



Masterclass

Greep op de overgang

Van klacht tot kracht

Op een natuurlijke manier door de overgang



praktijk
hormoon
balans

Wilma Huisman



Mijn naam is Wilma Huisman en ik ben voeding, detox- en lifestyle coach. Mijn passie is de gezondheid en vitaliteit van mensen te verbeteren en ik vind het fantastisch om mijn kennis en ervaringen met anderen te delen. Dit doe ik onder andere door middel van mijn website: <https://praktikhormoonbalans.nl>



Een klacht die ik veel hoor van vrouwen is dat ze tijdens de menopauze zoveel klachten ervaren. Een veelvoorkomend probleem. Door een toenemend gejaagde maatschappij hebben veel vrouwen problemen tijdens de overgangsjaren. Ik ken het probleem. Toen na diverse operaties vanwege mijn endometriose mijn baarmoeder is verwijderd werd ik enkele maanden met hormoonpreparaten in de overgang gebracht. Een traject waar normaliter jaren overheen gaat werd bij mij in een paar minuten gefikst. Mijn lichaam kreeg geen tijd om met de veranderende hormoonhuishouding om te gaan. Opvliegers, extreme vermoeidheid, weg libido, ik heb het allemaal mogen ervaren. Ik weet nu dat een goede hormoonhuishouding essentieel is om de overgangsjaren zonder al teveel problemen door te komen. Door actief mijn leefstijl te veranderen was dit van grote waarde voor mijn gezondheid.

Ik deel al mijn kennis en adviezen graag met jou zodat jou de ellende bespaart blijft die ik achter de rug heb. Als je kampt met overgangsklachten, hoop ik dat je er vandaag nog de nodige tips uit kan halen die ervoor kunnen zorgen dat je je vandaag al beter voelt.

Wilma



Tijdens de overgangsjaren verandert er veel voor een vrouw. Hormonen die bijna letterlijk een eigen leven gaan leiden en waar jij maar geen grip op lijkt te krijgen. Om inzicht te krijgen wat er allemaal plaatsvindt tijdens de menopauze is het van belang dat je eerst goed begrijpt hoe een normale maandelijkse cyclus van de vrouw eruit ziet.

De cyclus

Bij je geboorte heb je honderdduizenden eicellen meegekregen. Naarmate de jaren verstrijken raakt deze voorraad steeds verder op.

Een paar feitjes op een rij:

♡ De vruchtbare levens fase van de vrouw begint meestal tussen het 10^e en het 15^e jaar met je eerste menstruatie en deze eindigt met de menopauze wanneer je menstruatie stopt.

♡ Een menstruatiecyclus duurt gemiddeld 28 dagen. Tussen de 26 en 30 dagen wordt als normaal beschouwd.

De eerste dag van de cyclus begint op de eerste dag van de menstruatie. Je zou denken dat dit de laatste fase is van een cyclus maar dit is dus niet zo.

♡ De eerste 14 dagen van je cyclus (waarvan je de eerste dagen dus menstrueert) rijpt een follikel. Een follikel is een omhulsel met daarin een eicel. In deze follikel produceert het lichaam het hormoon oestrogeen. Dit hormoon begint voornamelijk pas vanaf dag 7 echt goed op gang te komen. De eerste dagen, tijdens je menstruatie is het hormoon dus relatief laag.

♡ Op dag 14 van de cyclus piekt het LH hormoon. Dit hormoon wat staat voor 'Luteïniserend hormoon' zorgt voor een piek in de

cyclus waardoor er een eisprong plaatsvindt.

Het eitje komt uit de follikel en het omhulsel wat overblijft heet het gele lichaam. In dit gele lichaam wordt er nadat een eisprong heeft plaatsgevonden het hormoon progesteron aangemaakt.



In de tweede helft van de cyclus voert het hormoon progesteron de boventoon. Dit hormoon is belangrijk voor het innestelen van een mogelijke bevruchte eicel.

Progesteron bereikt op dag 21 van de cyclus zijn hoogste waarde.



Wanneer er geen bevruchting heeft plaatsgevonden krijgt het lichaam een seintje dat progesteron niet meer nodig is. Hierdoor dalen beide hormoonspiegels flink naar beneden en wanneer dit op dag 28 laag is treedt er een menstruatie op die als doel heeft het opgebouwde slijm wat nodig was voor een mogelijke bevruchting af te breken en het lichaam uit te werken.

Op de eerste dag van de menstruatie begint het hele proces weer opnieuw.

