

De overgang

De overgang (menopauze) is de fase waarin je als een vrouw afscheid neemt van je vruchtbare jaren. Je rol in het leven verandert. Het is een natuurlijk proces. Door veranderingen in de hormoonhuishouding kunnen lichamelijke en emotionele klachten ontstaan. Deze klachten horen erbij. Maar voor sommige vrouwen worden ze zo heftig dat het functioneren in het dagelijks leven een probleem wordt.

De klachten

We spreken van de overgang vanaf het moment dat de menstruatie een jaar is uitgebleven. Dat moment ligt meestal ergens tussen je 45 en 55 jaar. Maar al veel eerder kun je klachten ervaren die met de naderende overgang te maken hebben. De hormonale veranderingen kunnen zich al voordoen vanaf je 35-ste jaar. De aanmaak van oestrogeen en progesteron neemt af en dat kan leiden tot allerlei verschijnselen op lichamelijk vlak. De meest bekende zijn nachtelijk zweten, opvliegers, hartkloppingen, vaginale droogte, vermoeidheid en hoofdpijn. Maar ook in emotioneel opzicht is er veel gaande in het leven van een vrouw in de overgang. Je moet afscheid nemen van je jeugdige en vruchtbare periode. Veel vrouwen vinden dat een moeilijk proces en voelen zich depressief, emotioneel of humeurig.

Wat kan acupunctuur doen?

Binnen de acupunctuur worden overgangsklachten in verband gebracht met een verminderde reproductie-energie, Jing genaamd. Deze energie ligt opgeslagen in de nieren en is te vergelijken met een batterij. Een acupunctuurbehandeling richt zich dan ook op het goed laten functioneren van je nierenergie. Daarnaast wordt je hormoonhuishouding in balans gebracht. De heftigheid van je klachten wordt hierdoor minder. Bovendien zullen je klachten zich minder vaak voordoen. Wanneer je regelmatig een acupunctuurbehandeling ondergaat, zul je merken dat het leven met de overgang niet zo ongemakkelijk hoeft te zijn. Hoeveel behandelingen nodig zijn, is afhankelijk van de aard en ernst van je klachten. De acupuncturist vertelt je hier meer over.

