

OVERGANGSKLACHTEN

Vergoeding door zorgverzekeraars

Steeds meer zorgverzekeraars vergoeden (deels) de behandelingen die uitgevoerd worden door een therapeut die aangesloten is bij de N.V.A. (Nederlandse Vereniging voor Acupunctuur) of NWP (Nederlandse Werkgroep van Praktizijns in de natuurlijke geneeskunst)

U kunt informatie hierover vinden in uw polisvoorwaarden.

Wilt u het zeker weten, neemt u dan contact op met uw verzekeringsmaatschappij.

Tot slot nog dit: zowel acupunctuur als fytotherapie zullen de reguliere geneeskunde nooit kunnen vervangen. Wel kunnen zij een goede aanvulling en ondersteuning zijn op de reguliere gezondheidszorg.

*Menopauze vanuit Chinees standpunt

*Warmte- en koudesymptomen

*Fytotherapie en voeding

Van Delft Acupunctuur



C.A. van Delft
De Ruyterstraat 20 – 2851 TD Haastrecht
Tel.: 06-5124 4177 www.acupunctuurfytotherapie.nl

consult volgens afspraak

aangesloten bij de



Van Delft Acupunctuur



Praktijk voor
Traditionele Chinese Geneeskunde
Acupunctuur
Fytotherapie (kruidengeneeskunde)

Christien van Delft
Acupuncturiste / Fytotherapeute

www.acupunctuurfytotherapie.nl
aangesloten bij de **N.V.A.** en **NWP**

OVERGANGSKLACHTEN

De menopauze is de periode waarin het oestrogeengehalte daalt, de menstruatie stopt en een vrouw onvruchtbaar wordt. Als een vrouw ouder wordt, worden de eierstokken gaandeweg minder actief, waardoor ze minder vrouwelijke geslachtshormonen produceren. Overgangsklachten kunnen hiervan het gevolg zijn, en treden meestal op tussen de 45 en 55 jaar. Niet alle vrouwen ondervinden last van de overgang, maar bij sommigen kunnen ernstige klachten optreden, waar hun dagelijks leven onder te lijden heeft.

Het eerste signaal van ‘in de overgang raken’, kan een onregelmatige menstruatiedicyclus zijn, waarbij bloedingen heviger kunnen worden. Ook kunnen klachten ontstaan zoals: opvliegers, hevig transpireren, angst, paniek en somberheid. De menopauze kan tussen de 1 en 5 jaar duren, hoewel er ook vrouwen zijn die vele jaren langer last hebben van de vervelende ongemakken die dit met zich mee kan brengen.

Menopauze vanuit Chinees standpunt

Vanuit Chinees standpunt is de menopauze geen gynaecologische ‘ziekte’, omdat het te wijten is aan een natuurlijk, fysiologisch verval van *Nier Jing*. Eenvoudig gezegd is Nier Jing een vorm van energie, dat een belangrijke rol speelt in de menselijke fysiologie. Het Jing is de basis voor groei, voortplanting en ontwikkeling en is ondersteunend en voedend werkzaam. De natuurlijke achteruitgang van het Jing gedurende ons leven, leidt tot een natuurlijke vermindering van seksuele energie en vruchtbaarheid.

Het vraagt alleen om therapeutisch ingrijpen als de klachten van deze overgangperiode onprettig zijn en daardoor het functioneren in het dagelijks leven drastisch belemmert.

Acupunctuur en fytotherapie kunnen op een veilige manier bijdragen aan vermindering – en soms geheel verdwijnen – van de klachten.

Warmte- en koude symptomen

Warmteopwellingen (opvliegers), hevige transpiratie en vaginale droogte zijn strikt genomen de enige symptomen die direct gerelateerd zijn aan de afname van de hormoonspiegels. Vaak worden deze symptomen begeleid door andere

klachten zoals hoofdpijn, prikkelbaarheid, depressies, slecht slapen, vermoeidheid, droge huid enz.

Het is de taak van de acupuncturist om na te gaan waardoor bij u de klachten ontstaan. Omdat een afname van de *Nier energie* bijna altijd gepaard gaat met een tekort van zowel *Yin* (koude) als *Yang*¹ (warmte), kunnen er tegenstrijdige warmte- en koude symptomen zijn.

De een kan bijvoorbeeld last hebben van ernstige warmteopwellingen, droogte van vagina en huid, nachtzweeten, *maar* koude voeten. De ander kan last hebben van koude voeten, algemeen koudegevoel, vaak moeten plassen, *maar* vele warmteopwellingen. Ieder klachtenpatroon vraagt daarom een individuele benadering. Om de juiste oorzaak van uw klachten te achterhalen, is het van belang om deze zo uitvoerig mogelijk uit te vragen, omdat naast de Nier energie o.a. ook de *Lever- en Hart energie* een belangrijke rol innemen bij de behandeling van overgangsklachten.

Fytotherapie en voeding

Overgangsklachten zijn goed te behandelen met sommige kruiden (fytotherapie) vanwege hun fyto-oestrogene werking. Fyto-oestrogenen zijn echter niet geschikt voor vrouwen met borstkanker of hormoongevoelige aandoeningen. Recent onderzoek wijst uit dat voor deze vrouwen kruiden inzetbaar zijn, waar geen oestrogene werking vanuit gaat en die dus geen effect hebben op de hormoonspiegels in het bloed.



Cimicifuga racemosa (Zilverkaars)

Door daling van de oestrogenen in de menopauze, worden de botten eerder broos (osteoporose) en neemt de kans op aderverkalking (atherosclerose) na de overgang toe. Daarom is het belangrijk om dagelijks voldoende lichaamsbeweging te nemen (dit stimuleert de botaanmaak) en te zorgen voor een goede voeding, eventueel aangevuld met voedingssupplementen, voor sterke botten, om het cholesterolgehalte op peil te houden en een goede bloeddruk te behouden.

¹Yin en Yang zijn twee tegengestelde en elkaar aanvullende krachten. Een gezonde Yin/Yang balans betekent harmonie en is noodzakelijk voor het normaal functioneren.