

De overgang jouw tweede lente

**Informatie en praktische tips
om beter door de overgang te komen**

Merel van Bockxmeer

Copyright © 2024 Merel van Bockxmeer
Eerste druk, juli 2024
Vormgeving: Ontwerp van de Buren
Fotografie: Rosa de Wit en Unsplashd

ISBN 978-94-6481-968-7
NUR 861

Alle rechten voorbehouden. 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 fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

De informatie en adviezen in dit boek zijn gebaseerd op onderzoek en ervaringen van de auteur en kunnen geen vervanging zijn voor het raadplegen van een medisch professional. De auteur aanvaardt geen aansprakelijkheid voor mogelijke schade of letsel als gevolg van het opvolgen van de adviezen of suggesties in dit boek. De lezer wordt aangeraden altijd professioneel medisch advies in te winnen voordat hij/zij wijzigingen aanbrengt in zijn/haar levensstijl of medische behandelingen ondergaat.

De verantwoordelijkheid voor het opvolgen van de adviezen of suggesties in dit boek ligt volledig bij de lezer. De auteur raadt bij twijfel aan om altijd een arts of professioneel therapeut te raadplegen. Het is een teken van wijsheid om advies te vragen en zorgvuldig te overwegen voordat acties worden ondernomen op basis van informatie uit dit boek.

Dit boek draag ik op aan mijn lieve moeder

mijn prachtige dochters

en alle vrouwen op weg naar de tweede lente

'De menopauze nodigt je uit om uit te groeien tot een formidabele vrouw met wijsheid, zelfkennis, intuïtie, humor, sensualiteit, eigenwaarde, een steekhoudende visie op de samenleving en een persoonlijke band met de natuur en het onzichtbare – een krachtige persoon om rekening mee te houden.'

*Susan Smit,
auteur van 'De wijsheid van de vrouw. Inzichten voor
een tweede helft van je leven vol vuur, verwondering en liefde'.*

Voorwoord

Het boek van Merel was voor mij een openbaring. Meteen in het eerste deel behandelt het bewustwording, de periode vóór de menopauze en de wijze vrouw die je kunt worden. Een schat aan praktische informatie om deze periode tot een fijne transitie te maken. Al lezend raakte ik steeds meer enthousiast. Het boek, met een verhelderende uitleg over de vijf elementen uit de Traditionele Chinese Geneeskunde, past precies bij mijn visie op bewustwording.

Deze visie werd onder meer gevormd toen ik rond mijn dertigste in Noord-Amerika bij een sjamaan was, die mij vertelde hoe de inheemse volkeren de overgang benaderen. Voor hen is dit een prachtige fase waarin je evolueert naar de ‘wijze vrouw’. Een vrouw die door haar levenservaring wijsheid heeft vergaard en klaar is om die te delen met jongere generaties. Dat is de roeping van de wijze vrouw: jonge mensen, (klein)kinderen begeleiden en ondersteunen.

De jaren voorafgaand aan de overgang zouden volgens de sjamaan moeten worden benut om de laatste restjes van ‘het werk’ te doen, met behulp van coaching, Qigong, ademwerk of bijvoorbeeld opstellingen. Dit kan de overgang zelf tot een vloeiende transitie maken naar een tijd waarin je je kunt richten op gezond ouder worden, anderen op een natuurlijke manier ondersteunen in al je wijsheid en genieten van het leven tot het moment waarop je klaar bent om je reis in een andere dimensie voort te zetten. Ook dat zou idealiter een prachtige overgang kunnen zijn.

Het boek van Merel is een prachtig hulpmiddel bij het doormaken van de transitie in de overgang. Het laat zien hoe elk element (Hout, Vuur, Aarde, Metaal en Water) ingezet kan worden in het begrijpen en navigeren van deze levensfase. Merel haar werk verrijkt niet alleen ons begrip van de overgang, maar biedt ook concrete handvatten om deze periode op een prettige manier te ervaren. Ik heb het boek in één adem uitgelezen en ik raad iedereen aan het te lezen. Bij voorkeur rond je veertigste, zodat je goed voorbereid kunt genieten van de overgang en van de prachtige periode die daarna aanbreekt.

Patricia van Walstijn

Patricia is oprichter en eigenaar van het Chi Neng Institute Europe, heeft Chineng Qigong geïntroduceerd in Europa en heeft in haar opleidingsinstituut in Arnhem veel instructeurs opgeleid.

Inleiding

Lieve vrouw,

*dit boek is voor jou
als je
in je kracht wilt staan
juist
in een periode
van verandering*

Dit boek is geschreven voor vrouwen in de overgang, maar de informatie en natuurlijke tips kunnen interessant zijn voor alle vrouwen. Klachten die bij de overgang lijken te horen, kunnen ook op andere momenten in je leven opspelen. Dit boek geeft inzicht in de natuurlijke vrouwelijke cyclus en staat vol praktische tips, bijvoorbeeld om goed te slapen, beter om te gaan met hartkloppingen of stress.

Iedere vrouw ervaart de periode van de overgang anders. Voor alle vrouwen geldt dat er hormonale veranderingen zijn en daar horen lichamelijke veranderingen bij. Ik heb gemerkt dat het veel uitmaakt hoe je daar tegenaan kijkt. Het is anders als je de overgang ziet als een periode die je liever zou willen overslaan of dat je het ziet als een proces waar je iets moois uit kunt halen. De overgang is namelijk een natuurlijk proces. Door daar in mee te bewegen help je je lichaam er soepeler doorheen. Soms is dat veel simpeler dan je verwacht. Kleine aanpassingen in je voeding of leefstijl kunnen overgangsklachten voorkomen, ervoor zorgen dat ze verminderen of verdwijnen. Ik heb het vaak gezien bij vrouwen in mijn praktijk. Als je maar weet wat voor *jóu* werkt. Daar geeft dit boek inzicht in.

Ben je nog niet in de overgang? Dat is een voordeel, want dan kun je signalen van de overgang gemakkelijker herkennen en er meteen op inspelen. Wist je trouwens dat het juist belangrijk is om de jaren *vóór* de overgang goed voor jezelf te zorgen? Dat helpt je makkelijker door de overgang heen. Dat had ik zelf graag eerder geweten!

Mijn overgang

Ik denk dat iedereen in haar leven met gezondheidsuitdagingen te maken krijgt.

De een wat meer of heftiger dan de ander. Grote uitdagingen kunnen leiden tot nieuwe inzichten en dat was ook bij mij het geval. Rond mijn dertigste levensjaar kreeg ik chronische rugklachten. De beperkingen die ik hierdoor kreeg maakten dat ik anders naar het leven begon te kijken. Ik besepte hoe belangrijk het is om goed voor jezelf te zorgen en dat het beter is mee te bewegen met wat het leven je geeft. Juist de weerstand zorgt er gek genoeg voor dat de klacht aanwezig blijft en het erger maakt. Ik ging me steeds meer verdiepen in natuurlijke leef- en geneeswijzen. Ik ontdekte dat ik op een natuurlijke manier kon helen wat in het ziekenhuis niet mogelijk bleek. Ik voelde me steeds krachtiger en begon me meer en meer te verdiepen in de natuurlijke gezondheid van het lichaam. Tot ik besloot om hier echt goed in te worden en een studie Chinese geneeswijzen (acupunctuur) te gaan doen.

De periode van de acupunctuurstudie was een drukke tijd. Ik had na een echtscheiding veel op mijn bordje genomen. Ik had twee banen, drie opgroeiende kinderen en was ook nog begonnen aan de studie acupunctuur. Maar ik voelde mij sterk en ik dacht dat ik alles aan kon. Toen kwam de overgang.

Het eerste wat zich aandienende waren de welbekende opvliegers. Ik weet het nog goed, dat ik zonder aanleiding hitte-aanvallen kreeg die ik zeer ongemakkelijk vond. Ik kreeg ook moeite met inslapen en doorslapen, terwijl ik mijn hele leven prima had geslapen. Ik kreeg last van kalkafzettingen in mijn schoudergewrichten. Vervolgens kreeg ik na een operatie een *frozen shoulder*. De opvliegers bleven aanwezig, zowel overdag als in de nacht. Met mijn 43 jaar leek ik redelijk vroeg in de overgang te zijn beland. Het bleek dat ik daarin het voorbeeld van mijn moeder volgde. Iets wat vaak gebeurt.

Ik wilde van de klachten af, maar wel op een natuurlijke manier. Ik ontdekte dat ik goed moest zoeken om gepaste oplossingen voor mijn overgangsklachten te vinden. Het is in onze samenleving nog niet altijd vanzelfsprekend om naar voeding en leefstijl te kijken wanneer je klachten hebt. Terwijl de lichamelijke veranderingen tijdens de overgang daar wel om vragen. Gelukkig kon ik door mijn studie mij helemaal in het onderwerp specialiseren en mijn voordeel daarmee doen.

Het was voor mij een *eye opener* om te ontdekken dat de Oosterse geneeswijzen een totaal andere kijk hebben op de overgang. In plaats van deze periode te beschrijven op basis van een rijtje klachten, zien zij dit als een transformatieproces, een *overgang* naar een nieuwe tijd, een nieuwe fase. Wanneer je daarbij

klachten ervaart, is dat een signaal van onbalans. Wanneer je de balans terugbrengt, verdwijnen de klachten vanzelf. Je kunt zelfs sterker worden tijdens de overgang. De Chinese geneeskunde noemt de periode na de overgang dan ook *de tweede lente*. Dit beeld alleen al maakte mij een stuk positiever over de tijd die ging komen. Ik merkte hoe effectief het was. Kleine aanpassingen zorgden ervoor dat ik beter ging slapen, dat mijn opvliegers minder werden en zelfs helemaal verdwenen. Ik ging ook Qigong beoefenen. Qigong is de Chinese vorm van yoga en dit is onderdeel van de Chinese geneeskunde. De oefeningen zijn heel rustig en door een gerichte strekking van het lichaam zorgen ze voor een betere doorstroming in bepaalde organen. Ik kreeg meer energie, de opvliegers verminderden en mijn hoofd bleef helder. En laat dat laatste nou heel handig zijn bij het volgen van een studie!

De overgang heeft mij veel gebracht. Ik heb deze periode gebruikt om beter naar mijn lichaam te luisteren, om mijn eigen natuurlijke ritme te vinden en te volgen. Door de signalen te volgen, die vertelden dat het anders mag. Waardoor ik nu weet wat voor mij werkt, waar ik energie van krijg en wanneer ik rust nodig heb. Het gevolg is dat ik mij gezonder, soepeler en energiever voel dan ooit. Echt waar!

Tips voor jou

De effectiviteit van de (vaak simpele) tips vanuit de Chinese geneeskunde is zo groot dat ik dit moest gaan delen. Daarom gaf ik workshops en ontstond het idee voor een boek. Ik merk dat mijn enthousiasme ervoor zorgt dat de deelnemers in mijn workshops ook enthousiast worden. En met resultaat. Er is er altijd wel iemand die meldt dat de tips werken, dat ze beter slaapt, dat hartkloppingen zijn verminderd of dat ze fitter opstaat.

Het is mijn bedoeling om je met de tips en suggesties in dit boek te inspireren. In mijn acupunctuurpraktijk zie ik veel vrouwen met overgangsklachten die willen weten wat ze zelf kunnen doen. Acupunctuur is een geweldige methode om klachten te verminderen, maar hoe fijn is het om daarnaast jezelf te kunnen helpen de balans terug te brengen?

De overgang kan een prachtige periode zijn, als je vóór en tijdens de overgangsjaren goed voor jezelf zorgt. Goed voor jezelf zorgen klinkt misschien gemakkelijk, maar dan moet je wel weten hóe. In dit boek geef ik vanuit mijn eigen ervaring en vanuit de Chinese geneeskunde tips hoe je dat zou kunnen doen. En dat is heel divers, van voeding en leefstijl, tot emoties en bewustzijn. Sommige oefeningen dagen je uit te bewegen, om iets in je voeding te veranderen en andere oefeningen

dagen je uit tot zelfonderzoek.

Mijn advies is: kies een oefening of aanpassing uit en ga het gewoon een tijdje doen. Ook al denk je dat de aanpassing te minimaal is, of dat het bij jou niet gaat werken. Ik daag je uit om het toch te proberen. Sommige aanpassingen zullen direct effect geven, andere hebben doorzettingsvermogen nodig. Ik adviseer altijd om een verandering twee weken vol te houden en te zien of het voor je werkt. Werkt het niet, dan probeer je iets anders.

Leeswijzer

Het boek bestaat uit drie delen. In het eerste deel vind je informatie over de overgang zelf. Het tweede deel bestaat uit praktische tips en oefeningen. In deel drie vind je een aantal interessante overzichten zoals een voedingstabel en bruikbare acupunctuurpunten. Ook vind je hier een Qigong oefenserie die speciaal is samengesteld voor vrouwen in de overgangperiode. Via de QR-code heb je toegang tot een video waardoor je de oefeningen gelijk mee kunt doen. Daarnaast vind je in dit deel een Vijf elementen test en toegang tot een meditatie.

Het praktische deel twee is ingedeeld volgens de vijf elementen uit de Chinese geneeskunde: Hout, Vuur, Aarde, Metaal en Water. Als je op een natuurlijke manier leeft, houden deze elementen elkaar in balans. Je kunt in het boek manieren vinden om een onbalans op te sporen en jezelf weer in balans te brengen. Ieder element heeft twee organen die daar bij horen. Volgens de Chinese geneeskunde zijn de organen veel meer dan het fysieke orgaan zelf. Hieraan zijn namelijk ook emoties gekoppeld, zintuigen, kleuren, overtuigingen en nog meer. Wanneer gesproken wordt over bijvoorbeeld de Nier-energie, dan hoeft dat niets te zeggen over je nieren zelf. Het kan wel, maar het kan ook bijvoorbeeld om bepaalde angsten gaan die verbonden zijn met de Nier-energie. Vandaar dat wanneer ik in het boek de organen met een hoofdletter heb geschreven, dit bedoeld is vanuit de Chinese geneeskunde, dus vanuit een breder perspectief. Als het met een kleine letter is geschreven, bedoel ik puur het orgaan zelf.

Tot slot

De Chinese geneeskunde is een prachtige geneeskunde die veelomvattend is. Ik pretendeer niet dat alle informatie in dit boek staat. Wel heb ik de meest effectieve tips samengebracht met de bedoeling het boek leesbaar en toegankelijk te houden en tegelijkertijd genoeg informatie te geven om oorzaken van klachten beter te begrijpen.

De kruiden die in dit boek worden genoemd kun je gedroogd gebruiken om thee van te zetten. Dit is een zachte manier om ze toe te passen en je kunt er dan niet snel te veel van innemen. Het kan helpend zijn kruidenformules te gebruiken (in pil of poedervorm). Daarvoor raad ik je aan naar een deskundige therapeut te gaan met kennis van Chinese kruiden.

De tips in dit boek zijn algemene tips. Het kan zijn dat er bij jou andere zaken spelen met betrekking tot je gezondheid, of dat je medicijnen gebruikt. Ga bij het gebruik van de kruiden altijd na of er een wisselwerking is. Raadpleeg bij twijfel je huisarts of een deskundig therapeut.

Inhoud

Deel 1 Nieuwe balans	16
Veranderingen	19
Hormonen	22
Klachten	26
Een gouden kans	28
Yin en yang	32
Natuurlijk evenwicht	35
Energie	36
Tweede lente	37
Deel 2 Vijf elementen	40
Indeling	43
<i>Hout-element</i>	47
Waaraan herken je Hout?	48
Ontspannen ademhalen	50
Stress	51
Reiniging	54
Ogen	57
Dromen	59
Bewegen	59
Qigong	62
Groen	64
Tips om het Hout-element te balanceren	66
Oefeningen voor het Hout-element	67
Meridianen	74
<i>Vuur-element</i>	77
Waaraan herken je Vuur?	78
Balans	80
Opvliegers	81
Tips bij opvliegers	83
Kruiden	88
Temperatuur training	90
Onderzoek jezelf	91

Slaapproblemen	95
Tips om beter te slapen	95
Rood	99
Tips om het Vuur-element te balanceren	100
Oefeningen voor het Vuur-element	101
Meridianen	104
<i>Aarde-element</i>	109
Waarom herken je Aarde?	110
Gewicht	111
Wat kun je doen bij Dampklachten?	112
Voeding	114
Tips voor een sterk Aarde-element	116
Gezonde vetten	120
Vasten	123
Supplementen	124
Stoelgang	124
Aarden	126
Buikstagnaties	130
Borstgezondheid	132
Geel	134
Tips om het Aarde-element te balanceren	135
Oefeningen voor het Aarde-element	136
Meridianen	140
<i>Metaal-element</i>	143
Waarom herken je Metaal?	144
Adem	146
Huid	148
Rimpels	149
Tips voor een mooie huid	151
Technieken voor je gezichtshuid	153
Wit	159
Tips om het Metaal-element te balanceren	161
Oefeningen voor het Metaal-element	162
Meridianen	168

<i>Water-element</i>	171
Waarom herken je Water?	172
Oerkracht	173
Geheugen	175
Bekkenbodem en blaas	176
Rug	178
Schouders	181
Voeding voor de botten	182
Oren	184
Haar	186
Blauw	186
Diepgang van de Waterfase	187
Tips om het Water-element te balanceren	191
Oefeningen voor het Water-element	192
Meridianen	196
Deel 3 Een tweede lente	198
De cyclus is rond	200
De tweede lente in	201
Qigong serie: Soepel door de overgang	202
Meditatie: Elementen in balans	213
Vijf elementen test	214
Orgaanklok	222
Acupressuur	224
Voedingstabel	228
Dankwoord	230
Bibliografie	232
Index	234

Deel 1

Nieuwe balans

