Opvliegers en nachtzweten in de overgang



Scriptie

Carola Bergman  
3de jaar Total Health Voetreflex Plus  
Docent: Ellen de Brouwer  
Eindhoven  
2017-2018

Inhoudsopgave

[1. Inleiding 6](#_Toc512081305)

[2. Onderzoekvraag 6](#_Toc512081306)

[3. Wat is mijn doel? 6](#_Toc512081307)

[4. De overgang 7](#_Toc512081308)

[5. De menstruatie 8](#_Toc512081309)

[6. De 4 fases die bij de overgang horen 9](#_Toc512081310)

[6.1 De premenopauze 9](#_Toc512081311)

[6.2 De perimenopauze 9](#_Toc512081312)

[6.3 De menopauze 9](#_Toc512081313)

[6.4 De post menopauze 10](#_Toc512081314)

[6.5 Vervroegde overgang 10](#_Toc512081315)

[7. Klachten die tijdens de overgang voorkomen 11](#_Toc512081316)

[7.1 Emotionele klachten 11](#_Toc512081317)

[7.2 Mentale klachten 11](#_Toc512081318)

[7.3 Lichamelijke klachten 11](#_Toc512081319)

[7.4 Uiterlijke klachten 11](#_Toc512081320)

[7.5 Hart- en vaatziekte 11](#_Toc512081321)

[7.6 OSTEOPOROSE (BOTONTKALKING) 12](#_Toc512081322)

[7.7 Advies 12](#_Toc512081323)

[8. Overgangsklacht “de opvliegers” 13](#_Toc512081324)

[8.1 Opvliegers 13](#_Toc512081325)

[8.2 Oorzaak opvliegers 13](#_Toc512081326)

[8.3 Relatie adrenaline en opvliegers 13](#_Toc512081327)

[8.4 Verminderen van aanmaak adrenaline 13](#_Toc512081328)

[8.5 Trainen van het Temperatuurcentrum. 14](#_Toc512081329)

[9. Het verband tussen overgangsklachten en hormonen 15](#_Toc512081330)

[9.1 De hormonen die van invloed zijn op overgangsklachten zijn: 15](#_Toc512081331)

[9.2 Oestrogeen 15](#_Toc512081332)

[9.3 Progesteron 15](#_Toc512081333)

[9.4 Testosteron 15](#_Toc512081334)

[9.5 Follikel stimulerend hormoon (FSH) 15](#_Toc512081335)

[9.6 Hormonen in de overgang 16](#_Toc512081336)

[10. Wat kun je zelf doen aan hormoonschommelingen 17](#_Toc512081337)

[10.1 Overgangsklachten en je levensstijl. 17](#_Toc512081338)

[10.2 Voeding bij overgangsklachten. 17](#_Toc512081339)

[10.3 Fyto- Oestrogenen door inname van voedsel 17](#_Toc512081340)

[10.4 Voedingsadvies 17](#_Toc512081341)

[10.5 Voeding 18](#_Toc512081342)

[10.6 Hormoontherapie (substitutie) in de overgang 18](#_Toc512081343)

[10.7 Bio identieke hormonen in de overgang (alternatief) hormoontherapie, met pil of via de huid. 19](#_Toc512081344)

[10.8 samenvatting toedieningsvormen zijn: 20](#_Toc512081345)

[10.9 De rol van de progesteron 20](#_Toc512081346)

[10.10 Medicijngebruik overgang 21](#_Toc512081347)

[11. Traditionele Chinese geneeskunde 22](#_Toc512081348)

[11.1 Korte uitleg wat het inhoud 22](#_Toc512081349)

[11.2 Jing 22](#_Toc512081350)

[11.3 Yin en Yang 22](#_Toc512081351)

[11.4 QI 22](#_Toc512081352)

[11.5 Kosmologische cyclus, de 3 schatten 23](#_Toc512081353)

[11.6 5 elementen cyclus 24](#_Toc512081354)

[12. Wondermeridianen 25](#_Toc512081355)

[12.1 De Ren mai 25](#_Toc512081356)

[12.2 CHong Mai 25](#_Toc512081357)

[12.3 De Du Mai 26](#_Toc512081358)

[12.4 Bao Luo en Bao Mai 26](#_Toc512081359)

[13. Verklaring volgens de vijf elementen 27](#_Toc512081360)

[14. Ziekte oorzaken van de menopauze 28](#_Toc512081361)

[14.1 Klimaatfactoren 28](#_Toc512081362)

[14.2 Emoties 28](#_Toc512081363)

[14.3 Diverse ziekteoorzaken 28](#_Toc512081364)

[15. Verklaring Overgang en klachten vanuit de TCG gezien 29](#_Toc512081365)

[15.1 Een Nier Yin Leegte, oplaaiende Warmte Leegte samen 31](#_Toc512081366)

[16. Gecombineerde syndromen 32](#_Toc512081367)

[16.1 Nier Yin Leegte en Lever Yin Leegte 32](#_Toc512081368)

[16.2 Met warmte Leegte: 32](#_Toc512081369)

[16.3 Nier en Hart zijn niet in harmonie 32](#_Toc512081370)

[16.4 Onregelmatig menstrueel bloedverlies 33](#_Toc512081371)

[16.5 Vaso motorische klachten 33](#_Toc512081372)

[16.6 Emotionele instabiliteit. 33](#_Toc512081373)

[17. Chinese geneeskrachtige planten en kruiden bij overgangsklachten 34](#_Toc512081374)

[17.1 Angelica Sinensis 34](#_Toc512081375)

[17.2 Kruidenformule 34](#_Toc512081376)

[17.3 ER Xian Tang 35](#_Toc512081377)

[18. Metafysische achtergrond 36](#_Toc512081378)

[18.1 Hormonen/transformatie 36](#_Toc512081379)

[18.2 menopauze 36](#_Toc512081380)

[18.3 De overgangsjaren 36](#_Toc512081381)

[18.4 Transformatie 36](#_Toc512081382)

[18.5 Opvliegers 37](#_Toc512081383)

[19. Natuurgeneeskundige 38](#_Toc512081384)

[19.1 De vrouw 38](#_Toc512081385)

[19.2 De overgang 38](#_Toc512081386)

[19.3 Hormoonklieren 39](#_Toc512081387)

[20. Alternatieve middelen tegen opvliegers 40](#_Toc512081388)

[20.1 Naast deze voedingsmiddelen kun je gebruik maken van supplementen. 40](#_Toc512081389)

[20.2 Bach bloesems 40](#_Toc512081390)

[20.3 Waar komt de naam vandaan? 41](#_Toc512081391)

[20.4 Bach bloesems zijn totaal veilig. 41](#_Toc512081392)

[20.5 Etherische olie 41](#_Toc512081393)

[20.6 Naamgeving 41](#_Toc512081394)

[20.7 Winning 41](#_Toc512081395)

[20.8 Gebruik en eigenschappen 42](#_Toc512081396)

[20.9 Algemene kenmerken van etherische olie 42](#_Toc512081397)

[21. Europese geneeskrachtige planten en kruiden bij overgangsklachten 43](#_Toc512081398)

[21.1 De salie 43](#_Toc512081399)

[21.2 Toepassingsvormen 44](#_Toc512081400)

[21.3 Zilverkaars 44](#_Toc512081401)

[21.4 Zilverkaars tegen overgangsklachten 44](#_Toc512081402)

[21.5 Vitex Agnus castus/ monnikspeper 44](#_Toc512081403)

[21.6 Hop 45](#_Toc512081404)

[21.7 Rode klaver 46](#_Toc512081405)

[22.8 Interacties tussen kruiden en geneesmiddelen 46](#_Toc512081406)

[22. Behandelingsplan voor opvliegers en nachtzweten 47](#_Toc512081407)

[22.1 1e behandeling 47](#_Toc512081408)

[22.2 2e behandeling 47](#_Toc512081409)

[22.3 3e behandeling 47](#_Toc512081410)

[22.4 4e behandeling 47](#_Toc512081411)

[22.5 5e behandeling 48](#_Toc512081412)

[22.6 6e behandeling 48](#_Toc512081413)

[22.7 7e behandeling 48](#_Toc512081414)

[22.8 8e behandeling 48](#_Toc512081415)

[22.9 Behandelingsprincipe: Acupunctuur punten in te zetten bij ( Opvliegers/ nachtzweten) 48](#_Toc512081416)

[23. Schema opvliegers 50](#_Toc512081417)

[24. Anamnese en onderzoeksresultaten. 53](#_Toc512081418)

[24.1 Cliënt 1 heet Rian en ze is 55 jaar. 53](#_Toc512081419)

[24.1.1 Onderzoek resultaten 53](#_Toc512081420)

[24.2 Cliënt 2 heet Lyanne en ze is 62 jaar. 54](#_Toc512081421)

[24.2.1 Onderzoek resultaten 55](#_Toc512081422)

[24.3 Cliënt 3 heet Lia en ze is 55 jaar. 56](#_Toc512081423)

[24.3.1 Onderzoeksresultaten 57](#_Toc512081424)

[25. Conclusie van de onderzoeksresultaten 58](#_Toc512081425)

[25.1 Wat is de conclusie van mijn onderzoek? 58](#_Toc512081426)

[26. Aanvullende adviezen 59](#_Toc512081427)

[26.1 Dit zijn de adviezen die ik elke cliënt mee heb gegeven naar huis. 59](#_Toc512081428)

[27. Literatuurlijst 60](#_Toc512081429)

# Inleiding

Mijn scriptie gaat over de overgang en met name de overgangsklacht opvliegers en nachtzweten. Ik heb hiervoor gekozen omdat ik altijd al interesse heb gehad in de overgang en opvliegers en nachtzweten. Altijd heb ik me al afgevraagd wat het betekend en hoe het tot uiting komt. Mijn moeder had vroeger erg veel last van opvliegers. Ze zweette constant en had het altijd heet. Ze kreeg van de huisarts pleisters maar ook dit hielp niet. Ik was zelf nog jong . Ik zag het, maar mijn moeder heeft er nooit wat over verteld. Ze praatte daar niet over. Toen ik 19 jaar was werkte er een collega bij me die altijd zweette. Het water liep over haar gezicht heen. Ze rook ook naar transpiratiezweet. Ook haar heb ik er nooit wat over horen vertellen. Ik ben nu zelf 47 jaar , slik nog wel de anticonceptiepil, maar heb soms ook wat last van lichte klachten. Zo heb ik ook last van lichte warmte momenten. Ook hoor ik veel vrouwen om me heen met hitte aanvallen. Mag ik nog hevige opvliegers gaan krijgen dan weet ik wat ik moet doen en waar ik op moet letten om ze te laten minderen of laten verdwijnen. In mijn scriptie leg ik uit wat hormonen zijn en wat die er mee temaken hebben. Ook de menstruatie vind ik ook een belangrijk onderdeel. Ik leg uit wat de overgang is en welke fases het heeft. Ook welke klachten het geeft. Wat we in kunnen zetten om klachten te verminderen. Ik heb alles omschreven vanuit de westerse visie en het natuurgeneeskundig aspect en wat we daar in kunnen zetten om klachten te verminderen. Ik heb in het kort de TCG uitgelegd en wat het met de overgang en opvliegers te maken heeft en hoe we het kunnen behandelen.

# Onderzoekvraag

Wat is de invloed van voetreflex plus therapie op opvliegers en nachtzweten tijdens de overgang ?

# Wat is mijn doel?

Ik wil graag gaan onderzoeken wat ik door middel van voetreflex plus massage kan betekenen voor vrouwen in de overgang met opvliegers en nachtzweten. Ik heb een behandelingsplan gemaakt en ga elke cliënt 8 verschillende behandelingen geven .Ik ga na elke behandeling bekijken en nabespreken met de cliënt wat de behandeling gedaan heeft en of de opvliegers en nachtzweten in aantallen per dag en de hevigheid per aanval verminderen. Elke cliënt krijgt van mij een 24 uur schema na elke behandeling. Ook geef ik haar adviezen mee. Ik vraag ook voor de behandeling of er nog belangrijke dingen zijn om door te geven aan mij. Bijvoorbeeld of ze andere klachten gekregen heeft of andere klachten juist afgenomen zijn. Na mijn behandelingen ga ik nog evalueren met haar. Ik ga kijken wat het voor haar bereikt heeft. Ik geeft haar eventueel als het nodig is nog tips en adviezen.

# De overgang

Met de overgang bedoelen we de hele periode waarin je langzaam van een vruchtbare periode overgaat naar een onvruchtbare periode. In totaal kan de overgang wel tien jaar duren. Het vrouwenlichaam verandert in deze periode. Het is wel zo dat de menopauze plaatsvindt tijdens de overgang. De menopauze is het stoppen van de menstruatie. Naast de menopauze zijn er nog verschillende andere fasen die horen bij de overgang. De premenopauze, de perimenopauze, de menopauze en de postmenopauze.

Gemiddeld begint de overgang rond een leeftijd van 46 jaar. Bij de meeste vrouwen treedt de laatste menstruatie(menopauze) op rond het vijftigste levens jaar. De precieze leeftijd van de menopauze kun je officieel pas stellen als de menstruatie twaalf maanden uitblijft. Het lichaam en de hormoonspiegel veranderen geleidelijk. Overigens komen sommige vrouwen al op jonge leeftijd of te wel vervroegd in de overgang. De symptomen zijn hetzelfde, maar verschijnen eerder dan normaal. Zo rond het 40e levensjaar. Dit gebeurd bij ongeveer 1 op de 100 vrouwen. Bij 1 op de 1000 vrouwen zet de overgang voor het dertigste levensjaar in.

Er zijn ook risico’s tijdens en na de overgang. Dit komt door de afname van vrouwelijke hormonen .

Tijdens de overgang krijgt zo’n tachtig procent van de vrouwen te maken met overgangsverschijnselen. Het ontstaan de overgangsverschijnselen heeft alles te maken met de verandering van hormonen in het lichaam. Naarmate je ouder wordt neemt het aantal hormonen af.



# De menstruatie

In de puberteit worden meisjes voor het eerst ongesteld, vanaf dan begint de vruchtbare periode. Gemiddeld zijn meisjes dan twaalf jaar oud. Vanaf die leeftijd kunnen ze dan ook zwanger worden. De meest vruchtbare periode van de vrouw ligt vervolgens tussen het twintigste en dertigste levensjaar. Daarna neemt de vruchtbare periode af, tot de overgang. Vanaf dan stopt de menstruatie en eindigt dus ook de vruchtbare periode. De leeftijd van de menopauze kan erg variëren, maar ligt gemiddeld rond het vijftigste levensjaar.

**Bronvermelding:** <https://www.gezondheidsplein.nl/dossier/menstruatiecyclus> .

# De 4 fases die bij de overgang horen

## 6.1 De premenopauze

Dit is de periode voorafgaan aan de menopauze. **Pre** betekend ‘voor’, **Meno** betekend ‘maand’ en **Pauze** betekend ‘ ophouden’. De meeste vrouwen stoppen met menstrueren rond haar 50e levensjaar. De premenopauze begint al jaren eerder en kan zo’n 6 jaar duren. In de loop van het leven maakt het lichaam steeds minder eicellen aan. Om dit te compenseren wordt er extra veel Oestrogeen en Follikel- Stimulerend- Hormoon (FSH) aangemaakt en zorgt voor de rijping van een eicel. Het oestrogeen niveau wisselt en de hoeveelheid progesteron neemt af. Tijdens de premenopauze begint dit proces van hormoonschommelingen. In het begin merk je hier niet altijd iets van. Pas wanneer je dichter in de buurt van de menopauze komt, zal je menstruatie veranderen. Dit noem je perimenopauze**.**

Door de hormonale disbalans kun je tijdens de premenopauze te maken krijgen met verschillende mentale problemen. Een veel gehoord probleem is; met helder nadenken, concentreren en nieuwe informatie opnemen. Sommige vrouwen zijn sneller geïrriteerd, boos of krijgen te maken met stemmingswisselingen. Daarnaast kan er een gevoel van neerslachtigheid optreden.

## 6.2 De perimenopauze

Dit is de periode voor de menopauze waarin de menstruatie veranderd, tot een jaar na de laatste menstruatie, wanneer de officiële menopauze wordt vastgesteld. De vruchtbaarheid neemt dan sterk af. Het lichaam produceert steeds minder eicellen, wat gepaard gaat met de verandering in de hormonen Oestrogeen en progesteron. Ook het aantal ei sprongen neemt af. Hormoonschommelingen leiden tot typische overgangsklachten. De menstruatie cyclus verandert. De menstruatie wordt steeds onregelmatiger. De ene keer menstrueer je kort achter elkaar en de andere keer blijft de menstruatie enkele maande uit. Ook de mate van bloedverlies verandert tijdens de perimenopauze. Zeer heftige menstruatie wisselen af met licht bloedverlies. Dit gaat door tot de menstruatie stopt. Ook een toename in gewicht hoort bij de hormoonschommelingen die typerend zijn voor de permenopauze.

## 6.3 De menopauze

Dit is het moment tijdens de overgang waarop je als vrouw de laatste ovulatie of eisprong en menstruatie hebt. Je kunt vooraf niet zeggen wanneer de menopauze plaats vind . Achteraf kun je pas met zekerheid weten dat je de laatste menstruatie hebt gehad wanneer je erna een jaar geen bloed meer verloren hebt. De menopauze ontstaat doordat de vrouw geen eitjes meer heeft in de eierstokken. Bij de geboorte heb je ongeveer een miljoen eitjes. Iedere dag sterven er eicellen af. De eitjes maken het vrouwelijk hormoon Oestrogeen en Progesteron aan. De twee hormonen spelen tijdens de puberteit een belangrijke rol in de groei van het baarmoederslijmvlies. Ze zorgen voor rijping van het ei blaasje en de eisprong wat van belang is om later zwanger te worden. Rond de eerste menstruatie ( rond het 13e jaar) heb je nog ongeveer 400.000 eitjes. Na elke menstruatie wordt het aantal opgeslagen eitjes minder. Rond de menopauze is de voorraad eicellen zodanig afgenomen dat de eierstokken minder Oestrogeen en Progesteron produceren. Hierdoor raakt de opbouw van het baarmoederslijmvlies ontregeld en vind er geen eisprong meer plaats. Dit mankeert de menopauze. Je hebt de laatste menstruatie gehad. Voor je gezondheid en vitaliteit is het belangrijk dat de vrouwelijke hormonen met elkaar in balans zijn. Doordat de hormoonspiegel ronde de menopauze daalt, raakt het evenwicht van hormonen verstoort. Dat kan verschillende klachten veroorzaken:

## 6.4 De post menopauze

Dit is de periode na de laatste menstruatie . De eierstokken maken nu geen hormonen meer aan waardoor het evenwicht aan hormonen verstoord raakt. De vrouwelijke Oestrogeen hormonen die nog wel in het lichaam komen worden gemaakt in de bijnieren en het vetweefsel in plaats van in de eierstokken. Dit is niet voldoende om je hormonen in evenwicht te krijgen. Het kan nog enkele jaren duren voordat je lichaam en geest een nieuw evenwicht hebben gevonden. Gemiddeld duurt deze periode twee tot vijf jaar. Soms duurt het langer.

Door het verstoord evenwicht van de hormonen kun je postmenopauzaal nog steeds overgangsklachten hebben. De klachten zullen waarschijnlijk wel afnemen, maar ook dit kan schommelen. Klachten zijn in deze periode:

* Opvliegers, nachtzweten.
* Stemmingswisseling.
* Spotting of doorbloeding. Verlies van licht, helderrood bloed of bruine afscheiding.
* Droge vagina.
* Dunnen droge , minder elastische huid.
* Droog haar, haar uitval.
* Gewicht toenamen.
* Toename spier- en gewrichtsklachten.
* Botontkalking ( osteoporose). Hierdoor neemt de kans op botbreuken toe.
* Slapenloosheid

## 6.5 Vervroegde overgang

Als je voor je 40e levensjaar in de overgang zit dan noemen we dat vervroegde overgang. Ben je in de vervroegde overgang dan werken de eierstokken niet goed meer goed.

**Oorzaken kunnen zijn:**

* Soms zijn de eicellen op. Eierstokken komen stil te liggen.
* Of eierstokken reageren bijvoorbeeld niet meer op hormoonstimulatie uit de hersenen. Dit gebeurt wanneer er nog weinig eicelvoorraad is.
* Door ziekte, kanker, chemotherapie.
* Door genetische afwijking. Erfelijk.
* Auto -immuun ziekte. Afwijking in het afweersysteem.

De symptomen van een vervroegde overgang komen overeen met de typische overgangsverschijnselen. Als een arts vaststelt dat je vervroegd in de overgang bent, betekend dit dat de eierstokken slecht of niet meer functioneren. De vruchtbaarheid is sterk verlaagd, waardoor de kans nog maar 5 tot 10 procent is dat je spontaan zwanger wordt.

# Klachten die tijdens de overgang voorkomen

Emotionele en mentale overgangsklachten. De hormoonschommeling komt niet alleen in je lichaam voor, maar ook in je hersenen. Het gevolg is psychische en mentale overgangsklachten.

## 7.1 Emotionele klachten

Neerslachtigheid, angsten, paniek, geen zin meer in zorgen, invloed op je relatie en behoefte aan verandering, lege nestsyndroom.

## 7.2 Mentale klachten

Geheugen, concentratie en leervermogen gaat achteruit. Vergeetachtigheid en Oestrogeen hebben een connectie.

## 7.3 Lichamelijke klachten

Opvliegers/ nachtzweten, menstruatieverandering, vaginale veranderingen, urineverlies en blaasontsteking, hoofdpijn en migraine, hartkloppingen, droge ogen/mond en neus, hoge bloeddruk, slaapproblemen, pijnlijke borsten, spier- en gewrichtsklachten.

## 7.4 Uiterlijke klachten

* Gewichtstoename door hormoonschommeling, vertraging van de stofwisseling, stress, slecht slapen, traag werkende schildklier.
* Huidverandering door: afname van Oestrogeen, eiwit collageen en elastine. Bv rimpels en verstopte huid.
* Haarveranderingen door afname Oestrogeen. Haar uitvallen en dunnen en brozer worden, omdat er minder talg wordt afgescheiden en hoofdhuid minder doorbloed is. Er kan ook haargroei ontstaan waar dat eerst niet was. ( lippen en neus).
* Testosteron spiegel stijgt of daalt. Door afname van Oestrogeen de Testosteronspiegel een beetje stijgen. Lichaamsverandering, puistjes, een snor, overmatige beharing. De Testosteronspiegel kan ook dalen waardoor je vaak moe bent en nergens zin in hebt. Door tekort aan Testosteron neemt vaak ook de intensiteit van het orgasme af.
* Door verandering in de Oestrogeenspiegel kan je vagina droger en je vagina slijmvlies dunnen worden.

De meeste overgangsklachten nemen af of verdwijnen als de overgang voorbij is. Een paar overgangsklachten verergeren juist na die periode zijn hart- en vaatziekte en osteoporose( botontkalking)

## 7.5 Hart- en vaatziekte

Hart- en vaatziekte verergerd juist na de overgang. Voor de overgang wordt het vrouwelijk lichaam beschermt door hormonen. Deze bescherming neemt af doordat het hormoonniveau daalt. Hierdoor stijgt het risico op hart en vaatziekte. Bovendien zijn bepaalde factoren, die tijdens de overgang voorkomen van invloed op het ontstaan van hart en vaatziekte namelijk:

* Hoge bloeddruk; beroerte, hartfalen of verdikking van de hartspier veroorzaken.
* Overgewicht/ diabetes; buikvet toenemen. Dit kan leiden tot diabetes en hoge cholesterolwaarde.
* Roken; hartinfarct, bloedpropjes, aderverkalking, pijn op de borst en een hoge bloeddruk veroorzaken.
* Cholesterol; tijdens de overgang kan de vetstofwisseling verstoort raken. Het LHD cholesterolgehalte (slechte) neemt toe, terwijl het HDL cholesterol (goede) afneemt. Het gevolg is hart en vaatziekte.

Welke uitwerking Oestrogeen heeft op de ontwikkeling van arteriosclerose dat tot hart- en herseninfarct kan leiden is duidelijk.

Oestrogeen verlaagt de concentratie van LDL- cholesterol (de slechte vorm) en verhoogd de concentratie van HDL –cholesterol( de goede vorm).

## 7.6 OSTEOPOROSE (BOTONTKALKING)

Osteoporose is het brozer worden van de botten . Na de overgang maakt het lichaam minder vrouwelijk hormoon aan. Deze hormonen zorgen er juist voor dat afbraak van de botten geremd wordt. Na de overgang breekt je lichaam de botten dus sneller af, waardoor ze brozer worden.

Er zijn twee soorten.

* De primaire vorm wordt veroorzaakt door leeftijd, afname van geslachtshormonen (overgang) en erfelijke factoren.
* De secundaire vorm wordt veroorzaakt door gezondheidsproblemen. Ook roken, overmatige alcoholgebruik en bepaalde medicijnen kunnen dit uitlokken.

## 7.7 Advies

Vul de tekorten aan. Er is een tekort aan calcium. Dit het hoofdbestanddeel van de botten. Ook is er een tekort aan vitamine D. Dit is nodig om calcium uit je bloed op te nemen en in je botten te bouwen. Het daglicht zorgt dat je lichaam vitamine D aan gaat maken.

**Bronvermelding:** [https://www.gezondheidsplein.nl/dossier/menopapuze- en overgangsverschijnselen/item120652](https://www.gezondheidsplein.nl/dossier/menopapuze-%20en%20overgangsverschijnselen/item120652)

# Overgangsklacht “de opvliegers”

## 8.1 Opvliegers

Opvliegers zijn plotselinge temperatuurwisselingen. Het gevoel lijkt een beetje op het gevoel bij blozen of plotseling verhit raken door een warme kop thee of soep. Opvliegers kunne wel veel heftiger zijn. Het kan voelen alsof men in brand staat en je kunt er ook misselijk bij worden.

## opvliegers 3.jpg8.2 Oorzaak opvliegers

De oorzaak is waarschijnlijk een schommelend peil van het hormoon Oestrogeen. Oestrogeen wordt aangestuurd vanuit de hypofyse. De hypofyse is het centrale aansturingpunt in onze hersenen van alle hormonen, maar ook van de hartslag, ademhaling en de verwinding van de hart- en bloedvaten. Door het wissenlende hormoonpeil krijgt de hypofyse soms verkeerde signalen. Hierdoor kan de hypofyse denken dat de lichaamstemperatuur te hoog is. Daarop grijpt de hypofyse in door het afkoelmechanisme van het lichaam in werking te zetten. Dit afkoelmechanisme gaat meteen werken en je huid wordt koud en klam. Het hart gaat harder kloppen en het bloed stijgt naar je hoofd. Hierdoor breekt het zweet je uit. Opvliegers zijn plotselinge golven van warmte in je bovenlichaam. Ze kunnen wel 30 seconde tot enkele minuten duren. Opvliegers kunnen vooral s’ nachts erg vervelend zijn, maar zijn niet gevaarlijk.

## 8.3 Relatie adrenaline en opvliegers

Belangrijk om te weten is dat de hoeveelheid adrenaline( het stresshormoon), die vrijkomt effect heeft op opvliegers. Hoe meer adrenaline, hoe meer opvliegers. Een opvlieger ontstaat doordat het temperatuur centrum door de verandering in de hormoonhuishouding, vooral door de plotselinge afname van het hormoon oestradiol, ontregeld raakt. In de overgang is uw temperatuurcentrum van slag en registreert u een “oververhitting”, al wanneer u lichaamstemperatuur met 0,1 graden Celsius stijgt, of zelfs met 0,05. Een opvlieger is het gevolg . Het temperatuurcentrum zit diep in de hersenen, in de hypothalamus en reageert niet alleen gevoelig op het hormoon oestradiol , maar het reageert ook op adrenaline, hoe sneller u oververhit u raakt. Stress veroorzaakt dat u meer adrenaline aan maakt en daar om dus meer opvliegers zult hebben.

## 8.4 Verminderen van aanmaak adrenaline

Even effectief als het afbreken van een te veel aan adrenaline dat we voortdurend aanmaken tijdens ons leven is zorgen voor minder aanmaak. Het is bewezen zinvol dat mensen die een zogenaamde body- mind- techniek beoefenen minder gestrest zijn. Zij maken minder adrenaline aan.

Body- mind- technieken zijn activiteiten als Yoga, Mind Sulness, Visualisatie, Meditatie, Hartcoherentei, Qigong of Taichi. Dagelijks 15 minuten bezinning of Yogaoefeningen blijkt al effectief.

## 8.5 Trainen van het Temperatuurcentrum.

U temperatuurcentrum kan getraind worden in niet te snel op tilt slaan. Naar de sauna gaan met afwisselende blootstelling aan warmte en koude kan bv helpen. Tussendoor 30 seconde koud douchen met water van minder dan 15 graden of minder en dan weer warm eindigen is een gunstig effect aangetoond.

**Bronvermelding**: <https://wwwvrouwenindeovergang.nl/overgangsklachten/opvliegers/>

**Bronvermelding:** <https://wwwvrouwenindeovergang.nl/meer-weten/voeding-enlifestyle>

# Het verband tussen overgangsklachten en hormonen

Het ontstaan van overgangsklachten heeft alles te maken met je hormonen. Hormonen zijn lichaamseigen stoffen. Dit betekend dat hormonen door je eigen lichaam worden aangemaakt. Ze kunnen lichamelijke processen in gang zetten of afremmen. Naarmate je ouder wordt neemt het aantal hormonen af. Het gevolg, de overgang met alle gevolgen van dien

## 9.1 De hormonen die van invloed zijn op overgangsklachten zijn:

Oestrogeen, Progesteron, Testosteron en het Follikel Stimulerend Hormoon( FSH).

## 9.2 Oestrogeen

Speelt een belangrijke rol bij de ontwikkeling van de vrouwelijke geslachtskenmerken, het reguleren van de menstruatie cyclus en de zwangerschap. Ook zorgt het voor de aanmaak van het eiwit collageen dat zorgt voor soepele en elastische spieren, botten, pezen, banden, vaten, slijmvliezen, kraakbeen en huid. Oestrogeen wordt veelal tijdens de vruchtbare periode in de eierstokken geproduceerd, maar ook vetcellen produceren dit hormoon. (wel in mindere maten).

Oestrogenen zijn een groep steroïde hormonen die het vrouwelijk hormoon genoemd worden. Er zijn 3 vormen van belangrijke natuurlijke oestrogenen: Oestradiol, Oestriol, Oestron.

* Oestradiol (in de vruchtbare jaren is dit de belangrijkste vorm. )
* Oestriol ( dat vrijwel alleen bij zwangerschap voorkomt. Het wordt aangemaakt door de placenta.)
* Oestron( na de menopauze wordt oestron de primaire vorm. Het is een zwak vrouwelijk hormoon. Het is het minst voorkomende oestrogeen. Productie hiervan vindt plaats in de bijnier en in de eierstokken. Ook in de vetcellen kan er een omzetting plaats vinden naar oestron.

## 9.3 Progesteron

Zorgt ervoor dat het baarmoeder slijmvlies wordt voorbereid op de innesteling van een bevrucht eitje. Ook breng het je lichaam in rusttoestand zodat je cellen kunnen herstellen. Maakt het je slaperig en werkt het als antidepressivum. Progesteron wordt geproduceerd door lege ei blaasjes en tijdens de zwangerschap door de placenta. Ook de bijnieren maken kleine hoeveelheden progesteron aan.

## 9.4 Testosteron

Vrouwen maken kleine hoeveelheden testosteron aan in de bijnieren en eierstokken. Het zorgt voor je seksuele drive, lichaamsbeharing en spierontwikkeling. Bovendien voelt de vrouw zich energiek en assertief door testosteron.

## 9.5 Follikel stimulerend hormoon (FSH)

Stimuleert de groei en rijping van bepaalde ei blaasjes . Deze ei blaasjes worden ook wel follikels genoemd. De rijpende follikels produceren vervolgens Oestrogeen. Een bepaald gedeelte in je hoofd de Hypothalamus, geeft de Hypofyse opdracht FSH te maken. De Hypofyse is een klein kliertje vlak onder de hersenen dat een deel van de hormonen reguleert en produceert.

## 9.6 Hormonen in de overgang

Wanneer je in de overgang komt, zijn je eicellen nog niet helemaal op. De kwaliteit neemt echter wel af. De productie van Oestrogeen en Progesteron dalen. Hierdoor denkt je brein dat het lichaam meer FSH nodig heeft. FSH stimuleert immers de eicellen die Oestrogeen produceren. De FSH waarde stijgt aanzienlijk, terwijl het Oestrogeen niveau blijft dalen. Kort samengevat, er vinden hormoonschommelingen plaats.

**Bronvermelding:** <https://www.gezondheidsplein.nl/overgangsklachten/hetverbandtussenovergangsklachtenhormonen>

# Wat kun je zelf doen aan hormoonschommelingen

## 10.1 Overgangsklachten en je levensstijl.

Veel overgangsklachten zijn opvliegers, nachtelijk zweten, vaginale jeuk, stemmingswisselingen etc. Als je nog altijd niet gezond leeft bij het begin van de overgang is een aanpassing van je leefstijl echt noodzakelijk. Gezonde voeding, beweging en stoppen met roken zijn absolute voorwaarde om de overgang goed te doorstaan.

## 10.2 Voeding bij overgangsklachten.

Je kunt met voeding en supplementen het Oestrogeengehalte aanvullen zodat overgangsklachten mogelijk verminderen.

## 10.3 Fyto- Oestrogenen door inname van voedsel

Voedingsmiddelen blijken plantaardige Oestrogenen te bevatten en kunnen helpen bij overgangsklachten. Het zijn groep stoffen die planten aanmaken . Het zijn plantaardige stoffen die sterk lijken op het vrouwelijk geslachtshormoon Oestrogeen. Binnen deze groepen worden weer subgroepen aangebracht. De plantaardige Oestrogenen komen in 300 plantaardige voedingsmiddelen voor. De grootste blootstelling aan Fyto- oestrogenen gebeurt door inname van voedsel.

* Aardappelen
* Fruit, appels, citroenen, cranberry’s, grapefruits, kersen, peren en pruimen.
* Granen, gerst, haver, rijst, rogge en tarwe.
* Kruiden en groenten, zoals broccoli, hop, kaneel, knoflook, peterselie, rabarber, rode klaver, salie, selderij en wortelen.
* Peulvruchten , zoals erwten, linzen, kidney bonen en sojabonen.
* Zaden en pitten, zoals lijnzaad, maanzaad,pompoenpitten, sesamzaad en zonnebloempitten.

Verschillende soorten fyto oestrogenen voor de koflavonen werken regulerend op de hormonale balans. Ze bootsen de werking van oestrogenen na en hebben een goede werking op klachten als opvliegers en nachtelijk transpireren.

**Bronvermelding:** [https://www.gezondheidsplein.nl/doddiers/overgangs-klachten/voedingensupplementen-bij-overgangsklachten/item120332](https://www.gezondheidsplein.nl/doddiers/overgangs-klachten/voedingen%20supplementen-bij-overgangsklachten/item120332)

**bronvermelding: lesmap leerjaar 3, de module “de vrouw”, bladzijde 37**

## 10.4 Voedingsadvies

Eet ruimschoots Kruisbloemige Groenten. Broccoli, bloemkool, radijsjes, spruitjes, rucola. Al deze groenten bevatten het stofje (Diindolylmethaan), wat de hormoonbalans in het lichaam ondersteund en gedrag van cellen in het lichaam reguleert. Deze stof is vooral goed voor de lever.

Wees matig met Sojaproducten. Kies alleen voor de Biologische , gefermenteerde variant. De Tofu Tempé moeten in mate gegeten worden. (kunnen schildklierwerking verminderen.)

Eet de juiste Vetten. Deze hebben een belangrijke rol in het immuunsysteem. Eet dan volop vette vis, (zalm, haring, makreel en kokosolie). Eet 2 keer per week vette vis zoals, sardine, ansjovis. Omega helpt namelijk ook opvliegers te verminderen.

Eet voldoende Eiwitten. Deze wordt er in het lichaam gebruikt als bouwstof. De huid en het bindweefsel bevatten eiwitten, maar ook neurotransmitters zoals, serotonine en dopamine hebben als grondstof een eiwit. Is erg belangrijk in de overgang.

Plantaardige eiwitten, hennipzaadjes, chiazaden, quinoa, spirulina, chlorella en granen in combinatie met peulvruchten.

Goede dierlijke eiwitten, biologisch, vlees, vis, eieren, biologische zuiver producten, zuivel en weipoeder.

Voldoende producten met Silicium zoals, brandnetel thee, champions, noten, gerst, zilvervliesrijst.

Drink voldoende Water om het lichaam afvalstoffen kwijt te laten raken. Het liefst mineraalwater 1,5 liter. Een volle gezonde huid en je energieniveau en concentratie vermogen zijn van belang.

Eet voldoende Jodium rijke producten. Dit ondersteund de schildklier. ( helpt bij de stofwisseling) Brood, eieren, zeewier of vette vis.

Voldoende Magnesium rijke voeding. Spinazie, advocado, amandelen en zwarte bonen. Bananen zijn rijk aan magnesium. Of pura, rauwe chocolade.

Vermijd suiker, alcohol, cafeïne en nicotine. Belasten extra de Lever.

Vermijd pittig voedsel, zure vruchten, light producten, suiker, witmeel en chocolade. (opvliegers).

Vermijd alcohol, frisdrank en veel cafeïne(koffie en zwarte thee). Maximum 2 koppen per dag. Het liefst in de ochtend nuttigen. Drink bijvoorbeeld thee op basis van Salie, dat ontspant en bevat veel fyto- oestrogeen.

## 10.5 Voeding

In de periode van de overgang schommelen de hoeveelheden van de hormonen Oestrogeen en progesteron. Bij al die omzetting van hormonen zijn verschillende organen zoals de Lever betrokken. De Lever helpt bij het verteren van vetten, maar zorgt ook voor de omzetting van allerlei hormonen en vitaminen. De overgang is dan een goede tijd om je voeding onder de loep te nemen en te zorgen dat je lichaam alle benodigde voedingstoffen binnen krijgt.

## 10.6 Hormoontherapie (substitutie) in de overgang

In de overgang zijn hormonen uit evenwicht. Elke vrouw reageert anders op de schommelingen die zich in de overgang voordoen. Is de menstruatie langer dan een jaar geleden, dan zit je in de menopauze. In de jaren daarvoor valt je hormoonproductie geleidelijk aan stil, waardoor overgangsklachten kunnen optreden. Ook in de jaren erna moet je lichaam wennen aan deze nieuwe hormoonsituatie en kan je last hebben van menopauze klachten. Tot er een nieuw evenwicht ontstaat.

Hormoontherapie is het toedienen van hormonen tijdens en na de overgang om op die manier, overgangsklachten te verzachten. De levenskwaliteit van vrouwen met overgangsklachten neemt enorm toe dankzij Hormoonsubstitutie. Het lichaam wordt wel kunstmatig in de fase van voor de menopauze gehouden, terwijl de afbouw van de eigen hormoonaanmaak wel doorgaat. Dit maakt het moeilijk om te stoppen met hormoonsubstitutie. De vrouw valt dan terug op de verminderde hormoonproductie, waardoor er een heftige reactie kan volgen. Het gebruik van hormonen zal geleidelijk afgebouwd moeten worden en het moment dat de vrouw stopt staat gelijk met het moment van de laatste menstruatie. De postmenopauze zet dan pas in, het is niet mogelijk de overgang over te slaan. Zeker bij gebruik gedurende langere tijd zijn de nadelige bijwerkingen groter dan de voordelen. In het 1e jaar waarin Oestrogeen wordt gebruikt, kan de botdichtheid met 3% toenemen.

Hormoon therapie is een hormoonvervanger of het is te aanvulling. Hormoonsubstitutie bij menopauze kan worden gegeven als behandeling voor klachten die het gevolg zijn van oestrogeenderving, of als preventie van de gevolgen van oestrogeen tekort op lange termijn als Osteoporose. Studies hebben echter aangetond dat de nadelen van hormonale substitutie therapie op langer termijn mogelijk groter zijn dan de voordelen. Het wordt afgeraden om deze therapie op langer termijn ( langer dan een tot twee jaar) te gebruiken.

## csm_Arr-Feuchtcreme-50g-NL_51ef1df516.png10.7 Bio identieke hormonen in de overgang (alternatief) hormoontherapie, met pil of via de huid.

Veel vrouwen kiezen tegenwoordig voor bio- identieke hormonen. De resultaten in verband met bio- identieke hormonen in de overgang zijn veel belovend en tonen aan dat ze veilig zijn. Tegenwoordig kiezen artsen ook vaak voor een meer langdurige behandeling met bio identieke hormonen.

De voordelen zijn, comfort van de vrouw, bescherming tegen osteoporose , verminderende kans op hart en vaatziekte,minder vaginale klachten en blaasklachten. Omdat deze hormonen niet altijd oraal ingenomen worden, maar via transdermale (via de huid) of vaginale weg worden toegediend, kan de optimale werkzame , fysiologische dosis laag blijven en individueel worden aangepast, waardoor weinig bijwerkingen zijn. Deze lage dosis zal je lever en je lichaam niet overbelasten. Het toedienen via de huid biedt bovendien een extra bescherming tegen trombose dankzij de bloedverdunnende eigenschappen van de gels.

Het toedienen van oestradiol ( valt in de groep van oestrogenen)via de huid heeft grotere voordelen ten opzichte van het toedienen als pil. De dosis die nodig is om overgangsklachten effectief te bestrijden is namelijk 20 keer langer. In de Nederlandse apotheek is maar een toedieningsvorm via de huid verkrijgbaar, namelijk pleisters. Er bestaan pleisters van 50, 75 en 100 mg als merk (MYSTEN )of merkloos. Voordeel van de pleister is dat je deze maar twee keer per week opnieuw op hoeft te plakken. Het nadeel is dat de pleister los kan laten als je erg getranspireerd hebt, bv na het intensief sporten of er kan een allergische reactie op de lijm ontstaan.

## 10.8 samenvatting toedieningsvormen zijn:

* 2 aparte tabletten of combinatiepil
* Injectie met progestageen
* Oestrogeen pleister (transtermaal)
* Combinatiepleister
* Oestrogeen crèmes ( op de vagina of op een pessariumlijkende ring of oestrogeentablet worden geplaatst.)

Oestrogeen is het effectiefmiddel tegen opvliegers en andere klachten.

Welke uitwerking oestrogeen heeft op de ontwikkeling van arteriosclerose dat tot hart- en herseninfarct kan leiden, is duidelijk. Oestrogeen verlaagt de concentratie van LDL -cholesterol (slechte vorm) en verhoogt de concentratie van HDL- cholesterol (goede vorm).

Nadeel: In het 1e jaar waarin oestrogeen wordt gebruikt, kan de botdichtheid met 3 % toenemen.

## 10.9 De rol van de progesteron

Met Bio identieke hormoontherapie moet zowel Oestrogeen als Progesteron toegediend worden. Progesteron heeft naast het afremmen van de aangroei van het baarmoederslijmvlies namelijk nog andere functies, zoals een gunstige werking op botten, stimuleert de cellen die het bot opbouwen en heeft een ontsteking remmende werking. Progesteron is een kalmerende werking en wordt daarom bij voorkeur s’ avonds genomen. Dit in tegenstelling tot Oestrogeen dat een stimulerende werking heeft en daarom het best s ’morgens kan worden toegediend.

De progesteron is verkrijgbaar in capsules. (UTROGESTAN) Deze kunnen geslikt worden en dat kan het beste voor het slapen gaan gebeuren. Dit omdat er dan slaperigheid ontstaat. Een andere mogelijkheid is het in brengen van de capsule inde vagina. Dan ontstaat er geen slaperigheid. De werking in het lichaam en in het bijzonder op het baarmoederslijmvlies is evengoed of beter als bij het slikken.

Een progestageen kan alleen opvliegers verlichten.

## 10.10 Medicijngebruik overgang

Medicijnen voor behandeling van symptomen en complicaties van de periode na de menopauze zijn : Selectieve oestrogeenreceptor modulators. Een ervan is de raloxifeen.

De Raloxifeen: bij 1 op de 10 vrouwen kan het opvliegers enigszins verhogen.

**Bronvermelding: Medisch handboek “Merck Manual”, bladzijde 1365 en 1366**

**Bronvermelding:** <https://wwwgezondheidsplein.nl/dossiers/overgangsklachten/hormoontherapie-enanticonceptie-de-verschillen/item120334>

**Bronvermelding:** <https://wwwgezondheidsplein.nl/dossiers/overgangsklachten/hormoontherapie-bij-de-overgang/item120333>

**Bronvermelding:** <https://www.avogel.be/nl/overgang/menovitaal/hormoontherapie-overgang>

# Traditionele Chinese geneeskunde

## 11.1 Korte uitleg wat het inhoud

Het is een verzamelnaam voor een verscheidenheid aan Traditionele medische gebruiken uit China, die gedurende duizenden jaren ontwikkeld zijn. De oorsprong is te vinden in een unieke veel omvattende systematische theoretische structuur, waaronder de theorie van de vijf elementen. Het meridiaanstelsel van het menselijk lichaam en het Yin Yang systeem. De basis van de Chinese geneeskunde is gericht op het bereiken van het Totale Zelfbewustzijn. Het concept Yin en Yang is samen met dat van QI kenmerkend voor de theorie van de Chinese geneeskunde. Alvorens dieper in te gaan op de overgangsklachten vanuit de TCG is het goed om de begrippen uit te leggen.

## 11.2 Jing

Jing kan worden onderscheiden in Voorhemelse jing, Na hemelse Jing en de Nier Jing.

Voorhemelse Jing is de conceptie van de man en de vrouw naar een nieuw leven. Het Voor hemelse Jing voedt het embryo en de foetus tijdens de zwangerschap en is sterk afhankelijk van de voeding door de Nier Qi van de moeder. De Voorhemelse Jing bepaalt het unieke van ieder individu.

Na hemelse Jing wordt na de geboorte onttrokken uit voedsel ( eten en drinken) en gezuiverd door de Maag en de Milt. De pasgeborene begint direct te ademen en te eten. De Longen, Maag en Milt worden geactiveerd en hier ontstaat de QI. Het QI gaat vanaf nu stromen door het gehele lichaam.

Nier Jing bestaat uit zowel het Voorhemelse als de Na hemelse Jing. De Nier Jing circuleert in het helen lichaam en bepaald de groei, voortplanting, de ontwikkeling, seksuele rijping, conceptie en zwangerschap, menopauze en veroudering.

## yinyang.png11.3 Yin en Yang

De kleur van Yin is zwart en de kleur van Yang is wit. Het zijn 2 stadia van een cyclische beweging, waarbij het ene constant in het andere verandert. Ze zijn tegengesteld, zijn onderling afhankelijk, ze beïnvloeden elkaar en ze gaan in elkaar over. Als het lichaam in balans is zijn Yin en Yang in evenwicht. Er is altijd wel een mechanisme in ons lichaam die Yin en Yang uit balans kunnen brengen, te denken valt aan het verwerken van emoties en invloeden van buitenaf die op ons inwerken.

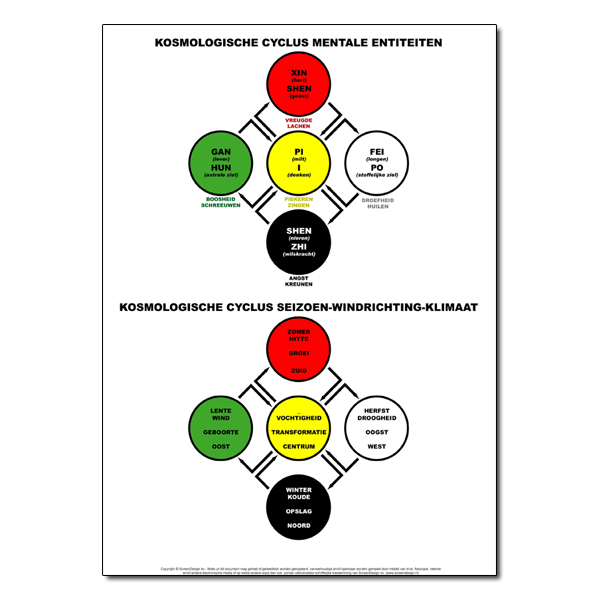
## 11.4 QI

De QI is het beste te omschrijven als een Materie, die op het punt staat in energie over te gaan. Dat de QI verschillende manifestaties kan aannemen en verschillende dingen kan zijn in verschillende functies. Het is een energie die zich tegelijkertijd op fysiek en spiritueel niveau manifesteert. Het is een constante stroom van wisselende zijnstoestanden.

## 11.5 Kosmologische cyclus, de 3 schatten

De relatie tussen Nier/Water, Aarde/Milt en Vuur/Hart is erg belangrijk. In de kosmologische cyclus staat de Aarde in het midden van de cirkel als centrum en als basis.

Deze as vertegenwoordig de 3 schatten waarbij de Nier het JING is, de basis van alles en het meest aardse. De Milt is het Qi en vertegenwoordigt de mens. Het Hart is de SHEN en vertegenwoordigd dus de Ziel hemel

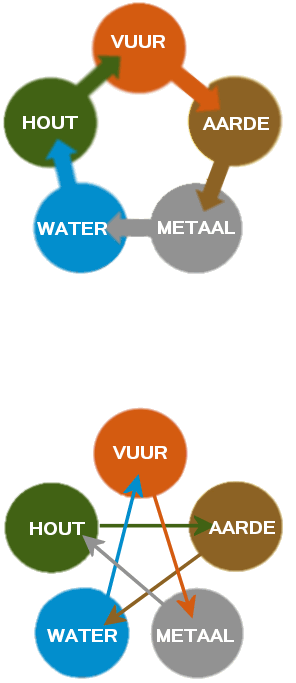
De Nier als basis van het leven. Water is de basis van alle Yin en Yang van de andere organen. Het voedt dus alle Yin en Yang in het hele lichaam. De Nier slaat de JING op(voorhemelse energie) en vormt zo de basis van het leven. De Nier verwarmt alle organen maar zeker ook de Milt. De Milt zorgt voor de GU QI (na hemelse energie)en produceert het bloed dat het hart rondpompt. De Milt voedt in de kosmologische cyclus dus het hart.

De relatie Nier Hart. Het vertegenwoordigd het meest basale evenwicht van het lichaam. De Nier stuurt water opwaarts om vuur te koelen en het Hart stuurt vuur naar beneden om het water te verwarmen. Het JING (nier)is de materiële basis van de SHEN(hart). Ze horen dus bij elkaar en zorgen ervoor dat de geest, ziel van de mens in harmonie zijn.

De relatie Milt,Hart. De Maag /Milt ondersteunen het Hart doordat Maag /Milt de GU QI produceren en die vervolgens naar het hart sturen, zodat het bloed rondgepompt kan worden. Verder zorgen Milt/ Maag als basis voor dat het bloed geproduceerd wordt. Het Hart en de SHEN(die verankert ziet in het bloed) zijn hiervan afhankelijk.

Tegenwoordig is de Aarde een onderdeel van de totale cyclus.

## 11.6 5 elementen cyclus

De vijf elementen zijn opgebouwd doormiddel van een cirkel. De cirkel wordt gebruikt om de cyclus van het leven in kaart te brengen. Elk element is gekoppeld aan twee organen.

* Vuur element: Hart/ Dunne darm
* Aarde element: Milt/ Maag
* Metaal element: Long/ Dikke darm
* Water element: Nier/Blaas
* Hout element: Lever/Galblaas

De 5 elementen gaat om 5 bewegingen. Bewegingen die elkaar constant beïnvloeden en waarbinnen de relaties constant veranderen. Tegenwoordig is de Aarde een onderdeel van de totale cyclus. Deze cyclus kent een voedende, stimulerende functie (Sheng cyclus). Elk element wordt opgevolgd door een volgend element. Ook is er een controlerende functie ( ko cyclus)

De vijf elementen houden elkaar in evenwicht. Als een van de elementen te sterk of te zwak is kan er een disbalans( ofwel ziekte) ontstaat. De leer gaat er vanuit dat wanneer er een element uit balans is een ander element dit zal herstellen, maar wanneer de disbalans niet hersteld, raakt het voedende zelf ook verzwakt wat op den duur alle elementen zal verzwakken. Een disbalans kan worden veroorzaakt doordat de controlerende cyclus overheersend is geworden. We spreken dan van overheersende cyclus. Maar het kan ook andersom. We spreken dan van een beledigde cyclus. Een ander voorbeeld is dat het element in de voedende ( sheng) cyclus niet goed voedt of dat het zelf niet goed gevoed wordt.

**Bronvermelding: Lesmap 2e leerjaar , les 3 bladzijde 1,2 en 3**

**Bronvermelding:** [**http://nl.wikipedia.org/wiki/traditioneleChinesegeneeskunde**](http://nl.wikipedia.org/wiki/traditioneleChinesegeneeskunde)

**Bronvermelding: Ted Kaptchuk handboek Chinese geneeskunde bladzijde 42**

**Bronvermelding: Giovanni Maciocia Handboek “de grondslagen van de Chinese geneeskunde” bladzijde 43**

# Wondermeridianen

Over het lichaam lopen 12 meridianen , 6 Yin en 6 Yang meridianen aan elke zijde van het lichaam. Dieper in het lichaam bevinden zich 8 grote meridianen, de Wondermeridianen. Zij vormen vanaf de bevruchting de basis van het energie systeem. Van deze 8 zijn er 4 die een belangrijke rol spelen bij gynaecologische problemen bij de vrouw. De Ren Mai, de Chong Mai en de Du Mai.

De Chong Mai, Du Mai en de Ren Mai ontspringen alle direct in de ruimte tussen de Nieren en dalen naar het perineum, vanwaar ze verschillende trajecten volgen. Deze drie meridianen kunnen beschouwd worden als de bron van alle andere Buitengewone Meridianen, omdat ze direct in de Nier ontspringen en dus aan het Jing verbonden zijn. Ze kunnen, meer dan de andere Buitengewone Meridianen, gebruikt worden in de praktijk om de energie van de patiënt op een diep constitutioneel niveau te beïnvloeden.

## 12.1 De Ren mai

Wondermeridiaan die ook wel “zee van de Yin meridianen”genoemd wordt. Hij ontspringt in de ruimte tussen de nieren( net als de Du Mai en de Chong Mai)en daalt door de uterus naar Rn 1 Huiyin, waar het oppervlakkig traject begint. De Ren Mai kan gebruikt worden om al het Yin van het lichaam te voeden. Zijn naam legt een correspondentie en symmetrie met de Du Mai , omdat deze laatste alle Yangmeridianen”beheerst”. De Ren Mai leidt alle Yinmeridianen. Hij is bijzonder nuttig om het Yin bij het postmenopauzale vrouwen te voeden, omdat hij de uterus controleert en de 7-jarige levenscycli bij vrouwen bepaald. Dus kan hij de energie van het voortplantingsstelsel reguleren en na de menopauze, het Yin en het Bloed voeden om de effecten van warmte leegtesymptomen door Yin leegte te verminderen. Hij kan dus gebruikt worden voor symptomen zoals nachtzweten, warmte opwelling, warmtegevoel, mentale rusteloosheid, tinnitus, insomnia, allemaal symptomen van Nier Yin Leegte met warmte leegte. Als hij op deze manier gebruikt wordt, worden de opening- en gekoppelde punten (Long 7 en Nier 6) best met Ren Mai 4 gecombineerd. Daarnaast beheerst het de Yinne structuren( botten en bindweefsels) van het lichaam, de organen in de onderbuik,de buik en de huid. De Ren mai begint met zijn inwendige baan tussen de nieren, stroomt door de uterus en komt te voorschijn in het perineum. Disbalans: menstruatieklachten, blaasklachten , botpijn en lumbale rugpijn.

## 12.2 CHong Mai

Deze wordt ook wel omschreven als “zee van bloed”, omdat het een fundamentele meridiaan is die het voorhemelse en het Na hemelse QI met elkaar verbindt door zijn verloop met de Nier en verbonden is met de Maag. Disbalans rond de overgangsklachten zijn vermoeidheid, depressie, slapeloosheid,snelle veroudering, menstruatie klachten, spijsverteringsproblemen, lendenpijn, hartklachten, thoracale pijn, psychische pijn, ademhalingsproblemen, vermoeide en verstijfde beenspieren. Hij ontspringt uit de uterus, Hij heeft invloed op de bloedvoorziening en goede circulatie van het bloed in de uterus. Bij een leeftijd van 49 jaar is de Chong Mai uitgeput en stopt de menstruatie. Hij functioneert als een reservoir voor het bloed.

## 12.3 De Du Mai

Deze wondermeridiaan wordt ook wel “zee van Yang “genoemd. Hij ontspringt in de uterus. Brengt het Yang QI dat nodig is voor de ovulatie naar de uterus. Het is de enige horizontale meridiaan en heeft een directe invloed op de vrouwelijk fysiologie en pathologie. ( Dunne darm 3 en Blaas 62) openen en reguleren de Du Mai.

## 12.4 Bao Luo en Bao Mai

In de onderste Dan Tian, zo’n 3 cun ( 4 vingers onder de navel ) bevind zich de Bao. Een structuur die vrouwen en mannen gemeenschappelijk hebben, waaruit de wondermeridianen Du Mai, Ren Mai en Chong mai ontspringen. Bij vrouwen correspondeert de Bao met de Uterus . Een andere naam voor Uterus is Zi Bao. Met deze benaming wordt in TCM niet alleen de fysieke structuur van de baarmoeder bedoel, maar ook het geheel van structuren rondom de Uterus: ovaria en eileiders. Zi Bao is verbonden met de Shen (Nier) via een meridiaan die Bao Luo genoemd wordt. Dit is een netwerk van vaatjes rond de baarmoeder dat Qi En Ying van de Nieren naar de baarmoeder brengt. Bao Mai is de meridiaan die Zi Bao verbindt met Xin (Hart). Naast een fysieke verbinding verzorgt Bao Mai ook de integratie van Hart en buik en het bewustzijn van het vrouw zijn.

Xin

Zi Bao

Bao Mai

Shèn

Bao Luo

In de menopauze draait de stroom van de Bao Mai, de verbinding tussen Hart en Uterus zich om naar het Hart, waar het Bloed en YING nu het Hart gaan voeden. Het Hart heeft meer Bloed voor de huisvesting van de SHEN en de vrouw krijgt een status “wijze vrouw”.Voor deze omkering is een vrije stroom van QI nodig en indien deze er is zal de vrouw weinig klachten ondervinden. Dan is er ruimte voor transformatie processen en kan de vrouw meegaan in de veranderingen in haar leven.

Echter bij een lever QI stagnatie ontstaan er langdurige en ernstige klachten.

De Nier QI en Nier Jing raken bij veroudering uitgeput en verzwakt maar wat betekent dit voor het vrouwenlichaam en overgangsklachten waaronder opvliegers.

# Verklaring volgens de vijf elementen

* Stress valt de Lever aan, (houtelement). De levensenergie kan hierdoor stagneren. Dit kan opvliegers opwekken.
* Het Water element Voed het Hout element niet. Nier Yin Leegte door Warmte Leegte leidt tot Lever Yin Leegte of Lever bloed Leegte, droge ogen , hoofdpijn, duizeligheid, opvliegers, enz. De vrije stoom van de Lever blokkeren.
* Het Vuur element beledigt het Waterelement. Het vuur daalt naar de Nier en er ontstaat Yin Leegte. Duizeligheid, nachtzweten en opvliegers.
* Als Water element zwak is dan over controleert het het Vuur element. Dit leidt tot Hart Yin leegte.
* Het Hout element trekt het Water element leeg. Als Lever Bloed deficiënt is kan dit leiden tot Nier Yin Leegte.
* Het water element moet het Vuur element onder controle houden zodat er niet teveel hitte en vurigheid in het lichaam ontstaat Als Nier Yin zwak is en Hart Yin deficiënt is, leidt warmte Leegte op in het Hart op. Het warmte gevoel in de avond is het gevolg van het oplaaien van Warmt Leegte( opvliegers, emotionele vurigheid). Het Water element over controleert Vuur. Als er Nier Leegte is ontstaat er Lege Hitte die doorgegeven kan worden aan het hart. Er ontstaan hartproblemen.
* Doordat het Hout element verzwakt is, is zij onvoldoende in staat om het Aarde element onder controle te houden. Dit betekend dat de Milt energie( transport- energiesysteem) niet meer soepel kan bewegen. Dit kan tot gevolgen hebben dat de vochten in het lichaam niet meer soepel stromen.
* Doordat de energie van de Aarde verzwakt is, voorziet Aarde het Water element niet meer van energie, wat de Nier nog meer uitput. Het gevolg kan zijn dat de vochten in het lichaam niet meer soepel stromen.
* Het Hout element voedt het vuur element niet. De lever slaat te weinig bloed op, wardoor de Shen van het Hart niet kan ankeren.
* Het Vuur element trekt het Hout element leeg,. Dit leidt tot Lever Yin Leegte. De levensenergie kan stagneren.

# Ziekte oorzaken van de menopauze

## 14.1 Klimaatfactoren

* **Roken.** Droogt uit en kost Yin en uiteindelijk ook JING. De overgang dan hierdoor wel 2 jaar eerder beginnen en zal de klachten van hitte en uitdroging negatief beïnvloeden.
* **Lage lichaamstemperatuur .**Koude voeten hebben een directe invloed op het functioneren van de eierstokken. Dit kan samen gaan met opvliegers. De hitte gaat naar het Hart.

## 14.2 Emoties

* **Angst en zorgen**. Verzwakken de Nieren en de Milt. Dit leidt tot een Yin te kort en tot een verminderde aanmaak van na hemelse energie.

## 14.3 Diverse ziekteoorzaken

* **Constitutie en conditie.** Naast de hoeveelheid JING die de vrouw heeft meegekregen bij haar geboorte is ook van belang hoe ze daar gedurende haar leven mee is omgegaan. Conditie is de mate van stagnatie, vooral van de lever bepalend voor het ontstaan van klachten.
* **Te veel kinderen/ te snel achter elkaar.** Verzwakt de Nier. In dien er niet voldoende rust wordt genomen in de periode voor en na de bevalling kan leiden tot Leegte van Bloed en Nier energie. Ook veel bloedverlies tijdens de bevalling en veel zwangerschappen kort na elkaar ( inclusief miskramen, abortus) verzwakt het Bloed en de Nier energie.
* **Voeding.** Omdat er sprake is van relatieve Leegte van Yin en Bloed hebben Yange voedingsmiddelen zoals rode wijn, alcohol, gekruid voedsel, koffie een negatief effect. Ze versterken opwaarts gaan van de energie. Lage bloedsuiker is een stressfactor voor het lichaam. Het heeft tevens een nadelig effect op de functie van de bijnier, waar in deze fase van het leven o.a. de productie van oestron plaats vindt. Adviseer een regelmatig voedingspatroon en vooral geen maaltijden overslaan.
* **Stress.** Is een belangrijke oorzaak, omdat hierdoor de Lever sneller vastloopt. De lever is belangrijk om alle organen te ondersteunen in een correcte stroomrichting van QI. Vooral wanneer er al een patroon is van Lever QI stagnatie kan er sneller een verkeerde beweging van QI plaatsvinden. Ook in de Yin functie van de Lever: het opslaan van Bloed is het nodig dat de Lever zacht en vloeiend blijft bewegen. Stress is een factor die invloed heeft als men een burn out hebben gehad. Een burn-out vraagt van de Nierenergie.
* **Te weinig beweging.** Door de achteruitgang van energie is er een achteruitgang van de circulatie in het lichaam. Daar moet de vrouw vanaf de menopauze meer moeite voor doen door regelmatig, gedoseerd te bewegen. Vooral bewegen in de buitenlucht is goed door de uitwerking ervan op de stroom van de Lever. Je houdt op die manier wat er nog is aan Yin en Bloed stromend. Bij een slechte bloedcirculatie breken botten veel sneller.
* **Sociaal- culturele factoren .** Hoe is het zelfbeeld van de vrouw. Als de vrouw moeit heeft met haar veranderende lichaam en leeft in een cultuur, waarin er weinig respect is voor oudere mensen kan dit de overgang naar deze levensfase belemmeren.
* **Overwerk.** Lange uren werken zonder voldoende rust, vaak samengaand met een onregelmatig voedingspatroon is de belangrijkste oorzaak voor uitputting van de Nierenergie.

# Verklaring Overgang en klachten vanuit de TCG gezien

De Chinese naam : JING DUAN betekend einde van de menses (menstruatie).Vanuit het Chinese standpunt is de menopauze een natuurlijk overgangsproces, dat grote mogelijkheden biedt tot transformatie op fysiek, emotioneel en spiritueel niveau . Het is zeker geen gynaecologische ziekte.

De Nier Jing heeft bij vrouwen een cyclus van 7 jaar. Met haar 49 jaar komt de vrouw in de menopauze. Nier Jing wordt in de Nier opgeslagen. De Nier Jing bepaalt de menopauze. Het controleert ook de verschillende veranderingsfase in het leven waaronder ook de menopauze. De Nier jing is vooral belast door de veranderingen die optreden tijdens de overgang.

Tijdens de periode voor en na de menopauze raakt de Nier JING verzwakt en de Nier QI uitgeput waardoor er een Yin Yang disbalans ontstaat. Het evenwicht zal zich moeten herstellen en een nieuwe balans zoeken. Vanuit de TCM visie is er in het zoeken naar een nieuwe balans tussen Yin Yang instabiliteit in het lichaam. De omkering van de Bao Mai versterkt dit. De onrust begint in de buik en schiet vandaar uit omhoog.

De menopauze wordt gezien als de periode in het leven van de vrouw, waarbij er een eind komt aan de vruchtbare jaren. Hier hoeven geen klachten bij te horen. In de loop van het leven is de nierenergie afgenomen en tijdens de menopauze maakt het lichaam hiervan de balans op. De meest voorkomende oorzaak van overgangsklachten is de leegte van de Nier Yin. De energie van Yin neemt sterker af dan van Yang. Door de afname van de Nier- energie( met name van Yin energie) wordt de productie van bloed minder. Door de nauwe verwevenheid van Yin en Yang zal er ook een disbalans zijn van Yang en QI ontstaan.

Anders dan in de westerse geneeskunde zijn de overgangsklachten directe aanwijsbare gevolgen van disbalansen in het lichaam. De 5 elementen cyclus is uit balans, de voedende cyclus raakt uitgeput en is niet meer in staat een goede controle te geven in de controlerende cyclus. De gevolgen of “overgangsklachten”zijn dus vanwege een Nier JING afname goed te verklaren. klachten, waaronder opvliegers. Daarbij treedt ook veel Lever QI stagnatie op. QI is energie en hoort te stromen in het lichaam.

Nier Yin leegte zal altijd Nier Yang leegte induceren en omgekeerd als gevolg hiervan raakt de Lever eerder uit balans. Doordat de menstruatie stopt wordt er niet meer iedere maand bloed verloren. Dit is van belang, omdat de vrouw al een relatief te kort heeft van Bloed en YING. De vrouw dient nu te bewaren wat ze nog heeft en daar zuinig mee om te gaan. Doordat er minder Bloed en Yin is in het lichaam loop de Lever eerder vast, waardoor stagnatie en hitte ontstaan. Er gaat meer Yang omhoog. Vaak is er sprake van Nier Yin leegte. Dit gaat gepaard met opstijgende Hitte en veroorzaakt opvliegers.

Klachten in de overgang van Nier Yin leegte zijn:

* Oververhit gevoel
* Opvliegers
* Nachtzweten
* Slecht slapen
* Roodhoofd

Opvliegers zijn het gevolg van een Yin tekort of een gevolg van stagnatie en transformatie hitte in de Lever.

Wanneer de opvliegers veroorzaakt worden door Lever QI stagnatie zijn de symptomen de hele dag door aanwezig en beginnen ze al in de ochtend.

Opvliegers zijn het gevolg van een Yin tekort vinden plaats in de Yinne tijd van de dag, ze starten in de namiddag. Klachten zijn duidelijk erger in de namiddag en nacht. Er kunnen hierbij ander symptomen zijn zoals duizeligheid en tinnitus, omdat er onvoldoende voeding is voor hersenen en de oren. Nachtzweten is te wijten aan deficiënt Yin dat erin faalt om het Wei QI ’s nachts terug in het lichaam te houden( het Wei QI trekt zich ’s nachts terug in het Yin, zodat de kostbare Yin voedende essenties met de transpiratie ontsnappen. Dus is nachtzweten heel verschillend van transpiratie overdag, omdat in het eerste geval de Yin voedende essenties verloren gaan, terwijl in het tweede geval de Yangvloeistoffen verloren gaan. Nachtzweten wordt ook “verdamping van de botten” genoemd, terwijl transpiratie overdag “verdamping van de spieren”genoemd wordt. De term van nachtzweten is ook “roofzweten” waarschijnlijk om aan te duiden dat het lichaam van kostbare Yinessenties beroofd wordt.

Bij een Lege Hitte moet je ook altijd de Nier en de Milt versterken.

## 15.1 Een Nier Yin Leegte, oplaaiende Warmte Leegte samen

Blosjes op de wangen, mentale rusteloosheid, insomnia, nachtzweten , duizeligheid, tinnitus, Warmtegevoel in de middag en avond, enz. Tong is rood en gepelde punt , zonder beslag.

Een Nier Yin Leegte met een Warmte Leegte is een gecombineerd Leegte –en Excessyndroom, waarbij warmteleegte de excesconditie vertegenwoordigd. De meeste symptomen worden veroorzaakt door het oplaaien van Warmte Leegte en de Droogte door Yin Leegte. Warmte Leegte ontstaan door Nier Yin Leegte kan stijgen en het Hart verstoren en dus de Shen, vandoor insomnia en mentale rusteloosheid.

Behandelprincipe: Nier Yin voeden, warmte Leegte elimineren en de Shen kalmeren.

* Ni 3 voeden van de Nier
* Ni6 en 10 voed Nier Yin
* Ni 9 voed Nier Yin en kalmeert de Shen
* Rm 4 voed Nier Yin en kalmeert de Shen
* Ni 2 elimineert Warmte Leegte van de Nier
* Mi 6 voed Nier Yin en kalmeert de Shen
* Ha 5 en Lo 7 worden gebruikt om de warmte van het hoofd ( waar ze de shen verstoort) te doen dalen
* Lo10 elimineert Long Warmte en wordt gebruikt en wordt gebruikt als er symptomen van Warmte in de Long zijn. Het doet ook de Warmte van het hoofd dalen.
* Ha 6 elimineert Warmte Leegte en kalmeert de Shen
* Dm 24 kalmeert de Shen
* Di 11 elimineert de Warmte

# Gecombineerde syndromen

## 16.1 Nier Yin Leegte en Lever Yin Leegte

Belangrijke symptomen: droge ogen , droge keel, rugpijn, nachtzweten,enz. Tong is normale kleur zonder beslag of met beslag zonder wortel.

## 16.2 Met warmte Leegte:

Warmte van de vijf palmen, warmtegevoel ’s avonds, menopauzale warmte opwellingen. Tong rood zonder beslag.  
  
Dit syndroom omvat symptomen en tekens van zowel Nier Yin Leegte als Lever Yin Leegte waarbij Lever Yin Leegte ook Lever Bloedleegte inhoud. De Nier correspondeert met Water en moet dus de Lever voeden, die met Hout correspondeert. Lever Yin en Lever Bloed zijn voor hun voeding dus afhankelijk van Nier Yin en Nier Jing.  
  
Behandeling als gevolg van Warmte Leegte : Lever Yin Leegte en Nier Yin leegte samen voeden.

* Ni 3 voedt de Nier
* Ni 6 voedt Nier yin
* Le8 voedt Lever Bloed e Lever Yin
* Rm 4 voedt Nier Yin , Lever Yin en Nier jing
* Bl 23 voedt de Nier bij chronische condities
* Ni13 voedt Nier Yin
* M6 voedt Lever Yin en Nier yin

## 16.3 Nier en Hart zijn niet in harmonie

Belangrijke symptomen zijn duizeligheid, tinnitus, nachtzweten, warmtegevoel ’s avonds enz. Tong is rood met rodere punt zonder beslag, centrale hartfissuur.   
  
Dit syndroom wordt fundamenteel gekenmerkt door Nier yin Leegte die erin faalt om Hart yin te voeden, dat ook deficiënt wordt. Dit leidt tot het oplaaien van Hart Warmte Leegte. De Jing is de basis van de Shen. Als de Jing deficiënt is, lijdt de Shen hieronder. Dus de relatie van wederzijdse hulp tussen de nier en het Hart uit zich ook in de relatie tussen de Jing en de Shen. Als Nier Yin zwak is en Hart Yin deficiënt is, laait Warmte leegte in het Hart op wat resulteert in mentale rusteloosheid, insomnia ( vaak wakker in de nacht). Het Warmtegevoel ’s avonds is te wijten aan het oplaaien van Warmte leegte.  
  
Behandelprincipe is Nier Yin en Hart yin voeden, Hart Warmte Leegte elimineren en de Shen kalmeren. Behandeling als de Nier en Hart niet in harmonie samen zijn.

* Ha 7 kalmeert de Shen
* Ha 6 elimineert Warmte Leegte en voedt Hart Yin ( het is specifieke voor nachtzweten in combinatie met Ni 7)
* Ha 5 elimeert Hart Warmte Leegte en doet de warmte van het hoofd dalen.
* Bl 15 elimineert Hart Warmte
* Rm 15 kalmeert de Shen en voedt Hart Yin
* Dm 24 kalmeert de Shen
* Ni 3,6, 9, 10 voeden Nier Yin, Ni 9 kalmeert in het bijzonder de Shen
* Rm 4 voedt Nier Yin en Nier ying en leidt de warmte neerwaarts.
* Mi 6 voedt het Yin en kalmeert de Shen

Een andere mogelijke oorzaak is een Hart Bloed Leegte, de materie zweet valt onder het Hart. Er zullen dan extra symptomen zijn, zoals vermoeidheid en hartkloppingen.

## 16.4 Onregelmatig menstrueel bloedverlies

Doordat het element Water (de Nier) het element Hout (de Lever) niet voldoende energie kan geven, raakt Hout uit balans. Een functie van de Lever is het reguleren van de menstruatie. Er ontstaat onregelmatig bloedverlies, wat het begin van de menopauze aankondigt. Je spreekt dan van Lever Bloed Stase, deficiëntie QI circuleert niet meer en er ontstaat Bloed Stase.

## 16.5 Vaso motorische klachten

Doordat het element Water ( de Nier) het element Vuur niet onder controle kan houden ontstaat er hitte in het lichaam wat opvliegers veroorzaakt met daarbij hartkloppingen. Het Hart staat daadwerkelijk op hol. Hierdoor ontstaat Hart Yin deficiëntie en Nier Yin deficiëntie.

Belangrijke punten bij Hart Yin deficiëntie : Hart 7, HC 6, Ren mai 14, Ren mai 15, Ren mai 4, Hart 6, Milt 6, Nier 7.

Belangrijke punten bij Nier Yin deficiëntie: Ren mai 4, Nier 3, Nier 6, Nier 9, Nier 10, Milt 6, Ren mai 7, Long 7( =openingspunt Rem Mai) en Nier 6( = koppelpunt Ren Mai).

De bovenstaande disbalansen veroorzaken een keten van gevolgen . Zo kunnen we de volgende overgangsklachten verklaren.

## 16.6 Emotionele instabiliteit.

Elk element raakt uit balans. Elk orgaan heeft een eigen emotie wat depressies kan veroorzaken. **Mentaal en emotioneel** kan het Hart aantasten( de SHEN wordt verzwakt) **Angst** verzwakt bij de Nier. **Wisselend humeur** hoort bij de Lever**. Prikkelbaarheid** hoort bij de Lever. **Lusteloosheid** hoort bij de Milt. **Huilbuien** hoort bij de Long.

**Bronvermelding: Giovanni Maciocia, handboek “de praktijk van de Chinese geneeskunde” Bladzijde 322, 744**

**Bronvermelding: Giovanni Maciocia, handboek ”de grondslagen van de Chinese geneeskunde” Bladzijde 33, 34, 157, 158, 512, 595, 628, 629, 638 tot en met 646, 897, 898**

**Bronvermelding: Giovanni Maciocia, handboek ”diagnostiek in de Chinese geneeskunde” Bladzijde 856, 393**

**Bronvermelding: Giovanni Mariocia, handbook “ obstetrics and gynaecology in chine’s medicine. Bladzijde 552, 744, 752.**

**Bronvermelding: Lesmap leerjaar 2 Les 3 , bladzijde 9 en 10**

**Bronvermelding: Lesmap leerjaar 3 module van “de vrouw”, bladzijde 10, 13, 39, 40, 41 en 44**

# Chinese geneeskrachtige planten en kruiden bij overgangsklachten

## 17.1 Angelica Sinensis

Veel beter bekent als “Dong Quai. Behoort tot een van de belangrijkste versterkende planten in de Chinese geneeskunde. De werking van de plant van men in een woord samen “vrouwentonicum”. Vele patentremedies benutten de plant voor het voeden en versterken van het bloed, het stimuleren van de doorbloeding en het reguleren van de menstruatiecyclus. Dong Quai is de Chinese naam voor de wortel van de Angelica Sinensis. De wortel ruikt en smaakt Aromisch. In de herfst worden de zaden geplant. Pas 3 jaar na de aanplanting oogst men de wortels , droogt ze en beoordeeld ze op kwaliteit. Het extract droogt men als fijne nevel, verwerkt het tot poeder en standaardiseert het pas daarna op werkzame bestanddelen.

Dong Quai is in het oogsten een Traditioneel geneesmiddel voor vrouwen bij verminderde weerstand, vermoeidheid, ter versterking na een ziekte en ter verhoging van de energie, levenslust en vitaliteit. Van oudsher schrijft men de plant voor bij anemie, menstruatiestoornis, aandoeningen van gynaecologische oorsprong, zwakte na bevalling en klachten in de menopauze.

Naast een circulatie bevorderende werking is bekend dat Dong Quai een regulerende werking heeft op de vrouwelijke hormonen en heeft een bijzondere grote waarde bij behandeling van veel menstruatie en overgangsklachten.

**Bronvermelding**: <http://wwwnaturafoundation.nl/monografie/angelicasinensis.html>

## 17.2 Kruidenformule

Het gebruik van kruiden is de belangrijkste pijler binnen de TCG. Een kruidenformule is een samenstelling van diverse kruiden die precies op de patiënt is afgestemd. Elk kruid in een formule heeft een bepaalde functie. Een erkend Nederlandse apotheker die gespecialiseerd is in de materie maakt de kruiden formule. De kruiden voldoen aan zowel de Europese als aan de Nederlandse wettelijke normen. De kruidenformule kan afhankelijk van de klachten in diverse vormen worden ingenomen of toegepast van zalf tot drankjes en van capsule tot poeder.

## 17.3 ER Xian Tang

ER Xian Tang Is een voorbeeld van een veelgebruikte kruiden formule bij overgangsklachten. Letterlijk vertaald als Decort (is ingekookt extraat) van de twee onsterfelijke. De naam van deze formule is afgeleid van het woord Xian dat onsterfelijk of hemels wezen betekent. Deze twee onsterfelijke staan voor Yin en Yang. De woord Xian komt ook voor in de naam van 2 kruiden die in de formule gebruikt worden. De Tradionele actie van de formule is het versterken van de Nier Yin, -Yang en essentie, draineren van het vuur van de Nier en het reguleren van de extra meridianen Ren Mai en Chong Mai.

**Bronvermelding:** <https://www.jjbordes.nl/chinese-kruiden/er-xian-tang.html>

# Metafysische achtergrond

## 18.1 Hormonen/transformatie

Ons lichaam reageert op psychische veranderingen. Bewuste of onbewuste psychische reacties bewerkstellingen veranderingen in de chemische samenstelling van het bloed, wat op zijn beurt alle lichaamsdelen beïnvloed. Bepaalde hersendelen worden geactiveerd. De hypofyse ontvangt al deze signalen en alle hormonen afscheiden, zoals bv, FSH bij de vrouw. Deze hormonen zullen op hun beurt andere prikkels uitzenden en bijvoorbeeld de geslachtshormonen in de eierstokken en bijnieren activeren.

Hormonen en zenuwen zijn belangrijke boodschappers. De hormonen dragen geestelijke boodschappen over naar alle delen van het lichaam. Ontvangt de hypofyse een bericht dan wordt dit verder uitgezonden naar het lichaam. Onze psychische gesteldheid beïnvloed het lichaam.

Overtuigingen en wijzingen via het bewuste ik en zijn eenheidsband met het lichaam zijn wij in staat wijzigingen aan te brengen. Ook de geslachtsklieren en hormonen zijn dragers van krachtige psychische energieën die in zelfbewuste creativiteit van de mens, hun van nut zullen bewijzen in de transformatie naar een nieuw lichaam. Het bewustzijn van de mens zal nieuwe trillingen teweegbrengen die het mogelijk maken om krachten samen te bundelen in een geconcentreerde vorm, bewustzijn gegroeid op pijlers van inzicht en liefde.

## 18.2 menopauze

De menopauze is een hergeboorte in zichzelf. Het innerlijke zelf roept de vrouw op als “witte bruid”. Typische veranderingen bieden haar nu de mogelijkheid om de ideale verzoening tussen aarde en hemel, tussen materie en geest of ziel en lichaam in zichzelf waar te maken.

## 18.3 De overgangsjaren

Een niet te onderschatten periode van verandering treed in. (meestal tussen 40 en 60 jaar). Zowel lichamelijk als psycho emotioneel kan de “vrouw”bepaalde ervaringen hebben die ze nooit voorheen heeft gevoeld..Maar laat het nu op een nieuwe wijze herzien en laat de vrouw haar leven op een andere manier sturen dan voorheen. Op weg in transformatie, naar een nieuw sterker lichaam, dat geen pijn meer hoeft te lijden.

## 18.4 Transformatie

Eerst het zuiveringsproces, het afgooien van het “oude vel”, zowel lichamelijk als innerlijk. De buitenkant van de eierstokken breekt zich af, eitjes hoeven niet meer aangemaakt te worden. De binnenkant van de eierstokken daar en tegen wordt sterker. De totale metamorfose voert zich in wanneer de mens/vrouw naar het leven leeft en dus breekt met andere , naar het afsterven gerichte overtuiging. Grote veranderingen grijpen gedurende deze periode in je lichaam/geest plaats. Hormonale stormen kunnen je bijvoorbeeld verassen”schrik dan niet, sla niet in paniek, begrijp de eventuele angst dan als een signaal dat je soepel dient mee te gaan in veranderingen van bepaalde levenspatronen, dan verdwijnt de angst/paniek. Luister naar wat dit signaal van je vraagt, bv minder zitten en meer bewegen of omgekeerd. Naar je diepste gaan en minder met oppervlakkige bezigheiden je vullen. Of juist meer rusten of loslaten, minder zitten piekeren, denken, je boos maken, je als onvermogen bezien. Gewichtstoename is in deze periode heel normaal. In het vetweefsel gebeuren zeer belangrijke, hormonale omzettingsprocessen die nodig zijn om gezond te blijven. Dus ga niet tegen de natuur in door perse op een bepaald gewicht te willen blijven. Onverwachts bloedverlies of meer, minder bloedverlies dan voorheen, plotselinge hartkloppingen of warmte opwelling, meer geïrriteerdheid, emotionele schommeling of gevoelsontlading, depressieve gevoelens, en dan gaan ze zo weer weg.

Wie sterker hinder ondervind van klachten is niet zieker dan een ander”het gaat niet om ziekte, maar om een sterke omschakeling”. Een nieuw evenwicht wordt6 bereikt, een harmonisch mannelijk /vrouwelijk geheel. Dit brengt kracht en rust met zich mee. Bouw je geluk verder uit in dit vernieuwde, sterke lichaam.

Vertrouw vooral jezelf, je natuur in deze periode. Bewust bouw jij je geest- lichaam verder uit op basis van overtuigingen die niet langer gericht zijn naar aftakeling/dood . Een eeuwigdurend transformatieproces kan zich nu doorzetten, aan jouw de keuze. Niet in gegeerde, maar vanuit pure liefde trek je de gordijnen open met zicht op oneindig leven. Het genetisch stelsel, elke cel van je lichaam, reageert op deze naar het leven gerichte overtuigingen.

## 18.5 Opvliegers

Heb je tot dusver onvoldoende of niet het gezag in jezelf geplaatst. Alsnog je bang bent om wat komen gaat, alsof jij je dient te beveiligen tegen een naderend onheil. Je transpireert ervan, als een struisvogel die tot dusver nog niet heel klaar heeft kunnen of willen zien in het leven, omdat hij zicht te veel liet voortstuwen door een soort van “instinct” in plaats van zelfbewust, heel concreet en ziende zijn lezen zelf in handen te nemen.

Stel je niet op als onvermogend zwak vrouwtje. Je bent helmaal niet afhankelijk van de macht buiten jezelf. De veiligheid ligt in jezelf. Ze vlucht niet langer angstig weg, maar ontplooi jezelf. Ontvouw je totaliteit nu en kom tot ontdekking van wie je werkelijk bent. Dan verdwijnt elke angst, elke onzekerheid. De zekerheidbasis ligt in jezelf. Je zet de oerkracht en een groots creatief proces in: de aankondiging van een zelfwording gebeuren.

Het is de bedoeling dat jij nu je instinctieve krachten omzet in bewustzijnsenergieën. Dat is de bedoeling, dat is de taak nu. Een nadrukkelijke oproep van het leven in jezelf om je te transformeren naar een nieuw hoger niveau. Dat je tot een groter besef komt van hoe jet leven nu eigenluk in elkaar zit. Ten einde te beseffen dat je alles aan jouw leven te zeggen hebt en tot veel meer in staat bent dan je denkt.

**Bronvermelding: Christiane Beerlandt, “de sleutel tot zelfbevrijding”. Bladzijde 503, 504, 553, 554, 555, 556.**

# Natuurgeneeskundige

## 19.1 De vrouw

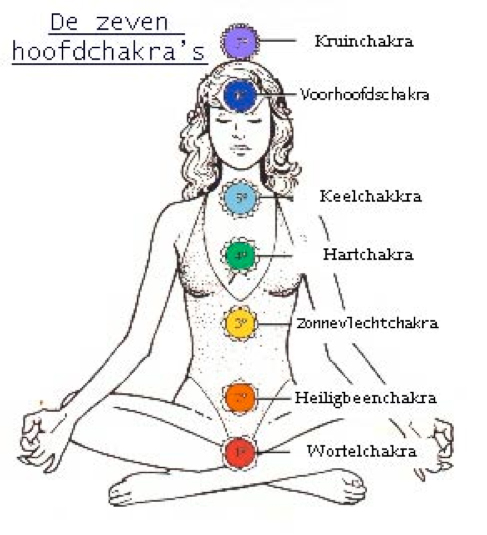
De energie van de vrouw is door het kleine overschot aan vrouwelijk hormonen naar de buik gericht. De hormoonspiegel van de vrouw vertoont een sterkere schommeling dan die van de man. De hormonen en de emoties zijn nauw met elkaar verbonden en reageren op elkaar. Zo kunnen bij sterke hormonale schommelingen , zoals ook in de menopauze, vrouwen zich emotioneel uit balans voelen.

## 19.2 De overgang

Tijdens de overgang veranderen de hormonen. De aanmaak van vrouwelijke hormonen vermindert, waardoor er verhoudingswijs meer mannelijke hormonen zijn. De menstruatie stopt. De gehele energiehuishouding van de vrouw verandert. Het energieniveau schuift omhoog, naar de bovenpool. In de eerste levenshelft ligt het accent meer in de onderpool: vrouwelijkheid, kinderen krijgen, intuïtie. Na de overgang breekt er een nieuwe fase aan. De verzorging van de kinderen eist geen aandacht meer op. Er is ruimte om de intuïtie de vrouwelijke “wijsheid”vorm te geven en meer naar buiten te treden. In niet westerse culturen is dat duidelijker. Oudere vrouwen nemen daar een belangrijke plaats in. Het zijn de wijze vrouwen waar men heen gaat voor raad. In onze maatschappij moeten vrouwen jong en dynamisch blijven. Vrouwen worden in de onderpool gedrukt. Als de verzorgende taak wegvalt blijft er voor de vrouw niet veel meer over. Dankzij de vrouwenbewegingen komt hier verandering in. De onafhankelijkheid van de vrouwen, de mogelijkheid om zich zelf te ontwikkelen, zal het de vrouw in de overgang gemakkelijker maken.

Opvliegers in de overgang kunnen worden gezien als het tegenhouden van de opgaande energie, het tegenhouden van de nieuwe fase.

## 19.3 Hormoonklieren

Hormonen zijn stoffen, geproduceerd door hormoonklieren, die een specifieke werkzaamheid op bepaalde organen en weefsels ontplooien, zowel in de zin van aanzetten als remmen. Verder wordt er beschreven dat hormonen een ingrijpende invloed hebben op het psychisch gedrag. Dus niet alleen lichamelijk moeten bekijken, maar ook hun energetische werking en deze verbanden. De hormoonklieren worden wel in karnatie klieren en transformatoren van het lichaam genoemd. Ze zetten de bewustzijnsenergie om in materiële energie. Ze zijn de Brug tussen lichaam en geest, materie en energie, aarde en hemel. Het evenwicht is remmen en stimuleren. Het hormonale stelsel heeft een nauwe relatie met het energetisch systeem van de chakra’s. Elke hormoonklier is verbonden met een van de zeven Chakra’s en zou de lichamelijke tegenhanger er van genoemd kunnen worden. Die vanuit de belangrijkste zenuwknopen vanuit de wervelkolom vertakken.

De Chakra’s zitten op de middenlijn van het lichaam, op de ruggenwervel en aan de voorzijde van het lichaam. Op die lijn lopen ook de Du mai en de Ren mai. De wondermeridianen. Samen vormen ze de kleine hemelse kringloop.

Het vrouwelijke deel van de mens is ontvankelijkheid, intuïtief en gevoelsmatig , willen handelen. Het is Yin, naar binnen gericht. Onderpool, het ligt in de buik.

Het mannelijke deel van de mens is actief, denken en waarnemen en rationeel. Het is Yang, naar buiten gericht. Bovenpool, het ligt in de hoofd.

**Bronvermelding: Het boek van Henk Goosen, met aandacht genezen. Bladzijde 85,87,173,174, 177, 180.**

**Bronvermelding: Lesmap leerjaar 1, les 13 bladzijde 15**

# Alternatieve middelen tegen opvliegers

Medicinale kruiden en voeding supplementen om opvliegers, prikkelbaarheid, stemmingswisselingen en geheugenverlies tegen te gaan. Voorbeelden hiervan zijn: zilverkaars, DHEA(dehydroepiandrosteron), dong quai, teunisbloem, ginseng en sint-janskruid. Dergelijke middelen zijn echter niet geregistreerd. Dat wil zeggen of effectiviteit voor dit gebruik niet is aangetoond.

Bovendien kunnen sommige voedingssupplementen de werking van geneesmiddelen beïnvloeden en bepaalde aandoeningen verergeren. Advies is als men dergelijke voeding supplementen overweegt te gaan gebruiken, men er goed aan doet om dit eerst met een arts te bespreken.

## 20.1 Naast deze voedingsmiddelen kun je gebruik maken van supplementen.

* Supplement met tros zilverkaas voor opvliegers en hoofdpijn.
* Visolie supplément en supplément met antioxidanten. Hormoonschommelingen kunnen botontkalking veroorzaken. Ze hebben een positieve werking op het tegenhouden van botontkalking.

Vrouwen maken steeds meer gebruik van natuurlijke supplementen met fyto- oestrogenen( isoflavonen, lignanen, coumestanen) Afkomstig van vlaszaad, soja, rode klaver resveratrol en cimfuga. Als natuurlijk alternatief voor hormoontherapie. Fyto oestrogenen zijn middelen die plantaardige bestanddelen met een zwakke Oestrogenen werking bevatten. Veel vrouwen beweren dat ze helpen bij nachtzweten, milde opvliegers en stemmingswisselingen. Bijwerkingen geven ze ook: hoofdpijn, misselijkheid en maagdarmstoornis. Het is bij de apotheek verkrijgbaar.

Uit studies is gebleken dat er een verband bestaat tussen een verminderde inname van isoflavonen rijke voeding( bonen, peulvruchten en erwten) en een stijgend aantal welvaartsaandoeningen. Zoals kanker, overgangsklachten en osteoporose. Dus een gunstig effect op de gezondheid.

## bachbloesemmix-40-menopauze-l.png20.2 Bach bloesems

Bach bloesems zijn vloeibare extracten van planten die positief inwerken op storende emoties en gemoedstoestanden zoals, verontrusting, neerslachtigheid, gebrek aan zelfvertrouwen, stress, piekeren enz. Ze hebben de eigenschap om negatieve emoties om te buigen in hun positieve pad. Zeven hoofdgroepen negatieve stemmingen en emoties zijn:

* angst
* onzekerheid
* onvoldoende interesse in huidige omstandigheden
* ongevoeligheid voor invloeden
* eenzaamheid
* moedeloosheid
* overbezorgdheid voor welzijn en anderen

## 20.3 Waar komt de naam vandaan?

De naam komt van Dr.Edward Bach (1886-1936) die deze geneeswijze begin vorige eeuw ontdekt heeft. Reeds meer dan 70 jaar hebben deze bloesems hun deugdelijkheid bewezen bij allerhande emotionele problemen zowel bij kinderen als volwassenen . Dr. Bach ontdekte 38 verschillende bloesems met elk hun eigen helende eigenschap. Je kan verschillende bloesems combineren.

## 20.4 Bach bloesems zijn totaal veilig.

De Bach bloesems zijn 100% natuurlijk en kunnen zowel door kinderen als door volwassenen met veel succes worden gebruikt. Ze zijn totaal veilig en onschadelijk. Er zijn geen enkele bijwerking, je kan ze niet over doseren en ze werken niet verslavend. Ze kunnen gebruikt worden met medicatie inclusief homeopathie, zonder de werking hiervan te belemmeren.

**Bronvermelding**: [www.Bachbloesemadvies.nl/](http://www.Bachbloesemadvies.nl/)

**Bronvermelding**: <https://www.gezondheidsplein.nl/dossiers/overgangs-klachten/voedingensupplementen-bij-overgangsklachten/item120332>

**Bronvermelding : Lesmap leerjaar 1, les 13 bladzijde 15**

## 20.5 Etherische olie

Vluchtige of aromische olie is een uit plantmateriaal gewonnen mengsel van vluchtige, aromatische moleculen dat kenmerkend is voor de geur van de plant waaruit ze worden gewonnen. Ze zijn in het weefsel van de plant te vinden als hele kleine geurige druppeltjes in speciale zakjes. Hoewel dergelijke mengsels “ olie”worden genoemd bevatten ze geen vet. Ze zijn vloeibaar op kamertemperatuur, maar verdampen al snel bij verhitting en ontbranden gemakkelijk. Laat nooit een flesje open staan, ze verdampen heel snel. Ze worden gewonnen uit verschillende delen van een plant, bijvoorbeeld de bloesem, de vrucht, het zaad, de bladeren , de schil, de schors of het hout van de stam, takken of wortels. Meestal bevat een plant niet meer dan 1% etherische olie, maar in geval van nootmuskaat en kruidnagel is dat meer dan 10% etherische olie. Soms bevatten verschillende delen van een plant verschillende vluchtige oliën. Sommige soorten vluchtige olie zijn vrij duur, doordat soms veel planten nodig zijn om een kleine hoeveelheid olie te produceren. Een goedkope olie is bv sinaasappel omdat schillen van sinasappels een afvalproduct is van de sapindustrie. Een dure olie is bv rozenhout, omdat er veel speciaal voorde olie gekweekte rozen nodig zijn om vluchtige olie te produceren. De meeste soorten zijn kleurloos of licht geel. Een enkele vorm in wel gekleurde vorm is bijvoorbeeld sinasappel ( oranje). Er zijn vele horderden soorten vluchtige oliën.

## 20.6 Naamgeving

Het woord etherisch komt van het Griekse woord aither. Aither betekent letterlijk lucht van de hemel.

## 20.7 Winning

Vluchtige olie wordt op verschillende manieren gewonnen. De meeste vluchtige olie wordt gewonnen d. m. v stoomdestillatie ( het zuiveren van stoffen). Hierbij wordt stoom door de te verwerken plantendelen geleid. Een andere winning is persing of droge destillatie( de vaste stof wordt voorzichtig verwarmt, waarbij de vluchtige olie verdampt. De damp wordt vervolgens gecondenseerd.

## 20.8 Gebruik en eigenschappen

Het gebruik kan: als smaakstof, als geurstof, als alternatief geneesmiddel, als conserveermiddel en als industriële grondstof.

Etherische oliën hebben geneeskrachtige werking op het lichaam. De olie wordt in de huid goed opgenomen. Via de huid komen ze dan terecht in de bloedbanen, waar ze helpen voor inwendige kwalen. Ook hebben zij een onmiddellijke uitwerking op onze stemming en emotie. Van alle zintuigen is de reukzij het nauwst verbonden met het geheugen en de emotie. Geuren leiden direct naar het limbische systeem, het emotiecentrum in de hersenen waar stemmingen en gevoelens verwerkt worden. Ook elementaire emoties als honger, dorst en opwinding worden op dit onbewuste niveau gesignaleerde. Het limbisch systeem is nauw verbonden met het geheugen en dat verklaart hoe het komt dat geuren zo duidelijk herinneringen kunnen oproepen. De geur of aroma van de olie heeft ook invloed op emoties en stemmingen zoals: depressie, stress, woede, angst, verdriet etc.

In Nederland is er geen specifieke wetgeving rondom etherische oliën, anders dan de warenwettelijke eis dat een product veilig moet zijn.

## 20.9 Algemene kenmerken van etherische olie

* Stimuleert het lichaam en de bloedsomloop
* Stimuleert het afweersysteem en werken ontsteking werend
* Bacteriedodend, antiseptisch en antiviraal
* Dringt snel door in bloed en klieren
* Vergemakkelijkt de ademhaling
* Beïnvloedt het zenuwstelsel

**Bronvermelding: Lesmap leerjaar 1 ,les 12 bladzijde 9**

**Bronvermelding:** <https://.wikipedia.org/wiki/Etherischeolie>

**Bronvermelding**: <https://wwwheartfulness.be/Massage/Aromatherapie/etherische-olie.html>

# Europese geneeskrachtige planten en kruiden bij overgangsklachten

## 21.1 De salie

De naam Salie is afkomstig van Salvara en dat dit het Latijnse woord is voor genezing, verlossen of heiligen. Men spreekt dus met grote waardering over deze plant. Er zijn verschillende soorten Salieplanten. De Salieplant waarvan geneeskrachtige eigenschappen zijn toegeschreven is de **Salie Officinalis.** De soort naam Officinalis betekent “in de apotheek gebruikt”.

De Salie is een bladhoudende vaste plant. De bladeren zij groen/grijs tot zilvergrijs van kleur. De violet paarse bloemen zitten in schijn kransen van 7 tot 8 aan de top van de stengel. In de maanden juni, juli en augustus worden de bloemen intensief bezocht door bijen en hommels.

Salie is een plant die vooral opvalt door zijn geur. Kruidig, pittig en scherp. Geen aangename geur, maar wel een zuivere gezonde geur. De geur is sterk en doordringend. Vroeger werd hij in vele rituelen gebruikt. Als je het blad bekijkt, dan lijkt het op de structuur van een tong. Veel planten hebben een teken van herkenning. Door goed naar de plant te kijken kun je soms zien waarvoor het kruid in de geneeskunde wordt gebruikt. Salie wordt gebruikt bij klachten in en rond de mond. Verders maakt het taaislijm los en doodt het ziekte kiemen etc. Salie werkt sterk samentrekkend en wordt gebruikt bij bloedend tandvlees. Het blad van Salie werd vroeger vergeleken met de structuur van de tong .Overig is het een kruid wat zijn krachten verliest als jet gecombineerd wordt met ijzer.

Je kunt het beste zelf een plant in de tuin zetten. Heb je het kruid nodig, dan pluk je wat blad van de plant. Gedroogde Salie bewaar je in een glazen pot, op een donkere plaats.

Voor iedereen geldt dat Salie niet in grote hoeveelheden en te langdurig gebruikt mag worden. Een veilige dosis: 3 koppen thee per dag, 1 week lang ( kokend water op een blaadje verse of gedroogde Salie en ongeveer 10 laten trekken).Dan 3 dagen geen salie thee en daarna eventueel weer herhalen. Je zult na een paar dagen aan je urine of ontlasting merken dat je lichaam zich ontdoet van afvalstoffen. Kinderen mogen 1 kopje salie thee per dag. Kinderen vinden de smaak van Salie vies.

Gebruik Salie niet wanneer je zwanger bent of borstvoeding geeft (afname van de melkproductie ). Ook is het beter salie te laten staan bij aandoeningen die hormoon afhankelijk zijn of bij een voorgeschiedenis daarvan: borstkanker,baarmoederkanker, eierstokkanker, endometriose, baarmoeder fibromen,trombose, embolie of epilepsie. Bij hoge bloeddruk niet te veel Salie thee.

## 21.2 Toepassingsvormen

Salie thee drinken, gorgelen met salie thee, salie als ingrediënt ( maakt zware en vette spijzen lichter verteerbaar), Salie van VSM en Dr. Vogel ( menstruatieklachten, overgangsklachten , of voetenbad met Salie thee.

Salie remt bovendien heel sterk de zweetproductie. Dus bij overmatig zweten kan het ook gebruikt worden. Advies Saliethee drinken.

**Bronvermelding:** <https://www.kruidenmassages.nl/Salie.html>

## 21.3 Zilverkaars

De plant heet zilverkaars omdat de zilverachtige bloemen als een kaars omhoog groeien. Zilverkaars werd voor de komst van de kolonisten in de V.S. gebruikt door de indianen tegen vrouwen problemen. In Amerika was zilverkaars in de 19e eeuw en begin 20e ruim 100 jaar lang een geneesmiddel tot de farmaceutische industrie kwam en iedereen overtuigde dat chemische pillen beter waren. In de 19e eeuw werd zilverkaars naar Europa gebracht. In 1950 schreven Duitse gynaecologen dit kruid voor als alternatieven Hormone Replacement Therapy( HRT).

## 21.4 Zilverkaars tegen overgangsklachten

Deoxyacteine en formonogetine in zilverkaars zorgen ervoor dat bij 50 % van de vrouwen overgangsklachten verdwijnen, en bij 38 % de klachten zeer duidelijk afnemen. Overgangsklachten kunnen prima bestreden worden door gebruik van zilverkaars. De plant werkt als het bio-identieke hormoon fyto-oestrogeen . Het ondervangt de tekorten in de oestrogeenaanmaak die met de menopauze gepaard gaan waaronder opvliegers.

De zilverkaars wordt aangeprezen als een volledig veilig en werkzaam middel dat vrouwen dus probleemloos kunnen slikken. De werkelijkheid is echter anders. De geclaimde werkzaamheid van zilverkaars bij overgangsklachten is nimmer aangetoond in onomstreden wetenschappelijke onderzoeken.

**Bronvermelding**: <http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/natuurgeneeswijze/108784-de-geneeskracht-van-zilverkaars.html>

**Bronvermelding:** <http://deepfreezer0.blogspot.com/2010/10/deel-136-zilverkaars.html>

## 21.5 Vitex Agnus castus/ monnikspeper

De Latijnse benaming vitex komt van vitilium, dat “vlechtwerk”betekent. Tegenwoordig worden de taaie, harde twijgen nog steeds voor gevlochten afrasteringen gebruikt. De Nederlandse naam van dit kruid is monnikspeper. Monnikspeper is een 3-5 meter hoge struik of boom met vierkantige, lichtbruine en in eerste instantie viltige twijgen. Zijn vijf tot zeventellende, handvormig gedeelde loofblaadjes staan kruisgewijs tegen over elkaar. Hij vormt kleine blauwviolette, roze kleurige of witte bloemen in dichte eindstandige bloeiwijze. Vervolgens ontwikkelen zich , donkerbruine vruchten tot vierzadige steenbessen. De hele plant heeft een peperachtige geur en smaak. Interessant is , dat de struik pas het in het midden van de zomer optredende voedseltekort, bloeit en vruchten voortbrengt. Vanwege zijn late bloei en zijn aangename geur wordt hij bij ons zeer gewaardeerd als sierplant. In gedroogde vorm lijken de bessen van de monnikspeper sterk op peperkorrels. En van de gedroogde bessen is al heel lang bekend dat ze een gunstige invloed hebben op typische vrouwenproblemen door een verstoorde hormoonhuishouding. De bloeitijd is van augustus tot en met september. De struik is in het hele Middellandse Zeegebied en in Azie tot aan Noordwest India verspreid. Hij gedijt op rivieroevers en in kustgebieden waar hij dicht op elkaar staande hoeveelheden vormt.

In veel wetenschappelijk onderzoek is aangetoond dat deze inhoudsstoffen een regulerende invloed ( via de hypofyse) uitoefenen op de hormoonhuishouding bij vrouwen.

Wordt onder andere toegepast tijdens de menopauze bij bijvoorbeeld opvliegers. Vitex agnus castus helpt het lichaam in balans te brengen en zo deze ongemakken te verlichten. Het middel is vooral toepasbaar bij het begin van de menopauze.

**Bronvermelding**: <https://mens-en-gezondheid.infinu.nl/aandoeningen/51732-vitex-hormonale-plant-bij-uitstek.html>

**Bronvermelding:** <https://www.avogel.nl/plantenencyclopedie/Vitex-agnus-castus-monnikspeper.php>

## 21.6 Hop

Hop behoort tot de Hennepfamilie. De plant stamt oorspronkelijk uit Oost –Europa. Het is een snel groeiende klimplant die groeit tegen heggen, schuttingen en kreupelhout. Maar het is ook een bodembedekker. Hop komt voor in Europa, Azie en Noord- Amerika, in alle gematigde klimaatzones. Hop bevat zeer veel werkzame stoffen. Het bevat polyfenolen met fyto-oestrogene eigenschappen. Fyto-oestrogenen behoren tot de bio-identieke hormonen

Hop heeft behalve hypnotiserende ook geneeskrachtige eigenschappen. De rustgevende eigenschap wordt in de fytotherapie ingezet om allerlei geestelijke inspanningen, van menopauzale opvliegers mee te lijf te gaan. 8-Prenylnaringenine ook hopeine geheten, is de sterkste fyto-oestrogeen die wetenschappers hebben gevonden in planten. Het werkt wel 10 tot 50 maal minder sterk dan het lichaam aangemaakt oestrogeen. Het wordt voorgeschreven bij onder andere overgangsklachten zoals opvliegers, nachtzweten, vaginale droogte, stemmingswisselingen, prikkelbaarheid en osteoporose.

**Bronvermelding:** <http://kruiden.hetbewustepad.nl/index.php?kruid_id=8>

**Bronvermelding:** <http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/natuurgeneeswijze/109180-de-geneeskracht-van-hop.html>

## 21.7 Rode klaver

Rode klaver is van Europese oorsprong, maar heeft ondertussen de wereld weten te veroveren. Rode klaver is een laagblijvende tweejarige of overblijvende plant, die van de voorzomer tot de herfst bloeit met paars rode, rode of witte bloemen. Die laatste kleur maakt het soms lastig om hem van de witte klaver te onderscheiden.

De plant werd waarschijnlijk in de 16e eeuw in de Nederlanden ingevoerd. Het werd al s snel een belangrijk landbouwgewas.

Het is een plant met een veelzijdige functie. Nu met een ontdekking in de plant van fyto-oestrogenen krijgt de klaver er een geneeskrachtige functie bij. Te gebruiken als voedingssupplement in de vrouwelijke menopauze.

Rode klaver wordt nu, in de vorm van extracten, voornamelijk gebruikt om de symptomen van de menopauze te verlichte. De hormonale inhoudstoffen zijn vooral de isoflavonen formononitine en daidzine die in de darmflora omgezet kunnen worden in equol, een stof met sterk oestrogeen effect. Afhankelijk van de mate van omzetting zullen de effecten dan ook verschillen van persoon tot persoon. Rode klaver bevat isoflavonen. Dat zijn natuurlijke voorkomende hormoonachtige stoffen. Die hebben in het menselijk lichaam hetzelfde als het vrouwelijke oestrogeen. Daarom wordt een extract van rode klaver ook regelmatig aangetroffen in middeltjes, die overgangsklachten proberen te verminderen.

Het probleem is echter dat uit wetenschappelijke onderzoek blijkt dat deze extracten nauwelijks enige invloed op die overgangsklachten hebben.

**Bronvermelding:** <https://mens-en-gezondheid.infonu.nlnatuurgeneeswijze/39741-rode-klaver-in-menopauze.html>

**Bronvermelding**: <https://deepfreezer0.blogspot.com/2012/02/deel-157-rode-klaver.html>

## 22.8 Interacties tussen kruiden en geneesmiddelen

Kruiden zijn weliswaar op tal van plaatsen en zonder doktersvoorschrift verkrijgbaar, maar dat betekent niet dat ze altijd onschuldig zijn. Daarom is het ook belangrijk om je arts te informeren welke kruiden je gebruikt, net zoals je ook vertelt welke medicijnen je eventueel ook gebruikt.

Van heel wat kruiden is de werkzaamheid bewezen, terwijl hun bijwerkingen over het algemeen eerder beperkt blijven. Van de meeste kruiden is ook gebleken dat hun interacties met reguliere geneesmiddelen eerder beperkt zijn. Er zijn nochtans een aantal kruiden die mogelijk problemen kunnen veroorzaken indien je ze combineert met bepaalde geneesmiddelen.

**Bronvermelding**: <https://annetanne.be/kruidenklets/uit-de-kruidenmand/kruidenleer-algemeen/kruiden=geneesmiddelen-interacties/>

# Behandelingsplan voor opvliegers en nachtzweten

Ik heb via Facebook een oproep gedaan aan al mijn vrienden en gevraagd of ze het bericht wilde delen met hun vrienden. Ik heb van 4 vrouwen een reactie gehad. Een vrouw stopte helaas na de 2e behandeling. Ze vertelde geen tijd te hebben en vond het lastig om het opvliegers schema in te vullen als ze een opvlieger kreeg. Zelf vind ik dat erg jammer.

## 22.1 1e behandeling

Anamnese, analytische massage, ontspanning massage. Met ontspanningsgrepen. Ying/ well punten. Om rust te brengen in het lichaam en geest en om de geest te kalmeren.

## 22.2 2e behandeling

Meridianenkoppel Nier/Blaas: opvliegers/nachtzweten is het gevolg van een Nier Yin leegte. Er is sprake van een disbalans van de Yin en Yang. De Nier Yin moet gevoed worden. Nier Yin leegte gaat gepaard met opstijgende Hitte. ( bij lege hitte, de nier slaat de Jing op, het uitbalanceren van het Yin Yang in het lichaam, om de Nier Yang te versterken). Bij Lege Hitte moet altijd de Nier versterkt worden. Bij Nier Yin Leegte moet de Ren mai en de Chong mai versterkt worden.

Extra punten : Nier 3, 6,7, 9, 10. Di darm 2,4 en 11. Milt 6, Blaas 23. Hart 6 en Nier 7. Rem mai 4 en 7. Long 7 en Nier 6. Jing /spring punten.

Hormonen massage: Bij opvliegers/nachtzweten is sprake van een hormoonschommeling. De hormonen moeten weer in balans komen met als doel dat het lichaam weer in balans komt.

## 22.3 3e behandeling

Meridianenkoppel Nier/ blaas: uitleg zie hierboven

Wervelkolom massage: het zenuwstelsel is betrokken bij de regulatie van de hormonen.

## 22.4 4e behandeling

Meridianenkoppel Lever/Galblaas. Er ontstaat vaak een Lever QI stagnatie. Er is sprake van een disbalans. Door de Lever te voeden zorg je er voor de leverenergie weer vrij gaat stromen. De Lever loopt vast door stress. Gebruik ontspanningsgrepen.

Extra punten: Jing /well punten. Milt 6, Blaas 18. Lever 3 en 8. Galblaas 41, Dikke darm 4.

Hoofdzone massage: Het verminderen van stress in het lichaam. Spanningen af te voeren. Stress veroorzaakt namelijk dat er meer adrenaline aangemaakt wordt . Het stresshormoon adrenaline heeft effect op opvliegers. Hoe meer adrenaline er aanwezig is, hoe meer opvliegers er komen.

## 22.5 5e behandeling

Meridianenkoppel Milt/Maag. Bij Yin Leegte moet de Milt versterkt worden. **De** Milt is de wortel van het na hemelse QI. Het na hemelse Qi vult constant het voorhemelse Qi aan met het Qi geproduceerd uit het voedsel. Hij levert deze bouwstoffen voor het bloed. Als Milt QI deficiënt is, zal er niet voldoende Qi geproduceerd worden om Nier Jing aan te vullen. Maag Yin leegte leidt vaak tot ( is bijna altijd de voorloper van ) Nier Yin leegte of Yin leegte. Bij lege Hitte moet altijd de Milt versterkt worden. Extra punten Milt 6 en Maag 36.

Spijsvertering massage: de lever is belangrijk bij het afbreken van overtollige hormonen en omzetten van hormonen naar andere hormonen. De darmen en het hormonale systeem hebben een duidelijke relatie. De darmen produceren 30 verschillende hormonen. Het is het grootst hormoon producerend orgaan. Met een extra accent op de lever, milt en de darmen.

## 22.6 6e behandeling

Chakra massage: Het hormonale stelsel heeft een nauwe relatie met het energetische systeem van de chakra’s. De Chakra’s werken samen met de producerende hormoonklieren en zenuwknopen. De hormoonklieren zijn de transformatoren van het lichaam. Elke hormoonklier is verbonden met een van de zeven Chakra’s.

Het accent ligt vooral op het 2e Chakra. Het heiligbeen Chakra. Hormoonklier zijn de geslachtsklieren, vooral geschikt voor alle overgangsklachten. Het geeft de kracht om te veranderen. Door beweging. Er ligt ook een accent op het 1e Chakra. Het wortel Chakra. Hormoonklier zijn de bijnieren die te maken met overleven en stress.

## 22.7 7e behandeling

De Energetische beenmassage: Het is vooral gericht op het voeden van de Nier ( Slaat de Jing op ,de voorhemelse energie), Voeden van de Milt( haalt de Gu Qi, de na hemelse energie uit de voeding ), en het voedt de Lever( die zorgt voor de vrije stroming van energie door het lichaam).

## 22.8 8e behandeling

Metamorfose massage. Metamorfose betekend “gedaante”verandering. Het gaat over verandering op energie niveau. Tijdens de overgang verandert de gehele energie huishouding. Het energieniveau schuif omhoog. De periode rondom de menopauze heeft ook te maken met een grote verandering in het leven.

## 22.9 Behandelingsprincipe: Acupunctuur punten in te zetten bij ( Opvliegers/ nachtzweten)

Nier 1 inzetten bij opvliegers in de overgang.

Rm 4 zonder moxa’s tonifieert Nier Yin en Nier Jing ( met moxa kan het Nier yang tonifieren).

Ni 3 tonifieert de Nier.

Ni 6 is specifiek om Nier Yin te tonifieren en heeft een gunstige effecten op de keel( in het bijzonder aangewezen voor droge mond ’s nachts.

Nier 7 tonifieert Nier Yin of Nier Yang. Daar zijn de meningen over verdeeld.

Nier 10 is specifiek om Nier Jing te tonifieren.

Nier 9 tonifieert Nier Yin, vooral nuttig in geval van angst en emotionele spanningen van Nieroorsprong. Het kalmeert ook de Shen.

Ren mai 7 voedt het Nier Yin

Long 7 en Nier 6 in combinatie openen de Ren Mai en voeden Nier Yin.( Masseer Long 7 op rechterarm en Nier 6 op linker voet. Dit kan afgewisseld worden met de Du mai ( Du 3 en Bl 62)

Dikke darm 2, 4 en 11, gebruikt bij het verdrijven van hitte.

Lever 3, Dikke darm 4 en Galblaas 41 heft de stagnatie op bij Lever QI stagnatie.

Lever 3, dit punt voed de Lever Qua Bloed en Yin.

Lever 8, wordt gebruikt om Lever Bloed en Lever Yin te voeden. Is goed voor de baarmoeder.

Maag 36, bij alle vormen van leegte zowel QI, Bloed, Yin en Yang Leegte.

Milt 6, Ontmoetingspunt van de de Milt, de Lever en de Nier. Het harmoniseert de werking van Lever en de Nier. Het kalmeert de geest. Het voedt het bloed en Yin.

De Jing/well punten, deze kalmeren de geest.( onderste nagelhoeken)( het bevorderen van de slaap.)

De Ying/spring punten, halen de hitte uit het bijbehorende orgaan/meridiaan.( begin van het gootje), Milt 2, Nier 2, Lever2, Maag 44, Galblaas43, Blaas 66, Long 10, Hart 8, Pericart 9, Dikke darm 2, Drievoudige verwarmer 2, Dunne darm 2.

Back Shu punt, Blaas 18 voedt de Lever en Blaas 23 voedt de Nier. Blaas 15 elimineert Hart Warmte

Ha 5, elimineert Hart Warmte Leegte en doet de warmte van het hoofd dalen.

Ha 7, Kalmeert de Shen.

Hart 6 en Nier 7 in combinatie is de eerste keuze om nachtzweten door Yin Leegte te stoppen (ook wel stomende botten genoemd) . Hart 6 elimineert ook Hart Warmte Leegte en is dus nuttig voor mentale rusteloosheid en een warmtegevoel door warmte Leegte. Hart 6 stopt ook de transpiratie en kalmeert de Shen.

Long 7 rechts en Nier 6 links, Ren mai 4, Nier 2 en Milt6: Warmteleegte in de Ren mai en de Chong mai ( warmtegevoel ‘s middags, blosjes op de wangen, nachtzweten, warmte in de vijf palmen, insomnia, mentale rusteloosheid, droge keel ’s nachts).

**Bronvermelding: Giovanni Macoicia handboek “grondslagen van de Chinese geneeskunde” Bladzijde 183,628, 629, 659, 812, 876, 897, 898, 1010, 1068.  
Bronvermelding: Atlas van de acupunctuur, bladzijde 123.**

# Schema opvliegers

**24 uur Schema opvliegers**

Week ………..

Blauw is licht/normaal

Rood is heftig

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| tijd | maandag | dinsdag | Woensdag | Donderdag | Vrijdag | Zaterdag | Zondag |
| 7.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.15 |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.30 |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.45 |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.15 |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.30 |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.45 |  |  |  |  |  |  |  |
| 9.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 9.15 |  |  |  |  |  |  |  |
| 9.30 |  |  |  |  |  |  |  |
| 9.45 |  |  |  |  |  |  |  |
| 10.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 10.15 |  |  |  |  |  |  |  |
| 10.30 |  |  |  |  |  |  |  |
| 10.45 |  |  |  |  |  |  |  |
| 11.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 11.15 |  |  |  |  |  |  |  |
| 11.30 |  |  |  |  |  |  |  |
| 11.45 |  |  |  |  |  |  |  |
| 12.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 12.15 |  |  |  |  |  |  |  |
| 12.30 |  |  |  |  |  |  |  |
| 12.45 |  |  |  |  |  |  |  |
| 13.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 13.15 |  |  |  |  |  |  |  |
| 13.30 |  |  |  |  |  |  |  |
| 13.45 |  |  |  |  |  |  |  |
| 14.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 14.15 |  |  |  |  |  |  |  |
| 14.30 |  |  |  |  |  |  |  |
| 14.45 |  |  |  |  |  |  |  |
| 15.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 15.15 |  |  |  |  |  |  |  |
| 15.30 |  |  |  |  |  |  |  |
| 15.45 |  |  |  |  |  |  |  |
| 16.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 16.15 |  |  |  |  |  |  |  |
| 16.30 |  |  |  |  |  |  |  |
| 16.45 |  |  |  |  |  |  |  |
| 17.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 17.15 |  |  |  |  |  |  |  |
| 17.30 |  |  |  |  |  |  |  |
| 17.45 |  |  |  |  |  |  |  |
| 18.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 18.15 |  |  |  |  |  |  |  |
| 18.30 |  |  |  |  |  |  |  |
| 18.45 |  |  |  |  |  |  |  |
| 19.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 19.15 |  |  |  |  |  |  |  |
| 19.30 |  |  |  |  |  |  |  |
| 19.45 |  |  |  |  |  |  |  |
| 20.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 20.15 |  |  |  |  |  |  |  |
| 20.30 |  |  |  |  |  |  |  |
| 20.45 |  |  |  |  |  |  |  |
| 21.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 21.15 |  |  |  |  |  |  |  |
| 21.30 |  |  |  |  |  |  |  |
| 21.45 |  |  |  |  |  |  |  |
| 22.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 22.15 |  |  |  |  |  |  |  |
| 22.30 |  |  |  |  |  |  |  |
| 22.45 |  |  |  |  |  |  |  |
| 23.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 23.15 |  |  |  |  |  |  |  |
| 23.30 |  |  |  |  |  |  |  |
| 23.45 |  |  |  |  |  |  |  |
| 0.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 0.15 |  |  |  |  |  |  |  |
| 0.30 |  |  |  |  |  |  |  |
| 0.45 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.15 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.30 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.45 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.15 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.30 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.45 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.15 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.30 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.45 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.15 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.30 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.45 |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.15 |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.30 |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.45 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.15 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.30 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.45 |  |  |  |  |  |  |  |

# Anamnese en onderzoeksresultaten.

## 24.1 Cliënt 1 heet Rian en ze is 55 jaar.

Rian heeft al 3 jaar last van opvliegers . Op haar 14e jaar is haar eerste menstruatie begonnen. Ze heeft de anticonceptiepil geslikt van haar 16e jaar tot haar 34e jaar. Haar menstruatie was toen regelmatig. Van haar 49e jaar tot haar 54e jaar was haar menstruatie erg heftig en had ze veel bloedstolsels. Toen is haar menstruatie gestopt. Verder heeft ze last van hoofdpijn, duizeligheid. Ook heeft ze last van concentratie- en geheugenproblemen. Op haar werk is het niet meer mogelijk dat ze achter de kassa zit, omdat ze vaak fouten maakte. Ze heeft het daar erg moeilijk mee. Ze heeft ook onderrugklachten en stemmingswisselingen. Vanaf kind , tot nu , heeft ze continu bevestiging nodig. Ze is erg onzeker en dat maakt haar angstig. Uit een relatie heeft ze een dochter die nu aan het puberen is. Die relatie is beëindigd. Ook andere relaties willen niet lukken. Haar stemmingswisselingen zijn daar een grote oorzaak van. Ze verteld dat haar dochter het enigste en belangrijkst is wat ze momenteel heeft in haar leven. Als haar dochter iets overkomt, het leven voor haar niet meer hoeft. Ze slikt al 5 jaar **citalopram**. Eerst 20 mg en daarna is verhoogt naar 40 mg. Ze zegt dat ze dit voorgeschreven krijgt voor haar emotiecentrum omdat ze daar een stofje mist en ze krijgt dit voor de neerslachtigheid voor neerslachtigheid. Ik zie dat het een anti depressivum is. Het verbeterd stemming en verminderd angsten en angstverschijnselen zoals piekeren, slaapproblemen, prikkelbaarheid en trillen. Rian rookt niet. Ook drinkt ze geen koffie. Alcohol drinkt ze alleen bij een feestje. Ze wandelt 2 keer per week.

## 24.1.1 Onderzoek resultaten

**Na de 1e behandeling ontspanningsmassage:**

Er is geen verbetering. Het aantal en de hevigheid van de opvliegers is nog hetzelfde gebleven. Verder heeft ze geen hoofdpijn meer gehad. Vorige week heeft zede citalopram afgebouwd naar 30 mg. Ze verteld deze week 2 keer per nacht wakker te worden.

**Na de 2e behandeling Nier/Blaas met een hormoonmassage:**

In het schema is te zien dat er een lichte verbetering heeft plaatsgevonden. Ze heeft **23 normale** **opvliegers en 15 heftige opvliegers**. Dus het aantal is verminderd. Ze verteld deze week elk uur van de nacht wakker te worden. Ze zegt aan de onderkant van haar voeten op de bovenpool een brandend onprettig gevoel te hebben. Deze week heeft ze de citalopram afgebouwd naar 20 mg.

**Na de 3e behandeling Nier/Blaas met een wervelkolom massage:**

In het schema is weer te zien dat er een lichte verbetering heeft plaatsgevonden. Ze heeft **6 normale** **opvliegers en 20 heftige opvliegers**. Dus het aantal is verminderd. De week heeft ze nog slechter geslapen verteld ze. De bovenpolen van de onderkant van haar voeten zijn nu minder branderig , maar nog wel een onprettig gevoel.

**Na de 4e behandeling Lever/Galblaas met een hoofdzone massage:**

In het schema is weer te zien dat er verbetering heeft plaatsgevonden. Ze heeft nu **6 normale** **opvliegers en 13 heftige opvliegers**. Dus het aantal is alweer verminderd. Ze voelt zich erg onrustig. Vrijdag, zaterdag en zondag veel stress gehad door haar dochter verteld ze. Ze heeft het erg kouwelijk, terwijl haar bovenpolen van haar voeten weer erg branderig, gevoelig en roodachtig zijn.

**Na de 5e behandeling Milt/Maag met een spijsverteringmassage:**

Deze behandeling heb ik nog een keer overgedaan, omdat ze ruim een week griep heeft gehad met hoge koorts en geen lijst bij kon houden. Direct na de vorige behandeling wat ook de spijsvertering was, is ze gestopt met de citalopram. Deze was ze ook aan het afbouwen. Ze is al 3 weken geleden gestart met andere medicatie”venlafaxine ”. 1 maal daags 1 tablet van 75 mg. Ook voor depressiviteit verteld ze. In het schema is te toch een verslechtering te zien. Ze heeft nu **14 normale** **opvliegers en 12 heftige opvliegers** . Ze is deze week toch nog wat verkouden geweest. Ook heeft ze het deze week wat rustiger aangedaan. Ze voelt zich goed en uitgerust zegt ze. Ze was ook rustig tijdens de behandeling. Ze verteld ook dat ze de hele week beter geslapen heeft. Ze heeft meer energie.

**Na de 6e behandeling Energetische Chakra massage:**

In het schema is nu weer een verbetering te zien. Ze heeft nu **6 normale opvliegers en 11 heftige** **opvliegers.** Ze verteld wel dat ze deze week slecht kon inslapen en doorslapen. Ze verteld mij dat ze een nachthemd draagt van 83% polyester. Ik heb haar gezegd dat ze die niet meer mag dragen, omdat dat niet ademt. Kleding moet goed kunnen ademen. Dat nachthemd draagt ze ook in de ochtend en in de avond.

**Na de 7e behandeling Energetische been massage:**

In het schema is nu weer een verbetering te zien. Ze heeft nu **3 normale opvliegers en 7 heftige** **opvliegers.** Deze week kan ze wel goed inslapen, maar slecht doorslapen. Ze heeft het polyester nachthemd niet meer gedragen. Ze draagt nu gewoon een hemdje. De “venlafaxine” is verhoogd voor 3 maanden van 75 mg naar 150 mg. Ze geeft aan dat ze toch wat gestrest is door haar puberende dochter.

**Na de 8e behandeling Energetische Metamorfose massage:**

Dit was de laatste behandeling van dit onderzoek. Er is weer een verbetering te zien in het schema. Ze heeft nu 3 normale opvliegers en 2 heftige opvliegers. Waarvan 4 van de 5 binnen 24 uur. Ze weet niet hoe dat kwam. Ze heeft nog steeds geen goede nachtrust. Dat vind ze wel jammer. Verder is ze super goed tevreden wat de behandelingen gedaan hebben met haar.

## 24.2 Cliënt 2 heet Lyanne en ze is 62 jaar.

Lyanne heeft al 12 jaar last van opvliegers en nachtzweten. Ze is 12 jaar geleden naar een overgangsconsulent geweest. Omdat ze gek werd van zichzelf. Ze had verschrikkelijke depressieve buien. Ook met heel veel stemmingswisselingen. De overgangsconsulent kon helaas niets voor haar betekenen**.’s Nachts heeft ze wel 4 keer last van opvliegers. Overdag is dat wel 3 keer gemiddeld**. Het slaappatroon is zeer slecht. Ze droomt veel en is erg onrustig. Hierdoor lukt het doorslapen niet. Door een slechte nachtrust is ze overdag altijd vermoeid. Dit begint al bij het opstaan. De menstruatie is al bij haar 14e jaar begonnen. Haar menstruatie was erg onregelmatig en heftig. Ook had ze buikpijn. Op haar 18e jaar is daarom begonnen met de anticonceptiepil. Tijdens de menstruatieperiode had ze veel last van migraine. De menstruatie was toen wel heftig met veel bloedverlies, maar wel regelmatig. Sinds de overgang is de hoofdpijn minder heftig. Lyanne is lerares, maar ze is nu anderhalf jaar werkloos en zit ze thuis met een burnout. 15 jaar geleden heeft ze ook al een burnout gehad. In 1984 is ze gescheiden van haar 1e partner. Ze werd geestelijk mishandeld door haar echtgenoot. Hun zoon heeft een aangeboren afwijking met PDD-NOS . Haar moeder is 3 jaar geleden overleden. Haar vader is anderhalf jaar geleden overleden. Bij haar huidige partner is 2 jaar geleden kanker ontdekt, waarvoor hij in behandeling is. Dit allemaal is een hele impact voor haar. Ze heeft het hier erg moeilijk mee. Ongeveer 6 jaar geleden heeft ze de huisarts gevraagd of hij iets had voor de opvliegers. Hij schreef hormoonpillen voor. Na een week heeft ze ermee moeten stoppen omdat ze allergische reacties kreeg. Ze heeft in November 2017anti depressivum ( sertraline 50 mg) voorgeschreven gekregen van de huisarts, maar ze wil deze niet innemen. Lyanne neemt wel een jaar Overgang Totaal van Dr Vogel. Ze rookt niet. Ze drinkt 3 koppen koffie per dag. Ze gaat 3 keer per week hard lopen.

## 24.2.1 Onderzoek resultaten

**Na de 1e behandeling ontspanningsmassage:**

Ze voelt nog verbetering. Het aantal en hevigheid van de opvliegers is nog hetzelfde gebleven. Ze heeft wel erg veel vertrouwen in de andere behandelingen. Er zijn verder geen bijzonderheden die van belang zijn.

**Na de 2e behandeling Nier/Blaas met een hormoonmassage:**

In het schema is te zien dat er een lichte verbetering heeft plaatsgevonden. Ze heeft overdag en ’s nachts minder opvliegers gehad. Ze had **18 normale opvliegers en 9 heftige opvliegers**. Het is minimaal verminderd. Ze verteld zich toch wat meer bewuster te zijn geworden over de oorzaken, die ik met haar besproken heb. Ze heeft zelfs lauwe salie thee gedronken, maar kreeg meteen daarna een heftige opvlieger. Ze geeft aan dat ze lage rugpijn heeft.

**Na de 3e behandeling Nier/Blaas met een wervelkolom massage:**

In het schema is weer een lichte verbetering te zien. Ze heeft nu **16 normale opvliegers en 3 heftige** **opvliegers.** Ze heeft overdag en ’s nachts weer minder opvliegers. Het is in aantal verminderd. Ook zijn ze minder heftig verteld ze. Ze zegt dat de opvliegers milder zijn geworden ( voor ik het weet zijn ze voorbij). Het lijkt wel door het ’s nachts beter te slapen of ze overdag meer energie heeft. Ze is deze week gestart elke dag hard te gaan lopen. Wel merkte ze dat ze 2 nachten moeilijk in kon slapen. Ze merkt dat ze door hitte vage hoofdpijn krijgt vanuit de nek. Haar man merkt ook dat er verbetering in zit. Hij zei zelfs”dadelijk helpt die flauwekul toch nog”.

**Na de 4e behandeling Lever/ Galblaas met een hoofdzone massage:**

In het schema is weer een verbetering te zien. Ze heeft nu **7 normale opvliegers en 3 heftige opvliegers.** Het aantal is weer verminderd. Ze is ontzettend blij. Ze heeft goed door kunnen slapen doordat ze in de nacht geen opvlieger heeft gehad. Ze merkt ook echt dat ze meer energie heeft. Ze voelt zich minder gespannen. Ik lijk wel rustiger zegt ze. De thuissituatie rondom haar zieke man is ook rustiger ( de hormoontherapie lijkt aan te slaan). Deze week heeft ze overdag geen Dr. Vogel “overgang totaal” ingenomen. Alleen ’s nachts.

**Na de 5e behandeling Milt/Maag met een spijsvertering massage:**

Onderweg naar huis had ze al meteen 2 heftige opvliegers. Ze wist niet wat haar overkwam. In het schema is te zien dat er een verslechtering is. Ze heeft nu **7 normale opvliegers en 6 heftige** **opvliegers**. Het aantal is vermeerderd. De opvliegers waren heftiger dan de weken daarvoor. Zelf noemt ze het een mindere week. Het lichaam geeft de hele week al aan dat er iets niet klopt. Wat dat kan ze niet benoemen. Het voelt gewoon raar zegt ze. Ze heeft deze week ook slechter geslapen verteld ze. Ze is deze week gestart met minder koffie te drinken. Nu twee koppen per dag.

**Na de 6e behandeling Energetische Chakra massage:**

In het schema is een weer een duidelijke verbetering te zien. Ze heeft nu **6 normale opvliegers** gehad **en geen heftige opvliegers**. Ze vond het een heerlijke behandeling. Het gaf haar veel rust in het lichaam. Ze voelt zich stapje bij stapje elke week mentaal beter verteld ze. Ze is vrolijker rustiger en ze neemt meer initiatief. Ze slaapt ook een stuk beter en heeft veel meer energie. Zaterdagavond heeft ze een glas port gedronken. Ze deed ze voorheen niet, omdat ze daar een zeer heftige opvlieger van krijgt. Nu kreeg ze helemaal geen opvlieger hierdoor. Vanavond neemt ze voor de laatste keer” Overgang Totaal “van Dr. Vogel.

**Na de 7e behandeling Energetische been massage:**

In het schema is te zien dat er een verslechtering te zien is. Ze heeft nu **4 normale opvliegers gehad** en **3 heftige opvliegers**. Zelf weet ze niet hoe het komt. Ze verteld wel dat ze nu een week gestopt is met “overgang totaal”van Dr Vogel.

**Na de 8e behandeling Energetische Metamorfose massage:**

Dit was de laatste behandeling van het onderzoek. In het schema is weer een verbetering te zien. Nu 6 normale opvliegers en geen heftige opvliegers. Ze is heel blij met deze verbetering. Ze heeft deze week wel hele heftige hoofdpijn verteld ze die ontstaat vanuit de nek.

## 24.3 Cliënt 3 heet Lia en ze is 55 jaar.

Lia heeft al 9 jaar last van opvliegers en nachtzweten. Ze is er zelfs 7 weken geleden voor naar de gynaecoloog geweest. De Gynaecoloog heeft meerdere dingen voorgeschreven voor Lia. Ze gebruikt momenteel GLA van AOV, visolie, Vit A 200 E, Vit B, C, E ( Multi vitamine , vitals senior), Vit D ( B, C, D, in olie), Selenium 200mg voor verbetering, Thyrax voor haar schildklier. Verder heeft ze last van stemmingswisselingen, slecht slapen, vermoeidheid, hoofdpijn en wat geheugenverlies. Lia is gescheiden van haar eerste partner. Momenteel heeft ze een nieuwe partner. Op haar 15e/ 16e jaar is haar menstruatie begonnen . Haar menstruatie was een week heftig met veel bloedverlies, maar wel regelmatig. De eerst dag had ze wel buikpijn. Van haar 17e jaar tot haar 25e jaar en van haar 28e jaar tot 31e jaar heeft ze de anti conceptie pil geslikt. De heftigheid en pijn werd hierdoor veel minder. Op haar 45 jaar kreeg ze de Mirena, ofwel het spiraaltje. Deze is na 5 jaar verwijderd toen ze 50 was en vanaf die tijd heeft ze geen menstruatie meer gehad. Haar slaappatroon is slecht. Ze kan slecht doorslapen en is vroeg wakker. Ze ligt soms al vanaf 1 uur al wakker. Ze voelt zich overdag zwaar vermoeid. Dit begint al vanaf het opstaan. Verder wandelt ze graag, gaat graag naar de sauna. Ze zit op een crosstrainer voor de buikspieren. Af en toe in het weekend drinkt ze alcohol en rookt een sigaretje.

## 24.3.1 Onderzoeksresultaten

**Na de1e behandeling ontspanningsmassage:**

Ze heeft de ontspanning massage als heerlijk ervaren. Ze heeft alleen geen vermindering met het aantal en hevigheid in opvliegers. Ze heeft **108 normale opvliegers en 9 heftige opvliegers**. Ook het slaapprobleem blijft hetzelfde.

**Na de 2e behandeling Nier/Blaas met een hormoonmassage:**

In het schema is een verbetering te zien. Ze heeft nu **78 normale opvliegers en 5 heftige opvliegers.** Het is in aantal verminderd. Het slapen is iets verbeterd.

**Na de 3e behandeling Nier/Blaas met wervelkolom massage:**

In het schema is nu geen verbetering te zien. Ze heeft week zelfs **8 normale opvliegers meer** deze. Ze heeft **geen heftige opvliegers** gehad. Ze heeft deze week wel beter geslapen verteld ze. Ook vind ze de opvliegers minder heftig.

**Na de 4e behandeling Lever/Galblaas met een hoofdzone massage:**

In het schema is weer een grote verbetering te zien. Ze heeft **49 normale opvliegers en maar 1** **heftige opvlieger**. Het is in aantal beide sterk verminderd. Ze verteld deze week super goed geslapen te hebben. Ze voelt zich hierdoor overdag een stuk fitter. Ze heeft ook meer energie.

**Na de 5e behandeling Milt/Maag met een spijsvertering massage:**

In het schema is weer een verbetering te zien. Ze heeft deze week maar **43 normale opvliegers** gehad **en geen heftige opvliegers**. De opvliegers worden ook veel korter en minder heftig verteld ze. Ze heeft het daarom soms niet in de gaten. Ze moet in haar hals voelen of het wel een opvlieger is geweest.

**Na de 6e behandeling Energetische Chakra massage:**

In het schema is nu een verslechtering te zien. Ze heeft nu meer opvliegers gehad dan de laatste behandeling. Deze week heeft ze **62 normale opvliegers gehad en geen heftige opvliegers.** Ze verteld met wel dat ze vorige week na mijn behandeling een schokkend bericht kreeg waar ze constant de hele week aan moest denken. Het heeft haar ontzettend emotioneel geraakt. Deze week was ze wel wat meer wakker dan de weken daarvoor.

**Na de 7e behandeling Energetische Been massage:**

In het schema is nu weer een verbetering te zien. Ze heeft deze week **45 normale opvliegers en geen** **heftige opvliegers**. Deze week heeft ze toch weer beter geslapen dan vorige week. Ze heeft nu ook weer meer rust in haar hoofd verteld ze.

**Na de 8e behandeling Energetische Metamorfose massage:**

Dit was de laatste behandeling van het onderzoek. In het schema is weer een goede verbetering te zien. Ze heeft nu **31 normale opvliegers en geen heftige opvliegers**. Ze is zeer tevreden wat de behandelingen gedaan hebben verteld ze tegen mij.

# Conclusie van de onderzoeksresultaten

## 25.1 Wat is de conclusie van mijn onderzoek?

Ik ben zelf super blij met wat ik bereikt heb. Bij alle drie de cliënten geven de behandelingen een zeer goed resultaat. De opvliegers zijn in aantal en in heftigheid sterk verminderd. Opvliegers kunnen door meerdere oorzaken komen. Dat kun zien bij hoe elke cliënt reageert op een behandeling. bijvoorbeeld of het met stress te maken heeft of met hitte. Wat bij de ene een positief effect heeft, heeft bij een andere cliënt een negatief effect. Elk lichaam reageert anders op een behandeling. Uiteindelijk is het bij alle drie de cliënten goed gekomen en zijn ze zeer tevreden met het resultaat.

Dus het antwoord op mijn onderzoeksvraag “**wat is de invloed van voetreflex plus therapie op opvliegers en nachtzweten tijdens de overgang”** is: Het levert een zeer goede invloed met positieve resultaten.

# Aanvullende adviezen

## 26.1 Dit zijn de adviezen die ik elke cliënt mee heb gegeven naar huis.

* Nachtgoed en beddengoed moet goed kunnen ademen. Dus geen satijn en polyester.
* Pas de kamertemperatuur aan. Als de kamertemperatuur erg hoog is, is dit ook een duidelijke trigger voor een opvlieger.
* Koelen. Als men een opvlieger aan voelt komen, helpt een koude douche vrijwel direct om het te stoppen. Of een koude doek tegen de binnenzijde van de pols of tegen de achterkant van de nek houden. Een ventilator of waaier kan ook helpen. Pepermunt olie koelt ook. Doe een druppel in de nek.
* Ademhaling. Probeer een diep en langzaam adem te halen via de buik, zodra er een opvlieger opkomt. Adem hierbij door de neus en adem daarna uit door de mond .Uit verschillende wetenschappelijke studies is duidelijk gebleken dat bij vrouwen die een beheerste ademhaling hebben het aantal opvliegers gehalveerd.
* Positief denken. Vrouwen met een positieve instelling hebben minder last van opvliegers. Dit zorgt voor minder stress. Stress zorgt voor aanmaak van adrenaline, wat weer een trigger is voor een opvlieger.
* Bewegen. Regelmatig bewegen helpt niet alleen tegen opvliegers, maar ook bevorderlijk voorde nachtrust. Met aerobics, meditatie, Tai chi, massage en yoga kunnen niet alleen opvliegers maar ook neerslachtigheid prikkelbaarheid en vermoeidheid worden tegengaan.
* Vermijd stress. Stress kan de overgang moeilijker maken, omdat de productie van het vrouwelijk hormoon door stress wordt verstoord.
* Een goed voedingspatroon. Eet regelmatig en sla geen maaltijden over. Belangrijk is dat de bloedsuikerspiegel op peil wordt gehouden wordt. Schommelingen in de bloedsuikerspiegel kunnen een opvliegende sensatie geven .Vermijd pittig gekruide voedingsmiddelen. Een kleine snack eten voor het slapen gaan kan helpen tegen nachtelijke opvliegers.
* Kleding. Trek niet te warme kleding aan. In een dikke trui krijgt men het warm en dit zal een opvlieger uitlokken. Dan kun je beter meerdere lagen bovenkleding aantrekken waarvan je er een uit kunt trekken. Het dragen van ademende( katoenen) kleding kan aan comfort bijdragen.
* Wandelen( om de lever) te ontspannen.
* Zelf masserende acupunctuur punten.

Masseer Dikke darm 4 en dikke darm 11 met een druk en draai beweging. Dit verdrijft de hitte in het lichaam. Dikke darm 4 zit in het gootje tussen duim en wijsvinger. Tegen het bot van de wijsvinger aan, waar een bult ontstaat als de duim tegen de vinger wordt gedrukt. Dikke darm 11 zit in plooi van de elleboog. Door je arm te buigen is de plooi zichtbaar. Aan het einde van de plooi drukken en draaien en even vasthouden.

Masseer Lever 2 . Glijd met je duim in het gootje tussen de grote teen en 2e teen en masseer dit punt met een drukkende draaiende beweging. Lever 2 zit in het begin van het gootje. Tegen het bot van de grote teen. Dit punt haalt de hitte en warmtegevoel uit het lichaam.

# Literatuurlijst

* Lesmap leerjaar 1, les 13 bladzijde 15
* <https://www.gezondheidsplein.nl/menselijk-lichaam/hormonen>
* <https://wwwdietcetare.nl/ziektes-enaandoeningen/hormoonstelsel>
* <https://mens-en-gezondheid.infomu.nl/dicersen/3443-hormonen>
* <https://www.gezondheidsplein.nl/dossier/menstruatiecyclus>
* [https://www.gezondheidsplein.nl/dossier/menopapuze- en overgangsverschijnselen/item120652](https://www.gezondheidsplein.nl/dossier/menopapuze-%20en%20overgangsverschijnselen/item120652)
* <https://wwwvrouwenindeovergang.nl/overgangsklachten/opvliegers/>
* <https://wwwvrouwenindeovergang.nl/meer-weten/voeding-enlifestyle>
* <https://www.gezondheidsplein.nl/overgangsklachten/hetverbandtussenovergangsklachtenhormonen>
* [https://www.gezondheidsplein.nl/doddiers/overgangs-klachten/voedingensupplementen-bij-overgangsklachten/item120332](https://www.gezondheidsplein.nl/doddiers/overgangs-klachten/voedingen%20supplementen-bij-overgangsklachten/item120332)
* lesmap leerjaar 3, de module “de vrouw”, bladzijde 37
* Medisch handboek “Merck Manual”, bladzijde 1365 en 1366
* <https://wwwgezondheidsplein.nl/dossiers/overgangsklachten/hormoontherapie-enanticonceptie-de-verschillen/item120334>
* <https://wwwgezondheidsplein.nl/dossiers/overgangsklachten/hormoontherapie-bij-de-overgang/item120333>
* <https://www.avogel.be/nl/overgang/menovitaal/hormoontherapie-overgang>
* Lesmap 2e leerjaar , les 3 bladzijde 1,2 en 3
* <http://nl.wikipedia.org/wiki/traditioneleChinesegeneeskunde>
* Ted Kaptchuk handboek Chinese geneeskunde bladzijde 42
* Giovanni Maciocia Handboek “de grondslagen van de Chinese geneeskunde” bladzijde 43
* Giovanni Maciocia, handboek “de praktijk van de Chinese geneeskunde” Bladzijde 322, 744
* Giovanni Maciocia, handboek ”de grondslagen van de Chinese geneeskunde” Bladzijde 33, 34, 157, 158, 512, 595, 628, 629, 638 tot en met 646, 897, 898
* Giovanni Maciocia, handboek ”diagnostiek in de Chinese geneeskunde” Bladzijde 856, 393
* Giovanni Mariocia, handbook “obstetrics and gynaecology in chine’s medicine.’’ Bladzijde 552, 744, 752.
* Lesmap leerjaar 2 Les 3 , bladzijde 9 en 10
* Lesmap leerjaar 3 module van “de vrouw”, bladzijde 10, 13, 39, 40, 41 en 44
* <https://www.jjbordes.nl/chinese-kruiden/er-xian-tang.html>
* Christiane Beerlandt, “de sleutel tot zelfbevrijding.” Bladzijde 503, 504, 553, 554, 555, 556
* Het boek van Henk Goosen, met aandacht genezen. Bladzijde 85,87,173,174, 177, 180
* Lesmap leerjaar 1, les 13 bladzijde 15
* [www.Bachbloesemadvies.nl/](http://www.Bachbloesemadvies.nl/)
* <https://www.gezondheidsplein.nl/dossiers/overgangs-klachten/voedingensupplementen-bij-overgangsklachten/item120332>
* Lesmap leerjaar 1, les 13 bladzijde 15
* Lesmap leerjaar 1 ,les 12 bladzijde 9
* <https://.wikipedia.org/wiki/Etherischeolie>
* <https://wwwheartfulness.be/Massage/Aromatherapie/etherische-olie.html>
* <https://www.kruidenmassages.nl/Salie.html>
* <http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/natuurgeneeswijze/108784-de-geneeskracht-van-zilverkaars.html>
* <http://deepfreezer0.blogspot.com/2010/10/deel-136-zilverkaars.html>
* <https://mens-en-gezondheid.infinu.nl/aandoeningen/51732-vitex-hormonale-plant-bij-uitstek.html>
* <https://www.avogel.nl/plantenencyclopedie/Vitex-agnus-castus-monnikspeper.php>
* <http://kruiden.hetbewustepad.nl/index.php?kruid_id=8>
* <http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/natuurgeneeswijze/109180-de-geneeskracht-van-hop.html>
* <https://mens-en-gezondheid.infonu.nlnatuurgeneeswijze/39741-rode-klaver-in-menopauze.html>
* <https://deepfreezer0.blogspot.com/2012/02/deel-157-rode-klaver.html>
* <https://annetanne.be/kruidenklets/uit-de-kruidenmand/kruidenleer-algemeen/kruiden=geneesmiddelen-interacties/>
* Giovanni Macoicia handboek “grondslagen van de Chinese geneeskunde” Bladzijde 183,628, 629, 659, 812, 876, 897, 898, 1010, 1068
* Atlas van de acupunctuur, bladzijde 123