

INHOUD

VOORWOORD // WELKOM	5
INHOUD	7
INTRODUCTIE // WIE BEN IK?	11
1. ENDOMETRIOSE // WAT IS HET?	13
Menstrueren.....	14
Endometriose en ik, toen	16
Waar komt endometriose vandaan?	17
Endometriose en hormonen	18
Endometriose en ik, nu.....	19
Volledige reset	20
Endometriose en vruchtbaarheid.....	21
Een vrouw zijn.....	22
2. DE ERGSTE JAREN.....	24
Mijn dagelijkse klachten	24
Vecht-of-vluchtreactie.....	29
Lichaam en geest.....	31
3. DE JUISTE HULP	34
De medische wereld	35
Huisartsentrauma.....	36
De eindeloze route naar hulp	38
Zwart schaap.....	41
De lepeltheorie.....	41
4. BEWUSTWORDING // WAT GEBEURT ER IN ONS LICHAAM?.....	44
Stress en levensstijl.....	45
5. HET IMMUUNSYSTEEM // HOE ZORG IK ERVOOR?	48

Chronische ontstekingen.....	50
Natuurlijke voeding.....	51
6. VOEDING // DEEL 1	54
Toen en nu	54
Suikers	56
// Suikers en candida	57
// Suikers en reflux	58
// Suikers en flesvoeding.....	60
Lichtkracht in voeding.....	63
Koffie en andere cafeïnehoudende dranken	65
Vitamine B12 en dierlijke producten	67
Vlees en endometriose	71
Zuivelproducten	72
Lactosevrije producten.....	75
Gist	76
Maïs	76
Soja.....	77
Fyto-oestrogeenhoudende producten.....	77
Tarwe	78
Glutenvrije producten.....	79
7. GEBEURTENISSEN // WELKE EFFECTEN HEBBEN ZE OP JE LIJF?	81
Techniek voor een pijnloze stoelgang.....	83
Overactieve bekkenbodem	86
Fibromyalgie en een overactief zenuwstelsel.....	89
Trauma's, ervaringen en gebeurtenissen	92
8. MIJN MENTALE BEVRIJDING	94
Hulp	99
9. PIJNKLACHTEN // WAT HIELP?	106
Lichamelijke pijnverlichtingen	106
Hoofdpijn, migraine	106
// Spanningshoofdpijn, pijn vanuit de nek.....	106

// Hoofdpijn en bewegen	108
// Hoofdpijn, middelen en hormonen.....	110
Rugpijn.....	111
Bekkenpijn, beenpijn, bilpijn, liespijn	114
Buikpijn	117
Koortsblaasjes	118
Andere activiteiten	119
Mentale pijnverlichtingen	121
Mindfulness en hypnotherapie	121
Fysiotherapie en de mentale kant	122
Andere activiteiten	123
Seks.....	123
Aarden en tuinieren	124
Beter slapen en effectief rusten.....	125
10. PILGEBRUIK	127
11. PMS // PREMENSTRUEEL SYNDROOM.....	131
PMS en stress.....	131
PMS en voeding	134
12. MIJN LEVEN NU	146
Bewegen	146
Straling	147
Wassen.....	148
Eten.....	149
13. VOEDING // DEEL 2 – NATUURLIJKE VOEDING.....	152
De juiste bereiding.....	152
De werking van natuurlijke voeding in het kort.....	154
RECEPTEN	162
// Vijgen-walnotencake	163
// Appel-amandelcake.....	164
// Zelfgemaakte wraps.....	165
// Zelfgemaakt brood	166