

De menopauze (overgang) begint rond de leeftijd van 47 jaar. De menstruatiecyclus gaat veranderen, wordt onregelmatiger, en stopt uiteindelijk. Als de menstruatie gedurende 12 opeenvolgende maanden is uitgebleven, spreekt men over de aanvang van de menopauze. Er zijn vrouwen die gemakkelijk door deze fase heen komen, maar dit geldt niet voor allen. De hevigheid van alle symptomen is afhankelijk van de snelheid waarmee het oestrogeengehalte daalt.

De veranderingen van hormonen (oestrogeendaling) gaan gepaard met veel verschijnselen. De lichaamstemperatuur wordt in vlagen warmer: de hitteopwellingen (opvliegers). Deze kunnen zowel overdag als in de nacht optreden. De nachtrust kan eronder gaan lijden, waardoor er vermoeidheid of zelfs chronische vermoeidheid ontstaat.

Met de hitteopwellingen ontstaan er drukveranderingen in het hoofd waardoor duizeligheid, oorsuizingen, hoofdpijn, migraine of zelfs verhoogde bloeddruk kunnen optreden. De hormonen hebben ook invloed op de spijsvertering, waardoor er gewichtstoename kan optreden.

Ook verandert het evenwicht tussen aanmaak en afbraak van het bot, met als gevolg osteoporose (botontkalking) en gewrichtsproblemen.

De huid en slijmvliezen worden droger, waardoor er sneller mondproblemen, blaasontstekingen en vaginale infecties kunnen ontstaan. De haargroei neemt af, de haren veranderen van kleur (grijs) en vallen sneller uit.

Er zijn ook de zogenaamde atypische klachten zoals sneller gevoelig voor stress, prikkelbaarder, humeurwisselingen, opgejaagd of angstig gevoel, of zwaarmoedige gedachten. Moeheid verergert de atypische klachten.

Energetische visie op menopauze

De voortplantingshormonen horen, volgens de Chinese visie op gezondheid, bij de nierenergie. De nierenergie is de basis van het leven en van vele processen die in het lichaam gebeuren. De nierenergie is te onderscheiden in een yin en een yang deel.

Yin staat voor vele aspecten en één daarvan is koelen, maar yin heeft nog veel meer functies: herstellen, bevochtigen, harmoniseren, voortbrengen en geldt voor de nacht periode. Yang staat voor actie, verwarming, beweging en staat voor de dagperiode.

Bij een hitteopwelling is er een balansverstoring tussen het koelen (yin) en het verwarmen (yang) van het lichaam. De koelende energie kan de verwarmende energie niet meer onder controle houden, met als gevolg een golf van warmte die stijgt vanuit de voeten naar het hoofd.

Als de nachtrust niet meer goed is, is de yinperiode verstoord: een balansverstoring in de yin. Als dit met hitteopwellingen gepaard gaat, dan is er teveel warmte (yang) in de yinperiode. Als de nachtrust lange tijd wordt verstoord, word je te moe: heb je minder energie!

Minder energie betekent zowel minder yin als yang energie. Dus in de dagperiode kunnen er ook problemen ontstaan: opvliegers en vermoeidheid.

De nierenergie helpt ook de botvorming in het lichaam. Afname van deze energie zal dus ook de botstructuur doen veranderen! En omdat de nierenergie aan de basis van alle lichaamsenergieën staat, zullen ook deze minder goed functioneren:

- krijg je last van de emoties van de lever: moeilijker met stress omgaan, sneller geïrriteerd zijn, sneller naar het hoofd stijgen (hoofdpijn, migraine)
- gaat de hartenergie reageren met hartkloppingen, gejaagdheid etc.

Als de yang energie teveel verwarmt, wordt de yin energie droger en werkt de bevochtigende functie niet meer goed: droogte in de bedekkende lagen van het lichaam, zowel van binnen (blaas, vagina) als van buiten: huid, haren en nagels.

Hoe kan acupunctuur helpen?

De menopauze duurt lang. Wat is er aan te doen? Een aantal klachten is te verminderen door het veranderen van de leef- en voedingswijze. Maar als dit niet kan of onvoldoende helpt is het prettig te weten dat acupunctuur kan ondersteunen in dit proces. Hoe werkt de acupuncturist in op de klachten? De acupuncturist onderzoekt welke energieën er bij de vrouw met overgangsklachten veranderd zijn. De acupuncturist combineert de informatie uit het gesprek en onderzoek van pols en tong. Hierdoor wordt duidelijk welke energie er uit balans is en in welke mate de nierenergie is afgenomen. (naarmate we ouder worden, vermindert onze nierenergie).

Acupunctuur is een goede vervanging voor de hormonale therapieën. Acupunctuur is een therapievorm die alle symptomen in ogenschouw neemt, en bij elke vrouw werkt op haar specifieke klachten.

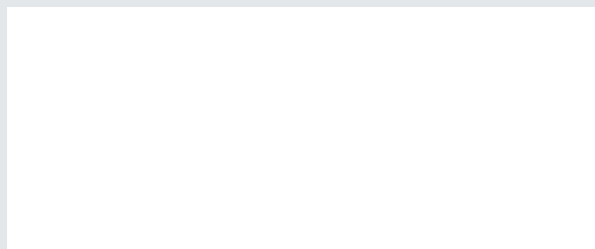
Wordt acupunctuur terugbetaald?

Behandeling door een acupuncturist die aangesloten is bij de BAF wordt door enkele mutualiteiten gedeeltelijk terugbetaald. Informatie hierover is te verkrijgen bij uw ziekenfonds of bij de BAF acupuncturist. Ook hebben een aantal verzekeringsmaatschappijen terugbetalingakkoorden afgesloten met BAF in het kader van hun (sport)ongevallen- en hospitalisatieverzekering. U kunt hierover informatie vinden in uw polisvoorwaarden, bij uw makelaar of bij de BAF acupuncturist

Erkende acupuncturisten

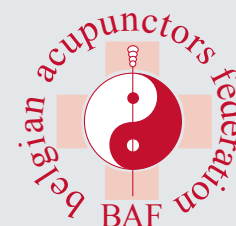
De adressenlijst van acupuncturisten, erkend door de wettige beroepsvereniging Belgian Acupunctors Federation BAF, kan geraadpleegd worden op de website www.acupunctuur-baf.be of is verkrijgbaar door een aan uzelf geadresseerde en voldoende gefrankeerde omslag te sturen naar:

BAF, Postbus 82, 2900 Schoten



© Copyright Belgian Acupunctors Federation BAF 2011

Menopauze



Acupunctuur
kan
helpen