



Ontspannen door de overgang

# Eerste Hulp Bij de Overgang

**Acupunctuur Dongen**  
**Traditioneel Chinese Geneeswijze**



# Inhoudsopgave

Voor wie is dit vooral interessant?	3
Wie is Peer Brouwers?	4
Ben ik in de overgang?	5
Westerse en Oosterse visie op de overgang	8
Welk overgangstype ben ik?	9
Meer informatie over de 5 overgangstypes	13
Eerste Hulp Bij Overgangsklachten	14
Hoe snel worden mijn overgangsklachten minder?	21

De inhoud van dit e-boek kan onder geen enkele voorwaarde de diagnose van een arts vervangen. Heb je twijfels over je gezondheid? Neem dan contact op met je huisarts.



# Voor wie is dit vooral interessant?

**Dit e-boek is speciaal geschreven voor vrouwen die midden in het leven staan.**

Je bent tussen de 40 en 60 jaar oud, hebt opgroeiende kinderen, soms in de puberleeftijd (en vooral met die pubers kan het lekker botsen). Je hebt een huishouden, sociale verplichtingen en misschien ook nog drukke (parttime) baan. Naast je kinderen vragen ook je (schoon)ouders de nodige aandacht.

**Heb je een van de volgende klachten?**

**Dan is de informatie in dit e-boek heel waardevol voor je:**

- Nachtzweeten
- Opvliegers
- Onregelmatige menstruatie
- Veel bloedverlies
- Buik- en rugpijn
- Hoofdpijn
- Slaapproblemen
- Vermoeidheid
- Stijfheid

**Als je dit e-boek gelezen hebt:**

- Weet je of je in de overgang bent of niet
- Weet je dat de overgang geen ziekte is, maar een natuurlijke fase in het leven van elke vrouw
- Herken je jezelf in één van de 5 overgangstypes
- Weet je wat je zelf kunt doen om je overgangsklachten te verminderen
- Weet je dat acupunctuur een traditioneel bewezen, zachte manier is om overgangsklachten te verminderen

## Twijfel

Mocht je twijfel hebben of sommige klachten komen heel sterk voor, raadpleeg dan altijd een arts voor de diagnose.



## Wie is Peer Brouwers?

Al meer dan 30 jaar ben ik gefascineerd door de Chinese geneeswijze, filosofie en bewegingskunsten. Ik volgde cursussen Chinese taal, acupressuur, filosofie, Chinese kruiden, Taijiquan en Qi Gong.

In februari 2016 rondde ik mijn studie Klassieke Chinese Acupunctuur aan de Academie voor Chinese geneeswijze Qing-Bai (HBO) af. Een van de mooiste ervaringen was de stage in het Second People's Hospital van Qing-Dao.

Sinds juli 2016 heb ik mijn eigen acupunctuurpraktijk in Dongen (noord-brabant).

Lees meer op mijn [weblog](#), of neem contact op: bel 06 8008 7124





# Ben ik in de overgang?

**Je weet dat het moment van de overgang zich eens in je leven zal aandienen.**

Maar wanneer en hoe dat zal gebeuren kun je niet voorspellen. Dat je er opvliegers en een onregelmatige menstruatie bij kunt verwachten is over het algemeen ook wel bekend.

**Er zijn echter nog veel meer tekenen waaraan je de overgang kunt herkennen, zoals gewichtstoename en huilbuien.**

Ook toenemende spier- en gewrichtsklachten kunnen wijzen op het beginnen van de overgang.

**Wil je weten of je in de overgang bent?**

Doe dan de test op de volgende bladzijde om te ontdekken of de klachten die je ervaart met de overgang samenhangen.





## Ontspannen door de overgang

### Test jezelf: Ben ik in de overgang?

	Ja	Nee
1. Ben je ouder dan 40 jaar?		
2. Heb je last van een onregelmatige menstruatie?		
3. Heb je last van menstruatie met te veel of te weinig bloedverlies?		
4. Heb je last van opvliegers?		
5. Heb je last van transpireren?		
6. Heb je moeite met inslapen of door slapen?		
7. Ben je vaak moe?		
8. Heb je vaker last van stemmingwisselingen?		
9. Ben je vergeetachtig?		
10. Heb je minder zelfvertrouwen?		
11. Heb je vaker hoofdpijn?		
12. Heb je minder zin in seks?		
13. Heb je last van vaginale droogheid?		
14. Heb je moeite om je plas te ophouden?		
15. Heb je last van hartkloppingen?		
16. Heb je last van spier- en gewrichtsklachten?		
17. Heb je last van schommelingen in gewicht?		
18. Heb je last van constipatie?		
19. Heb je last van opgezwollen gezicht en/of enkels?		
<b>Aantal keren dat je ja hebt aangekruist</b>		

### Uitslag van de test

10 of meer punten. Je bent in de overgang. Lees verder, want met de tips kun je jouw overgangsklachten verminderen.

6 tot en met 9 punten. Je bent mogelijk gestart met de overgang. Lees verder, want ook jij kunt met de tips je klachten verminderen.

Minder dan 6 punten. Het is onzeker of je in de overgang bent. Lees verder, want met de tips kun je voorkomen dat je last krijgt van overgangsklachten.

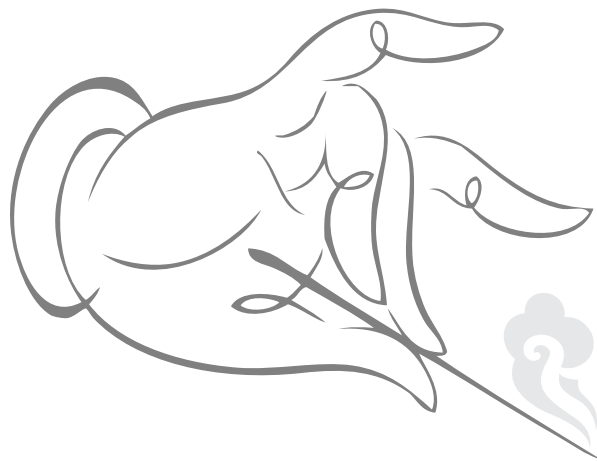


## Ontspannen door de overgang

### **Wat zie ik in de conclusies van de tests?**

De tests geven een indicatie van de oorzaak van je overgangsklachten, bekeken vanuit de TCG, de Traditionele Chinese Geneeswijze. De oplossing die aangegeven wordt, is ook op die visie gebaseerd en vervangt de diagnose van de (huis)arts niet.

Het is natuurlijk wel zo dat de TCG zich baseert op duizenden jaren ervaring, bij en voor vrouwen als jij.





# Westerse en Oosterse visie op de overgang

### **Veel vrouwen weten dat de overgang met hormonen te maken heeft.**

De Westerse geneeswijze zoekt de oorzaken van overgangsklachten voornamelijk in de hormoonhuishouding. Omdat je te weinig of juist teveel van een bepaald hormoon hebt, krijg je bijvoorbeeld last van opvliegers. Een logische oplossing voor overgangsklachten is dan ook om hormonen voor te schrijven.

**In de Oosterse visie spelen er veel meer factoren een rol.** Zo hangt de overgang bijvoorbeeld samen met het teruglopen van de levensenergie, in de Traditionele Chinese Geneeswijze, Nier-energie (Jing) genaamd.

**Ieder mens wordt geboren met een pakket levensenergie, de Nier-energie.** Daar moet je het je hele leven mee doen. De Nier-energie is niet gemakkelijk weer bij te vullen. Deze energie heeft grote invloed op de voortplanting en de geslachtsorganen.

**Een vrouw gebruikt de Nier-energie onder andere voor vrouwelijke levensfuncties:** borsten krijgen, menstruatie, zwangerschap en borstvoeding.

**Rond je 49<sup>e</sup> wordt de Nier-energie veel minder,** het pakketje Nier-energie dat je bij je geboorte hebt meegekregen raakt langzamerhand leeg.

**En dan kun je als vrouw last krijgen van typische overgangsklachten** zoals opvliegers, nachtzweeten en stemmingswisselingen.

**Overgangsklachten kunnen verlicht worden** door het in acht nemen van bepaalde leefregels die verderop beschreven worden. Deze leefregels hebben ook effect op je Nier-energie.





# Welk overgangstype ben ik?

**Niet iedere vrouw heeft last van opvliegers en nachtzweeten.** Zoals je al bij de test op bladzijde 6 kon lezen, zijn er nog veel meer klachten die met de overgang samenhangen.

**Sommige vrouwen hebben meer last van hoofdpijn,** anderen hebben meer last van hun emoties.

**Deze klachten kunnen onder meer samenhangen met bepaalde energiebanen.** De energiebanen (meridianen) lopen over het hele lichaam. Zijn ze in balans, dan ben je gezond en fit. Is een energiebaan niet in balans, dan krijg je klachten die met die energiebaan samenhangen.

**Voor de overgang zijn onder meer de volgende energiebanen van belang: Hart, Lever, Milt, Longen en Nieren.** De ene vrouw is gevoeliger voor overgangsklachten die met het Hart samenhangen, dan is ze een Hart-overgangstype. Een andere vrouw kan weer meer last hebben van Milt gerelateerde overgangsklachten, zij is een Milt-overgangstype.

### **Wil je weten welk overgangstype jij bent?**

Doe dan de testen op de volgende bladzijden om te bepalen welke energiebaan bij jou versterkt moet worden om minder last van je overgangsklachten te hebben.



## Ontspannen door de overgang

### Test jezelf: Ben jij een Hart-overgangstype?

	Ja	Nee
1. Heb je 's-nachts last van hartkloppingen?		
2. Ben je onrustig of sneller prikkelbaar?		
3. Raak je buiten adem bij lichte inspanning zoals fietsen?		
4. Heb je moeite met inslapen?		
5. Moet je vaak huilen om niks?		
6. Heb je last van opgezwollen gezicht en/of enkels?		
<b>Aantal keren dat je ja hebt aangekruist</b>		

4 of meer punten bij Hart?      Je Hart-energie is aan de lage kant

### Test jezelf: Ben jij een Lever-overgangstype?

	Ja	Nee
1. Heb je last van hoofdpijn of zelfs migraine?		
2. Heb je hoge bloeddruk?		
3. Heb je veel buikpijn voor en/of tijdens de menstruatie?		
4. Heb je last van veel bloedverlies met donkere en /of dikke klonten?		
5. Heb je last van gevoelige, pijnlijke borsten?		
6. Voel je je snel boos/woedend/agressief?		
<b>Aantal keren dat je ja hebt aangekruist</b>		

4 of meer punten bij Lever?      Je Lever-energie stroomt minder goed.



## Ontspannen door de overgang

### Test jezelf: Ben jij een Milt-overgangstype?

	Ja	Nee
1. Heb je last van hoofdpijn met misselijkheid /migraine?		
2. Heb je moeite met doorslapen?		
3. Ben je vaak moe?		
4. Heb je last van constipatie of diarree?		
5. Heb je last van opgeblazen gevoel?		
6. Voel je je minder gemotiveerd?		
<b>Aantal keren dat je ja hebt aangekruist</b>		

4 of meer punten bij Milt?      Je Milt-energie is aan de lage kant

### Test jezelf: Ben jij een Long-overgangstype?

	Ja	Nee
1. Heb je last van hoesten, kortademigheid of benauwdheid?		
2. Ben je vaak verkouden?		
3. Heb je last van puistjes (acne)?		
4. Heb je last van allergieën?		
5. Voel je je regelmatig verdrietig?		
6. Heb je last van droge en/of geïrriteerde huid en/of jeuk en kriebel op je huid?		
<b>Aantal keren dat je ja hebt aangekruist</b>		

4 of meer punten bij Long?      Je Long-energie is aan de lage kant



## Ontspannen door de overgang

### Test jezelf: Ben jij een Nier-overgangstype?

	Ja	Nee
1. Heb je last van duizeligheid en/of oorsuizen?		
2. Heb je last van gewrichtsklachten zoals stijve rug, pijnlijke gewrichten?		
3. Heb je last van vaginale droogheid en/of jeuk?		
4. Heb je moeite om je plas op te houden?		
5. Ben je meer dan normaal onzeker, vergeetachtig en/of angstig?		
6. Heb je minder zin in vrijen?		
<b>Aantal keren dat je ja hebt aangekruist</b>		

4 of meer punten bij Nier?      Je Nier-energie is aan de lage kant

### Meer informatie over jouw overgangstype?

Lees verder op [bladzijde 13](#).

### Wil je weten wat je zelf aan je overgangsklachten kan doen?

Lees verder op [bladzijde 14](#).



# De 5 overgangstypes

**De Traditionele Chinese Geneeswijze kijkt op een andere manier naar organen dan de Westerse geneeswijze.**

De Oosterse visie op gezondheid is niet alleen op het fysieke lichaam gericht, maar ook op emoties, geestelijk welzijn en hoeveel energie je hebt. Ieder orgaan heeft daarom niet alleen een fysieke functie, maar heeft ook invloed op je emoties, je welbevinden en je energiepeil.

### **Overgangstype Hart**

Als je voldoende Hart-energie hebt, ben je gezond en levendig. Je hebt plezier in het leven en je bekijkt de dingen van de positieve kant. Je geheugen is goed en je slaapt goed.

### **Overgangstype Lever**

Wanneer je voldoende Lever-energie hebt, heb je een goede spijsvertering en verloopt je menstruatie goed. Je bent ontspannen en gedraagt je vriendelijk naar anderen toe.

### **Overgangstype Milt**

Als je Milt-energie voldoende is, voel je je energiek. Je hebt een goede eetlust, goede spijsvertering en je menstruatie verloopt ook goed.

### **Overgangstype Long**

Is de Long-energie op peil, dan is je ademhaling diep en rustig en je stem krachtig. Door je diepe ademhaling geef je je lichaam veel zuurstof.

### **Overgangstype Nier**

De Nier-energie is zoals al eerder vermeld, de levensenergie van de mens. Is de Nier-energie voldoende, dan voel je je energiek en vitaal. Je herstelt je snel en je lichaam is soepel en ontspannen.

Je kunt natuurlijk bij meerdere types horen.



# Eerste Hulp Bij Overgangsklachten

**Zet vandaag de eerste stap om met behulp van Chinese Geneeswijze je overgangsklachten te verminderen!**

Je ziet dat er heel wat klachten kunnen samenhangen met de overgang, dat merkte je al. Gelukkig kunnen de tradities van de Traditioneel Chinese Geneeswijze (TCG) je op weg helpen om je leefstijl zo aan te passen dat je overgangsklachten verminderen. Want het staat vast dat je leefstijl een grote invloed heeft op je gezondheid.

Daarnaast kunnen bepaalde voedingsmiddelen een ondersteuning vormen om je klachten te verminderen.

Door ook specifieke punten op je lichaam te masseren kan je algemeen welbevinden toenemen. De drukpunten die je kunt gebruiken, komen uit de TCG en geven goede resultaten.



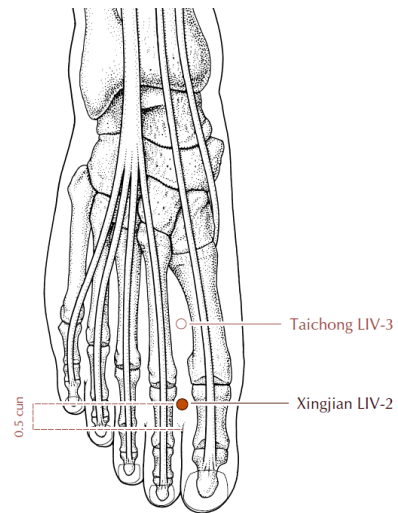
## Ontspannen door de overgang

### **Wat kun je zelf doen om opvliegers en nachtzweeten te verminderen?**

#### Acupunctuurpunt masseren

Masseer iedere dag 2 tot 3 keer gedurende 2 tot 3 minuten het acupunctuurpunt Lever 2. Dit punt ligt tussen de grote en tweede teen.

Als je dit punt masseert, trek je hitte uit het bovenlichaam en koel je dus af (zie plaatje, bij de rode punt).



#### Voeding en drank

Drink elke dag twee glazen sojamelk en eet elke dag 2-3 eetlepel lijnzaad. Deze voedingsproducten zijn rijk aan fyto-oestrogenen.

Een goed ontbijt met vezels en andere "goede" voedingsstoffen betekent een goed begin van de dag. En een goed begin van de dag werkt door in je algemeen welbevinden. Een mooie uitdaging is om 's-morgens met een warm ontbijt te beginnen...



## Ontspannen door de overgang

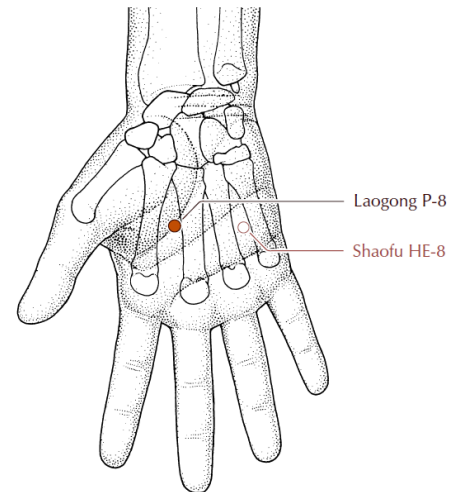
### Wat kun je zelf doen om de Hart-overgangsklachten te verlichten?

#### Acupunctuurpunt masseren

Masseer elke dag 2 tot 3 keer gedurende 3 minuten het acupunctuurpunt Pericard 8.

Dit acupunctuurpunt is verbonden met de energiebaan van je hart. Als je dit punt masseert, wordt je Hart-energie sterker. In de TCG wordt dit als middel gezien om slaapstoornissen te helpen voorkomen.

Dit punt ligt in de handpalm (maak een vuist, het punt ligt daar waar de middelvinger je palm raakt).



#### Voeding en drank

Eet elke dag 1 gram Xi Yang Shen (Amerikaanse ginseng), of gebruik een Chinese Kruiden patentformule ([mail me](#) voor informatie).



Gebruikers hiervan ervaren een positief effect op (de energie van) het hart en een beter algemeen hormonaal welbevinden.





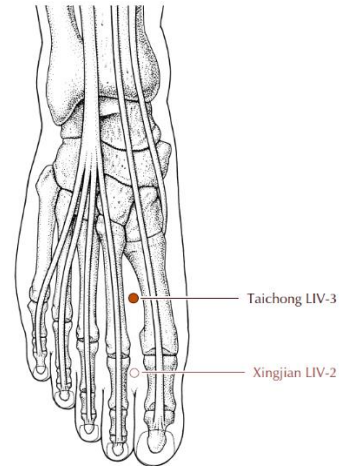
## Ontspannen door de overgang

### **Wat kun je zelf doen om de Lever-overgangsklachten te verlichten?**

#### Acupunctuurpunt masseren

Masseer iedere dag 2 tot 3 keer gedurende 2 tot 3 minuten het acupunctuurpunt Lever 3. Dit punt ligt tussen de grote en tweede teen, twee vingerbreedtes hoger op de voet.

Dit drukpunt is verbonden met de energiebaan van de lever.



Een gezonde lever is heel belangrijk voor je spijsvertering en welbevinden. Volgens de Chinese traditie leidt het kalmeren van de Lever door de energiebaan aan te spreken tot rust, waarmee opvliegers kunnen worden voorkomen.

#### Voeding en drank

Drink elke dag een kop kamillethee of chrysantenbloesemthee.



In de TCG wordt kamillethee (*Matricaria chamomilla*) gezien als een voedingsmiddel met veel effecten. Een daarvan is het "kalmeren van de Lever", wat rust met zich meebrengt, en een algemeen gevoel van afkoeling en rust, naast rust in de spijsvertering.

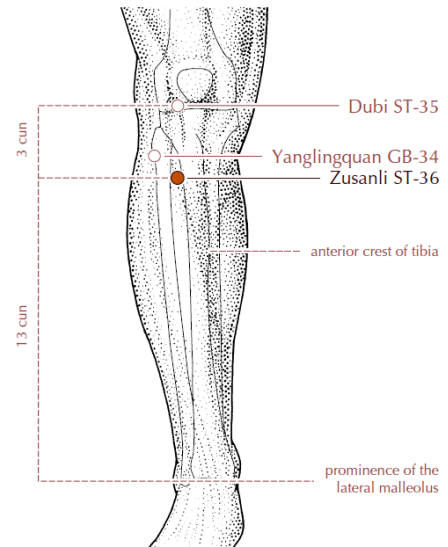


## Ontspannen door de overgang

### Wat kun je zelf doen om je Milt-overgangsklachten te verlichten?

#### Acupunctuurpunt masseren

Masseer iedere dag 2 tot 3 keer gedurende 2 tot 3 minuten het acupunctuurpunt Maag 36. Dit punt ligt op de buitenkant van je been, vier vingerbreedtes onder de knie.



De spijsvertering is enorm belangrijk voor je welbevinden en gezondheid.

De energiebanen die daarmee te maken hebben, hebben volgens de TCG dan ook grote invloed: masseren van deze drukpunten die verbonden zijn met de energiebanen van milt (bouwt plasmacellen en breekt "overtollige bloedcellen" af) en de maag (verteert voedsel), leidt volgens deze traditie dan ook tot een gezonde spijsvertering.

Gezond eten en een gezonde spijsvertering, wat wil je lichaam nog meer?



Da Zao



Long Yan Rou

#### Voeding en drank

Eet elke dag 3 tot 10 rode dadels. Dadels bevatten veel fructose en zijn een bron van energie. Da Zao (Hong Zao-Rode dadel) koop je in Chinese winkels. Wissel af met 2 à 3 Longan (Long Yan Rou) vruchten, supergoed voor je Milt!



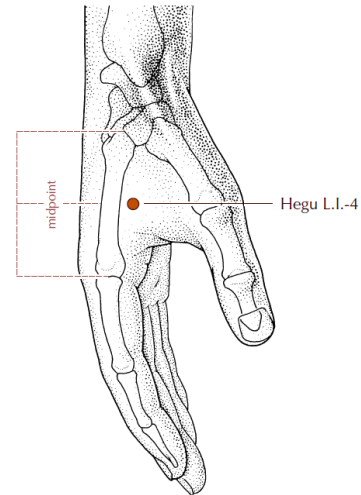
## Ontspannen door de overgang

### Wat kun je zelf doen om je Long-overgangsklachten te verlichten?

#### Acupunctuurpunt masseren

Masseer iedere dag 2 tot 3 keer gedurende 2 tot 3 minuten het acupunctuurpunt Dikke Darm 4.

Dit punt ligt op het vlies dat zich tussen je duim en wijsvinger bevindt (zie plaatje bij de rode punt).



Dit punt is direct verbonden met de energiebanen voor de longen en het immuunsysteem.

Volgens de TCG is het bewerken van deze energiebanen stimulerend voor de ademhalingsfunctie van de longen en het immuunsysteem en kan buikpijn verzacht worden.

Probeer het zelf en voel de rust.

#### Voeding en drank

Fruit hoort bij een gezond voedingspatroon.

De peer is in veel opzichten een bijzondere en smakelijke vrucht, die we regelmatig(-er) zouden moeten eten.



Door het vruchtensap kan slijm losgemaakt worden, verder geeft de TCG aan dat het de longen "zacht" maakt, dat geeft een gevoel van rust voor je lichaam.



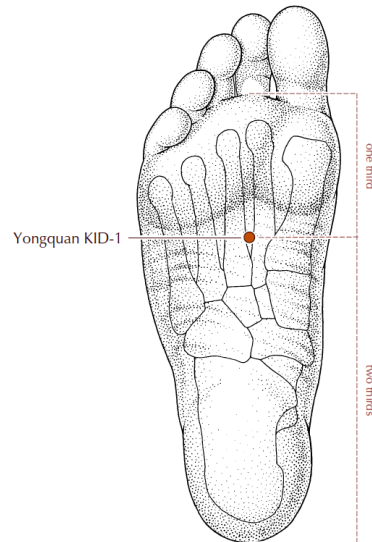
## Ontspannen door de overgang

### **Wat kun je zelf doen om je Nier-overgangsklachten te verlichten?**

#### Acupunctuurpunt masseren

Masseer iedere dag 2 tot 3 keer gedurende 2 tot 3 minuten het acupunctuurpunt Nier 1.

Dit punt ligt onder de voetzool vlak onder het kussentje van je voet in het midden.



We hebben al uitgelegd hoe belangrijk de nier voor je lichaam is. Je hebt er twee, die, als ze in goede conditie zijn, je helpen je goed te voelen, juist ook in de overgang.

Massage van dit drukpunt beïnvloedt de energiebaan naar je nieren. Nier-energie is traditioneel van groot belang voor jou, hoe je de overgang doorkomt.

#### Voeding en drank



Neem ieder dag ongeveer 10 Goji besjes (te koop in Chinese winkels of Natuurvoedingswinkel).

In de Chinese traditie staat dit middel erom bekend een goede invloed te hebben op je bloeddruk, de bloedsuikerspiegel en het cholesterol, natuurlijk in combinatie met een gezond voedingspatroon.

In de TCG wordt Gou Qi Zi gezien als een voedingsmiddel dat in diverse vormen gebruikt kan worden (bijvoorbeeld als thee), en na inname invloed heeft op je immuunsysteem (hoe je lichaam zich kan weren tegen ziektes) en ook weer inwerkt op je lever en nieren.



# Hoe snel worden mijn overgangsklachten minder?

### **Effect van de tips**

In de TCG, die steeds meer omarmd wordt in de Westerse (medische) wereld, is het van belang dat lichaam en geest in balans zijn. Dat komt onder andere door het balanceren van de meridianen.

Wij denken dat de aandacht voor je lichaam, je voeding, voedingsstoffen, de tips en de massages, er samen toe kunnen leiden dat je overgangsklachten verminderen, dat je er beter mee om kunt gaan en mee kunt leven.

### **Ondersteuning met acupunctuur**

Bij sommige vrouwen zullen de tips uit het hoofdstuk Eerste Hulp Bij Overgangsklachten helaas niet voldoende zijn, zeker als je in meerdere overgangstypes valt.

Is dat voor jou het geval, dan is er gelukkig is er een simpele oplossing, die zowel bewezen als effectief is: acupunctuur.

Acupunctuur is een volledig natuurlijke methode, zonder nare of schadelijke bijeffecten. Acupunctuur richt zich op de oorzaak van de klachten en doet niet aan symptoombestrijding.

Bij de acupunctuurbehandeling gebruikt men dunne steriele naaldjes. Daarmee worden acupunctuurpunten op de meridianen in je lichaam geprikt. Eventuele blokkades worden zo gestimuleerd en opgeheven.



## Ontspannen door de overgang

Een acupunctuurbehandeling door een erkende acupuncturist doet absoluut geen pijn. Het gaat heel zachtjes en voorzichtig.

Neem contact op met Acupunctuur Dongen om te overleggen of acupunctuur voor jou geschikt is.

Bel 06 8008 7124 of schrijf een e-mail naar [info@acupunctuurdongen.nl](mailto:info@acupunctuurdongen.nl)

**Ik wens je een goede gezondheid!** (zhù shenti jiànkang)

# 祝身體健康

Met vriendelijke groet,

Peer Brouwers L.Ac.  
Acupunctuur Dongen  
06 8008 7124  
<https://acupunctuurdongen.nl>