

## Stralend door de menopauze

De overgang is de start van een boeiende nieuwe levensfase

*De meeste vrouwen doorlopen de menopauze zonder ernstige problemen. De menopauze is dan ook geen ziekte, maar een levensfase die elke vrouw rond 45-55 jaar meemaakt. Leen Steyaert wil komaf maken met het negatieve beeld dat rond de menopauze hangt. Ze ziet in de typische menopauzeverschijnselen een signaal dat je lichaam in een nieuwe levensfase komt en legt uit in welke mate een gezondere levensstijl een positieve invloed op de menopauze kan hebben.*

**V**eel vrouwen weten niet dat de menopauze reeds jaren vóór de laatste menstruatie kan beginnen. Hoe eerder je start met een gezonde levensstijl, hoe prettiger je menopauze zal zijn. Vage klachten zoals vermoeidheid, stemmingsschommelingen, prikkelbaarheid, veranderingen in het menstruatiepatroon of libido en meer specifieke klachten zoals opvliegers, nachtelijk zweten, slapeloosheid en droge slijmvliezen zijn eigen aan de periode die de menopauze voorafgaat en erop volgt, maar de mate waarin deze verschijnselen je levenskwaliteit beïnvloeden, heb je zelf heel erg in de hand.

### Op een natuurlijke manier naar een nieuw evenwicht

Leen Steyaert bewijst dat er nog heel wat andere methoden en middelen dan hormoontherapie zijn om deze periode sereen te laten verlopen. Door veranderingen aan te brengen in je voedingspatroon en je levensstijl, stressbeheersing en de juiste voedingssupplementen zullen klachten verminderen en zelfs verdwijnen zodat er een nieuw evenwicht ontstaat. Leen Steyaert geeft bovendien een aantal doeltreffende bewegings- en energieoefeningen die je helpen je emotionele balans in evenwicht te brengen, je energiepeil te verhogen, je zelfvertrouwen te vergroten, positieve emoties te ontwikkelen en innerlijke rust te bewaren.

### Een natuurlijke, jeugdige uitstraling

'Stralend door de menopauze' besteedt ook uitgebreid aandacht aan het veranderende lichaam, huid en schoonheid. Ook hier wordt de nadruk gelegd op natuurlijkheid en gezondheid, eerder dan op het nastreven van de 'eeuwige jeugd'. Leen Steyaert legt op een heel bevattelijke manier uit hoe je dankzij een natuurlijke huidverzorging, een goede nachtrust, een gezond voedingsplan, natuurlijke oliën en collageen, gezichtsgymnastiek, de juiste ademhalingstechniek,

lichaamsbeweging, antioxidanten, essentiële vetzuren en andere goed gekozen voedingssupplementen tot op hoge leeftijd een jeugdige uitstraling kunt behouden.

### Van seks naar sensualiteit

De menopauze hoeft zeker niet het einde van je seksleven te zijn, integendeel: het is de start van een nieuwe lichaamsbeleving, met veel meer oog voor traagheid en sensualiteit. Veel vrouwen vinden precies in deze periode de weg naar hun vrouwelijke kracht. Is seks wel een probleem, dan geeft Leen Steyaert je waardevolle adviezen en stof die tot nadenken stemt.

### De spirituele menopauze

In wezen is de menopauze veel meer dan een 'hormonendans'. Het is een transformatie naar een nieuwe, boeiende levensfase en het is belangrijk dat je je bewust bent van de transformatie die je meemaakt. Er ligt een leven van nieuwe vrijheden in het vooruitzicht, een leven waarin oude patronen worden losgelaten. Deze metamorfose kan een grote invloed hebben op je gevoel van

welbehagen en je zelfbeeld. Daarom is de menopauze een tijd waarin je letterlijk een 'pauze' zou moeten nemen om stil te staan bij jezelf. Het is dé periode bij uitstek om te kiezen voor die dingen in je leven, die je maken tot wie je echt bent.

### Dr. V. Verhulst, gynaecologe

'Een schitterend boek dat elke vrouw en haar partner zou moeten lezen. Dankzij dit boek zullen vrouwen de menopauze op een positieve manier beleven en hun zelfvertrouwen en rust volledig terugvinden.'

### Dr. E. Vanderschueren, orthomoleculair arts

'Dit boek biedt een waaier van advies rond voeding en vitaliteit, maar gaat ook dieper in op de emotionele aspecten tijdens deze ingrijpende levensfase. Een boek dat alle vrouwen zal boeien.'

### F. Driessens, psychotherapeut

'Dankzij dit verhelderende boek zullen vrouwen de menopauze niet meer zien als een last, maar als een mooie start vol mogelijkheden.'

Leen Steyaert (\*1962) heeft meer dan 20 jaar ervaring in de natuurgeneeskunde en specialiseerde zich als nutritioniste. Ze is gezondheidsbegeleidster en de eerste Vlaamse menopauzeconsulente.

Meer informatie:  
www.menopauzeconsulent.be  
www.siris.be

'Stralend door de menopauze' van Leen Steyaert is verschenen bij Standaard Uitgeverij en nu verkrijgbaar in de boekhandel. 288 blz., € 19,95.  
ISBN 978-90-02-23963-2

