



Vrouwenklachten en milieufactoren

E zijn maar weinig vrouwen die hun gehele leven helemaal vrij zijn van vrouwenklachten. De één kampt er mee vanaf de eerste menstruatie tot ver na de overgang, de ander komt er vanaf met enig gevoel van ongemak tijdens menstruatie of overgang. De meeste vrouwen gaan met hun klachten niet naar een arts. Ze vinden dat het nou eenmaal bij het leven van een vrouw hoort. Dit krijgen ze overigens ook vaak te horen. Zowel van hun omgeving als van hun arts. Een veel gehoorde uitspraak daarbij is dat het 'natuurlijk' is. In dit artikel wil ik kijken of dit werkelijk zo is.

WAT IS 'NATUURLIJK'?

Wat natuurlijk is voor een vrouw, is om te leven met de verschillende cycli van de natuur. De belangrijkste ritmes buiten haar zijn het dag-nacht-ritme, de cyclus van volle maan tot volle maan, en de wisseling van de seizoenen. De belangrijkste ritmes van haarzelf zijn het slaap-waak-ritme, de cyclus van menstruatie tot menstruatie, en de overgang van kind naar de eerste menstruatie, via eventuele zwangerschappen naar de pre-menopauze, de overgang en de post-menopauze. Wat daarnaast natuurlijk is, is om te leven in een natuurlijke omgeving, op het ritme van het natuurlijke licht, en zich voedend met datgene wat in haar omgeving op dat moment groeit. Het klinkt misschien idyllisch, maar de evolutie van ons lichaam is lang niet zo snel gegaan als de sneltrein waarin onze omgeving is veranderd.

Vooruitgang

Er zijn tal van ontwikkelingen geweest die ons het leven makkelijker en aangenamer hebben gemaakt. Licht wanneer je maar wilt, eten uit verre streken en andere seizoenen, nieuwe smaakjes, geurtjes en middeltjes om ons mooi te houden. En natuurlijk de

medicijnen van de afgelopen honderd jaar, die ons onze klachten konden doen vergeten, waaronder niet op de laatste plaats de anticonceptiepil. De prijs voor dit alles lijken we nu echter te moeten betalen. Vreemde klachten die we niet meer kunnen thuisbrengen, en waarvan we de oorzaak niet direct kunnen vinden. Onder de vrouwenklachten rekenen we menstratieklachten, het pre-menstrueel syndroom (PMS), endometriose, post-natale depressie, overgangsklachten, osteoporose, borst-, baarmoeder- en eierstokkanker en PCOS. Ook hart- en vaatziekten en auto-immunziekten kunnen hormoongerelateerd zijn.

Invloed op de vrouw

Het hormonale systeem van de vrouw (*en van de man ook, maar dit wordt hier buiten beschouwing gelaten*) wordt door een aantal van deze ontwikkelingen sterk ontregeld. Door het onnatuurlijke dag-nacht-ritme, vooral door het gebruik van kunstlicht, wordt er veel minder melatonine aangemaakt. Door de grote hoeveelheid psychische stress wordt veel meer cortisol aangemaakt, en door de grote hoeveelheden suiker in de voeding en gifstoffen in ons leefmilieu wordt de oestrogeen-progesteron-balans volledig ontregeld. De meeste van deze verstoringen zijn zoals je ziet onderdeel van onze cultuur. Een leven zonder kunstlicht zal niemand in Nederland nog normaal vinden, en op het milieu waarin je leeft kun je slechts in zeer geringe hoeveelheid invloed hebben. Zo zijn er jaren geleden al onderzoeken gedaan naar regenwater, waaruit bleek

dat het vol zat met zogenaamde POP's (persistent organic pollutants). Deze hormoonverstorende stoffen zijn zeer moeilijk afbreekbaar, leggen lange afstanden af in het milieu, hopen zich op in het vetweefsel van mens en dier, en blijven daar de rest van je leven zitten. Veel van deze stoffen werken als xeno-oestrogenen, hierover later meer.

De Pil

Een andere factor die in grote mate invloed heeft op de verstoorde hormoonhuishouding van vrouwen is het pilgebruik. Momenteel is er al wel een grote terughoudendheid als het gaat om het pil- en pleistergebruik bij overgangsklachten te verminderen, omdat uit grootschalig onderzoek is gebleken wat voor ernstige bijwerkingen dit kan hebben. Als het gaat om het 'gewone' gebruik van de pil is er van terughoudendheid nog weinig sprake. 'De Pil' is nu zo 'licht' volgens de medische wereld dat dit geen schade kan berokkenen. Hoe ingrijpend het gebruik van de pil is beseffen slechts weinigen. Door het gebruik van de pil krijgt de vrouw een continue, jarenlange stroom van synthetische hormonen binnen. Hierdoor verliest zij om te beginnen ieder natuurlijk gevoel van vrouwelijk ritme. Het gevoelsleven en haar emoties worden afgezwakt, wat natuurlijk handig is wanneer je in de huidige maatschappij als vrouw 'je mannetje' wilt staan, maar zich wrekt op de lange termijn. Jonge meiden gaan tegenwoordig al direct aan de pil, waardoor de hypofyse zijn regulerende taak nooit gaat uitvoeren. De schildklier en de alvleesklier worden door de hypofyse aangestuurd. Een slecht functi-



Ortho Linea

Opleidingsinstituut Orthomoleculaire Geneeskunde

Basisopleiding: aanvang september 2008

Ortho Linea verzorgt een opleiding tot orthomoleculair arts of therapeut.

De opzet van de lesstof, contacturen en exameneisen voldoen aan de eisen van de MBOG (Maatschappij ter Bevordering van de Orthomoleculaire Geneeskunde). Een enthousiast team van docenten, gevormd vanuit kennis, expertise en werkzaamheid in dit veld, verzorgen negen blokken van twee aaneensluitende dagen (vrijdag en zaterdag).

Nieuw! Is de vervolgopleiding. Het vervolg staat open voor iedereen die een basisopleiding heeft gevolgd bij Ortho Linea, de Stichting Orthomoleculaire Educatie (SOE), Ortho Institute (mondelinge opleiding) en Van Nature. De vervolgopleiding start in september 2007!

**Vervolgopleiding:
aanvang september 2007**

Voor meer verdieping en meer kennis! **Instroming tot 15**

november nog mogelijk

Locatie: Congrescentrum
Woudschoten in Zeist.

www.ortholinea.nl - telefoon: 079-3290115

oneren van de hypofyse kan dan ook een verstorende werking hebben op de schildklier (*gewichtsproblemen*) en de alvleesklier (*suikerhuishouding*). Het vervelende is, dat veel van de problemen pas aan het licht komen op het moment dat een vrouw met de pil stopt. Het gewicht is niet meer te regelen, het insulineniveau schommelt, en met heftige emoties is nooit leren omgaan, met alle gevolgen van dien.

Oestrogenen en progesteron

Oestrogenen en progesteron worden vaak in één adem genoemd. De balans tussen die twee hormonen is dan ook essentieel voor het goed functioneren, en het zich goed voelen van een vrouw. Oestrogenen zorgen voor de opbouw van weefsel, zoals de ontwikkeling van de borsten en de maandelijkse vorming van baarmoederslijmvlies. Progesteron zorgt voor begrenzing en behoud van het weefsel, zodat het niet eindeloos doorgroeit. Progesteron moet een vrouw zelf aanmaken, het komt niet in de voeding voor. We kennen ons lichaamseigen progesteron, van planten afgeleid natuuridentiek progesteron, en synthetisch nagemaakt progestine, een stof die op progesteron lijkt, en in de volksmond (*en door artsen!*) vaak progesteron wordt genoemd, maar in de praktijk veel bijwerkingen kent. Het aanvullen van het progesteronniveau kan eigenlijk alleen door het gebruiken van een crème met natuuridentiek progesteron. De progesteron daarin is afgeleid (*gefermenteerd uit stoffen*) van de Mexicaanse broodwortel of Yam. Oestrogenen zijn er in soorten en maten. Er zijn menselijke, dierlijke, plantaardige, synthetische en toxische oestrogenen. Deze laatste groep wordt ook wel xeno-oestrogenen genoemd.

Xeno-oestrogenen

Een aantal stoffen die we in onze westerse wereld als veilig beschouwen, en alomtegenwoordig gebruikt worden, blijken desastreuze uitwerkingen te hebben op ons hormonale evenwicht. Deze stoffen zijn te omschrijven als xenobiotica (*stoffen die een hormoonachtige werking in het lichaam teweegbrengen*) en xeno-oestrogenen (*stoffen die een oestrogeen-achtige werking in het lichaam hebben*). Deze hormoonnabootsers richten op tweeërlei wijze schade aan: Ze bezetten de hormoonreceptor en beletten op die wijze de natuurlijke hormonen hun werk te doen, of ze activeren de receptor, waardoor een veel krachtigere dan de natuurlijke hormonale werking in gang gezet wordt. Zeer kleine hoeveelheden van deze stoffen kunnen al heel grote gevolgen hebben. De effecten daarvan zijn zeer ernstig, en omvatten een sterke toename van voortplantingsdefecten bij mens en dier, het steeds meer voorkomen van kanker aan de inwendige voortplantingsorganen, onvruchtbaarheid, verminderde zaadcellenproductie en vervrouwelijking van mannelijke individuen. DDT, PCB's en dioxine zijn drie van de krachtigste xenobiotica, die zich opstapelen in ons vetweefsel, en daar vaak een leven lang blijven zitten.

Petrochemische producten

Een belangrijke verandering in de westerse wereld is de

De belangrijkste klachten bij oestrogeentekort zijn:

Opvliegers
Nachtweten
Vaginale droogheid/atrofie
Depressiviteit

opkomst van het gebruik van producten van petrochemische oorsprong, die zijn afgeleid van aardolie. Niet alleen onze machines en motoren draaien op aardolie-brandstoffen, maar ook ontelbaar producten bevatten petrochemische bestanddelen, zoals plastics, microchips, medicijnen, kleding, voedingsmiddelen, zeep en pesticiden. Het gevolg hiervan is een petrochemische vervuiling van lucht, water, bodem, en ons lichaam. Sommige van deze petrochemische stoffen gedragen zich als krachtige xenobiotica of xeno-oestrogenen: ze bootsen de werking van hormonen na in het lichaam, en sturen zo onze hormoonhuishouding in de war.

Pesticiden

Het gebruik van pesticiden heeft hetzelfde gevolg: door het eten van bespoten groenten en fruit krijgen we deze reststoffen in weliswaar kleine, maar gestage hoeveelheden binnen.

Via de consumptie van zuivelproducten en vlees wordt dit effect versterkt: voor een kilo vlees wordt 15 kilo graan gebruikt. De pesticiden die de dieren zo binnenkrijgen slaan ze op, en wij krijgen er dus behoorlijk wat van binnen door het vlees of de melk te gebruiken. En dan hebben we het hier nog helemaal niet over wat vee in verschillende delen van de wereld nog meer binnenkrijgen aan schadelijke stoffen, zoals groeibevorderende middelen en medicijnen.

Nonylfenolen

Een andere bron van xeno-oestrogenen zijn nonylfenolen. Dit zijn afbraakproducten van capillair-actieve stoffen die veel voorkomen in (af)wasmiddelen, cosmetica en toiletartikelen zoals tandpasta, maar ook in pesticiden en herbiciden. Ze zijn minder krachtig, maar komen in veel grotere hoeveelheden in het oppervlaktewater terecht.

Plastic

Plastic vormt vooral een direct gevaar als het verwarmt wordt. Sommige plastics kunnen dan xeno-oestrogenen afgeven. Dat gebeurt bijvoorbeeld bij het drinken van warme dranken in plastic bekertjes, en bij het verwarmen van voedingsmiddelen in kunststof bakjes of borden in de magnetron.

Teveel oestrogeen

Vrouwen hebben tegenwoordig een extreem sterke oestrogeenactiviteit. Enerzijds komt dit door de werking van de xeno-oestrogenen, zoals hierboven beschreven. Een ander probleem is de gewichtstoename.

In bepaalde stammen moest vroeger een meisje voldoende vet zijn om te kunnen trouwen. Wilde ze gaan trouwen, dan werd ze door de overige stamleden zo vet mogelijk gemest. Dit was nog niet zo gek, want in vetcellen wordt oestrogeen geproduceerd, en dit is nodig om de eerste menstruatie op gang te brengen. Tegenwoordig kennen we het tegenovergestelde probleem: meisjes hebben al heel jong voldoende vet, en gaan al menstrueren als ze nog op de basisschool zitten. Vroeger was dat zeer uitzonderlijk, nu lijkt dat heel normaal. Het toenemende gewicht van gezonde vrouwen na de overgang zorgt ook weer voor de aanmaak van oestrogeen; het vetweefsel is na de menopauze de belangrijkste producent van oestrogeen. Een tekort aan oestrogeen (*dit kan ook door een teveel aan de verkeerde oestrogenen*) kan vaak opgevangen worden door voeding, zoals verse groenten, broccoli, granen, peulvruchten (*soja*), cashewnoten, pinda's, havervlokken, maïs, tarwe, appels en amandelen, en kruiden, zoals troszilverkaars, Siberische ginseng, engelwortel, monnikenpeper, paardenbloem, salie, hop, venkel, groene anijs, karwij, zoethout, en goudsbloem. Ook natuuridentiek progesteron kan worden gebruikt, dat het lichaam zelf kan omzetten in oestrogeen. Bij een voldoende hoog progesteronniveau bestaat vrijwel nooit een oestrogeentekort. Anderzijds bestaat bij een hoog oestrogeenniveau vrijwel altijd een progesterontekort.

Een teveel aan oestrogeen kan opgevangen worden door natuuridentiek progesteron te gebruiken. Hierdoor wordt de balans tussen oestrogeen en progesteron hersteld.

Conclusie

Al met al kan gesteld worden dat het niet natuurlijk is voor vrouwen om de grote hoeveelheid klachten te hebben waar zij heden ten dage mee kampen. Het geheel aan cultuurfactoren, zoals voeding, stress, en milieu is aan te wijzen als belangrijkste oorzaak. Aangezien terug in de tijd

gaan geen optie is, zullen we moeten proberen met zo natuurlijk mogelijke middelen ons lichaam te ondersteunen, opdat het op een zo goed mogelijke manier met deze veranderde factoren om kan gaan.

Voor meer informatie kunt u bellen naar 0572-370349 of mailen naar info@magnamater.nl

De belangrijkste klachten bij progesterontekort zijn:

- Menstruatieklachten
- PMS
- Gevoelige borsten
- Cyclische hoofdpijn/migraine
- Vermoeidheid
- Moedeloosheid
- Vocht vasthouden
- Gezwellen borsten
- Slapeloosheid
- Prikkelbaarheid
- Geen zin in seks
- Stemmingswisselingen



Gezondheid in beeld!

i-Health Nederland bv Rotterdam 010 2135804 www.acudermal.nl



Introductie «healing cosmetics» geavanceerd huidregeneratie systeem

i-Health heeft een programma ontwikkeld voor reverse-aging via de huid. De verjonging van de huid wordt gerealiseerd door natuurlijke ontgiftiging en afvoer uit het gehele lichaam.

Door middel van energetische diagnostiek worden de probleemgebieden gelokaliseerd en behandelingen ingezet.

Rimpels, verkleuringen, gebarsten huid, dun haar en andere klassieke tekenen van veroudering komen, volgens de Chinese geneeskunde, van binnenuit en niet van buiten het lichaam.

Ze zijn het resultaat van interne energietekorten, stagnerende circulatie, slechte lymfewerking en incomplete uitscheiding.

Door aanpak met licht, kleur, microstroom en vacuum wordt de circulatie weer hersteld en afvalstoffen verwijderd. Het resultaat is een natuurlijke en langdurige verbetering.

resultaat na 4 behandelingen met het anti-rimpelprotocol



***Het systeem is bedoeld voor huidtherapeut of estheticienne
Info via 010 213 5804 of de website www.acudermal.nl***