

De overgang; een keerpunt in je leven!?



Nieuwsbrief 2 - 09-04-2020

'Als jij durf te vertrouwen op je innerlijke kracht en intuïtie, kan de overgang een keerpunt in je leven zijn'

De overgang, wat is het?

Elke vrouw krijgt te maken met de overgang. De overgang is een belangrijke fase in het leven en gaat vaak gepaard met flinke hormoonstommelingen.

De termen overgang en menopauze worden vaak door elkaar gebruikt. Er is echter een groot verschil. De menopauze is het moment van de laatste menstruatie. Dat je in de menopauze ben aangekomen weet je pas als je een jaar geen menstruatie hebt gehad.

Bij 90% van de vrouwen treedt de menopauze op tussen het 45^e en 56^e levensjaar.

De overgang is de fase eromheen. De overgang begint geleidelijk, tussen het 40^e en 50^e jaar en duurt over het algemeen vijf tot tien jaar, soms iets langer. De overgang is letterlijk een overgang van de ene naar de andere fase; van vruchtbaarheid naar onvruchtbaarheid, van zorgen voor anderen naar zorgen voor jezelf.

'De overgang kan je helpen een wijzere en liefdevollere versie van jezelf te worden.'

Typische overgangsklachten

Typische overgangsklachten zijn onder andere:

- opvliegers
- transpireren en nachtzweeten
- wisselende stemmingen
- slecht slapen,
- menstratieveranderingen
- migraine en duizeligheid
- droge huid en slijmvliezen
- jeuk
- pijn in de urinewegen





A-typische overgangsklachten

Er zijn echter ook signalen/klachten waarbij je niet meteen aan de overgang denkt, zoals bijvoorbeeld:

- vermoeidheid,
- draaiduizeligheid
- gewrichtspijn
- hartkloppingen
- osteoporose
- slapeloosheid
- vetopstapeling langs de heupen
- te traag werkende schildklier
- vaginale klachten
- veranderd libido
- vreemde eetgewoonten
- pijnlijk, gezwollen borsten
- gewichtstoename/-verandering
- haarverlies en ongewenste beharing
- oedeem
- slaapstoornissen
- een slappe buik
- stemmingswisselingen
- transpiratie
- pijn bij het vrijen
- verhoogde bloeddruk
- et cetera.....

Het lastige is echter dat dit ook typische klachten kunnen zijn voor andere aandoeningen/ziektebeelden.

Dat maakt het soms ook zo lastig om te duiden waar klachten mee te maken hebben. Is het dan toch de overgang? Of iets anders?

Als je het niet vertrouwd, ga dan echter altijd naar je huisarts en overleg jouw klachten met de huisarts.

Samen kun je kijken naar jouw klachten/vragen.

Welke invloed heeft de overgang psychologisch gezien op vrouwen?

Bij vrouwen in de overgang vinden grote veranderingen plaats. Hormonale en fysieke veranderingen in de hersenen en in veel gevallen verandert er nog veel meer. Deze veranderingen zijn van invloed op het welzijn van de vrouw.

Draag je een rugzak vol emoties, dan komen deze dus rond de overgang door alle veranderingen in je lijf en hersenen meer aan de oppervlakte. De veranderingen in je lichaam kunnen tot onzekerheid, controle verlies en schaamte leiden en invloed hebben op je zelfbeeld en eigenwaarde.

De overgang is echter OOK een fase dat je terug blikt op keuzes die je in het verleden maakte, je hebt puberende kinderen, kinderen verlaten het nest of worden zelfstandig, je partner wellicht vaker thuis, vrijheid en ontspanning worden belangrijk, het is ook een periode waarin je gaat reflecteren op jezelf, je baan/carrière.

Je gaat letterlijk afscheid nemen van de eerste levenshelft waarmee ook o.a. het vruchtbaarheidstijdperk wordt afgesloten. Je wordt opnieuw bewust van je kinderloosheid en je wordt ook geconfronteerd met je sterfelijkheid.



HELP; ik krijg een 'zwebandje' nu in de overgang

In de overgang daalt de oestrogeenproductie. Daardoor vertraagt de stofwisseling in je lichaam. Wanneer je evenveel blijft eten en bewegen als voor de overgang, zul je qua gewicht aankomen. Vrouwen in de overgang krijgen vaak meer buikvet. Waarschijnlijk heeft dit te maken met de veranderde verhouding tussen testosteron en oestrogenen. En testosteron geeft bij vrouwen meer vetophoping in de buik.

Je kunt echter wel op gewicht blijven tijdens de overgang door meer te bewegen en bewuster te eten. Kies voor kleinere porties en doe aan krachttraining. Doe je dat 's ochtends, dan wordt je lichaam als het ware meteen 'aangezet' tot verbranding en verbrand je de hele dag meer calorieën.

Laat je echter goed informeren over voeding en beweging in de overgang door deskundigen, zoals o.a. een orthomoleculair arts of therapeut of een deskundige op het gebied van beweging/sport.



Voeding en hormoonbalans

Overgangsklachten blijken gunstig beïnvloed te worden door mediterrane voeding. Ook zijn er kruiden tegen specifieke klachten. Gezond leven en eten zorgt voor mildere overgangsklachten

Tip:

Eet volgens het mediterrane dieet: verse groenten, vette vis, olijfolie, noten, zaden, peulvruchten, fruit en gefermenteerde zuivel; allemaal verse, onbewerkte producten



De overgang: een vloek of juist een cadeau?

Onbekendheid en de taboesfeer die toch nog steeds rondom de overgang hangt, maken vrouwen onzeker. Veranderde hormoonspiegels beïnvloeden intuïtie, emotie, motivatie en jouw emotioneel geheugen.

En die invloed zet je aan tot veranderingen in je leven. Je gaat letterlijk in een overgang van de eerste naar de tweede levenshelft, waarbij je uit de zorgende rol stapt en weer in contact komt met al je eigen emoties.

De veranderingen in je hersenen maken je blik helderder. In deze fase kun je als vrouw duidelijker voelen wat nodig is om los te komen van destructieve patronen.

Naar een wijzere en liefdevollere versie van jezelf !?

Je kunt de overgang dus zien als een vloek. Je kunt de overgang echter ook zien als een cadeau; een keerpunt in je leven waarin je oude patronen achter je kunt laten, maskers af kunt doen en kunt gaan van 'zorgen voor de ander' naar 'zorgen voor jezelf'.

Gaan naar degene die helemaal oké is met zichzelf en het verleden, die belemmerende overtuigingen en obstakels uit haar rugzak heeft gegooid en die op eigen wijze een KRACHTIGE ZELF is.

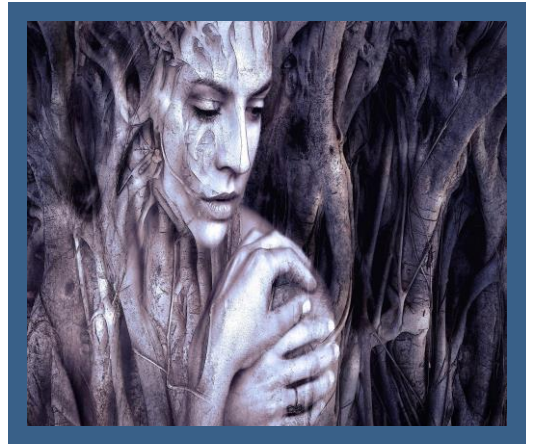
De overgang is een kans om alles op te ruimen wat je niet meer nodig hebt, wat je niet meer dient.

Niet alleen lichamelijk maar ook geestelijk. In de overgang geven emoties je namelijk inzicht in je zelfbeeld, denkpatronen en overtuigingen.

Door te herkennen en erkennen dat je in een transformatieproces zit, kun je ook jouw schaduwkanten zien en stress reduceren.

Oude patronen en overtuigingen herkennen, erkennen en op ruimen waardoor je rust en balans creëert. Je versterkt je zelfbeeld, je geeft jezelf ruimte voor creativiteit en stap voor stap maak je de geboorte van je nieuwe IK zelf mogelijk; de meest krachtige, liefdevolle en wijzeste versie van jezelf.

En hierdoor verminderen hormoonwisselingen, dus minder transpiratie, minder opvliegers en minder overgangsklachten.



Als jij jouw overgang begrijpt en kunt toelaten in jouw leven, kun je jouw overgang omarmen als een natuurlijke fase in jouw leven met een hele BELANGRIJKE BOODSCHAP en een MOOIE UITDAGING voor jezelf om de meest krachtige, liefdevolle en wijzeste versie van jezelf te worden.

Vertrouw daarom op jouw eigen innerlijke kracht en leer je lichaam VOELEN en KENNEN. Je zult verbaast zijn over de positieve resultaten!!!

Tot slot

Hypnotherapie en Psychosociale therapie biedt veel mogelijkheden voor vrouwen in de overgang voor onder andere:

- het creëren van innerlijke rust
- stress reductie, wat de grootste veroorzaker van hormoonbalans is.
- de aanpak van niet verwerkte emoties, oude, diep gewortelde patronen, overlevingsstrategieën en overtuigingen,
- slaap problematiek, et cetera.....

Wil je nu al thuis een gratis oefening doen om jouw opvliegers zelf te kunnen verminderen?

Kijk dan op mijn website <https://www.praktijkprisma.nl> /tabblad 'stromend door de overgang'

Heb je na het lezen van deze nieuwsbrief nog vragen, wil je meer informatie of wil je een afspraak maken met mij?

Mail/bel/app me vooral via info@praktijkprisma.nl of 06-11474365 of kijk op <https://www.praktijkprisma.nl>

Lieve groet,
Sylvia Fleurkens

