

HELP  
DE  
OVERGANG  
WAT NU?



HELP  
DE  
OVERGANG  
WAT NU?

Lauda Verburg

Schrijver: Lauda Verburg

ISBN: 9789464359602

Coverfoto: Hylke Greidanus fotografie

©Lauda Verburg

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door print-outs, kopieën, of op welke manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

**Website: [www.laudaverburg.nl](http://www.laudaverburg.nl) of [www.ikben50.com](http://www.ikben50.com)**



ORTHOMOLECULAIR  
THERAPEUT

MENOPAUSE  
PUBERTY'S EVIL OLDER  
SISTER



# Voorwoord

De overgang, iets waar elke vrouw mee te maken krijgt... arm of rijk, dik of dun, in Nederland of helemaal aan de andere kant van de wereld; geen enkele vrouw komt hier onderuit. Maar met een beetje extra kennis... Als je weet, wat je te wachten staat, kun je veel klachten en ongemakken voorkomen. Daarom is dit boek voor jou, een vrouw net als ik, die tegen dezelfde dingen aanloopt, voor dezelfde problemen staat en net als alle vrouwen door dezelfde fases in het leven gaat. Want wist je dat de overgang ongemerkt al start op je 40<sup>e</sup>, ook al ben je hier nog helemaal niet mee bezig... Veel van jouw vage klachten kunnen daarom te maken hebben met de overgang. Als gediplomeerd voedingsdeskundige, met de specialisatie vrouwen van 45-plus, weet ik dat er zoveel vragen zijn over de overgang. Helaas wordt er niet of nauwelijks gesproken over deze fase in het leven van een vrouw. Hierdoor bestaat er zoveel onduidelijkheid en is er rondom de overgang zoveel onwetendheid. De meeste vrouwen weten het verschil niet tussen de menopauze en overgang...

Veelal wordt het ouder worden en zeker de overgang als excuus gebruikt om niet te doen wat je diep van binnen wilt doen. De overgang zorgt aan de ene kant voor een stuk onzekerheid, terwijl het aan de andere kant een keerpunt is, waardoor je je leven onder de loep neemt en wellicht anders naar je leven gaat kijken. Daarom heb ik ook de sociale overgang genoemd in dit boek, want niet alleen je lichaam verandert, ook jij!

In dit boek vind je geen ellingelange hoofdstukken, maar kort en krachtig zonder te veel ach en wee neem ik je mee door de fases van de overgang met de bijbehorende ongemakken.

Ook al denk je nu: de overgang? Ik ben pas 40... Nou ja, je leest het vanzelf.

## Inhoud

|   |    |
|---|----|
| Love your Body                                | 9  |
| Ik word 40, hoezo ouder worden?               | 11 |
| De overgang, HELP wat nu?                     | 13 |
| De fases van de overgang                      | 17 |
| Testosteron, Oestrogeen en Progesteron        | 18 |
| Oestrogeendominantie                          | 20 |
| Je menstruatiecyclus                          | 22 |
| Ik ben nu 45, waarom ga ik mij anders voelen? | 23 |
| De PERI-menopauze                             | 25 |
| Stress  | 26 |
| Moe zijn... echt moe                          | 28 |
| Nachtzweeten                                  | 31 |
| Opvliegers                                    | 32 |
| Je darmen in de overgang                      | 34 |
| Hoge bloeddruk                                | 35 |
| Hart- en vaatziekten                          | 36 |
| Door het oog van de naald                     | 37 |
| Kort lontje                                   | 39 |
| Je huid verandert                             | 41 |
| Droge slijmvliezen                            | 43 |
| Vaginale problemen                            | 44 |
| Gevoelige borsten                             | 46 |
| Aandacht voor je schildklier                  | 47 |
| Hoofdpijn                                     | 48 |
| Concentratieproblemen en vergeetachtigheid    | 49 |



|   |    |
|---|----|
| De overgang, emotie-eten en schuldgevoel          | 50 |
| Je figuur verandert                               | 53 |
| Afvallen in en na de overgang                     | 54 |
| Billen  | 60 |
| Last van spieren en gewrichten                    | 61 |
| Menopauze   | 62 |
| POST-menopauze                                    | 63 |
| Osteoporose                                       | 64 |
| Zelf je hormonen herstellen of resetten, kan dat? | 66 |
| Gezond eten, gezond leven                         | 68 |
| De kracht van onze vrouwelijke hormonen           | 70 |
| Hormoonsuppletie                                  | 71 |
| Ben ik in de overgang, dat kan toch niet?         | 74 |
| Sociale overgang                                  | 75 |
| Problemen tussen de lakens                        | 77 |
| Onzekerheid                                       | 79 |
| Paniekaanvallen                                   | 81 |
| Neerslachtigheid en depressie                     | 82 |
| Desinteresse                                      | 83 |
| Je bent niet alleen                               | 84 |
| Mindset wordt voorafgegaan door mindshift         | 86 |
| Vragen aan jezelf                                 | 88 |
| Tot slot  | 94 |
| Over mij  | 95 |

