

De belangrijkste hormonen mannen

	Bijzonderheden	Functies	Symptomen van een tekort	Zo stimuleer je het hormoon
Testosteron	Gemaakt in teelballen	- Stimuleert spiergroei - Stimuleert libido - Stimuleert talg aanmaak - Maakt optimistisch en energiek - Beschermst hart en vaten	- Spiermassa verlies - Meer vetopslag op de buik - Laag libido - Weinig durf en daadkracht - Depressieve gevoelens	- Zorg voor een gezond vetpercentage - Doe krachttraining, maar overtrain niet - Reduceer stress - Zorg dat je hoog op de apenrots terecht komt - Zorg voor een uitdagend seksleven - Neem supplementen: Zink en magnesium*
Dihydrotestosteron (DHT)	- Gemaakt in prostaat, lever, huid, hersenen en andere weefsels - DHT wordt gemaakt van testosteron. Het zorgt voor haaruitval bij erfelijke mannelijke kaalheid en is medeverantwoordelijk voor goedaardige prostaatvergroting	- Een krachtige vorm van testosteron - Voorloper van een aantal beschermende hersenhormonen - Stimuleert GABA (hersenormoon) - Bevordert libido	- Spiermassa verlies - Meer vetopslag op de buik - Laag libido - Weinig lichaamsbeharing - Ronde vrouwelijke haargrens zonder inhammen	- Zorg voor een gezond vetpercentage - Doe krachttraining - Reduceer stress - Zorg dat je hoog op de apenrots terecht komt - Zorg voor een uitdagend seksleven - Neem supplementen: Zink en magnesium*
Luteïniserend hormoon (LH)	Gemaakt in de hypofyse	Bevordert de productie van testosteron in de teelballen	- Onvruchtbaarheid - Impotentie - Verlies geslachtsdrift	- Zorg voor een gezond vetpercentage - Reduceer stress - Neem supplementen: Omega-3, Maca, ginseng*
Follikelstimulerend hormoon (FSH)	Gemaakt in de hypofyse	Bevordert de productie van zaadcellen in de teelballen	- Onvruchtbaarheid - Impotentie - Verlies geslachtsdrift	- Zorg voor een gezond vetpercentage - Reduceer stress - Neem supplementen: Omega-3, Maca, ginseng*

*Altijd in overleg met een deskundige

	Bijzonderheden	Functies	Symptomen van een tekort	Zo stimuleer je het hormoon
Dehydroepiandrosteron (DHEA)	Gemaakt in de bijnieren	- Voorloperhormoon van testosteron, androsteendion, oestron en oestradiol - Versterkt het immuunsysteem - Remt overproductie van cortisol - Remt mogelijk de vorming van buikvet	- Meer vetopslag op de buik - Verzwakt immuunsysteem - Verminderd geheugen en concentratieverlies	- Verlaag je stress - Overtrain niet en zorg voor een goed herstel - Neem vitamine C*
Oestrogeen	- Gemaakt in vetcellen - Oestrogeen wordt in vetcellen gemaakt van testosteron. De man heeft een bepaalde minimale hoeveelheid oestrogeen nodig, maar door wijdverbreid overgewicht, xeon-oestrogenen en alcoholmisbruik neigen we naar teveel.	- Beschermst tegen botafbraak - Zorgt voor een goede zaadaanmaak - Heeft een klein positief effect op libido - Stimuleert de productie van groeihormonen - Helpt bij de ontwikkeling van de prostaat - Kan de insulinegevoeligheid iets verbeteren	- Meer uitgesproken vrouwelijke kenmerken zoals borstvorming - Prostaatklasten - Cellulite - Verlaagt libido	Zo verlaag je oestrogeen - Verlaag je vetpercentage - Boost je testosteron - Vermijd hormoonverstorende stoffen - Neem supplementen: Zink, magnesium, DIM*
Groeihormoon	Gemaakt in hypofyse	- Zorgt voor groei in kindertijd/pubertijd - Zorgt voor herstel tijdens slaap - Handhaaft volume van huid, spieren en botweefsel - Stimuleert het parasympatisch zenuwstelsel en kalmeert - Maakt krachtig en assertief	- Spiermassa verlies - Osteoporose - Snelle huidveroudering	- Zorg voor goede slaap - Doe aan krachttraining, maar overtrain niet - Reduceer stress - Neem supplementen: Arginine, citruline*
Cortisol	- Gemaakt in de bijnieren - Cortisol stimuleert bij chronisch teveel de vorming van buikvet en de afbraak van spierweefsel en hersencellen	- Maakt stressbestendig - Verhoogt bloedsuiker in stressvolle situaties - Remt ontstekingen - Maakt alert in de ochtend	- Spiermassa verlies - Meer buikvet - Hoge bloeddruk - Slaapproblemen - Laag libido	- Reduceer stress - Verminder laaggradige ontstekingen - Neem supplementen: Vitamine C, fosfatidylserine*

*Altijd in overleg met een deskundige

	Bijzonderheden	Functies	Symptomen van een tekort	Zo stimuleer je het hormoon
Insuline	Gemaakt in de alvleesklier (eilandjes van Langerhans)	- Stimuleert de opname van bloedsuiker in de cellen en voorkomt daarmee dat de bloedsuikerspiegel te hoog wordt - Stimuleert de opname van eiwitten in de cel en bevordert de spiergroei	Symptomen van een teveel (insuline resistentie) - Schommelende bloedsuiker - Dips na (suikerrijke) maaltijden - Relatief veel vetopslag op de lovehandles - Stemningswisselingen - Drang naar zoet	Zo verminder je insuline - Verlaag het vetpercentage - Verminder laaggradige ontstekingen - Doe aan krachttraining en beweeg meer - Reduceer stress - Neem supplementen: alfa-liponzuur, visolie*
Schildklierhormoon	Gemaakt in de schildklier	- Stimuleert de stofwisseling - Stimuleert de aanmaak van groeihormoon - Verbetert de doorbloeding van de huid	- Koude handen en voeten - Droge huid - Haaruitval - Aankomen - Depressief gevoel - Obstipatie	- Doe geen langdurige crashdiëten of diëten die zeer laag in koolhydraten zijn (kerogeen) - Verminder laaggradige ontstekingen - Voorkom een jodiumtekort - Reduceer stress - Neem supplementen: jodium (bij tekort en niet bij ziekte van Hashimoto), selenium*
Melatonine	Gemaakt in de pijnappelklier (hersenen, huid en alvleesklier)	- Bevordert het in slaap vallen - Beschermst als krachtig antioxidant de hersenen, huid en andere organen - Remt in de alvleesklier de werking van insuline producerende bètacellen - Stimuleert de activiteit van de glucagonproducerende alfacellen (glucagon is een hormoon dat de bloedsuikerspiegel verhoogt)	- Moeite met inslapen - Moeite met doorslapen - Slecht herstel - Overdag moe en lusteloos	- Zorg voor een regelmatig dagritme - Zorg dat je voldoende daglicht ziet en buiten komt - Zorg voor een stille, donkere slaapkamer en een goed bed - Sport niet te laat op de dag - Eet niet te veel voor het slapen en vermijd dranken met pepstoffen zoals cafeïne en theïne in de avond - Neem supplementen: tryptofaan, 5-htp, melatonine* - Vermijd blauw licht voor het slapen gaan
Oxytocine	- Gemaakt in de hypothalamus - Oxytocine komt vrij tijdens liefdevolle aanrakingen, seks en massage.	- Maakt socialer, vriendelijker en stimuleert het contact met anderen - Verhoogt de gevoeligheid van de penis tijdens seks - Stimuleert de uitstoot van sperma	- Afstandelijkheid - Eenzaam en depressief gevoel - Angsten	- Zorg voor een leuk sociaal leven - Knuffel meer en heb meer seks - Boek regelmatig een massage

*Altijd in overleg met een deskundige