



DE EERSTE STAP

MENOPAUZE GIDS

Opnieuw in de fleur van je leven!

THE RELAX COMPANY

HET LEEFSTIJLLOKET

DE MENOPAUZE GIDS OPNIEUW IN DE FLEUR VAN JE LEVEN



Dag lieve vrouw

Wat ben ik blij dat je de weg gevonden hebt naar de Menopauze Gids. Ik heb deze speciaal voor jou gemaakt, omdat ik zelf met heel veel vragen en zorgen zat toen het voor mij duidelijk werd dat ik in de menopauze zat. Het is een verwarrende tijd vol veranderingen en onzekerheden, en ik begrijp hoe overweldigend het kan zijn.

Met de informatie in deze gids wil ik je een hart onder de riem steken en voorkomen dat je nog onnodig hoeft te lijden onder je menopauzeklachten.

Want het kan anders, je hoeft er echt niet mee te leren leven. Er zijn manieren om je beter te voelen en om de controle over je lichaam en leven terug te krijgen.

Samen kunnen we de verwarring en onzekerheid wegnemen, zodat jij weer vol energie en zelfvertrouwen kunt genieten van het leven.

Met warme groet,

Véronique
Orthomoleculaire Leefstijlcoach



DE MENOPAUZE GIDS
OPNIEUW IN DE FLEUR VAN JE LEVEN



Een nieuwe fase met nieuwe kansen



www.relaxcompany.be - www.leefstijlloket.be

DE MENOPAUZE GIDS OPNIEUW IN DE FLEUR VAN JE LEVEN

De menopauze is een fase waar iedere vrouw vroeg of laat mee te maken krijgt. In sommige oude culturen wordt deze levensfase gezien als een waardevolle overgang, waarin vrouwen op een kalme en gebalanceerde manier nieuwe krachten kunnen ontdekken en leren begrijpen wat er in hun lichaam gebeurt.

De uitdaging in onze drukke maatschappij

In België ervaren momenteel maar liefst 370.000 vrouwen symptomen van de menopauze. Voor 77% van hen betekent dit een flinke daling in hun levenskwaliteit, en voor de helft heeft dit zelfs een negatieve impact op hun werk. Desondanks krijgt 85% van deze vrouwen niet de zorg en aandacht die ze nodig hebben, of wordt er simpelweg te weinig geluisterd naar hun klachten.

Het is duidelijk dat er dringend meer aandacht en ondersteuning nodig is, zowel vanuit zorgverleners en de overheid als vanuit de vrouwen zelf. Hoewel de menopauze het dagelijks leven flink kan beïnvloeden, hoeft deze periode niet alleen maar negatief te zijn. Met een bewuste aanpak kunnen veel klachten worden verlicht en zelfs getransformeerd, maar dit vraagt om meer bewustzijn en acceptatie binnen onze samenleving.



DE MENOPAUZE GIDS

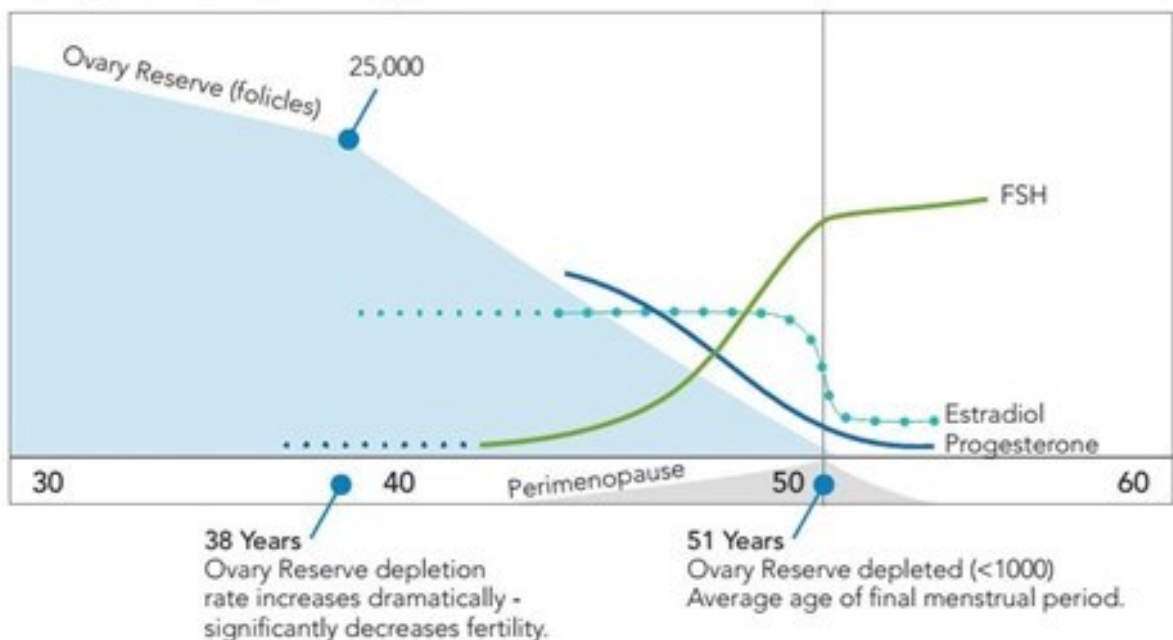
OPNIEUW IN DE FLEUR VAN JE LEVEN

It's all about hormones

De menopauze is een natuurlijk proces tussen je 40ste en je 60ste waarbij de productie van oestrogeen, progesteron en testosteron in de eierstokken afneemt. Bij de geboorte bevatten de eierstokken gemiddeld 1-2 miljoen eicellen en bij de start van de overgang zijn er nog ongeveer 1000 eicellen over. Als er onvoldoende eicellen aanwezig zijn, stopt de menstruatiecyclus en start de menopauze.

- ♥ Oestrogeen: Heeft meer dan 400 functies in je lichaam.
- ♥ Progesteron: Ondersteunt meer dan 20 functies.
- ♥ Testosteron: Speelt een rol in meer dan 50 functies.

The Dynamics of Perimenopause



DE MENOPAUZE GIDS

OPNIEUW IN DE FLEUR VAN JE LEVEN



Perimenopauze of de overgang

- Dit is de fase die gemiddeld zo'n 4 jaar vóór de menopauze begint, maar kan soms al eerder starten.
- De productie van vrouwelijke hormonen door de eierstokken begint langzaam af te nemen.

Menopauze

- De menopauze is de dag van je allerlaatste menstruatie.
- Dit moment kan pas achteraf worden bepaald, namelijk wanneer je al een jaar niet meer hebt gemenstrueerd.
- Omdat de menopauze een exacte dag is, zijn er niet per se nieuwe symptomen, maar het markeert het einde van je vruchtbare jaren.

Postmenopauze

- Deze fase begint wanneer je menstruatie al langer dan een jaar is uitgebleven.
- Je lichaam werkt aan een nieuwe hormonale balans. Je bent niet meer vruchtbaar.

Vervroegde menopauze

- Soms kan de menopauze vervroegd optreden, vóór je 40e levensjaar, spontaan of door medische ingrepen zoals het verwijderen van de eierstokken of chemotherapie.
- De symptomen zijn vergelijkbaar met die van de natuurlijke menopauze, maar kunnen intenser zijn door de onverwachte hormonale veranderingen.

Recente studies tonen aan dat deze fases bij elke vrouw anders verlopen, met zeer individuele fluctuaties in hormoonspiegels en tijdsduur. Dit maakt duidelijk dat er geen 'one size fits all' oplossing is en elke vrouw een aanpak op maat verdient.





Hoe herken je de symptomen?





Wist je dat 15-25% van vrouwen in de overgang nog klokslag hun menstruatie krijgen? Dat maakt het voor artsen vaak moeilijk om een diagnose te stellen. Het is niet omdat je eierstokken nog net genoeg oestrogeen en progesteron aanmaken om een cyclus in stand te houden, dat er genoeg oestrogeen en progesteron over is om alle andere functies van het lichaam goed te voorzien en dat geeft diverse klachten. Ook zonder opvliegers en gewichtstoename kan je al in de perimenopauze zitten.

Er zijn een 50-tal menopauze klachten en iedereen heeft zijn persoonlijke mix. Het is belangrijk dat we gaan beseffen dat we allemaal anders de overgang en menopauze beleven.

Hier enkele **typische klachten en hun oorzaken:**

♥ Mentale gezondheid

Schommelingen in oestrogeen kunnen leiden tot stemmingswisselingen, depressie en verminderde stressbestendigheid. Oestrogeen heeft een beschermende werking op het brein, vooral door de invloed op serotonine, dopamine en glutamaat.

♥ Concentratie- en geheugenproblemen

Oestrogeen speelt een cruciale rol in cognitieve processen zoals geheugen en concentratie. Slaapproblemen kunnen deze klachten verergeren.

♥ Slaapproblemen

Oestrogeen ondersteunt de slaapkwaliteit door invloed op REM-slaap, serotonine en melatonine. Naarmate de hormoonspiegels dalen, kan de slaapkwaliteit afnemen.



DE MENOPAUZE GIDS

OPNIEUW IN DE FLEUR VAN JE LEVEN



♥ Opvliegers

Deze worden veroorzaakt door de invloed van oestrogeen op de hypothalamus, de thermostaat van het lichaam. Wanneer de oestrogeenniveaus dalen, raakt de hypothalamus in de war en kan het lichaam onnodig afkoelingsprocessen in gang zetten, wat leidt tot opvliegers.

♥ Vaginale droogte

Oestrogeen helpt de dikte en elasticiteit van het vaginale weefsel te behouden en ondersteunt een gezonde pH-waarde. Een daling in oestrogeen kan leiden tot vaginale droogte, wat pijn bij seks en een verhoogd risico op infecties kan veroorzaken.

♥ Libidoverlaging

Oestrogeendaling, fysieke veranderingen en psychologische uitdagingen kunnen zorgen een lager libido tijdens en na de menopauze.

- ♥ Lage hormoonniveaus kunnen ook het risico op diabetes type 2 verhogen en bijdragen aan aandoeningen zoals dementie, botontkalking, hart- en vaatziekten.

Diagnose

Er bestaat geen bloedtest die je met zekerheid kan vertellen of je in de perimenopauze zit. De diagnose wordt gesteld op basis van symptomen. Een handige tool hiervoor is de Greene Climacteric Scale, die als de gouden standaard wordt beschouwd. Je kunt meer informatie vinden via [deze link](#).



DE MENOPAUZE GIDS
OPNIEUW IN DE FLEUR VAN JE LEVEN



Opnieuw in de fleur van je leven!



www.relaxcompany.be - www.leefstijlloket.be

DE MENOPAUZE GIDS

OPNIEUW IN DE FLEUR VAN JE LEVEN



Tijdens de menopauze verandert er veel in je lichaam. Het is daarom extra belangrijk om goed voor jezelf te zorgen.

Met de volgende leefstijl- en voedingstips kom je opnieuw in de fleur van je leven en zorg je ervoor dat deze periode voor jou zorgeloos verloopt.

♥ Rustig Ademen (Slow Breathing)

Neem elke dag een paar minuten de tijd om rustig en diep te ademen vanuit je buik. Dit helpt je om te ontspannen en kan stress verminderen, wat weer helpt bij het verminderen van opvliegers en nachtelijk zweten.

♥ Stressvermindering

Stress (cortisol) kan menopauzeklachten verergeren. Probeer activiteiten te doen die je helpen ontspannen zoals yoga, massage, wandelen of mediteren. Door je stressniveau laag te houden, kun je je klachten onder controle houden.

♥ Krachttraining

Regelmatige lichaamsbeweging en meer specifiek krachttraining helpt niet alleen om je botten te versterken en je gewicht op pijl te houden, maar geeft je ook meer energie.

♥ Gezonde voeding

Zorg voor een dieet rijk aan magnesium, calcium, vitamine D en een gevarieerd voedingspatroon met veel groenten, fruit en gezonde vetten. Vermijd alcohol, geraffineerde suikers en bewerkte voeding zoveel mogelijk.



DE MENOPAUZE GIDS

OPNIEUW IN DE FLEUR VAN JE LEVEN



♥ Voeding rijk aan jodium, selenium en zink

Deze mineralen ondersteunen je gezondheid en hormoonhuishouding. Zeevruchten zijn een uitstekende bron van deze voedingsstoffen, dus probeer deze regelmatig aan je dieet toe te voegen.

♥ Cholesterol is belangrijk

Cholesterol speelt een belangrijke rol in de aanmaak van geslachtshormonen. Gezonde vetten, zoals die in avocado's en noten, zijn daarom belangrijk om regelmatig te eten.

♥ Eiwitten voor spieren

Tijdens de menopauze neemt spiermassa af, wat kan leiden tot gewichts- en energieverlies. Voldoende eiwitten in je voeding helpen je spieren te behouden en je metabolisme gezond te houden. Zet daarom kip, vis, eieren en peulvruchten op je menu.

♥ Serotonine ondersteunen

Serotonine, het 'gelukshormoon', heeft tryptofaan nodig, een bouwsteen die je vindt in voedingsmiddelen zoals kalkoen, bananen en noten. Door dit regelmatig te eten, kun je je humeur en slaap ondersteunen.

♥ Natuurlijke supplementen

Kruiden zoals rode klaver, salie en maca kunnen ondersteuning bieden bij typische overgangsklachten zoals opvliegers, angst en slaapproblemen.

Let op: Gebruik supplementen altijd in samenspraak met een arts of orthomoleculair therapeut.





Bio-identieke hormoontherapie (HRT)

Voor veel vrouwen vormen bio-identieke hormonen een effectieve manier om de overgangsperiode soepeler en aangener te laten verlopen. Het is echter belangrijk om hierover goed advies in te winnen en de behandeling onder begeleiding van een deskundige te volgen.

- ♥ Bio-identieke hormonen hebben dezelfde structuur als de hormonen die je lichaam zelf aanmaakt. Hierdoor herkent je lichaam ze gemakkelijk en kunnen ze op een natuurlijke manier hun werk doen.
- ♥ Omdat bio-identieke hormonen zo goed aansluiten bij je eigen hormonen, heb je vaak minder last van vervelende bijwerkingen dan bij synthetische varianten.
- ♥ De dosering van bio-identieke hormonen kan precies afgestemd worden op wat jouw lichaam nodig heeft. Geen standaard aanpak, maar echt maatwerk.
- ♥ Veel vrouwen merken dat typische overgangsklachten zoals opvliegers, nachtzweeten, en stemmingswisselingen verminderen. Dat maakt het leven een stuk aangener.
- ♥ Naast het verzachten van overgangsklachten, kunnen bio-identieke hormonen ook helpen bij het behouden van sterke botten en een gezond hart. Dat is zeker een pluspunt naarmate je ouder wordt.





Neem je leven en je menopauze in eigen handen!



DE MENOPAUZE GIDS

OPNIEUW IN DE FLEUR VAN JE LEVEN



Deze fase van je leven kan een mooi moment zijn om jezelf te verdiepen in alles wat er te ontdekken valt over de menopauze. Ik nodig je uit om op zoek te gaan en je te laten inspireren door waardevolle en informatieve boeken, websites, podcasts, enz. Hier enkele bronnen en tips die je alvast op weg kunnen helpen:

Boeken om te lezen

- “Stralend door de menopauze” door Leen Steyaert – Een baken van wijsheid voor elke vrouw in deze levensfase.
- “Hoe blijf ik gezond tijdens de menopauze” door Dr. Herman Depypere – Vol praktische adviezen en inzichten.

Luisterboek

- “Fuck de menopauze: Wat niemand je vertelt over de overgang” door Liesbeth Gijssels – Handig om te beluisteren, vooral als je het lastig vindt om je te concentreren op lezen.

Podcasts om naar te luisteren

- The Dr Louise Newson Podcast – Een geweldige bron vol wetenschappelijke inzichten en praktische tips.
- We zijn toch niet gek? door Suzanne Rethans – Een eerlijke en verfrissende kijk op de menopauze.
- Opvliegend wild door Katja Retsin

Online groepen en websites

- Facebook groep: Bio-identieke hormonen bij overgang / menopauze: evidence-based hulp + info – Hier vind je een schat aan informatie en steun van en door vrouwen die hetzelfde doormaken.
- Website Natura Foundation: Blijf in balans tijdens de peri-menopauze



DE MENOPAUZE GIDS OPNIEUW IN DE FLEUR VAN JE LEVEN

Je bent niet alleen...



Deze fase in je leven kan uitdagend zijn, maar het is ook een tijd waarin je jezelf opnieuw kunt ontdekken en nieuwe kansen kunt omarmen. Mijn advies? Laat je omringen door een **dreamteam** van mensen die je kunnen ondersteunen, net zoals je dat zou doen tijdens een zwangerschap. Met **extra zelfzorg en aandacht voor jezelf** kun je deze periode doorkomen en je voorbereiden op een nieuw hoofdstuk in jouw leven.

Ik wil graag deel uitmaken van jouw dreamteam om je te ondersteunen op het vlak van leefstijl. Hoe beter je voor jezelf zorgt, hoe makkelijker je lichaam en geest zich zullen aanpassen aan de vele veranderingen—fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel. Samen kunnen we momenten van zelfzorg en groei inplannen die jou helpen sterker en veerkrachtiger door deze periode heen te gaan.

Voel je vrij om [contact met me op te nemen](#) en een vrijblijvend telefonisch kennismakingsgesprek in te plannen. Laten we samen ontdekken hoe ik jou het beste kan ondersteunen en deel kan uitmaken van **jouw dreamteam!**

Met warme groet,

Véronique
Orthomoleculair Leefstijl Coach

