

Supplementen

Inleiding

Een lichaam dat een ziekte te bestrijden heeft, vraagt veel. Het heeft veel energie nodig om ontstekingen aan te pakken, je lever moet toxische stoffen en hormonen afbreken, je darmen de voedingsstoffen uit je eten opnemen, er moeten hormonen aangemaakt worden en ohja, al die andere essentiële dingen om in leven te blijven en als het even kan dan ook graag lange sterke nagels en een volle bos met haar.

We hebben extra nodig

Vitamines, mineralen en spoorelementen (zoals ijzer en zink) zijn nodig voor het lichaam om te functioneren. Het lukt ons vaak niet om al deze goede stofjes binnen te krijgen in de hoeveelheden dat we ze nodig hebben. Veel verse producten bevatten minder goede stofjes dan vroeger (hier gaan we het later nog over hebben), we koken niet altijd even gezond en variëren te weinig. Waar onze voorouders heel veel voeding bij elkaar moesten sprokkelen, eten we nu voornamelijk steeds dezelfde producten uit de supermarkt. We eten groente en fruit buiten het seizoen of producten die van ver weg komen. We houden niet van orgaanvlees en/of eten we producten die wel vullen maar weinig te bieden hebben. En dat betekent dat we veel minder vitamines, mineralen en spoorelementen binnen krijgen als dat we nodig hebben. Wat extra hulp kunnen we wel gebruiken!

Hoe vitamines, mineralen en spoorelementen endometriose klachten kunnen helpen

Vitamine D: Vitamine D is belangrijk voor een gezond immuunsysteem en kan mogelijk helpen bij de ontstekingsreactie die geassocieerd wordt met endometriose. Vitamine D kan ook helpen bij het verminderen van menstruatiepijn.

Omega-3 vetzuren: Omega-3 vetzuren, zoals die in visolie, kunnen ontstekingsremmende eigenschappen hebben en kunnen mogelijk helpen bij het verminderen van ontstekingen die geassocieerd worden met endometriose.

Magnesium: Magnesium is een mineraal dat een rol speelt bij spierontspanning en kan mogelijk helpen bij het verminderen van (menstruatie)krampen.

Vitamine B6: Vitamine B6 kan mogelijk helpen bij het reguleren van de hormoonspiegels en kan helpen bij het verminderen van premenstruele symptomen.

Antioxidanten, zoals vitamine C en E, kunnen helpen bij het verminderen van ontstekingen en het bevorderen van een gezond immuunsysteem.

Verder in deze training

We gaan het hebben over de kwaliteit van supplementen, want niet alles is helaas goed. Ook over veiligheid, want supplementen kunnen invloed hebben op medicijnen die je neemt. Als belangrijkste: de drie supplementen die essentieel zijn bij het bestrijden van endometriose klachten. Daarnaast nog een lijst van andere supplementen en hoe ze eventueel kunnen helpen.

Hoe ik tot de lijst van supplementen ben gekomen

Ik heb verschillende lijsten van verschillende endometriose experts bij elkaar gelegd (o.a. Dian Shepperson, Michael Vernon, Jessica Drummond, Lara Briden). Daarnaast heb ik supplementen die ik van verschillende opleidingen ken onderzocht voor endometriose. Vanuit die lijsten en mijn eigen onderzoek, ben ik gaan kijken welke onderdelen van een supplement voor endometriose werken. Dit zijn voornamelijk eigenschappen als hormoonregulerend, oestrogeenremmend, ondersteunend voor darmen en lever en ontstekingsremmend. Alles uit deze training is wetenschappelijk onderbouwd.

Alleen de beste supplementen

Dat een bepaalde stof goed is voor endo, wil nog niet zeggen dat het een goed supplement maakt. Alleen de beste supplementen komen hier in aanmerking! Daarom heb ik een aantal aanbevelingen hier in deze training, maar voel je vrij om je eigen onderzoek te doen natuurlijk. Mocht je een ander supplement hebben dan dat hier genoemd wordt, stuur me dan een bericht met de ingrediënten lijst. Dan zal ik voor je kijken of het een goed supplement is, of dat je beter iets anders kan kiezen.