De hormoonformule

De hormoon formule

Dine-Marij Roeterd

samsara

1e druk, november 2026

© 2026 Dine-Marij Roeterd, dinemarij.nl
© 2026 uitgeverij Samsara, Amsterdam
Vormgeving binnenwerk: Han van Eijk, eijkpunt-gv.nl
Illustraties binnenwerk: Angélique Boset
Vormgeving omslag: Erik Thé, erikthedesign.com
(op basis van omslagidee Concept Nice Nancy)

ISBN 9789493394896
NUR 860

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd
zonder de uitdrukkelijke en schriftelijke toestemming
van uitgeverij Samsara, Amsterdam.

www.samsarabooks.com

Inhoud

Voorwoord 7

Inleiding 9

Hormonen en energie 13

Stap 1 • **Voedingshormonen** 47

Stap 2 • **Geslachtshormonen** 71

Stap 3 • **Stresshormonen** 119

Stap 4 • **Verbindingshormonen** 147

Stap 5 • **Schildklierhormonen** 189

Stap 6 • **Slaaphormoon** 221

Stap 7 • **Zonhormoon** 247

Slotwoord • **Van bottom-up naar top-down** 293

(Schrijf)oefening • **Hormoonenergie** 301

Literatuur 303

Noten 315

Index 331

Voorwoord

Ir. Ralph Moorman is levensmiddelentechnoloog en specialist op het gebied van voeding en hormonen. Hij is auteur van drie boeken over dit onderwerp – *De hormoonfactor, Hormoonbalans voor vrouwen* (met Barbara Havenith) en *De testofactor* (met Pim Christiaans) – en is docent bij de opleiding Trainer Hormoonfactor.

Veel gezondheidsklachten zijn gerelateerd aan onze hormonen. Het is mogelijk deze aan te pakken door het veranderen van onder andere voeding en leefstijl. In 2009 bracht ik het eerste boek over voeding in relatie tot hormonen op de Nederlandse markt. Inmiddels zijn er veel boeken geschreven over het vinden van hormoonbalans, in reactie op de vele vragen over vrouwenklachten. Hormonale disbalans is nu eenmaal een groot probleem onder vrouwen, maar komt ook bij mannen voor.

Nog niet eerder is er geschreven over de kwantumfysica achter hormoonbalans: daarover heeft Dine-Marij een uniek boek geschreven. In *De hormoonformule* vertelt zij hoe voedings- en leefstijlaanpassingen te verbinden zijn met de energetische stappen op weg naar hormoonbalans. Zo kun je niet alleen toewerken naar meer energie, fitheid en balans, maar ook tot een hoger bewustzijn komen. En daar ligt haar kracht.

In dit boek worden de fysieke en de energetische aanpak aan elkaar gekoppeld, waardoor het voor de lezer inzichtelijk wordt welke rol de desbetreffende hormonen nu eigenlijk spelen en hoe hierop invloed kan worden uitgeoefend. Dine-Marij legt alles heel duidelijk uit en maakt het voor een grote groep vrouwen toegankelijk. Door de combinatie van kennis op het gebied van hormoonbalans en kwantumfysica geeft zij verdieping aan bekende oplossingen. Zo kunnen veel vrouwen en ook zorgprofessionals betere gezondheidsresultaten boeken. En dat niet alleen: wie het stappenplan volgt dat in dit boek wordt aangereikt, versnelt het proces van persoonlijke ontwikkeling dat ons in staat stelt onze levensmissie aan te gaan.

Dit stappenplan heeft Dine-Marij duidelijk ook zelf doorlopen, want deze vrouw heeft passie voor haar missie. In 2014 heb ik haar opgeleid tot hormoonfactortrainer en vanaf de zijlijn heb ik haar zien uitgroeien tot een verpleegkundige die gespecialiseerd is in hormonen. In de afgelopen tien jaar heeft zij in haar eigen praktijk duizenden vrouwen geholpen meer energie, fitheid en balans te vinden.

Hoe mooi is het als wij onze omgeving gezonder en sterker kunnen maken? Vanuit de Hormoonfactor is het ook mijn missie om mensen meer regie te geven over hun eigen gezondheid. Ik hoop dat dit boek je mag informeren en inspireren om de beste versie van jezelf te worden.

Veel leesplezier en alle goeds,
Ralph Moorman

Inleiding

Dat hormonen een krachtige uitwerking hebben op ons lichaam en onze psyche, zullen de meeste vrouwen maar al te goed weten. Ook mannen worden beïnvloed door hormonen, maar zij hebben bij lange na niet te maken met de schommelingen die vrouwen voor hun kiezen krijgen. En niet alleen grote schommelingen hebben impact; ook kleinere hormoonschommelingen kunnen merkbaar zijn in ons lichaam en in hoe we ons voelen.

Hoe je hormonale veranderingen ervaart, verschilt van vrouw tot vrouw en van levensfase tot levensfase. Misschien merk je vanaf je eerste menstruatie dat je stemming op bepaalde momenten in je cyclus verandert en word je soms zomaar overvallen door een chagrijnige of emotionele bui.[1] Of zit je tijdens een zwangerschap ineens huilend naar een Disneyfilm te kijken. Ook na de bevalling kunnen alle lichamelijke, hormonale en emotionele veranderingen veel met je doen. Sommige vrouwen voelen zich in deze periode langere tijd somber.[2] Tijdens de overgang kunnen eveneens veranderingen in stemming, slaap en concentratie optreden.[3] Soms zelfs zo sterk dat je nauwelijks meer weet wie je bent. Of je het nu leuk vindt of niet: onze hormonen beïnvloeden voor een belangrijk deel hoe we ons voelen.

In de afgelopen jaren heb ik in mijn praktijk geluisterd naar duizenden vrouwen die hun klachten met mij deelden. Sommige kwamen om cyclusklachten aan te pakken, andere wilden afrekenen met vervelende overgangsklachten en weer andere richtten zich tot mij om weer beter in hun vel te komen zitten. In ieder verhaal hoorde ik iets unieks, maar er waren ook veel overeenkomsten. Wat ik terughoorde in al deze verhalen en ervaringen, is de kracht van hormonen. Het deed me iedere keer weer beseffen hóéveel vrouwen dagelijks worstelen met hormonale disbalans en hoezeer inzicht in hormonen hierbij kan helpen. Het stemt me dankbaar dat ik deze kennis mag doorgeven. Als kind was ik al bezig lijstjes te maken, zodat ik volledig in mijn kracht zou staan. Welnu, deze lijstjes zijn een heel boekwerk geworden. In dit boek geef ik je uitleg over de werking van hormonen en deel ik zowel mijn eigen ervaringsverhaal als de verhalen van cliënten uit mijn praktijk. Het ene verhaal zal ongetwijfeld meer herkenning bij je oproepen dan het andere, omdat ik zo veel mogelijk voorbeelden heb proberen te geven van wat hormonen in verschillende levensfasen kunnen doen. Het helpt je wellicht de werking van jouw eigen hormonen beter te begrijpen, zodat ook jouw energie weer volop gaat stromen. Ik hoop jou met het boek dat je nu in handen hebt te kunnen inspireren om de meest harmonieuze versie van jezelf te zijn.

Ik kan niet wachten om mijn nieuwste inzichten met je te delen. Als je de kennis uit dit boek toepast in jouw leven, kun je veel doen om je hormoonhuishouding te ondersteunen en meer energie, fitheid en balans te ervaren. Vanuit een holistische visie, waarin alles met elkaar verbonden is, probeer ik je te inspireren. Al mijn kennis en ervaring van de afgelopen

jaren heb ik gefilterd tot een zevenstappenplan. Er zijn talloze prachtige boeken geschreven over hormoonbalans, maar ik miste daarin vaak de aandacht voor de energie van hormonen. Het liefst had ik dit boek twintig jaar geleden zelf in handen gehad.

Hormonen zijn fysieke stoffen met een enorm krachtige werking in jouw lichaam. Maar voor mij gaat hormoonwerking verder dan alleen het fysieke. Ik ervaar dat hormonen ook een energetische uitwerking hebben: iets wat misschien niet zichtbaar is, maar wat je wel degelijk kunt voelen in je emoties, je energie en je uitstraling. Wanneer je ook dit aspect van hormoonwerking meeneemt in je zoektocht naar meer energie en balans, kan er echt iets moois in beweging komen. We gaan in dit boek dus werken aan hormoonbalans van binnenuit naar buiten, door de energie in je lichaam weer vrij te laten stromen. Soms ga ik ook in op bepaalde inzichten over voeding, supplementen, therapie of iets anders. Maar we gaan vooral werken met jouw eigen energie. Ik ga je meenemen in de wereld van hormoonenergie.

Waar dit boek (niet) over gaat

Om misvattingen te voorkomen:

- Dit boek gaat niet over de afweging welke geneeswijze het beste werkt; het gaat niet over het afwijzen van wat dan ook. Verschillende wegen leiden naar Rome. Er zijn uiteenlopende geneeswijzen en behandelmethoden, en veel daarvan kunnen waardevol zijn. Ik adviseer je vooral door te gaan met de methoden die voor jou werken. Verander of stop voorgeschreven medicatie of een medische

behandeling nooit zonder overleg met je arts of behandelaar.

- Dit boek gaat niet over het ontkennen van ziekten of aandoeningen waarvan iemand op dit moment hinder ondervindt. Het gaat over het combineren van wetenschap en spiritualiteit. Wanneer we ontkennen wat er op fysiek niveau speelt, missen we een van die twee. Hetzelfde geldt als we de diepere laag missen: het totaalplaatje.
- We weten allemaal hoe uitdagend het leven soms kan zijn. Als ik het heb over verantwoordelijkheid nemen voor je gezondheid, betekent dat voor mij niet dat je schuldig zou zijn aan je eigen ziekte of klacht. Over het algemeen kiest niemand ervoor om zich ziek te voelen. Ik zie een gezondheidsklacht als een boodschap van je innerlijke raadgever, die je uitnodigt om anders naar je gezondheid te kijken. Het gaat er niet om dat er iets mis is met je of dat je iets zou moeten worden wat je niet bent. Het gaat erom dat je jezelf weer vindt. Dat je weer wordt wie je in wezen bent: de persoon die je onderweg misschien een beetje vergeten bent. Een gezondheidsklacht kan je hierbij helpen, als een soort roep van de ziel die jou weer terugbrengt bij jezelf.
- Dit boek richt zich met name op balans in hormoonenergie voor vrouwen. Uiteraard kunnen sommige inzichten ook betrekking hebben op mannen en kinderen, maar daar ligt in dit boek niet mijn focus.