



LEEN STEYAERT

GEZONDHEIDS- EN MENOPAUZECONSULENTE

Voor de meeste vrouwen is de menopauze een weinig aantrekkelijk vooruitzicht. Het is een periode die geassocieerd wordt met humeurschommelingen, depressie, opvliegers en een uildijend lichaam. In haar boek 'Stralend door de menopauze' brengt Leen Steyaert echter een heel ander verhaal. Ze leert je hoe je van de menopauzejaren kunt leren en ontdekken dat je na je vijftigste een prachtige nieuwe tijd te wachten staat. "De menopauze is zeker geen eindpunt. Het is een unieke kans om een prachtige metamorfose te realiseren naar een stralend nieuw leven en de vrouw te worden die je echt wilt zijn."

tekst: HENRIËTTE OUBRANS & foto's: LUC VELDORP

Leen Smeets (*1962) uit Schoten is nutritioniste en werkt al langer dan twintig jaar als verpleegkundige samen met verschillende artsen, maar heeft daarnaast ook een eigen praktijk. In de loop van de jaren volgde ze opleidingen oosterse geneeskunde, acupunctuur, acupressuur, shiatsu, reflexologie, craniosacraaltherapie, Emotional Freedom Techniques, Quantum Touch en Touch for Health. In haar privépraktijk specialiseerde ze zich vooral in het behandelen van mensen met energiproblemen. Het viel haar op hoeveel vrouwen met menopauzeklachten bij haar te rade kwamen, omdat ze nergens anders gehoord vonden.

Was dit voor jou de aanleiding om een boek te schrijven over de menopauze?

"Ja en nee. In mijn loopbaan ontmoette ik honderden vrouwen die de menopauze elk op hun eigen manier beleefden en twee jaar geleden kwam ik zelf ook in deze levensfase. Leergierig als ik ben, verstaand ik alles wat ik over de menopauze aan literatuur vond. Het viel me op hoezeker alle informatie over de menopauze bleef in een negatief, deprime-

rend sfeertje. Dit kwam helemaal niet overeen met hoe ik me voelde. Ik voelde het eerder aan als een biologische transformatie, als een metamorfose naar iets dat altijd diep in mij heeft gezeten. Dat positieve verhaal wilde ik schrijven."

Elke vrouw wil 'eeuwig' jong en mooi blijven en zo lang mogelijk genieten van haar kracht en levenslust. Eens je de vijftig nadert, is het bijna onvermijdelijk dat je geconfronteerd wordt met rimpeltjes, vetrolletjes, een uitdijende taille en hangende borsten. Is het niet normaal dat vrouwen triest en humeurig worden in de menopauze?

"Die humeurschwommelingen hebben voornamelijk te maken met de hormonale rollercoaster waarin sommige vrouwen in de menopauze terecht komen. Ik zeg 'sommige', want lang niet alle vrouwen maken een turbulente periode door. In veel gevallen verlopen de hormonale veranderingen zeer geleidelijk en traag. En uiteraard wil elke vrouw er zo lang mogelijk jong blijven uitzien, maar sinds een aantal decennia is de nadruk die wordt gelegd op jeugd en schoonheid zo groot en dwingend geworden, dat veel vrouwen noodeloos lijden onder het ouder worden. Jeugd en een - letterlijk - rimpelloos leven worden voorgesteld als de belangrijkste bron van geluk. Die maatschappelijke druk is buitensproportioneel groot. Het wordt bijna als abnormaal beschouwd als je je niets aantrekt van de verouderingsverschijnselen die je confronteren met het feit dat je geen twintig meer bent. Hierdoor gaan veel vrouwen angstvallig of paniekerig lijnen, fitnessen of alspakken maken met een esthetisch of plastisch chirurg. Ik heb daar absoluut niets tegen, maar volgens mij is dit niet de beste manier om om te gaan met een verouderend lichaam. Voor mij is het veel belangrijker om te streven naar jeugdigheid en speelsheid dan naar een jong lichaam."

Toch geef je in 'Stralend door de menopauze' heel veel informatie over natuurlijke manieren om tot op hoge leeftijd een mooie huid en een strak lichaam te behouden.

Natuurlijk! De uitspraak 'schoonheid zit vanbinnen' is een heel dualistisch gegeven. Je uiterlijk is slechts een verpakking, maar kan wel een groot verschil maken. Hoeveel belang je hecht aan die verpakking verschilt heel erg van vrouw tot vrouw. Het allerbelangrijkste is dat je jezelf goed verzorgt, dat je gezond en in balans bent, dat je kiest voor gezonde voeding en een gezonde levensstijl. Als je jezelf al vanaf jonge leeftijd goed verzorgt en als je normaal goed in balans bent, leg je de basis voor een menopauze zonder veel problemen. Er zijn vrouwen die jarenlang roken, te weinig slapen, zichzelf op alle manieren verwaarlozen en dan schrikken als ze op hun vijftigste of vijftigste rimpels en waden onder hun ogen hebben. Hun 'overvloedigheid' is dan de plastische chirurg, maar als je hier nuchter over nadenkt, dan klopt er toch iets niet. Let wel, soms kan een esthetische ingreep zeker verantwoord zijn, maar in de meeste gevallen bereik je betere resultaten met een natuurlijke, gezonde levensstijl.

“ Een tijd om eindelijk ruimte te scheppen voor jezelf ”

Je bent nutritioniste en ziet voeding dus als een van de belangrijkste manieren om de basis te leggen voor een goede gezondheid. Kan voeding het verschil maken in de menopauze?

Uiteraard! Er zijn drie heel belangrijke factoren die een rol spelen: verzuring, het vermijden van suikers en regelmatige ontgifting. Voor een goede gezondheid is het belangrijk dat je lichaam in evenwicht is. Men noemt dit 'homeostase'. Als gevolg van de westerse industriële voeding, zien we de laatste decennia dat bij de overgrote meerderheid van de mensen het zuur-base evenwicht heel sterk is verstoord. Deze voeding is te zwaar en de zwaarste bestanddelen kunnen het lichaam letterlijk verzuren. Dit heeft grote gevolgen voor de stofwisseling van de lichaamscellen en kan allerlei storingen veroorzaken. Verzuring ligt aan de basis van heel veel chronische ziekten, zoals diabetes, reuma, kanker, hart- en vaatstoornissen, osteoporose en andere, maar heeft ook een weerslag op je innerlijk en je stemming. Het maakt de huid droog, vaal en rimpelig. Het maakt je lusteloos, doet je meer tran-

spiroren, sneller adembalen en heviger of langer menstrueren. Je kunt last krijgen van slaapproblemen, spierkrampen, verminderd libido, lustverval, prikkelbaarheid, depressie, slechte spijsvertering, verminderde soepelheid, cellulitis ontvoert. Omdat veel van deze aandoeningen juist kunnen ontstaan of verscherpen in de periode van de menopauze, is dit het moment bij uitstek om erop toe te zien dat je zuur-base evenwicht in orde is. Vaak is het eerste wat ik doe bij vrouwen die bij mij op consultatie komen een ontzuuringsdieet aanbevelen (meer veel groenten en vers fruit, verse kruiden zoals gember en knoflook, knemen en moein). Ik raad ook aan om regelmatig een echte ontgiftingskuur te doen, eventueel ondersteund door voedingssupplementen (zoals chlorella en een darmflora-supplement). Daarnaast raad ik iedereen aan om alle suiker zo veel mogelijk te vermijden en niet alleen omdat suiker slecht is voor de lijn. De meeste vrouwen komen in de menopauze vier tot vijf kilo bij. De talloze verbodjes en het wondere woordje moeilijkjes om opkomende vetrollertjes te bestrijden. Dat is zeker geen ramp. Maar minder bekend is dat veertig procent van de vrouwen in de menopauze zonder dat ze het weten hyperinsulinemie krijgen, een stofwisselingsprobleem waarbij het suikermetabolisme helemaal ontregeld is en het insulinespiegel chronisch hoog blijft. Het kenmerkt zich door een overvloedige gewichtstoename, maar daarnaast kan het leiden tot diabetes type 2. Aangaten vrouwen vooral in de menopauze gevoelig zijn voor suikerverhoging door stemmingschwemmelingen en stress, vind ik het vermijden van suiker heel belangrijk.

Veel vrouwen in de menopauze zoeken bijna 'automatisch' hun heil in hormoonvervangende therapie (HVT). Hoe sta je daar tegenover?

Als het over de menopauze gaat, spreek ik niet graag over 'symptomen' en over 'behandeling', omdat deze termen me doen denken aan een ziekte. Ik beschouw HVT als een van de vele 'oplossingen' die de klassieke geneeskunde heeft ontdekt voor de behandeling van een 'ziekte', alsof zo veel mogelijk voorbij moet gaan en waarvan de symptomen liefst zo goed mogelijk onderdrukt moeten worden. In het verleden was HVT zeker de oplossing voor zware menopauzale klachten, maar naar mijn mening wordt HVT te veel en te snel als een wondermiddel gezien. De meerderheid van de gynaecologen raadden – en raden het nog – automatisch of standaard aan als middel om de menopauze zonder klachten door te komen, ook bij vrouwen met onbestaande of minimale klachten. Het wordt nu soms zelfs preventief aangeraden als een soort 'verjongingskuur' tegen rimpeltjes of tijdens de menopauze aangeraden met de belofte dat je als vrouw dankzij HVT het lichaam terugkrijgt dat je voor de menopauze had.

Wat hormoonvervangende therapie erg vervelende bijwerkingen kan hebben – zoals migraine, duizeligheid, waterretentie – en bij langdurig gebruik het risico op oestrogenagerelateerde kankers verhoogt, is altijd sterk geminimaliseerd. Gelukkig is de hormoontherapie in de loop der jaren sterk getrokken en zijn artsen meer en meer overgestapt naar het gebruik van bio-identieke hormonen, die niet alleen veel beter in het lichaam worden opgenomen, maar ook veel minder risico's inhouden voor de gezondheid. In sommige gevallen, als het dagelijkse functioneren al te gehinderd of belemmerd wordt en menopauzaverschijnselen de kwaliteit van je leven heel sterk verminderen, kan HVT aangewezen zijn. We heb-

“De menopauze is een proces dat je uitdaagt om een evenwicht te vinden tussen je lichaam, je geest en je ziel, om zo je leven en je ware persoonlijkheid ten volle te kunnen leven en beleven.”

Je ziet de menopauze in de eerste plaats als een transformatie, een metamorfose naar een nieuwe levensfase, zelfs naar een nieuwe 'ik'. Leg dat eens uit?

Als men het over de menopauze heeft, wordt de nadruk steeds gelegd op de hormonen die beginnen te rommelen, maar niet alleen je lichaam verandert. Er vindt ook een transformatie plaats in je geest en in je ziel. De menopauze is eventueel een overgang naar een nieuwe persoonlijkheid. Ze luidt een nieuwe tijd in voor de vrouwelijkheid die heel diep in je zit en die je de potentie schenkt om een wijze, krachtige vrouw te zijn. De menopauze is geen tijdstip, maar een proces. Een proces dat je uitdaagt om een evenwicht te vinden tussen je lichaam, je geest en je ziel, om zo je leven en je ware persoonlijkheid ten volle te kunnen leven en beleven. Kernbegrippen bij deze transformatie zijn kracht, wijsheid, zelfvertrouwen en vertrouwen in het zelfgenererende vermogen van je lichaam. Over die dingen vertel ik heel veel in mijn boek. Voor veel vrouwen is dit een openbaring. De levensstadia die we doormaken zijn even natuurlijk als de natuur zelf. Om te groeien moet je af en toe een crisis doormaken. De menopauze is een proces van transformatie naar een leven waarin je je ziel vorm geeft en je eigen vrouwelijkheid beleeft en vervult. Het is een transformatie naar wie je werkelijk bent, waarin alles in je leven helderder wordt en betekenis krijgt. Deze transformatie vindt niet alleen plaats in je gedachten in de vorm van nieuwe inzichten, maar berust vooral op ervaring en integratie. Pas door dingen daadwerkelijk te doen, kun je ze in je leven integreren en de transformatie bewerkstelligen. Dit is ook de reden waarom de menopauze een uitgelezen moment is om te kiezen voor het leven dat je echt wilt leiden. Het is zelfs zo dat de hormonale veranderingen die zich tijdens de menopauze voordoen, hierbij helpen. Je intuïtie wordt sterker. We zien heel vaak dat vrouwen, hoe zelfstandig en gedreven ze ook zijn, zich tijdens hun leven nog heel vaak laten beïnvloeden door de verwachtingen en wensen van hun omgeving. Vrouwen willen zo graag voor alles en iedereen 'het beste doen'. Dit koert tijdens de menopauze om. Dan krijgen vrouwen signalen door dat ze hun leven kunnen leiden volgens de wensen van hun eigen ziel. De idealen en de dingen die je als kind wilde doen, ben je vaak vergeten toen de hormonen van de puberteit opdroken. Nu duiken die gedachten en idealen opnieuw op, soms onder de vorm van dromen. Er zijn vrouwen die op hun twintigste, dertigste of veertigste gaan voor hun dromen, maar velen cijferen zich jarenlang weg. Als je het gevoel hebt dat er nog veel onvervulde levensdromen in je sluimeren, dan is de menopauze de kam bij uitstek om je ziel te volgen. In die zin is de menopauze, veel meer dan het einde van een periode, een nieuwe start, een tijd waarin je eindelijk ruimte kunt scheppen voor jezelf. ■



'Stralend door de menopauze' van Leen Steyaert is uitgegeven door Standaard Uitgeverij (WPG) en is nu te koop in de boekhandel. 288 pagina's. € 19,95.

Voor meer informatie: www.sins.be



ben vandaag de mogelijkheid om fantastische dingen te doen met hormonen voor specifieke problemen waar preventie of natuurlijke ondersteuning niet werken. Het is echter belangrijk dat dit alles gebeurt met de nodige kennis en verantwoordelijkheid: hormoontherapie is een boeiende maar ingewikkelde materie, waarbij de juiste dosering van het allergrootste belang is. Het is niet iets waarmee nier-specialisten op eigen houtje kunnen experimenteren, maar iets waar zeer bewust mee omgegaan moet worden. Mijn standpunt is echter om enkel bij extreme klachten bio-identieke hormonen te gebruiken, en dit gedurende een zo kort mogelijke periode (bij voorkeur niet langer dan een, maximaal twee jaar). Mijn voorkeur blijft uitgaan naar een natuurlijke ondersteuning, omdat dit op lange termijn de beste oplossing is om hormonale onevenwichten te behandelen.