

Taal van je hormonen

Basiskennis & bewustwording
deel 1



Marianne van Leeuwen

Inleiding

Een uitnodiging tot luisteren

Er leeft iets in jou. Iets dat voortdurend in beweging is. Dat voelt, stroomt, verandert. Dat soms fluistert, soms schreeuwt. Iets dat niet lineair is, maar cyclisch. Niet rationeel, maar intuïtief. Iets dat niet beheerst wil worden, maar begrepen.

Dat 'iets' noemen we: hormonen.

Lang is ons geleerd dat hormonen lastig zijn. Onvoorspelbaar. Irritant. Dat je maar beter door kunt bijten, flink moet zijn, of je 'niet zo moet aanstellen'. Vooral als vrouw.

Maar ik geloof dat hormonen geen tegenstanders zijn – maar boodschappers. Ze vormen een taal van binnenuit. Een taal die jou wil vertellen wat je nodig hebt. Wat er uit balans is. Waar je verlangen zit. Wat je mag loslaten. En waar je opnieuw mag kiezen.

Dit boek is een uitnodiging. Geen droge uitleg of ingewikkelde theorie, maar een intuïtieve reis door je hormonale binnenwereld. Een zachte gids, vol herkenning, verdieping en praktische richting. Voor vrouwen in alle fasen van hun leven – of je nu menstrueert, in de overgang bent, of voorbij de storm van hormonen lijkt te zijn. Je hoeft geen expert te zijn om je lichaam te verstaan. Wat je nodig hebt, is vertraging. Aandacht. En de moed om opnieuw te luisteren naar wat jouw lijf allang weet.

✨ *Je bent niet gek. Je bent vrouw. En jouw ritme klopt.*

Welkom bij *De taal van je hormonen*. Moge het je bedding geven, helderheid brengen en je helpen thuiskomen – laag voor laag – bij wie je werkelijk bent.

Disclaimer

De inhoud van dit boek is met grote zorg samengesteld en bedoeld ter inspiratie, bewustwording en educatie. De informatie is gebaseerd op zowel wetenschappelijke inzichten als holistische en ervaringsgerichte benaderingen, met als doel vrouwen te ondersteunen in het (her)ontdekken van hun hormonale gezondheid en innerlijk ritme. Dit boek vervangt geen medisch advies of behandeling. Bij lichamelijke of psychische klachten, bij het vermoeden van een hormonale aandoening of bij het gebruik van medicatie, wordt altijd geadviseerd contact op te nemen met een (huis)arts, specialist of gecertificeerd zorgverlener. De auteur kan niet aansprakelijk worden gesteld voor schade of ongemakken die voortvloeien uit het toepassen van de informatie uit dit boek. Jouw lichaam is uniek. Luister ernaar, eer het, en wees mild. Laat dit boek je ondersteunen, maar vertrouw altijd op je eigen wijsheid – en schakel hulp in waar nodig.

Juli 2025, Marianne van Leeuwen

www.holisticflow.nl

Taal van je hormonen



Basiskennis & Bewustwording

Table Of Contents

<u>Hoofdstuk 1 – Wat zijn hormonen eigenlijk?</u>	1
<u>1.1 Een zachte kennismaking</u>	1
<u>1.2 Hormonen zijn een orkest</u>	2
<u>1.3 De invloed op je leven</u>	2
<u>1.4 Je hoeft het niet te controleren</u>	3
<u>1.5 Reflectie & vooruitblik</u>	4
<u>Hoofdstuk 2 – De belangrijkste vrouwelijke hormonen</u>	6
<u>2.1 Je innerlijke spelers</u>	6
<u>2.2 Oestrogeen – de bouwer en beschermer</u>	6
<u>2.3 Progesteron – de verzachter en bewaker</u>	7
<u>2.4 Testosteron – de vonk</u>	8
<u>2.5 Cortisol – de stressmanager</u>	8
<u>2.6 Insuline – de suikerregulator</u>	9
<u>2.7 Schildklierhormonen – jouw thermostaat</u>	9

<u>2.8 De dans van samenwerking</u>	10
<u>2.9 Reflectie</u>	10
<u>Hoofdstuk 3 – De vrouwelijke cyclus ontrafeld</u>	12
<u>3.1 Het ritme binnenin jou</u>	12
<u>3.2 Fase 1 – De menstruatie (innerlijke winter)</u>	12
<u>3.3 Fase 2 – De folliculaire fase (innerlijke lente)</u>	13
<u>3.4 Fase 3 – De ovulatiefase (innerlijke zomer)</u>	14
<u>3.5 Fase 4 – De luteale fase (innerlijke herfst)</u>	14
<u>3.6 Waarom dit kennen belangrijk is</u>	15
<u>3.7 Reflectie</u>	15
<u>Hoofdstuk 4 – Leven met je cyclus</u>	17
<u>4.1 Je ritme als bondgenoot</u>	17
<u>4.2 Leven in fasen</u>	17
<u>4.3 Werk & creativiteit</u>	18
<u>4.4 Voeding</u>	18
<u>4.5 Beweging</u>	19
<u>4.6 Zelfzorg & verbinding</u>	20

<u>Hoofdstuk 5 – De levensfasen van de vrouw</u>	22
<u>5.1 Alles in jou beweegt in fasen</u>	22
<u>5.2 Puberteit – het ontwaken van de vrouwelijke stroom</u>	22
<u>5.3 Vruchtbare jaren – bloei & beweeglijkheid</u>	23
<u>5.4 Zwangerschap en postnataal – hormonale transformatie</u>	23
<u>5.5 De overgang – het vuur van transformatie</u>	24
<u>5.6 Postmenopauze – wijsheid en diepe rust</u>	25
<u>5.7 Elke fase draagt een sleutel</u>	25
<u>5.8 Reflectie</u>	26
<u>Hoofdstuk 6 – De stem van je hormonen</u>	28
<u>6.1 Wat je lichaam je wil vertellen</u>	28
<u>6.2 Signalen van disbalans</u>	29
<u>6.3 Emoties als boodschappers</u>	30
<u>6.4 Symptomen als richtingaanwijzers</u>	30
<u>6.5 Leren luisteren – stap voor stap</u>	31
<u>6.6 Liefdevolle aandacht werkt helend</u>	32

<u>6.7 Reflectie</u>	32
<u>Hoofdstuk 7 – Je lichaam als kompas</u>	34
<u>7.1 Van weten naar voelen</u>	34
<u>7.2 Het lichaam liegt niet</u>	34
<u>7.3 Van symptoom naar zelfzorg</u>	35
<u>7.4 Intuïtief leren afstemmen</u>	36
<u>7.5 Je mag vertragen</u>	36
<u>7.6 Reflectie</u>	37
<u>Hoofdstuk 8 – Vrouw-zijn in een hormonale wereld</u>	39
<u>8.1 Een ritmisch lichaam in een lineaire maatschappij</u>	39
<u>8.2 De mannelijke 24-uurs maatschappij</u>	40
<u>8.3 Vrouw-zijn is ritme</u>	40
<u>8.4 Thuiskomen in jezelf – ook als de wereld dat niet begrijpt</u>	41
<u>8.5 Sisterhood & steun</u>	42
<u>8.6 Reflectie</u>	47
<u>Hoofdstuk 9 – Samenvatting & zachte activatie</u>	42

9.1 Jij bent geen warboel van hormonen. Jij bent een vrouw in ritme.

42

9.2 De essentie op een rij

45

9.3 Zachte activatie – jouw eerste stap

45

9.4 En nu?

46

9.5 Dankjewel

46



Taal van je hormonen



Basiskennis & Bewustwording

Hoofdstuk 1 - Wat zijn hormonen eigenlijk?

1.1 Een zachte kennismaking

Je hoeft geen arts te zijn om je eigen lichaam te begrijpen. Wat je wél nodig hebt, is iemand die je meeneemt. Iemand die je wijst op de taal die je lijf al spreekt, maar die je misschien nog niet helemaal verstaat.

Hormonen. We horen het woord vaak, zeker als vrouw. "Het zijn mijn hormonen", zeggen we dan – als we prikkelbaar zijn, vermoeid, opgeblazen, verdrietig of vol energie. Maar wat zijn het nu eigenlijk, die mysterieuze stofjes?

Heel eenvoudig gezegd: hormonen zijn boodschappers. Kleine signaalstofjes die van cel naar cel reizen en vertellen wat er moet gebeuren. Ze regelen van alles in je lichaam: je bloedsuiker, je slaap, je stemming, je spijsvertering, je vruchtbaarheid, je temperatuur, je honger, je libido... Je zou kunnen zeggen dat hormonen het innerlijke communicatiesysteem van je lichaam vormen.

En net zoals een postbode een brief bezorgt, geven hormonen informatie door van de ene plek naar de andere. Een soort fluistertaal, die meestal automatisch zijn werk doet – totdat er iets gaat wringen.

1.2 Hormonen zijn een orkest

Het mooie én lastige aan hormonen is: ze werken niet op zichzelf. Ze zijn onderdeel van een verfijnd samenspel. Zoals een orkest waarin elk instrument een andere klank draagt – maar samen zorgen voor harmonie.

Wanneer één instrument vals speelt of te luid klinkt, raakt het hele muziekstuk uit balans. Zo werkt het ook in je lijf. Als bijvoorbeeld je stresshormoon (cortisol) langdurig te hoog is, kan dat je cyclus beïnvloeden, je slaap verstoren of je bloedsuikerspiegel in de war brengen. Alles hangt samen.

Daarom helpt het vaak niet om alleen het ene 'probleem' aan te pakken. Als je vermoeid bent, zijn het misschien niet alleen je ijzerwaarden die laag zijn. Het kan ook te maken hebben met je schildklier, je oestrogeenniveau, je bijnieren of je darmflora. Alles werkt als een systeem. En dat systeem reageert gevoelig op alles wat je meemaakt: fysiek, emotioneel, mentaal én energetisch.

1.3 De invloed op je leven

Je hormonen hebben een enorme invloed op je dagelijks leven – vaak zonder dat je het doorhebt. Denk aan het moment vlak voor je menstruatie waarop alles net iets harder binnenkomt. Of de ochtend waarop je wéér zonder energie wakker wordt. Of die plotse trek in zoet, net na een stressvolle dag. Je lichaam spreekt. Maar in plaats van dat we ernaar luisteren, zetten we meestal door. Omdat 'het moet', 'nu niet uitkomt', of 'er geen tijd is'.

Hormonale schommelingen zijn geen aanstellerij. Ze zijn echt. En nee, het zit niet tussen je oren. Het zit in je lijf. En je lijf liegt niet.

Herken je dit?

- Je huilt sneller zonder precies te weten waarom
- Je energie is weg, zelfs na een goede nachtrust
- Je bent prikkelbaar, terwijl je liever zacht wil blijven
- Je hebt ineens een eetbui of geen eetlust meer
- Je voelt je niet 'jezelf'

Al deze signalen kunnen hormonaal gestuurd zijn. Dat betekent niet dat je je er bij neer moet leggen. Maar het betekent wél dat je mag luisteren. En leren verstaan wat je lichaam je wil vertellen.

1.4 Je hoeft het niet te controleren

Als je denkt aan hormonen, denk je misschien ook aan controle. Aan proberen 'in balans' te blijven, alles goed te doen, gezonder te eten, meer te bewegen, minder te stressen. Maar het gaat hier niet om nóg een to-do lijstje.

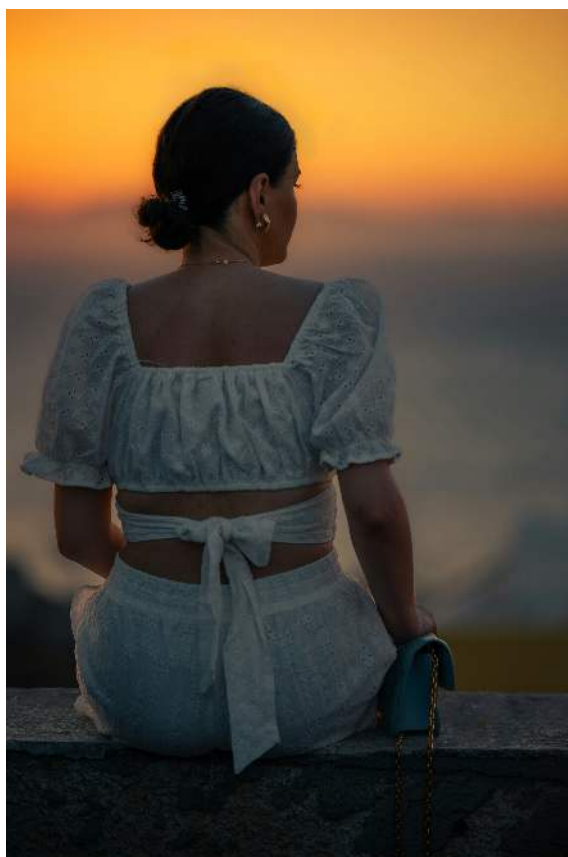
Je hoeft je hormonen niet te temmen. Je mag leren luisteren.

Je hoeft niet perfect te zijn. Je mag leren afstemmen.

Hormonen hebben een eigen ritme, net als jij. Als je ze leert kennen, kun je milder worden voor jezelf. Begrijp je beter waarom je voelt wat je voelt. En kun je beter zorgen voor wat je werkelijk nodig hebt – zonder oordeel, maar met aandacht.

1.5 Reflectie & vooruitblik

Wanneer voelde jij dat je lichaam iets wilde zeggen, maar je het (nog) niet begreep?





Hoofdstuk 2 - De belangrijkste vrouwelijke hormonen

2.1 Je innerlijke spelers

In jouw lichaam spelen zich dagelijks wonderlijke processen af. Achter de schermen zijn er verschillende hormonen aan het werk, elk met hun eigen taak. Je kunt ze zien als spelers in een toneelstuk: de een komt op het podium wanneer jij rust nodig hebt, de ander wanneer je moet vlammen, bloeien of herstellen. En net zoals in elk goed spel, draait het niet om één rol – maar om samenwerking.

In dit hoofdstuk leer je de belangrijkste vrouwelijke hormonen kennen. Geen droge theorie, maar een intuïtieve kennismaking: wie ze zijn, wat ze doen, en hoe ze jouw leven beïnvloeden.

2.2 Oestrogeen - de bouwer en beschermer

Oestrogeen is hét vrouwelijke hormoon waar je het vaakst over hoort. En terecht. Het zorgt voor groei, veerkracht en soepelheid – van je huid tot je slijmvliezen, van je brein tot je botten.

- Zorgt voor vruchtbaarheid en de opbouw van je baarmoederslijmvlies
- Maakt je huid voller, je haar glanzend, je stemming stabiel
- Bevordert creativiteit, zin in contact en zelfvertrouwen

Wanneer oestrogeen te laag is (zoals in de overgang), kun je sneller last krijgen van stemmingswisselingen, vaginale droogheid, verminderde concentratie of somberheid. Te veel oestrogeen (bijvoorbeeld door stress of xeno-oestrogenen uit voeding en cosmetica) kan juist leiden tot pijnlijke borsten, heftige menstruaties of stemmingsproblemen.

2.3 Progesteron - de verzachter en bewaker

Waar oestrogeen bouwt, daar beschermt progesteron. Het is hét hormoon van rust, verzachting en innerlijke bedding.

- Wordt aangemaakt na de eisprong (tweede helft van je cyclus)
- Zorgt voor kalmte, betere slaap, minder angst
- Maakt je baarmoeder klaar voor een eventuele zwangerschap

Als progesteron te laag is – wat bij veel vrouwen voorkomt door stress, leeftijd of pilgebruik – voel je je sneller gespannen, slapeloos of angstig. Je voelt je opgefokt, maar hebt geen energie. Een soort hormonale onrust die je moeilijk kunt plaatsen.

2.4 Testosteron - de vonk

Hoewel vaak gezien als een 'mannelijk' hormoon, is testosteron ook bij vrouwen essentieel. Het is jouw innerlijke vuur.

- Zorgt voor spierkracht, libido, motivatie en daadkracht
- Helpt je doelen stellen en je grenzen bewaken
- Neemt af naarmate je ouder wordt (of bij langdurige stress)

Bij een tekort voel je minder drive, initiatief en seksuele energie. Bij een teveel (bijvoorbeeld bij PCOS) kun je last krijgen van acne, haargroei of stemmingswisselingen.

2.5 Cortisol - de stressmanager

Cortisol is je overlevingshormoon. Het helpt je focussen, reageren en doorzetten. Maar het is ook genadeloos als het te lang op het podium staat.

- Komt vrij bij spanning, haast, drukte, zorgen
- Verstoort andere hormonen bij langdurige stress
- Zorgt voor vetopslag, slaapttekort en stemmingsproblemen

Als cortisol chronisch verhoogd is, krijg je vaak last van vermoeidheid, cyclusproblemen, craving naar suiker, prikkelbaarheid en een verstoord slaapritme. Het zet als het ware de andere hormonen op stil.

2.6 Insuline - de suikerregulator

Insuline zorgt voor de opname van glucose (suiker) in je cellen. Het geeft je energie – maar in disbalans zorgt het voor schommelingen in stemming, gewicht en honger.

- Wordt aangestuurd door voeding (vooral suikers en koolhydraten)
- In balans: stabiele energie en minder snaaihonger
- Uit balans: dips, cravings, gewichtstoename, hormonale verstoringen

Insulineresistentie komt vaak voor bij vrouwen met hormonale klachten (zoals PCOS of tijdens de overgang).

2.7 Schildklierhormonen - jouw thermostaat

De schildklier regelt je stofwisseling. Wanneer deze te traag werkt, voel je dat in alles: koud, moe, traag, depressief. Te snel: opgejaagd, hartkloppingen, gewichtsverlies.

- Werkt samen met oestrogeen en stresshormonen
- Verstoord bij veel vrouwen door stress of auto-immuunreacties
- Vraagt om zachtheid én voeding (jodium, selenium, rust)

2.8 De dans van samenwerking

Geen enkel hormoon werkt op zichzelf. Ze beïnvloeden elkaar voortdurend. Zo kan stress je progesteron verlagen. Een verstoorde bloedsuiker kan je oestrogeen uit balans brengen. Of een trage schildklier kan je hele cyclus beïnvloeden.

Daarom kijken we in de volgende hoofdstukken niet naar 'het ene hormoon', maar naar het geheel. Naar jouw ritme, jouw verhaal. Naar de manier waarop jouw lichaam via hormonen met je spreekt.

2.9 Reflectie

- Welk hormoon herken jij het meeste in jezelf op dit moment?
- Waar zou jouw lijf misschien om vragen – zachtheid, actie, rust, bedding?





Hoofdstuk 3 - De vrouwelijke cyclus ontrafeld

3.1 Het ritme binnenin jou

Er leeft een krachtig ritme in jou. Niet altijd zichtbaar, maar voelbaar – als je durft te luisteren. Het is een innerlijke stroom die je energie, emoties, focus en verlangens beïnvloedt. En het komt niet uit het niets: het is de taal van je cyclus.

Veel vrouwen leerden ooit over de menstruatie als iets vervelends of ongemakkelijks. Een ongemak dat erbij hoort. Maar je cyclus is geen last – het is een kompas. Een ritme dat je wijst op wanneer je mag bloeien, bewegen, rusten of loslaten.

In dit hoofdstuk leer je je cyclus kennen als een innerlijk seizoenensysteem – met elke fase haar eigen energie, kracht en uitdaging.

3.2 Fase 1 - De menstruatie (innerlijke winter)

Dag 1 tot ± 5 – Het moment waarop je bloedt

- Je lichaam laat los wat niet nodig was: fysiek én energetisch
- De energie keert naar binnen – je intuïtie is sterker, je lijf vraagt rust
- Tijd voor stilte, reflectie, loslaten, thuiskomen bij jezelf

Signalen & behoeften:

- Vermoeidheid, behoefte aan alleen zijn
- Innerlijke helderheid – als je durft te vertragen
- Je systeem wil herstellen en opladen

Vraag die past bij deze fase:

“Wat mag ik loslaten om ruimte te maken voor het nieuwe?”

3.3 Fase 2 - De folliculaire fase (innerlijke lente)

Dag 6 tot ± 12 – Je lichaam bouwt opnieuw op

- Oestrogeen stijgt, je energie keert terug
- Je voelt je vaak optimistischer, lichter, helderder
- Tijd voor nieuwe ideeën, plannen, beweging, creativiteit

Signalen & behoeften:

- Zin in ondernemen, nieuwe dingen starten
- Behoeftte aan frisse voeding, beweging, inspiratie
- Meer focus en mentale helderheid

Vraag die past bij deze fase:

“Wat wil er groeien in mij?”

3.4 Fase 3 - De ovulatiefase (innerlijke zomer)

± Dag 13 tot 16 – Eisprong, vruchtbare piek

- Je oestrogeen is op zijn hoogst, je voelt je krachtig, sociaal en open
- Deze fase draait om verbinding, expressie, bloei
- Je aantrekkingskracht is voelbaar – ook naar jezelf toe

Signalen & behoeften:

- Zin in sociaal contact, seks, creëren, spreken
- Meer zelfvertrouwen, uitstraling en daadkracht
- Kans op overprikkeling als je te veel doet

Vraag die past bij deze fase:

“Wat mag ik delen of vieren?”

3.5 Fase 4 - De luteale fase (innerlijke herfst)

± Dag 17 tot 28 – De weg naar binnen begint

- Progesteron stijgt, je systeem bereidt zich voor op rust
- Je lichaam vraagt vertraging, terwijl je hoofd nog door wil
- Je voelt meer behoefte aan introspectie, afronding, grenzen stellen

Signalen & behoeften:

- Sneller geïrriteerd of emotioneel
- Behoeftte aan overzicht, orde, rust
- PMS-klachten ontstaan vaak hier – je systeem vraagt aandacht

Vraag die past bij deze fase:

"Wat vraagt afronding of aandacht?"

3.6 Waarom dit kennen belangrijk is

Wanneer je weet in welke fase je zit, snap je beter:

- Waarom je energie zakt of piekt
- Waarom je ineens prikkelbaar bent of juist vol zelfvertrouwen
- Waarom je lichaam en geest je soms andere signalen geven dan je omgeving verwacht

Je cyclus is geen beperking. Het is een kompas. Hoe meer je haar leert kennen, hoe meer je haar als bondgenoot kunt gebruiken. Niet om jezelf in te kaderen, maar juist om vrijer te leven – in jouw ritme.

3.7 Reflectie

- Herken jij je in de energieën van de vier fasen?
- In welke fase voel jij je het meest jezelf? En welke daagt je uit?



Hoofdstuk 4 - Leven met je cyclus

4.1 Je ritme als bondgenoot

Nu je je cyclus beter hebt leren kennen, is het tijd voor de volgende stap: je leven ermee leren afstemmen. In plaats van te 'overleven' in een constante stand van moeten en doorzetten, mag je thuiskomen in een zachter ritme – jouw eigen ritme. Een ritme dat niet lineair is, maar cyclisch. Niet prestatiegericht, maar afgestemd op innerlijke beweging.

In dit hoofdstuk ontdek je hoe je jouw cyclus kunt gebruiken als natuurlijke leidraad voor je werk, voeding, beweging en zelfzorg. Niet om je te beperken, maar juist om méér in harmonie te leven met wie je werkelijk bent.

4.2 Leven in fasen

Elke fase van je cyclus heeft haar eigen energie. Wanneer je weet in welke fase je zit, kun je daarop anticiperen. Dat hoeft niet perfect of rigide – het gaat erom dat je jezelf leert lezen. Je gaat je agenda, je maaltijden, je afspraken en zelfs je sportkeuze beter begrijpen en milder leren benaderen.

4.3 Werk & creativiteit

- **Folliculaire fase (lente):** ideaal voor brainstormen, plannen, nieuwe ideeën lanceren.
- **Ovulatiefase (zomer):** presentaties, samenwerkingen, netwerken en zichtbaarheid.
- **Luteale fase (herfst):** afronden, structureren, opruimen, finetunen.
- **Menstruatie (winter):** reflecteren, loslaten, visies herijken.

Door je werk af te stemmen op je innerlijke seizoenen, kun je efficiënter én energieverender werken, met meer flow en minder uitputting.

4.4 Voeding

Je behoeften aan voeding veranderen per cyclusfase:

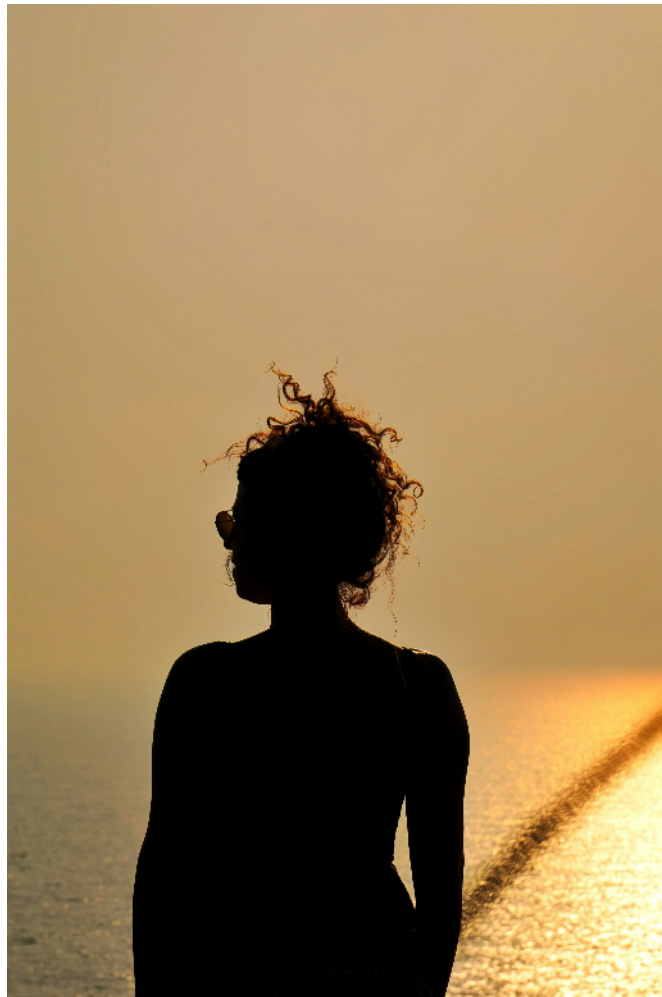
- **Lente:** licht verteerbare voeding, groene bladgroenten, zaden.
- **Zomer:** meer rauwkost, sappige vruchten, hydratatie.
- **Herfst:** aardende voeding, warme gerechten, zoet uit natuurlijke bron (pompoen, wortel, dadels).
- **Winter:** voedzaam, verwarmend, ijzerrijk (linzen, bietjes, stoofpotjes).

Luister ook naar je cravings: ze vertellen vaak wat je lichaam écht nodig heeft.

4.5 Beweging

- **Lente & zomer:** energie om te bewegen, wandelen, krachttraining, dans.
- **Herfst:** yin yoga, rustige cardio, stretching.
- **Winter:** rust, zachte beweging, wandelen in stilte.

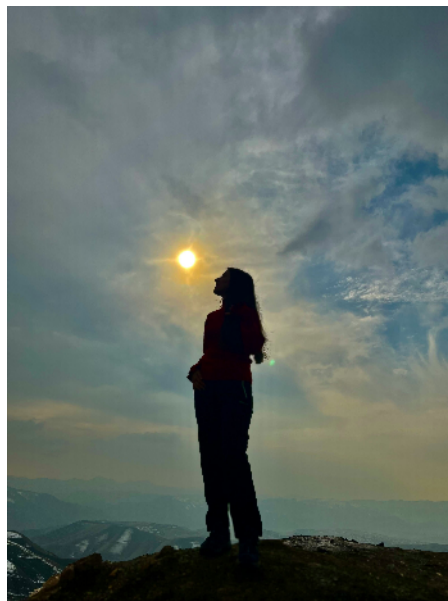
Let op: sporten *tegen* je ritme in kan je sneller uitputten, zeker in de luteale fase en menstruatie. Juist dan is vertragen een daad van kracht.



4.6 Zelfzorg & verbinding

In elke fase vraagt je systeem om iets anders:

Fase	Focus	Zelfzorg
Menstruatie	Loslaten, vertragen	Rust, warmte, journaling, zachte muziek
Folliculair	Opbouw, ideeën, lichtheid	Inspiratie zoeken, bewegen, plannen
Ovulatie	Verbinden, delen, stralen	Massage, delen met anderen, creatie
Luteaal	Grenzen, overzicht, bedding	Orde scheppen, kruidenbaden, nee zeggen





Hoofdstuk 5 - De levensfasen van de vrouw

5.1 Alles in jou beweegt in fasen

Als vrouw beweeg je door verschillende hormonale levensfasen. Elke fase heeft haar eigen kenmerken, uitdagingen en groeimomenten. Van het ontwaken van je cyclus in de puberteit tot het tot rust komen van je hormonen na de overgang – jouw binnenwereld verandert mee. Niet als rechte lijn, maar als een spiraal. Soms herhaal je stukken, soms kom je op een dieper niveau terug bij iets ouds. Alles in jou beweegt in ritmes.

In dit hoofdstuk neem ik je mee langs de belangrijkste fasen in een vrouwenleven – niet alleen medisch of biologisch, maar vooral energetisch en intuïtief. Zodat je je herkent, en misschien zelfs wat zachter kunt kijken naar wie je vroeger was, wie je nu bent, en wie je aan het worden bent.

5.2 Puberteit - het ontwaken van de vrouwelijke stroom

De eerste bloeding – vaak tussen 10 en 15 jaar – markeert het begin van een nieuwe fase. Niet alleen fysiek, maar ook emotioneel en spiritueel.

- Hormonen: oestrogeen en progesteron starten hun dans
- Er ontstaat een cyclus, maar die is vaak nog onregelmatig
- Veel meisjes voelen zich onzeker of onbegrepen

Wat je toen nodig had: veiligheid, uitleg, erkenning van je gevoeligheid

5.3 Vruchtbare jaren - bloei & beweeglijkheid

Tussen ruwweg 20 en 40 jaar beweegt je lichaam in een stabiele(re) cyclus. De vruchtbaarheid staat centraal – niet per se in kinderwens, maar in creatiekracht.

- Hormonen wisselen zich af in maandelijkse ritmes
- Energie, libido, emotie en voeding kunnen sterk variëren per fase
- Veel vrouwen zitten in deze fase in een drukke levensperiode (werk, gezin, keuzes)

Wat je nu nodig hebt: cyclisch leven, ruimte voor herstel, innerlijke bedding

5.4 Zwangerschap en postnataal - hormonale transformatie

Als je zwanger wordt, verandert alles. Je hormonen stijgen, stabiliseren en vallen na de bevalling abrupt weer weg.

- Oestrogeen en progesteron stijgen naar ongekennde hoogtes
- Na de geboorte is er vaak een hormonale 'crash'
- De postnatale fase kan maanden tot jaren duren – met emotionele lagen die soms pas veel later duidelijk worden

Wat je dan nodig hebt: rust, steun, ruimte om opnieuw geboren te worden als vrouw én moeder

5.5 De overgang - het vuur van transformatie

De overgang begint vaak sluipend – meestal tussen het 40e en 55e levensjaar. Het is géén 'afbouw', maar een herstructurering. Een uitnodiging tot thuiskomen bij jezelf.

- De eierstokken stoppen geleidelijk met het produceren van oestrogeen en progesteron
- Symptomen zoals opvliegers, slecht slapen, stemmingswisselingen, brain fog of gewichtstoename kunnen optreden
- Spiritueel gezien is dit de fase van 'ont-doen': je laat rollen en verwachtingen los

Wat je dan nodig hebt: zachtheid, vertraging, sisterhood, rituelen, nieuwe bedding

5.6 Postmenopauze - wijsheid en diepe rust

Een jaar na je laatste menstruatie spreek je officieel van de *postmenopauze*. Je lichaam zoekt naar een nieuw evenwicht – zonder cyclisch schommelen.

- De hormonale storm gaat liggen
- Veel vrouwen ervaren hernieuwde energie of juist diepe rust
- Er ontstaat ruimte om van binnenuit te leven, vanuit ervaring en essentie

Wat je nu nodig hebt: erkenning van je wijsheid, zichtbaarheid, eigen ritme volgen

5.7 Elke fase draagt een sleutel

De fases lijken op elkaar én bouwen op elkaar voort. Wat je in je puberteit niet kreeg, kan je later alsnog aan jezelf geven. Wat je in de overgang tegenkomt, kan heling vragen van wat er jaren geleden is ontstaan. Daarom zijn deze fases geen afgesloten hoofdstukken – het zijn lagen van jezelf.

Erkenning, bewustzijn en zelfzorg helpen je om steeds een beetje dieper thuis te komen in jouw vrouw-zijn.

5.8 Reflectie

- In welke levensfase bevind jij je nu? En wat vraagt deze fase van jou?
- Welke vorige fase vraagt nog liefdevolle aandacht of heling?
- Wat gun jij jezelf voor de fase die komt?





Hoofdstuk 6 - De stem van je hormonen

6.1 Wat je lichaam je wil vertellen

Hormonen praten. Niet in woorden, maar in gevoelens, stemmingen, signalen, symptomen. Ze fluisteren – en als je niet luistert, gaan ze harder praten. Niet omdat je iets fout doet, maar omdat je lichaam je iets duidelijk wil maken. Je hormonen zijn als boodschappers van binnenuit. Ze willen je iets vertellen over hoe jij leeft, eet, denkt, voelt en zorgt – of juist niet zorgt – voor jezelf.

In dit hoofdstuk leer je hoe je de signalen van je hormonen kunt herkennen, duiden en gebruiken als richtingaanwijzers. Niet als klachten om weg te stoppen, maar als boodschappen van binnenuit.

6.2 Signalen van disbalans

Als je hormonen uit balans raken, merk je dat vaak als eerste aan:

- stemmingswisselingen
- prikkelbaarheid of huilbuien
- energieverlies of chronische vermoeidheid
- slaapproblemen
- pijnlijke borsten of een opgeblazen gevoel
- onregelmatige menstruatie
- cravings (vooral naar suiker of zout)
- gewichtstoename zonder duidelijke oorzaak
- brain fog of concentratieproblemen
- angst, onrust of innerlijke onbalans

Deze signalen zijn niet “lastig”, ze zijn waardevol. Ze willen zeggen: *“Er klopt iets niet in de afstemming.”* En dat mag je serieus nemen – niet met paniek, maar met nieuwsgierigheid.

6.3 Emoties als boodschappers

Je hormonen beïnvloeden je emoties – maar ook andersom. Elke emotie activeert bepaalde hormonale reacties. Stress zorgt bijvoorbeeld voor een verhoging van cortisol. Verdriet kan invloed hebben op je immuunsysteem. Verliefdheid verhoogt oxytocine en dopamine. Emotionele patronen kunnen zo je hormonale balans versterken of juist verstoren.

Daarom is het belangrijk om emoties niet weg te duwen, maar te leren voelen en verwelkomen. Wat je onderdrukt, sla je op in je lijf. Wat je voelt, kan stromen.

Stel jezelf de vraag:

- Wat voel ik nu werkelijk?
- Waar komt dit gevoel vandaan?
- Wat wil het mij vertellen?

6.4 Symptomen als richtingaanwijzers

Soms is een klacht precies dát wat je nodig hebt om even stil te staan. Een pijnlijke menstruatie kan bijvoorbeeld een teken zijn van overbelasting. Een uitblijvende eisprong kan wijzen op stress. Overmatige bloeding kan iets vertellen over loslaten, overgrenzen of onuitgesproken verdriet.

Voorbeelden van symbolische betekenis:

- **Opvliegers:** opgekropte warmte, ingehouden passie, innerlijk vuur dat ruimte zoekt
- **Vermoeidheid:** over je grenzen gaan, energie weglekken, nood aan rust
- **Hormonale acne:** onderdrukte boosheid, behoefte aan zuivering
- **Heftige PMS:** overprikkeling, niet geleefd leven, grenzen die niet bewaakt worden

Let op: dit betekent niet dat je klacht 'tussen je oren' zit – maar dat je lichaam *samenwerkt* met je psyche. Je bent een geheel. En je hormonen maken daar deel van uit.

6.5 Leren luisteren - stap voor stap

Je hoeft niet meteen alles te begrijpen. Begin met bewustzijn. Stel jezelf vragen zoals:

- Wat voel ik in mijn lijf vandaag?
- Wat verandert er gedurende mijn cyclus?
- Welke signalen keren telkens terug?
- Wanneer voel ik mij het meest in balans?

Gebruik bijvoorbeeld een cyclusedagboek of body journal om inzichten te verzamelen. Zo wordt de stem van je hormonen steeds herkenbaarder – en hoef je er steeds minder hard naar te luisteren.

6.6 Liefdevolle aandacht werkt helend

Zodra je jouw symptomen erkent als boodschappers, ontstaat er iets bijzonders: je gaat milder worden. Zachter. Je luistert met open oren en een open hart. En dan hoef je je lichaam niet langer te bevechten. Je gaat ermee samenwerken. En dat is precies waar hormonale balans begint: in de relatie met jezelf.

6.7 Reflectie

- Welke klacht of emotie keert bij jou steeds terug?
- Wat zou je lichaam jou via deze klacht kunnen willen zeggen?
- Hoe zou het zijn als je deze klacht met nieuwsgierigheid en zachtheid kon benaderen?





Hoofdstuk 7 - Je lichaam als kompas

7.1 Van weten naar voelen

Je hebt nu kennis over je hormonen, je cyclus en je levensfasen. Maar uiteindelijk gaat het niet alleen om *weten*, maar om *voelen*. Om het durven volgen van de signalen die je lichaam je al zo lang geeft. Jouw lichaam wéét wat goed voor je is. Het spreekt een taal van sensaties, spanning, ontspanning, vermoeidheid en verlangen. In dit hoofdstuk leer je hoe je jouw lichaam kunt inzetten als innerlijk kompas.

7.2 Het lichaam liegt niet

Je hoofd kan overtuigen, relativiseren of negeren. Maar je lichaam niet. Het geeft je telkens eerlijke feedback over waar je wel of niet op koers zit:

- Een beklemmend gevoel in je borst → te veel spanning of geen ruimte
- Moeilijk in slaap vallen → onrust, overprikkeling, onverteerde emoties
- Eetbuien of cravings → iets ontbreekt (voeding, rust, nabijheid)
- Tranen zonder aanleiding → iets wil gevoeld worden
- Spierspanning, hoofdpijn, buikpijn → je systeem zegt: stop, voel, herzie

Door deze signalen niet te onderdrukken, maar te *erkennen*, ontstaat de mogelijkheid tot heling en afstemming.

7.3 Van symptoom naar zelfzorg

Stel je voor: in plaats van een klacht te zien als 'vervelend', zie je het als een uitnodiging. Niet: *"Wat moet ik hier vanaf?"*, maar: *"Wat vraagt dit van mij?"*

Bijvoorbeeld:

- Hormonale migraine → heb je te veel op je bord? Zijn er woorden ingeslikt?
- Cyclusproblemen → leef je in strijd met je ritme? Waar zeg je 'ja' terwijl je 'nee' voelt?
- Vermoeidheid → waar geef je meer dan je ontvangt?

Zelfzorg wordt dan geen luxe, maar noodzaak. Geen "pas als het kan", maar "juist omdat het nodig is".

7.4 Intuïtief leren afstemmen

Hoe leer je luisteren naar je lichaam? Een paar eenvoudige, maar krachtige gewoontes:

1. Check-in momentjes

Sluit een paar keer per dag je ogen en vraag: *“Hoe voel ik me nu?”*

Laat je adem zakken naar je buik. Observeer zonder oordeel.

2. Journaling / body log

Noteer lichamelijke signalen, cyclusdag, emoties, verlangens, weerstand.

Zo ontstaat inzicht in patronen.

3. Beweging als spiegel

Dans, wandel, doe zachte oefeningen. Wat wil je lichaam vandaag?

Laat het niet je hoofd bepalen, maar je gevoel.

4. Afstemmen vóór een keuze

Vraag: *“Wat voelt lichter?”* – je lichaam weet het vóór je hoofd het begrijpt.

7.5 Je mag vertragen

Je hoeft niet in de vijfde versnelling te leven. Je hoeft niet harder te werken om jezelf te verdienen. Je mag vertragen. Voelen. Kiezen wat klopt. En dat begint in je lijf.

Vertrouwen op je lichaam als kompas betekent ook: ruimte maken voor stilte. Voor nietsdoen. Voor niets hoeven oplossen, maar gewoon zijn. Dát is waar herstel en balans beginnen.

7.6 Reflectie

- Wat probeert je lichaam je de laatste tijd te vertellen?
- Waar voel jij signalen, maar negeer je ze (nog)?
- Wat is voor jou een kleine stap om meer af te stemmen op je lijf?





Hoofdstuk 8 - Vrouw-zijn in een hormonale wereld

8.1 Een ritmisch lichaam in een lineaire maatschappij

Je leeft in een wereld die vooruit wil. Die gericht is op groei, doelen, prestaties, meetbaarheid. Op continu 'aan' staan. Maar jouw lichaam – en zeker jouw hormonale systeem – werkt cyclisch. Je kent pieken én dalen. Dagen waarop je straalt, en dagen waarop je liever in een cocon kruipt.

En daar zit het spanningsveld: een ritmisch lichaam in een wereld zonder ruimte voor ritme. Als vrouw leer je al vroeg je cyclus te negeren. Pijn te verbijten. Emoties te beheersen. Doorgaan, ook als je systeem schreeuwt om rust.

In dit hoofdstuk onderzoeken we wat het betekent om trouw te blijven aan je natuur – ook als de buitenwereld iets anders van je vraagt.

8.2 De mannelijke 24-uurs maatschappij

Veel van wat je doet – werken, sporten, eten, plannen – is afgestemd op het mannelijke bioritme: een dagelijkse cyclus van 24 uur. Dit werkt goed voor mensen met een constante hormonale afstemming (zoals veel mannen), maar niet voor vrouwen met een cyclus van gemiddeld 28 dagen.

Denk aan:

- Elke dag hetzelfde presteren → geen rekening met hormonale schommelingen
- Diëten die niet passen bij je cyclusfase → frustratie, honger, schuldgevoel
- Sportprogramma's met vaste intensiteit → geen ruimte voor variatie
- Werkdruk die geen ruimte laat voor inkeer of herstel

Als vrouw word je vaak onbewust gedwongen in een systeem dat niet voor je gemaakt is.

8.3 Vrouw-zijn is ritme

Je bent niet elke dag hetzelfde. En dat is geen zwakte, dat is je kracht.

- In de lente- en zomerfasen van je cyclus straal je, creëer je, verbind je.
- In je herfst en winter keer je naar binnen, reflecteer je, laat je los.
- Ook je levensfasen – van puberteit tot postmenopauze – nodigen je telkens uit om opnieuw af te stemmen op je natuurlijke tempo.

Jouw kracht zit niet in altijd maar doorgaan. Je kracht zit in het voelen wanneer je moet stoppen. Wanneer je moet zakken, loslaten, helen. En wanneer je weer mag opstaan.

8.4 Thuiskomen in jezelf - ook als de wereld dat niet begrijpt

Je hoeft niet te wachten tot de wereld verandert. Je mag nu al keuzes maken die bij jón passen:

- Een rustdag nemen rond je menstruatie
- Je agenda cyclusvriendelijk indelen
- Voeding kiezen op gevoel, niet op regeltjes
- Grenzen aangeven, ook al wringt dat
- Zeggen: "Ik weet het niet" – en daarmee oké zijn

Vrouw-zijn vraagt moed. De moed om trouw te zijn aan jezelf, terwijl alles om je heen zegt: "Doe normaal, ga door, stel je niet aan."

Maar weet: hoe vaker jij wél luistert naar je lichaam, hoe zachter en duidelijker het gaat spreken. En hoe meer jij leeft volgens je ritme, hoe meer je anderen uitnodigt hetzelfde te doen.

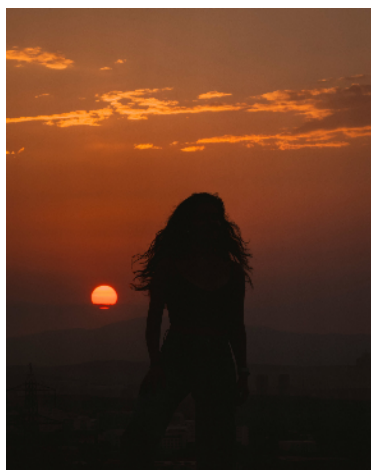
8.5 Sisterhood & steun

Je hoeft het niet alleen te doen. Vrouwen hebben elkaar nodig. Om te spiegelen, te steunen, te herinneren aan wie ze zijn. In verbinding met andere vrouwen ontstaat ruimte voor zachtheid, kwetsbaarheid en heling.

Zoek jouw cirkel. Dat mag letterlijk – in vrouwencirkels – of in vriendschappen, online communities, één-op-één verbinding. In het samen-zijn ontstaat bedding. En in bedding ontstaat groei.

8.6 Reflectie

- Waar pas jij je nog te veel aan een lineair systeem aan?
- Wat zou je willen veranderen als je echt leefde volgens je eigen ritme?
- Wie of wat kan jou helpen om hier trouw aan te blijven?





Hoofdstuk 9 - Samenvatting & zachte activatie

9.1 Jij bent geen warboel van hormonen. Jij bent een vrouw in ritme.

Je bent nu aan het einde gekomen van een reis naar binnen. Door de lagen van je hormonen, je cyclus, je levensfasen en je signalen heen. Misschien heb je dingen herkend, misschien ben je nieuwe inzichten tegengekomen. Misschien heb je gevoeld dat het niet raar is wat je ervaart – maar natuurlijk. Dat jouw lichaam spreekt. En dat jij mag luisteren.

Dit boek was geen handleiding. Het was een uitnodiging. Om zachter te worden. Bewuster. Om te vertrouwen op dat wat in jou leeft – zelfs als je het nog niet helemaal begrijpt. Want je hoeft niet álles te weten. Je hoeft alleen maar te beginnen met luisteren.

9.2 De essentie op een rij

- **Hormonen zijn boodschappers**, geen vijanden. Ze vertellen wat er in jou gebeurt.
- **Je cyclus is een innerlijk seizoenenritme**, met fasen van opbouw, bloei, afbouw en rust.
- **Elke levensfase heeft haar eigen hormonale energie**, van de puberteit tot na de overgang.
- **Klachten zijn signalen**, geen fouten. Ze wijzen je de weg naar balans.
- **Je lichaam is je kompas**. Als je luistert, weet je intuïtief wat je nodig hebt.
- **Je vrouw-zijn vraagt ruimte, ritme en rust** in een wereld die vaak het tegenovergestelde vraagt.

9.3 Zachte activatie - jouw eerste stap

Sta even stil. Voel je voeten op de grond. Leg je hand op je onderbuik. Adem diep in... en uit.

Wat wil jouw lichaam jou op dit moment vertellen?

Wat kun jij vandaag doen om één procent meer in verbinding te zijn met jezelf?

Het hoeft niet groot. Het hoeft niet perfect. Kies iets kleins. Een kop kruidenthee. Een rustige wandeling. Je agenda herzien. Een "nee" uitspreken. Een traan toelaten. Een extra uur slaap. Alles telt – als het komt vanuit jou.

9.4 En nu?

Je hoeft dit pad niet alleen te lopen. Misschien wil je:

- een cyclusdagboek bijhouden
- een gesprek aangaan met je therapeut of arts
- je voeding of leefstijl cyclusvriendelijker maken
- een vrouwencirkel zoeken (of zelf starten)
- verder lezen, voelen, ontdekken

Wat het ook is: kies jouw tempo. Volg jouw ritme.

En vergeet vooral niet: jij bent geen hormonale chaos. Jij bent een wonderlijk systeem in beweging. Jij bent vrouw. En daar zit magie in.

9.5 Dankjewel

Dankjewel dat je dit boek hebt geopend. Dat je de moed had om jezelf beter te leren kennen.

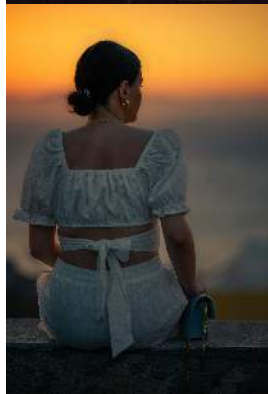
Dankjewel dat je jouw ritme de ruimte geeft. Voor jezelf – en voor alle vrouwen die na jou komen.



Zin in meer verdieping?

Wil je verder reizen in de wereld van jouw hormonen, cyclus en vrouw-zijn?

In de Holistic Flow Academie vind je verdiepende online programma's, cursussen en rituelen die je ondersteunen bij het leven in harmonie met jezelf. Of je nu: je cyclus beter wilt leren begrijpen, overgangsklachten op een natuurlijke manier wilt verzachten, je hormonale klachten holistisch wilt benaderen, of simpelweg zachter en intuïtiever wilt leven... ... in de academie vind je een bedding van kennis, zachtheid en praktische tools. In jouw tempo. Op jouw manier.

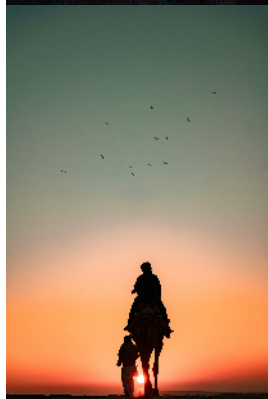


✨ **Jouw ritme. Jouw wijsheid. Jouw pad.**

👉 **Kijk op: <https://www.holisticflow.nl/academie>**

Meld je hier aan voor de community voor vrouwen:

[Vrouwelijke ritmes](#)



Taal van je hormonen

"Taal van je hormonen" onthult de krachtige invloed van hormonen op het leven van vrouwen en biedt inzichten in de cyclus, levensfasen en de signalen die ons lichaam afgeeft. Leer hoe je in harmonie kunt leven met je natuurlijke ritme, jezelf kunt afstemmen op de verschillende fases van je cyclus en de wijsheid van je hormonen kunt omarmen. Dit boek nodigt je uit om te luisteren, te reflecteren en de liefdevolle aandacht te geven die je verdient.

"Taal van je hormonen" is het eerste deel van een reeks van 3.

Marianne van Leeuwen

www.holisticflow.nl