

Me-NO
Pauze

Stralend door de overgang

www.revivecoaching.be

Stralend door de overgang

Intro



Je bent tussen de veertig en vijftig en de menopauze staat voor de deur.

Of je bent nog maar net veertig en het lijkt je nog veraf.

Niettemin loont het zeker de moeite om tussen je veertig en vijftig lentes even stil te staan bij die nakende **overgangsjaren**.

Elke vrouw komt vroeg of laat middenin die overgangsjaren te staan, dus vonden wij (zelf vrouwen van die leeftijd) het een goed idee om via deze **tien tools meer inzichten** te geven. Inzichten waar iedere vrouw van boven de veertig zeker iets mee kan, met als doel de overgangsjaren zonder veel schade en ongemakken door te maken.

Els & Revive Team

www.revivecoaching.be

Me-NO
paauze

Stralend door de overgang

1. Optimaliseer je calciumbalans en vermijd osteoporose!

De **dalende oestrogeenniveaus** tijdens de (pre)overgangsjaren leiden vaak naar een **disbalans in de (schildklier)hormonen** parathormoon en calcitonine. Een goed evenwicht tussen beiden zorgt voor een **goede calciumbalans**. Door de hogere parathormoon niveaus ten opzichte van calcitonine, wordt calcium minder vlot ingebouwd in het bot. Om deze hormonale switch te compenseren en dus het **risico op osteoporose** zo klein mogelijk te houden, is het van groot belang niet enkel voldoende calcium uit de voeding op te nemen, maar ook om de **calciumdistributie** te optimaliseren.

WAT KAN JE ZELF DOEN?

1. Haal voldoende **calcium uit de voeding**. Goede bronnen zijn:

- *groene groenten,
- *geroosterde sesamzaadjes
- *amandelnoten (witte of bruine overnacht geweekt)
- *(beperkt) rauwmelkse zuivel.
Overdrijf echter ook niet met dierlijke rauwmelkse zuivel, want dit werkt ook verzurend waardoor basen vormende mineralen zoals calcium worden geroofd.
- * Eventueel aan te vullen met een goed opneembaar calcium supplement.

3. **Beweeg voldoende** om aan bot opbouw te blijven doen.

Denk aan stevig stappen, fastercisen, intervaljoggen, touwtje springen.

2. Zorg voor een **goede**

calciumdistributie. Calcium dat niet in botten wordt ingebouwd geeft meer kans op aderverkalking, gal- en nierstenen.

Een optimale calciumdistributie heeft nodig:

- *voldoende magnesium,
- *vitamine D3
- *vitamine K2.
- *boor (terug te vinden in de schil van vb appels) en sillicium

Stralend door de overgang

2. Mijd insuline resistentie in de jaren voor de menopauze.

Bij vrouwen is het interessanter om het streefgewicht te benaderen in de jaren die de menopauze voorafgaan. Aangezien vetweefsel compenseert voor het dalen van de oestrogeen niveaus, **maakt je lichaam spontaan meer vetweefsel aan**. Streef daarom voordat je in de overgang komt een realistisch streefgewicht na. En kijk steeds naar de onderliggende redenen indien afvallen moeilijk lukt.

WAT KAN JE ZELF DOEN?

1. Check op **insulineresistentie**:
(dankzij onze complementaire bloedafname).

Indien er insulineresistentie aan de grondslag ligt, pas dan de voeding aan richting:

- 600gram groenten,
- beperk koolhydraten
- hoogwaardige MCT olie (uit extra vierge kokosolie) en omega-3 vetten.
- Verhoog de glucose tolerantiefactor met mineralen zoals magnesium, zink, chroom en kruiden zoals kaneel en berberine.

2. Zorg voor een **goed werkend darmstelsel**:

Vergewis je van eventuele spijsverteringsproblemen zoals reflux, opgeblazen buik, krampen, constipatie, diarree. Mocht je last hebben van één van deze, win dan professioneel advies in om je vertering terug vlot te laten verlopen, de darmbarrière te herstellen en sluimerende ontstekingen op te heffen. Wij werken hiervoor met de allernieuwste microbiomtesten in ons programma SCREEN YOUR GUT & Genes.

Stralend door de overgang

3. Zorg voor een goede balans Omega 3-6 vetzuren

Wie in zijn vruchtbare jaren regelmatig last heeft van premenstrueel syndroom, komt de overgangsjaren vaak ook moeilijker door. Eén van de cruciale maatregelen om van je PMS-klachten af te geraken, is te streven naar een **optimale vetzuurbalans**. Streef naar een evenwicht tussen de anti-inflammatoire vetzuren gamma-linoleenzuur (GLA) en omega-3 (EPA en DHA). **GLA** is terug te vinden in teunnisbloemolie en borage-olie. **Omega-3** vetzuren haal je uit vette vis zoals ansjovis, makreel, wilde zalm, heilbot, sardientjes, algen, krill. Bij PMS-klachten is het aangewezen aan te vullen met een hoogwaardig GLA/EPA/DHA **supplement**.

WAT KAN JE ZELF DOEN?

1. **Mijd transvetten** uit industriële boters en margarines.

2. Hou **bakkerijproducten of koekjes/gebak** die industrieel bereid zijn, voor een speciale gelegenheid. Ze zitten boordevol linolzuur, een ontstekingsbevorderend omega-6 vet.

3. Vermijd **te veel rood vlees** op het bord.

Dit wordt te veel omgezet naar omega 6 ten koste van omega-3.

Stralend door de overgang

4. Vergeet de Omega 7 vetzuren niet

Omega-7 uit duindoornolie heeft de eigenschap om de **slijmvliezen soepel te houden**. Droge slijmvliezen (ogen, huid, vagina) zijn een typisch fenomeen als gevolg van dalende oestrogeenspiegels.

Het soepel houden van de slijmvliezen is tevens cruciaal om het risico op bacteriële infecties laag te houden.

WAT KAN JE ZELF DOEN?

1. Houd de slijmvliezen in goede conditie door **extra toevoer** van GLA/EPA/DHA/duindoornolie.
2. Ook **collageen versterkende nutriënten** dragen bij aan goede slijmvliezen zoals L-glutamine, chondrotoïne, vitamine C, zwavel, L-lysine.
3. Houd je **vochtbalans** op pijl door het drinken van zuiver water en het beperken van koffie en alcohol.

Gewichtstoename
Opvliegers
Urine infecties
Verminderd libido
Osteoporose
Geheugenverlies
Depressie
Slaapproblemen
No Thanks!

Stralend door de overgang

5. Voed je bijnieren

Als de menopauze optreedt, wordt er minder oestrogeen, progesteron en testosteron aangemaakt in de eierstokken. Om de verminderde productie van deze hormonen in de eierstokken deels te compenseren, maken de bijnieren (de driehoekige orgaantjes die bovenop de nieren liggen) oestrogeen, progesteron en testosteron aan.

Daarom is het belangrijk om tijdens de jaren die de menopauze vooraf gaan, de **bijnieren te voeden en niet te overbelasten**. Chronische fysieke en mentale stress, te veel cafeïne en suikerrijke voeding, putten de bijnieren uit waardoor deze niet meer in staat zijn om hun functies naar behoren uit te voeren. Klinisch is waargenomen dat veel vrouwen die **bijnier vermoeidheid** ervaren ook **PMS** ervaren en de neiging hebben om problemen te hebben tijdens de peri-menopauze en de menopauze.

WAT KAN JE ZELF DOEN?

1. Check je **cortisol- en DHEA niveaus**, want het gehalte aan deze bijnierhormonen zegt iets over de status van je bijnieren. Hoe hoger het DHEA, hoe beter beschermt tegen stress. Check nu dankzij onze [Screen Your GUT & GENES](#).
2. Zorg voor **voldoende magnesium** uit de voeding (groene groenten, cacao, noten, zaden) en hoogwaardige **voedingssuppletie**. Verzwakte bijnieren souperen magnesium op. Naast magnesium hebben bijnieren in stress ook meer vitamine C en vitamine B5 nodig.
3. **Adaptogenen** zijn specifiek onderzochte kruiden die de bijnieren helpen normaal te functioneren. Denk aan ashwagandha, rhodiola, Gotu kola.

Stralend door de overgang

6. Doe aan spieropbouw

Eens we de overgangsjaren naderen, maken we **minder testosteron** aan. Testosteron onderhouden doe je door aan **spieropbouw** te doen en de **spiermassa** te onderhouden.

Een zittend leven draagt hier uiteraard niet aan bij.

HIIT-oefeningen, pilates en uiteraard **Fastercise** zijn stuk voor stuk dankbare sporten om dit doel te bereiken.

Bovendien gaat spiermassa ten koste van vetmassa en verbruikt die meer energie --> dus hoe meer spiermassa, hoe efficiënter je basaal metabolisme (je metabolisme in rust).

WAT KAN JE ZELF DOEN?

1. Doe dagelijks aan **Fastercise** (tightercise & shivercise) **of doe een 7-10 min app s morgens**

2. Heb je een zittend beroep? **Loop trappen op en af op nuchtere maag**

3. Sta geregeld recht en doe **1min fastercise** zodat je hart sneller gaat slaan.

Stralend door de overgang

7. Leer terug ademen

Probeer het **stressmechanisme** (de fight-flight reactie) die we overdag zo dikwijls hebben aan staan regelmatig uit te zetten. Probeer naar een optimale hartritmevariabiliteit te gaan door twee keer per dag tijd te maken voor een 5-minuten durende **ademhalingsoefening**.

Doe aan buikademhaling, probeer tussen de zes en acht keer per minuut te ademen. Op deze manier reset je het ademhalingscentrum en word je weerbaarder tegen stress.

WAT KAN JE ZELF DOEN?

1. Probeer de '**golfjesoefening**' één week drie minuten en bouw op.
2. **Oefen** dit bijvoorbeeld in de file of tijdens het wachten aan de kassa of als je in je bed ligt, zo val je sneller in slaap en slaap je dieper
3. Probeer te **mediteren** of een **Yin Yoga sessie** mee te pikken. Zoek iets dat jij leuk vindt.

Stralend door de overgang

8. Hanteer minstens zes weken het Revive-proof voedingspatroon

Ons **Revive proof "dieet"** is ontstaan uit een overkoepelende visie die het beste van enkele populaire diëten combineert.

Een “*keto-detox-ontstekingswerend*” voedingspatroon.

Resultaat?

- Afvallen op een verantwoorde manier
- Beter darm- en algehele gezondheid
- Minder ontstekingen en sluimerende auto-immuniteit
- Meer energie - Een gezonde, glanzende huid, nagels, haar
- Beter slapen
- Beter mentale gezondheid.

WAT KAN JE ZELF DOEN?

1. Verdubbel je **groentenporties**, eet meer **gluten-en lectinevrije granen** zoals sorghum en gierst.
2. Start de dag met een glas water waarin je een halve **citroen** in uitduwt, aanlengt met onbewerkt **Aloë Vera** sap.
3. **Vast** regelmatig een dagje of vervang een dag vast voedsel door elke uur een kopje verse **bottenbouillon** - wat door het aanwezige glutamine en collageen versterkend werkt op darm, huid en haar.

Bereid je voor op een vlotte overgang

9. Houd je oestrogeen en progesteron op peil

Vitex agnus of monnikspeper: het kruidenextract dat wetenschappelijk onderbouwd kan worden ingezet in de jaren voorafgaand aan de menopauze.

Progesteron gaat als eerste het onderspit delven in de overgangsjaren. Typische symptomen zijn tussentijdse bloedingen.

Vitex of **Monnikspeper** stimuleert de progesteron aanmaak. Vitex is ook goed in te zetten bij PMS-klachten, omdat progesteron toevoert de balans tussen oestrogeen en progesteron herstelt.

Je kan ook kiezen voor **bio identieke HRT (hormoon replacement therapie)**.

Win advies in bij jouw arts of bij ons,!

WAT KAN JE ZELF DOEN?

1. **Cortisol** wordt aangemaakt uit progesteron. **Vermijd dus chronische stress**, vanwege het opsouperen van progesteron.
2. Als HRT is een goede combi: **transdermale oestrogeen en bio identieke orale progesteron**
3. Heb je tijdens je vruchtbare jaren last van **PMS**? Zet dan stoffen in die ook je oestrogeenbalans normaliseren (DIM uit kolen en uit een supplement (Equifem of Epigen), Cysteïne, antioxidanten zoals vitamine C, vitamine E, kurkuma etc.

Bereid je voor op een vlotte overgang

10. DNA en het COMT-gen

Eén van de genen die ons vrouwen enorm kunnen boycotten is het zo geheten COMT-gen.

Wie slecht scoort op dit COMT-gen kampt met een **lage afbraak van neurotransmitters** zoals dopamine en adrenaline, maar ook van hormonen zoals oestradiol.

Een **hoog dopamine gehalte** in de hersenen leidt tot minder goed kunnen omgaan met stress. Verhoogde oestradiolwaarden zijn dan weer aanleiding tot **PMS-klachten** en **oestrogendominante klachten** waaronder cysten op de eierstokken, endometriose. De **lever ondersteunen** is hier zeer sterk aanbevolen.

WAT KAN JE ZELF DOEN?

1. Inzetten van **DIM** - vind je in koolsoorten zoals broccoli en kun je extra uit suppletie halen.
(zit in onze Equifem & Epigen)

2. Gebruik **glucuronzuur**, een lichaamseigen stof die schadelijke stoffen via de lever en de gal afvoert. Glucuronzuur is terug te vinden in kombucha of uit suppletie.

3. Eet meer **zwavel**: ui, look, prei en kolen zijn stuk voor stuk zwavelhoudende voedingsmiddelen die de lever ondersteunen in zijn ontgifting.

Ook MSM, cysteïne en glutathion zijn zwavelhoudende nutriënten die de spil vormen van de leverontgifting.

Stralend door de overgang

Conclusie



Behandel nu je PMS en bereid je voor op een vlotte overgang!

Hoe?

- Stressreductie
- Gezonde voeding: vermijden dierlijke hormonen, xeno oestrogenen, rood vlees, zuivel, alcohol, cafeïne, geraffineerde koolhydraten, verzadigd vet
- Meer vezels, fyto oestrogenen en bittere stoffen om de lever te ontgiften van overtollige oestrogenen
- Gewichtsbeheersing
- Beweging
- Controleer schildklierwerking
- Controleer oestrogeen en progesteron waarden

Stralend door de overgang

Screen Your Gut & Genes



Neem nu deel aan onze Screen your GUT & GENES

Tijdens de Screen Your Gut & Genes gaan we op 3 manieren testen (bloed, microbiom & DNA) om de oorzaak van jouw klachten bloot te leggen zodat jij geniet van:

- meer energie
- betere slaap
- minder overgewicht
- hormonale klachten

Tijd om je gezondheid in handen te nemen!

www.revivecoaching.be

Me-NO
paauze