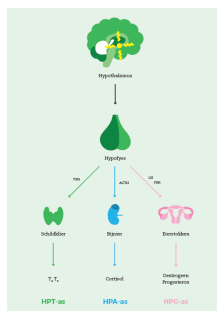


Het samenspel tussen vrouwelijke hormonale assen



EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

3 Hormonale assen



EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

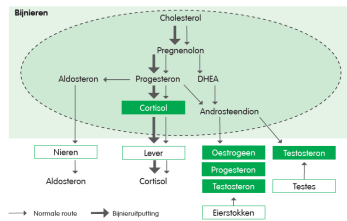
Onderwerpen

- Å Hormonen & de vrouwelijke cyclus
- Å Disbalans: oestrogeendominantie
 - ı Hormoon versturende stoffen (xeno-oestrogenen)
 - ı Disbalans oestrogeen metabolieten
 - ı Progesteron tekort
- Å Suppletieadvies in de praktijk

EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

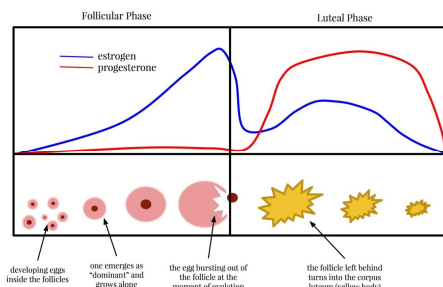
Hormoon productie

- Å Cholesterol
- Å Bijniere
- Å Cortisol als α -hormoon



EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

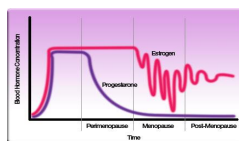
Menstruatie cyclus



EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

De overgang

- Å Natuurlijke disbalans
- Å Voorraad eicellen raakt op, geen ovulatie en progesteron productie
- Å Daling oestrogeen
- Å Oestrogeen door vetweefsel



EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS



ATRIUM
INNOVATIONS

Oestrogeen metabolieten

- Å Oestrogeen wordt omgezet in de lever
- Å 2, 4 en 16-OH oestrogeen metabolieten
- Å 2-OH zorgt voor cel rijping (gunstig)
- Å 4- en 16-OH voor celdeling (ongunstig)

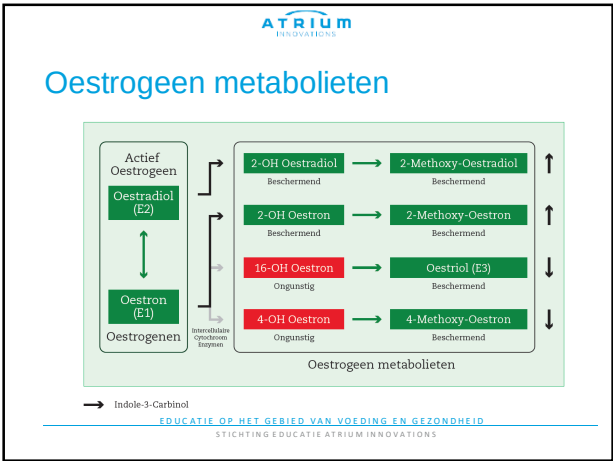
EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

ATRIUM
INNOVATIONS

Eigenschappen oestrogeen en oestrogeenmetabolieten

	Werking	Kenmerken en eigenschappen
	Oestrogenen	
Oestron E1	Milde werking, ca. 10x sterker dan oestradiol	Relatief hoog na menopauze. Kan worden omgezet in 16-OH Oestron en 4-OH-oestron
Oestradiol (E2)	Sterke werking, ca. 80x sterker dan oestradiol	Regelt o.a. de menstruatie en zwangerschap. Daalt na de menopauze
	Oestron (E1) metabolieten	
2-OH Oestron	Milde werking	Gunstig (beschermend)
2-Methoxy Oestron		Gunstig (beschermend). Verhindert aanhechting actieve metabolieten aan receptoren
16-OH Oestron	Sterke werking	Ongunstig. Stuurt celdeling aan
Oestradiol (E2)	Zeer milde werking	Gunstig (beschermend). Tijdens zwangerschap hoog
4-OH Oestron	Sterke werking	Ongunstig. Stuurt celdeling aan
4-Methoxy Oestron	Niet actief	Gunstig. Verhindert aanhechting actieve metabolieten aan receptoren.
	Oestradiol (E2) metabolieten	
2-OH Oestradiol		Gunstig (beschermend)
2-Methoxy Oestradiol		Gunstig (beschermend). Vermindert snelle groei

EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS



ATRIUM
INNOVATIONS

Oestrogeen metabolieten

- Å Stress
- Å Methylatie (B-vitaminen!)
- Å Anticonceptiepil
- Å Over- of ondergewicht
- Å Schildklierproblemen
- Å Voeding (geraffineerde koolhydraten)

EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

ATRIUM
INNOVATIONS

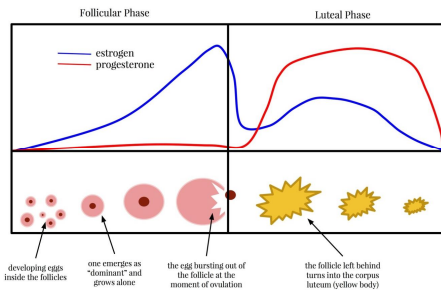
Progesteron

Oestrogeen

Progesteron

EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

Menstruatie cyclus



EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

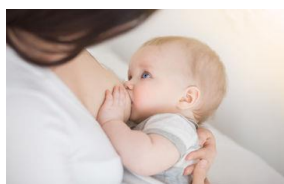
Progesteron

- Å Na de eisprong (2^e helft cyclus) produceert het gele lichaam progesteron
- Å Brengt cellen tot rijping
- Å Zorgt voor onderhoud van baarmoederslijmvlies
- Å Beperkt bloedverlies, ondersteunt de vochtbalans en kalmeert
- Å In stress situaties: Progesteron → cortisol. Cortisol blokkeert progesteronreceptor
- Å Schildklierfunctie: hoog TRH → hoog prolactine → laag progesteron

EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

Prolactine

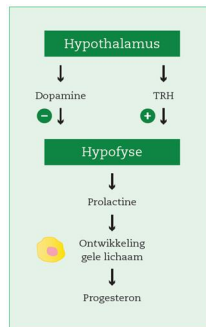
- Å Zwangerschap
- Å Borstvoeding
- Å Prolactinoom
- Å Medicijngebruik
- Å Hypothyroïdie



EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

Hoog prolactine

- Å TRH: signaal voor productie schildklierhormonen
- Å Het stimuleert de hypofyse om prolactine af te geven
- Å Prolactine remt ontwikkeling gele lichaam
- Å Hierdoor minder productie progesteron



In stress situaties

- Å Progesteron → Cortisol
- Å Cortisol blokkeert progesteron receptor
- Å Progesteronresistentie

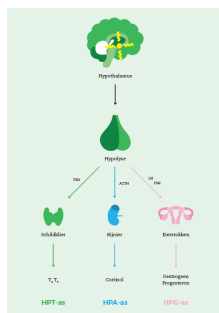
Methylatie

- Å DNA methylatie: groei, differentiatie en ontwikkeling cellen, hormoonproductie, energie, immuunsysteem, zenuwstelsel, é
- Å Vitaminen, medicatie, alcohol, koffie, roken
- Å B-vitamines: B12, foliumzuur
- Å Magnesium
- Å 35% van de bevolking heeft MTHFR-mutatie
- Å Hoog homocysteïne: indicator voor slechte methylatie

Suppletieadvies in de praktijk



EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS



EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

Ondersteuning

- Stressreductie!
- Gezonde voeding: vermijden dierlijke hormonen, fyto-oestrogenen, rood vlees, zuivel, alcohol, cafeïne, geraffineerde koolhydraten, verzadigd vet
- Xeno-oestrogenen vermijden
- Vezels: verbeteren oestrogeen afbraak
- Gewichtsbeheersing
- Beweging
- Controleer schildklierwerking
- Controleer oestrogeen en progesteron waarden

EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

Indole-3-Carbinol

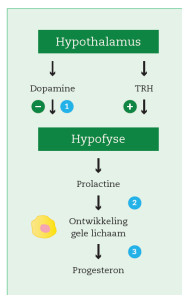
- Å Sturing oestrogeen metabolisme
- Å Verhoging van het 2-hydroxylatie metabolisme (Bradlow, 1996) waardoor meer gunstige 2-OH oestrogeenmetabolieten (Auborn, 2003)
- Å Vermindert ongunstige oestrogeenmetabolieten (16-OH-oestron) (Michnovicz, 1997)
- Å Verbeterd de verhouding tussen 2-OH-oestron en oestriol. (Bradlow, 1994 ; Michnovicz, 1991) Dit duidt op een hogere omzetting van oestron in gunstige metabolieten ten opzichte van ongunstige metabolieten

Nutriënten

- Å Indole-3-carbinol / DIM (oestrogeen metabolieten)
- Å Vitamine B12, foliumzuur (oestrogeen metabolieten, methylatie)
- Å Vitex agnus castus (progesteron verhogen)
- Å Magnesium (geestelijk en lichamelijke ontspanning)

Vitex agnus castus

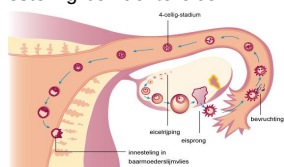
- Å Vitex agnus castus activeert de dopaminereceptor (D2) (Jarry, 1994)
- Å Hypofyse produceert minder prolactine (Jarry, 1994)
- Å Gele lichaam kan zich ontwikkelen en progesteron aanmaken



Figuur 1: Regulerende werking van Vitex agnus castus op prolactine en daarmee op progesteron

Vitex agnus castus

- Å Ondersteunt bij PMS en PMDD (van Die, 2013; Schellenberg 2001; Amaca, 2003)
- Å Progesteron ondersteunt een gezond baarmoederslijmvlies
- Å Van belang voor goede innesteling bevruchte eicel



EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

Nutriënten

- Å Indole-3-carbinol / DIM (oestrogeen metabolieten)
- Å Vitamine B12, foliumzuur (oestrogeen metabolieten, methylatie)
- Å Vitex agnus castus (progesteron verhogen)
- Å Magnesium (geestelijk en lichamelijke ontspanning)

EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

Magnesium

- Å Co-factor in methylatie van oestrogeen
- Å Ontspant de spieren en de geest
- Å Medicijngebruik
- Å Bij vermoeidheid, voor de gemoedstoestand en geestelijke veerkracht, voor de spieren

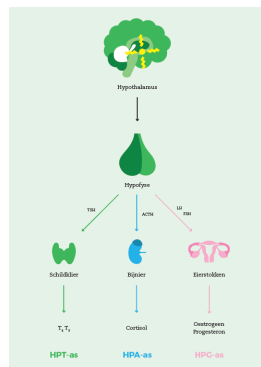
EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

AOV Voedingssupplementen



AOV natuurlijke orthomoleculaire voedingssupplementen

Uitsluitend voor de beroepsbeoefenaar



AOV natuurlijke orthomoleculaire voedingssupplementen

AOV Voedingssupplementen



1018 Stressnorm

À Met rhodiola, citroenmelisse, foliumzuur en B12

À Adviesverkoopprijs ú 29,40

1027 Schildkliernorm

À Unieke combinatie van selenium, zink, jodium en kruiden zoals curcuma en ashwagandha

À Adviesverkoopprijs ú 34,60



AOV natuurlijke orthomoleculaire voedingssupplementen

Uitsluitend voor de beroepsbeoefenaar

1009 DIM-complex & 1029 Indole-3-Carbinol (DIM)

- À 200 mg Indole-3-Carbinol per vegacaps
- À Indole-3-Carbinol als natuurlijke voorloper van DIM
- À Unieke mix van kruisbloemige groenten
- À Geschikt voor vegetariërs en veganisten

- À Adviesverkoopprijs 1009: ú 25,90
- À Adviesverkoopprijs 1029: ú 27,50



NIEUW

1009 natuurlijke orthomoleculaire voedingssupplementen

Uitsluitend voor de beroepsbeoefenaar

Samenstelling

Dit product bevat per dagdosering (2 vegacaps):

DIM (Diindolylmethaan)	250 mg
Broccoli (Brassica oleracea)-poeder	50 mg
Vitamine E (d-alfa-tocoferolacetaat)	4,7 mg



Dit product bevat per dagdosering (2 vegacaps):

Indole-3-Carbinol	400 mg
Gepatenteerde kruisbloemige groenten blend	200 mg
bestaande uit: Bloemkool (Brassica oleracea var. botrytis L.)-poeder, Broccoli (Brassica oleracea, var. Italica)-extract (0,4% sulforafaan), Spruitjes (Brassica oleracea var. gemmifera)-poeder	



1009 natuurlijke orthomoleculaire voedingssupplementen

Uitsluitend voor de beroepsbeoefenaar

253 B12 Adenosyl- en methylcobalamine

- À Zuigtablet met 2 actieve vormen van B12 en actief foliumzuur
- À Gezoet met stevia

Dit product bevat per dagdosering (1 zuigtablet):

Vitamine B12 (adenosyl cobalamine, methyl cobalamine)	1.500 mcg
Foliumzuur (calcium-L-methylfolaat, Metafolin® **)	500 mcg

*Metafolin® is een geregistreerd handelsmerk van Merck KGaA, Darmstadt, Germany.

- À Adviesverkoopprijs: ú 21,40



253 natuurlijke orthomoleculaire voedingssupplementen

Uitsluitend voor de beroepsbeoefenaar

AOV Vitamine B12 Assortiment



Zonder hulp- en vulstoffen, wit etiket

Hypoallergeen

Vrij van melk, lactose, ei, gluten, lupine, mosterd, noten, pinda, schaaldieren, selderij, sesamzaad, soja, sulfiet, vis en weekdieren

Geschikt voor vegetariër V en veganist VV

Eenvoudig in te nemen, vegacaps kan opengemaakt worden

Handige nummers, makkelijk te onthouden

AOV natuurlijke orthomoleculaire voedingssupplementen

Uitsluitend voor de beroepsbeoefenaar

833 Vitex Agnus Castus

Å Hoogst gestandaardiseerd extract van monnikspeper, gebruikt in studies

Å Biedt ondersteuning bij ongemakken rondom de menstruatie en overgang

Å Geschikt voor vegetariërs en veganisten

Å Hypo allergeen, zonder kunstmatige toevoegingen

Å Adviesverkoopprijs: ú 23,85



AOV natuurlijke orthomoleculaire voedingssupplementen

Uitsluitend voor de beroepsbeoefenaar

Samenstelling

Dit product bevat per dagdosering (2 vegacaps):

Monnikspeper (Vitex agnus-castus)-extract	400 mg
gestandaardiseerd extract uit de bes op 0,5% agnuside en 0,6% aucubine	
Vitamine C (ascorbyl palmitaat)	24 mg



AOV natuurlijke orthomoleculaire voedingssupplementen

Uitsluitend voor de beroepsbeoefenaar

510 Magnesium AC

À Bisglycinaat; een organische verbinding

À Bevat de neurotransmitter glycine

Dit product bevat per dagdosering (2 vegacaps):

Magnesiumbisglycinaat	2.052 mg
waarvan magnesium	240 mg

À Adviesverkoopprijs: €17,30



aop natuurlijke orthomoleculaire voedingssupplementen

Uitsluitend voor de beroepsbeoefenaar

Bedankt voor uw aandacht!



aop natuurlijke orthomoleculaire voedingssupplementen

Uitsluitend voor de beroepsbeoefenaar
