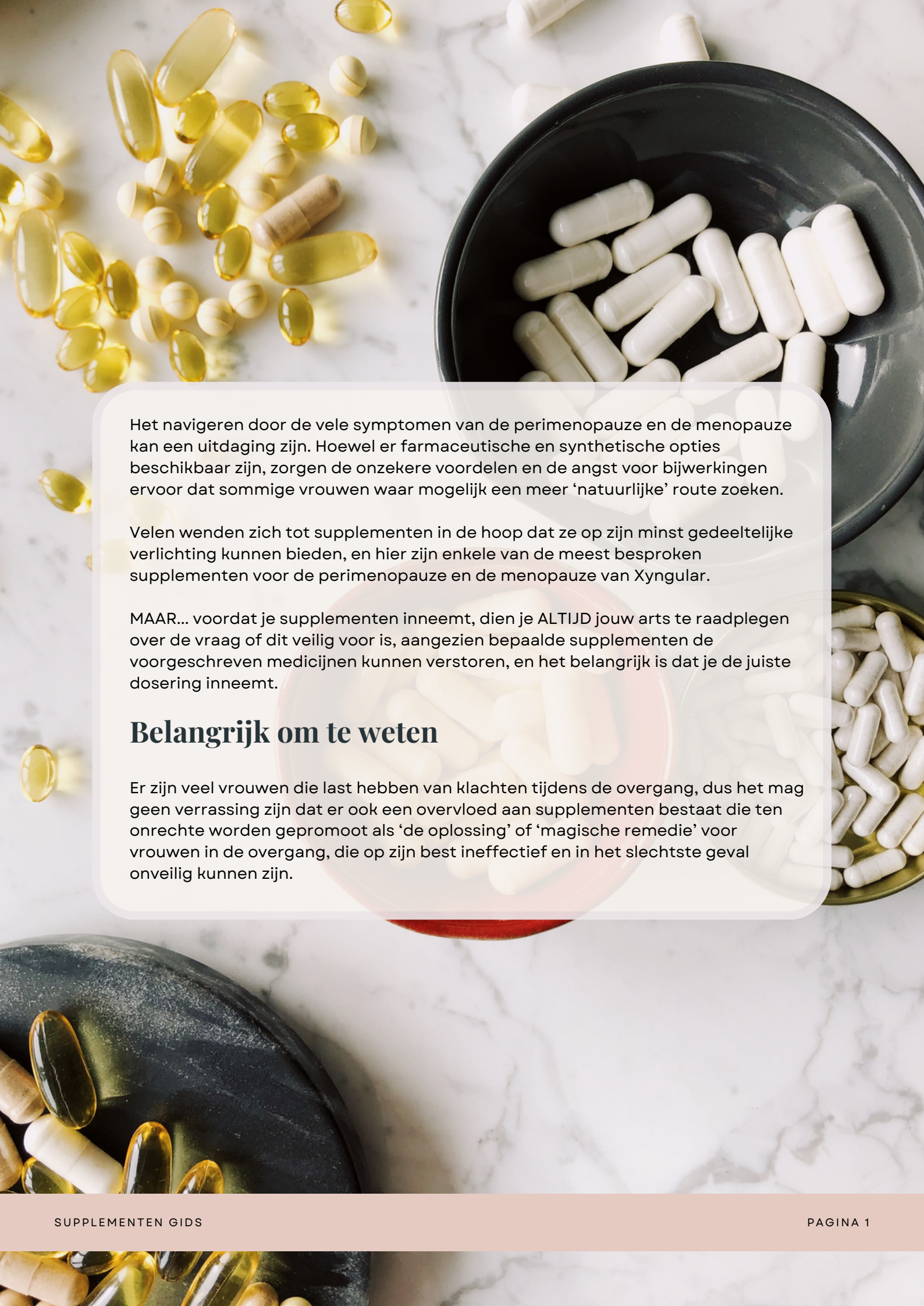




Perimenopauze & Menopauze Supplementen Gids

Kun jij extra ondersteuning gebruiken tijdens de overgang? Deze 7 natuurlijke supplementen sluiten aan bij de behoeften van vrouwen in de overgang.

WWW.BODYANDMINDINSHAPE.NL



Het navigeren door de vele symptomen van de perimenopauze en de menopauze kan een uitdaging zijn. Hoewel er farmaceutische en synthetische opties beschikbaar zijn, zorgen de onzekere voordelen en de angst voor bijwerkingen ervoor dat sommige vrouwen waar mogelijk een meer 'natuurlijke' route zoeken.

Velen wenden zich tot supplementen in de hoop dat ze op zijn minst gedeeltelijke verlichting kunnen bieden, en hier zijn enkele van de meest besproken supplementen voor de perimenopauze en de menopauze van Xyngular.

MAAR... voordat je supplementen inneemt, dien je **ALTIJD** jouw arts te raadplegen over de vraag of dit veilig voor is, aangezien bepaalde supplementen de voorgeschreven medicijnen kunnen verstoren, en het belangrijk is dat je de juiste dosering inneemt.

Belangrijk om te weten

Er zijn veel vrouwen die last hebben van klachten tijdens de overgang, dus het mag geen verrassing zijn dat er ook een overvloed aan supplementen bestaat die ten onrechte worden gepromoot als 'de oplossing' of 'magische remedie' voor vrouwen in de overgang, die op zijn best ineffectief en in het slechtste geval onveilig kunnen zijn.

Magnesium is betrokken bij de spierfunctie en de gezondheid van de botten, en dus kan een tekort aan magnesium gewrichtsproblemen verergeren, wat kan leiden tot slechte slaap, spierkrampen en pijn. Ook helpt het bij verminderen van stress, het verbeteren van slaap en het bevorderen van een gevoel van ontspanning.



BELANGRIJK VOOR:

- Soepele spieren
- Botten
- Hersenen
- Bloedvaten
- Hart



VOORDELEN:

Magnesium is van vitaal belang voor verschillende lichaamsfuncties en is een populaire keuze voor vrouwen in de perimenopauze en de menopauze.

Heb je dus bijvoorbeeld last van:
spierkrampen, slapeloze nachten,
samentrekkende spieren (het hart is ook
een spier), onrust, gevoel van mist en
watten in je hoofd...
Dan is magnesium een must!



WELK SUPPLEMENT:

NAD Dreams

([klik hier voor meer informatie](#)).

NAD dreams bestaat uit zorgvuldig samengestelde ingrediënten en **3 soorten magnesium**; citraat, bisglycinaat en gluconaat.

Verwerk de stress van de dag en ondersteun het nachtelijke herstelproces van het lichaam (huid, de stofwisseling en energie) terwijl je slaapt zodat je uitgerust aan een nieuwe dag kunt beginnen





GOED OM TE WETEN:

Ongeveer **50%-60% van het magnesium in het lichaam bevindt zich in de botten**, wat een directe invloed heeft op de preventie van osteoporose. Osteoporose, gekenmerkt door een verminderde botmineraaldichtheid, is een probleem voor 10-30% van de postmenopauzale vrouwen.

Een belangrijke factor hierbij is de daling van de oestrogeen- en progesteronspiegels tijdens de menopauze. Deze afname betekent dat botafbraak sneller kan optreden dan de reconstructie ervan. Als gevolg hiervan worden botten kwetsbaarder en poreuzer.

Bovendien kunnen onvoldoende magnesiumgehalten de ontsteking vergroten, waardoor de botsterkte verder in gevaar komt en gewrichtspijn ontstaat.



DOSERING:

De dosering van magnesium die je moet aanvullen, varieert afhankelijk van de leeftijd. Als het om supplementen gaat, is het essentieel om onderscheid te maken tussen het totale gewicht van het supplement en het werkelijke magnesiumgehalte. "Elementaal magnesium" op het etiket van een product geeft de hoeveelheid magnesium aan.

Er zijn verschillende soorten magnesiumsupplementen en het is belangrijk om de juiste te nemen. Elke vorm van magnesium heeft zijn eigen voordelen en is geschikt voor verschillende doeleinden. Voor spierpijn en rusteloze benen neem je dus een ander type magnesium dan magnesium ter ondersteuning van je darmen of bloeddruk.

TYPES OF MAGNESIUM	
MAGNESIUM CITRAAT	Dit is een van de meest voorkomende vormen van magnesiumsupplement. Het wordt vooral aanbevolen voor het verlichten van constipatie en het verbeteren van de spijsvertering. Het wordt ook goed geabsorbeerd, waardoor het een populaire keuze is voor algemene magnesiumsuppletie.
MAGNESIUM OXIDE	Bevat de hoogste hoeveelheid elementair magnesium per dosis van maar liefst 60%, maar wordt vaak minder goed opgenomen als andere vormen. Het wordt gebruikt bij verstopping, zoals bij het prikkelbaredarmsyndroom en bij maagklachten.

TYPES OF MAGNESIUM

MAGNESIUM (bis)GLYCINAAT	Dit is magnesium gebonden aan het aminozuur glycine en wordt vaak aanbevolen voor degenen die hun magnesiumgehalte willen verhogen zonder het laxerende effect. Het is zacht voor de maag en wordt goed opgenomen, waardoor het gunstig is voor mensen met een magnesiumtekort. Het is een populaire keuze voor mensen die hulp willen bij het verlichten van symptomen van angst, slechte slaap, slapeloosheid en depressie.
MAGNESIUM CHLORIDE	Verkrijgbaar in orale supplementen en crèmes/zalven voor gebruik op de huid. Het aanbrengen op de huid kan spierpijn helpen verminderen, maar zal het magnesiumgehalte in het bloed niet effectief verhogen. Magnesiumchloride in supplementvorm wordt goed geabsorbeerd en kan ook brandend maagzuur en obstipatie helpen verlichten en de bloedspiegels verhogen.
MAGNESIUM MALAAT	Het wordt vaak aanbevolen voor mensen met vermoeidheid (maar er is meer onderzoek nodig om dit te ondersteunen), maar het kan ook gunstig zijn voor mensen die spierpijn ervaren. Bovendien wordt het gemakkelijk opgenomen en heeft het niet hetzelfde laxerende effect op de darmen als andere vormen.
MAGNESIUM TAURAAT	Er wordt aangenomen dat een combinatie van magnesium en het aminozuur taurine het cardiovasculaire systeem helpt ondersteunen, de slaap verbetert en mogelijk angst vermindert. Er wordt gedacht dat taurine en magnesium een positieve invloed hebben op de bloedsuikerspiegel en de bloeddruk helpen ondersteunen.
MAGNESIUM L-THREONATE	Een nieuwere vorm van magnesium die is gechelateerd (gebonden) aan L-threonzuur, waarvan onderzoek is gedaan vanwege het potentieel om cognitieve functies te verbeteren, omdat het mogelijk beter door de bloed-hersenbarrière dringt. Er wordt gedacht dat het helpt bij aandoeningen zoals depressie, hoewel er meer onderzoek nodig is.
MAGNESIUM SULFAAT	<i>Ook bekend als Epsom-zout, is het populair om in badwater te gebruiken om pijnlijke spieren te verlichten en stress en angst te verminderen. Er zijn weinig aanwijzingen dat het aanbrengen van deze vorm van magnesium op de huid een effectieve manier is om de magnesiumbloedspiegels te verhogen.</i>

Vitamine D is een in vet oplosbare vitamine. Vitamine D3, ook bekend als cholecalciferol, wordt meestal door onze huid aangemaakt wanneer deze wordt blootgesteld aan zonlicht, en kan ook worden aangetroffen in bepaalde dierlijke voedingsmiddelen zoals vis en eierdooiers.

Vitamine D is cruciaal voor de gezondheid van de botten en kan ook ontstekingsremmende effecten hebben, wat vooral nuttig is bij gewrichtspijn tijdens de perimenopauze en de menopauze.

Helaas komt vitamine D tekort relatief vaak voor, veroorzaakt door onvoldoende inname via de voeding of, minder vaak, door een gebrek aan blootstelling aan de zon. Dit laatste element komt potentieel vaker voor in noordelijke klimaten met minder zon en meer kleding, en bij mensen die om religieuze of culturele redenen weinig huidblootstelling hebben.

Een tekort aan vitamine D kan vaak voorkomen bij vrouwen in de perimenopauze, de menopauze en de postmenopauze. Daarom wordt suppletie vaak aanbevolen, vooral voor mensen met een verzwakte botgezondheid als gevolg van hormonale achteruitgang.



BELANGRIJK VOOR:

- Botten en gebit
- Immuunsysteem
- Spieren



VOORDELEN:

Vitamine D krijgt nu aandacht vanwege de bredere gezondheidsvoordelen ervan, vooral bij vrouwen in de menopauze en bij osteoporose. Bovendien wordt gedacht dat het de skeletspieren, hart- en vaatziekten en emotionele symptomen beïnvloedt.

Gezondheidsproblemen die verband kunnen houden met een onvoldoende vitamine D gehalte zijn onder meer:

- ziekte van Alzheimer
- Angst en depressie
- Hart- en vaatziekte
- Verhoogde bloeddruk
- Emotionele schommelingen



- Verminderde cognitieve functie
- Verhoogd risico op kanker
- Verhoogde kans op botbreuken - osteoporose
- Haarverlies en verzwakte botten
- Pijn in botten, gewrichten en rug
- Huidaandoeningen zoals psoriasis
- Vermoeidheid of ernstige vermoeidheid
- Zwakte en ongemak in de spieren



GOED OM TE WETEN:

Het gebruik van vitamine D kan in zeldzame gevallen tot toxiciteit leiden, omdat deze in vet oplosbare vitamine zich in het lichaam kan ophopen als het te veel wordt ingenomen. Daarom wordt het ten zeerste aanbevolen om uw arts te raadplegen en uw bloedwaarden te controleren VOORDAT u supplementen gaat gebruiken.



DOSERING:

Gezien de betaalbaarheid en talrijke potentiële voordelen wordt vitamine D3 (cholecalciferol) aanbevolen als aanvulling en zou het in een op olie gebaseerde drager moeten zitten, omdat deze in vet oplosbare vitamine afhankelijk is van vetten voor effectieve opname en gebruik.



WELK SUPPLEMENT:

Prime

[\(klik hier voor meer informatie\).](#)

Prime is een unieke combinatie van vitamine D3 (cholecalciferol), Ashwaganda, Maca en andere natuurlijke botanische ingrediënten. Hoewel het product aanbevolen wordt aan mannen ivm aanmaak testosteron, is het voor vrouwen in de overgang een uniek supplement voor hormoonbalans.

Elk ingrediënt is specifiek gekozen vanwege zijn unieke eigenschappen en voordelen, waardoor dit supplement een must is voor vrouwen in de overgang.

Visolie is rijk aan omega-3-vetzuren, waarvan de ontstekingsremmende effecten gewrichtspijn kunnen helpen verminderen en ondersteuning kan bieden in de bescherming van het hart- en vaatsysteem van vrouwen in de overgang.



BELANGRIJK VOOR:

- Vermindert ontstekingen
- Gezondheid van het hart
- Gezondheid van de hersenen
- Gewrichtspijn

TYPES OMEGA-3 VETZUREN

ALA Alfa-Linoleenzuur	Plantaardige oorsprong.
EPA (Eicosapentaeenzuur) en DHA (docosahexaeenzuur)	Komt vooral voor in dierlijke producten zoals vis, grasgevoerd rundvlees en sommige algensoorten. Voordelen van EPA en DHA: • Menstratiekrampen en gewrichtspijn • Hart gezondheid • Stemming en gezondheid van de hersenen • Kan bescherming bieden tegen bepaalde soorten kanker

Deze vetzuren zijn bijzonder gunstig voor vrouwen in de perimenopauze en de menopauze, omdat ze bescherming bieden voor de gezondheid van hart, borsten en botten en voor stemmingsstabilisatie.

Bij vrouwen in de menopauze kunnen dalende oestrogeenspiegels leiden tot problemen zoals osteoporose, hartaandoeningen en vaginale droogheid. Een tekort aan omega-3 vetzuren kan deze problemen verergeren als gevolg van een verhoogde laaggradige ontsteking. Daarom kan het consumeren van meer omega-3 vetzuren via supplementen of voedselbronnen deze ontsteking verzachten.



SPECIFIEKE VOORDELEN VAN OMEGA-3 IN MENOPAUZE

- Nachtelijk zweten: sommige onderzoeken suggereren dat omega-3 vetzuren kunnen helpen bij nachtelijk zweten. Er is echter meer definitief onderzoek nodig.
- Osteoporose: kan osteoporose helpen voorkomen.
- Stemming en geheugen: Omega-3 vetzuren worden geassocieerd met een positievere kijk en een verminderd risico op geheugenverlies bij het ouder worden.
- Cardiovasculaire gezondheid: ze kunnen de triglyceridenniveaus verlagen en het HDL-cholesterol (goed) verhogen, waardoor dubbele cardiovasculaire bescherming wordt geboden.
- (Verlengen van) levensduur: onderzoek wijst uit dat DHA, een type omega-3, kan helpen de hartslag te verlagen.



GOED OM TE WETEN:

Te veel Omega-3 kan het bloed verdunnen, wat bij sommige mensen tot bloedingsproblemen kan leiden. Het kan ook contradictie geven met anticoagulantia medicatie. (antistollingsmedicijnen of bloedverdunners)



WELK SUPPLEMENT:

De kwaliteit varieert tussen omega-3-supplementen. Kies een product dat afkomstig is van kleinere vissen uit onvervuilde wateren en bevestig de zuiverheid ervan via analysecertificaten van derden voor elementen als lood en kwik.

Kies een supplement met EPA, DHA en DPA; kies voor algen in plaats van visolie als je de voorkeur geeft aan een veganistisch supplement.

Advanced Omega

[\(klik hier voor meer informatie\)](#)

Advanced Omega is een eigen combinatie van EPA, DHA en DPA afgeleid van wilde visolie (sardien en ansjovis). De speciaal samengestelde formule bevat ook citroenolie om een visachtige nasmaak te voorkomen!

Elk ingrediënt is specifiek gekozen vanwege zijn unieke eigenschappen en voordelen, waardoor dit supplement een must is voor vrouwen in de overgang.

Ashwagandha heeft een gunstig effect op je menstruatiecyclus en kan andere factoren beïnvloeden, zoals stress, ontstekingen en hormonale schommelingen.



VOORDELEN:

- Meer energie
- Ondersteuning bij stress en angst
- Ondersteuning bij menstruatie en libido



SPECIFIEKE VOORDELEN VOOR VROUWEN IN DE MENOPAUZE:

Vrouwen die de perimenopauze en de menopauze doormaken, zijn Ashwagandha gaan verkennen om problemen aan te pakken als:

- Slaapstoornissen
- Nachtzweeten
- Opvliegers
- Angst en stress
- Gewichtsbeheersing
- Vermoeidheid
- Hormonale onevenwichtigheden
- Laag libido



GOED OM TE WETEN:

Ashwagandha is veilig te gebruiken in lage dosering maar *kán* een wisselwerking hebben met medicatie. Raadpleeg jouw arts indien je reeds voorgeschreven medicatie gebruikt.



WELK SUPPLEMENT:

Shine

[\(klik hier voor meer informatie\)](#)

Shine bestaat uit zorgvuldig samengestelde ingrediënten van o.a. Ashwagandha, monnikspeper (oftewel kuisboom), Maca wortel, Shilajit extract...

Shine is de ultieme mix van kruiden, fytonutriënten, vitamines en mineralen ontworpen om de balans van het vrouwelijk welzijn te ondersteunen. Dit supplement helpt op natuurlijke wijze een gezond gewicht en hormoonspiegels te bevorderen, zonder toegevoegde hormonen of steroïden.

Biotine (vitamine B8) draagt bij aan het behoud een gezonde huid en haar, en de werking van het zenuwstelsel. Biotine is nodig voor de opname van vitamine C.

Biotine is belangrijk voor de energiestofwisseling en daarnaast speelt biotine een rol in de stofwisselingsprocessen van alle cellen, waaronder in die van de zenuwcellen.



VOORDELEN:

- Gezond haar en nagels
- Hydratatie van de huid
- Draagt bij aan de productie van keratine



SPECIFIEKE VOORDELEN VOOR VROUWEN IN DE MENOPAUZE:

Vrouwen die de perimenopauze en de menopauze doormaken, nemen Biotine om problemen aan te pakken als:

- Haaruitval
- Huidproblemen
- Zwakke nagels
- Bloedarmoede door zware menstruatie
- Depressie



GOED OM TE WETEN:

Een teken van biotinetekort kan zijn: huidverstoringen, haaruitval, zwakke nagels, bloedarmoede, depressie, vermoeidheid, spierpijn, verhoogde cholesterol, ontsteking van de tong, en tintelingen of gevoelloosheid in armen en benen.

Darmbacteriën kunnen biotine samenstellen maar dan moet je darmbioom optimaal functioneren.

Het wordt soms in shampoos verwerkt, maar het effect daarvan is twijfelachtig, aangezien biotine niet door de huid wordt geabsorbeerd.



WELK SUPPLEMENT:

Axion

[\(klik hier voor meer informatie\)](#)

Axion combineert de kracht van 23 voedingsstoffen die geselecteerd zijn voor de essentiële vitaminen, mineralen en antioxidanten die het levert. Ook levert deze volledige multi-vitamine ondersteuning voor de darmgezondheid en opname.

Probiotica zijn (levende) bacteriën die kunnen helpen uw darmen gezond te houden, en dit is vooral gunstig tijdens de perimenopauze en de menopauze. Ze zitten in bepaalde voedingsmiddelen, zoals yoghurt, en zijn ook verkrijgbaar als supplement.

Naarmate u de menopauze nadert, ondergaat uw lichaam veel veranderingen. Probiotica kunnen sommige van deze veranderingen helpen beheersen door uw spijsverterings- en vaginale gezondheid te ondersteunen.



SPECIFIEKE VOORDELEN VAN PROBIOTICA IN DE MENOPAUZE

- Gezondheid van de urinewegen: Ze kunnen terugkerende urineweginfecties helpen verminderen.
- Maagsymptomen: Kan spijsverteringsproblemen zoals diarree en obstipatie verlichten.
- Immuniteit: Kan uw immuunsysteem een boost geven.
- Spijsvertering: Kan uw lichaam helpen voedingsstoffen beter op te nemen.
- Slaap: kan u helpen beter te slapen.



GOED OM TE WETEN:

Probiotica mogen niet worden verward met prebiotica, ze zijn totaal verschillend.

Probiotica zijn de (levende) bacteriën zelf en prebiotica levert de voeding voor deze darmbacteriën. Je kunt dus het beste kiezen voor een supplement die zowel probiotica als prebiotica bevat.

En laat Yakult vooral in de winkel liggen want het is een yoghurt drankje wat alleen maar 1 soort bacteriestam en veel suiker bevat.



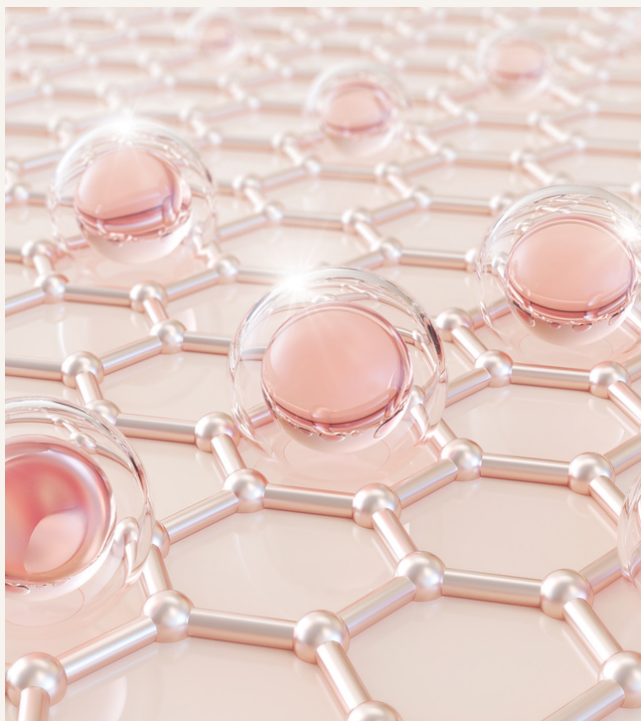
WELK SUPPLEMENT:

Complete Probiotic

[\(klik hier voor meer informatie\).](#)

Complete Probiotic is zorgvuldig samengesteld met 11 wetenschappelijk bewezen stammen om de harmonie in uw darmen te herstellen, wat verhoogde voordelen oplevert voor zowel uw lichaam als uw geest. Het is speciaal ontworpen voor: darmgezondheid, eetlustbeheersing en cravings, mentale helderheid en stemming.

Ons lichaam maakt van nature collageen aan, maar deze productie kan al afnemen na het 25e levensjaar. Na je 30e verliest de huid ongeveer 1% collageen per jaar. Tijdens de overgang daalt het collageen jaarlijks met ongeveer 2%



VOORDELEN:

- Behoud van de normale structuur, elasticiteit en uiterlijk van de huid
- Goed voor de opbouw van kraakbeen (ook in de gewrichten)



SPECIFIEKE VOORDELEN VOOR VROUWEN IN DE MENOPAUZE:

Vrouwen die de perimenopauze en de menopauze doormaken, nemen collageen om problemen aan te pakken als:

- Pijnklachten gewrichten
- Stijfheid spieren en gewrichten
- Huidveroudering
- Zwak haar en nagels
- Broze botten (osteoporose)



GOED OM TE WETEN:

Collageen type 1 (80%) en type 3 (15%) zijn de meest voorkomende types collageen in het lichaam en hangen samen met de oestrogeenniveaus. Het type 1 en type 3 collageen neemt in totaal met maar liefst 30% af tijdens de menopauze, wat overeenkomt met de vermindering van het bot massa waargenomen bij postmenopauzale vrouwen.

Collageen bevat aminozuren zoals glycine en proline, die betrokken zijn bij de hormoonproductie en -regulatie. Het handhaven van voldoende collageenniveaus kan het hormonale evenwicht helpen ondersteunen, vooral tijdens perioden van hormonale schommelingen die voorkomen in de menopauze.



WELK SUPPLEMENT:

Complete Collagen

[\(klik hier voor meer informatie\)](#)

Complete Collagen bevat maar liefst 10 gram collageenproteïne van alle types (type 1,2,3,4 en 5) wat perfect is voor vrouwen die de gezondheid van huid, haar, botten en kraakbeen wil ondersteunen.

De collageen peptiden is op ethische wijze afkomstig van grasgevoerd rundvlees, in het wild gevangen witvis en kooivrije kip en bevat ook een amino zuur profiel voor ondersteuning van de opbouw van collageen.



Voor veel vrouwen die de perimenopauze en menopauze doormaken, leiden de complexe hormonale verschuivingen, met name de daling van de oestrogeenspiegels, vaak tot veel fysieke en emotionele klachten.

Gezien de alomtegenwoordige aard van veel van deze klachten, bevinden vrouwen zich in deze levensfase op een kruispunt bij het zoeken naar verlichting, maar vinden ze vaak verwarrende of tegenstrijdige adviezen of begeleiding.

De markt is verzadigd met producten – van supplementen tot gadgets – die allemaal beweren het “middel” te zijn voor ongemakken tijdens de menopauze. Het enorme aantal ‘beloofde oplossingen’ kan overweldigend en misleidend zijn.

Hoewel sommige producten inderdaad echte verlichting kunnen bieden, spelen andere wellicht alleen maar in op de wanhoop die veel vrouwen voelen tijdens deze transitie.

In het doolhof van online informatie is samenwerking met een deskundige zorgverlener van onschatbare waarde. Het biedt niet alleen ondersteuning op maat, maar helpt ook de enorme zee aan potentiële informatie om te zetten in bruikbare, gepersonaliseerde strategieën.

Of het nu gaat om het afstemmen van de voeding, het overwegen van supplementen, het beheersen van stress (cortisol) of het optimaliseren van jouw slaappatroon... de reis naar en door de overgang kan beter beheersbaar en effectiever worden met een vertrouwde metgezel aan jouw zijde.



DISCLAIMER

De informatie in deze supplementen gids is uitsluitend bedoeld voor algemene en informatieve doeleinden. De informatie is niet bedoeld als vervanging voor medisch of klinisch advies.

Als je je zorgen maakt over jouw gezondheid, neem dan contact op met jouw arts.

Hoewel er bij deze natuurlijke supplementen geen contra-indicatie met medicatie bekend is, is het altijd raadzaam om contact op te nemen met jouw arts als je medicatie gebruikt of twijfelt over de combinatie van de medicatie en de ingrediënten van de supplementen.

WWW.BODYANDMINDINSHAPE.NL



CONTACT VIA:

HALLO, IK BEN JELENA



[Body and mind in shape -
naar en in de overgang.](#)



[bodyandmindinshape.nl](#)



[body.and.mind.in.shape](#)



[body and mind in shape](#)



[www.bodyandmindinshape.nl](#)

Je lichaam is in deze levensfase op zoek naar een nieuwe balans... en dat valt niet mee! Zomaar uit het niets kunnen ineens klachten opspelen die je wereld op zijn kop zetten...

En soms word je niet begrepen door je partner of huisarts en heb je het gevoel tegen een muur aan te lopen.

Maar voordat je gaat nadenken over hormoontherapie, neem eerst je lijfstijl en voeding onder de loep en vul dat eventueel aan met natuurlijke (holistische) supplementen.

En dat ga je natuurlijk niet alleen doen want daar ga ik je bij helpen. Het is tijd om weer de regie terug te nemen over je gewicht, humeur en hormonen.

Misschien ben jij van mening dat jouw lichaam je in de steek laat maar bekijk het eens anders...

Laat jouw lichaam niet in de steek bij dit natuurlijke proces en geef het de liefde, aandacht en ondersteuning die het absoluut verdient.

Als jouw gewichtsconsulent met specialisatie voeding en overgang, zal ik jouw grootste cheerleader en ondersteuningssysteem zijn en je begeleiden op reis naar en door de overgang.

Samen werken we aan het ontwikkelen van gezonde (eet-) gewoonten en krijg je weer grip op je gewicht, humeur en hormonen.

Jelena Vinkestijn