

A close-up photograph of a woman wearing a vibrant red, textured dress. Her right hand is placed on her hip, adorned with a gold ring and a silver band. The background is a warm, out-of-focus landscape. The title 'THE MENOPAUSE MEMOIRS' is overlaid in white serif font at the bottom.

THE MENOPAUSE
MEMOIRS



Lieve jij,

In deze Menopause Memoirs heb ik alle tips die ik heb ontvangen voor je gebundeld.

Dit zijn supplementen, boeken, klinieken en leefstijltips die door anderen zijn aanbevolen.

Ik heb ook een paar stukjes van de persoonlijke verhalen die ik heb ontvangen onderaan gezet.

Onthoud alsjeblieft, zoals ik in mijn letter al zei, dat er geen one size fits all-aanpak is voor deze levensfase. Deze tips zijn alleen bedoeld als informatie en inspiratie. Persoonlijk gebruik ik supplementen en ik ben een fan van meditatie, maar als je je wanhopig, depressief of gewoon niet jezelf voelt, praat dan alsjeblieft met je arts. Je hoeft je er niet alleen doorheen te slaan. Voor mij heeft een gecombineerde en dus holistische aanpak met hormoontherapie het meest geholpen, maar iedere vrouw is anders. Ik weet dat ik hier wat serieus klink, maar onze gezondheid en ons welzijn zijn een serieuze zaak! Dus, bespreek alle medische opties en jouw symptomen met je eigen arts.

Love,
Lucy x

“At her first
bleeding a woman
meets her power.

During her
bleeding years
she practices it.

At menopause
she becomes it.”

TRADITIONAL NATIVE
AMERICAN SAYING

Met vertrouwen de menopause door

Deze supplementen kunnen
jou ondersteunen.

— SUPPLEMENTEN

1 Magnesium. 2 Tabletten Famosan Overgang
Totaal, A. Vogel. 3 Vitamine D. 4 Female Support
Pakket, Threewells. 5 Omega-3 visolie. 6 DIM
Complex, Vitakruid. 7 Ymea.

2



4



6



7



Kies wat het beste past
bij jou en jouw unieke
behoefte. Er is geen one-
size-fits-all oplossing.

Een bron van troost en begrip

Verken een wereld van wijsheid en inzicht met boeken die de menopauze omarmen.

— BOEKEN



1

2



3



4



5



6

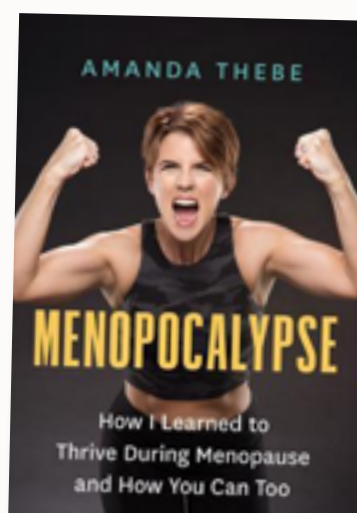


1 Oomen Stroomt Over, Francine Oomen. 2 De Overgang, Susan S. Weed. 3 De Overgang als bron van kracht, Christiane Northrup. 4 Spiritueel door de overgang, Lisette Thooft. 5 Moon Time, Lucy H. Pearce. 6 Stralend door de menopauze, Leen Steyaert. 7 Menopocalypse, Amanda Thebe

p.s. In het belang van transparantie heb ik hier affiliate links gedeeld voor deze boeken. Wat betekent dat ik een klein bedrag ontvang als je toevallig via deze link bestelt, zonder extra kosten voor jou. Het is ook goed om te weten dat geen van de tips die ik deel in mijn letters of in The Menopause Memoirs betaald zijn.

THE MENOPAUSE MEMOIRS

7



Andere verhalen

Ontdek nieuwe perspectieven, vind herkenning en weet dat je niet de enige bent.

— PODCASTS EN PROGRAMMA'S

3 Het verboden woord door Caroline Tensen, Videoland. 4 Doctor Mary Claire Haver with Steven Bartlett on a Diary of a CEO, Spotify.



3



LEZERSTIPS

Ik raad je aan om het boek van Dr. Nora Hendriks te lezen 1 [Het Menopauze Taboe](#) en te luisteren naar de podcast 2 [‘We zijn toch niet gek’](#) die ik in Letter #23 tipte. Vooral de aflevering m.b.t. hormoontherapie is echt de moeite waard. Ik volg ook de fantastische [Dr. Louise Newson](#) op Instagram.



1



2

4



THE MENOPAUSE MEMOIRS

Ondersteun je lichaam

Deze slimme lifestyle tips van jullie helpen je tijdens de menopauze.

— LIFESTYLE TIPS

- Eet gezond. Bekend natuurlijk, maar doch zijn er voedingsmiddelen die overgangsklachten verergeren, zoals: alcohol, chocolade, frisdrank, suiker, thee (behalve kruidenthee), cafeïne, wit meel, zure vruchten en gevogelte.
- Neem iedere 2 uur een pauze.
- Wandel 's avonds 20 minuten.
- Ademhalingsoefeningen en breathwork.
- Bespreek met familie je stemmingswisselingen, zo creëer je meer begrip!
- Tumo-meditatie bij opvliegers om de inner health tot rust te brengen.
- Seed Cycling. Tijdens dag 1-14 eet je dagelijks 1 à 2 eetlepels gemalen lijnzaad en pompoenpitten om de aanmaak van oestrogeen te ondersteunen en tijdens dag 15-28 eet je dagelijks 1 à 2 eetlepels gemalen sesamzaad en zonnebloempitten om de oestrogeenbalans te reguleren en aanmaak van progesteron te bevorderen.
- Acupunctuur.
- Voetreflexologie.
- Lymfedrainage massage om te helpen bij het vocht vasthouden en een opgeblazen gevoel.
- Meer plantaardige oestrogenen eten.
- Progesteron-ondersteunende voeding is een aanrader. Sesamzaad, zoete aardappel, groente en fruit, vitamine C.
- Voeding rijk aan isoflavonen kunnen een positieve bijdrage hebben aangezien de isoflavonen bacteriën in de darmen omzetten in stoffen die hetzelfde effect hebben als oestrogeen. Eet dus bij voorkeur tijdens de overgang groenten als bloemkool, broccoli, spruiten, radijs, boerenkool, Chinese kool en witte kool.
- Iedere dag beginnen met een shake waar boerenkool of spinazie in zit.
- 3x in de week een uur krachttraining doen. Door krachttraining maak je testosteron aan en kun je spierafbraak en afname van botsterkte tegengaan.
- Veel bewegen. Hot Pilates, Hot Yoga, HIIT trainingen en meditaties. De hot lessen zijn erg goed omdat infrarood zo goed is voor je spieren, bindweefsel en mind.
- Kundalini Yoga. Deze yoga richt zich op je klieren-hormoonstelsel.
- Stiltedagen inplannen. Geen ruis voor je zenuwstelsel, omdat het allemaal al zó hard binnenkomt.

Ik kreeg veel persoonlijke verhalen van vrouwen die slechte ervaringen hadden met hormoontherapie en die goede ervaringen hadden. En nog steeds zijn veel vrouwen te voorzichtig om het te proberen.

— HORMOONTHERAPIE

Sommige mensen zweren bij de Mirena-spiraal, anderen zoals ik – een lage dosis Utrogestan. Lees meer over mijn ervaringen in [Letter #24](#).

Sommigen kwamen weer tot leven met een combi van bio-identiek oestrogeen en progesteron. Anderen voelden zich slechter met hormoontherapie en vonden verbetering in de vorm van supplementen en/of dieet, veranderingen in levensstijl.

Nogmaals, je eigen individuele medische geschiedenis en gezondheid moet je met je arts bespreken om te bepalen of hormoontherapie een goede optie voor je kan zijn.



Persoonlijke verhalen

Many thanks voor al jullie krachtige verhalen. Weet dat je niet alleen bent in deze reis.

— THE MENOPAUSE MEMOIRS

“Het onderwerp menopauze gaat me nauw aan het hart. Ik ben 48 en menstrueer 2 jaar niet meer, ik was relatief jong toen de overgang begon. In het begin ervaarde ik een wonderlijke mengeling van boosheid en diep verdriet. Ik vond het zwaar en mijn vriendinnen waren niet in deze fase, ik voelde me alleen en verdrietig, schrok van de somberheid. Ik ben, toen ik begreep wat er speelde, op eigen verzoek doorverwezen naar de menopauzepoli in Amsterdam waar ik allesbehalve een positieve ervaring had helaas. Ik had zoveel verlangen naar een holistische aanpak en geen direct voorschrijven van medicatie.

Dat pad bleek geen succes en ik ben zelf op onderzoek gegaan. Gestopt met alcohol, koffie en (grotendeels) suiker. Veel gaan lezen, ik kan het boek ‘De Overgang’ van Susun Weed van harte aanbevelen. En natuurlijk de klassieker van Christiane Northrup en de boeken van Lucy H Pearce.

Ik ben me gaan verbinden met mijn woede want ik had zoveel boosheid, zoveel dat ik ervan schrok. Die boosheid kon ik steeds beter begrijpen door erover te lezen en uitingen te vinden. Ik heb allerlei hobby's/liefdes weer opgepakt waarbij ik direct het meest denk aan muziek maken, iets wat ik in mijn tienerjaren heel veel deed en toen lange tijd niet meer. Ik ben gaan onderzoeken wat ik eigenlijk zelf wilde, waar mijn passies lagen, waar ik blij van werd. Een klassiek pad zo weet ik inmiddels voor een vrouw die in dit stadium arriveert.”

“I’ve been longing to say this out loud. Women are born with pain built in. It’s our physical destiny – period pains, sore boobs, childbirth. We carry it within ourselves throughout our lives. Men don’t. They have to seek it out. They invent all these gods and demons so they can feel guilty about things, which is something we do very well on our own. And then they create wars so they can feel things and touch each other and when there aren’t any wars they can play rugby. We have it all going on in here, inside. We have pain on a cycle for years and years and years, and then just when you feel you are making peace with it all, what happens? The menopause comes. The fucking menopause comes and it is the most wonderful fucking thing in the world. Yes, your entire pelvic floor crumbles and you get fucking hot and no one cares, but then you’re free. No longer a slave, no longer a machine with parts. You’re just a person. In business.”

Kristin Scott Thomas on Fleabag. Season 2.

“Mijn belangrijkste les die ik graag met je wilde delen is: waardeer de opvliegers voor de functie die ze hebben, de lessen die ze in zich dragen. Want dat ze belangrijk zijn, daar ben ik echt van overtuigd. Lastig en vervelend ook, daar heeft iedereen het over. Maar de bevrijding die de menopauze brengt, de wijsheid en het vertrouwen, de zelfverbinding. De aandacht daarvoor mis ik zo. Ik heb grote moeite met de medicalisering van een rite of passage die in haar essentie, als we het onszelf toestaan om dit te omarmen, zoveel rijkdom en pracht in haar heeft.

Iedere opvlieger heeft in mij stukje voor stukje iets weggebrand wat niet meer diende, wat ik los mocht laten, zelf opgelegde remmingen, onzekerheden, ideeën over hoe ik me moest verhouden tot de maatschappij, mezelf, mijn eigen vrouwelijkheid, mijn lichaam.

Door de innerlijke beweging te maken naar omarmen i.p.v. wegduwen, accepteren i.p.v. wegwensen, is er zoveel geheeld op zielsniveau. Ik voel me zorgelozer, duizendmaal meer vertrouwd met mezelf en ik heb zoveel meer vertrouwen in mezelf en zachtheid naar de mensen om me heen. Soms bozer dan vroeger, ja, en tegelijkertijd zoveel meer duidelijkheid. Dit ben ik. Like it or lump it. 🙄

Voor mij is dit de boodschap van de overgang. En dat ik dit mag ervaren, wat er mentaal gebeurt, bevrijd wordt, losgelaten wordt, mag opbloeien - gespiegeld wordt in mijn fysieke lichaam, ik vind het zo bijzonder.

Probeer de schoonheid die deze fase brengt te zien voor wat ze is. Want ze is er. Echt waar.”

“As written by Liza Munday for the Atlantic in October 2019, the human species is unusual in the fact that nonreproductive females ‘do not die’. Females of most other species can bear young until they die. The mystery of why we ‘survive’ as it were beyond our child bearing years is something that has occupied the (supposed) great minds of the ages... Female killer whales, as well as narwhals and short-finned pilot and beluga whales, are the only other animals who go through menopause.” Post-menopausal killer whales defend their sons from aggressors, study finds in [The Guardian](#).

“Voor mij is de overgang redelijk rustig verlopen en ik ben ervan overtuigd dat mijn innerlijk werk en levensdoelen ermee te maken hebben. Al mijn hele leven ben ik bezig geweest (ja, zelfs op driejarige leeftijd al) met persoonlijke ontwikkeling gevolgd door spirituele ontwikkeling.

Ik ben super dankbaar dat ik pijnen naar mijn moeder en (over)grootmoeders energetisch/systemisch ben aangegaan en er doorheen heb bewogen, gevoeld. Telkens weer... Van hard naar steeds zachter...

Dat bracht mij ook dat ik meer grenzen ging voelen en aangeven en mijzelf en mijn lichaam op 1 mocht zetten.

Ook hielp het dat ik een groot doel had voor deze nieuwe fase. Die energie is heerlijk!

Mijn mindset was die van eren wat is geweest en uitkijken naar wat gaat komen. Dat bracht zoveel dat ik kleine overgangshobbels moeiteloos kon dragen.”

“Ik behoor tot de vrouwen (4%) in Nederland die ook al een tijdje hormoontabletten slikt. Ben er enorm van opgeknapt. Stabieler, helderder en zo kan ik nog wel even doorgaan.”

“Kon nog maar een ding bedenken en dat was de overgang, dus kreeg ik hormonen voorgeschreven en deze hebben zoveel goeds gedaan. Kan eindelijk weer lekker lachen en voel mij zoveel beter. Fijn dat je het onder de aandacht brengt en we slaan ons er met behulp van de juiste hormonen wel doorheen.”

“Het is echter niet allemaal kommer en kwel: ik ben in staat mezelf meer op nr. 1 te zetten, geen behoefte aan het drama van anderen, meer naar de essentie. Declutter van materiële zaken, meningen, mensen... meer aandacht wat voor mij het leven de moeite waard maakt. De kleine gelukjes van elke dag leren zien, herkennen en appreciëren.

Wat een ander vindt, raakt mij minder en minder en dat bevalt mij wel in deze soms overprikkelde wereld. 💕”

“Ik ben me bewust geworden van het feit dat ik hier niet aan onderdoor hoeft te gaan. Er zijn oplossingen. Ik volg dokter Mary Claire Haver op Insta. Dr. Haver zegt dat het niet alleen om hormonen gaat – het is een package deal die je in je leven moet veranderen: voeding, levensstijl en krachttraining. Ik ben mijn hele leven supergezond geweest, ging naar de sportschool en deed aan yoga. Maar ik heb eindelijk het licht gezien - dat ik moet veranderen wat ik eet, hoe ik train en hoe ik werk en leven in balans breng. Ik wou dat iemand me dat eerder had verteld! Ik word dit jaar 50.

Ik kreeg mijn dochter toen ik 42 was en ik denk dat ik van een baby naar de perimenopauze ging. Ook daar had niemand me iets over verteld! Ik heb geworsteld met mijn gewicht, me afgevraagd wat ik verkeerd deed en alle bekende strategieën geprobeerd. Nu weet ik dat het niet aan mij lag, maar aan mijn hormonen.

Mijn strategie is nu om terug te gaan naar mijn huisarts, hormoonbehandeling te eisen en ik zal waarschijnlijk uiteindelijk naar een dokter in België gaan. Ik begrijp dat er een sweet spot is om de voordelen van hormonen te benutten. Als je ze te laat neemt, heb je er niets meer aan. Ik heb het gevoel dat ik misschien al te laat ben en ik ben hier boos over. Niemand in de gezondheidszorg in Nederland heeft hier ooit met mij over gesproken. Ik ben ook boos dat de medische wereld wordt beheerst door mannen. Vrouwen lijken weer tweederangsburgers te zijn.”

“Praten met een psycholoog want in de overgang komt oud zeer weer terug en naar boven.”

“Ook denk ik net als jij dat de menopauze gevierd mag worden. Het is een periode in je leven waarin je op een andere manier heel vruchtbaar mag zijn. Nadat je misschien kinderen hebt gekregen is het nu tijd om je eigen ‘medicijn’ te ontdekken en in de wereld te zetten.

Ik ben van mening dat we de wereld een stuk mooier kunnen maken door onze liefde/passie en medicijn uit te dragen als vrouwen als tegenwicht voor al het ‘mannelijke’. Wij als vrouwen zijn in staat om de nieuwe wereld te scheppen. Maar deze gaat van binnenuit naar buiten. Want binnen in ons ligt de schat waar we vaak al jaren naar op zoek zijn.

Ik ga dit jaar een nieuw album uitbrengen, geen idee hoe dat gaat lopen, maar ik voel dat ik de wereld mooier wil maken door mindfulness en muziek. Muziek en mindfulness/compassie is mijn medicijn. En of ik het nou groot of klein uitdraag, mijn hart wordt er blij van en dat straalt ik weer uit naar de wereld.”

“Wat mij het meest heeft geholpen is om beter naar mijn lichaam te luisteren en niet door te gaan als mijn lichaam zei; nu even niet. En dan niet stoppen met werken, dansen etc. maar in een lievere manier voor mezelf. Dus geen 110% geven maar bijvoorbeeld 80. En wat me heel

erg heeft geholpen is; er niet tegen vechten maar zoveel mogelijk te accepteren dat het zo is. Berusting. Dat was voor mij niet gemakkelijk, maar het lukte me wel steeds beter. En ik merkte dat dat ook wat deed. Ook een tijd geen koffie met cafeïne gedronken en maar heel af en toe een wijntje en geen chocolade. Deze dingen triggerden bij mij de opvliegers.

Nu heb ik zo nu en dan nog wel de stijfheid en gewrichtspijnen en daar heb ik helaas nog niet wat voor gevonden. Ik ben benieuwd of je reacties krijgt van andere vrouwen die collageensupplementen hiervoor gebruiken. Als ik in een drukke periode zit of stress ervaar komen de opvliegers en het onrustige gevoel weer op. Maar ik merk dat ik daar steeds beter mee om kan gaan. En een waaier in je tas is heel fijn 😊.”

“Zelf was ik 40 toen ik vage klachten kreeg: last van gewrichten, warrig in mijn hoofd, vergeetachtig, terwijl ik altijd alles op een rijtje had. Later kwamen de stemmingswisselingen, van de hele wereld aankunnen naar totaal geen fut hebben en alles somber inzien. Tot het gevoel dat ik helemaal opgebrand was. Heb homeopathische middelen geslikt en ben op een gegeven moment naar een energetisch therapeut geweest. Dat heeft enorm geholpen om weer blij te zijn met mezelf, keuzes te maken en vooral ook geleerd om voor mezelf te kiezen in plaats van altijd een ander te pleasen.

Na 10 jaar worstelen wilde ik weer echt fit zijn. Ik heb toen meegedaan met het eenjarig programma Fit4life bij de sportschool in ons dorp. Daarmee heb ik ontdekt dat een combinatie van gezonde voeding, sporten, goede nachtrust, balans hebben tussen inspanning en ontspanning zoveel goeds doet met je lichamelijke en mentale gezondheid. Ik heb me in jaren niet zo fit gevoeld en kreeg veel meer zelfvertrouwen. Het zijn 10 roerige jaren geweest, maar achteraf gezien heb ik enorm veel over mezelf geleerd, keuzes gemaakt en andere gewoontes eigengemaakt waar ik uiteindelijk veel sterker ben uitgekomen! Ondanks de hobbels die je over moet, kan er dus ook iets moois uit voortkomen. Dat is wat ik je enorm gun! En natuurlijk alle vrouwen, die hiermee worstelen...”

DISCLAIMER

The Menopause Memoirs zijn bedoeld als verdieping, niet als vervanging van professionele hulp. De verstrekte informatie dient als hulp bij het nemen van afgewogen beslissingen over het eigen welzijn. Het is niet bruikbaar als vervanging van welke medische handleiding dan ook. Raadpleeg bij vragen of lichamelijk problemen altijd een arts. Practically Perfect BV en auteurs zijn niet aansprakelijk voor nadelige gevolgen die door toepassing van deze uitgave zijn ontstaan.

