

Wat zijn hormonen eigenlijk?

Wat zijn hormonen eigenlijk? Met behulp van deze blog wil ik jullie een introductie geven over wat hormonen precies zijn, hoe ze werken en welke functie ze hebben. Het is de basis, waardoor jullie deze maand hopelijk goed gaan begrijpen hoe prachtig hormonen werken.

Wanneer er over hormonen wordt gesproken, dan denk je vaak aan voortplanting. Voortplanting wordt inderdaad geregeld door bepaalde voortplantingshormonen. Maar er zijn wel honderden hormonen die bepaalde lichaamsfuncties beïnvloeden. **Een goede hormonale balans is ontzettend belangrijk voor een goede gezondheid.**

Maar wat zijn hormonen eigenlijk?

Hormonen zijn organische stoffen die in bepaalde hormoonklieren in zeer kleine hoeveelheden worden gevormd en door het bloed worden vervoerd om op een andere plaats werkzaam te zijn. Nu kan ik me voorstellen dat dit alsnog onduidelijk klinkt. Hormonen zetten allerlei lichamelijke processen in werking, bij nagenoeg alle functies, in nagenoeg alle cellen en weefsels in het lichaam. Ze worden veelal in onze hormoonklieren aangemaakt en vervolgens via het bloed vervoerd om een boodschap aan onze cellen te geven. Hormonen worden vervolgens afgebroken in de lever. Is de aanmaak groter dan de afbraak, dan neemt de concentratie toe en daarmee meestal ook het effect. Is de afbraak groter dan de aanmaak, dan neemt de concentratie af en hiermee ook weer het effect. Bijna alle lichamelijke processen die zich in het lichaam afspelen worden beïnvloed door hormonen zoals:

- Voortplanting (menstruatie, zwangerschap, overgang, aanmaak van spermacellen).
- Spijsvertering en stofwisseling.
- Water- en zouthuishouding.
- Immuunsysteem.
- Gedrag, gevoel en emotie.
- Coördinatie van onze orgaanfuncties.
- Groei en ontwikkeling.
- Opslag en verbruik van voedsel.
-

Hormonen regelen dus ontzettend veel!

Niet af willen vallen, moeilijk kunnen omgaan met stress, huidklachten, slaapproblemen, neerslachtig, verminderd libido...het kan maar zo zijn dat je last hebt van een hormonale disbalans. Een hormonale disbalans komt snel voor in een situatie van veel stress, weinig beweging en/of een ongezonde leefstijl. De komende maand ga ik proberen om zo veel mogelijk onderwerpen aan bod te laten komen.

Hieronder een korte samenvatting van een aantal hormonen die veel invloed hebben op ons lichaam. Wat zijn de functies van deze hormonen? Dit geeft alvast wat duidelijkheid in de wonderde wereld die hormonen heet.

Cortisol: het stresshormoon.

Cortisol dat in de bijnieren wordt aangemaakt, wordt ook wel stresshormoon genoemd. Het komt vrij bij elke vorm van stress en daarbij werkt het ontstekingsremmend. Het zorgt voor spierafbraak en vetopslag op de buik, werkt bloedsuiker verhogend, geeft energie en heeft nog tal van andere functies. Hier wordt deze maand nog uitgebreid op ingegaan.

Melatonine: het slaaphormoon.

Melatonine wordt geproduceerd uit serotonine. Het zorgt ervoor dat we heerlijk in slaap vallen en kunnen doorslapen. Daarnaast is melatonine één van de belangrijkste antioxidanten die het lichaam zelf aanmaakt en ondersteunt het ons immuunsysteem. Het zorgt voor een gezond dag-en-nacht ritme. Melatonine wordt aangemaakt wanneer het donker wordt. Kunstmatig licht remt de productie van melatonine. Zorg dat je 2 uur voor het slapen gaan je laptop, tv en telefoon uit hebt staan. Hoe ouder je wordt, hoe minder melatonineaanmaak.

Insuline: vetopslag hormoon.

Insuline, een veelbesproken hormoon. Het wordt aangemaakt in de alvleesklier en zorgt ervoor dat de hoeveelheid glucose in het bloedplasma niet te hoog wordt. Te vaak snelle koolhydraten? Insuline zorgt ervoor dat het overschot wordt opgeslagen als (buik)vet. Helaas zijn er tegenwoordig al veel mensen insulineresistent, het voorstadia van diabetes type 2.

Oestrogeen: het vrouwelijke hormoon.

Oestrogeen wordt bij de vrouwen in de eierstokken geproduceerd, daarnaast in mindere mate in de bijnieren en het vetweefsel. Oestrogeen heeft veel functies in ons lichaam en zorgt onder andere voor jouw menstruatiecyclus, ontwikkeling van vrouwelijke geslachtkenmerken, bevordert de aanmaak van collageen, verbetert het geheugen, energie en humeur. Het verlicht symptomen tijdens de overgang zoals opvliegers, aankomen, dunner wordend haar en/of dunner wordende huid. Hier komen we zeker nog op terug...

Progesteron: rust bevorderend.

Progesteron wordt bij vrouwen in de eierstokken en ook in minder mate in de bijnieren aangemaakt. Progesteron geeft rust en bevordert de nachtrust. Het reguleert de vochthuishouding, bevordert de werking van de schildklier, speelt een grote rol tijdens de menstruatie en de zwangerschap.

Testosteron: spieropbouw en vetafbrekend.

Bij mannen zorgt testosteron voor de ontwikkeling van de mannelijke secundaire geslachtskenmerken. Maar vrouwen beschikken in minder mate ook over testosteron. Dit zorgt voor spieropbouw, vetafbraak, verbeterd het humeur en is niet geheel onbelangrijk libido verhogend!

Groeihormoon: voor groei en spieropbouw.

Dit hormoon werkt op praktisch alle weefsels. Het stimuleert de celdeling en zorgt voor lengteopbouw, spieropbouw, groei van nagels, haren, collageen en zorgt voor herstel bij ziekte.

Schildklierhormoon: stofwisselingshormoon.

Het schildklierhormoon doet ontzettend veel voor ons lichaam. Het is continu bezig om te zorgen voor een juiste lichaamstemperatuur, bepaalt of je het warm of koud hebt (doorbloeding). Het stofwisselingshormoon reguleert jouw energieverbranding, draagt bij aan het immuunsysteem, zorgt voor de vetstofwisseling en nog tal van andere functies. Kortom hier gaan jullie nog meer over lezen!

Deze tekst is echt even een basisuitleg, altijd handig voor de rest van de maand... weten we waar we het over hebben...

