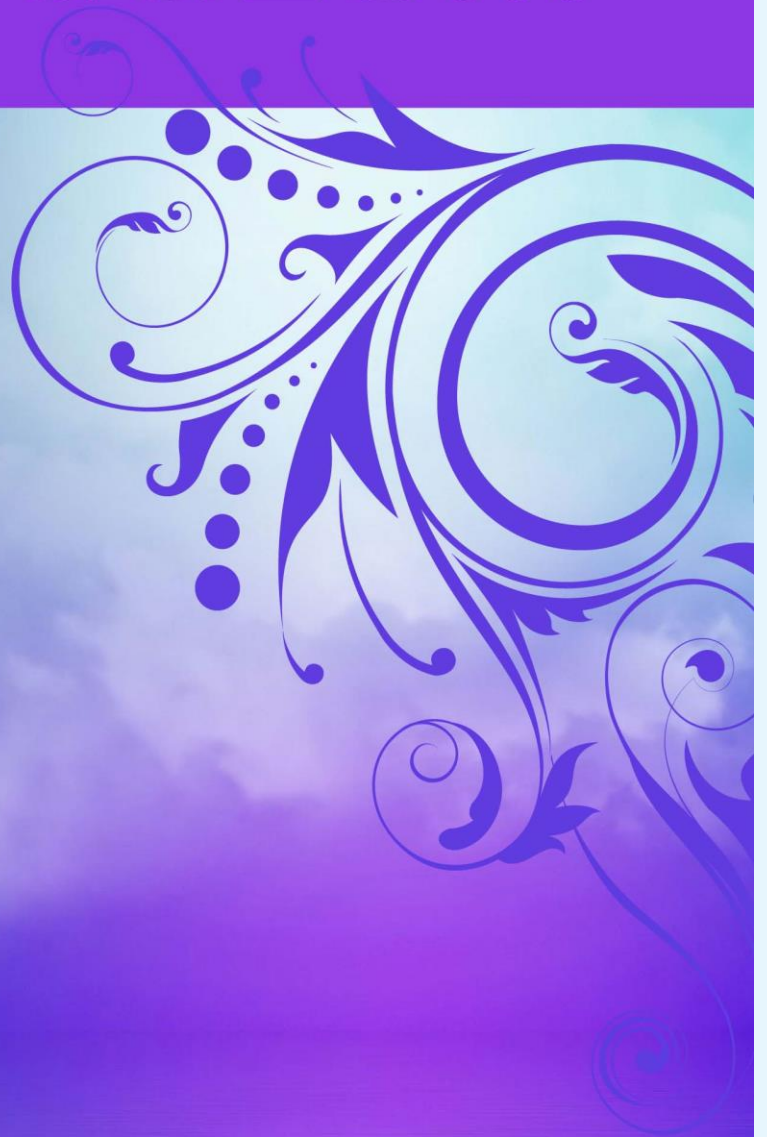


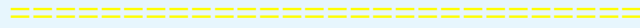
Menopauze...

Ontdek de geheimen
van de overgang



...een nieuw begin!

Linda Hofker



Dit is versie 3.2 van dit e-boek.

Heb je een eerdere versie neem dan even contact met mij op.

Je zult in dit boek regelmatig schuin gedrukte teksten tegen komen. Dit zijn citaten van reacties, opmerkingen en ervaringen van vrouwen die ik gesproken heb. Of van wie ik een reactie naar aanleiding van mijn site <https://sprankelendleven.nl/> heb mogen ontvangen. Vanwege privacy heb ik geen namen vermeld.

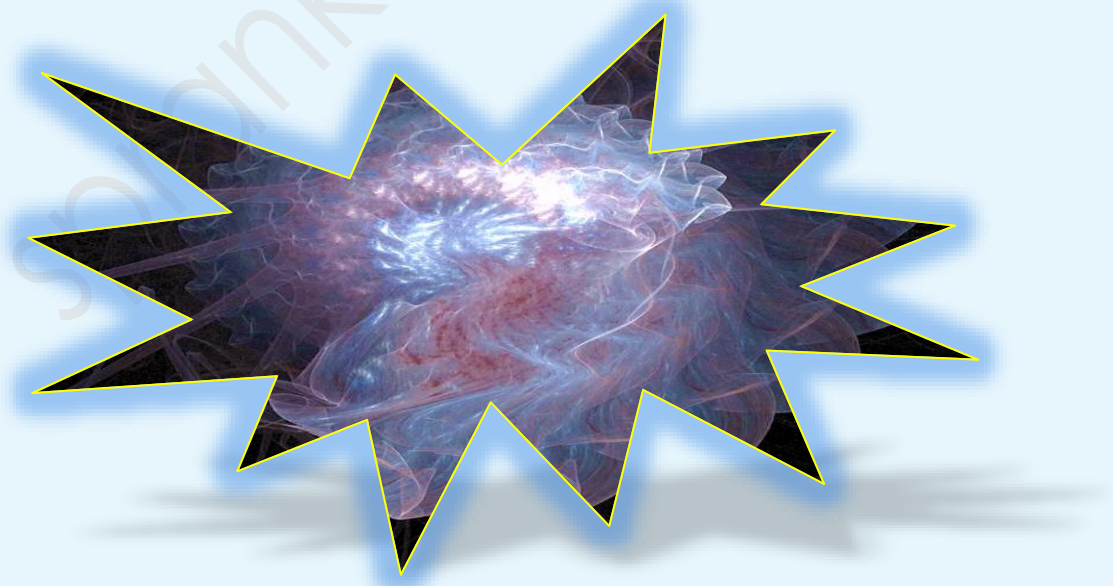
Ook de **tips** zijn schuingedrukt

INHOUD

(CONTROL KLIK OP HET ONDERWERP WAAR JE HEEN WILT EN JE BENT ER.)

.....	0
=====	1
Inhoud.....	1

.....	5
-------	---

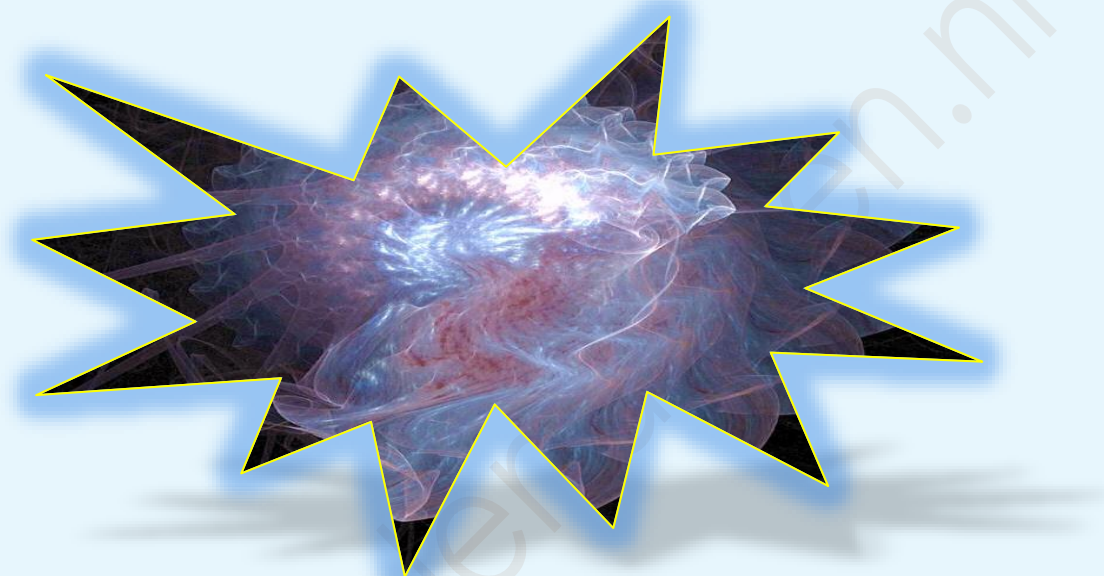


Voorwoord:	5
Vrouwen vroeger.....	6
De wetenschap en de vrouw.....	7
Vrouw en seks.....	8
Waarom dit boek.....	9
Wat is de menopauze	11
De belangrijkste feiten	11
Wanneer ben ik in de menopauze	12
Accepteren van de situatie.	13
Wat houdt de menopauze in	14
De pre- of peri-menopauze.....	14
Menopauze	15
Post-menopauze	15
Door een medische ingreep in de overgang terecht komen.....	15
Geen baarmoeder wel eierstokken	16
Wat kan ik verwachten	17
Op welke leeftijd kom ik in de overgang	17
Lichamelijke en geestelijke klachten	17
Naar de huisarts.....	18
Ben ik in de menopauze of heb ik een depressie?.....	19
Testen	19
Veranderende hormoonspiegels	19
Lichamelijke klachten	20
Opvliegers en /of nachtzweeten	20
Onregelmatige menstruatie	21
Gespannen borsten	22
Verandering in libido	22
Vaginale droogheid	22
Last van droge slijmvliezen en/of droge, branderige ogen	22
Afvallen.....	22
Hartkloppingen/ritme overslagen.....	23
Kramp in de benen/kuiten	24
Gevoelig voor vaginale schimmelinfecties	24

Blaasontstekingen	24
Urineverlies	25
Slecht slapen	25
Spier en gewrichtspijn.....	26
Haaruitval en meer haargroei in gezicht	26
Bloedend tandvlees	27
Tintelingen in handen en voeten	27
Geestelijke klachten/veranderingen	27
Geheugenverlies, vergeetachtigheid, verwardheid.....	27
Karakterverandering.....	28
Woede, prikkelbaar, minder zelfvertrouwen, onrustig gevoel	29
Angst, paniek aanvallen	30
Stemmingswisselingen.....	30
Stress	31
Later optredende klachten	31
Botverlies (osteoporose).....	31
Toenemende gevoeligheid voor hart en vaatziekten	31
Leven met de menopauze	31
Wel of geen zin in seks	31
Passie.....	33
Pijn bij het vrijen.....	33
Hoe en Wat vertel ik mijn man	34
De menopauze en de pil	34
Gewichtstoename	35
Slaap zo slecht, ben totaal uitgeput	35
Verschillende slaapstadia	36
Oplossingen om beter te slapen	36
Verandering van de huid	38
Wat kan je verder doen om er goed uit te blijven zien.....	39
Bewegen en sporten	40
Hoe ga ik om met het feit dat ik ouder word	40
Blijf zo jong mogelijk	41
Hormoonsubstitutie	42

Hormoonbehandeling.....	42
De pil.....	43
Het spiraaltje	44
Natuurlijke behandelingen	44
Alternatieve behandelingen.....	44
De veranderingen	46
Het begin van een nieuwe levensfase.....	46
Eindelijk aan jezelf toekomen.....	46
Hoe jij wil jij je leven vorm geven.....	47
Stress verminderen.....	48
Mannen, vrouwen en seks	49
Rond de leeftijd van 50 jaar krijgen ook mannen te maken met een daling van testosteron.	49
Een nieuwe liefde.....	52
Lichamelijke problemen	52
Hartaanvallen	53
Osteoporose/botontkalking	55
Oestrogeenvervangende therapie voor osteoporose.....	57
Wat kan je zelf doen om botontkalking te verminderen:.....	58
Leven na de menopauze	60
Wat is in deze leeftijdsfase belangrijk	60
Dit kan de beste periode van je leven zijn.....	60
Hoe kan je jezelf zo gelukkig, gezond en aantrekkelijk mogelijk voelen.....	61
Bijlage 1 – oefeningen	63
Bekkenbodemspier oefeningen,.....	63
Bijlage 2 – Interessante artikelen	65
30 Redenen waarom seks echt gezond is	65
Wel of geen mammografie.....	70
Een panel van expert's uit hun twijfels over de waarde van mammografie.....	72
Bijlage 3 – Boeken en websites	75
Boeken	75
Zelfontwikkeling/ cursussen.....	76
Nuttige en/of interessante sites.....	77

Voel je sensueler, begeerlijker, erotischer.....	78
Bijlage 4 - verklaring woorden en uitleg.....	79
Bijlage 5- Mijn verhaal:.....	82



VOORWOORD:

Voordat ik aan dit boek begon, ben ik lang bezig geweest met onderzoeken, lezen, luisteren en cursussen. Ik heb vele verhalen gehoord. Ervaringen van vrouwen, positief en negatief.

Het was voor mij ook een ontdekkingsreis naar mijn eigen (be)leven, ervaringen en gevoelens rond de menopauze. Ik dacht dat ik daar nauwelijks iets van ervaren had. Wel, ik kwam er achter dat ik bijna alles had ontkend en aan andere oorzaken had toegeschreven. Ik moest immers door. Schokkend om te ervaren. Wil je daar meer over lezen dan kan dat in de bijlage bij “mijn verhaal”.

Een van mijn ingrijpendste bewustzijns ontdekkingen was dat het heel belangrijk is om van jezelf te houden, jezelf te accepteren en lief te hebben zoals je bent. Dat is geen egotripperij zoals je vaak hoort. Integendeel, alleen wanneer je echt van jezelf houdt, kan je oprecht van mensen houden en liefde geven. Alleen als je jezelf accepteert zoals je bent, kun je anderen accepteren zoals ze zijn. Zonder de behoefte om ze te veranderen, of te veroordelen.

Ga maar eens na hoe vaak jij jezelf veroordeelt, in jezelf zegt: “wat dom, dit heb ik helemaal fout gedaan, zie je wel dat ik het niet kan, het gaat altijd mis, ik doe het niet/nooit goed etc.” wanneer jij je daar bewust van wordt en positief en liefdevol tegen jezelf bent verandert je leven. Ga het maar doen en ervaar.....

VROUWEN VROEGER

Haast allemaal lopen we aan tegen het feit dat artsen zo weinig over de overgang weten. Het onderzoek naar de menopauze en wat dat doet met vrouwen is relatief nog jong. Gelukkig komt er de laatste paar jaar wel steeds meer bewustzijn bij artsen.

Vroeger was het immers zo dat vrouwen, in hoofdzaak, belangrijk waren voor het krijgen van kinderen en de opvoeding.

Had je de pech dat je niet trouwde en geen kinderen kreeg dan werd je een oude vrijster en dat was triest.

Had je wel het “geluk” dat een man je wilde en je kreeg kinderen.

Dan stond je leven in het teken van het verzorgen van je man en meestal veel kinderen. Later als oma had je de verzorging van je kleinkinderen en je man als die nog leefde.

Aan een eigen leven kwam je niet toe. Laat staan aan het bewust ervaren wat er met je lichaam en geest gebeurde. Bovendien werd je over het

algemeen niet oud en na de menopauze had je afgedaan. Je was oud en afgeleefd, vaak met veel kwaaltjes waar je niet over sprak. Dat hoorde er gewoon bij.

Was je als vrouw eigenwijs en ging je tegen de geldende normen in, dan was je op zijn minst excentriek, of een heilige en als het tegen zat, een heks.

De jongeren onder ons kunnen het zich waarschijnlijk niet voorstellen maar het is in de westerse wereld heel lang zo geweest dat vrouwen als minderwaardige wezens werden beschouwd en een ondergeschikte rol hadden.

Pas rond het jaar 1850 begonnen vrouwen daartegen in opstand te komen. Er ontstonden er vrouwenbewegingen, het eerst in Amerika.

Rond 1900 Was Aletta Jacobs in Nederland een belangrijke voorvechtster van vrouwenrecht.

De vrouw werd langzaam meer erkend. Zij bleek ook verstand te bezitten en meer te willen en te kunnen dan baren, opvoeden, gastvrouw, naaister of dienstbode zijn.

Ze was zowaar ook slim en intelligent en had bijzondere eigenschappen die van buitengewoon belang zijn voor de samenleving.

Dit alles is pas in de vorige eeuw erkend. Als je dat zo leest, lijkt dat lang geleden, tot je je realiseert dat het begin van de vrouwenemancipatie in ons land nog maar zo'n 130 jaar geleden is.

En vrouwen kregen pas in 1919 kiesrecht.

En nog steeds is het niet overal vanzelfsprekend dat je als vrouw, voor hetzelfde werk, net zoveel betaald krijgt als de man.

DE WETENSCHAP EN DE VROUW

De wetenschap heeft tot voor kort altijd het mannenlichaam als uitgangspunt voor studie van de mens genomen en bestudeerd.

Natuurlijk, menstruatie, bevruchting, zwangerschap en baren intrigeerde wel en werd door steeds meer wetenschappers/artsen onderzocht. Maar uiteraard vanuit een mannelijk standpunt. De emoties en lichamelijke ervaringen waren daarbij ondergeschikt.

Men ging er van uit dat een vrouwenlichaam, op enkele punten na, het zelfde was en net zo reageerde als een mannenlichaam.

Het klinkt ongelofelijk maar wetenschappers zijn er pas sinds heel kort achter dat bij een naderende hartaanval, vrouwen heel andere lichamelijke waarschuwingen krijgen dan mannen.

Men heeft zich lange tijd afgevraagd hoe het toch kon dat vrouwen zomaar, zonder enkele waarschuwing een hartaanval krijgen. Terwijl dat bij mannen toch aanwijsbaar anders is. Hierdoor werd (en wordt) deze aandoening bij vrouwen vaak te laat onderkend.

VROUW EN SEKS

Dat seks ook voor vrouwen belangrijk is en dat zij daar puur van kunnen genieten en daar niet perse een vaste partner voor nodig hebben is ook lang niet geloofd. Een nette vrouw genoot niet openlijk van seks.

Als man was je een stoere vent als je veel veroveringen op je naam had staan. Als vrouw was je een slet of een hoer, als je je door veel mannen had laten verleiden (jij had ze natuurlijk niet veroverd!).

Het feit dat een vrouw echt anders in elkaar zit, anders reageert en voelt en denkt, is pas iets van de laatste tientallen jaren. Denk maar eens aan het boek: Mannen komen van Mars en vrouwen van Venus. Een boek dat, in de vorige eeuw, zoveel opzien baarde.

Al met al mogen we als vrouw blij zijn dat we in deze eeuw leven. Er is al veel bereikt. Maar toch zal je misschien bij sommige onderwerpen die ik hier boven aanroerde, het idee hebben gehad, dat bepaalde dingen van vrouwen nog steeds niet honderd procent normaal worden gevonden, en bij mannen wel. Dat is zo. Maar als wij vrouwen,

onze dochters en kleindochters, zonen en kleinzonen, bewust als mens opvoeden, zal deze ongelijkheid verdwijnen.

Vrouwen zijn anders dan mannen, maar ook ieder mens is weer anders. En allemaal zijn we een waardevol stukje van de samenleving, ieder op zijn eigen, eigenwijze manier. Ongeacht je geslacht en seksuele voorkeur.

Wij zijn als mensen niet gelijk, wel gelijkwaardig.

WAAROM DIT BOEK

De bedoeling van dit boek is, er toe bij dragen dat er meer bewustzijn komt over het leven van de vrouw, rond het beëindigen van de vruchtbare periode en daarna.

Het is belangrijk dat echt duidelijk wordt, wat een ongelofelijke invloed de overgangperiode kan hebben op je leven.

En hoe jij en je omgeving daar mee om kunnen gaan.

Het wordt niet voor niets wel vergeleken met de pubertijd.

De overgang kan een stormachtige periode zijn. En steun en begrip is daarbij heel prettig.

We zien de overgang meestal niet als een vanzelfsprekend gespreksonderwerp. Een onschuldige vraag of je al in de overgang bent, geeft veel vrouwen het schaamrood op de kaken. Ontkennen, verzwijgen en doen of er niets aan de hand is, is heel gebruikelijk.

Citaat:-----

Tja, ik heb allerlei klachten en daarbij weet ik er ook niet zo heel veel vanaf omdat 't een weinig besproken onderwerp is...het lijkt of vrouwen zich ervoor schamen of het niet willen weten.

In sommige culturen word je als vrouw, nadat je de vruchtbare periode achter je hebt gelaten, een nog belangrijker deel van de samenleving. Je krijgt dan de eretitel: **Wijze Vrouw**.

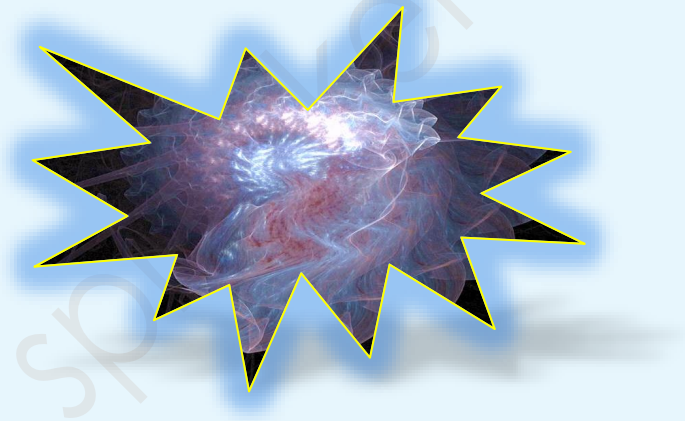
In dit derde deel van ons leven worden/zijn wij allen, wijze vrouwen. Ook jij. Weet dat ook jij weer in rustiger vaarwater komt. Waardeer jezelf om wie je bent. En geniet (straks) van deze nieuwe levensperiode. Een periode waarin je echt aan jezelf mag toekomen en genieten van wat een mooi mens je bent.

Ik wens je een heerlijk, nieuw begin van een sprankelend leven.



Linda Hofker

PS. En kijk vooral even bij de leuke en interessante cursussen en boeken.



Ik had ooit een gesprek met een man waarin ik vertelde over mijn e-boek en waarom ik dat schreef. In de eerste instantie vond hij het een onzinnig onderwerp. Na wat meer gehoord te hebben antwoorde hij: “ik wou dat ik dit eerder had geweten. Dan had ik de veranderingen in mijn vrouw kunnen begrijpen. Dan waren we misschien niet gescheiden.”

WAT IS DE MENOPAUZE

DE BELANGRIJKSTE FEITEN

De menopauze is geen ziekte! (Al kan je je er wel ziek van voelen). Het is een normaal levensproces. En wordt veroorzaakt door een natuurlijke verandering in en van je lichaam. Het is het einde van een vruchtbare periode, als gevolg van een afname in productie van de vrouwelijke hormonen progesteron en oestrogeen.

Men noemt het ook wel eens de 2^e pubertijd. Je groeit in deze tijd toe naar een fase waarin hormonen niet meer zo veel invloed op je leven hebben. Je zou kunnen zeggen dat je eindelijk weer van jezelf wordt.

Van **de pubertijd** weten we eigenlijk veel meer dan van de overgang, wonderlijk maar waar. Ook de pubertijd ontstaat door een verandering in de hormoonhuishouding.

Bij meisjes door aanmaak, via de eierstokken, van progesteron en oestrogeen. Je krijgt borsten, schaamhaar enzovoort. Je lichaam maakt zich klaar voor de voortplanting.

Maar het zijn niet alleen lichamelijke veranderingen. Je krijgt vaak last van stemmingswisseling en moeheid. Je zet je af tegen je ouders, je omgeving en je leven. Je voelt je onzeker, over jezelf en over je toekomstig leven, eigenlijk over alles.

Je verandert, zowel lichamelijk als geestelijk. Je groeit naar volwassenheid. Deze veranderingen zorgen ervoor dat je nieuw leven kan schenken, maar ook dat je kunt zorgen.

Van pubers weten en accepteren we dat dit vaak met problemen gepaard gaat. En als ouder heb je het er meestal niet makkelijk mee. Bij ons in huis, na 4 pubers, is de huiskamerdeur zowat in een doordraai deur veranderd 😊

De menopauze gaat met net zulke hormoonschommelingen gepaard. Alleen... het is gek, maar de meeste mensen, ook vrouwen verwachten dat dit verder helemaal geen verandering geeft.

Zij hebben geen idee wat ze de komende 10 tot 20 jaar kunnen verwachten. Ja, je bent niet meer vruchtbaar, maar behalve dat je ouder wordt, veranderd er verder niets... toch???

Wat een teleurstelling of boosheid ontstaat er soms als blijkt dat dit niet zo is. Er verandert veel, heel veel, op lichamelijk en op geestelijk gebied. En inderdaad, dat kan minstens zo heftig zijn als de pubertijd en net zo veel, of meer, invloed hebben op je leven. De een reageert heftiger op deze hormoonverandering dan de ander, net als in de pubertijd.

-citaat-----

Ik zit nu inmiddels 1 ½ jaar in de overgang, nou het is geen pretje. Ik heb veel last van opvliegers, zowel 's nachts als overdag, maar mijn grootste probleem is het aan komen van gewicht.

Ik ben van nature al geen slank persoon, dus kan dit er echt niet bij hebben, heb nogal wat stress aan mijn hoofd, en daardoor krijg ik ook weleens van die eetbuien, vooral chocolade, daar baal ik dan stevig van. Ik heb ook last van stemmingswisselingen, heb 2 kids, van 18 en van 14, die erg druk en pubers zijn. Ik erger me steeds meer daaraan, en dat had ik voorheen niet, dus ben er niet blij mee.

WANNEER BEN IK IN DE MENOPAUZE

Veel vrouwen hebben geen idee dat ze met rasse schreden de overgang naderen of misschien al in de overgang zitten.

Toch zijn er vaak allerlei tekenen. De eerste grijze haren verschijnen, je schaamhaar wordt dunner en verschiet van kleur.

Je staat wat vaker met een pincet voor de (vergroot)spiegel. Je krijgt ondertussen wel erg veel lachrimpeltjes en blijft misschien wat moeilijker op gewicht. Je slanke middel verdwijnt.

Zo rond je veertigste of vijfenveertigste begint je lichaam duidelijk te laten zien, dat je je jeugd achter je hebt gelaten. Ook al willen we er nog niet aan. Het kan zelfs zijn dat je je verraden door je lichaam voelt.

Je bent in de bloei van je leven. Je geniet volop van alles. En dan komt de overgang... Je merkt een verandering in je menstruatie, krijgt opvliegers

of last van nachtzweeten.

Wel...dan weet je een ding zeker, het is zo ver.

Je bent in de overgang.

ACCEPTEREN VAN DE SITUATIE.

Je kunt doen of er niets aan de hand is, alles ontkennen en gewoon door leven. Vooral hoger opgeleide werkende vrouwen en vrouwen die het heel druk hebben zijn daar erg goed in.

Zij eisen van zichzelf dat ze met dezelfde vaart en energie alles blijven doen wat ze altijd al deden.

Willen vaak niet toegeven dat het niet meer gaat en gaan ver over hun grenzen heen. Gevolg... overwerktheid of een burn-out. Spanning en stress verminderen de aanmaak van oestrogenen nog meer. Dus dan krijg je extra last van overgangsklachten en opvliegers.

Tip: Voor wie wel eens met edelstenen werkt. Maansteen, turkoois en bergkristal zijn stenen die helpen bij overgangsklachten. (Voor meer over edelstenen kijk op de link in de bijlage)

Je moet ook zoveel van jezelf, sterk zijn, voor iedereen klaar staan, een goede echtgenoot en minnares zijn, er goed uitzien, een goede moeder en opvoeder zijn, je wilt dat je huis er pico bello uitziet enz. enz. enz. We gaan maar door en door. En zeker in deze periode, waarin er lichamenlijk en geestelijk veel verandert, kan dat teveel worden en voor spanning zorgen.

TIP: Verminder stress: Ontspan je regelmatig, neem tijd voor jezelf. Nog beter; zet het in je agenda. Ga sporten, mediteren, wandelen, dansen of yoga doen. Eet gezond. Durf nee te zeggen. Plan je avonden en weekenden niet vol met sociale bezigheden/verplichtingen. Lees eens vaker een boek. Ontspan

Realiseer je op tijd dat je in de overgang zit. Dat het slechte slapen, de vermoeidheid, vergeetachtigheid, concentratie problemen, de plotseling optredende stress en stemmingswisselingen, etc. een verandering in je lichaam en leven aankondigen.

Wanneer je weet wat er gebeurt kan je daar beter mee omgaan, maatregelen nemen, lief voor je zelf zijn. Dan hoeft de overgang niet met je op de loop te gaan en blijf je zo veel mogelijk baas over je eigen lichaam, gevoel en emotie.

Sinds enige maanden heb ik last van wisselstemmingen.

Toen ik dit aan de huisarts vertelde lachte hij die opmerking weg omdat ik, volgens hem nog te jong ben, ik word dit jaar 45, maar ik ben dan toch beginnen na te denken. Als ik alle symptomen bij elkaar leg, kan het misschien toch zijn dat ik in de overgang zit?

Een waarschuwing: laat je niet door artsen naar huis sturen met het verhaal dat je nog veel te jong bent om in de overgang te zitten. Veel artsen zijn niet echt op de hoogte van de overgang en bijkomende klachten. Jij kent je eigen lichaam. Zoek een arts die dat respecteert.

WAT HOUDT DE MENOPAUZE IN

De menopauze kent 3 perioden:

DE PRE- OF PERI-MENOPAUZE

De pre- (pre betekend voor) of peri-menopauze (in de buurt van), dit is de periode voor je laatste menstruatie. Gemiddeld duurt dit 10 jaar en begint rond je 40^e levensjaar. Je eierstokken gaan langzaam minder hormonen aanmaken. Dit veroorzaakt plotselinge dalingen en schommelingen in je oestrogeenspiegel.

Het kan zijn dat je daar haast niets van merkt. Het kan echter ook zijn dat je deze hormoon schommelingen wel merkt, ook al ben je nog regelmatig ongesteld. Hoe verder in de tijd, hoe meer je het aan je menstruatie zal merken.

Je menstruatie verandert, wordt vaak onregelmatig. Het kan korter, langer, heftiger of minder worden en er kunnen bloedstolsels in zitten. Hoe dichter je bij de laatste menstruatie komt hoe meer lichamelijke verschijnselen je kunt krijgen.

Ben zo'n twee maanden niet ongesteld en dan weer wel, ben denk ik aan het afbouwen. Maar sommige klachten heb ik al zoals stemmingsverandering en mijn geheugen laat het af en toe afweten. Maar voor de rest zit ik nog wel goed in mijn vel. En anders draai ik de knop om als ik wel eens sacherijng ben en ga ik iets voor mij zelf doen. Dan laat ik ook de boel de boel. Morgen weer een dag. Ben eenmaal zo en heel nuchter in dingen. Wat aan een kant voor mij goed is, blijf zo ook niet met dingen zitten. Anders heb je geen leven meer.

MENOPAUZE

De eigenlijke overgang

Gemiddeld zo rond je 52^e jaar. **Dit is slechts één dag**, alleen de dag na je laatste menstruatie. Wanneer dat was, weet je pas na nadat je ongeveer een jaar niet meer hebt gemenstrueerd.

POST-MENOPAUZE

Je bent nu in de post (=na) -menopauze gekomen.

Je eierstokken zijn gestopt met het aanmaken van hormonen. In het begin is je lichaam op zoek naar een nieuw evenwicht en kan je nog volop overgangverschijnselen hebben. Deze periode kan 5 tot 10 jaar duren.

DOOR EEN MEDISCHE INGREEP IN DE OVERGANG TERECHT KOMEN

Bij hele hevige bloedingen kan je samen met je arts er voor kiezen om door middel van injecties, **kunstmatig in de overgang** te komen. Dan beland je snel in de overgang.

Bij **chemotherapie of bestraling** van het bekkengebied kan het maanden duren voor je uiteindelijk in de overgang beland.

Bij het operatief **verwijderen van beide eierstokken** verdwijnt de voornaamste bron van oestrogeen onmiddellijk en heb je snel grote kans op menopauzale problemen zoals opvliegers, problemen met het geheugen en een vervroegde kans op botontkalking en hart en vaatziekten. Vaak zal de arts (tijdelijk) hormonen aanraden (oestrogeen en progesteron). Als je geen baarmoeder meer hebt is de combinatie met progesteron niet nodig.

GEEN BAARMOEDER WEL EIERSTOKKEN

Heb je geen baarmoeder meer maar wel een of beide eierstokken. Dan kom je nog steeds op een natuurlijke manier in de overgang al zal dat wel een jaar of twee eerder zijn dan normaal was gebeurd. Je zult dat echter niet kunnen merken aan onregelmatige bloedingen of het stoppen hiervan. In dit geval is het extra belangrijk goed naar je lichaam te luisteren en te voelen. Als jij overgangsverschijnselen ervaart en je bent gezond. Dan mag je er van uitgaan dat je in de overgang bent.

Ik heb sinds maart 2002 geen baarmoeder meer, eierstokken nog wel. Ik heb sinds een paar weken last van weinig slapen, ik ben al gene langslaper, maar nu ben ik rond 3 à 4 uur 's nachts wakker. Ik heb het dan warm maar zweet niet (ben ook gene zweter), ik slaap steeds minder, eerst hielp het om dafalgan in te nemen voor ik ging slapen, want ik had rugpijn en dat hielp, maar nu helpt een dafalgan ook niet meer, ik heb dan Valeriana forte geprobeerd, om tot rust te komen 's avonds en zo beter te slapen, maar het helpt niet, en slapen doe ik er niet van. Ik heb geen maandstonden meer, dus ik weet niet of ik wel of niet in de overgang zit.

WAT KAN IK VERWACHTEN

OP WELKE LEEFTIJD KOM IK IN DE OVERGANG

Net zo als bij het voor de eerste keer ongesteld worden, is ook de leeftijd waarop de overgang intreedt heel verschillend. Dit kan tussen de 40 en 58 jaar gebeuren. Gemiddeld is het rond het 51^e levensjaar. Er zijn echter vrouwen die al met 30 jaar in de overgang komen of deze periode pas na hun 60e bereiken.

LICHAMELIJKE EN GEESTELIJKE KLACHTEN

Al de hieronder genoemde klachten zijn in de pre-menopauze sterker dan er na. Je merkt dat er vreemde dingen met je gebeuren, zowel met je lichaam als met je gevoelens en emoties. Je valt voor niets uit tegen je kinderen. Vergeet steeds wanneer ze een proefwerk of vrij hebben.

Ik wou dat ik dit eerder had geweten. Toen ik rond de vijftig was, merkte ik dat ik steeds slechter dingen onthield. Mijn kinderen verweten me dat ik geen aandacht meer voor ze had. Als ze mij vertelde wanneer ze iets hadden zoals proefwerken of een afspraak, was ik het vaak een poosje later weer vergeten. Dat terwijl ik vroeger werkelijk alles onthield. Ik ging aan mijzelf twijfelen. Inderdaad ik had het druk met mijn werk, maar dat was altijd zo geweest. Ik deed beter mijn best, maar dat hielp niets. Ik begreep er niets van.

Misschien heb je last van hartkloppingen en denk je dat je een hartaanval hebt. Je schiet plotseling op je werk voor niets in de stress of je bent steeds moe en hebt geen zin in bezoek en feestjes. Ga je hiermee naar een dokter, dan concludeert deze vaak dat er niets aan de hand is. Of dat het psychisch is. Veel artsen, zelfs gynaecologen realiseren zich niet dat hormoonschommelingen zoveel invloed kunnen hebben.

Merk al langer dat ik depressief en moe ben en andere klachten heb als opvliegers en gewrichtsklachten. Heb last van angst, alles kost moeite, wil nergens meer heen.

Vaak kom je er pas achter dat je aan de overgang begonnen bent als je opvliegers krijgt. Ga je er dan meer over horen of lezen. Dan ontdek je dat andere klachten die je hebt, ook door het begin van de overgang komen.

Weet dan dat je een van de weinige vrouwen bent die weet wat er gebeurd. Heel veel vrouwen maken zich nodeloos ongerust. Helemaal als hun arts zegt dat ze veel te jong zijn om last van de overgang te hebben. Of dat ze, omdat ze nog steeds ongesteld zijn, geen last kunnen hebben.

Uit landelijke cijfers blijkt dat 800 van de 1000 vrouwen tussen de 45 en 64 jaar overgangsklachten hebben.

Klachten kunnen al 10 jaar voor het stoppen van de maandstonden optreden. Er ontstaan lichamelijke en geestelijke veranderingen.

*Ruim 10 jaar zit ik in de overgang en ik ben het nu een beetje zat.
De opvliegers, concentratieproblemen, maar vooral de innerlijke onrust
beginnen me parten te spelen. Ik zie uit naar een beetje verlichting en
innerlijke rust.*

NAAR DE HUISARTS

Slechts 10 % gaat met vragen naar de huisarts. De taak van de huisarts is om overgangsklachten te onderscheiden van andere lichamelijke en/of psychische klachten.

Helaas gaat hier nogal eens wat mis. Als de arts geen aanwijsbare lichamelijke klachten kan vinden, worden de klachten vaak afgedaan als stress, overspannenheid, depressie of burn-out. En dus word je daarvoor behandeld.

Laat je niet aanpraten dat het een burn-out of zo is als dat voor jouw gevoel niet zo is. Luister goed naar je lichaam en intuïtie. Jij voelt en weet het beste wat er aan de hand is!

Mijn huisarts kon wel helpen, maar je hebt er niet veel aan. Dat is in de vorm van een hormonenkuur, als het niet meer te verdragen is of antidepressiva. Zo word je met een kluitje in het riet gestuurd.

BEN IK IN DE MENOPAUZE OF HEB IK EEN DEPRESSIE?

Bloed of urine onderzoek is niet betrouwbaar om te bepalen of je in de overgang bent. Een overgangstest kijkt naar de FSH waarde in bloed of urine. In het begin van de overgang is deze waarde heel wisselend, dus niet altijd verhoogd of verlaagd. Je kunt dan een negatieve uitslag krijgen terwijl je wel aan de overgang begonnen bent. Dit kan heel verwarrend zijn en voor angst en twijfel zorgen.

TESTEN

Je kunt met een test niet zeker vaststellen of je aan de overgang begonnen bent, of hoe ver je overgang gevorderd is.

Wanneer je vermoedt dat je in de overgang zit en er zijn geen andere lichamelijke problemen aangetroffen. Vertrouw er dan op dat de aanwezigheid van overgangsklachten samen met het 'intuïtieve' gevoel dat er iets in je lichaam verandert, voldoende zijn om je te vertellen dat het zover is.

Na veel soebatten bij mijn huisartsen mocht ik kiezen uit een consult bij een Internist, een Cardioloog en een Neuroloog en als daar niets uit zou komen zou ik naar een Psycholoog/Psychiater moeten? Ik heb gekozen voor de Neuroloog maar na een lichamelijk onderzoek kwam er, natuurlijk!, hyperventilatie uit. Scan van mijn hoofd gehad en die was goed...Ben niet meer terug gegaan naar de huisartsen want ze schieten duidelijk tekort wat betreft overgangsklachten!

VERANDERENDE HORMOONSPIEGELS

De klachten die je kunt hebben komen voort uit veranderende hormoonspiegels. Vooral de sterke schommeling in de pre-menopauze is de boosdoener van veel klachten. Om het nog ingewikkelder te maken, de ene klacht kan de andere helpen veroorzaken.

Heb je 's nachts last van nachtzweeten dan kan dat slapeloosheid zorgen, dat veroorzaakt oververmoeidheid en prikkelbaarheid. En als je pech hebt word je daar weer gedeprimeerd van.

En zo gaan wij vrouwen moedig door. Gelukkig is er in de meeste gevallen wel wat aan te doen, waardoor de klachten verdwijnen of op z'n minst dragelijk worden. Na de overgang is de hormoonspiegel blijvend lager. Toch kan je ook dan klachten houden.

LICHAMELIJKE KLACHTEN

OPVLIEGERS EN /OF NACHTZWETEN

Een van de meest bekende klachten zijn natuurlijk opvliegers. Hoe deze ontstaan is nog niet echt duidelijk. Men vermoedt dat de afname en de schommeling van oestrogeen, het warmte centrum in de hersenen beïnvloedt.

Dat centrum geeft dan een signaal af alsof het lichaam te warm is. Om af te koelen treden dan diverse processen in werking die de opvliegers veroorzaken. Je voelt je plotseling heel warm, vooral in je gezicht en bovenlichaam. Je krijgt het gevoel alsof je in brand staat en vaak ga je flink transpireren.

Je kunt je duizelig voelen, hartkloppingen krijgen en een verstikkend gevoel. Soms gebeurt dat voorafgaand aan de opvlieger. Daarna voel je je vaak koud en rillerig. Opvliegers kunnen van een paar seconden tot een half uur aanhouden. En van een paar keer per week tot meer keren per dag optreden.

's Nachts kan een opvlieger er voor zorgen dat je als het ware je bed uitdrijft (nachtszweeten) en weer slecht in slaap komt. Dit kan overdag leiden tot prikkelbaarheid en vermoeidheid. En hoewel zeer vervelend, zijn medisch gezien, opvliegers niet gevaarlijk.

Je kan ervaren dat suiker, cafeïne of alcohol de opvliegers verergeren. (daar voorzichtig mee zijn is ook goed voor de lijn en dat is mooi meegenomen). Je zult ook merken dat je makkelijker een opvlieger krijgt als jij je ergens niet op je gemak voelt of gestrests of gespannen bent.

Omdat je heviger transpireert, kan je het beste laagjes aantrekken zodat je wat uit kunt trekken. Zorg dat je natuurlijke stoffen draagt zoals katoen en zijde of dunne wol. Daarmee vermijd je nare geurtjes.

Ik ben 42 mijn menstruatie is onregelmatig, ik heb vreselijke opvliegers dag en nacht waardoor ik ook niet goed slaap, ben dan ook gelijk drijfnat van het zweet. Ik heb al eerder een periode van opvliegers gehad en een hik in mijn menstruatie vorig jaar daarna, was het weer normaal. Ik dacht dat ik opvliegers had van de stress, maar nu de menstruatie ook begint te rommelen en ik dit vorig jaar ook al een keer had, begin ik aan de overgang te denken

ONREGELMATIGE MENSTRUATIE

Je menstruatie zal vaak anders worden. Onregelmatig, Het kan zelfs maanden overslaan en dan opeens vlak achter elkaar zijn. Er kunnen krampen optreden, lichte of ernstig zware bloedingen en stolsels bij het bloed.

Mijn menstruatie is onregelmatig en blijft soms 2 maanden weg en dan komt het weer hevig, meestal meer dan 5 dagen vloeit ik hevig met klonten.

En hoewel dit alles in de pre-menopauze kan gebeuren, is het wel verstandig om dit met je arts te bespreken. Er kunnen immers ook andere oorzaken zijn. *Bovendien moet je bij veel bloedverlies op letten dat je geen bloedarmoede krijgt*, iets waar je vaak gewoon mee doorloopt.

Er zijn ook vrouwen die geen verandering ervaren maar van het een op het andere moment stoppen met menstrueren.

Ook 10 jaar onregelmatig menstrueren kan voor komen.

GESPANNEN BORSTEN

Borsten kunnen in de menopauze behoorlijk gevoelig zijn vanwege hormonale schommelingen. Zorg dat je een goed passende, ondersteunende beha draagt. *De band die onder je borsten doorloopt en de cup* zorgen voor het grootste deel voor het dragen van je borsten. **Niet** het strak trekken van de bandjes. Het kan ook zijn dat je opeens geen beugels meer verdraagt, hoewel je die in het verleden fijn vond zitten.

VERANDERING IN LIBIDO

Soms meer, maar vaak minder zin in vrijen, meer behoefte aan intimiteit. Meer tijd nodig om in de stemming te komen. Zie verder pagina 31

Tip: *Heb je minder zin in seks, drink 's avonds gemberthee. Kook een stukje gember in water, laat 10 minuten trekken, zeef de thee. En drink daar een paar kopjes van. (minimaal 10 avonden doen). Ook EFT kan helpen. (Zie de bonus)*

VAGINALE DROOGHEID

Pijn bij het vrijen doordat de huid van de vagina dunner, gevoeliger en minder (snel) vochtig wordt.

TIP: *Zorg er voor dat je voldoende essentiële vetzuren binnen krijgt door het eten van noten, zaden, vette vis en (plantaardige) oliën. Dit zal vaginale droogheid verlichten en de huid soepel houden. Ook hierbij werkt EFT goed.*

LAST VAN DROGE SLIJMVLIEZEN EN/OF DROGE, BRANDERIGE OGEN

Je maakt minder traanvocht aan waardoor je ogen sneller geïrriteerd raken. Draag je lenzen, dan kan het opeens zo zijn dat je ze niet meer verdraagt. En dat je je gedwongen voelt om weer “tijdelijk” een bril te gaan dragen.

Ik was 45 toen ik zoveel last van mijn lenzen kreeg dat ik ze niet meer kon dragen, en dat terwijl ik m'n 'hele leven' al lenzen draag. Mijn ogen waren veel te droog. Sinds kort gaat het weer goed maar ik heb ruim 5 jaar noodgedwongen een bril gehad.

AFVALLEN

Sommige vrouwen vallen af door misselijkheid, overgeven of uitputting.

Ik ben dodelijk vermoeid en vrees elke dag voor de 'nieuwe' dag...het vreet aan me en de weegschaal slaat de verkeerde kant uit! Ben aan het afvallen, augustus 70 kilo (1.70 lang...) en nu al 64 kilo! Ik wil het niet maar het overkomt me. Ben 51 in juni 52. Ik slik Sint Jans Kruid, Vit. B Complex en sinds kort Visolie en Magnesium/ Calcium/ Zink. Omdat ik geen tekorten wil hebben/krijgen! Eten gaat mij slecht af omdat ik, te pas en te onpas, een stikgevoel heb en dan stop met eten.

AANKOMEN, OPGEZET GEVOEL, DIKKE BUIK

Veel vrouwen komen een paar kilo tot soms wel 10 kilo aan. Het kan ook zo zijn dat je alleen maar dikker lijkt omdat de vetverdeling anders wordt. Je figuur verandert en je krijgt een buikje.

Nu is een paar kilo zwaarder worden tijdens de overgang een vrij natuurlijk gegeven en, al ben je er niet blij mee, voor je gezondheid is het niet slecht. Wat molligere vrouwen hebben namelijk een hoger oestrogeen gehalte en dat is goed. (Mits je natuurlijk niet veel te zwaar bent).

HARTKLOPPINGEN/RITME OVERSLAGEN

De oorzaak hiervan is de plotselinge oestrogeendaling die zo vaak voorkomt tijdens de overgang. Een hart als een sneltrein of hartkloppingen met vlinders in je buik kan dan het gevolg zijn.

HOOFDPIJN, MIGRAINE

De schommelingen in je hormoonspiegel kunnen voor hoofdpijn zorgen, als je daar gevoelig voor bent. Maar het kan ook positief werken. Heb je altijd al last van migraine gehad dan kan het zijn dat het juist nu verdwijnt of vermindert. Al je veel light producten eet/drinkt ben je gevoeliger voor hormonale hoofdpijn of migraine.

Extra magnesium slikken kan vaak helpen (bouw op naar max. 600mg per dag). Uit onderzoek blijkt dat regelmatige beweging, bijvoorbeeld dagelijks een kwartier tot een half uurtje wandelen of sporten, ook helpt om hormonale hoofdpijn te verminderen.

Phyto-oestrogenen, op basis van klaver of soja, helpen om de balans te herstellen. Hierdoor kan de hoofdpijn verminderen of verdwijnen.

KRAMP IN DE BENEN/KUITEN

Niet een specifieke overgangskwaal al kan het in deze periode wel verergeren of voor het eerst voor komen. Het duidt soms op een tekort aan magnesium. Je kunt door overgang hier een tekort aan hebben.

Tip: *Bij kramp in de kuitspier trek je zachtjes je tenen naar je toe zodat je voet in een hoek van 90° komt te staan. Of je zet je been naar achteren en duwt, terwijl je het been strekt, met de tenen hard tegen de vloer. (handen tegen de muur)*

Voldoende magnesium eten (in Bananen of een multivitaminen/ magnesium supplement) en voldoende water drinken (Minimaal 2 liter) wil nog wel eens helpen. Ga bij aanhoudende heftige terugkerende kramp naar de dokter.

Tip: *leg je voeten 's-Nachts wat hoger of leg een stukje Sunlightzeep in een washandje bij je voeten. Hoe het kan, dat weet ik niet, maar veel vrouwen vertellen dat sinds zij dit doen, ze geen last meer hebben van kramp 😊*

GEVOELIG VOOR VAGINALE SCHIMMELINFECTIES

Oestrogeen houdt je vagina vochtig en dit slijm zorgt voor een zuur milieu. Hierdoor worden de bacteriën die na seks of toiletbezoek aanwezig kunnen zijn, normaal gesproken gedood.

Doordat de vagina droger wordt ben je vatbaarder voor infecties en geslachtsziekten.

BLAASONTSTEKINGEN

Wanneer het oestrogeen gehalte al een tijdje laag is wordt het weefsel van de urinebuis dunner en minder elastisch. Je kunt dan last krijgen van microscopisch kleine scheurtjes waardoor bacteriën makkelijker binnen dringen.

Zorg ervoor dat de blaas helemaal leeg is na het plassen.

Een plas doen na seksuele gemeenschap kan helpen een blaasontsteking te voorkomen. Een infectie begint vaak met een pijnlijk of branderig gevoel bij het plassen en /of overmatig aandrang terwijl er maar een klein plasje komt. Ga met je klacht naar de dokter.

URINEVERLIES

Hierbij kan van alles aan de hand zijn, heb je er last van, ga dan eerst naar de dokter. De meest voorkomende oorzaak is:

Door de lagere oestrogeenspiegels verliezen de bekkenbodemspieren en de sluitspier van de urinebuis een deel van hun elasticiteit. Het gevolg kan zijn, lekken bij inspanning (bv. tillen) of bij druk (bv. lachen).

Ook kan het zijn dat je aandrang voelt om te plassen maar voordat je bij het toilet bent lekken er al wat druppeltjes. Er zijn hiervoor speciaal verband en inlegkruisjes verkrijgbaar.

Incontinentie door verslachte bekkenbodemspieren kun je verhelpen of voorkomen door training van deze spieren. Zie de oefeningen in de bijlage en/of ga naar een fysiotherapeut.

SLECHT SLAPEN

Vaak een gevolg van opvliegers waardoor je je bed uitdrijft.

Wat helpt is een goed 'soja' product tegen opvliegers gebruiken.

Tip: Doe 5 druppels essentiële lavendelolie op je kussen, wrijf je polsen er mee in of verdamp 10 druppels lavendelolie in de slaapkamer.

Onderzoek:

Soja-isoflavonen kunnen slaapproblemen tijdens de menopauze verminderen. Dit blijkt uit een Braziliaans onderzoek, gepubliceerd in 'Menopause: the journal of the North American menopause society'.

Vrouwen die 4 maanden lang soja-isoflavonen consumeerden, hadden minder slaapproblemen dan vrouwen die een placebo kregen.

Aan het onderzoek deden in totaal 38 vrouwen (50-65 jaar) mee die in de menopauze waren. De helft diende dagelijks 80 mg goede soja-isoflavonen te consumeren, de andere helft kreeg een placebo (zonder werkzame bestanddelen).

Zowel aan het begin van de studie als na 4 maanden werden aan de hand van een vragenlijst en een slaaponderzoek de kenmerken van hun slaap in kaart gebracht.

Voor aanvang van de studie had 90% van de vrouwen in de isoflavonen groep slaapproblemen. Na 4 maanden was dit percentage gedaald tot 37%. De vrouwen rapporteerden minder slaapkachten en dit werd bevestigd in objectief slaaponderzoek. In de placebogroep daalde het percentage vrouwen met slaapproblemen van 95 naar 63%.

SPIER EN GEWRICHTSPIJN

Door de daling van de oestrogenen worden de spieren minder sterk met als gevolg dat veel vrouwen last krijgen van spierpijnen, vooral in de benen, voeten en schouders.

Ook het (synoviaal) vocht dat de botten, gewrichten, zenuwbanen en spieren omgeeft neemt af waardoor pijn klachten kunnen ontstaan.

HAARUITVAL EN MEER HAARGROEI IN GEZICHT

Een veel voorkomend probleem is dunner wordend haar. Het haar wordt dof, groeit slechter en kan droger of juist vetter worden. Waarschijnlijk zit dit deels in de genen, maar ook in het feit dat de verhouding androgenen en oestrogenen verandert. Bij de menopauze dalen beide hormonen maar de oestrogenen dalen meer dan de androgenen.

Ik heb een aantal maanden vreselijke haaruitval gehad, dat wordt nu weer iets minder. Ik heb nog al een hectische periode achter de rug en kom nu slecht op gang, weinig zelfvertrouwen niet weten wat ik wil, niet meer vertrouwen in wat ik kan, besluiteloos. En nu mijn menstruatie onregelmatig is, denk ik toch aan de overgang.

Het toenemende verschil tussen de androgenen en de oestrogenen kan het dunner worden van het haar verergeren. En helaas, dit zorgt ook voor meer haargroei in het gezicht en zgn. heksenharen (lange stugge zwarte haar op kin etc.) Andere mogelijke oorzaken van haaruitval zijn: extreem dieet, ijzertekort, stress, vitamine B-12-tekort.

Een leuke bijkomstigheid is dat je de krullen weer terug kunt krijgen die je in je jeugd had. Hoe dat kan is niet echt bekend maar er zijn veel vrouwen die dit ervaren.

Het is wonderlijk maar sinds een paar jaar wordt mijn haar weer steeds krulleriger. Als kind had ik ook krullen, dat is langzaam verdwenen vanaf dat ik een jaar of 10 was. Ik ben er wel blij mee, vind het wel makkelijk en leuk

BLOEDEND TANDVLEES

Door de hormoonschommelingen kan je tandvlees gevoeliger worden en wat opgezwollen zijn. Hierdoor kunnen je tandwortels bloot komen te liggen. Ook heb je vlugger last van tandplaque. Het is vooral nu belangrijk dat je je tanden goed verzorgt en regelmatig naar een mondhygiënist gaat. Anders loop je een groter risico op los zittende tanden.

TINTELINGEN IN HANDEN EN VOETEN

Als dit verdwijnt als je je handen en voeten uitschudt is er niets aan de hand. Verdwijnt het niet en heb je er regelmatig last van, ga dan naar de dokter.

GEESTELIJKE KLACHTEN/VERANDERINGEN

GEHEUGENVERLIES, VERGEETACHTIGHEID, VERWARDHEID

Ik sta voor de koelkast, maar...wat ging ik nu ook weer in de koelkast pakken?

Geheugen problemen, veel vrouwen krijgen er in deze fase mee te maken. Je vertelt een verhaal en kunt niet meer op een woord komen of waar had je het nu ook weer over. Of je bent de naam van je beste vriendin vergeten. Je maakt een afspraak bij de tandarts en terwijl je de telefoon neer legt, bedenk je dat je de datum of tijd niet meer weet 😞

Wees gerust, dit heeft niets met dementie of alzheimer te maken. Je hersenen sturen informatie van het ene geheugencentrum naar het andere. Oestrogeen helpt deze verbindingen te onderhouden en nieuwe te vormen. En ja, schommelende oestrogeenspiegels kunnen daarin dan wat dwarsliggen. Zij kunnen je ook het gevoel geven dat je in een mist loopt en de oorzaak van verwardheid zijn.

Gelukkig gaat dit alles over zodra je hormonen weer wat tot rust zijn gekomen. En vergeet niet, slecht slapen, depressie en stress kunnen ook, tijdelijke, problemen met je geheugen veroorzaken.

Tip: *Train je geheugen, ook hersenen hebben gymnastiek nodig. Volg een cursus, lees boeken, maak kruiswoordpuzzels, leer recepten of gedichten of telefoonnummers uit het hoofd.*

Drink voldoende water, minimaal 2 liter per dag. Gebrek aan vocht kan geheugenverlies veroorzaken. Drink niet pas als je dorst krijgt. Dat is het signaal van je lichaam dat het al tekort aan vocht heeft.

Neem een vitaminesupplement. Antioxidanten, visolie en vitamine B en K hebben een positieve invloed op de zenuwcellen en de werking van de hersenen.

Rook niet. Roken vermindert de zuurstoftoevoer naar je hersenen.

KARAKTERVERANDERING

“Ik reageer totaal anders het lijkt wel of mijn karakter veranderd is...”

Ja, deze hormonenstorm zorgt echt voor veranderingen. Je lichaam maakt **minder oestrogeen en ook minder progesteron** aan.

En progesteron zorgt voor een gevoel van welbehagen. Het gevolg kan zijn dat je vlugger uit balans bent dan voorheen.

Maar daarmee zijn we er nog niet. De bijnieren produceren het hormoon **cortisol**, dit hormoon zorgt voor energie. Vanwege de daling van oestrogenen zijn de bijnieren echter niet in optimale conditie. Dit kan er voor zorgen dat er teveel cortisol in je bloed blijft.

Omdat cortisol relaties onderhoudt met melatonine (beïnvloed je slaap) en serotonine (beïnvloed je stemming), zorgt dit voor een kettingreactie die psychische klachten tot gevolg kan hebben.

Teveel cortisol activeert ook een gevoel van gejaagdheid en paniek aanvallen.

Ik heb veel last van stemmingswisselingen, de ene dag erger dan de andere dag.
Ben vaak emotioneel en reageer soms verbaal agressief waar het niet nodig is.

En dan hebben we nog de **testosteron**. We maken dit weliswaar altijd in mindere hoeveelheid aan dan mannen. Maar door de daling van de oestrogeenspiegel krijgt testosteron meer invloed.

Gevolg: je wordt assertiever, komt meer voor jezelf op, je krijgt minder drang tot verzorgen. Je bijt sneller en soms bits van je af.

Tip: *Had je altijd moeite met nee zeggen, leer dan in deze periode NEE zeggen. En geef ik-boodschappen. Zeg in een ruzie of discussie niet; Ja maar jij valt me altijd aan en dan word ik boos / verdrietig. Zeg; Als jij zo reageert, komt dat op mij over alsof je me aanvalt en dat maakt me boos, verdrietig.*

Leer jezelf om te reageren vanuit hoe jij de dingen ervaart en niet vanuit verwijt naar de ander.

Werk hier aan en je komt als een sterker, mooier, eerlijker en rijker mens uit de overgang.

WOEDE, PRIKKELBAAR, MINDER ZELFVERTROUWEN, ONRUSTIG GEVOEL

Zie ook hierboven.

Ik ben van een optimistisch blij iemand veranderd in een opvliegende agressieve huilebalk. Heb er vaak allemaal geen zin meer in omdat ik het me allemaal teveel is en toch niets meer wordt...

Kijk goed naar jezelf en de situatie waarin je leeft. Als jong volwassene heb je je vaak aangepast aan de maatschappij. Al die jaren heeft dat zo door kunnen gaan.

Nu krijg je de mogelijkheid om weer aan jezelf toe te komen. Gevoelens als hierboven genoemd ervaar je als je onvrede hebt met de situatie waarin je leeft. Maar ze slaan ook terug op hoe je leeft.

Gebruik die woede om weer vriendjes met jezelf te worden. Die boosheid is eigenlijk "vitale levenskracht". Kom er achter wat jij verder wilt met je leven. Houdt van jezelf en accepteer jezelf zoals je bent. Ga doen wat jij wilt en niet alleen wat de maatschappij van je vraagt.

ANGST, PANIEK AANVALLEN

Het is meer dan je gewoon zorgen maken. Je hart klopt sneller, je begint sneller te ademen of je hebt het idee dat je geen adem kunt halen. En je transpireert hevig. Je hebt het idee dat er iets vreselijks staat te gebeuren, ook al lijkt alles normaal. Je kunt gaan trillen en duizelig zijn.

Op dit moment zijn de opvliegers het ergste. Vooral 's nachts is het heel lastig. De paniek-aanvallen (die ik nu pas herken) en de depressiviteit (daardoor ben ik ook gaan scheiden) heb ik al achter de rug. Die zijn al zo'n 10 jaar geleden begonnen. Op mijn 37ste is mijn baarmoeder verwijderd. Op mijn 40ste kreeg ik last van paniek-aanvallen en werd ik depressief. Ben toen op mijn 44ste gaan scheiden

Je wisselende hormoonspiegels maken je gevoeliger voor stress situaties. (Zie de uitleg hier boven) Maar ook te veel cafeïne, alcohol, roken en andere stimulerende middelen kunnen dat nu veroorzaken.

STEMMINGSWISSELINGEN

Stemmingswisselingen in de menopauze kunnen worden veroorzaakt door een lage oestrogeenspiegel samen met een lage serotoninespiegel en een lagere endorfinespiegel. En dit kan leiden tot stemmingswisselingen, prikkelbaarheid, gevoeligheid voor stress, slapeloosheid als ook eetstoornissen, een lagere pijndrempel en depressie.

Het ene moment voel je je heerlijk en het andere moment ben je verdrietig en down. Of je merkt dat je ruzie zoekt. Of je hebt last van huilbuien of je bent depressief.

Ik heb zo verschrikkelijk veel last van opvliegers, depressieve gevoelens, en angstgevoelens, ik herken mijzelf niet meer.

Je kunt je rusteloos voelen of nergens zin in hebben, je innerlijk naar binnen keren. Soms ben je het liefst alleen.

Als je kijkt naar wat er in deze periode allemaal voor jou verandert, is het niet zo gek dat je regelmatig tijd voor je zelf wilt hebben (net als in de pubertijd). Stemmingswisselingen worden ook verergerd door te kort aan slaap en stress.

STRESS

Onverklaarbare stress in de menopauze wordt veroorzaakt door de snelle oestrogeen daling. Na de menopauze gaat dit meestal over en wordt je weer de oude.

LATER OPTREDENDE KLACHTEN

BOTVERLIES (OSTEOPOROSE)

De botten worden poreuzer en er kan gemakkelijker botbreuk optreden. Vooral Blanke en Aziatische vrouwen hebben hier last van, maar ook vrouwen van andere rassen die licht gebouwd zijn. Lees meer op blz. 53

TOENEMENDE GEVOELIGHEID VOOR HART EN VAATZIEKTEN

Onderzoekers denken dat oestrogeen een beschermende werking heeft, de bloedvaten soepel houdt en het dichtslibben door cholesterol voorkomt. Daarom hebben vrouwen voor de menopauze hier beduidend minder problemen mee dan mannen.

Na de menopauze en dus de afname van oestrogeen productie, komen hart en vaatziekten bij vrouwen veel meer voor. (zie verder pagina 51)

LEVEN MET DE MENOPAUZE

WEL OF GEEN ZIN IN SEKS

In de peri-menopauze kan je libido alle kanten uitgaan. Je hebt tijden dat je absoluut geen zin in seks hebt maar ook tijden dat je juist heel veel zin hebt. Dat komt door de hormoon schommelingen.

Je eierstokken maken minder oestrogeen aan, tegen het einde zelfs 95% minder. Ze blijven echter wel testosteron aanmaken. Bij sommige vrouwen werkt dit lust verhogend.

Het kan ook zijn dat je juist meer zin krijgt omdat je niet meer bang hoeft te zijn voor een ongewenste zwangerschap. Bedenk wel, de kans op zwangerschap is pas 100% uitgesloten als de laatste menstruatie ruim een jaar achter de rug is.

En al kan je niet meer zwanger worden, de kans op geslachtsziekten is sterker aanwezig dan ooit. De vagina heeft minder natuurlijke afweer tegen allerlei binnenkomende bacteriën en virussen. Zorg dat je je daar tegen beschermt, vrij met een condoom indien nodig.

Er zijn ook vrouwen bij wie de seksuele lust compleet lijkt te verdwijnen tijdens de overgang. Ook hierbij kan testosteron de oorzaak zijn. Het kan zijn dat je lichaam minder testosteron aanmaakt doordat je eierstokken of je bijniere(n) of hypofyse minder goed werken. Een specialist zal moeten vaststellen of dit zo is. En in dat geval kan de toediening van extra testosteron te overwegen zijn.

Geen zin in seks kan ook komen omdat je te vermoeid bent door het slechte slapen, stress, opvliegers of omdat je gewoon nu niet lekker in je vel zit. De afname van het libido wordt niet alleen beïnvloed door hormonale veranderingen, maar ook door medicijn gebruik, psychologische, sociale en culturele factoren.

Ben je er niet tevreden mee en wil je wat veranderen. Dan moet je het dus niet zo maar op lichamelijke overgangsklachten schuiven, maar je hele situatie bekijken, je leven, je werk en je relatie.

Het is een mythe dat vrouwen na de overgang geen zin meer in seks hebben. Integendeel, onderzoek toont aan dat vrouwen na de overgang vaak meer en gepassioneerder van seks kunnen genieten dan toen ze jong waren.

Genieten van seks zit voor een groot deel in je geest, niet in je verstand. Wat bedoel ik daar mee? Wel, om een orgasme te krijgen moet je je totaal over kunnen geven aan de sensatie van genot. Anders lukt het echt niet. Kom uit je hoofd en geniet van elke streling die je krijgt of geeft of die je jezelf geeft. Geef jezelf en de ander totale aandacht, stel je open.

Geniet van de wind die over je huid streelt, de kleding die je draagt (vooral zijde voelt heerlijk op je huid). De sterren aan een heldere hemel, de natuur om je heen. Stel je open voor het bijzondere gevoel van genieten. Beleef het, voel het, vertrouw er op. Geef jezelf liefdevolle aandacht en strelingen. Kortom wees een sensuele vrouw.

Als je weer echt leert genieten, (als kind was je daar meester in) zal je ervaren dat dit in alles door werkt, ook in je seksleven. Seksueel genot kent geen plafond, je kunt verschillende orgasmes achter elkaar krijgen

PASSIE

Volg je passie, het fijne gevoel dat je daarvan krijgt kan ook je seksleven weer oppeppen. Ga doen wat je altijd al hebt willen doen.

Ga op dansles, voor salsa en buikdanslessen heb je niet persé een partner nodig of schrijf je in op een lijst voor het zoeken van een danspartner. Veel dansscholen hebben dat tegenwoordig. Heb je altijd al willen zingen ga dat dan doen, ga schilderen, een taal leren of een andere cursus volgen.

Genieten en je passie volgen zijn een van de belangrijkste voorwaarden om gezond, mooi, sexy, aantrekkelijk en charmant ouder te worden. En dit geldt voor iedere vrouw. Klein, groot, slank, dik, dun, je bent wat je denkt en wat je uitstraalt.

Experimentje: *Neem een 'bekende' vrouw in gedachten die jij sexy en aantrekkelijk vindt. Beeld je een dag (of een paar uur) in dat jij die vrouw bent. Doe dat terwijl je op straat loopt, ergens heen gaat, het doet er niet toe. En ervaar hoe mensen, vooral wildvreemde mensen, op je reageren. Je zult er versted van staan 😊*

PIJN BIJ HET VRIJEN

Dit is een veel gehoorde klacht. Het komt doordat de vagina minder snel vochtig wordt en de wand (de huid) van de schede dunner en kwetsbaarder wordt.

Vaak blijkt dat het wel meevalt als je echt opgewonden bent, dan wordt je over het algemeen wel vochtig. Een langer en uitgebreider voorspel kan helpen. Vertel je partner dat even snel een vluggertje, voor jou niet meer prettig is. Je hebt gewoon meer tijd nodig om opgewonden te raken.

Ook een speciaal glijmiddel (op waterbasis!) kan fijn zijn. Blijft het vrijen pijnlijk, ga dan naar de dokter. Hij kan je een speciale crème of gel geven, soms op basis van hormonen zoals een fyto-oestrogeen crème.

Verder blijkt uit onderzoeken dat vrouwen die heel veel vrijen en of aan “self-love” doen, (1x per dag), minder last van een droge vagina hebben en de vagina ook gezonder en beter doorbloed is. Ook hier is het zo dat rust roest.

je hoeft dus niet per se gemeenschap te hebben, zelfbevrediging blijkt net zo goed te werken.

Bij mij heeft EFT heel goed gewerkt om weer vochtig te worden 😊

HOE EN WAT VERTEL IK MIJN MAN

Voor een goed seksleven is communicatie heel belangrijk. Vertel je man dat je lichaam verandert en wat de gevolgen zijn. Dat je een langer voorspel nodig hebt om in de stemming te komen, om ervan te genieten. Zoek samen naar manieren om hier mee om te gaan. Het is goed om je man te laten weten dat je in de overgang bent en wat dat voor jou inhoudt. Ook al vind je het moeilijk om te vertellen. Dat maakt het leven een stuk makkelijker.

*Lisa, toen je me gisterenavond belde; kon ik niet echt spreken; het is beter dat je me overdag belt. Dus 's avonds zeker niet meer bellen alsjeblieft.
 Mijn man is dan thuis en het is beter dat hij er niets van af weet; want hij begrijpt toch dit soort dingen zoals de overgang niet.*

DE MENOPAUZE EN DE PIL

Zolang je de pil gebruikt weet je niet zeker of je in de overgang bent. In de pilvrije week kan je wel last krijgen van typische menopauze klachten.

Pas als je met de pil stopt en minimaal een jaar niet hebt gemenstrueerd mag je er van uit gaan dat je niet meer vruchtbaar bent. In de tussentijd moet je voor de zekerheid een ander voorbehoedsmiddel gebruiken.

Het gebeurt niet vaak maar vrouwen van rond de 50 kunnen soms nog spontaan zwanger worden.

GEWICHTSTOENAME

Veel vrouwen merken dat ze wat of veel aankomen tijdens de menopauze. Ook al eten ze geen hap meer. Of dit te wijten is aan de daling van de oestrogenen weet men niet met zekerheid. Wel is het zo dat naarmate je ouder wordt, je lichaam minder calorieën nodig heeft. Dit heeft o.a. te maken met het feit dat je schildklier trager gaat functioneren.

Blijf je net zo veel eten als je altijd hebt gedaan, dan kom je gegarandeerd aan. Eet dus minder en vooral gezond en probeer koek, snoep magere producten en te veel ongezond vet te vermijden.

Het is ook een normaal verschijnsel dat de spiermassa vermindert en het vetweefsel toeneemt. Het vet hoopt zich vooral op in de buikstreek. Je krijgt een bredere taille.(net als mannen overigens)

Heb je last van botontkalking dan veranderen je lichaamsvormen ook. Je wervels zakken wat dichter in elkaar waardoor je kleiner wordt. Je verliest je taille en je rug wordt wat ronder.

Andere mogelijke oorzaken van de gewichtstoename zijn:
Weinig lichaamsbeweging, slechte eetgewoonten en (overmatig) alcoholgebruik.

SLAAP ZO SLECHT, BEN TOTAAL UITGEPUT

Als je ouder wordt ga je steeds lichter slapen waardoor je ook sneller van allerlei geluiden kan wakker schrikken. Verkeersgeluiden of het snurken van je partner kunnen opeens irritant worden. Je wordt er wakker van en valt vervolgens moeilijk weer in slaapt.

Tip: Oordopjes (van was) kunnen er voor zorgen dat je doorslaapt.

VERSCHILLENDE SLAAPSTADIA

Tijdens je slaap kom je in verschillende slaapstadia. Naarmate je ouder wordt, verandert je slaappatroon. Je brengt minder tijd door in de diepe slaap en meer in de lichte slaapniveaus. Daarom wordt je nu eerder wakker van een snurkende bedgenoot of een blaffende hond.

Het is ook moeilijker om weer inslaap te vallen na zo'n verstoring, soms blijft je maar draaien en woelen. Misschien dat je langer wakker ligt voor je in slaap valt of tussendoor wakker wordt door een opvlieger en dan je bed uitdrijft.

Maar hoe dan ook, je staat moe op en bent humeurig en geprikkeld. Als je last hebt van stemmingswisselingen bekijk dan ook je slaappatroon. Vaak worden slaapproblemen genegeerd terwijl ze grote invloed hebben op je leven en welzijn. Je kunt gevoeliger worden voor ziekten en aandoeningen zoals diabetes, hart en vaatziekten en hoge bloeddruk, depressie en simpele dingen als verkoudheid.

Het kan ook zijn dat je voor het eerst gaat snurken nu je in de overgang bent. Heb je echte slaapproblemen, ga er dan mee naar de huisarts, hij zal onderzoeken of het geen symptoom is van een ander gezondheidsprobleem. Is dat niet het geval, kijk dan wat je er zelf aan kan doen.

Kijk uit met slaapmiddelen. Deze zijn bedoelt voor kortdurend gebruik, hooguit 2 weken. Daarna neemt de werking af. Als je lang slikt raak je er aan verslaafd. Al na 6 weken treedt geestelijke en lichamelijke afhankelijkheid op.

OPLOSSINGEN OM BETER TE SLAPEN

- Zorg voor **voldoende lichaamsbeweging**, maar niet na het avondeten, hoewel een rustig wandelingetje of yoga wel kunnen helpen.
- Drink **geen alcohol** of beperk dit. alcohol verstoort het slaappatroon, je valt meestal wel makkelijk in slaap maar wordt halverwege de nacht weer wakker en hebt dan meer moeite om in slaap te vallen.

- **Stop met roken.**
- **Beperk de inname van cafeïne** gedurende de hele dag (dit kan ook de ernst en hoeveelheid van opvliegers vergroten) en drink na het avondeten niets meer waar cafeïne inzit.
Cafeïne zit in koffie, cola, thee (zwarte en groene), chocolademelk maar ook in pijnstillers zoals paracetamol.
- **Neem een heerlijk ontspannen bad of douche** met lavendelolie (geeft rust en ontspant). En zorg voor een koele slaapkamer. De overgang van warm naar koud maakt slaperig.
- Zorg voor **een donkere slaapkamer**, soms is zelfs het licht van een wekker(radio) al storend. Probeer dit maar eens uit.
- Zet **geen elektrische apparaten** in de buurt van je bed, zoals een elektrische wekker, een radio, tv, computer en mobiel.
- Luister naar een slaapmeditatie als je in bed ligt en niet kan slapen. Je kunt ze op YouTube vinden en er zijn ook diverse sites die dit aanbieden

Tip: *Zorg voor een goed matras. Dit kan een wereld van verschil maken.*

- **Gebruik je slaapkamer alleen voor slapen en seks.** Dus geen tv, laptop of computer of bureau op je slaapkamer. Dit is heel belangrijk. Zo train je je lichaam en geest om deze kamer alleen te zien als slaapkamer.
- Zorg voor **dagelijks zonlicht op je huid**, ook in de winter. Dit helpt je lichaam om het hormoon melatonine te produceren. Hierdoor ben je overdag alert en slaap je 's nachts beter.
- Word je wakker van geluiden, gebruik dan oordopjes. Die van was vind ik het prettigst. Ze zijn bij de drogist te koop.
- **Regelmaat!** Ga op dezelfde tijd naar bed maar nog belangrijker, sta op dezelfde tijd op. Zelfs als het een keertje laat is geworden.
Tip: *Enkele natuurlijke middelen die kunnen helpen: Middelen met Valeriaanwortel of melatonine, Kamille thee of een lavendel (olie), warme melk met een anijsblokje.*
-

VERANDERING VAN DE HUID

Voor veel vrouwen een hot item. Je houdt zo graag een gladde huid, met desnoods wat lachrimpels. Verouderen is niet echt leuk en zeker niet in onze cultuur waar jong zijn bijzonder belangrijk lijkt te zijn.

De snelheid van huidveroudering hangt af van twee dingen, je genen en je leefstijl. Aan je genen kun je niets doen. Maar je zult er langer jonger uit zien als je goed voor jezelf zorgt, voedingssupplementen gebruikt (bv. Multivitaminen, visolie en vitamine D) en regelmatig beweegt, niet te veel alcohol drinkt, niet rookt en voldoende water drinkt.

Belangrijk is ook om voldoende te slapen. En niet te lang in de zon te zitten. Vergeet echter niet dat dagelijks zon (Max. een kwartier tot een half uurtje onbeschermd, afhankelijk van de tint van je huid) belangrijk is. In het bijzonder voor de aanmaak van vitamine D (voor de groei van je botten), de productie van melatonine (verbetert je weerstand en ritme/slaap). En zonlicht geeft je een beter humeur.

Maar al doe je alles perfect, helaas, je huid verouderd toch. De menopauze versnelt dit. Je huid wordt dunner en minder elastisch, je krijgt pigmentvlekken, je oogleden gaan hangen en je kaaklijn wordt minder strak.

Tip: *EFT helpt. Zie extra rapport.*

Heb je aanleg voor couperose (kleine adertjes op de wangen) dan zal dat in de menopauze erger worden. Weet dan dat het verergert door sterk gekruid voedsel, alcohol, denk maar aan de rode neus van een echte alcoholist, en temperatuurwisseling.

Wondjes genezen vaak minder snel omdat de huidcellen zich minder snel vernieuwen.

Heb je altijd gerookt, dan verouderd je huid sneller, wordt dof en gelig en je loopt de kans dat je een “rokersgezicht” krijgt = Rimpels rond de ogen door het dicht knijpen tegen de rook, rimpels boven je mond door het trekken aan de sigaretten en rimpels in de wangen door het inhaleren en uitblazen. **Stoppen met roken helpt ook nu nog om er beter en gezonder uit te gaan zien en gezonder te zijn.**

WAT KAN JE VERDER DOEN OM ER GOED UIT TE BLIJVEN ZIEN

Verzorg je huid goed met crèmes (een dagcrème met uv-filter), maskertjes en bescherming tegen de zon. Wat je daarvoor moet gebruiken, kan jij alleen beoordelen. Zorg er voor dat je huid prettig aanvoelt, dan is het goed.

Tip: *Wees voorzichtig met de minder elastische, kwetsbare huid rond de ogen. Wrijf niet in je ogen. En als je crème aanbrengt of make-up verwijdert, ondersteun de huid dan als volgt: Leg je middelvinger stevig op het bot, net buiten de ooghoek (ongeveer twee vingertoppen van je ooghoek vandaan). Wrijf dan zachtjes onder je oog van buiten naar binnen. Je merkt dan dat de huid nagenoeg niet uitrekt of verplaatst. Boven je oog werk je van binnen naar buiten.*

Het is belangrijk je huid regelmatig te scrubben een goede scrubcrème schuurt niet en bevat ronde korrels. Hiermee verwijder je de dode huidcellen, je huid ziet er egaler en frisser uit. Heb je een dunne kwetsbare huid of last van couperose gebruik dan een hele zachte peeling.

Tip: *maak je eigen peeling met baking soda, zout, suiker of basterdsuiker (voor de hele gevoelige of droge huid). Voeg daaraan toe wat amandel- of olijfolie en een paar druppels van een lekker geurende etherische olie. En klaar is je scrubcrème.*

Wat baking soda op je hand doen met het schuim van een goede zeep werkt ook perfect.

Verwen jezelf eens met een schoonheidsbehandeling of een massage. Het is ook een leuk idee om een behandeling cadeau te geven of te vragen.

Tip: *Voedingssupplementen als vitaminen, mineralen en visolie dragen ook bij aan een jongere gezonde huid*

Gezonde voeding heeft grote invloed op je huid (dit is immers je grootste orgaan), haar en nagels. Een extra oppepper hiervoor is eiwitrijk voedsel. Vooral plantaardige eiwitten zoals noten en zaden, deze worden nog beter door je lichaam opgenomen dan dierlijke eiwitten.

Verder vers fruit en groene bladgroenten (vitamine c)
2x per week 'vette' vis en plantaardige oliën. Lukt het je niet om daar voldoende van te eten, zorg dan op z'n minst dat je een supplement slikt als visolie capsules en multivitaminen en/of een speciaal supplement voor vrouwen in de overgang .

BEWEGEN EN SPORTEN

Dit is niet alleen belangrijk voor je lichaam maar ook voor je huid. Je hebt er misschien nog nooit bij stilgestaan maar je huid is het grootste orgaan dat je hebt. Door bewegen (transpireren) worden afvalstoffen sneller afgevoerd en het stimuleert de celdeling.

Tip: wat bijzonder goed voor je huid werkt is EFT. Doe dat 10 minuten per dag en je rimpels verminderen drastisch. Ik heb gemerkt dat het niet uitmaakt wat voor onderwerp je hiermee behandelt. Wil je meer weten over EFT of weet je niet wat EFT is kijk dan in het bonus e-boekje.

HOE GA IK OM MET HET FEIT DAT IK OUDER WORD

Ouder worden, rimpels krijgen, een onderkin, je figuur verandert (en niet ten goede), je huid en spieren worden slapper, je bovenarmen zwabberen, ouderdomsvlekken op de huid, haaruitval en ongewenste haargroei, enz. enz. Een lijst waar je niet vrolijk van wordt.

Al beleeft ieder het op zijn eigen manier, we gaan haast allemaal door de fasen van ontkenning, boosheid of stil verdriet voor we het accepteren.

Buiten de lichamelijke veranderingen zorgt de overgang soms ook voor geestelijke pijn. Verdriet om het afscheid nemen van je jeugd, niet willen accepteren dat je nu al ouder wordt terwijl je eigenlijk nog jong en onbezonnen wilt zijn.

Je wordt niet meer nagefloten door bouwvakkers en hoe irritant je het vroeger ook vond, nu zou je het best nog wel eens willen meemaken. Je vraagt je af of je nog wel mooi en aantrekkelijk bent.

Toch is de overgang een bijzonder proces. Een tijd van loslaten en een nieuw evenwicht vinden.

Spiritueel gezien laat je het oude los en ga je een nieuwe fase in. Als je de veranderingen eenmaal kunt accepteren. En je tijd niet verdoet met zelfmedelijden, kom je wijzer en mooier uit deze periode. Een wijsheid en schoonheid die je je verdere leven bij je draagt en kunt delen.

Dat we ouder worden is zeker, maar belangrijk is hoe we ouder worden. En dat hebben we voor een groot deel zelf in de hand.

De nadruk ligt nu niet meer zozeer op het uiterlijk vertoon, maar op het innerlijk, van jezelf en van anderen. Je wordt zelfverzekerder, accepteert je zelf meer zoals je bent.

Had je vroeger wel eens de behoefte om je sterker en zelfverzekerder voor te doen dan je je eigenlijk voelde (niets menselijks is ons vreemd 😊). Tegenwoordig bekommer je je minder om wat anderen van je vinden, ze moeten je maar nemen zoals je bent. En dat zorgt voor een stuk rust in je leven en meer zekerheid.

BLIJF ZO JONG MOGELIJK

Blijf jezelf goed verzorgen en werk aan jezelf, innerlijk en uiterlijk.

Tip: *Gebruik natuurlijke progesteron/progesterine. Een wondermiddel. Ik gebruik het al jaren naar volle tevredenheid. Kijk [hier voor het verkooppunt](#) Meer informatie in de bijlage op blz. 83 Of lees meer op [mijn site](#)*

Innerlijk zal je ervaren dat je niet ouder wordt. Koester dat en waardeer het. *Leef zoveel mogelijk in het nu.* Nu, op dit ogenblik leef je, niet gisteren of morgen. Focus je op de goede dingen die je nu hebt. Wees iedere dag dankbaar voor wat je nu hebt. Ook al zijn er (veel) dingen waar je nu niet blij mee bent. Doe je best om je aandacht te richten op het mooie, het goede, het prettige dat je nu ervaart.

Maak contact met het innerlijk energie lichaam dat je hebt. Dat deel van jou dat niet oud wordt. Als je helemaal intens gericht bent op het nu, kun je dat het beste voelen.

Je kunt dan als het ware van een afstandje naar jezelf kijken.

Probeer het niet met je verstand te (be)grijpen want dan verdwijnt het.

Wil je hier meer over lezen, kijk dan in de bijlage boeken bij : “De kracht van het nu”

Ik ben er van overtuigd dat je zo oud bent als je je voelt. Laat je niet aanpraten dat naarmate je ouder wordt er altijd van alles met je lichaam gebeurd wat je niet wilt. Blijf jij je aantrekkelijk, vrolijk, optimistisch en sexy voelen, dan straal je dat ook uit. Ongeacht je leeftijd. Dat lukt je niet 24/7 elke dag. Maar houdt het in je achterhoofd en streef ernaar.

Denk maar aan de oefening waarin jij je voor een paar uur inbeeld dat je mooi en sexy bent zoals...?..... En hoe (vreemde) mensen dan op jou reageren. (blz 33)

HORMOONSUBSTITUTIE

HORMOONBEHANDELING

Als je naar een arts gaat met je klachten dan zal hij veelal hormoonsubstitutie adviseren (= een behandeling met vrouwelijke hormonen) Er kunnen dan alleen oestrogenen worden gegeven of een combinatie met progesteron.

Omdat deze behandelingen een flink aantal bijwerkingen hebben moet je voor jezelf heel goed overwegen of je deze behandeling werkelijk wilt. Het is belangrijk daarbij te kijken hoe je levenskwaliteit nu is.

Heb je zoveel klachten dat je niet meer op een normale manier kan functioneren. En heb je al alles (dat o.a. in dit boek is genoemd) uitgeprobeerd, zonder noemenswaardig effect. Dan is het goed om met je arts te overleggen of jij voor hormoon behandeling in aanmerking komt. (Dit is mede afhankelijk van je ziekte voorgeschiedenis en erfelijke ziekten).

Ik ging naar de arts omdat ik zo verschrikkelijk veel last van opvliegers, depressieve gevoelens, en angstgevoelens had. Hij gaf mij uiteindelijk het hormoonpreparaat Femoston. Bij deze hormoonkuur begon ik weer te vloeien met buikpijn en voelde ik mij zeer naar en belabberd. Dus, 1 kuur vond ik genoeg. Voor mij geen hormoonkuur meer.

Hormoontherapie in de laagste dosis brengt meestal snel verlichting. Maar gebruik hormonen in de laagste dosis en voor de kortst mogelijk periode. Op de lange termijn geeft hormoontherapie flink veel bijwerkingen. Het zou de kans op borstkanker, een beroerte en bloedklonters, hartaanvallen, kanker van het baarmoeder -slijmvlies vergroten. Al denken artsen daar heel verschillend over. Bij het volgen van hormoontherapie wordt ook vaak de klacht van een gewichtstoename gemeld.

Hormonen kunnen toegediend worden via pillen, pleisters, neusspray, spiraal, vaginale crèmes en gels. Alle toedieningsvormen zijn effectief om menopauzeklachten tegen te gaan. Bij vaginale droogte kan het best een vaginale crème gebruikt worden.

Welke toedieningsvorm voor jou het meest geschikt is, bespreek je met je arts.

Vijf jaar na het stoppen met de behandeling is er geen verhoogd risico meer. Wel melden vrouwen dat, na het stoppen van de behandeling hun klachten weer, en soms nog heviger, terugkomen.

DE PIL

Als je de pil gebruikt, zal je alleen in de stopweek iets merken van mogelijke menopauze klachten. Daar zorgen de vrouwelijke hormonen voor die in de pil zitten. Het is echter niet raadzaam om de pil om deze reden door te blijven slikken.

Gebruik de pil alleen voor anticonceptie. Is dit niet (meer) nodig, stop dan met de pil. De hoeveelheid hormonen is namelijk veel groter dan nodig is om klachten tegen te gaan. En naarmate je ouder wordt, word je steeds gevoeliger voor de mogelijke bijwerkingen hiervan.

HET SPIRAALTJE

Het klassieke spiraaltje (mechanisch, zonder hormonen) zal geen enkele invloed hebben op het verloop van de premenopauze.

Met een hormonaal spiraaltje hebben sommige vrouwen helemaal geen maandstonden meer aangezien het progesteron dat vrijkomt door het spiraaltje, bij hen ervoor zorgt dat de menstruatie volledig uitblijft.

In dat geval kun je dus niet weten of je in de overgang bent. En aangezien een bloedproef ook niet altijd kan vertellen of je in de overgang zit, is de enige betrouwbare aanwijzing: naar je lichaam luisteren.

NATUURLIJKE BEHANDELINGEN

ALTERNATIEVE BEHANDELINGEN

Homeopathische middelen kunnen helpen, bijvoorbeeld op basis van soja, rode klaver of zilverkaars. Er zijn middelen die zonder recept verkrijgbaar zijn. Je kunt er echter ook voor kiezen om naar een natuurgeneeskundige te gaan.

Er zijn ook vrouwen die baat hebben bij acupunctuur, acupressuur of voetreflextherapie. Ook antroposofische en ayurvedische medicijnen of behandelingen kunnen veel doen.

In de tijd dat ik regelmatig ayurvedische massages onderging, had ik aanzienlijk minder last van zweetaanvallen. Of dat lag aan de ayurvedische behandeling of aan de ontspanning die daarvan het gevolg was, is natuurlijk niet te bewijzen. Ik denk dat het een combinatie was van beide.

Voor obstipatieklachten, die vaak voorkomen tijdens de overgang, kan een goed levermiddel helpen. Carduus marianus D3 van VSM is een goed natuurlijke levermiddel en helpt ook bij obstipatie.

Tip: *1 à 2 eetlepels Chiazaad per dag kan heel goed helpen bij een moeilijke stoelgang. Laat de zadjes wel goed in wat water weken voor je ze eet. En drink er voldoende water bij.*

Agnus castus (Monnikspeper) stimuleert de hypofyse-voorkwab, waardoor de productie van oestrogeen en progesteron genormaliseerd wordt. Dit middel helpt ook goed bij overgangsklachten als depressiviteit, mannelijke haargroei, vochtophoping en nerveuze uitputting.

Bij hartkloppingen en opvliegingen kan Crataegus (Meidoorn) gebruikt worden.

Tip: *Bij opvliegers kan een leverspoeling helpen.*

Begin de ochtend met het drinken van een (biologisch) mengsel van: 200ml appelsap gemengd met het sap van een citroen, een geperst teentje knoflook, een klein stukje geraspte verse gemberwortel en een eetlepel olijfolie.

Maak dan een kruidenthee van paardenbloem, munt of brandnetel en drink hiervan twee koppen in de volgende twee uur.

Pas daarna eet je iets lichts (maar gedurende de hele kuur geen melk of dierlijke producten). Vervolgens kan je weer gewoon (licht) eten.

Doe dit 5 dagen, dan 2 dagen normaal eten en vervolgens weer 5 dagen.

Drink gedurende de hele kuur geen alcohol.

Natuurlijke hormonen/ isoflavonen kun je binnenkrijgen doormiddel van een natuurlijk supplement. Maar ook doormiddel van je voeding. (zie e-boek: voeding en de menopauze)

Onderstaande kruiden kunnen verlichting geven en de klachten verzachten, al zijn er helaas ook vrouwen bij wie dit soort middelen niet werkt:

Zilverkaars en salie zijn kruiden tegen opvliegers, en valeriaan tegen de angstaanvallen. Ook St. Janskruid kan helpen, maar kijk uit, dat mag niet samen met een antidepressivum. Informeer naar natuurlijke producten bij de drogist.

DE VERANDERINGEN

HET BEGIN VAN EEN NIEUWE LEVENSFASE

De menopauze mag je zien als het begin van een nieuwe levensfase. Net als in de pubertijd, verander je lichamelijk en geestelijk. De veranderende hormoonbalans zorgt er voor dat je assertiever kan zijn, meer voor jezelf op komt.

Als gevolg van de schommelende hormoonbalans kunnen emoties hoog opspelen. Dat is niet per definitie negatief. Emoties vertellen veel over jezelf en hoe je in het leven staat.

Het kan op deze manier helder voor je worden wat je wel of niet meer wilt. Wat vind jij nu belangrijk voor de rest van je leven. Luister naar je eigen gevoelens en wensen, nu ben jij aan de beurt.

Het verzorgende wordt minder belangrijk, staat minder op de voorgrond. Heb je in het verleden jezelf in bepaalde opzichten weggecijferd

(vrouwen die kinderen hebben zullen dat zeker herkennen). Nu doe je dat minder makkelijk.

Menig man verzucht dat hij zijn vrouw niet meer herkent, dat ze zo veranderd is en ook van je (volwassen) kinderen kan je die opmerkingen krijgen. Soms gaat de verandering zo rustig en gestaag dat het je omgeving pas na lange tijd opvalt dat je anders reageert. Maar het kan ook abrupt en explosief zijn.

EINDELIJK AAN JEZELF TOEKOMEN

Het is goed om dagelijks wat tijd voor jezelf te nemen. Kijk aan het eind van de dag terug op je dag. Wat heb je gedaan hoe heb je je gevoeld, hoe heb je gereageerd.

Tip: Maak een 'dankbaarheid' dagboekje. Hierin schrijf je elke avond minimaal 5 mooie, fijne, prettige, ontroerende dingen op die je vandaag hebt meegemaakt of gedaan. Dit kunnen 'kleine' dingen zijn, zoals een vogel die je prachtig hoorde zingen, de poes die bij je op schoot kroop, de glimlach van een (klein)kind. Of een uitstekend contract dat je hebt getekend.

Een gezellig etentje met je partner, een nieuwe auto, een compliment, jouw goede reactie in een situatie, een fijn gesprek etc. Schrijf alles op, lees het dan nog een keer over en voel je dankbaar en dank God, Allah, het licht of het universum voor al het goede vandaag. Doe dit consequent, iedere dag en je zult merken dat je leven steeds prettiger en beter wordt.

HOE JIJ WIL JIJ JE LEVEN VORM GEVEN

Op een heleboel manieren is de menopauze een fase waarin je je bewuster wordt van wie je bent, wat je verder wilt met je leven. Het gevolg kan zijn, een hervorming van wie je bent en wat je wilt in het leven.

Het kunnen kleine dingen zijn waarvan je je bewust wordt en die je verandert. Bijvoorbeeld de ongeduldige, boze manier waarop je in het verkeer op blunders van anderen reageert. Je realiseert je dat je daar eigenlijk alleen je zelf maar mee hebt en gaat er aan werken om je reactie te veranderen.

Je kunt ook de behoefte gaan voelen om je innerlijk, spiritueel verder te gaan ontwikkelen. Of tijd vrij te maken voor een leuke hobby of interesse die je al lang hebt. Of die studie gaan doen die je altijd zo graag hebt willen volgen maar waar het nooit van kwam.

Het kunnen echter ook grote leven veranderende besluiten zijn die je nu neemt. Misschien kom je er wel achter dat je huwelijk niet zo veel meer voorstelt en ga je een voor jou bevredigende oplossing zoeken of je hakt nu eindelijk de knoop door en gaat scheiden.

Je kunt ook erkennen dat je werk niet je passie is en dat je een eigen bedrijf wilt gaan beginnen. Wellicht gebaseerd op je hobby of passie, maar in ieder geval iets dat je met plezier doet.

Gun jezelf dit onderzoek en neem er de tijd voor. Je bent pas op de helft of iets over de helft van je leven. Je hebt nog een groot deel van dit leven voor je. En dit deel is voor jou en van jou. Je mag nu best een beetje egoïstisch zijn en aan jezelf denken. Geniet, of leer nu genieten van je leven.

STRESS VERMINDEREN

Te veel stress verheft opvliegers en andere overgangverschijnselen. Neem wat vaker een pauze. Plan goed maar niet te veel, zodat je af kan maken wat je gepland hebt. Dat geeft rust en je zult merken dat je dan voor de belangrijkste dingen kiest, je beter kan focussen en meer dingen goed afrond.

Tip: *ben je moe en moet je nog even door, dit helpt:*

Kniel op een zachte ondergrond. Leg je hoofd op de grond (op wang of voorhoofd). Je billen op je benen en leg je armen langs je lichaam met de handpalmen omhoog. Sluit je ogen en adem een aantal keer diep in en uit.

Braindump 😊 *Schrijf eens per week, of zo vaak als je daar behoefte toe voelt, alles op wat je in je hoofd hebt en waarvan je vindt dat je dit moet doen. Denk aan: een verslag schrijven, een zoommeeting, je moeder bellen, je kind(eren) naar een verjaardag brengen, met de hond of kat naar de dierenarts, een netwerkborrel, etc.*

Je zal merken dat dit rust in je hoofd geeft. Jij hoeft het niet meer te onthouden. En omdat het nu op papier staat heb je beter overzicht en kan je het makkelijker inplannen. Zie ook blz. 64

MANNEN, VROUWEN EN SEKS

RONDE LEEFTIJD VAN 50 JAAR KRIJGEN OOK MANNEN TE MAKEN MET EEN DALING VAN TESTOSTERON.

(Is jouw partner een vrouw dan heb je hier geen last van 😊 maar de tips blijven)

Deze daling van testosteron zorgt ervoor dat mannen niet spontaan meer een erectie krijgen als ze aan seks denken. En al is deze verandering meestal minder ingrijpend dan bij vrouwen, het kan wel degelijk voor een verandering in je seksleven zorgen.

Nu jij en je partner ouder worden, is het steeds belangrijker om meer aandacht aan het voorspel te besteden. Net al jij heeft hij ook meer aandacht nodig om in de stemming te komen, dat is heel normaal.

Zorg af en toe eens voor een romantische avond, met lekkere hapjes en kaarsen of een gezellig diner. Kijk samen een seksfilm en ontdek of dat fijn is voor jullie. Er zijn ook mooie vrouwvriendelijke seksfilms, Google maar eens.

Je hebt allebei meer tijd nodig om opgewonden te raken. Zijn penis heeft misschien meer aandacht nodig voor het tot een erectie komt, stimulatie met je hand of mond kan nodig zijn. Geniet hiervan, streel elkaar, masseer elkaar, neem de tijd voor elkaar.

Gebruik sekspeeltjes, een glijmiddel, lees eens een boek over seks of seksuele massage. Seks kan tot op hoge leeftijd fijn zijn, al doe je het misschien minder vaak dan vroeger.

En ja, wat is minder vaak? Het gaat erom dat jullie je er prettig bij voelen, of dat nu een keer per dag, per week, per maand, om de maand of paar maanden is. Veel vrouwen ervaren dat ze er nu meer van genieten dan ooit.

De huisarts van mijn ouders maakte ooit de opmerking dat seks een sport is die je tot op heel hoge leeftijd kan blijven beoefenen 😊

Maar wat nou als ik helemaal geen behoefte meer heb aan seks, of als ik geen orgasme meer kan krijgen is er dan iets mis met me?

Nee. Als jij en je partner hier geen problemen mee hebben is er niets aan de hand. Pas als een van beide dit als persoonlijk leed ervaart is het fijn wanneer er wat gebeurt. Praat over seks met je partner. Het is niet altijd makkelijk maar het werkt verhelderend en rustgevend. En ook als je moeilijk een orgasme kan krijgen kun je nog steeds genieten.

Tip: Het helpt om oefeningen voor de geslachtsorganen te doen zoals de bekkenbodembodem oefening en de ademhalings-harmonie oefening. Ook voor mannen. (zie bijlage oefeningen) Je zou het ook eens met zelfbevrediging en/of sekspeeltjes kunnen proberen en gebruik de tips op bladzij 32 om jezelf gevoeliger te maken.

Heb jij geen behoefte meer aan seks maar je partner nog wel (het omgekeerde komt ook voor!) Meestal kan je dan nog wel genieten van aandacht, knuffelen en strelen. Leg in jullie relatie daar samen de aandacht op. Organiseer af en toe een romantische avond. Streel en kus elkaar en bedenk dat je ook seks kunt hebben als geschenk, uit liefde voor je partner. Ook al heb je er zelf niet echt behoefte aan.

Wat dat betreft heb je het als vrouw wat makkelijker dan de man. Hij moet immers een erectie zien te krijgen. Is dat een probleem, laat hem naar de huisarts gaan en het probleem voorleggen. Heus, dit komt vaker voor dan je denkt.

Het kan zijn dan hij zoiets als Viagra of Cialis (langwerkend) krijgt. Realiseer je dan wel dat dit alleen werkt als de lust om seks te hebben aanwezig is. Zo niet, werkt het echt niet om een stijve penis te krijgen. Ook hij heeft dus meer tijd en aandacht nodig.

Veel mannen ervaren vanaf een jaar of 45 dat hun potentie en behoefte aan seks verminderd. De hoeveelheid testosteron die een man produceert neemt vanaf een jaar of 40 langzaam af. Testosteron beïnvloed zowel bij mannen als bij vrouwen de zin in seks, de spierkracht en het welbevinden.

Zo'n 20 % van de mannen krijgt bovendien te maken met opvliegers, moeheid, stemmingsveranderingen en botontkalking. Mannen schamen zich er vaak voor en verzwijgen/ontkennen het. Voor de meeste mannen is het een schok om te ervaren dat hun productiviteit afneemt, of dat nu in de sportschool, op het werk of in de slaapkamer is.

Een man is immers altijd verteld dat er met hem niets aan de hand is tot op hoge leeftijd. Hij kan tot op zeer hoge leeftijd voor nageslacht zorgen en wordt met de jaren, met zijn grijze lokken en rimpels, immers alleen maar interessanter, zegt men.

Wat een schok als je dan als man ervaart dat er meer verandert. Mannen spreken daar onderling ook niet over.

Ja, hij hoort misschien wat slechter, hij vergeet meer dan hem lief is en bij het stoeien met zijn (klein)kinderen heeft hij een stuk minder kracht. Maar hij houdt zich groot en doet stoer alsof er niets aan de hand is.

De verminderde testosteron maakt hem zachter en lichamelijk ronder, maar ook geestelijk wordt hij gevoeliger en emotioneler. Het verschil tussen mannen en vrouwen wordt langzamerhand minder groot.

Een man die gezond leeft, goed eet en zichzelf goed verzorgt, zal dit alles natuurlijk minder sterk ervaren dan een man die (veel) rookt, drinkt en ongezond eet.

Heeft jouw partner veel last van bovengenoemde symptomen, laat dan door een arts het testosterongehalte in zijn bloed bepalen. Is het erg laag dan is dat eenvoudig aan te vullen door zalfjes, pleisters of pillen, hetgeen over het algemeen, snel voor verbetering zorgt.

Tip: Een natuurlijke manier om de testosteron te verhogen bij de man vind je in de bijlage onder aan blz. 76

EEN NIEUWE LIEFDE

Er zijn vrouwen van rond de vijftig, die een nieuwe liefdesrelatie beginnen. Dat kan zijn met een partner van gelijke leeftijd maar ook wel met een veel jongere partner.

Sommige vrouwen worden verliefd op een vrouw, terwijl ze altijd heteroseksuele relaties hebben gehad.

Het opnieuw verliefd zijn, begeerd worden en begeren is voor velen een bijzondere en rijke ervaring.

Het kan gebeuren dat als je verliefd bent, je weer begint te vloeien, ook al was je al gestopt. Volgens gynaecologen heb je dan wel een soort cyclus maar geen eisprong meer.

Onder invloed van het liefdes hormoon, produceert het vetweefsel onder je huid oestrogeen. Dit wordt omgezet in oestradiol dat het slijmvlies in de baarmoeder doet groeien. De bloeding dient om dit weer uit je lichaam te verwijderen.

Een leuke bijkomstigheid is dat dit hormoon er ook voor zorgt dat je geen of niet veel behoefte meer hebt aan zoetheid of veel eten. Lekker eten en bijvoorbeeld chocola, geven je lichaam namelijk dezelfde gelukkige sensatie als verliefd zijn.

LICHAMELIJKE PROBLEMEN

Natuurlijk kunnen er lichamelijke problemen ontstaan. Maar dat kon altijd al. Het is wel goed te weten wat er op deze leeftijd mogelijk is en hoe je dat zo veel mogelijk kan voorkomen. En, als je er al last van hebt, wat je er aan kan doen. Ga je echter niet op ziekten focussen.

Weet dat als je goed voor jezelf zorgt, op alle gebieden, je lang gezonder, jonger en aantrekkelijker kan blijven dan menigeen denkt. EFT kan je hier goed bij helpen En leef in het nu. Mensen die veel in het verleden leven worden en zien er vroeger oud uit.

En vooral... **noem jezelf nooit oud of te oud voor iets.** Ook dat maakt je vroeg oud. Gedachten creëren immers je leven.

HARTAANVALLEN

NA HET 65E JAAR KRIJGEN VROUWEN VAKER EEN HARTAANVAL
DAN MANNEN

De oorzaak is de daling van oestrogeen, het vrouwelijk geslachtshormoon. Dit hormoon werkt namelijk ook beschermend voor het hart. Het gevolg is dat je nu 10 keer meer kans hebt om te overlijden aan hart en vaatziekten (cardiovasculaire ziekten) dan aan borstkanker!

Nog een cijfer: na de 50 jaar overlijdt een op de drie vrouwen aan een hart en vaat ziekte.

“Cardioloog Janneke Wittekoek: „Er is een rijtje met risicofactoren waardoor je meer kans hebt op hartproblemen. Dit is om te beginnen erfelijkheid, maar ook een te hoge cholesterol, overgewicht en een te hoge bloeddruk. Dit zijn allemaal klachten die je thuis kan checken en kan voorkomen: gezond eten, bewegen en een bloeddrukmeter aanschaffen. Deze kost ongeveer net zoveel als een weegschaal. Voor een vrouwenhart is stress het grootste risico, dus goed slapen en tot rust komen is het belangrijkste medicijn.”

„Het hart is anatomisch gezien hetzelfde bij mannen en vrouwen. De manier van aderverkalking verschilt echter wel. Dat is de reden dat bij vrouwen hartziekten lastiger te onderzoeken zijn. Het grootste verschil is dat bij mannen de bloedvaten rond het hart lokaal dichtslibben en bij vrouwen gebeurt dit over het hele slagaderennetwerk van het hart. Afwijkingen bij vrouwen zijn lastiger te vinden, omdat het dus overal een beetje dichtslibt in plaats van op één plek.”

Daarom zijn tekenen van een (naderend) hartinfarct bij vrouwen lastig te herkennen en weet men nog pas sinds kort dat dit andere, subtielere signalen kunnen zijn als bij mannen. (zie verder de bijlage) Tijdens een studie bleek dat 95% van de vrouwen die een hartaanval hadden gehad, achteraf vertelden dat ze al een maand of meer last hadden gehad van onderstaande klachten:

- Ongebruikelijke vermoeidheid, 70%
- Verstoorde slaap, 48%
- Kortademigheid, 42%
- Indigestie (verstopping) 39%

- Angst, 35%
- Pijn op de borst, 30% en dit werd niet als erg drukkend of pijnlijk ervaren.

Ook wordt wel genoemd:

- Opgeblazen gevoel
- Brandend maagzuur of buikpijn
- Pijn in de kaken
- Pijn in de gewrichten
- Overmatig transpireren

Je ziet, niet echt specifieke klachten waarvan je zou denken dat ze voor een naderende hartaanval waarschuwen. Maar houdt het in de gaten, ga naar je arts als deze klachten plotseling optreden en aanhouden.

Tijdens de hartaanval had 43% geen pijn op de borst en anderen voelden de pijn vooral in de rug en boven in de borst. Ander klachten tijdens de aanval waren:

- Kortademigheid, 58%
- Zwakte, 55%
- Ongebruikelijke vermoeidheid, 43%
- Koud zweet, 39%
- Duizeligheid, 39%

Als je van deze symptomen meer dan 10 minuten last heb en ze gaan niet weg als je gaat liggen dan moet je onmiddellijk het alarmnummer bellen. Ik wil je hier niet bang mee maken, maar wel oplettend.

Het goede nieuws is dat je ook nu nog lief voor je hart kan zijn en dat dit helpt.

Het beste tijdstip om aan de gezondheid van je hart te gaan werken is rond je 40^e levensjaar. Maar ook op latere leeftijd heeft het zeer zeker invloed dus:

- Stop met roken
- Eet verstandig
- Drink niet te veel alcohol
- Zorg dat je niet overmatig dik wordt
- Ga bewegen, minimaal 30 minuten per dag 5x per week
- Doe ontspanningsoefeningen en/of meditatie(zie oefeningen achter in e- boek)
- Werk er aan om het gevoel te hebben dat jij het leven in je hand hebt, dat je je goed voelt
- Laat regelmatig je bloeddruk en cholesterol meten.

Een studie aan de UCLA merkte op dat knoflook de opmars van hart- en vaatziekten vermindert bij vrouwen na de menopauze.

TIP: *Leg je hand op je hart. Ga er met je aandacht en liefde naar toe. Masseer de plek zachtjes en dank je hart voor al het werk dat ze doet. Dit kan je bij al je organen doen. Stel je open voor wat je voelt.*

OSTEOPOROSE/BOTONTKALKING

JE SKELET WORDT ELKE ZEVEN JAAR OPNIEUW OPGEBOUWD. MAAR VANAF JE 35E GAAT DE AFBRAAK SNELLER DAN DE OPBOUW.

De (pre)menopauze versterkt dit nog eens:

Door de verminderde oestrogenproductie wordt er minder calcium in de darmen opgenomen en gaan de nieren meer kalk uitscheiden.

Bovendien wordt vitamine D minder actief opgenomen en zo treedt er een versnelde ontcalcificatie van de botten op. Vrouwen kunnen wel 20 % van hun botmassa verliezen in de jaren rond de menopauze.

Gewoonlijk treden de symptomen bij vrouwen op tussen de 51 en 75 jaar, maar het kan ook eerder of later beginnen. Niet alle vrouwen lopen hetzelfde risico.

Blanke en Aziatische vrouwen lopen meer kans op osteoporose dan negroïde vrouwen. Ook vrouwen die vroeg in de menopauze zijn gekomen (natuurlijk of medisch). Preventie is succesvoller dan behandelen.

Osteoporose kan vastgesteld worden door:

- botdichtheidsmetingen
- radiografie
- bloedtests
- Ook de tandarts kan het op foto's zien als de botmassa vermindert. Dit is vaak één van de eerste aanwijzingen.

1 op 4 vrouwen krijgt na de menopauze last van osteoporose. Vrouwen die voor hun 40^e de menopauze bereiken lopen meer risico. Als je minder dan 60 kg weegt zal je eerder osteoporose ontwikkelen. Roken en overmatig alcoholgebruik vergroten het risico op osteoporose.

Alcohol vermindert de botmassa.

De klachten komen meestal pas na jaren. Hieronder de klachten die je kunt krijgen:

- Je wordt kleiner. Zelfs een miniem verlies aan lengte is al een waarschuwing.
- Je hebt chronische rugpijn, deze verwart men vaak met artrosepijn
- Je hebt hevige rugpijn, dit wordt vaak veroorzaakt door een fractuur (wervel indeuking)
- Je tanden vallen uit of gaan los zitten. Dit kan een teken van botverlies (botontkalking) in je kaak zijn.
- Je hebt een verhoogd risico op breuken bij vallen (voornamelijk in de pols, de heup en de wervels)
- Er ontstaan wijzigingen in de kromming van de wervelkolom, deze kunnen leiden tot kleiner worden en soms ook tot ademhaling- en maag- en darm stoornissen.

OESTROGEENVERVANGENDE THERAPIE VOOR OSTEOPOROSE

Door meer kennis wordt Osteoporose nu steeds meer gezien als een aandoening die behandeld kan worden. Er zijn zelfs nieuwe middelen die de botopbouw kunnen vergroten.

Al is de discussie over de veiligheid van al deze medicijnen nog in volle gang. Men weet nog niet hoe lang je deze medicijnen kan slikken zonder dat het ernstige schade toebrengt. Veel experts vinden daarom dat eerst andere mogelijkheden geprobeerd moeten worden.

Hieronder een stukje over zo'n behandelingen, (een niet natuurlijke oestrogeen behandeling).

“Oestrogenen dragen bij aan het handhaven van de botdichtheid bij vrouwen. Ze worden vaak in combinatie met progesteron ingenomen. Een oestrogeen vervangende behandeling is het meest effectief binnen vier tot zes jaar na de menopauze, maar ook als er later mee wordt begonnen, kan deze behandeling het botverlies nog vertragen en de kans op botbreuken verminderen.

Beslissingen over het gebruik van oestrogeen vervangende therapie na de menopauze zijn complex, omdat de behandeling, bijwerkingen en risico's met zich mee kan brengen. Raloxifeen is een vrij nieuw oestrogeenachtig geneesmiddel dat mogelijk minder effectief is dan oestrogeen bij het voorkomen van botverlies, maar het heeft niet de kenmerkende oestrogeeneffecten op de borsten of de baarmoeder.

Ter voorkoming van osteoporose kan gebruik worden gemaakt van bisfosfonaten, deze gaan botafbraak tegen. Dit kan alleen of in combinatie met hormoonsubstitutie therapie. De behandeling is gericht op het vergroten van de botdichtheid. Alle vrouwen, en vooral degenen met osteoporose, moeten voldoende calcium en vitamine D gebruiken.

Ook aan vrouwen in de postmenopauze met osteoporose kan oestrogeen (gewoonlijk met progesteron) worden gegeven, of alendroninezuur, wat het voortschrijden van de aandoening kan vertragen of stoppen. Onthoudt dat men nog niet weet hoe veilig de behandelingen zijn en wat de gevolgen op langer termijn zijn. Wees hier dus heel voorzichtig mee.”

Wat kan je zelf doen om botontkalking te verminderen:

De calcium die je lichaam nodig heeft krijgt het op twee manieren: via voeding en via je botten. (in je botten en je gebit is 99% van al het calcium opgeslagen). Hoe meer je via voeding en supplementen binnen krijgt, hoe minder er uit je botten hoeft te worden gehaald:

-Eet gezond (zie e-boek)

-Rook niet

-Drink weinig of geen alcohol

-Beweeg minimaal 5x per week een half uur.

-Een stevige wandeling is al goed, maar doe in ieder geval iets waarbij je je skelet belast. Traplopen is dus goed maar zwemmen en fietsen zijn hiervoor dus minder geschikt.

-Gebruik een calcium supplement (slik dit niet gelijktijdig met vezels of een ijzersupplement, dat belemmert de opname van calcium).

-Gebruik collageen. Dit is net zo belangrijk als het gebruik van calcium. Collageen werkt als een soort lijmstof die het zogenaamde "botmatrix" vormt. Dat is een netwerk van collageenvezels. Hieraan kan calcium zich vervolgens aan hechten.

Voor de meeste vrouwen is het noodzakelijk dat ze extra calcium gebruiken. Er zijn veel verschillende supplementen verkrijgbaar. Aan sommige daarvan is vitamine-D toegevoegd. Een dagelijkse hoeveelheid van 1,5 gram calcium wordt aanbevolen. Inname van een voldoende hoeveelheid calcium is effectief, vooral voordat de maximale botdichtheid is bereikt op de leeftijd van 30 jaar, maar ook nog daarna.

-Gebruik eventueel een multivitamine met vitamine D.

-Zorg dat je zo vaak mogelijk, 15 minuten tot een half uur per dag onbeschermd in de zon bent (zonder zonnebrandcrème), je maakt dan ook vitamine D aan. Heb je een donkere huidskleur dan heb je meer behoefte aan vitamine D en is het goed om 30 minuten per dag de zon in te gaan. Omdat je hier in het westen niet dagelijks in de zon kan zijn, is het belangrijk om vitamine D aan te vullen met een supplement.

Uit onderzoek blijkt ook dat veel mensen met een depressie een gebrek aan vitamine D hebben. Vitamine D is een van de stoffen die het serotonine-niveau op peil houdt.

Tip: gebruik natuurlijke progesteron. Lees er meer over onder aan blz. 77

=====

Uit onderzoek van astronauten in de ruimte is gebleken dat de zuurgraad in het lichaam het verlies van botten versnelt.

Je kunt de zuurgraad tegengaan door minder **zout te eten of bicarbonaatpillen (of baking soda poeder) in te nemen** dit is een eenvoudige preventieve maatregel.

Op aarde zal een studie tientallen jaren duren om resultaten te zien, maar de versnelde veroudering die bij astronauten wordt waargenomen, stelt onderzoekers in staat om ideeën te versnellen.

https://www.esa.int/Space_in_Member_States/The_Netherlands/20_jaar_menselijk_onderzoek_op_het_internationale_ruimtestation

Bij de boeken staat een inkijk exemplaar over de goede invloed van baking soda op je lichaam

LEVEN NA DE MENOPAUZE

WAT IS IN DEZE LEEFTIJDFASE BELANGRIJK

- Verminderen van overgangsklachten,
- Gewichtsbeheersing,
- goede, gezonde stoelgang
- Energie,
- Lichamelijke en geestelijke gezondheid,
- Gezond houden van hart en bloedvaten, lage cholesterolspiegel.
- Voorkomen van osteoporose,
- Voorkomen van aandoeningen waarbij de functies van weefsels en cellen worden aangetast.

Aan al deze punten werk je al door te zorgen voor goede en gezonde voeding en/of supplementen.

Kijk voor meer informatie in het bonus e-boek: 'Voeding en de menopauze'

DIT KAN DE BESTE PERIODE VAN JE LEVEN ZIJN

Weet dat je als vrouw na de overgang nog een heel leven voor je hebt. En absoluut niet als het prototype senior. Wij, vrouwen van nu, blijven lang jong, we gedragen ons jong en denken jong. We zijn actief, assertief, zelfstandig en onafhankelijk. We besteden onze tijd zinvol, zoals **wij** denken dat goed is.

We willen lichamenlijk en geestelijk gezond, gelukkig en actief en vooral leuk oud worden.

Daar werken we aan en we blijven ook geestelijk groeien en ons ontwikkelen.

Als je op die manier leeft, dan kan je tot op hoge leeftijd een aantrekkelijke (ook seksueel), charmante en wijze vrouw zijn. Kijk om je heen, er zijn prachtige mooie oudere vrouwen.

HOE KAN JE JEZELF ZO GELUKKIG, GEZOND EN AANTREKKELIJK MOGELIJK VOELEN

Dit begint bij jezelf, via je brein. Je gedachten kunnen heel veel doen aan hoe jij je voelt en hoe je reageert op situaties.

Leer echt van jezelf te houden en jezelf te waarderen.

- Schrijf dagelijks minimaal een zevental onderwerpen op die je wilt doen. Moeilijke dingen zoals een gesprek met je partner of met je baas over een probleem.

Maar ook eenvoudige dingen als koken of de hond uitlaten. Heb je een onderwerp gedaan, wees dan even bewust blij en complimenteer jezelf dat je dit gedaan hebt. Klap bijvoorbeeld in je handen en zeg: hoera, dat heb je weer heel goed gedaan. Dit helpt enorm goed om in een succes stemming te komen en je zult ervaren dat alles beter gaat. Probeer het maar eens uit.

- Tijd is je kostbaarste bezit. Laat wat je *wilt* doen belangrijk zijn, niet wat je van anderen *moet* doen.
- Leef in het nu: wees met je aandacht bij wat je doet en wat je voelt. In plaats van met je aandacht bij het verleden of de toekomst. Alles gebeurt in het nu.
- Probeer regelmatig naar jezelf te kijken alsof je een ander bent, alsof je van een afstandje kijkt naar wat je doet en wat je voelt. En observeer alleen, zonder oordeel.
- Lees boeken op het gebied van zelfontwikkeling. Kijk voor tips in de bijlage.
- Geniet van je leven! Houdt een dankbaarheids-dagboekje bij, zoals eerder beschreven op pagina 46.
- Concentreer je op de kwaliteit van je leven.

- Kijk 's avonds in bed terug op je dag en wees blij en dankbaar over alles wat goed was. Het werkt het beste als je begint bij de avond en dan terug denkt naar het begin van de dag.
- Noem 's morgens voor je opstaat en 's avonds als je naar bed gaat, minimaal 10 dingen waar je je dankbaar, gelukkig en blij over voelt. Sluit dat af met de zin: 'Ik heb altijd geluk, ik ben gelukkig' (Gewoon doen, ook al voel je dat nog niet zo, dat komt vanzelf als je dit blijft doen).
- Iedere keer wanneer je in de spiegel kijkt, lach naar jezelf en zeg: je bent een mooi mens, ik houd van je.
- Sta rechtop, schouders naar achteren en glimlach. Ook al voel je je niet blij. Denk dan maar aan iets leuks uit het verleden. Je zal merken dat je je nu ook beter voelt. En lach, zoveel mogelijk, dat houd je jong en aantrekkelijk. Zelfs op (zeer) hoge leeftijd.

BIJLAGE 1 – OEFENINGEN

BEKKENBODEMSPIER oefeningen,

Dit is een heel belangrijke oefening. Door de spieren sterk te maken of te houden, voorkom je veel problemen. Daarom is het goed om al te werken aan een sterke sluitspier voordat je last van urine verlies hebt.

(Bovendien kun je deze spieren goed gebruiken als je gemeenschap hebt. Het verhoogt het fijne gevoel voor jou en je partner).

Heb je al ernstige problemen met urineverlies, dan kan het nodig zijn om je spieren eerst bij een fysiotherapeut te trainen. Je kunt echter ook heel veel thuis doen.

Om de juiste spier te vinden kun je tijdens het plassen de urinestraal even onderbreken. De spier die je hierbij gebruikt ga je trainen. Op deze manier vind je makkelijk de juiste spier, maar dit is geen goede manier om te trainen, alleen om te voelen. Je kunt ook je vinger in je vagina steken en die met je spieren vastpakken, dan heb je ook de juiste spier.

Neem in het begin rustig de tijd voor deze bekkenbodemspier oefeningen en oefen bijvoorbeeld 's morgens en 's avonds even in bed. Als je eenmaal weet hoe het moet, kan je het overal, in elke houding of situatie doen.

Ga op je rug liggen (kan dus ook in bed). Trek de knieën op en zet de voeten iets uit elkaar. Span de spier aan die je gebruikt om je plas op te houden. Dit is je bekkenbodemspier. Let op: span alleen deze spier aan. *Niet je buik of bilspier* en houdt de rest van het lichaam ontspannen.

Houdt de aangespannen spier 1 seconde vast. Daarna loslaten. Span weer aan en laat los. Let er op dat je rustig blijft doorademen. Oefen tot dat je de spier 10 seconden (eenentwintig, tweeëntwintig...) kan vast houden. Laat tussendoor 5 seconden los.

Oefen tot je dit 10 keer achter elkaar kan doen.

Zuiver en alleen de bekkenbodemspieren aan spannen is een kwestie van oefenen. Dat gaat je echt lukken. Het kan helpen als je de spier aanspant tijdens het uitademen en loslaat tijdens het inademen.

Als het je dit eenmaal beheerst, kun je dit ook zittend, staand, hurkend of zelf lopend oefenen. Na ongeveer 2 maanden zal je het resultaat ervaren.

Doe deze oefening liefst 5 keer per dag (10 keer aanspannen). Bedenk wel dat je deze oefening moet blijven doen om je bekkenbodemspieren sterk te houden.

Variatie:

- in houding
- Span een beetje tel tot vijf.
- Span een beetje meer tel tot vijf.
- Zo hard mogelijk tel tot vijf.
- Ontspan in omgekeerde volgorde, tellend tot vijf bij elke stap.

-Ook handig om te onthouden en goed te doen is, om iedere keer als je naar het toilet gaat en je bent klaar, even een serie bekkenbodem oefeningen te doen:

Zit op het toilet en span je sluitspier 10 seconden aan, laat 5 seconden los en span vervolgens weer 10 seconden aan. Doe dit 10 keer achtereen en een paar keer per dag. Hoe meer hoe beter.

BIJLAGE 2 – INTERESSANTE ARTIKELEN

Onderstaand een leuk artikel gepubliceerd door:
Aaike De Saedeleer In het Nieuwsblad.

30 REDENEN WAAROM SEKS ECHT GEZOND IS

Net zoals een avondje in de fitnesszaal of een rondje joggen is vrijen heel goed voor de gezondheid en is het een garantie op een fit en weldadig leven. Samen met Alexander Witpas, onze 'huisseksuoloog' die ook ons Magazine seksadvies geeft, zetten we de dertig gezondste redenen voor een partijtje seks op een rijtje.

1 Seks verbindt

Tijdens een vrijpartij komen stoffen vrij in het lichaam van zowel de man, als de vrouw. Zodra we opgewonden raken worden de hormonen oxytocine en vasopressine in hoog tempo aangemaakt. Deze stoffen zorgen ervoor dat de partners zich verbonden voelen, wat uiterst belangrijk is in een gezonde relatie.

2 Het brengt rust

Oxytocine heeft ook een rustgevendende werking. Dat is de reden dat je na seks snel in slaap valt. De verhoogde lichaamsactiviteit doet hier uiteraard ook veel toe. Na de inspanning ben je gezond vermoeid en val je gewoon makkelijker in slaap.

3 Ideale pijnstillers

Seks is dé ideale pijnstillers! Oorzaak zijn de hormonen noradrenaline en endorfine, die tijdens het vrijen vrijkomen. Het eerste geeft vrouwen een fijn en kalmerend gevoel waardoor de spanning in de bloedvaten verdwijnt en ze meer uitzetten. Endorfine kan dan op zijn beurt vergeleken worden met morfine en werkt uitermate pijnstillend.

4 Goed voor de conditie

Tijdens een heftige vrijpartij slaat je hart tot wel honderd extra slagen per minuut! Hierdoor ontstaat er een goede bloeddorstrooming en werk je aan je algemene conditie, wat dan weer voordelen biedt op talloze vlakken. Je versterkt hart- en vaatsysteem, voorkomt cardiovasculaire aandoeningen enzovoort.

5 Grote schoonmaak

Transpiratie tijdens het vrijen, zorgt ervoor dat de poriën onderworpen worden aan een heuse schoonmaakbeurt. Vuil en onzuiverheden worden effectief verwijderd en de kans op puistjes en imperfecties neemt zienderogen af.

6 Geen cellulitis

Seks blijkt uitermate geschikt in de strijd tegen cellulitis. Niet alleen je lichaamssweefsel versterkt, de huid vernieuwt ook sneller waardoor ze steviger en elastischer wordt. Dat hebben we te danken aan het vrouwelijke hormoon oestrogeen. Tijdens het vrijen komt er een extra portie van vrij en die is heel vriendelijk voor de huid.

7 Drie kwartier aerobics

Wie het een uur kan volhouden, verbruikt maar liefst 300 calorieën! Dat is te vergelijken met 45minuten aerobics. Bovendien is seks een veilige, prettige sport en stukken goedkoper dan een uurtje in het fitnesscentrum!

8 Soepele gewrichten

Tijdens het vrijen rek en strek je alle spieren door verschillende standjes te proberen. Je gewrichten blijven soepel en je spieren stevig! Hoe meer variatie, hoe pittiger je seksleven!

9 Geen gaatjes in de tanden

A kiss a day, keeps the dentist away! Tijdens het zoenen komt er meer speeksel dan gewoonlijk vrij, zowel bij jou als bij je sekspartner. Het overmatige speeksel geeft een natuurlijke mondspoeling en verwijdert etensresten tussen je tanden. Door veel te zoenen, daalt eveneens de zuurtegraad van je speeksel, wat dan weer helpt om cariës of tandplaque te voorkomen.

10 Glanzend haar

Bij een vrijpartij komt oestrogeen vrij, dat wisten we al. Maar wist je ook dat dit een positief effect heeft op je haar? Je haar gaat glanzen en wordt sterker!

11 Je wordt mooier

In het heetst van de strijd komen feromonen vrij, stoffen die een subtiel seksparfum afgeven waardoor je onweerstaanbaar wordt voor het andere - of hetzelfde- geslacht. Verder zie je er ook stralend uit met een glanzende huid en een glimlach tot achter je oren. Seks maakt je dus aantrekkelijker!

12 Natuurlijk antidepressivum

Voel je je een beetje down, dan is vrijen dé remedie! De stof endorfine komt vrij in je lichaam en maakt je goedgeluimd. Goede seks zou zelfs tien keer effectiever zijn dan valium en mag dus zeker en vast een natuurlijk antidepressivum genoemd worden!

13 Tegen prostaatkanker

Door de ejaculatie worden kankerverwekkende stoffen, samen met het sperma, meegenomen naar buiten. Prostaatkanker kan hierbij voorkomen worden, een levensbelangrijk voordeel van de seksuele geneugten voor de man!

14 Leef langer

Vrouwen die genieten van seks leven gemiddeld twee tot acht jaar langer. Dit komt onder andere omdat je minder snel depressief wordt als je geniet van seks, maar ook een verlaging van je bloeddruk levert een belangrijke bijdrage. Overigens zijn er ook aanwijzingen dat mannen langer leven door regelmatig seks te hebben. Volgens de Japanse dokter Huang-Kuang Chen hebben mannen vijftig procent meer kans om tachtig jaar te worden als ze minstens één keer per week vrijen. Reden? Seksueel actieve heren hebben een lager risico op cardiovasculaire problemen en diabetes.

15 Prettig einde van de dag

Seks voor het slapengaan heeft nog meer voordelen: het gevoel van voldoening zorgt voor een prettige afronding van de dag, frustraties worden vergeten of op zijn minst toch gerelativeerd.

16 Minder ziek

Seks versterkt je natuurlijke immuunsysteem, zodat mensen die seksueel actief zijn, minder vaak ziek worden. Door seks wordt tot 30 procent meer van de stof immunoglobuline A aanmaakt, wat ervoor zorgt dat je veel minder vatbaar maakt bent voor verkoudheid en griep.

17 Voorkomt erectiestoornissen

Wil je als man niet met erectiestoornissen te maken krijgen, dan is regelmatig vrijen de boodschap. Erecties vullen de penis met zuurstofrijk bloed en dat is essentieel voor het weefsel dat in de bloedvaten van de penis zit. Zonder dat bloed overleeft het weefsel jammer genoeg niet erg lang en de aantasting ervan maakt dat erecties verleden tijd worden.

18 Boost voor relatie en zelfvertrouwen

Wanneer je in een vaste relatie regelmatig seks hebt, krijg je het gevoel dat je weer meer voor elkaar over hebt. Deze gevoelens geven zorgen niet alleen voor een boost in je relatie maar doen ook je voor een groeiend zelfvertrouwen groeien.

19 Lagere cholesterol

Seks verlaagt je cholesterol! Dit is een resultaat van de verhoogde lichaamsbeweging die ontstaat tijdens een partijtje vrijen.

20 Beter sperma

Seks op regelmatige basis verhoogt de kwaliteit van het sperma. Onthouding verslechtert de spermakwaliteit omdat dit sperma dan blootgesteld wordt aan de vrije radicalen in het lichaam. Dit beschadigt het DNA in het sperma.

21 Seks brengt verlichting

Wanneer je seks hebt met je partner komen er allerlei fijne emoties naar boven. Bovendien zul je even al je zorgen vergeten. Wanneer je opgaat in een vrijpartij zul je je even niet meer druk maken over die deadline of dat vervelende probleem. Seks brengt verlichting en een fijn gevoel!

22 Geen krimp

Te weinig gebruik van de penis zorgt ervoor dat de elastische wanden van de zwellichamen krimpen.

23 Betere bekkenbodemspieren

Met seks versterk je als vrouw de spieren van je bekkenbodem. Dit is erg gezond omdat je zo je blaas beter onder controle leert houden en je meer kan genieten van seks.

24 Tegen verstopte neus

We kennen allemaal het stomen om de luchtwegen vrij te maken, maar wat dacht je van een orgasme tegen een verstopte neus! Een orgasme zorgt er namelijk ook voor dat de neusholte en luchtwegen tijdelijk open gaan staan waardoor je verstopte neus voor even verleden tijd is.

25 Tegen rimpels

Geen enkele antirimpelcrème die zo effectief is als de deugdzame werking van een vrijpartij. In een studie van neuropsycholoog David Weeks staat dat mannen en vrouwen die gemiddeld vier keer per week vrijen er ongeveer tien jaar jonger uitzien dan ze werkelijk zijn!

26 Geen honger

Behoeften als honger, voedsel en zin in seks worden in de hersenen gereguleerd door één gebied. Als je iets lekkers eet zoals chocolade wordt er een stof aangemaakt in dit gebied van je hersenen waardoor je je bevredigd voelt. Door seks te hebben blijkt het mogelijk te zijn om je trek en honger te bevredigen omdat ook door seks deze stof in je hersenen wordt verspreid. Hierdoor kan het zijn dat je honger langer weg blijft door flink tekeer te gaan in de slaapkamer!

27 Grotere borsten

Seks maakt je borsten voller! Door de seksuele opwinding wordt je bloedsomloop aan het werk gezet en zo is het mogelijk dat je borsten met 25 procent zwellen.

28 Minder last van menstruatie

Seks remt de menopauze af. Het oestrogeengehalte in je lichaam blijft op peil en je hebt minder problemen met je menstruatie.

29 Sterkere botten

Doordat het testosterongehalte bij de man toeneemt tijdens het vrijen wordt zijn lichaam beschermd tegen botontkalking. Seks zorgt dus voor sterkere botten bij de man.

30 Minder zorgen tijdens zwangerschap

Een studie uit 1994 toont aan dat vrouwen die langere tijd in een relatie zitten, en dus ook al langer de mogelijkheid tot vrijen hebben, minder kans lopen op complicaties tijdens de zwangerschap. Doordat deze vrouwen voor de zwangerschap meer in contact kwamen met het sperma van hun man zijn zij minder vatbaar voor zwangerschapsvergiftiging, een ziekte die onvoorspelbaar kan opduiken en vaak een dramatische wending aan de zwangerschap geeft.

WEL OF GEEN MAMMOGRAFIE

Recente bevestiging door Deense wetenschappers van het jarenlange bewijs voor de ondoeltreffendheid van preventieve mammografieën heeft in heel Amerika de voorpagina's van de kranten gehaald. Maar de kranten laten de goed gedocumenteerde gevaren van mammografie jammer genoeg buiten beschouwing.

- **Preventieve mammografie brengt belangrijke en cumulatieve risico's met zich mee op borstkanker bij vrouwen voor de menopauze.**
- Het routine gebruik om jaarlijks 4 foto's van elke borst te nemen resulteert in ongeveer 1 rad (geabsorbeerde stralingsdosis), dit is ongeveer 1000 keer hoger dan de straling van een röntgenfoto van de borstkas.

De borst, voor de menopauze, is uitermate gevoelig voor straling, elke blootstelling van 1 rad verhoogt het risico op borstkanker met 1 procent, hetgeen overeen komt met een cumulatief verhoogd risico van 10 procent na een decennium van preventieve onderzoeken. Deze risico's zijn zelfs nog hoger voor jonge vrouwen, die onderworpen worden aan "standaard preventief onderzoek".

- De risico's van straling zijn ongeveer vier keer groter voor de 1 tot 2 procent van vrouwen, die stille dragers zijn van het A-T (ataxia-telangiectasia) gen; In sommige schattingen is deze groep goed voor 20 procent van alle borstkanker die jaarlijks gediagnosticeerd worden.
- Sinds 1928 werden dokters al gewaarschuwd om "borsten met kanker met voorzichtigheid te benaderen - om het risico om per ongeluk het verspreiden van de cellen te stimuleren te verminderen". Desalniettemin gaat een mammografie samen met een pijnlijk samendrukken van de borst, vooral bij vrouwen voor de menopauze, hetgeen kan leiden tot een dodelijke verspreiding van kwaadaardige cellen door het breken van kleine bloedvaatjes in of rond kleine, niet te detecteren, borstkanker.
- Het komt veel voor dat bij vrouwen, voor de menopauze, kankers gemist worden omwille van de dichte samenstelling van hun borsten, en dit gebeurt ook vaak bij vrouwen, na de menopauze, die oestrogeen vervangende therapie volgen.
- Vaak worden kankers foutief gediagnosticeerd. Bij vrouwen met meervoudige risicofactoren, inclusief een familiegeschiedenis van borstkanker - precies diegenen die men sterk adviseert om zich jaarlijks te laten onderzoeken - kan het cumulatieve risico van vals positief zelfs 100 procent bereiken gedurende een preventieve onderzoeksperiode van 10 jaar.

- Het algemeen aanvaarde gebruik van preventieve mammografieën heeft geleid tot een overdiagnose van pre-indringende kanker (ductal sarcoma in situ), hetgeen vaak radicaal behandeld wordt door borstamputatie en bestraling, en zelfs met chemotherapie.

Aangezien hoe langer hoe meer vrouwen, voor de menopauze, zich preventief laten testen omwille van de agressief gevoerde promotie, raken de centra overspoeld. Hierdoor kunnen patiënten, die echt doorverwezen worden om een mammografie te laten maken, mogelijk gevaarlijk lang moeten wachten, tot verschillende maanden, alvorens zij onderzocht kunnen worden.

De gevaren en onbetrouwbaarheid van preventief borstkankeronderzoek wordt nog verzawaard door de groeiende kostprijs. Het preventief testen van alle vrouwen, voor de menopauze, zou jaarlijks 2,5 miljard dollar kosten, ongeveer 14 procent van het bedrag wat uitgegeven wordt aan voorgeschreven medicijnen.

Deze kosten zouden nog vier keer hoger liggen indien de op winst gerichte industrie, enthousiast ondersteund door radiologen, erin slaagt om de fotoapparaten, die elk ongeveer 100.000 dollar kosten, te laten vervangen door de laatste hoog technologische digitale machines, die recent door het FDA goedgekeurd werden en die elk 400.000 dollar kosten, ondanks dat er geen bewijs bestaat dat hun doeltreffendheid beter is.

De ondoeltreffendheid en gevaren van mammografie stellen een verscheurend dilemma voor miljoenen van vrouwen, die zich er graag van willen verzekeren dat eventuele borstkanker vroegtijdig vastgesteld kan worden. Maar het dilemma is meer fantasie dan werkelijkheid.

Zoals bewezen wordt door een publicatie in september 2000, gebaseerd op een unieke grootschalige preventieve borstkankerstudie door epidemiologen van de Universiteit van Toronto, is **maandelijks zelfonderzoek van de borsten na een korte opleiding, in combinatie met een jaarlijks klinisch borstonderzoek door een opgeleide gezondheidswerker, minstens zo efficiënt als een mammografie** voor het vroegtijdig opsporen van tumoren, en dit is zeker veiliger.

Er zouden nationale centra opgericht moeten worden waar verpleegsters mensen aanleren om zelfonderzoek te doen om op deze manier de preventieve mammografieën te vervangen. Los van de minimale kostprijs, zouden dit soort centra vrouwen bekrachtigen en hen bevrijden van de steeds groter wordende afhankelijkheid van de geïndustrialiseerde geneeskunde en zijn complexe medische instellingen.

Samuel S. Epstein, M.D. Professor Emeritus Environmental and Occupational Medicine Chairman, Cancer Prevention Coalition University of Illinois at Chicago School of Public Health 312-996-2297

EEN PANEL VAN EXPERT'S UIT HUN TWIJFELS OVER DE WAARDE VAN MAMMOGRAFIE

Een onafhankelijk panel van experts zegt dat er onvoldoende bewijs is om aan te tonen dat mammografie overlijden aan borstkanker voorkomt.

De groep, die regelmatig samen komt om bewijzen over kanker uit te wisselen en deze informatie ter beschikking te stellen van dokters en van het publiek, zei dat het wel mogelijk is dat mammografie een voordeel biedt, maar dat het evengoed mogelijk is dat dit niet het geval is.

De groep, de P.D.Q. raad voor preventie genoemd, kwam vandaag overeen dat **zeven grote studies over mammografie ernstige tekortkomingen vertoonden**, waardoor de waarde van de studies verzwakt of twijfelachtig wordt.

De groep, die informatie schrijft in de online database van het Nationaal Kanker Instituut, zei dat ze eerdere verklaringen zouden herschrijven zodat hun nieuw standpunt duidelijk weerspiegeld zou worden.

Eerder had de groep, die geen specifieke aanbevelingen levert voor medische toepassingen, gezegd dat het bewijs aantoonde dat mammografie het sterftcijfer van borstkanker deed dalen vanaf de leeftijd van 40 jaar.

De beslissing van de groep vertroebelt het voortdurende debat over het feit of vrouwen nu wel of niet regelmatige mammografie moeten ondergaan. Sinds 1997 heeft het Nationaal Kanker Instituut ook aanbevolen dat vrouwen regelmatige mammografie ondergaan vanaf hun 40^{ste} levensjaar.

Tot op heden heeft het kanker instituut, met als nieuwe voorzitter sinds 22 januari Dr. Andrew C. von Eschenbach nog geen plannen aangekondigd om het onderwerp te herzien, waardoor de vraag rijst of het Instituut conflicterende informatie zal verspreiden via zijn website, waarbij de ene verklaring stelt dat de preventieve onderzoeken voordeel bieden en een andere die zegt dat deze voordelen niet bewezen zijn.

De website van het instituut www.cancer.gov, zegt nog steeds dat vrouwen van 40 jaar en ouder de test moeten hebben en dat deze het overlijden aan borstkanker met 30 procent vermindert.

Leden van de P.D.Q. raad zeiden te weten dat het niet makkelijk zal zijn voor vrouwen en dokters om te beslissen wat ze moeten doen. Op de vergadering worstelden de leden met de vraag van hoe veel voordeel, als er al voordeel is, mammografie brengt.

Sommigen, zoals de voorzitter Donald A. Berry, aandeelhouder van het departement van Biostatistiek van het Anderson Kankercentrum in Houston, zeiden dat **zij geloven dat het zeer onwaarschijnlijk is dat er voordelen zouden zijn die de test waardevol zouden maken.**

Maar anderen zeiden dan weer dan zij hier niet zeker van waren en dat het moeilijk was om overeenstemming te bereiken in verband met de tekortkomingen die ze nu in de studies zagen, waarvan men eerst dacht dat deze een stabiele basis vormden voor de mammografieën.

“Wat dit nieuw materiaal bijgedragen heeft is een verzachting, tenminste in mijn geest, van wat ik dacht dat waar was,” zei Dr. Isra Levy van de Canadese Medische Associatie. “Ik denk nog steeds dat er iets in zit voor vrouwen tussen 50 en 69 jaar. Maar ons vertrouwen is geschonden.”

Uiteindelijk besloot de groep om zich niet bezig te houden met ouderdom, omdat er twijfel bestond voor vrouwen van eender welke leeftijd.

De groep richtte zijn aandacht op de tekortkomingen in de studies, die recent ontdekt werden door twee wetenschappers uit Denemarken. Het rapport, dat in oktober gepubliceerd werd door Dr. Peter C. Gotzsche en Ole Olsen van het Nordic Cochrane Center in Kopenhagen, besloot dat de zaak voor het preventieve onderzoek niet bewezen was.

De studies waren zo slecht ontworpen en uitgevoerd zodat men misschien voordelen aangetroffen heeft als er geen waren, of misschien werden de voordelen die er leken te zijn wel overdreven, zeiden de onderzoekers.

Bij geen enkele van de studies vond men dat mammografie het leven verlengde, en zelfs als de studies in groep geanalyseerd werden, leefden vrouwen die preventief getest waren niet langer en stierven aan andere ziektes dan borstkanker.

Sommige experts nemen aanstoot aan de analyse van Dr. Gotzsche en Mr. Olsen. Maar vandaag zei de P.D.Q. raad dat zij geloofden dat de wetenschappers ernstige problemen ontdekt hadden.

Er wordt verwacht dat het standpunt over mammografie van de raad rond april op de website van het kankerinstituut gezet zal worden.

De P.D.Q. Raad zei dat ze graag zouden zien dat anderen een gedetailleerde en onafhankelijke analyse van de studies over mammografie zouden uitvoeren en dat een deel van de gegevens waaruit vragen rijzen over de kwaliteit van de studies benaderd zou kunnen worden.

Het onderwerp of vrouwen wel of niet mammografie zouden moeten ondergaan is al controversieel gedurende lange tijd.

In januari 1997, toen een onafhankelijk panel dat aangesteld was door het Nationale Gezondheidsinstituut zich over de vraag boog of mammografie voor vrouwen van 40 jaar zinvol was, ging het Congres zich er mee bemoeien.

Dat panel zei dat ze geen bewijs gevonden hadden dat de testen overlijden aan borstkanker bij vrouwen jonger dan 50 jaar kon voorkomen en suggereerde dat deze vrouwen mammografie bespreken met hun dokter alvorens te beslissen om er één te laten uitvoeren.

Voor het einde van de week werd de voorzitter van het panel, Dr. Leon Gordis van de John Hopkins Universiteit, ontboden bij Senator Arlen Specter om voor het Congres te getuigen. Later ging het kankerinstituut in tegen de besluiten van het panel, die naar best vermogen geoordeeld hadden, en verklaarden zij dat vrouwen vanaf 40 jaar mammografieën moesten laten uitvoeren.

De P.D.Q. raad, die haar verklaringen onafhankelijk neemt, heeft ook gezegd gedurende de laatste jaren dat mammografie borstkanker voorkomt bij 40-jarige vrouwen.

Vandaag de dag benadrukt de P.D.Q. raad dat mammografieën nevenwerkingen hebben, die met momenten leiden tot uitvoerige behandelingen voor tumoren, die geen bedreiging zouden gevormd hebben voor het leven van die vrouwen.

De groep was het erover eens dat **dokters de beslissing van de vrouw zouden moeten respecteren**, en voegden eraan toe dat het logisch was om te beslissen om een mammografie te laten uitvoeren evenals om te beslissen dit niet te laten doen.

Wat er ook beslist mag worden, zei Dr. Berry in een telefonisch interview, hij was zich acuut bewust van het probleem om een enorme mammografie-industrie in vraag te stellen.

“Preventief borstkankeronderzoek levert patiënten op”, zei Dr. Berry. “Het gaat niet alleen om de mammografie, maar het gaat ook over biopsie, operaties en dergelijke. We weten dat preventieve testen veel kankers ontdekt. Hieruit komen patiënten die om een behandeling vragen.”

Het probleem is, zo zei hij, dat de vrouwen die een mammografie laten uitvoeren hier niet goed bij varen, zij zijn eigenlijk slechter af omwille van de uitgebreide behandeling die ze krijgen, vergeleken bij vrouwen die zich niet laten testen.

New York Times, 24 januari 2002

Gelukkig is men tegenwoordig bezig met het ontwikkelen van andere onderzoeken, zoals een ademhalingstest en een bloed test. Ook een MRI scan is al mogelijk.

BIJLAGE 3 – BOEKEN EN WEBSITES

BOEKEN

- [Het geheime genot van de overgang. Christiane Northrup](#)
Christiane Northrup laat in dit boek overtuigend zien dat de overgang niet 'het begin van het einde' is, maar juist het begin van een nieuwe en buitengewoon opwindende levensfase. In bijlage 5 een uittreksel van dit boek.
Gun het jezelf.
- [Chemo of kan ik zelf kiezen](#) Inkijkexemplaar
80% van de ondervraagde oncologen in Amerika wijst chemotherapie af als kanker bij henzelf of hun familie zou worden vastgesteld.
75% van diezelfde ondervraagde oncologen beveelt chemotherapie ten zeerste aan bij patiënten! De bijwerkingen en kans op genezing zijn in dit boek beschreven.
- [Overgewicht Kanker Depressie](#) [Bekijk het boek](#)
[hun gemeenschappelijke oorzaak & natuurlijke genezing door water](#)
Gebaseerd op meer dan twintig jaar van klinisch en wetenschappelijk onderzoek naar de rol van water in het lichaam laat deze baanbrekend arts zien hoe water – jazeker, water – een verbazingwekkende reeks medische aandoeningen kan verhelpen.
- [Loslaten](#)
Moet het allemaal echt? Van wie dan? Welke keuze heb je zelf? Loslaten is een pleidooi om de tijd te nemen, dingen goed en met aandacht te doen, dingen te laten en af en toe stil te staan. Doe minder, leef meer. *Loslaten* maakt je leven leuker, lossen en luchtiger.
- [De kracht van het nu](#)
We zijn ons denken niet. We kunnen onszelf van psychische pijn verlossen. Je authentieke kracht wordt pas gemobiliseerd door je over te geven aan het Nu. Hier vinden we vreugde en zijn we in staat ons ware zelf te omarmen.
- [Becoming Supernatural Nederlandse editie](#) [bekijk het boek](#)
In zijn makkelijk te begrijpen, aanmoedigende stijl heeft Dr. Joe Dispenza honderdduizenden mensen geleerd hoe ze hun hersenen opnieuw kunnen programmeren en hun lichaam opnieuw kunnen conditioneren om blijvende veranderingen teweeg te brengen.

- **Je kunt je leven helen**

Dit boek van Louise Hay is het beste te omschrijven als hét basisboek voor een gelukkiger leven. Wereldwijd hebben al meer dan 50 miljoen mensen dit boek gelezen en de adviezen opgevolgd op weg naar een gezonder en gelukkiger leven.

ZELFONTWIKKELING/ CURSUSSEN

MINDFULNESS VOOR HET DAGELIJKSE LEVEN is een 8-weekse Mindfulness cursus inclusief audiobestanden, video's en dagelijkse e-mails. De cursus is een dagelijks stappenplan voor als je meer rust wilt ervaren en minder stress.

Yoga Nidra technieken. Je zal een diepe ontspanning zoals nooit te voren ervaren, en werken aan diepgewortelde overtuigingen en programmeringen.

Een online Yogacursus voor beginners van 9 lessen. Je leert in deze stap voor stap cursus alle basishoudingen van de Yoga aan. En je kan op deze manier lekker thuis, wanneer je wilt en op je eigen tempo aan de slag met Yoga.

Natuurlijk suikervrij leven

Het optimaliseren van een gezonde levensstijl is een persoonlijke ontdekkingsreis waarbij je stap voor stap zal leren wat goed voor je is.

De Meditation Moments app. Een aanrader!

Als member heb je toegang tot 100+ meditaties en muziek, 50+ uur binaural beats, 3 luisterboeken van Michael Pilarczyk, programma's over ademhaling en meditatie, affirmaties, prachtige kindermeditaties en 500+ inspirerende quotes (elke dag een nieuwe op je homescreen). En nog veel meer.

Via mijn link kan je het 30 dagen gratis proberen

Dit is voor je man 😊 Het testoplan

Heeft hij een laag libido, weinig energie, weinig zelfvertrouwen, depressie, manboobs, bierbuikje etc. Deze methode is gebaseerd op 1000+ wetenschappelijke onderzoeken en leert je hoe je op eenvoudige en snelle manier zijn testosteronspiegel, veilig kunt verhogen met behulp van leefstijl, voeding en het vermijden van onbekende hormoonverstoorders.

Een gratis Hypnose e-boek

Waar kan je hypnose allemaal voor gebruiken? Het antwoord zal je verbazen...
En is waarschijnlijk ook iets voor jou...

Mind Meesterschap 2.0

Krijg weer grip op jouw emoties en jouw leven. En behaal de doelen die jij écht belangrijk vindt, makkelijker en sneller dan ooit tevoren.

OERsterk Het Gezondheidsvirus

In de training ontdek je je zelf genezende vermogen. Je wordt en blijft beter, zonder kunstmatige poeders of pillen.

NUTTIGE EN/OF INTERESSANTE SITES

- Webwinkel met sekspeeltjes, crèmes etc., speciaal gericht op vrouwen. www.christineleduc.nl
- Bij urine verlies of blaasproblemen: www.tena.nl
Vraag ook de cd aan: trainingsprogramma voor bekkenbodemspieren
- Websites voor hart- en vaatziekten bij vrouwen:
<https://www.hartstichting.nl/>
- Over edelstenen en hun werking:
<https://www.spiritualgarden.nl/zoek-op-werking/>
- Natuurlijke progesteron kopen
Het product heet progesyterine. Dit vermindert (pre-)menopauze problemen, Helpt baarmoederhalskanker en borstkanker te voorkomen, Bevordert de botweefsel opbouw, Herstelt je levendigheid en energie, Vertraagt het ouder worden. En nog veel meer.
[Op mijn site staat een uitgebreid artikel](#)
Ik gebruik het zelf al vele jaren en merk duidelijk verschil als ik het een paar maanden niet gebruik om te testen of het nog echt wat doet.

VOEL JE SENSUELER, BEGEERLIJKER, EROTISCHER...

Hebben jouw sensualiteit en seksualiteit een boost nodig? Leer het geheim kennen .

Christiane Northrup is gynaecoloog en auteur van de bestseller [Het geheime genot van de overgang. Christiane Northrup](#)

Zij weet maar al te goed dat vrouwen die door de overgang gaan vaak gefocust zijn op opvliegers en stemmingswisselingen. 'Maar de lichamelijke en emotionele ongemakken die veel vrouwen ervaren, vormen de barensweeën van de geboorte van ons nieuwe en beste zelf.

De beste jaren komen nog en daar hoort ook de beste seks van ons leven bij', Dit schrijft ze in haar nieuwe boek *Het geheime genot van de overgang*.

Na je veertigste, vijftigste jaar kom je volgens haar pas echt op gang, en kun je meer genot beleven dan je ooit voor mogelijk hield. Maar reken er niet op dat dat genot in je schoot wordt geworpen, je moet er wel wat voor doen: zorgen voor een hoge hoeveelheid stikstofoxide.

En hoe meer stikstofoxide je lichaam aanmaakt, hoe gezonder en gelukkiger jij bent. Want stikstofoxide zorgt dat al je cellen gezond en jeugdig blijven. En dat jij zin hebt in seks. Christiane Northrup: 'Dus weg met het onzinnige idee dat vrouwen na een bepaalde leeftijd niet meer sexy kunnen zijn.'

Hieronder Christiane's 7 geheime sleutels die de aanmaak van je stikstofoxide een boost geven en de deur zullen openen naar die geweldige seks:

1 Word een vurig ontdekker van je eigen genot

Schenk aandacht aan wat het is dat jou verrukt, inspireert en opbeurt.

Herdefinieer jezelf.

2 Breng jezelf in de stemming

Om sexy en begeerlijk te zijn hoef je alleen maar over jezelf te gaan denken als een seksueel begeerlijke vrouw. Een voorbeeld? 'Ik ben onweerstaanbaar en de belichaming van wilde overgave en genot.' Of deze? 'Ik ben een ongeremde prachtige, sexy natuurkracht'.

3 Weet: vrouwelijke begeerte is onweerstaanbaar

‘Om glorieuze, fantastische seks te hebben moet je ervoor zorgen dat je zelf opgewonden blijft. Jouw begeerte is voor je partner niets minder dan virtuele Viagra.’

4 Oefening baart genot

Je kunt niet van je partner verwachten dat hij je seksueel genot bezorgt als jij niet weet hoe je dat bij jezelf kunt doen. Leer jezelf daarom goed kennen en jezelf op te winden.

5 Herken boosheid en negativiteit en laat die los

Herprogrammeer negatieve gedachten. Die gaan niet samen met genot. In plaats van te denken ‘mijn heupen zijn te breed’, stelt Northrup voor je te concentreren op de positieve kanten van die heupen. Bijvoorbeeld dat ze lekker zacht zijn, en glad, en dat je partner ze graag streelt.

6 Onderzoek tot welk genot je lichaam in staat is

‘Als jij je sexy zelf weer wilt opeisen, moet je je voor honderd procent wijden aan je sensualiteit en seksualiteit.’

7 Leef je leven op een manier die anderen inspireert

‘Zodra jij begint te leven als een vrouw die tot in haar vingertoppen leeft en in de stemming is, gebeurt er iets bijzonders...’

Nog meer tips voor genot? Lees het boek :

[Het geheime genot van de overgang. Christiane Northrup](#)

BIJLAGE 4 - VERKLARING WOORDEN EN UITLEG

OESTROGENEN:

Dit zijn vrouwelijke hormonen. Er zijn 3 natuurlijke oestrogenen:

1. *Oestradiol*: is het belangrijkste oestrogeen en wordt in de eierstokken geproduceerd
2. *Oestron*: heeft een zwakkere oestrogene werking dan oestradiol. Kan gevormd worden uit oestradiol maar kan op haar beurt omgezet worden in oestradiol.
3. *Oestriol*: zeer zwak oestrogeen werking; oestradiol en oestron worden in het lichaam afgebroken en oestriol is hier een afbraakproduct van.

De meeste oestrogenen worden in de follikels (ei blaasjes) van de eierstokken gevormd. Het stimuleert o.a. het baarmoederslijmvlies en zorgt voor de ontwikkeling van vrouwelijke geslachtsorganen.

PROGESTERON:

Dit is het zwangerschapshormoon.

Dit wordt na de eisprong aangemaakt door het gele lichaam van de eierstok om het baarmoederslijm voor te bereiden op de innesteling van het bevrucht eitje. Het hormoon verdwijnt weer wanneer er geen zwangerschap optreedt.

Opmerking: progestagenen zijn synthetische hormonen met de werking van progesteron. Het lichaam reageert hier meestal niet zo goed op.

De natuurlijke progesteron die ik noem is dus inderdaad... natuurlijk 😊 en wordt op een goede manier door je lichaam opgenomen.

ANDROGENEN:

Dit zijn mannelijke hormonen. Deze worden in de bijnieren en ook in de eierstokken gemaakt, ze hebben een invloed op het libido van de vrouw. Pas op hoge leeftijd (lang na de menopauze) daalt de productie van androgenen.

Androgenen bestaan uit:

1. **testosteron**: het sterkste androgeen
2. **androsteendion**
3. **DHEA**, dehydro-epiandrosteron: het zwakste androgeen

Testosteron wordt het meest geproduceerd door je bijnieren en eierstokken. De hersenen (hypofyse) en de huid en spiercellen produceren ook een kleine hoeveelheid. Het lichaam van de man maakt zo'n 20x meer testosteron aan dan het lichaam van de vrouw. Er is echter nog niet bekend hoeveel testosteron een vrouw nodig heeft. Daarom wordt hier door artsen weinig of geen aandacht aan gegeven.

OVERGANG (CLIMACTERIUM)

De periode waarin zich het nieuwe evenwicht instelt in de Hormoonhuishouding rond de menopauze

MENOPAUZE:

De laatste bloeding, de laatste menstruatie

PREMENOPAUZE:

De periode vóór de menopauze

POSTMENOPAUZE:

De tijd na de menopauze

FSH:

Follikel stimulerend hormoon, hormoon, geproduceerd door de hypofyse, die zorgt voor de rijping van een eicel. Een overgangstest onderzoekt de FHS-waarde in je bloed of urine.

LH:

Hormoon, geproduceerd door de hypofyse, dat zorgt dat de rijpe eicel springt

PROGESTAGEEN: synthetische steroïdhormonen met een progesteronwerking

HYSTERECTOMIE: operatieve ingreep waarbij de baarmoeder wordt verwijderd.

BIJLAGE 5- MIJN VERHAAL:

Mijn naam is Linda Hofker. Ik ben geboren op 20 december 1952 in Amsterdam. De eerste jaren van mijn leven heb ik met mijn ouders in Brazilië gewoond. En daarna zijn we weer terug naar Nederland gekomen.

Ik ben opgegroeid in een liefdevol gezin. Samen met een 4 jaar jongere broer en een 8 jaar jongere zus. Gelijkwaardigheid en mijzelf mogen zijn was al jong belangrijk voor mij. Dat was ook een deel van mijn opvoeding. Discriminatie op wat voor manier dan ook was, bij wijze van spreken, een doodzonde.

Ik weet nog, ik zal een jaar of 11 à 12 geweest zijn. Dat ik altijd 's avonds moest helpen met afwassen. Mijn broertje hoefde dat niet te doen, hij was immers een jongen. Ik vond dat erg onredelijk en heb dat met mijn ouders besproken. Gelukkig waren ze het met mij eens en vanaf die tijd deden we het om de beurt. Was hij natuurlijk niet blij mee 😊

Op mijn 19^e ben ik gaan samen wonen, toen kwam dat nog weinig voor en eigenlijk was het ongehoord. Na jaren samenwonen, zijn we getrouwd, (was financieel gezien makkelijker). Ik heb toen mijn eigen achternaam gehouden. Nu vrij normaal nu, maar toen nog niet. Maar waarom zou ik, na jaren samenwonen nu opeens mijn eigen naam veranderen, raar toch.

Ik heb met peuters, kleuters en geestelijk en lichamelijk gehandicapten gewerkt. Ben in Delft nauw betrokken geweest bij het oprichten van een Vrije School. En heel lang basisschool leerkracht in het onderwijs geweest (Vrije School) en ik heb in schoolbesturen gezeten.

Op mijn 34^e samen, met mijn man, de keuze gemaakt om kinderen te krijgen. Al zal mijn man zeggen dat ik de keuze maakte en hij ermee akkoord ging haha. Gelukkig was ik toen heel snel zwanger en op mijn 39^e was ik de gelukkige moeder van twee dochters en twee zoons. En dat ondanks het feit dat ik zeer onregelmatig ongesteld was en soms wel een half jaar oversloeg in de tijd voordat ik de pil gebruikte. En tussen het 2^e en 3^e en 4^e kind heb ik ook nog de pil geslikt.

Ons 2^e kind werd al 10 maanden na de eerste geboren. Tja, als je borstvoeding gaf zou je niet makkelijk weer zwanger worden. Maar ja, ik wel en al had ik dat zo snel niet verwacht, ik was er wel heel blij mee.

Ik was namelijk gestopt met buitenshuis werken. Ik had bewust de keuze gemaakt om de eerste jaren zelf mijn kinderen op te voeden. En dan had ik het 't liefst druk, want ik miste mijn werk wel. Ook al werkte ik wel thuis voor het aannemersbedrijf dat we hadden.

Toen ik van de jongste zwanger was ging ons bedrijf failliet. We bleven achter met een enorm negatief kapitaal. En zijn, noodgedwongen, voor het uitspreken van het faillissement, van het westen van het land naar Almere verhuisd.

Almere was de keuze omdat daar een Vrije School was en we er snel een goed huis konden huren. (In die tijd was er nog geen enkel probleem op dit gebied)

Ik ben daar in het bestuur van de vrije school gestapt en toen de jongste 4 jaar was weer, met veel plezier, fulltime in het Vrijeschool onderwijs gaan werken. Nu is onderwijs natuurlijk wel een van de beste fulltime banen die je kunt hebben, wat betreft werktijden, met een gezin.

Jaren later werd ik ziek. Met veel pijn en moeite wist ik het op school nog een paar maanden vol te houden, tot de zomervakantie. Toen klapte ik volledig in en verdween een tijdje met hoge koorts mijn bed in. Overspannen, een burn-out was de conclusie van de arts.

Ach, ook niet zo vreemd, vond iedereen. Vier kinderen, fulltime werken, een man die een aantal jaren overspannen was geweest na het faillissement. Waardoor alles op mij was neer gekomen. De enorme financiële druk. En de belasting die jaren lang regelmatig op de stoep stond om een boedelverkoop te doen als gevolg van het faillissement. Met als gevolg dat we de kans niet kregen om weer iets op te bouwen. En bij dit alles ons best doen om de kinderen hier zo min mogelijk van te laten merken.

Uiteindelijk, kwam er een “wet schuldsanering natuurlijke personen. ” Waarna we na drie jaar leven van een minimum uitkering - 10 %. (de rest van het inkomen ging naar de curator om af te betalen) Van de schulden af waren. Al met al, ondanks hard werken, heeeel lang bepaald geen rooskleurige situatie.

Niet zo gek dus dat ik het even niet meer trok. Alleen...het duurde en duurde maar. Ik kon mijn lenzen niet meer in, dat was trouwens al ongeveer een half jaar voordat ik ziek werd. Ik was tot niets meer in staat. Mijn hele lichaam deed pijn.

Ik had enorme migraine aanvallen soms zelfs 1x per week. Ik was moe, ellendig, lusteloos, depressief, vergeetachtig. Zelfs zo erg dat als ik naar de supermarkt ging, ik soms halverwege niet meer wist welke afslag ik moest nemen om bij de supermarkt te komen.

Overdag lag ik meestal in bed, tot niets instaat. Maar als de kinderen uit school kwamen, zorgde ik dat ik op was en aangekleed en deed ik zo goed mogelijk mijn best om niets te laten merken. Eigenlijk schaamde ik me er voor dat het zo lang duurde en dat ik mezelf niet in de hand kreeg, ook tegenover mijn man.

Ik, die altijd zo sterk en optimistisch was en alles aan kon.

Ik dreef ook regelmatig mijn bed uit, ook al had ik geen koorts meer. Ik was heel onregelmatig ongesteld, maar ja dat was mijn hele leven al zo geweest als ik geen pil slikte. En bij het bloeden kwamen vaak rare stolsels mee. Maar alles werd door mij en de arts toegeschreven aan de burn-out.

Dat de overgang ook een belangrijke rol zou kunnen spelen kwam niet bij mij of de arts op.

Langzaam aan kwam ik er weer wat bovenop al duurde het wel een aantal jaren voor ik weer een beetje de oude werd. En pas nadat ik diverse supplementen en gezondheidsproducten ging gebruiken en mindset trainingen had gedaan, kreeg ik weer echt energie. Al was mijn uitstekende geheugen nog altijd niet terug en dreef ik bij tijd en wijle nog wel mijn bed uit.

Dit alles heeft er voor gezorgd dat ik me uitgebreid in gezondheid ben gaan verdiepen. En veel cursussen op het gebied van gezondheid en geestelijke ontwikkeling heb gevolgd. Ik ben o.a. Reikimaster geworden, heb een Ho'oponopono en een EFT opleiding gedaan. En zoals je hebt gemerkt ben ik super enthousiast over de resultaten die je daar mee kan behalen. In de bonus bijlage en op YouTube kan je er veel over vinden, als je er meer van wilt weten

Gezondheid is mijn passie geworden, ik heb er mijn werk van gemaakt. Ik heb daarbij ook een passie ontwikkeld voor gezond, actief en aantrekkelijk ouder worden.

En zo kwam ik in aanraking met de menopauze en zijn problemen. Dat was voor mij een eyeopener. Ik ging er altijd vanuit dat ik geen last heb gehad van de overgang. Vond het eigenlijk altijd maar wat overdreven. Tot ik mij er echt in ging verdiepen en er achter kwam dat mijn 'burn-out' waarschijnlijk voor een groot deel -gewoon- extreme overgangsklachten zijn geweest.

Dat was best een schok. En die ontdekking maakte het voor mij extra belangrijk om zoveel mogelijk vrouwen bewust te maken van wat de overgang met je kan doen.

Gelukkig heb ik je via dit boek alternatieven kunnen laten zien en zal je hebben ontdekt dat je ook zelf heel veel aan je gezondheid kan doen.

De laatste jaren heb ik ook mijn “oude” passie en werk weer opgepakt...Schilderen met olieverf. Je kan je op mijn site zien wat ik maak.

Bovendien ga ik dit jaar (2023) een kunstitleen beginnen. Mocht je daar belangstelling voor hebben kijk dan op mijn site en als het er nog niet op staat, informeer bij mij. LindaHofker.nl

Liefs,



Linda Hofker

Geniet van je leven

En vergeet niet:

Vervang negatieve en kritische gedachten door positieve en liefdevolle gedachten, daar doe jij jezelf veel plezier mee