

## Natuurlijke hulp bij overgangsklachten

Gemiddeld rond de leeftijd van 50 treedt bij een vrouw de menopauze in. De menstruaties houden op en de hormonenproductie komt op een laag pitje te staan. Er stelt zich een nieuw evenwicht in en in de periode rond de menopauze of de ‘perimenopauze’ kunnen zich vervelende overgangsverschijnselen voordoen. Welke natuurlijke middelen helpen daarbij?

### Overgangsklachten

De menopauze is geen ziekteproces dat het einde van de jeugd en seksualiteit betekent, maar integendeel de aanzet tot een nieuwe, zinvolle levensfase. Helaas kunnen daarbij overgangsklachten optreden zoals: warmteopwellingen, nachtzweeten, vaginale droogte en jeuk, blaasproblemen, stemmingswisselingen, angst, verminderd libido, slapeloosheid, hartkloppingen en vermoeidheid. De oorzaak ligt grotendeels bij de vrij bruuske daling van bepaalde vrouwelijke hormonen, de oestrogenen. Dit gebeuren brengt overigens ook de processen van osteoporose (‘botontkalking’) en atherosclerose (‘slagaderverkalking’) in een stroomversnelling.

### Fyto-oestrogenen uit hop

Gelukkig kan die daling van de oestrogeenspiegel opgevangen worden door natuurlijke plantenstoffen met een milde én vooral veilige oestrogeenwerking: de zogenaamde ‘fyto-oestrogenen’. Vooral extracten van hopbellen (*Humulus lupulus*) zijn daar een uitstekende bron van. Zo zag men in een studie dat een gestandaardiseerd hopextract bij vrouwen met overgangsklachten al na 6 weken leidde tot een significante afname van menopauzeklachten met 3 maal minder warmteopwellingen en 2 maal minder nachtzweeten in vergelijking met de vrouwen die een placebo kregen. Ook het globale levenscomfort verbeterde door hop met minder slapeloosheid, prikkelbaarheid en hartkloppingen. Er bestaan trouwens nog planten met fyto-oestrogenen die kunnen ingezet worden in de overgang: vooral soja (isoflavonen), lijnzaad, rode klaver, zilverkaars, scharlei, fenegriek, salie en kudzu.

### **Sterke botten behouden**

Het is geen geheim dat na de menopauze osteoporose of botontkalking vaak sterk toeneemt door het wegvallen van oestrogenen, die de botafbraak remmen. Daarom is het uitstekend nieuws dat dierenstudies aantonen dat het voornoemd hopextract osteoporose na de overgang heel sterk afremt. Hop is dan ook zinvol naast andere maatregelen voor sterke zoals vitamine D<sub>3</sub> (betere kalkopname), vitamine K<sub>2</sub> (zet kalk neer in het bot), boor (activeert vitamine D, bevordert hormoonwerking) en goed opneembare vormen van calcium en magnesium.

### **Circulatie ondersteunen**

Overgangsklachten zijn voor een deel toe te schrijven aan het feit dat de beschermende werking van de oestrogenen op de bloedvaten wegvalt en de circulatie minder stabiel verloopt. Bovendien versnelt tijdens de menopauze ook het proces van atherosclerose (slagaderverkalking) door de afname van de oestrogenen, wat de kans op hart- en vaatziekten verhoogt. Op beide vlakken kunnen hiervoor met succes oligomere procyaniden (OPC's) uit zeedenschors ingezet worden, sterke antioxidanten die de vaatwanden beschermen en die de microcirculatie verbeteren. In klinische studies is aangetoond dat dagelijks 60 of 100 mg OPC's uit zeedenschors duidelijk overgangsklachten verminderde in vergelijking met placebo, waarbij vooral de verbetering van warmteopwellingen, nachtzweeten en slaapstoornissen opviel.

### **Synergie**

Een synergie van wetenschappelijke onderzochte extracten uit hop en zeedenschors is zeer zinvol om op een brede manier de overgang goed door te komen. Bijkomende hulp kan verkregen worden door de extra inname van de omega-3-vetzuren EPA en DHA.