doen waarschijnlijk allemaal wel iets van de bovengenoemde voorbeelden. Helaas zorgt zo iets simpels al voor een disbalans in het lichaam. Ik leg je uit waarom.

Het gebruik van plastic is de laatste jaren ontzettend toegenomen en heeft als vervelend bijeffect dat het lichaam steeds meer toxische stoffen binnen krijgt. Plastic zorgt ervoor dat je oestrogeenachtige stoffen in je lichaam krijgt, namelijk xeno-oestrogenen. Deze stof is een nep oestrogeen en gaat de werking in het eigen lichaam direct verstoren omdat deze stof veel krachtiger is dan het lichaamseigen oestrogeen. Het lichaam denkt dat er oestrogeen binnen komt en de receptoren die werken op dit hormoon slaan aan en nemen dit op. Het lichaam herkent de xeno oestrogeen namelijk niet als slecht, maar heeft wel ontzettend veel moeite met het afbreken hiervan. Gevolg is dat de lever het afbreek proces niet aan kan en de overvloedige oestrogenen opgestapeld in het lichaam achter blijven in het vetweefsel. Ook is het lastige afbreek proces iets wat meer aandacht vraagt waardoor het lichaam geen energie heeft om andere processen de juiste aandacht te geven.



Zo kom je in een soort vicieuze cirkel terecht en kan het leiden tot oestrogeendominantie met alle gevolgen van dien. Daarnaast leidt xeno-oestrogeen tot ophoping van vet zonder dat je anders bent gaan eten of bewegen.

Heel praktisch kan je dus in huis gaan kijken wat je allemaal gebruikt met plastic. Vermijd plastic waterflessen en kies voor een duurzaam alternatief, bewaar eten in glazen potten, vervang de plastic spatels en snijplanken en koop olie in een (bij voorkeur donkere) fles in plaats van plastic. Alles wat BPA-vrij is, is een goed alternatief.

TIP 2: VERMIJD DE MAGNETRON

Tip twee hangt een beetje samen met tip één want de meeste magnetron maaltijden zijn verpakt in plastic. Deze plastic bakjes ga je opwarmen in de magnetron en dan komen de xeno oestrogenen weer extra vrij. Daarnaast is het ook nog eens zo dat het opwarmen in de magnetron een onnatuurlijk proces is, het is geen vuur wat er gebruikt wordt. Voedsel wordt verhit door het heel snel laten trillen van cellen waardoor de structuren van het voedsel 'met elkaar botsen' en door deze beweging worden ze verwarmd. Als ik dit zo schrijf klinkt het al onnatuurlijk, dus logischerwijs snapt het lichaam ook niet goed wat je met deze producten moet.

Je hebt waarschijnlijk wel eens eerder gehoord of gelezen over onderzoeken naar de magnetron en dat er vitamines verloren gaan door de opwarming. Het botsen van de structuren zorgt hiervoor en uit onderzoek is gebleken dat vooral vitamine B12 tot wel 40% verloren gaat bij deze opwarming. Alle B-vitamines zijn heel gevoelig voor verhitting, denk aan B12, B6, Foliumzuur. En laten deze vitamine nu juist een hele grote rol spelen bij zwanger willen worden, innesteling van een bevrucht eitje en de gezondheid van het ongeboren kind.

Daarnaast zijn er ook onderzoeken die aangeven dat de straling die een werkende magnetron heeft niet goed is voor zwangere vrouwen en kinderen. Klinkt dus allesbehalve positief, en aangezien jij bezig bent jouw lichaam in optimale gezondheid te krijgen raad ik je aan vanaf nu de magnetron te vermijden!

'Als er straling nodig is om het eten op te warmen, klinkt dat niet als een natuurlijk proces. Vrij logisch dat het lichaam hier niet blij van wordt'



TIP 3: LEES EEN VERPAKKING

Ieder mens is een gewoontedier, zo is ons brein nu eenmaal ingesteld. Veilig, bekend en niet te veel gekke dingen doen. Dit zie ik ook heel vaak terug in de eetgewoontes van mensen. Vroeger kreeg je thuis al een bepaald koekje bij de thee en zelf doe je dit nu ook. Of jullie aten altijd ketchup bij de macaroni (ja, dit is er eentje van mijzelf) en dit voer je moeiteloos door op het moment dat je op jezelf gaat wonen. Het geeft niet, het is ook mooi dat dit zo werkt maar de vraag is of het nu voor je werkt. Heb jij enig idee wat er in de voeding zit die je iedere dag eet? Misschien eet je wel altijd hetzelfde tussen de middag op het werk, een gewoonte die er eigenlijk altijd al in zat.

Kijk eens goed naar wat je nu echt eet, wat er echt in zit. Vaak ben je je niet bewust van de voedingsstoffen die er in het eindproduct zitten. Zo aten wij thuis altijd chilisaus bij de bami, heerlijk vond ik dat. Toen ik het huis uit ging en zelf bami ging maken ging ik, in plaats van een zakje bami kruiden, opzoek naar een recept om dit gezonder te krijgen en ik kocht er chilisaus bij. Want dat hoort zo, bami met chilisaus. Totdat ik ging kijken wat er eigenlijk in zit en zag dat het eerste ingrediënt pure suiker is! Je begrijpt dat de chilisaus niet meer in de kast staat inmiddels.



Een goede stelregel is dat als suiker (of een variant hiervan) genoemd wordt als een van de eerste drie ingrediënten je zeker weet dat het een hoofdingrediënt is. Deze producten kan je daarom beter vermijden, want ze zorgen voor een flinke piek in de bloedsuikerspiegel. En na die piek komt onvermijdelijk de dip die ervoor zorgt dat je meer behoefte hebt aan andere producten met suiker. Uiteindelijk krijg je hierdoor een te hoog suikergehalte binnen en vraag je van het lichaam om continu die pieken en dalen aan te pakken waardoor er insulineresistentie op de loer ligt. De aandacht van het lichaam gaat dan daarheen, terwijl je juist wilt dat het lichaam stabiel is om een zwangerschap te kunnen creëren.

WIST JE DAT ER HEEL VEEL SCHUILNAMEN ZIJN VOOR SUIKER?

Kijk maar eens op een verpakking en zie hoeveel opties er zijn. Tip van mij; bijna allemaal eindigen ze op 'ose'. Zoals fructose, maltose, sucrose. En ook honing, stroop of nectar zijn helaas pure suikers en kan je dus beter vermijden.

TIP 4: VERZORGINGSPRODUCTEN

Wist jij dat door het gebruik van cosmetica er vaak onherkenbare stoffen in ons lichaam terecht komen? Als je bijvoorbeeld kijkt naar lippenbalsem of lippenstift, wist je dat je hiervan zeker 75% op eet? En wist je dat het gebruik van nagellak de hormoonbalans ernstig verstoort?

In bijna de helft van alle nagellak soorten zit de stof trifenylfosfaat (ook wel TPHP genoemd) en deze stof dringt via de nagels ons lichaam binnen. Deze stof, die vaak gebruikt wordt om plastic hard te laten worden maar wel flexibel blijft, werkt als een xeno oestrogeen in het lichaam. Uit onderzoek is gebleken dat 14 uur na het lakken van de nagels de waarde van TPHP in het lichaam zeven keer zo hoog is als daarvoor.

Ook zijn er veel huidproducten die chemische stoffen bevatten en daarmee direct de hormoonhuishouding beïnvloeden. Gelukkig heb je inmiddels een keuze hierin en kan je heel makkelijk wisselen van producten om te voorkomen dat de hormoonhuishouding verstoord wordt. Het is uiteraard de vraag wanneer dit het geval is, want wanneer is het teveel? Lastig is om te meten welke hoeveelheid te veel is voor het lichaam, maar onderzoek heeft inmiddels wel vastgesteld dat veel voorkomende voortplantingsproblemen als PCOS, verminderde vruchtbaarheid, onbegrepen onvruchtbaarheid of subfertiliteit hierdoor kunnen komen.

Als je meer wilt weten over welke verzorgingsproducten veilig zijn kijk dan eens in de database van de Environmental Working Group (EWG). Zij hebben 64.000 cosmetische producten beoordeeld op basis van ingrediënten en veiligheid daarvan.



TIP 5: GROEN, GROENER, GROENST

Probeer zoveel mogelijk groente te eten, op welke manier dan ook. Je kan ontzettend makkelijk groentes toevoegen aan elke maaltijd en als je hier eenmaal mee bezig bent ga je merken dat het ongemerkt gaat.

Drink jij bijvoorbeeld regelmatig een fruit smoothie in de ochtend? Voeg hier eens een grote hand rauwe spinazie aan toe, makkelijk en lekker. Plus dat je de smoothie ook nog stabiel maakt qua suikerniveau waardoor je de pieken en dalen in je bloedsuikerspiegel beperkt.

Maak je een omelet als lunch? Voeg hier dan een extra ei aan toe en verwerk courgette, avocado en spinazie in de omelet en laat het brood weg.

Als tussendoortje is een bananenbrood heel makkelijk om te maken en nog voedzamer als je hier wat verstopte groentes in verwerkt. Denk aan een restje broccoli, of wat wortels. Zo krijg je ongemerkt alvast weer wat groente naar binnen.

Hoi, ik ben Lotte en ik ben de schrijfster van dit E-book.

Als hormooncoach en ervaringsdeskundige zie ik dagelijks dat er zo ontzettend veel stellen zijn die worstelen met het zwanger worden. Het mooie is dat je zelf heel veel kan doen om het lichaam te helpen in optimale gezondheid te zijn om zo een zwangerschap mogelijk te maken. Dit kan op ieder moment, denk bijvoorbeeld aan het preventief aanpakken van de gezondheid maar ook als je onder behandeling bent van een specialist in het ziekenhuis. Het is nooit te laat of overbodig om het heft in eigen handen te nemen en te werken aan jouw lichaam.



WIL JE MEER WETEN OVER WAT JIJ IN JOUW SPECIFIEKE GEVAL KAN DOEN?

Neem dan contact met mij op, ik help je graag bij het maken van een persoonlijk plan. Samen kijken we naar factoren als werk, inspanning, ontspanning en voeding en gaan we opzoek naar disbalansen in het lichaam om deze vervolgens aan te pakken en te verbeteren.

Zelf heb ik dit proces ook helemaal doorlopen bij een collega hormooncoach toen ik zwanger wilde raken. Ik was onder behandeling van de gynaecoloog en kreeg hormonen (Clomid) om mijn cyclus regelmatig te krijgen. Helaas was dit al vier rondes zonder resultaat en merkte ik dat ik van de bijwerkingen naar werd. Ik zocht van alles op en kwam steeds meer tot de conclusie dat mijn lichaam misschien niet voldoende voedingsstoffen op nam of binnen kreeg.

Na een zoektocht leerde ik de signalen van mijn lichaam kennen en zo merkte ik dat ik onder andere meer vetten, groene groentes en eiwitten nodig had. Na 3 weken toepassen van kleine veranderingen zoals o.a. roomboter eten in plaats van margarine en meer noten toevoegen aan de maaltijden werd ik (veel sneller dan anders) ongesteld. Ondanks dat ik natuurlijk liever zwanger was geweest, merkte ik dus wel direct een verschil in mijn cyclus. De maand erop had ik meer energie en wonder boven wonder bleek ik zwanger te zijn! Na 2 jaar proberen was ik zwanger, het was zo ontzettend onwerkelijk.

“Leer jouw eigen lichaam beter kennen en speel in op de behoeftes”

**WIL JE MEER WETEN OF EEN VRIJBLIJVEND EERSTE GESPREK VOEREN?
MAIL MIJ OP LOTTE@VITHR.NL EN IK NEEM CONTACT MET JE OP.**

TIP 6: STRESS VERMIJDEN, WAAROM ZEGGEN WE DAT?

Het vermijden van stress is waarschijnlijk de tip die je al het meest gehoord of gelezen hebt. Ik leg je graag uit waarom ik er ook voor kies deze nogmaals te benoemen.

Stress vraagt van het lichaam dat het cortisol (het stresshormoon) aan gaat maken. Dit gebeurt in de bijnieren, ook de plek waar het lichaam progesteron aanmaakt. Op het moment dat het lichaam cortisol produceert is er geen ruimte om progesteron aan te maken en dat terwijl je dit hormoon juist nodig hebt voor o.a. een goede innesteling van het bevruchte eitje. Het is zelfs zo dat als jij stress hebt, de bijnieren progesteron gaan inzetten om cortisol aan te kunnen maken.

Klachten die in verband staan met stress zijn bijvoorbeeld:

- Vermoeidheid
- Opstart problemen in de ochtend
- Lage bloeddruk
- Duizeligheid

Nu ben ik me er bewust van dat het vermijden van stress in dit proces ontzettend lastig is, want iedere maand heb je weer de druk van het wel of niet zwanger raken. Wat je kan doen is bewust kiezen voor ontspan momenten. En dan bedoel ik echt ontspannen, niet televisiekijken of doelloos op je telefoon scrollen (of weer op google zoeken naar waarom je niet zwanger bent). Kies ervoor om in bad te gaan, lees een boek, loop een rondje buiten of ga voor meditatie. Probeer echt je hoofd even rust te gunnen en niet continu de prikkels van social media of tv aan te gaan. Het is zo belangrijk om je hoofd, en daarmee je lijf, te laten rusten.



En nu, nu heb je van mij deze 6 makkelijk toepasbare tips gehad. Ik weet zeker dat er iets tussen stond dat je niet bedacht had, grappig toch? Er zijn zoveel kleine dingen die gewoon geworden zijn in ons leven, maar waarvan we eigenlijk niet precies weten (of misschien niet willen weten?) wat het met ons lichaam doet. De mens is een gewoontedier en dat is ook helemaal niet erg. Het helpt alleen vaak wel om je er bewust van te willen worden. Het is namelijk supertof om te zien wat je zelf kan doen om het lichaam te laten doen wat jij wilt! Ik ben blij dat ik je hier iets bewuster van heb mogen maken.

VOOR WIE IS VITHR?

- Voor vrouwen die zwanger willen worden
- Voor vrouwen die zich bevinden in een medisch traject en er alles aan willen doen dit te laten slagen
- Voor vrouwen die de menstruatiecyclus regelmatig willen laten verlopen
- Voor vrouwen die geen kunstmatige hormonen willen slikken en waarbij een zwangerschap niet vanzelfsprekend lijkt.

WIL JE MEER LEREN OVER WAT VOOR JOU SPECIFIEK KAN WERKEN, OF WIL JE MIJ VRAGEN STELLEN? DAT KAN, HEEL GRAAG ZELFS!

Via mijn website kan je het contactformulier invullen, of als je het prettig vindt mag je mij ook direct een email sturen op lotte@vithr.nl

*Veel Liefs,
Lotte*

VOLG MIJ OP

