

**Beste lezer,**

In deze nieuwsbrief wordt het thema ‘**voorbereiding op zwangerschap**’ vervolgd. Voorgaande nieuwsbrieven kunt u nalezen op [www.vimenta.nl](http://www.vimenta.nl)

De inkt van de vorige nieuwsbrief was nauwelijks opgedroogd toen het volgend bericht van een studie naar buiten kwam:

***‘Paracetamol beïnvloedt geslachtshormonen.***

*Een grootschalige metabolomics-studie brengt paracetamol in verband met een tekort aan gesulfeerde (actieve) geslachtshormonen. De bevindingen suggereren bovendien dat foetale blootstelling aan paracetamol zelfs kan worden gekoppeld aan een verhoogd risico op mannelijke urogenitale malformatie (=misvorming met betrekking tot urinewegen en geslachtsorganen) bij de geboorte (Cohen et al., 2018). Meer over deze studie kunt u [hier](#) lezen.*

Een zwangerschap wordt ingedeeld in drie periodes.

1. Innestellingsfase bevruchte eicel (eerste 2 weken)
2. Embryonale fase (week 3-7)
3. Foetale fase (week 8-38)

Gedurende deze periodes is de mens in ontwikkeling het meest gevoelig voor invloeden van buitenaf. Deze invloeden kunnen bestaan uit gifstoffen die in het lichaam van de moeder opgehoopt zijn, stress, ziekte, vervuiling van lucht, water en voeding van de moeder.

In de embryonale periode worden de organen aangelegd. Verstoringen in deze ontwikkeling kunnen leiden tot ernstige misvormingen.

In de foetale periode groeien de organen verder uit. Een verstoring in deze periode kan leiden tot afwijkingen in de werking van de organen. In deze periode, maar ook in de eerste jaren erna is het centrale zenuwstelsel extra gevoelig voor industriële stoffen.

**Ad 3 Herstel na anticonceptie (vervolg voorgaande nieuwsbrieven)**

Is er anticonceptie gebruikt dan is het goed, voor een zwangerschap, het lichaam de tijd geven om te herstellen van deze hormoonverstorende stoffen. Anticonceptie rooft bijv. vitamine B6 weg. Een tekort aan vitamine B6 geeft risico op trombose. Tijdens de zwangerschap kan een tekort aan vitamine B6 meer kans op misselijkheid geven. Klik [hier](#) voor meer informatie.

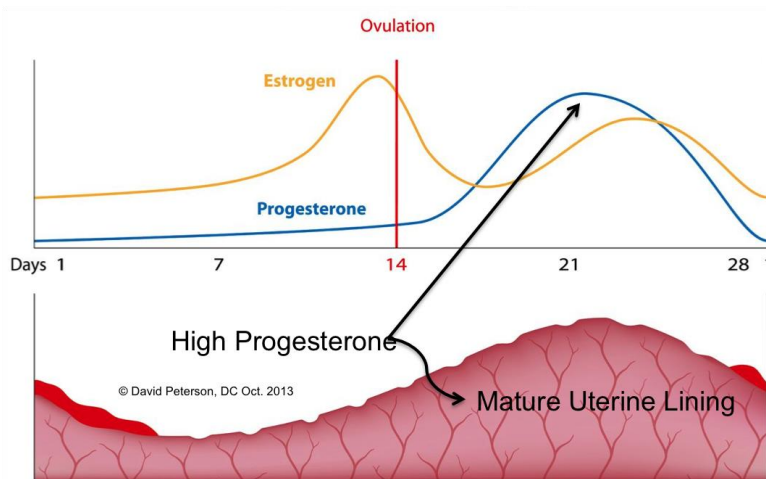
Tekort vitamine B6 veroorzaakt door gebruik van anticonceptie. [Hier](#) vindt u meer informatie. Ook B12 spiegels zijn verlaagd door anticonceptie. Meer informatie vindt u [hier](#). Vitamine B6, B12 zijn naast foliumzuur en vitamine B2 van cruciaal belang voor de ontwikkeling van het kind.



## Wat is doen genoemde anticonceptiemiddelen?

De anticonceptiepil, -pleister en soortgelijke middelen verstoren de normale hormonale werking van het vrouwelijk lichaam. Daardoor wordt een vrouw op chemische wijze (tijdelijk) onvruchtbaar. In een enkel geval komt na het stoppen van een anticonceptiemiddel de eisprong niet meer op gang.

Normaal vruchtbare vrouwen maken in de eerste helft van de cyclus vooral oestrogenen aan in de eierstokken. Na ongeveer twee weken vindt de ovulatie (eisprong) plaats. Daarna stijgt het hormoon progesteron. Vindt er geen bevruchting plaats dan neemt de aanmaak van progesteron en oestrogenen af. Daardoor komt de menstruatie op gang.



Progesteron is de sleutel in de normale functie van het voortplantingssysteem, de regulatie van de menstruatiecyclus van een vrouw en een aantal andere systemische functies, waaronder de gezondheid van de huid, bloed en botten. Als gevolg hiervan, wanneer een progesteron-disbalans optreedt, kan dit leiden tot onplezierige bijwerkingen en symptomen, zowel fysiek als psychologisch.

Helaas geven leveranciers van de pil niet altijd de juiste informatie. Eén merk ga ik tegen het licht houden. Op de site [anticonceptie.nl](http://anticonceptie.nl) lees ik het volgende over de pil Zoely. *'Deze anticonceptiepil is qua samenstelling anders dan de meeste combinatiepillen, omdat één van de hormonen in Zoely hetzelfde hormoon is als die je zelf van nature produceert in jouw lichaam. Het andere hormoon in deze anticonceptiepil is afkomstig van het lichaamseigen hormoon genaamd progesteron. Progesteron wordt tijdens de menstruatiecyclus door je eierstokken aangemaakt. De twee verschillende hormonen in Zoely heten nomegestrolacetaat (een vrouwelijk progestageen) en estradiol (een lichaamseigen oestrogeen). Zoely bevat 2,5 mg nomegestrolacetaat en 1,5 mg estradiol.'*

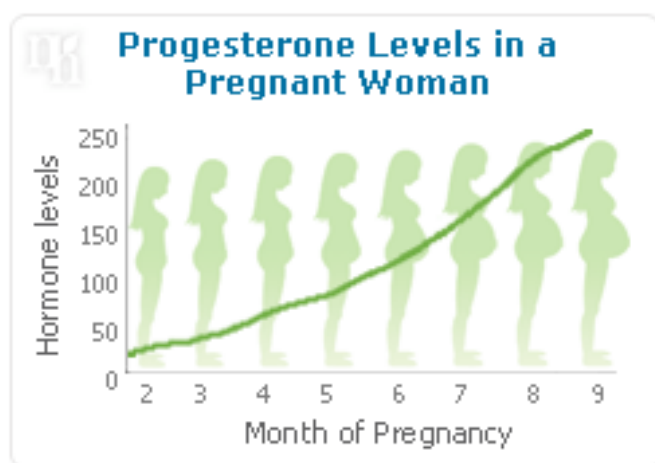
Als we dit stukje goed lezen, dan lezen we hier een tegenstrijdigheid. Leest u even mee? 'Het andere hormoon in deze anticonceptiepil is afkomstig van het lichaamseigen hormoon progesteron. Even verderop staat dat dit hormoon nomegestrolacetaat heet, een vrouwelijk progestageen.' Dit is een flinke adder onder het gras. Zou de pil het natuurlijke progesteron bevatten dan is het niet nodig om er een andere naam aan te geven. Wat er wel in zit is dan ook geen natuurlijk progesteron maar een synthetisch nagemaakte progesteron. Vandaar de naamswijziging in progestageen. De fabrikant heeft dit nagemaakte hormoon de naam nomegestrolacetaat gegeven en heeft er patent op aangevraagd. Over de bijwerkingen doen ze behoorlijk luchtig. <https://www.anticonceptie.nl/product/anticonceptiepil/zoely/>

Maar de praktijk is anders. Op de site [farmacotherapeutischkompas.nl](http://farmacotherapeutischkompas.nl) lezen we wel van bijwerkingen, terwijl het lichaamseigen progesteron van nature geen bijwerkingen heeft! [https://www.farmacotherapeutischkompas.nl/bladeren/preparaatteksten/e/estradiol\\_nomegestrol](https://www.farmacotherapeutischkompas.nl/bladeren/preparaatteksten/e/estradiol_nomegestrol)

Hebt u zich wel eens afgevraagd hoe het kan dat de meeste vrouwen op het eind van de zwangerschap zich zo goed voelen? Gezien het gewicht dat ze mee moeten torsen zou je het omgekeerde verwachten. Vaak kunnen ze op het eind nog van alles. Dat ze zich zo goed kunnen voelen komt door het hormoon progesteron.

Tijdens een normale zwangerschap kunnen progesteronniveaus binnen de eerste paar weken van de zwangerschap verdubbelen of verdrievoudigen. Dit is nodig om de zorg voor het kind te waarborgen. Later kunnen de niveaus van progesteron zo hoog zijn als 15 keer de normale hoeveelheid.

De placenta zorgt voor extra progesteron tijdens de zwangerschap. Deze progesteron voorkomt vroege weeën die een vroege bevalling kunnen veroorzaken en helpt de baby te voeden en te beschermen.



Wanneer het natuurlijke progesteron zoveel goeds kan doen, hoe kan het dan dat het de pil zoveel bijwerkingen kan geven?

Een arts die veel weet over synthetische en natuurlijke hormonen is dokter Barbera Havenith. Meer informatie over natuurlijke hormonen en bio-identieke hormonen vindt u [hier](#).

Wanneer de pil zo ontzaglijk veel op de kop kan zetten, dan is het mijns inziens niet verstandig om na het stoppen van de pil gelijk zwanger te willen worden. Het lichaam moet eerst hormonaal weer in balans komen en ontbrekende voedingsstoffen moeten voor de start van een zwangerschap aangevuld zijn.

### Melden van bijwerkingen van de pil

Hebt u de pil geslikt, slikt u de pil of gebruikt u andere anticonceptie en u ervaart bijwerkingen, dan kunt u dat melden op [www.lareb.nl](http://www.lareb.nl).

### Nieuws vanuit de pers: van steil naar krullend haar

Het bijwerkingscentrum Lareb krijgt soms bijzondere meldingen binnen over bijwerkingen van medicijnen. Zo heeft dit centrum twee meldingen ontvangen van personen die alitretinoïne gebruikten bij een ernstig chronisch handeczeem. Deze personen hadden van zichzelf steil haar. Na vijf tot negen maanden na de start van dit product kregen deze personen krullend haar! Meer informatie vindt u [hier](#).

### Verandering van inzicht

Onze voorouders zeiden: ‘Snoep verstandig, eet een appel.’  
Vervolgens hoorden we: ‘Op je voeding letten heeft geen zin, haal bij ziekte maar een pilletje bij de huisarts.’

Nu is er een kanteling gaande. Huisarts Tamara de Weijer timmert aan de weg en vertelt aan haar collega's huisartsen dat ze veel cliënten beter naar de groenteboer kunnen sturen dan naar de apotheek.

<https://www.ad.nl/koken-en-eten/arts-meeste-mensen-kunnen-beter-naar-groenteboer-dan-apotheek~aa013128/>

## recept:

### Tropical koningstoetje (Is na koningsdag ook nog heerlijk!)

*bereidingstijd: 25 minuten*

*voor 4 personen*

500 gram zoete aardappel  
1 dl water  
olijfolie extra vierge  
2 dl vers geperst sinaasappelsap  
1 theelepel johannesbroodpitmeel  
Keltisch zeezout  
naar keuze: theelepel biologische koudgeperste honing  
naar keuze: rode besvruchten, banaan, blauwe bessen



### *Bereidingswijze*

- Schil de zoete aardappels en snijd ze in stukjes.
- Bedek de bodem van een kleine pan met olijfolie.
- Voeg 1 dl water toe en de stukjes zoete aardappel, breng het aan de kook, zet het vuur laag en laat het gaar smoren in ongeveer 15-20 minuten. De stukjes zoete aardappel moeten heel blijven.
- Zet het vuur uit.
- Voeg het sinaasappelsap toe en roer het johannesbroodpitmeel erdoor.
- Breng op smaak met Keltisch zeezout en eventueel een beetje honing.
- Laat het afkoelen.
- Verdeel het over vier schaaltes en garneer het eventueel in de vorm van de Nederlandse vlag met besvruchten, plakjes banaan en blauwe bessen.
- Rijkelijk besvruchten toevoegen is ook een mogelijkheid.

Een fijne koningsdag toegewenst!

#### Tip:

Mail deze nieuwsbrief door aan familie en vrienden en kennissen. Hebben ze ook belangstelling voor de nieuwsbrieven dan kunnen ze zich aanmelden bij [info@vimenta.nl](mailto:info@vimenta.nl)

Hartelijk dank voor uw aandacht en hopelijk tot de volgende keer.

Met vriendelijke groet,  
Geesje Russcher  
Voedingsdeskundige en orthomoleculair therapeut