

STRALEND DOOR DE MENOPAUZE

LEEN STEYAERT

Stralend door de menopauze

© 2011 Standaard Uitgeverij / WPG Uitgevers België nv, Mechelsesteenweg 203, B-2018

Antwerpen en Leen Steyaert

www.standaarduitgeverij.be

info@standaarduitgeverij.be

Vertegenwoordiging in Nederland

WPG Uitgevers België

Herengracht 370/372

NL-1016 CH Amsterdam

Omslagontwerp: de Bosvyver

Foto omslag: Johan Martens

Foto's binnenwerk: Johan Martens

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

ISBN 978 90 02 23969 2

D/2011/0034/009

NUR 740

INHOUD

INLEIDING 13

DEEL 1: METAMORFOSE NAAR EEN NIEUWE LEVENSFASE

1. TIJD OM VOOR JEZELF TE KIEZEN 27

Geen taboe meer, en toch... 28

De natuurlijke ritmes van het leven 30

Aandacht voor jezelf 33

Emoties zijn energie in beweging 34

Het nut van de oude, wijze vrouw 38

2. HOE HORMONEN JE HELE LEVEN BEPALEN (EN ZEKER ALS JE EEN VROUW BENT) 40

Aderlatingen en kalmerende middelen 40

Een hormonale rollercoaster..... 43

De signalen van een verstoord evenwicht..... 45

Stress, emoties en hormonen 48

DEEL 2: MIJN AANBEVELINGEN VOOR DE MEEST VOORKOMENDE
MENOPAUZEVERSCIJNSELEN

1. VERSCHIJNSELEN DIE DE MENOPAUZE AANKONDIGEN..... 57

Veranderingen in je menstruatie 57

PMS 58

2. TYPISCHE MENOPAUZEVERSCIJNSELEN..... 60

Opvliegers 60

Nachtelijk transpireren..... 63

Slaapstoornissen 64

Hoofdpijn en migraine 70

Slappe buik en vetopstapeling op de heupen..... 73

Algemene vermoeidheid en loomheid 78

Verlaagd libido 81

Opgeblazen gevoel en constipatie 81

Vergeetachtigheid en wazig denken..... 83

Pijnlijke borsten, borstknobbels en borstkankerrisico 86

Pessimistische gevoelens, neerslachtigheid, angst en depressie 91

Haarverlies en ongewenste beharing..... 96

3. VERSCHIJNSELEN DIE VOORAL HOREN BIJ DE POSTMENOPAUZALE PERIODE	99
Veelvuldig urineren, vaginale ontstekingen en incontinentie	99
Droger worden van ogen, mond, neus en vagina	105
Sterk versnelde botontkalking (osteoporose)	107

DEEL 3: BELEEF DE METAMORFOSE OP EEN GEZONDE, GELUKKIGE EN HARMONIEUZE MANIER

1. ZELFGENEZING EN TRANSFORMATIE

DE SPIRITUELE MENOPAUZE	123
Wat houdt deze transformatie in?	124
Stilstaan, reflecteren en evalueren	127
De kracht van zelfheling	132

2. ENERGIEOEFENINGEN VOOR EEN VLOTTE MENOPAUZE

De invloed van je energiesysteem op je gezondheid en humeur	137
Centreren	141
Basisoefeningen voor elke dag	145
Oefeningen die je hormoonevenwicht beïnvloeden	155
Oefeningen voor specifieke menopauzeverschijnselen	158

3. HET BELANG VAN ONTZURING EN HET ZOETE VERGIF.....

Zuren en basen in evenwicht	165
Ongezonde voeding en verzuring	169
Het verband tussen verzuring en menopauzeverschijnselen.....	172
De vrouw in de menopauze als gids naar een betere gezondheid	175
Tijd om te ontgiften en te ontslakken.....	176
De basiskuur	178
Extra hulpmiddelen	180
De Mayrkuur	181
Waarom je suiker beter vermijdt.....	183
Suikerverslaving: een niet te onderschatten probleem	183
Herken hyperinsulinemie.....	185
Suiker en de menopauze	191
Bestaat het perfecte anti-agingdieet?.....	192

4. NATUURLIJKE AANVULLINGEN OM DE MENOPAUZE TE VERLICHTEN

Hormoontherapie, fyto-oestrogeen en soja.....	193
---	-----

Wat zijn fyto-oestrogenen?	195
Soja: wondermiddel of niet?	198
Supplementen voor elke vrouw in de menopauze	201
Fyto-oestrogensupplementen	202
Voedingssupplementen, vitaminen en mineralen	204
Adaptogenen	205
5. HUID EN SCHOONHEID.....	207
Je gezicht verradt hoe je leeft	210
De witte tijgerin: symbool van jeugdige vrouwelijkheid.....	212
Een mooie huid is een <i>gezonde</i> huid	215
Wat zijn vrije radicalen en waarom zijn ze zo schadelijk?	216
Een continue vergiftiging	217
Een goede nachtrust: de beste schoonheidsbehandeling	218
Alcohol, suiker, roken en stress versnellen huidveroudering	219
Beautyfood: een bron van antioxidanten en essentiële vetzuren	220
Voedingssupplementen voor een mooie huid	224
Anti-rimpelcrèmes: een mega-industrie van valse claims	227
Weet wat je smeert	230
Natuurlijke oliën en collageen.....	231
De positieve invloed van massage en acupressuur op je lichaam en geest	233
Gezichtsgymnastiek en gezichts yoga	235
Goed en rustig ademen werkt verjongend	239
Mesotherapie en microdermabrasie	241
Lichaamsbeweging en een mooie houding: nu meer dan ooit.....	242
6. VAN SEKS NAAR SENSUALITEIT.....	247
Ontdek je nieuwe lichaam en je nieuwe zelf	249
Vind opnieuw de weg naar je vrouwelijke kracht.....	250
Van presteren naar genieten	253
Wat als seks echt een probleem is?	255
Je bent met zijn tweeën	258
Voeding die stimulerend werkt voor je lichaamsbeleving.....	260
Natuurlijke middelen die je seksuele energie ondersteunen.....	262
7. JIJ EN JE PARTNER	263
De onbegrepen andropauze	264

8. MENOPAUZE EN JONGE KINDEREN	266
---	------------

SLOTBESCHOUWING.....	273
-----------------------------	------------

OVERZICHTSTABEL	276
------------------------------	------------

LITERATUURLIJST	281
------------------------------	------------

TREFWOORDENREGISTER	283
----------------------------------	------------

*Voor mijn grootmoeders, mijn moeder, mijn dochters...
en alle vrouwen ter wereld.*

*Met dank aan mijn man Pieter, mijn zoon Joris, mijn dochters Marjolein en Annelies,
mijn ouders; Liesbeth en Leen V.T.;
Evelyne, Daan, Filip, Anne, Annemie, Monique, Gabriël, Cathérine, Leen H.,
mijn vrienden en familie.*

Bezieling

*Wanneer je bezield wordt door een grootse zaak,
een buitengewoon project,
zullen je gedachten alle banden doorbreken;
je geest zal de grenzen overschrijden,
je bewustzijn zal zich in alle richtingen verspreiden
en je zult merken dat je in een nieuwe,
grote en prachtige wereld terecht bent gekomen.
Sluimerende krachten, talenten en gaven
komen tot leven
en je ontdekt van jezelf
dat je een veel groter mens bent
dan je ooit van jezelf had gedacht.*

Pantanjali (± tweede eeuw voor Christus)

INLEIDING

Tot na de geboorte van mijn tweede kind werkte ik als verpleegkundige in een ziekenhuis. De onregelmatige werkuren zorgden er echter voor dat ik besloot om tijdelijk fulltime in het moederschap te stappen en niet lang daarna kondigde nummer drie zich aan. Mijn kinderwens was daarmee al heel snel vervuld en mijn aandacht werd een aantal jaren volledig opgeslorpt door mijn gezinnetje. Toch had ik altijd de wens gekoesterd om mijn werk te kunnen combineren met een druk gezinsleven, en toen ik een jaar na de geboorte van mijn derde de kans kreeg om van start te gaan in een artspraktijk voor integrale gezondheidszorg, aarzelde ik geen moment. Ik was blij dat ik terugkeerde in de wereld van de volwassenen na een periode waarin ik bijna uitsluitend werd aangesproken met 'mama' en er bijna continu een beroep werd gedaan op die 'mama'. Ik had zelfs het gevoel dat ik eindelijk weer een beetje tijd had voor mezelf, na enkele jaren van wassen, strijken, koken, zorgen, spelletjes verzinnen, luisteren, troosten en van hot naar her hollen.

Mijn nieuwe baan gaf me zoveel energie dat er een mooie balans kwam tussen mijn gezinsleven en het leven daarbuiten. Mijn belangstelling voor gezondheid en holistische geneeswijzen groeide. Met de steun van mijn echtgenoot – die zich in het weekend en vaak ook 's avonds ontfermde over de kinderen – volgde ik alle medische en paramedische opleidingen die me interesseerden: ik behaalde een diploma nutritioniste aan het toenmalige VIOU (Vlaams Instituut voor Orthomoleculaire Wetenschappen) en verdiepte me in de invloed die de energiebanen – de meridianen – hebben op het lichamelijk en emotioneel welzijn. Ik verdiepte mijn kennis van wat de Chinezen *chi* noemen, de universele levenskracht die moet stromen willen we ons goed voelen en gezond zijn. Ik volgde cursussen oosterse geneeswijzen, acupressuur, shiatsu, reflexologie, craniosacraaltherapie, Emotional Freedom Techniques, Quantum Touch en Touch for Health. Om een mooi evenwicht te creëren in het drukke, intensieve werk in de artspraktijk, begon ik thuis een eigen praktijk. Hier kon ik meer tijd nemen voor mensen die me consulteerden voor voedingsadvies, gezondheidsbegeleiding, acupressuurbehandelingen en ander lichaamswerk.

Hoe meer ik leerde en hoe meer ervaring ik kreeg, hoe sterker ik geloofde in de zelfredzaamheid en de helende kracht van het lichaam. Ik raakte ook hoe langer hoe meer geïntregeerd door alles wat met anti-aging te maken heeft. Jeugdig en gezond blijven tot op hoge leeftijd is en blijft immers een fascinerend ge-

ven. Ik had het geluk grootouders te hebben die tot op hoge leeftijd voor zichzelf konden zorgen en die er ook nog prachtig uitzagen. Ook mijn inmiddels tachtigjarige vader is kerngezond en heeft, net als zijn moeder op haar negentigste, nog vele zwarte hoofdharen, ook al is zijn kruin uitgedund. Mijn moeder heeft wel last van ouderdomskwaaltjes, maar haar huid is zo goed als rimpelloos.

Al die jaren was ik zo druk bezig dat ik voor ik het wist in de perimenopauze zat. Ik ontdekte het merkwaardig genoeg voor het eerst toen ik rond mijn vijfenveertigste begon te dromen over bevallingen en het krijgen van een nieuw kindje. Ik zag dit als een teken dat mijn lichaam zich er toen al van bewust was dat het afscheid van de 'moedertijd' dichtbij was. Ik schrok ervan dat het verlangen om moeder te worden via die dromen opnieuw bijna tastbaar was geworden. Het bleef me bezighouden. Ik vroeg me af of mijn lichaam het nog zou aankunnen en of ik écht nog naar kinderen verlangde. Heel snel kwam ik erachter dat ik eigenlijk afscheid aan het nemen was van mijn leven als moederkloek (want reken maar: ik was een echte moederkloek!). Mijn kinderen waren volwassen en ik had het wel gehad. Ja, ik kon nog vol vertedering kijken naar de baby's van anderen en soms heimwee hebben naar de tijd dat mijn eigen kinderen klein waren, maar tegelijk wist ik dat dit ook een erg zware tijd was, met slaaptekort, kinderziekten, zoeken naar opvang, tijd steken in opvoeding, een druk huishouden, maar vooral een tijd waarin mijn hart overliep van onvoorwaardelijke liefde. Ik was een tijgerin, ik had alles maar dan ook álles over voor mijn kinderen. Het was een oerkracht die alles overheerste.

LOSLATEN: EEN EERSTE BELANGRIJKE STAP

Dat gevoel is er op mijn vijftigste nog! Maar er heeft een transformatie plaatsgehad. Zelfs in mijn stoutste dromen had ik niet kunnen denken dat ik mijn kinderen zou kunnen loslaten. Nu ze volwassen zijn, kan ik ze niet meer troosten als ze pijn of verdriet hebben, ik kan er alleen maar voor hen *zijn*, hen ondersteunen en eventuele oplossingen aanreiken of advies geven als ze het me vragen. In de voorbije jaren zijn ze gaan studeren, ze hebben een partner gevonden, vakantiewerk gedaan, leren autorijden, stages gelopen, vriendschappen opgebouwd. Het zal niet lang meer duren voor ze aan hun eerste vaste baan beginnen en alle drie het huis uit zijn. Allemaal dingen die ze zelf hebben gedaan, zonder hulp van hun vader of moeder. Loslaten was voor mij een eerste, belangrijke stap, maar ik zette hem als het ware onbewust. Ik ging me stil-

aan realiseren dat er een nieuwe periode aanbrak in mijn leven. Plots kon ik me ook een leven inbeelden zonder de zorg voor mijn kinderen. Een leven waarin ikzelf meer centraal stond en aandacht kreeg.

En ja, ik kreeg ook last van opvliegers, nachtelijk zweten, vergeetachtigheid, een verstoorde slaap, stress. Hierdoor had ik echt het gevoel dat ‘het’ binnen was komen sluipen: de menopauze. En ik had er geen zin in. Ik had er nooit bij stilgestaan dat het ook mij zou overkomen. Mijn hele leven was gericht op gezondheid, op me goed voelen, op alles behalve kwaaltjes en psychische klachten. Ik was in mijn leven zelden ziek geweest. Zelfs verkoudheden kende ik amper. Ik deed twee detoxkuren per jaar om mijn lever te reinigen. Ik at gezond. Ik ging meestal op tijd slapen en had een normaal gewicht. Dus uiteraard had ik het even moeilijk met wat ik in de spiegel zag. Een rimpeltje hier, een plooi of rolletje daar, in een figuur dat eens bijna perfect was. Elke vrouw wil jong en mooi blijven. Elke vrouw wil blijven genieten van haar sterkte, kracht en levenslust. Ook ik wilde mijn mooie zachte huid niet zien verschrompelen en vond het niet leuk dat mijn weelderige haardos in steeds kleinere haarspelden paste. Maar ik wilde vooral actief blijven, in beweging blijven, een sterk geheugen blijven behouden.

DE MENOPAUZE IS GEEN ZIEKTE

Omdat ik jarenlang in de medische wereld heb gewerkt, kende ik alle menopauzeverschijnselen: ik zie immers elke week vrouwen die me om advies vragen over hoe ze die typische klachten het beste aanpakken. Ik ondervond echter dat het toch iets totaal anders is als je het zelf meemaakt en voelde dat ik het eigenlijk nog niet helemaal begrepen had. Dus ik ging weer op zoek naar meer informatie. Tientallen boeken en honderden wetenschappelijke artikelen heb ik over het onderwerp gelezen. Sommige ervan heb ik verslonden. Ik stelde teleurgesteld vast dat de meeste menopauzedeskundigen de overgang beschouwen als een soort ziekte die zich voornamelijk kenmerkt door allerlei lichamelijke ongemakken, kwalen en psychisch leed. Veel menopauzeboeken beperken zich tot het beschrijven van de hormonale veranderingen die zich in het lichaam van een vrouw afspelen zodra ze de veertig voorbij is. Ze focussen op de vervelende opvliegers, de steeds verder oprukkende rimpeltjes, het uitdijende figuur. In sommige boeken krijg je welgemeend stijladvies ‘voor de rijpere vrouw’. Hormoonspecialisten raden je hormonale substitutietherapie aan

en voedingsspecialisten adviseren gerechten die opvliegers doen verminderen of de slaap ten goede komen.

Het viel me op hoe negatief de meeste menopauzeboeken zijn en hoe triest en oubollig het beeld is dat in de media – tijdschriften, televisie – wordt opgehangen van vrouwen in de menopauze: telkens weer krijg je in dit verband foto's of beelden te zien van grijzende, onaantrekkelijke vrouwen in vormloze kleding die doelloos op straat lijken rond te lopen. Ze lijken in niets op de vrouw die ik ben en op de menopauzale vrouw van de eenentwintigste eeuw. Die vrouw is jeugdig, fit, actief en staat volop in het leven. Dit negatieve beeld draagt ertoe bij dat rond de menopauze een triest en deprimerend sfeertje blijft hangen. In tijdschriften lees je meestal angstaanjagende interviews met vrouwen die het heel zwaar te verduren hebben.

WIJSHEID, EVENWICHT, STERKTE

Omdat ik me niet wilde beperken tot de wereld van de hormonen, ging ik me ook verdiepen in de maatschappelijke positie van de vrouw van de oertijd tot nu, in de rol die vrouwen in de geschiedenis hebben gespeeld, in de manier waarop de medische wetenschap 'het fenomeen menopauze' in de loop der jaren heeft benaderd. Ik wilde ook weten of er in het dierenrijk zo iets als menopauze bestaat en hoe oudere vrouwtjesdieren door de mannetjes worden behandeld.

In de antropologie vind je een groot aantal inspirerende voorbeelden van tijdperken en gemeenschappen waarin vrouwen na de menopauze – en *voornamelijk* na de menopauze – een zeer belangrijke maatschappelijke rol spelen, een rol waarin hun wijsheid, evenwicht, energie en kracht afstralen op de hele gemeenschap. Met zo'n vrouw kon ik me identificeren. Ik weigerde me neer te leggen bij de slachtofferrol die vrouwen in de menopauze vaak krijgen opgedrongen. Ik kon me niet voorstellen dat ik ooit zou behoren tot het legioen van de 'klagende' vrouwen, vrouwen die tussen hun vijfenveertigste en vijfenvijftigste beheerst worden door de zogenaamde overgangsklachten en die met lede ogen aanzien hoe hun jeugd tussen hun vingers glipt. Ik zag de menopauze niet als een eindpunt van iets, maar als een transformatie naar een nieuwe levensperiode. Ik was ook vast van plan om deze transformatie zo bewust mogelijk te beleven. Ik wilde *voelen* wat er gebeurde, met mijn lijf en in mijn hoofd. Onder-

tussen heb ik al veel beleefd en doorvoeld. En ik garandeer je: de menopauze kan zeer mooi zijn. Het is de meest intense periode van mijn leven geweest, juist omdat ik mezelf heb toegestaan de verandering ten volle te beleven. Het was voor mij een periode van bewustwording. De menopauze heeft me wijzer en zelfverzekerder gemaakt, ze heeft me inzicht gegeven in wie ik ben en in welke richting ik met mijn leven wil gaan. Ze heeft me leren nadenken over mijn sociale leven, over de waarde van vriendschappen, over mijn rol als moeder, als echtgenote, als gezondheidsconsulente. Op een bepaald moment leek het alsof alles samenvloede: zo was het en zo moest het zijn.

VAN GIRLPOWER NAAR WOMANPOWER

De babyboom van de jaren zestig heeft als gevolg dat het aantal vrouwen in de menopauze op het totaal van de bevolking nog nooit zo groot is geweest als nu. Het is een invloedrijke groep van vrouwen die weten wat ze willen. Het is een sterk groeiende groep vrouwen die graag jeugdig en actief willen blijven tot op hoge leeftijd en die ook bereid zijn (veel) geld uit te geven aan allerlei middelen en therapieën om die jeugdigheid te kunnen behouden. In het verleden werden vrouwen in de menopauze gezien als een soort matrones, het moederschap voorbij, grootmoeders in wording, die zich min of meer hadden teruggetrokken uit de maatschappij. Dit beeld is al jarenlang achterhaald. Het beeld dat ikzelf van mijn leeftijdsgenoten heb is positief, mooi en stralend. Steeds meer prachtige, krachtige vrouwen van vijftig of zelfs zestig zetten de toon en er wordt naar hen geluisterd. Vele sterke vrouwen worden niet langer opzijgezet om plaats te maken voor jeugdige schoonheden. Ze worden beschouwd als vrouwen die nog heel veel in petto hebben en die hun kracht, wijsheid en spiritualiteit gebruiken om hun leven en dat van anderen verder te verdiepen. Dit is een hoopvol signaal maar ook een teken. Het is een cliché, maar het is waar. *Life begins at fifty!* Het leven kan zo mooi zijn, ook na je vijftigste. De *girlpower* van de jaren tachtig en negentig heeft in de eenentwintigste eeuw duidelijk plaatsgemaakt voor *womanpower*.

Het is slechts één, maximaal twee generaties geleden dat vrouwen rond hun vijftigste zeiden dat ze 'geschorst' waren. Hiermee bedoelden ze dat er een einde was gekomen aan hun maandstonden, maar veel vrouwen voelden zich ook letterlijk 'geschorst': ze hadden afgedaan, alsof ze niet langer bestonden. Na de menopauze waren vrouwen 'oud' en over de menopauze zelf werd gewoon niet gesproken. Het was een taboe, net zoals seks een taboe was en over zoiets

als menstruatie angstvallig werd gezwezen. Je mag gerust stellen dat vrouwen van vijftig in de fleur van hun leven zijn. Ze zijn op een leeftijd dat ze eindelijk kunnen genieten van alles wat het leven te bieden heeft of een volgende stap zetten naar een nieuwe carrière. Ze hebben een druk sociaal leven, reizen de wereld rond, maken citytrips, genieten van hun rijpe schoonheid, maken oude dromen waar of fantaseren over het verwezenlijken van nieuwe dromen. Dankzij de anti-agingtechnieken en -methoden kunnen vrouwen (en ook mannen uiteraard) er veel langer jong uitzien en lichamelijk gezond en fit blijven in vergelijking met honderd jaar geleden.

Gezondheid is één ding, gelukkig zijn een ander. Rond 'geluk' verschenen de voorbije decennia honderden boeken en er wordt ook steeds meer onderzoek gedaan naar wat mensen gelukkig maakt. Uit een van die onderzoeken, waarvan de resultaten te lezen zijn op de website van *Proceedings of the National Academy of Sciences*, blijkt dat het geluksgevoel over het algemeen groter wordt na je vijftigste (na een dieptepunt tussen veertig en vijfenveertig jaar). De leeftijdsgroep van vijftig tot tachtig jaar is het meest tevreden over zijn leven en heeft het minste last van verwarrende emoties als woede, verdriet en angst. Dit geldt zowel voor mannen als voor vrouwen.

Vrouwen van vijftig staan volop in het leven en in de maatschappij. Dat is prachtig, maar het kan ook voor extra druk en stress zorgen. Terwijl één generatie geleden de menopauze meestal min of meer samenviel met het 'legenest-syndroom' omdat het ook de periode was dat de kinderen het huis uit gingen, zien we dat anno 2010 veel vrouwen hun menopauze doormaken terwijl ze nog jonge kinderen – of moeilijke pubers – in huis hebben. We zien steeds meer alleenstaande en/of kinderloze vrouwen tot ver na hun vijftigste werken aan hun carrière, terwijl ze tegelijk ook de zorg hebben voor hun ouders. En vrouwen mogen dan wel erg goed zijn in multitasking, dit is een van de redenen waarom zoveel vrouwen in de leeftijd rond de menopauze te maken hebben met stress. Om tijdens die periode de steeds toenemende stress het hoofd te bieden en in harmonie te blijven met jezelf is reflectie zeer belangrijk. Even stilstaan bij het leven is noodzakelijk om de juiste keuzes te kunnen maken. Als je dit niet doet, kan de menopauze wél een zware periode worden in plaats van een boeiende transformatie naar een nieuw begin. Ik zie de menopauze als het moment bij uitstek om stil te staan bij wie je werkelijk bent, om de kansen te grijpen die je misschien hebt gemist toen je twintig, dertig jaar of ouder was, en voluit te gaan voor het leven dat je diep in jezelf wilt leiden. Dit is hét moment om goed voor jezelf te zorgen en de eigenheid terug te vinden die je in de loop

van je leven misschien verloren hebt. Als je het *nu* niet doet, komt het er nooit meer van. Als je *nu* niet de verantwoordelijkheid neemt voor je gezondheid en je geluk, loop je grote kans om in een menopauze terecht te komen die heel zwaar is, en voor de rest van je leven gefrustreerd te zijn omdat je het gevoel hebt dat je er niet het beste uit hebt gehaald.

EEN NATUURLIJKE FASE

Mijn standpunten zijn gevormd door mijn jarenlange ervaring in de natuurgeneeskunde, die uitgaat van de holistische gedachte die Hippocrates al voor ogen hield, namelijk: het lichaam heeft een zeer groot zelfherstellend vermogen en het komt erop aan om ervoor te zorgen dat de basis stevig is. De pijlers van de natuurgeneeskunde zijn gezonde voeding en een gezonde levensstijl, indien nodig aangevuld met voedingssupplementen en fytotherapie (geneeskrachtige kruiden en planten), homeopathie en emotionele ondersteuning. Het doel van de natuurgeneeskunde is de gezondheid van ieder mens te optimaliseren en zo ziekten te voorkomen. Als je toch ziek wordt, biedt de natuurgeneeskunde gezondheidsbevorderende therapieën die een beroep doen op het zelfgenezend vermogen. Het belangrijkste hierbij is een zo hoog mogelijke levenskwaliteit.

Ik benader de menopauze dan ook vanuit dit holistische standpunt. De menopauze is geen ziekte. Het is niet mijn bedoeling om vrouwen die in de menopauze zijn te 'genezen' van allerlei kwaaltjes, of om je lichaam weer in een toestand te brengen zoals het was voor de menopauze. Voor mij zijn de biologische, fysische veranderingen die zich in het lichaam van de vrouw op een bepaalde leeftijd voordoen allesbehalve een probleem. Veel van de verschijnselen die optreden tijdens de menopauze wijzen erop dat we met de aanpak van onze gezondheid in het algemeen verkeerd bezig zijn. Het zijn anderzijds ook signalen dat er een nieuwe levensfase in aantocht is, een levensfase die heel natuurlijk is en geweldig mooi en boeiend kan zijn.

DE SPIRITUELE MENOPAUZE: EEN TRANSFORMATIE

Hedendaagse vrouwen zijn vooral op zoek naar een eigen, vernieuwende wijze om deze periode in hun leven te ervaren en zin te geven. Uit mijn ervaringen met honderden vrouwen in de menopauze weet ik dat vrouwen die zich goed

hebben geïnformeerd over wat ze kunnen verwachten en die zich daar ook op hebben voorbereid, het meestal veel gemakkelijker hebben tijdens deze periode. Ik heb gemerkt dat vrouwen voornamelijk geïnteresseerd zijn in nieuwe manieren om deze fase te doorlopen: wij hebben veeleer behoefte aan het ontdekken van de vrouw in onszelf, aan het ontdekken van onze sterkte of van onze zwakte als sterkte. Zoals de taoïstische meester Mantak Chia zegt: 'Vrouwen moeten zich ervan bewust worden dat ze innerlijk sterk zijn en naar buiten toe week en zacht. Juist dat maakt hun schoonheid uit. Week en zacht zijn is geen zwakte.'

Daarover wilde ik een boek schrijven. Een positief boek, dat ik in mijn hoofd *De spirituele menopauze* noemde. Dit boek heb je nu in handen. Het is geen menopauzeboek als zovele andere boeken die je overstelpen met medische zaken en informatie over alle klachten en kwaaltjes die de vrouw van middelbare leeftijd het leven zuur maken. *Stralend door de menopauze* is eerder een spirituele gids die je met zachte hand door de menopauze leidt, een handboek dat je laat zien dat de menopauze allesbehalve een 'eindpunt' is, of 'een paar jaar hel' of 'op je tanden bijten', maar het begin van een stralend nieuw leven dat elke vrouw rond haar vijftigste wacht. Ik ga actuele hete hangijzers zoals de discussie rond hormoonvervangende therapie (HRT) en het al dan niet gebruiken van soja niet uit de weg. Ik zet de pro's en contra's op een rijtje en informeer. Daarbij ga ik ervan uit dat elke vrouw in staat is om – al dan niet in overleg met haar arts – een keuze te maken. Ik nodig vrouwen vooral ook uit om te voelen welke impact de menopauze heeft op hun leven. Als je ervoor zorgt dat de basis van de gezondheidspiramide stevig is, hoeft de menopauze absoluut geen moeilijke periode te zijn. Ook hierover geef ik zo veel mogelijk informatie.

ENERGIE IN BALANS

Dit is niet enkel een leesboek, maar vooral een handboek, want het is mijn bedoeling om je ook daadwerkelijk te helpen de kracht en energie te vinden die mij de voorbije jaren zo sterk maakten. Die sterkte haalde ik uit een innerlijke rust en balans die ik onder meer kreeg via de energieoefeningen die ik regelmatig ben gaan doen. Het zijn oefeningen waarbij je kleine, eenvoudige bewegingen maakt en bepaalde acupressuurpunten en reflexzones aanraakt en lichtjes masseert. Ik leerde deze oefeningen een aantal jaren geleden toevallig kennen via een boek van de Amerikaanse Donna Eden. Zij is een internationale auto-