

De hormoonproof moestuin

Hoe natuur, voeding en rust
jouw hormonale balans herstellen.



Inhoudsopgave



Samenwerken met je Innerlijke Ritme

Mijn Hormonale Reis

Wat je leert in dit e-book

De seizoenen van jouw cyclus

Wat 'hormoonproof' echt betekent

Klaar om zelf te zaaien en te oogsten?

Samenwerken met je innerlijke ritme

WAT FIJN DAT JE ER BENT

Herken je dit?

Je voelt je niet jezelf. Dit verschilt per week. De ene keer ben je vrolijk, de andere week wil je het liefst de hele dag onder een dekentje liggen. Je probeert je staande te houden en mee te gaan met alle dagelijkse bezigheden, maar het lukt je niet. Je ervaart lichamelijke en mentale klachten.

We zijn gewend als vrouw om altijd 'aan' te staan, maar we hebben eigenlijk een heel mooi innerlijk ritme, waar we door de hectiek van de dag niet naar durven luisteren. Door dit te negeren, krijgen we *moodswings*, vermoeidheid, lichamelijke klachten en stress als gevolg.

Maar wat als je kon samenwerken met je innerlijke ritme?

Ik geloof dat we veel kunnen leren van de natuur en de cyclus van de moestuin.

Net als een moestuin kennen wij ook vier seizoenen. Door te leren zaaien, groeien, oogsten en rusten op het juiste moment, kun je je energie en je hormonen in balans brengen.



Mijn hormonale reis

WAT LEUK DAT JE MIJN E-BOOK HEBT GEDOWNLOAD!

Voordat je zelf aan de slag gaat, wil ik je graag even meenemen in mijn eigen reis. De strijd met mijn hormonen begon al tijdens mijn eerste menstruatie. Twee weken voordat ik ongesteld werd, veranderde ik. Ik voelde me somber, kortaf, en zó prikkelbaar dat ik het liefst onder een deken wilde verdwijnen. De maatschappij draaide echter door; school, werk, sociale druk en later een gezin. Ik voelde dat ik moest blijven presteren en sterk zijn. Dus dat deed ik.

Ik probeerde in mijn leven van alles: voeding, supplementen, gezonde leefstijl. Het leek jaren goed te gaan, totdat ik december 2025 compleet instortte. Ik voelde me leeg, verdrietig en uitgeblust, zonder aanwijsbare reden. Alles leek goed te gaan, en toch zat ik in een zwart gat. Onderzoeken leverden niets op.

Voordat ik het stempel 'depressie' zou krijgen, vroeg iemand mij: "Zou het niet gewoon aan je hormonen kunnen liggen?" Ik liet het onderzoeken. En ja, daar kwam het antwoord: een tekort aan oestrogeen en progesteron. Vanaf het moment dat ik de hormonen begon te balanceren, voelde ik me langzaam weer mezelf. De somberheid verdween, mijn energie kwam terug, en ik kon weer lachen. Ik voelde me weer ik.



Wat je leert in dit e-book

Als toegepast psycholoog ben ik daarna met andere ogen gaan kijken naar de klachten van vrouwen. Ik zag ineens hoeveel vrouwen rondlopen met precies dezelfde gevoelens als ik; neerslachtig, moe en onbegrepen. Terwijl het eigenlijk hun hormonen zijn die uit balans zijn. Dat raakte me diep. En het zorgde ervoor dat ik besloot mijn ervaring en kennis in te zetten om andere vrouwen te helpen.

Vrouwen zoals jij en ik, die zich soms afvragen waarom ze zich zo voelen, terwijl er vaak een hele logische verklaring is.

In dit e-book neem ik je mee in de cyclische wereld van jouw lichaam. Ik leg je uit hoe je de seizoenen herkent en wat je per fase kunt eten en doen, geïnspireerd op de wijsheid van de moestuin. Het is heel simpel, net als tuinieren: gewoon durven doen en dan zie je vanzelf wat groeit!

Veel leesplezier!

Diana Moonen

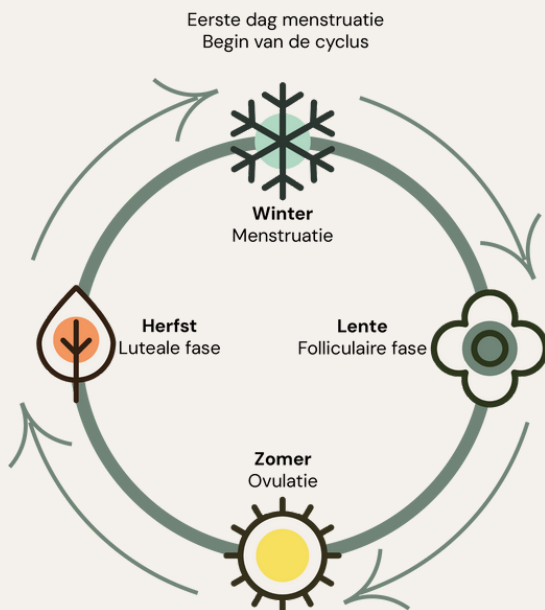
HOOFDSTUK 1

De seizoenen van jouw cyclus

De natuur kent vier seizoenen en in elk seizoen ben je anders bezig in de tuin. In het voorjaar begin je met zaadjes planten in een kas of binnen op je vensterbank, om ze rond april/mei, wanneer de lente volop aan het werk is, buiten in de volle grond of in een pot te planten. Dan groeit er, door de zon en de warmte langzaam een plantje dat uitgroeit tot een groente, kruiden of fruitsoort, zodat je in de zomer kunt oogsten en genieten van wat je hebt geplant. Richting de herfst plant je weer andere soorten groenten of planten die beter tegen andere weersomstandigheden kunnen. Dit kan omdat elk seizoen anders is en een andere tuingebruiksaanwijzing vraagt, om zo optimaal te kunnen genieten van je moestuin. Werken in de tuin is dus cyclisch. Je past je aan zodat je elk seizoen kunt genieten van verschillende soorten groente, kruiden en fruit.

De cyclus van de vrouw werkt hetzelfde. Onze cyclus kent ook seizoenen.

"Mijn visie is gebaseerd op de eeuwenoude wijsheid van de natuur, die de cyclus opdeelt in vier seizoenen. Door deze seizoenen te leren herkennen, kun je niet alleen jezelf, maar ook je hormonen, weer in balans brengen."



De vier seizoenen cyclus



Winter – Menstruatie (dag 1-5)

De winter van je cyclus begint wanneer je menstrueert.

Je hormonen oestrogeen en progesteron zijn op hun laagst, omdat er geen bevruchte eicel is. Je lichaam vraagt om meer rust en om los te laten. Jouw baarmoeder is hard aan het werk om het baarmoederslijmvlies op te ruimen. De spieren van de baarmoeder trekken samen om het slijmvlies en bloed via de vagina naar buiten te duwen. Dit noemen we menstruatie of ongesteld zijn. Veel vrouwen weten wat het is en wat je dan kunt gebruiken. De één gebruikt een tampon of menstruatieondergoed, de ander heeft liever een menstruatie cup of gewoon het ouderwetse maandverband. Dit zijn de basisbehoeften om je dagelijkse bezigheden te kunnen uitvoeren, maar weet dat je lijf meer vraagt dan alleen dat maandverband met vleugels. We zeggen niet voor niets: het is een wintercyclus.

Wat doen de natuur, mens en dier in de winter? Je zit meer binnen en gaat misschien vroeger naar bed. Beren houden een winterslaap en voor de planten is dit het seizoen waarin de aarde rust en de zaden ondergronds kracht verzamelen om in de lente weer vol energie naar boven te komen en te gaan bloeien. In deze fase van jouw cyclus is een stapje terugdoen belangrijk. Plan geen belangrijke afspraken, maar kruip onder een dekentje en kijk naar je favoriete serie. Neem me-time! Ook als je een druk gezin hebt, kan tien minuten me-time al helpen om je baarmoeder te ondersteunen, om jezelf te helpen en om je voor te bereiden op de lentetijd van je cyclus.

Tuinwijsheid

In de winter snoei je wat niet meer groeit. Bedek je planten met stro of pak je ze in om ze te beschermen tegen de kou. Bescherm jezelf ook en stop even met groeien, maar pak die rust.

Hormoonproof eten tip

Eet verwarmende, langzaam verterende gerechten met wortelgroenten (bieten, pastinaak), pompoen en zoete aardappel. Ze zijn rijk aan B-vitamines en vezels, wat je lichaam in deze fase nodig heeft. Combineer ze met ijzerrijke bronnen zoals pompoenpitten en bladgroenten om het verloren ijzer aan te vullen.

Kaneel stimuleert de doorbloeding. Kruiden zoals salie en frambozenblad ondersteunen de baarmoeder en helpen bij krampen.





Lente – Folliculaire fase (dag 6–13)

Je lente start na je menstruatie.

Je oestrogeen begint weer te stijgen en je voelt de energie weer stromen. Oestrogeen zorgt ervoor dat je baarmoederslijmvlies weer dikker wordt, zodat er mogelijk een bevruchting kan plaatsvinden waarbij een eitje zich kan nestelen en er dus een zwangerschap ontstaat.

Maar oestrogeen doet meer! In deze lente fase van je cyclus voel je je vaak energiever, positiever en ga je weer graag sociale contacten aan. Oestrogeen verhoogt namelijk de aanmaak van serotonine en dopamine, dat zijn de goed gevoel stofjes. Maar oestrogeen doet nog zoveel meer: het stimuleert je collageenproductie, waardoor je huid kan gaan stralen. De lente zit nu helemaal in jou, waardoor je groeit en bloeit!

Tuinwijsheid

In de tuin of op het balkon is dit het moment om te zaaien en plannen te maken voor hoe je verder je tuin of balkon gaat inrichten. In deze periode van je cyclus is het de tijd om te dromen, plannen te maken en nieuwe ideeën te laten groeien, want je energie neemt toe en je voelt je enthousiast en creatief.

Hormoonproof eten tip

Kies voor groene bladgroenten (spinazie, sla, rucola). Die zijn rijk aan B-vitamines en foliumzuur. Deze groenten zijn goed voor de energieproductie en het aanmaken van nieuw baarmoederslijmvlies.

Plant in je tuin of op je balkon munt, peterselie, bieslook en brandnetel. Daar kun je thee van maken; ze ondersteunen je lever en spijsvertering, wat helpt bij de verwerking van oestrogeen. Wie weet heb je al de eerste oogst aardbeien te pakken, die je gelijk kunt opeten. Aardbeien zijn rijk aan antioxidanten, de beschermers van je lichaamscellen.





Zomer – Ovulatie (dag 14-17)

De zomer is het hoogtepunt van je cyclus.

In deze fase zijn je oestrogeen –en dopaminewaarden op hun hoogst. Door de hoge oestrogeen –en dopaminewaarden voel je je sociaal, helder en communicatief sterk. Er vindt een eisprong plaats, dit betekent dat er een eikel vrijkomt die graag bevrucht wil worden. Je bent dan ook in de vruchtbaarste periode van je cyclus. In deze zomericyclus krijg je ook een beetje extra testosteron. Het hormoon testosteron geeft je extra zelfvertrouwen. Het speelt bovendien een belangrijke rol bij energie, motivatie, spieropbouw, vetverbranding, concentratie en focus. En testosteron zorgt er ook voor dat je in deze periode van je cyclus meer zin hebt in seks. Wat heeft de natuur dit goed geregeld: meer seks betekent meer kans om zwanger te worden, als je daar aan toe bent natuurlijk. Het maakt niet uit wat je doel is in deze fase van je cyclus: je voelt je krachtig, aantrekkelijk en je hebt zin om dingen te ondernemen. Kortom, je bent in volle bloei!

Tuinwijsheid:

Alles wat is gaan groeien in de lente, staat in de zomer in bloei. Alles wat je hebt gezaaid mag dus gezien worden en straalt in het zonlicht. De bijen en andere insecten doen hun werk, dit is hun hoogseizoen. Alles draait om verzamelen, bestuiven en voortplanten. Net als jij. Gebruik deze zomericyclus om even stil te staan bij wat goed gaat en gebruik je energie om je te verbinden met andere mensen en de natuur. Oogst wat je hebt gezaaid en vier wat je hebt bereikt.

Hormoonproof eet tip:

Oestrogeen verhoogt in deze fase je lichaamstemperatuur een beetje. Het is daarom belangrijk om goed te blijven drinken. Water is niet alleen de basis voor de natuur, maar ook voor jou. Kies nu voor lichte, kleurrijke en waterrijke voeding zoals komkommer, tomaat en courgette. Bessen zoals frambozen en blauwe bessen zijn nu ook in het seizoen en geven je lichaam een boost aan antioxidanten.

Gebruik verfrissende kruiden als basilicum en koriander in je eten. Deze lichte voeding ondersteunt je lever bij het verwerken van de hoge oestrogeenpiek, zodat je je helder en energiek blijft voelen.





Herfst – Luteale fase (dag 15–28)

De herfst van je cyclus begint wanneer in je eierstokken een klein zonnetje verschijnt: het gele lichaam.

Dit mini-zonnetje maakt progesteron aan. Progesteron bereidt in deze fase de baarmoederwand voor op het innestelen van een bevruchte eicel door het baarmoederslijmvlies dikker te maken. Progesteron zorgt daarnaast voor rust en warmte. Ook stijgt je lichaamstemperatuur een beetje. Wanneer een eitje bevrucht wordt, ben je zwanger en blijft progesteron in hoge dosissen aanwezig om je zwangerschap te ondersteunen. Wanneer er geen bevruchting plaatsvindt, breekt het kleine zonnetje af. Dan dalen progesteron en oestrogenen en gaat je cyclus richting de winterfase. Dit duurt ongeveer 14 dagen, waarna je menstruatie begint. In deze herfstfase ga je je meer naar binnen richten. Je bent vaak gevoeliger en wat zorgzamer. De dopamine daalt, waardoor je voelt dat je minder energie en motivatie hebt. Je kunt last krijgen van meer stemmingswisselingen, waardoor je je emotioneler of prikkelbaar voelt. De herfst vraagt nu om goed voor jezelf te zorgen.

Tuinwijsheid

Nu de bladeren vallen om energie te besparen en de natuur zich voorbereidt op de winter, is het ook tijd om de laatste oogst binnen te halen en je tuin of balkon klaar te maken voor het koude seizoen. In de herfst van je cyclus doe je eigenlijk hetzelfde: je rondt uitgestelde taken af, maakt lijstjes af en kijkt terug op wat goed ging. Schrijf je gedachten en gevoelens op, gun jezelf extra rust en omring je met warmte. Wandel in de natuur of neem een bad. Creëer een veilige, comfortabele omgeving, zoals de natuur dat ook doet.

Hormoonproof eten tip

Om je progesteron in deze fase van je cyclus te ondersteunen en de afbraak van dalend oestrogeen te helpen, zijn magnesium en vitamine B6 belangrijk. Ze verlichten PMS-klachten en stemmingswisselingen en zitten in bladgroenten, noten en zaden, zoals pompoenpitten. Vezels zijn nu belangrijker dan ooit: ze werken als een bezem in je darmen en binden zich aan het gebruikte oestrogeen dat via de lever wordt afgevoerd, zodat het niet opnieuw wordt opgenomen in de bloedbaan. Eet daarom volle granen en vezelrijke groenten zoals broccoli, bloemkool en de laatste oogst van de pompoen. Rustgevende kruiden als kamille en citroenmelisse helpen je ontspannen en voorbereiden op de slaap. Geniet van een kop verse thee uit eigen tuin!



Wat 'hormoonproof' echt betekent

Het woord hormoonproof gaat niet over perfect eten of strikte leefregels. Het gaat over leven op een manier die je hormonen ondersteunt. Maar wat zijn hormonen dan precies? Hormonen zijn boodschapperstofjes in je lichaam. Ze worden gemaakt door de eierstokken (oestrogeen en progesteron), de bijnieren, die adrenaline en cortisol maken en je helpen omgaan met stress. Ook maken je bijnieren een beetje testosteron aan. De hypofyse (in je hersenen) stuurt de klieren aan. De schildklier regelt je energie en stofwisseling en de alvleesklier maakt insuline en glucagon aan om je bloedsuikerspiegel te reguleren. Hormonen reizen via bootjes in je bloed naar andere delen van je lichaam en geven opdrachten of signalen over wat er moet gebeuren, zoals bijvoorbeeld je groei, je stemming en het aansturen van je honger en slaapritme.



Tuinwijsheid

Stel je voor dat je lichaam een tuin is. Je organen zijn de planten, bomen en bloemen. Je hormonen zijn de tuinvrouw in de moestuin. Zij loopt rond en zegt wat er moet gebeuren. De tuinvrouw geeft de bloemen water en zonlicht, zodat ze groot en mooi worden. Ze maakt de grond zacht en voedzaam, zodat er een zaadje kan groeien. Ze zorgt dat de planten stevige en sterke wortels krijgen. Ze beschermt de tuin tegen stormen en slecht weer, zoals cortisol dat in je lichaam doet: het helpt je omgaan met stress en gevaar. Een tuin groeit en bloeit alleen als de tuinvrouw op het juiste moment haar werk doet en alles geeft wat de planten nodig hebben. Hormonen zorgen er dus voor dat je lichaam gezond blijft, goed functioneert en in balans is. Voor ons vrouwen betekent dat: gezond eten, genoeg bewegen en zo min mogelijk stress ervaren. Maar hoe doe je dat dan?



Gezond eten

Gezonde voeding is de bouwstof van je hormonen. Gezond eten zijn voldoende gezonde vetten, vezels, eiwitten kruiden, vitamines en mineralen. Het liefst zo onbewerkt mogelijk. Eet veel verse en seizoensgebonden groentes, als het kan het liefst je zelf verbouwde groentes uit je moestuin of de potten op je balkon.

Ritme & licht

Je hormonen hebben niet alleen behoefte aan gezonde voeding, maar ook aan licht en zon. Ochtendlicht stimuleert je cortisol en serotonine, de stoffen die je interne klok resetten, waardoor je alert wordt en je stemming verbetert. Melatonine wordt aangemaakt in de avond wanneer je lichaam het tijd vindt om te gaan slapen. Je wordt moe. Deze stoffen zijn belangrijk voor je biologische ritme en daar mag je meer naar luisteren.

Tuinwijsheid

Planten houden van natuurlijk licht. Ze krijgen dan de voedingsstoffen binnen die zorgen dat ze kunnen groeien. Ook voor jou is natuurlijk licht belangrijk om op een positieve manier te ontwaken. Begin de dag met natuurlijk licht in plaats van eerst op je scherm te kijken. Zeker in de lente en zomer van je cyclus is dit belangrijk om alle processen in je lichaam optimaal te laten werken. Ga ook in elk seizoen van je cyclus naar buiten. Dat is je natuurlijke resetknop.

Stress & zenuwstelsel

Je lichaam en brein houden niet van stress. Stress ontregelt je hormonen. Het hormoon cortisol, de stressmaker, wordt dan sterker dan oestrogeen en progesteron en zorgt ervoor dat je hormonale cyclus helemaal uit balans raakt, wat lichamelijke en mentale problemen kan veroorzaken. Het is belangrijk om regelmatig te ontspannen.

Tuinwijsheid

Letterlijk met je handen in de aarde werken verlaagt cortisol. Uit onderzoek blijkt dat het stresshormoon cortisol daalt tijdens en na het tuinieren. Lees hier de verschillende onderzoeken:

[Onderzoek natuur, stress en cortisol](#)

[Tuinen verbetert mentaal en sociaal welzijn](#),st toevoegen

[Effecten van groen op fysieke en mentale gezondheid.](#)

In contact met de aarde

Ga je tuinieren? Doe dan geen handschoenen aan! Juist dat contact met de aarde kan de onschuldige bodembacterie *Mycobacterium vaccae* laten vrijkomen, wat de aanmaak van de gelukshormonen serotonine en endorfine stimuleert.

En dan is er nog het mindful-aspect, zonder dat je dit doorhebt. Je bent aan het schoffelen, planten en je ruikt allemaal kruiden en bloemen. Je brein stopt met piekeren, want je bent automatisch in het hier en nu. Werken in de tuin of aan je potten op het balkon heeft dus een effect op je gezondheid, zowel fysiek als psychologisch.



Hormoonproof tip:

Zet in je tuin of in potten op je balkon kruiden neer zoals rozemarijn en lavendel. Deze kruiden activeren je parasympathisch zenuwstelsel (de rem- en relaxknop), zodat je in de zenmodus belandt.

Klaar om zelf te zaaien en te oogsten?



Je hebt de eerste en belangrijkste stap gezet: je hebt geleerd hoe de 4 seizoenen van je cyclus werken en wat je kunt inzetten om gezond te eten en je mentaal en fysiek beter te voelen.

Dit e-book was het zaadje, nu is het tijd om het te laten groeien!

Ben je hormonaal uit balans geraakt en wil je verder begeleid worden? Dan neem ik jou graag mee in het groeiproces. Als Hormoonpsycholoog combineer ik inzicht in de werking van hormonen met psychologische ondersteuning.

Hormonale begeleiding op maat betekent dat we samen onderzoeken hoe hormonale veranderingen invloed hebben op jouw stemming, energie en welbevinden, en dit combineren we met praktische handvatten voor het dagelijks leven.

De begeleiding kan onder andere bestaan uit:

- Uitleg en inzicht in hormonale processen.
- Adviezen over leefstijl, voeding en supplementen.
- Gesprekken gericht op emoties, zelfzorg en grenzen.
- Therapie voor het verwerken van trauma's, angsten of ingrijpende ervaringen.

Plan Jouw Vrijblijvende Kennismaking

Wil je jouw persoonlijke groeiproces starten? Dan nodig ik je uit voor een vrijblijvende online kennismakingsgesprek van 20 minuten. Dit is kosteloos en bedoeld om samen te verkennen wat jouw hulpvraag is en welke begeleiding het beste aansluit bij jouw situatie.

[Ja, ik wil mijn cyclus in balans brengen en plan een kennismaking in!](#)

Veel liefs,
Diana Moonen Hormoonpsycholoog