

DE 9 SIGNALEN DAT JE
lever EN *darmen*
OVERBELAST ZIJN

&

HOE JE ZE WEER LAAT
SAMENWERKEN MET JE
hormonen

@BALANSMETDEBBY

Als je hormonen uit balans zijn, is dat zelden een kwestie van 'slechte wil' of 'geen discipline'.

Vaak is het ons lichaam dat simpelweg overbelast is.

Je lever en darmen draaien overuren om afvalstoffen af te voeren, hormonen af te breken en energie te produceren.

Maar als dit systeem vastloopt, houdt je lichaam letterlijk vast – aan vet, vocht en spanning.

Je lichaam wil niet meer stress, maar heeft hulp nodig bij ontgiften en herstellen.

*Dit e-book helpt je begrijpen wat jouw lichaam probeert te vertellen,
zodat je weer kunt samenwerken met je systeem – niet ertegenin.*

01

Opgeblazen gevoel (vooral na het eten)

Wat er gebeurt:

Een opgeblazen gevoel na het eten wijst vaak op een trage spijsvertering of overbelasting van je darmen.

Onverteerde voeding en afvalstoffen hopen zich op, waardoor gasvorming ontstaat.

Hormonaal effect:

Je lever en darmen kunnen oestrogeen minder goed afbreken, wat leidt tot oestrogeendominantie en een vertraagde vetverbranding.

Wat helpt:

Eet rustig, kauw goed en voeg bittere voeding toe (rucola, witlof, grapefruit).

Vermijd overeten en geef je lichaam tijd om te verteren.

Een rustige buik begint met rustiger eten.

02

Moeilijke of onregelmatige stoelgang

Wat er gebeurt:

Constipatie of onregelmatige stoelgang duidt vaak op een vertraagde leverfunctie en te weinig vezels of vocht.

Afvalstoffen blijven te lang in het lichaam circuleren.

Hormonaal effect:

Oestrogeen kan opnieuw opgenomen worden, waardoor je lichaam in een hormonale overbelasting raakt.

Wat helpt:

Drink voldoende water (minimaal 1,5-2 liter per dag), eet vezelrijk en beweeg dagelijks.

Een goede darmwerking is essentieel voor hormonale balans.

Je darmen zijn geen afvalbuis – ze zijn een communicatielijn met je hormonen.

03

Constante vermoeidheid

Wat er gebeurt:

Een overbelaste lever moet 24/7 ontgiften en verbruikt daardoor meer energie.

Je mitochondriën (energiecentrales) raken uitgeput.

Hormonaal effect:

Cortisol blijft te hoog, je schildklier vertraagt, en je energiestofwisseling daalt.

Wat helpt:

Voeg rustmomenten toe, beperk cafeïne en ondersteun je lever met groene bladgroenten, citroenwater en voldoende slaap.

Vermoeidheid is geen zwakte, maar een signaal van overbelasting.

04

Hoofdpijn of wazige concentratie

Wat er gebeurt:

Als afvalstoffen zich ophopen, circuleert het bloed met meer toxines — dat kan “brain fog” of hoofdpijn veroorzaken.

Hormonaal effect:

De lever breekt ook oestrogeen af. Als dat niet goed lukt, krijg je schommelingen die je stemming, helderheid en energie beïnvloeden.

Wat helpt:

Hydratatie + bittere voeding + magnesium.

Helderheid begint in je darmen, niet in je hoofd.

05

Slechtere huid of hormonale puistjes

Wat er gebeurt:

Je huid is een uitscheidingsorgaan. Wanneer lever en darmen het niet aankunnen, wordt afval via de huid uitgescheiden → puistjes, eczeem, grauwe teint.

Hormonaal effect:

Hoge oestrogene spiegels, trage leverafbraak en verhoogde ontstekingsgevoeligheid.

Wat helpt:

Eet ontstekingsremmend (vette vis, bessen, kurkuma), drink voldoende water en ondersteun de lever met bittere groenten.

Een zuivere huid begint van binnenuit.

06

Slechtere vetverbranding

Wat er gebeurt:

Een overbelaste lever verwerkt vetten trager, waardoor energie minder goed omgezet wordt en je vetopslag toeneemt. Ook een verstoorde darmflora kan je schildklier en stofwisseling vertragen.

Hormonaal effect:

Cortisol blijft hoog, oestrogeen kan niet goed worden afgebroken en je lichaam schakelt over op spaarstand in plaats van vetverbranding.

Wat helpt:

Eet voldoende eiwitten bij elke maaltijd, beweeg dagelijks na het eten en beperk alcohol en geraffineerde suikers.

Vetverbranding begint niet in de sportschool, maar in je lever.

07

Slechte tolerantie voor koffie of alcohol

Wat er gebeurt:

Koffie en alcohol worden beide via je lever afgebroken. Als je lever overbelast is, kun je cafeïne of alcohol minder goed verdragen. Je merkt dat aan hartkloppingen, rusteloosheid, vermoeidheid of slapeloosheid.

Hormonaal effect:

Een vertraagde leverfunctie verstoort je cortisol- en oestrogeenbalans, waardoor je lichaam gevoeliger reageert op prikkels en slechter herstelt.

Wat helpt:

Beperk koffie (zeker op lege maag) en plan alcoholvrije dagen in. Kruiden thee met paardenbloem of kamille ondersteunt je leverfunctie.

Wat je niet verdraagt, vertelt wat je lichaam niet kan verwerken.

08

Krampen of buikpijn

Wat er gebeurt:

Door stress of slechte darmflora trekken je darmen samen. Er kan een disbalans ontstaan tussen “goede” en “slechte” bacteriën.

Hormonaal effect:

Een verstoorde darmcommunicatie beïnvloedt oestrogeen en cortisol, en kan leiden tot extra spanning in de darmen – vooral rond je menstruatie.

Wat helpt:

Eet rustig, kauw goed en voeg dagelijks gefermenteerde voeding toe (zuurkool, kefir, kimchi).

Een rustige buik creëer je van binnenuit.

09

Slecht slapen tussen 01:00 en 04:00 uur

Wat er gebeurt:

Tussen 01:00 en 04:00 uur is je lever het meest actief bezig met ontgiften en het afbreken van afvalstoffen en hormonen.

Word je vaak in deze uren wakker of lig je onrustig?

Dan geeft je lichaam aan dat dit ontgiftingsproces te zwaar is of stagneert.

Hormonaal effect:

's Nachts hoort je cortisol (stresshormoon) te dalen en je melatonine (slaaphormoon) te stijgen.

Maar als je lever overbelast is, blijft cortisol hoog — en wordt de aanmaak van melatonine en herstelhormonen (zoals groeihormoon en oestrogeen) verstoord. Je lichaam blijft in een lichte stressmodus, zelfs in rust.

Wat helpt:

Vermijd alcohol en zware maaltijden in de avond, zorg voor een donkere slaapkamer en een vast slaapritme.

Steun je lever met bittere groenten (rucola, witlof, artisjok) en hydratatie.

Een warme kruidenthee met kamille of citroenmelisse kan je systeem helpen ontspannen.

Je lichaam wil slapen — geef het de rust en ondersteuning om dat weer te kunnen.

Als je meerdere van deze signalen herkent, betekent dat niet dat er iets mis is met je lichaam – het betekent dat het om hulp vraagt.

Je lijf probeert je iets te vertellen: het heeft rust, ruimte en ondersteuning nodig om weer goed te kunnen werken.

Zo help je je lever en darmen samenwerken:

Ruimte geven aan herstel

Geef je lichaam de kans om te herstellen – met rust, regelmaat en voedzame maaltijden als basis.

Rustmomenten tussen maaltijden, voldoende slaap en diepe ademhaling zijn geen luxe, maar het moment waarop je systeem echt kan herstellen.

Afvalstoffen helpen afvoeren

Als je lichaam verloopt van afvalstoffen, is het alsof je probeert schoon te ademen in een volle ruimte.

Je lever en darmen verwerken dagelijks hormonen, afvalstoffen en stressresten.

Carboniix, met o.a. actieve kool en chlorofyl, ondersteunt dit natuurlijke detoxproces, zodat je lichaam weer ruimte krijgt om los te laten wat het niet meer nodig heeft. Het helpt zachtjes opruimen – zonder je systeem te overbelasten.

Je darmflora herstellen

Een gezonde darmflora is cruciaal voor de aanmaak van serotonine (je feelgood-hormoon) en voor een goede opname van voedingsstoffen.

Culturiix, een krachtige probioticaformule, helpt je darmmicrobioom in balans te brengen – de basis voor hormonale rust, energie en een sterk immuunsysteem.

Gebruik deze producten als tijdelijke ondersteuning om je systeem te resetten en weer ruimte te geven voor herstel.

Wil je ontdekken waar jouw lichaam het meest bij gebaat is?

Stuur me een DM met het woord “Reset & Burn”, dan kijk ik persoonlijk met je mee wat jouw lichaam nu nodig heeft.

Je hoeft het niet alleen uit te zoeken ❤️

PS: dit is geen snelle detox – maar een milde reset die je lichaam helpt weer samen te werken met je hormonen, zodat loslaten vanzelf weer lukt.