

Puur
natuurlijk
door de
menopauze



Dit boek draag ik op aan mijn lieve zus, Nancy.

© 2019 Manteau | Standaard Uitgeverij nv,
Rijnkaai 100/A11, B-2000 Antwerpen en Anntje Peeters

www.standaarduitgeverij.be
info@standaarduitgeverij.be

Vertegenwoordiging in Nederland
New Book Collective, Amsterdam
www.newbookcollective.com

www.kruidigleven.be

Illustraties: Shutterstock

Auteursfoto: Elke Elsen

Omslagontwerp en vormgeving binnenwerk: Dominic Van Heupen

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, opnames 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.

Disclaimer: het toepassen van de adviezen uit dit boek is voor rekening van de lezer. De auteur kan niet verantwoordelijk worden gesteld voor negatieve gevolgen die voortvloeien uit een verkeerde interpretatie van deze adviezen of uit een onecht gebruik van producten of supplementen. Vraag bij twijfel altijd raad aan bevoegde mensen, in eerste instantie aan jouw arts.

ISBN 978 90 2233607 6
NUR 450 / 860
D/2019/0034/131

ANNTJE PEETERS

Puur
natuurlijk
door de
menopauze

PAK JE KLACHTEN DOELTREFFEND AAN
ZONDER BIJWERKINGEN



Manteau

INHOUD

7 **Voorwoord**

9 **Inleiding**

15 **HOOFDSTUK 1**

Wat is de menopauze?

- 16 Wanneer begint de menopauze?
- 17 Oestrogeen en progesteron: vrouwelijke hormonen met een grote invloed op je fysieke en mentale welzijn
- 19 De menopauze is een geleidelijk proces
- 22 De invloed van cultuur op menopauzeklachten
- 24 De menopauze: je tweede lente?

27 **HOOFDSTUK 2**

Menopauze-wellness

- 28 Een gezonde levensstijl: een onderschatte maar krachtige remedie tegen menopauzeklachten
- 30 Voeding voor een vlotte menopauze
- 48 Een gezonde lever: belangrijker dan je denkt
- 54 Bewegen: een noodzaak tijdens de menopauze
- 59 Gezonde bijnieren: een zegen tijdens de overgang



67 **HOOFDSTUK 3**

Kruidenkracht

- 70** Vrouwentonicums: ondersteuning van je vrouwelijke gezondheid
- 85** Kruiden met fyto-oestrogene werking
- 97** Adaptogene kruiden: onmisbaar tijdens de overgang
- 111** Kruidenkrachtplan voor een vlotte menopauze

113 **HOOFDSTUK 4**

Specifieke (kruiden)remedies

- 114** Veranderingen in de menstruatiecyclus
- 125** Veranderingen in het vaginaal slijmvlies en vaginale droogte
- 128** Stemningswisselingen, prikkelbaarheid, nervositeit en depressieve gevoelens
- 134** Laag libido
- 138** Opvliegers en nachtelijk zweten
- 145** Hartkloppingen
- 147** Gewichtstoename
- 157** Gewrichtsklachten
- 159** Haarverlies
- 166** Slapeloosheid
- 173** Moeilijkheden met het bekken en urineverlies
- 181** Osteoporose
- 189** Aandachtspunten voor de postmenopauze

191 **Nawoord**





VOORWOORD

Toen ik in 2014 de voorbereidingen deed voor mijn eerste boek *Puur natuurlijk vrouw*, besepte ik eens te meer hoe belangrijk een gezonde levensstijl is voor onze hormonale balans. Terwijl heel wat jongere vrouwen de gedachte aan de menopauze zo ver mogelijk weg willen houden, leerde ik toen al dat je niet vroeg genoeg een gezonde manier van leven kan aannemen om later klachten te voorkomen. Dat is ook de conclusie van heel wat wetenschappelijke studies. Sterker nog, veel onderzoekers kwamen tot de vaststelling dat een aantal symptomen die aan de menopauze worden toegeschreven, in feite niet puur en alleen het gevolg zijn van een dalende hormoonproductie – en dus van de menopauze – maar wel van een ingewikkeld samenspel van verschillende factoren, waarin levensstijl en socioculturele opvattingen een belangrijke rol spelen.

Veel vrouwen voelen dit aan en gaan dan ook op zoek naar natuurlijke manieren om hun menopauzeklachten aan te pakken. Een grootschalige Europese enquête die in 2017 naar dit onderwerp werd uitgevoerd, wees uit dat maar liefst 95 procent van de vrouwen aangaf liever hun levensstijl te willen aanpassen of natuurlijke remedies te willen gebruiken om hun klachten aan te pakken dan hormonen te slikken of smeren. Ze beseffen dat er bij helen meer komt kijken dan alleen maar medicijnen nemen.

Hoewel er in de laatste jaren al uitstekende boeken over de menopauze gepubliceerd werden, was er nog geen boek waarin de uiterst positieve rol die kruiden tijdens deze levensfase kunnen spelen uitgebreid werd besproken. Net zoals er veel uiteenlopende menopauzeklachten zijn, bestaan er ook heel wat verschillende krui-



denremedies die tijdens deze periode een uitkomst kunnen bieden. Daarom geef ik je in dit boek graag een praktisch overzicht van belangrijke levensstijlelementen en doeltreffende kruiden die je kan inzetten om je lichaam sterk en gezond te houden, zowel voor, tijdens als na de menopauze.

Anntje Peeters
april 2019

INLEIDING

De menopauze is een natuurlijk proces – het gebeurt gewoon –, al gaan we er in onze cultuur nog vaak van uit dat het dat niet is. Als je nagaat wat er in de media over de menopauze geschreven en gezegd wordt, dan lijkt het wel alsof het een aandoening is die veroorzaakt wordt door een tekort aan hormonen en die een medische behandeling vereist. Het is zeker waar dat het geleidelijk aan afnemen van vrouwelijke hormonen en de schommelingen die dat met zich meebrengt, klachten kunnen uitlokken die soms hevig zijn. Maar de menopauze is allesbehalve een ziekte: het is een natuurlijke overgang van de ene levensfase naar de andere. Net zoals een meisje in haar puberteit geleidelijk aan in haar vruchtbare jaren komt en zo ook een 'overgang' maakt en ook met hormonale schommelingen te maken krijgt. Veranderingen in een meisjeslichaam vinden we normaal en natuurlijk, maar veranderingen in een vrouwenlichaam tijdens de menopauze niet helemaal of helemaal niet. Het zegt veel over de eerder negatieve manier waarop we in onze samenleving naar rijpere mensen kijken. We leven immers in een tijd waarin gedweept wordt met jonge mensen en waarin grote cosmetica- en mediabedrijven onophoudelijk de boodschap verspreiden dat iedere vrouw ernaar moet streven om er zo jong en strak mogelijk uit te zien (omdat 'ze het waard is'). Ouder worden lijkt iets wat voorkomen of zo lang mogelijk tegenhouden moet worden, waarbij alle middelen die daarbij kunnen helpen lijken toegestaan. Misschien is het door deze voortdurende onbewuste brainwashing geen wonder dat heel wat vrouwen de dag vrezen dat hun eierstokken het voor bekeken houden en ze de overgang maken van vruchtbare naar wijze vrouw. De gedachte aan en de vrees voor een veranderend lichaam en een reeks nare symptomen doet menig vrouw in paniek raken.



Dat die negatieve visie over de menopauze niet helemaal blijkt te kloppen, illustreert een interessant onderzoek dat in 2017 werd uitgevoerd aan de universiteit van Melbourne. In het onderzoek werden de ervaringen die menopauzale vrouwen zelf hadden vergeleken

*De menopauze is
een natuurlijke overgang
van de ene levensfase
naar de andere.*

met de verwachtingen van vrouwen die nog niet in de menopauze zaten. De bevindingen waren erg boeiend: terwijl de vrouwen wier menopauze nog niet was aangebroken deze periode vreesden als een negatieve zware tijd, was de kijk van de vrouwen die de overgang effectief doormaakten of hadden doorgemaakt veel positiever. Hun reactie was dat

de menopauze 'niet zo erg was als ze dachten dat ze zou zijn'. De onderzoekers suggereerden dat de negatieve verwachtingen van de menopauze ons cultureel ingefluisterd zouden kunnen zijn en dat het belangrijk was om het discours over deze levensfase positiever te maken.

Terwijl zo'n twee derde van alle vrouwen in de menopauze klachten heeft – van wie een derde hevige klachten – zijn er ook vrouwen die deze periode doormaken zonder uitgesproken ongemakken. Zo heeft bijvoorbeeld 25 procent van de menopauzale vrouwen geen last van opvliegers. Vaginale droogte – nog zo'n *hallmark* van de menopauze – komt voor bij 15 procent van de menopauzale vrouwen en loopt op tot 30 procent postmenopauzaal. Dat wil nog altijd zeggen dat maar liefst 70 procent van de vrouwen in de menopauze geen last heeft van vaginale droogte. Het is dan ook bijzonder spijtig dat deze groep door de menopauze huppelende vrouwen niet bestudeerd wordt, zodat we te weten komen wat er precies voor zorgt dat ze weinig significante symptomen hebben. Misschien horen we dat ook niet

vaak genoeg: het is niet alleen mogelijk om een zachte overgang te hebben, maar dit is een realiteit voor sommige vrouwen.

Uiteraard heb je hier niet veel aan als je midden in de hormonale storm zit en je wel (veel) klachten hebt. Dan is het erg prettig als die verholpen kunnen worden. Alleen heb je vaak maar weinig opties als je uiteindelijk bij de dokter belandt. Als je klachten echt heel hinderlijk zijn, wordt veelal hormonale substitutietherapie (HST) voorgesteld om de dalende hormoonproductie van je eigen lichaam te helpen opvangen. Sinds de resultaten van de studie van de Amerikaanse onderzoeksgroep Women's Health Initiative in 2002 voorpaginanieuws werden en de ernstige bijwerkingen van hormonale substitutietherapie op lange termijn aan het licht brachten, schrijven artsen deze therapie meestal slechts voor een korte periode voor (minder dan vijf jaar). Het probleem is dat wanneer je dan dient te stoppen met de HST, je niet plots in de postmenopauze bent beland en zonder klachten verder kan. De klachten kunnen dan zelfs nog heviger toeslaan. Je hebt je lichaam immers vijf jaar in de waan gelaten dat het nog steeds niet in de menopauze was. Bovendien bestaat de kans dat je ook tijdens de hormoontherapie niet klachtenvrij bent: typische overgangsklachten als opvliegers nemen dan wel aanzienlijk af of verdwijnen helemaal, maar in plaats daarvan kan je last krijgen van pijnlijke borsten, migraine, vochtophoping of onregelmatig bloedverlies. Bovendien mogen de ernstige bijwerkingen van HST, zoals een verhoogde kans op trombose, beroerte, hartinfarct en hormoon gerelateerde kankers, dan wel relatief zeldzaam zijn, ze zijn wel zeer ernstig. En dat allemaal om symptomen te behandelen die weliswaar zeer hinderlijk kunnen zijn, maar niet levensbedreigend.

Bio-identieke hormonen dan maar? Hoewel deze vorm van hormonale substitutie een natuurlijker imago heeft, worden ook deze hormonen in een laboratorium aangemaakt. Men vertrekt dan wel vanuit plantaardige stoffen die lijken op menselijke hormonen, maar



manipuleert ze verder tot ze exact hetzelfde zijn als de hormonen die je lichaam zelf produceert. Het effect van bio-identieke hormonen op menopauzeklachten is doorgaans positief. Hoewel je vaak hoort dat HST met bio-identieke hormonen niet alleen werkzaam is, maar ook veilig, is de discussie erover nog lang niet uitgedoofd. Zo raadde het American College of Endocrinology in haar richtlijnen over HST in 2017 het gebruik van bio-identieke hormonen expliciet af. Waarschijnlijk is dat omdat er nog geen gerandomiseerde studie naar werd uitgevoerd: een grote groep vrouwen wordt dan in tweeën verdeeld, waarbij de ene groep bio-identieke hormonen krijgt en de andere groep standaard HST of een placebo. Na een aantal jaren kan worden vastgesteld welke groep het gezondst bleef. Zulke studies zijn de heilige graal van de zogenaamde *Evidence Based Medicine*. Is zo'n studie over een bepaalde remedie niet voorhanden, dan zal het middel zelden door de medische wereld worden erkend.

Of ze nu bio-identiek zijn of niet, hormonen zijn substanties die al in een minieme dosis een groot effect op je lichaam hebben. Ze worden niet door alle vrouwen in dezelfde mate opgenomen of in gelijk tempo weer afgebroken en de juiste dosis voor de juiste persoon bepalen is vaak niet zo simpel. Bovendien is de zienswijze achter eender welke vorm van HST nog steeds het beeld van de menopauze als aandoening die 'genezen' moet worden door hormonen toe te dienen.

Terwijl de menopauze best uitdagend kan zijn en erg vervelende klachten kan uitlokken, bestaat er veel meer dan één pad dat je kan bewandelen om je klachten aan te pakken. Steeds meer vrouwen gaan dan ook op zoek naar natuurlijke manieren om hun ongemakken aan te pakken. Dat blijkt geen slecht idee te zijn, getuige de vele studies die bijvoorbeeld een positief effect bevestigen van levensstijlfactoren op typische menopauzekwaaltjes. Door een klein beetje ondersteuning van onze kant blijkt ons lichaam in veel gevallen best in staat om met de veranderingen in de hormoonproductie om te gaan. Een



gezondere levensstijl kan een grote invloed hebben op eender welke leeftijd, maar hoe vroeger je ermee begint, hoe beter je lichaam de hormonale schommelingen zal kunnen opvangen. Daarnaast is er ook nog een ruime waaier aan fantastische kruiden die je gezwind door deze veranderingen heen kunnen loodsen.

Door een klein beetje ondersteuning van onze kant, blijkt ons lichaam in veel gevallen in staat om met de veranderingen in de hormoonproductie om te gaan.

In het eerste hoofdstuk zullen we bekijken wat er in (de aanloop naar) de menopauze precies in je lichaam gebeurt, waarom hormonen daar zo'n grote rol in spelen en welke weerslag dat kan hebben op je lichamelijke en mentale welzijn. In hoofdstuk twee lees je hoe je via levensstijlfactoren als voeding, beweging, een goede leverwerking en stressbeheersing het ontstaan van klachten kan beperken. In het derde hoofdstuk bekijken we welke typische vrouwenkruiden erom bekendstaan een positief effect te hebben tijdens de menopauze. En als dat nog niet voldoende blijkt te zijn om het gros van je klachten af te wenden, dan kan je in het laatste hoofdstuk nog meer tips lezen om specifieke menopauzekwaaltjes aan te pakken.