DeOnlineDrogist.nl

ZO ZIT DAT



DEZE MAAND: DE OVERGANG

Veel vrouwen denken dat ze nog te jong zijn voor de overgang. Toch kunnen de eerste hormonale veranderingen al ruim vóór je veertigste beginnen. Met als gevolg dat je slechter slaapt, sneller geïrriteerd bent, last krijgt van opvliegers, aankomt zonder dat je anders eet of je simpelweg niet meer helemaal jezelf voelt. Juist omdat veel vrouwen nog gewoon menstrueren, leggen ze deze klachten vaak niet direct in verband met hormonen. Daardoor blijven ze soms onnodig lang rondlopen met klachten waar ze geen verklaring voor hebben.

Als hormoontherapeut spreek ik dagelijks vrouwen die met uiteenlopende klachten rondlopen en het gevoel hebben dat er iets niet klopt. Vaak gaat het niet om één klacht, maar om een combinatie van klachten die langzaam zijn ontstaan. Minder energie, slechter slapen, sneller geïrriteerd zijn, moeite hebben om af te vallen of simpelweg het gevoel hebben zichzelf niet meer helemaal te herkennen.

Juist omdat deze klachten vaak geleidelijk ontstaan en niet altijd direct met elkaar in verband worden gebracht, blijven veel vrouwen zoeken naar een verklaring. Terwijl hormonale veranderingen vaak de oorzaak zijn van klachten die op het eerste gezicht niets met elkaar te maken lijken te hebben.

Blijf daarom niet rondlopen met dit soort klachten. In de praktijk zie ik dagelijks dat er vaak meer aan te doen is dan vrouwen denken en dat vrouwen zich met de juiste ondersteuning weer veel beter kunnen voelen.

Als hormoontherapeut help ik dagelijks vrouwen met dit soort vragen en klachten. Mail mij via zozitdat@deonlinedrogist.nl voor persoonlijk advies. Samen kijken we welke mogelijkheden er zijn om jouw klachten te verminderen.

VRAGEN OVER DE OVERGANG



Ik slaap zo ontzettend slecht. Wat kan ik daaraan doen?
Dit kan verschillende oorzaken hebben. Bij inslaapproblemen kan melatonine ondersteuning bieden. Bij nachtelijk wakker worden of piekeren kunnen kruidenpreparaten met valeriaan helpen ontspannen. Deze middelen worden vaak goed verdragen. Blijven de klachten aanhouden? Kijk dan ook of er andere klachten meespelen.



Ik verlies hele plukken haar. Wat kan ik doen?
Haaruitval kan ontstaan door hormonale veranderingen, stress of tekorten aan voedingsstoffen. Een haar-, huid- en nagelsupplement kan ondersteuning bieden, maar geef dit minimaal twee tot drie maanden. Blijft de haaruitval aanhouden of wordt het haar zichtbaar dunner? Bespreek dit dan met je huisarts.



Waarom is calcium zo belangrijk tijdens de overgang?
Tijdens de overgang neemt de kans op botontkalking toe, vaak zonder merkbare klachten. Daarom is het belangrijk aandacht te besteden aan je botten. Een calciumpreparaat met vitamine D en K kan helpen het behoud van sterke botten te ondersteunen. Voorkomen is hierbij belangrijk, omdat verloren botmassa moeilijk terugkomt.



Ik ben Melanie Roes, gediplomeerd drogist en hormoontherapeut. In deze rubriek beantwoord ik jullie vragen en help ik je graag met eerlijk advies en praktische oplossingen.

Liefs,
Melanie

PRAATJE MET DE ONLINEDROGIST

Vraag: **"Ik kom steeds een beetje aan en het lijkt alsof die kilo's er niet meer af willen. Hoe kan dat?"**
Deze vraag hoor ik bijna dagelijks. Regelmatig krijg ik van vrouwen te horen: 'Ik eet niet meer dan vroeger, maar toch kom ik aan.' En eerlijk? Dat geloof ik direct.

Tijdens de overgang kan je lichaam anders gaan werken. Je hormonen veranderen en daardoor kan het lastiger worden om op gewicht te blijven. De aanpak die op je dertigste werkte, werkt op je vijftigste niet altijd meer. Steeds minder eten lijkt vaak een logische oplossing. Toch werkt dat meestal averechts. Je krijgt meer trek, hebt minder energie en bewegen wordt lastiger. Bovendien verlies je spiermassa, terwijl juist spieren helpen om energie te verbranden.

Mijn advies? Probeer niet steeds minder te eten in de hoop dat de kilo's vanzelf verdwijnen. Voldoende eiwitten, regelmatig bewegen en goed slapen kunnen een groot verschil maken. Vooral krachttraining wordt vaak onderschat. Meer spiermassa helpt je lichaam namelijk om meer energie te verbruiken, zelfs in rust.

Eén ding wil ik je vooral meegeven: geef jezelf niet de schuld. Als afvallen ineens veel moeilijker gaat dan vroeger, ligt dat vaak niet aan een gebrek aan discipline of wilskracht. Je lichaam verandert en vraagt soms om een andere aanpak.

Herken jij jezelf hierin en wil je weten wat je aan jouw klachten kunt doen? Mail mij via zozitdat@deonlinedrogist.nl.



WELKOM BIJ DE ONLINE DROGIST!

De Online Drogist is de grootste en voordeligste drogist van Nederland. Ons assortiment omvat meer dan 40.000 producten. Bij De Online Drogist staat persoonlijke aandacht centraal. Veel producten, zoals vitamines, voedingssupplementen en geneesmiddelen, kunnen voor verschillende doeleinden worden gebruikt. Onze deskundigen staan daarom klaar om je te helpen met persoonlijk advies en al je vragen over gezondheid en productkeuze. Onze gecertificeerde drogisten denken met je mee en helpen je graag bij het vinden van het product dat het beste bij jou past.

De Online Drogist.nl

Whatsapp: 0207173092
Tel: 0207173893
zozitdat@deonlinedrogist.nl