

Alles over de overgang





☰ Inhoudsopgave

- 1 De overgang en haar kenmerken
- 2 Miljoenen vrouwen
- 3 A.Vogel Famosan Salvia
- 4 Opvliegers en nachtelijk transpireren
- 5 Tips bij opvliegers en nachtelijk transpireren
- 6 Lichamelijke overgangsverschijselen
- 7 Emotionele overgangsverschijselen
- 8 Tips bij emotionele overgangsverschijselen
- 9 Wanneer stoppen?
- 10 Persoonlijk advies op maat
- 11 Einde van de theorie



1. De overgang en haar kenmerken

Vrouwen hebben het unieke vermogen om zwanger te worden en nieuw leven te baren. Om dit mogelijk te maken, herhaalt zich in het vrouwenlichaam elke maand een vruchtbaarheidscyclus die haar lichaam voorbereidt op een zwangerschap.

Deze vruchtbaarheidscyclus staat onder invloed van de twee vrouwelijke hormonen oestrogeen en progesteron en herhaalt zich tot het moment waarop de vrouw rond de 45 jaar oud is. Rond die leeftijd begint de productie van oestrogeen terug te lopen en is de vrouw in de overgang. De eierstokken verliezen geleidelijk hun functie, de eitjes raken op en de aanmaak van oestrogeen is nog minimaal. De allerlaatste menstruatie die vrouwen doormaken wordt de menopauze genoemd (een moment dat dus alleen achteraf kan worden bepaald).





De overgang begint niet van de ene dag op de andere, maar treedt heel geleidelijk in. Het menstratiepatroon verandert langzaam en de eerste verschijnselen kunnen zich gaan voordoen. De meeste vrouwen menstrueren voor het laatst rond de leeftijd van 52 jaar.

Er kunnen zich verschillende situaties voordoen, bijvoorbeeld:

- de menstruatie wordt heviger en korter;
- de menstruatie wordt minder en langer;
- de menstruatie wordt onregelmatiger;
- de menstruatie verandert nauwelijks, maar blijft opeens uit.



2. Miljoenen vrouwen

In België is ongeveer 1/3 van de vrouwelijke bevolking in de postmenopauze. Maar liefst 96% van hen wordt tijdens de overgangsjaren in hun dagelijkse doen geplaagd door overgangverschijnselen. Het is het veranderende oestrogenniveau dat die typische verschijnselen veroorzaakt.

1.600.000
In België is ongeveer 1/3 van de vrouwelijke bevolking in de postmenopauze.

Een heel herkenbaar voorbeeld is een tijdelijk zwaardere menstruatie. Als de rijping van de eicellen namelijk langer duurt, wordt het baarmoederslijmvlies langer gestimuleerd om verder te groeien, met als gevolg dat tijdens de menstruatie meer baarmoederslijmvlies wordt afgestoten.



3. A.Vogel Famosan Salvia

Famosan Salvia is een krachtig, zuiver natuurlijk product voor vrouwen in de overgang of menopauze dat specifiek helpt bij opvliegers en nachtelijk transpireren. Het product is ontwikkeld volgens de laatste wetenschappelijk inzichten en bevat een sterk geconcentreerd salvia-extract dat je lichaam op 100% natuurlijke wijze ondersteunt. En dat betekent dat het natuurlijke overgangsproces gewoon intact blijft.

De bijzondere eigenschappen voor je op een rij:

- Helpt bij opvliegers en nachtelijk transpireren
- Voor vrouwen in de overgang
- Sterk geconcentreerd
- 100% natuurlijk





4. Opvliegers en nachtelijk transpireren

De overgang heeft veel gezichten, maar welk verschijnsel komt het meeste voor? Dat zijn toch wel opvliegers. 89% van de vrouwen in de overgang krijgt ze. Opvliegers kunnen enkele seconden duren, maar soms ook een halfuur.

Maar liefst 89% van de vrouwen in de overgang krijgt te maken met opvliegers!

Hoe vaak ze voorkomen, dat wisselt: van eens per dag tot wel eens per kwartier. Ze kondigen zich niet van tevoren aan en kunnen op elk moment van de dag en nacht starten. Hoewel opvliegers onschuldig zijn, brengen ze vrouwen vaak in een gênante situatie en kunnen ze invloed hebben op de nachtrust. De zweetaanvallen kunnen soms zo hevig zijn, dat omkleden of het bed verschonen onvermijdelijk is.



5. Tips bij opvliegers en nachtelijk transpireren

Opvliegers en aanvallen van nachtelijk transpireren zijn niet erg aangenaam. Met onderstaande tips kun je het jezelf wat makkelijker maken.

- Draag luchtige kleding, bij voorkeur van natuurlijke stoffen;
- Draag kleding in meerdere laagjes, zodat je wat uit kan doen wanneer je een opvlieger krijgt;
- Leg een natte doek tegen de binnenkant van de ellebogen, polsen of achterkant van de nek;
- Drink een glas ijskoud water;
- Beweeg voldoende (een half uur per dag, liefst in de buitenlucht). Vrouwen die regelmatig bewegen krijgen minder snel opvliegers. En als ze toch opvliegers krijgen, duren ze minder lang;
- Let op wat je eet. Sommige vrouwen krijgen opvliegers van heet of sterk gekruid voedsel, alcohol of cafeïne. Kijk welke voedingsmiddelen en drankjes opvliegers uitlokken en vermijd deze;
- Voorkom stress en help het lichaam te ontspannen door sport, yoga of meditatie;
- Houd de slaapkamer koel.



6. Lichamelijke overgangsverschijnselen en hun oorsprong

Spier- en gewrichtsproblemen, een droge huid, constipatie, gewichtstoename en droge ogen, mond en vagina zijn heel aanwezig en direct bemerkbare lichamelijke verschijnselen in de overgangsjaren. De hoe, wat en waaroms op een rijtje...

Spier- en gewrichtsproblemen

In de overgang wordt het eiwit collageen zwakker. Als dit 'fundament voor weefsels' minder wordt, verliezen de spieren en gewrichten kracht en soepelheid. Daarom is het belangrijk om te blijven bewegen. Bij een eventuele val bijvoorbeeld, ben je dan weerbaarder door de extra spierkracht.

Droge huid

Door de afname van oestrogeen nemen ook de hoeveelheden collageen en elastine in de huid af. Hierdoor wordt de huid minder elastisch en minder stevig en is zij minder goed in staat om vocht vast te houden, met als gevolg dat de huid droger wordt en er meer rimpels ontstaan. Ook worden er minder nieuwe huidcellen aangemaakt, waardoor de huid dunner wordt. Een goede crème, veel drinken en gezond en gevarieerd eten zijn nu extra belangrijk.



Constipatie

Een opgeblazen gevoel of constipatie komen in de overgang meer voor doordat de darmbeweging door de geslachtshormonen wordt beïnvloed. Eet daarom voldoende voeding met genoeg vezels (fruit en groente).

Gewichtstoename

Door alle hormonale veranderingen kun je wat zwaarder worden. Ook wordt het vet vaak anders verdeeld over het lichaam; het heeft de neiging zich meer te concentreren bij de buik en de borsten.

Droge ogen, mond en vagina

Door de verminderde aanmaak van oestrogeen worden de ogen, mond en vagina soms wat droger. Gebruik in ieder geval geen zeep bij de vagina en ook geen middelen tegen vaginale jeuk. Alleen met water wassen is voldoende, andere middelen verergeren het droge gevoel en de jeuk veelal.



Top 10 overgangsverschijnselen:

- | | |
|-------------------------------|-----|
| 1. Opvliegers | 89% |
| 2. (Nachtelijke) transpiratie | 80% |
| 3. Stemningswisselingen | 56% |
| 4. Verminderde slaap | 56% |
| 5. Prikkelbare gevoelens | 50% |
| 6. Innerlijke onrust | 48% |
| 7. Verminderd libido | 42% |
| 8. Neerslachtige gevoelens | 37% |
| 9. Lusteloze gevoelens | 36% |
| 10. Dunne, droge huid | 32% |



7. Emotionele overgangsverschijnselen en hun oorsprong

Veranderingen gaan vaak gepaard met emoties. Zo ook de veranderingen in de overgang. Neerslachtige en prikkelbare gevoelens en huilbuien komen vaak voor.

Natuurlijk speelt de tijdelijke hormonale disbalans een rol. Maar bepaalde gebeurtenissen die vaak in deze fase van het leven plaatsvinden, zoals kinderen die het huis verlaten of ouders die plotseling wegvallen, spelen ook mee.

Bovendien vinden veel vrouwen het in deze maatschappij, waarin 'jeugd en jong' de boventoon voeren, het moeilijk te accepteren dat ze ouder worden en hun vruchtbaarheid verliezen. Veel vrouwen krijgen tijdens de overgang dan ook te maken met emotionele verschijnselen zoals:

- Een mindere nachtrust
- Innerlijke onrust en stemmingswisselingen
- Neerslachtig gevoel
- Een verminderd geheugen





Een mindere nachtrust

Een verminderde nachtrust tijdens de overgang wordt veroorzaakt door een veranderend bioritme, de dagelijkse ritmiek van optimale en minder optimale momenten zeg maar. Het slaappatroon en/of de behoefte aan slaap kunnen daardoor veranderen. Het kan zich uiten in moeilijk in slaap komen, juist veel wakker worden 's nachts of heel vroeg wakker worden.

Innerlijke onrust en stemmingswisselingen

Ruim de helft van alle vrouwen in de overgang krijgt te maken met innerlijke onrust en stemmingswisselingen. Deze verschijnselen komen vooral voor bij vrouwen die er - voorafgaand aan de overgang - al een onderliggende gevoeligheid voor hadden. Vaak merkten zij de prikkelbare gevoelens, innerlijke onrust en stemmingswisselingen ook al rond de menstruatie. Tijdens de overgang zijn het weer de hormonale veranderingen die ervoor zorgen dat deze verschijnselen 'aan de oppervlakte' komen.

50%
Ongeveer de helft van alle vrouwen in de overgang heeft stemmingswisselingen



Neerslachtig gevoel

Tijdens de overgang daalt de hoeveelheid oestrogeen in het vrouwenlichaam. Oestrogeen zorgt in de vruchtbare jaren voor meer aanmaak van het hormoon serotonine. Als de aanmaak van dit hormoon in de overgang daalt, kan dat zorgen voor neerslachtige gevoelens.

Een verminderd geheugen

Veel vrouwen zeggen tijdens de overgang dat ze 'een hoofd vol watten hebben'. Dat ze minder onthouden en dat ze zich minder makkelijk kunnen concentreren. Ook dit heeft te maken met de hormonale schommelingen. De hersenen moeten zich als het ware instellen op het veranderde hormoonniveau.





8. Tips bij emotionele overgangsklachten

Emotioneel? Neerslachtig? Een verminderde slaap? Stemningswisselingen? Oftewel: emotionele overgangsverschijselen? Onderstaande tips kunnen je wellicht helpen:

- Sport heeft een positieve invloed en zorgt voor ontspanning. Tijdens het sporten maakt het lichaam namelijk het hormoon 'endorfine' aan, dat maakt dat je je rustig en goed voelt. En minder gevoelig voor stress bent;
- Zorg voor extra vitamine B12 door het eten van vis, gevogelte, eieren en melk;
- Ontspanningsoefeningen zorgen voor meer rust in het hoofd, yoga of meditatie bijvoorbeeld;
- Leuke, ontspannende activiteiten zijn ook belangrijk: een dagje sauna of een middagje winkelen bijvoorbeeld. Liefst met een goede vriendin!
- In geval van een mindere nachtrust: doe kort voor het slapengaan geen dingen die stress opleveren, maar kies voor iets wat ontspant (muziek luisteren, een korte wandeling, een meditatie oefening, een warm bad), drink geen koffie (**A.Vogel Bambu** kan wel), thee, cola of alcohol en eet niet te laat op de avond.



9. Wanneer stoppen?

Wanneer A.Vogel Famosan Salvia je goed helpt, lijkt het soms alsof je net zo goed kunt stoppen met gebruik. Denk daar altijd eerst even goed over na, want stoppen met gebruiken tijdens de overgangsjaren is vaak niet aan te raden. Overgangsverschijnselen kunnen namelijk tijdens de hele overgang blijven bestaan.

Kijk eens naar je moeder, wanneer was zij door de overgang heen? Grote kans dat jij dat rond die leeftijd dan ook bent. En dat dan de overgangsverschijnselen definitief tot het verleden behoren doordat de overgang voorbij is. Uiteraard is het dan het beste om te stoppen met het betreffende overgangsproduct.

The logo for A.Vogel, featuring the brand name in a green, stylized font with a leaf-like shape behind the 'V'.

Krachtig en natuurlijk



10. Persoonlijk advies op maat

Bij het A.Vogel informatiecentrum kun je terecht met al je vragen over de A.Vogel producten. Natuurlijk kun je hier terecht als je wilt weten welk A.Vogel product je bij een specifieke gezondheidsklacht het beste kunt gebruiken. Je kunt bellen, mailen of een briefje schrijven.

Als je belt krijg je Marina van de A.Vogel informatielijn aan de lijn. Zij staat je graag te woord en geeft je graag advies.



Marina

A.Vogel informatielijn op telefoonnummer 013/ 35 89 40.

- Bel of mail
- Persoonlijk advies
- Altijd snel antwoord



11. Einde van de theorie

Je hebt het einde van deze e-cursus bereikt.
Met alle informatie die je gekregen hebt kun je
nu aan de slag met de test.

Vragen?

Heb je naar aanleiding van deze cursus nog vragen over de overgang? Bel dan gerust met de A.Vogel Informatielijn op 013/358940 tijdens de kantooruren. We staan je graag te woord. Je kan met je vragen ook terecht op onze facebookpagina.

 www.facebook.com/avogelbe

