

Opvliegers (en nachtzweten) tijdens de overgang



Westers perspectief

Opvliegers lijken voornamelijk te ontstaan doordat de **hypothalamus** (hormoonklier in de hersenen die je temperatuur regelt) **uit balans is door de daling in je hormoonlevels**. Nog steeds is het niet geheel duidelijk wat precies de oorzaak is. Er wordt gezegd dat de hormoonschommelingen de bloedvaten en zenuwuiteinden irriteren waardoor de bloedvaten zich verwijden. Of dat ze worden veroorzaakt door het hoge niveau van het LH-hormoon (het luteïniserend hormoon), dit hormoon heeft namelijk een vaatverwijdende werking). Het dalen van oestrogeen is lang aangeduid als de hoofdoorzaak, maar er zijn onderzoeken waarbij opvliegers net zo vaak voorkomen bij vrouwen met hoge en lage niveaus van oestrogeen in het bloed.

Het is niet zo dat je lichaam heel veel warmer wordt, maar de gevoeligheid van de thermostaat verandert. Je **temperatuurinstelling verandert**. Gemiddeld meet het lichaam 36,8 graden en kan het gemakkelijk een beetje opwarming of afkoeling aan. Stijgt je kerntemperatuur te veel, dan reageert je lichaam (bijv. door koorts of zweten). Door de hormoonverandering **verandert de gevoeligheid van je thermostaat**. Je hebt het dus al wat eerder bij een lichte temperatuurstijging warm.

Opvliegers en nachtzweten gepaard met angstaanvallen en paniekgevoelens hebben vaak te maken met **overspannen bijniere**n. In de overgang worden er hoge eisen gesteld aan de bijniere. Ze moeten een deel van de (geslachts-)hormoonproductie overnemen. Door langdurige stress (gedurende ons hele leven) zijn ze vaak uitgeput en niet meer in staat om goed te werken. Bijnieruitputting verergeren voor een groot deel de meeste overgangsklachten, waaronder ook de opvliegers. Opnieuw is stress de grote boosdoener.

Vrouwen waarbij de overgang in gang is gezet door het verwijderen van de eierstokken of andere trauma's zoals chemotherapie, bestraling of andere ingrepen, hebben bijna allemaal last van opvliegers. Slanke vrouwen hebben over het algemeen meer kans op hormoonschommelingen, vetcellen remmen namelijk de overmatige productie van LH en FSH en temperen schommelingen in de oestrogeenspiegel*.

Tijdens een opvlieger gaan je bloedvaten open staan (hoofd, hals en borst kleuren rood) en versnelt je hartslag.. Opvliegers duren een paar seconden tot een paar minuten. Het varieert van enkele per week tot meerdere per dag. Je hebt ze in alle soorten en maten. Zo spreekt Francine Oomen in haar boek 'Oomen stroomt over' over 'opwarmers', 'vulkaanuitbarstingen' en de 'total meltdowns'. Zo'n 75-80% van de vrouwen maakt in meer of mindere mate kennis met opvliegers. Tijdens een opvlieger is het moeilijk om helder te denken. Een adempauze en een slokje water (en de opvlieger maar rustig 'uitzitten') is de beste remedie.

* wanneer vrouwen echter wat meer vet vasthouden, wordt er meer oestrogeen opgeslagen. De hoeveelheid oestrogeen blijft hierdoor wellicht wat stabiel, maar hierdoor ontstaat in sommige gevallen wel weer oestrogeendominantie, met bijbehorende klachten (zie het stuk over oestrogeendominantie).

Opvliegers kunnen 'out of the blue' komen maar vaak worden ze wel getriggerd. We zijn door onze hormoonschommelingen wat gevoeliger voor triggers. Misschien kon je vroeger een flesje wijn met gemak aan (en de volgende dag weer fris op het werk verschijnen), dat kunstje verleer je helaas in de overgang! Dus alcohol is een trigger, maar ook:

- Cafeïne, koolzuurhoudende drankjes
- Suikers/Koolhydraten
- Pittig/pikant eten
- Roken
- Overgewicht
- Sex (en ze zijn ook al niet sexy..)
- De grootste trigger is - daar is 'ie weer - STRESS!

Dit is natuurlijk niet bij alle vrouwen hetzelfde of in dezelfde mate. Als je veel last hebt van opvliegers loont het om een tijdje bij te houden waar je het heftigst op reageert.



Opvliegers tijdens de overgang, wat kun je doen?

ALGEMEEN

- 1 voet buiten het dekbed. (*de warmte detector in het lichaam zit in je voetzool. Heb je warme voeten, dan voelt dat doorgaans prettig aan. Koude voeten voelt ook verder in het lichaam koud. In geval van een opvlieger 's-nachts kan dit juist helpen: heb je 1 koude voet buiten het dekbed liggen, dan registreert het lichaam niet dat je het heel warm hebt. Je houdt je lichaam en je thermostaat dus even voor de gek. Dit helpt bij doorslapen.
- Een koelpak kopen die niet in de vriezer hoeft en deze onder je voeten houden.
- Een 'ice towel' met ijskristallen kopen, en deze in je nek leggen ter verkoeling.
- Vloerverwarming? Zet deze lager, want je voeten detecteren zo (te) veel warmte.
- Koud douchen (je went je lichaam aan verschillende temperaturen, dat verandert de flexibiliteit van je lichaam op een positieve manier). Sauna en infraroodcabine helpen op deze manier ook (wisselbaden).
- **Verminder je dagelijkse stress!** Hoe meer stress, hoe hoger je adrenalineniveau, hoe gevoeliger je thermostaat weer voor warmte. Yoga, meditatie, wandelen, natuur, rust.

- Wees je bewust van het feit dat we, nu we wat ouder zijn, niet zo goed meer om kunnen gaan met stress. Dat heeft allemaal redenen (deels hormonaal, deels te maken met 'gewoon ouder worden', voor velen is het een kwestie van door de voorraad (anti-)stresshormonen heen zijn...). Hoe dan ook ervaart bijna iedere vrouw in deze levensfase dat je wat minder stress kunt hebben. In plaats van dat feit te negeren en op de oude voet door te willen gaan, kunnen we het ook aanpakken en als 'goed excuus' zien om een tandje lager te gaan. Wat niet wil zeggen dat je achter de geraniums moet gaan zitten!
- Doe de 'waterval' yoga oefening.
- **De Niermeridiaan masseren.** Masseer nierpunt 1 onder je voetzool. Masseer het geultje tussen je binnenste enkel en je achillespees. Hier ligt een acupunt van de Niermeridiaan. Masseer 2 minuten bij de ene enkel, en vervolgens twee minuten bij de andere enkel. Deze oefening versterkt de Nierenergie, vermindert opvliegers en nachtzweeten, en geeft meer energie.
- Massages, acupunctuur of reiki zijn ook alternatieve methodes die jezelf weer wat in balans brengen.
- Blijf bewegen. Lichaamsbeweging verlaagt de hoeveelheid LH en FSH, het voedt de hypothalamus en het verhoogt de endorfine-spiegel (die sterk verlaagt bij een opvlieger).
- Vertraag je ademhaling. Adem heel rustig in en uit door je neus, en breng je adem naar je buik, je energie naar beneden. Doordat je je uitademing wat langer maakt dan de inademing en even een pauze neemt voordat je weer de aandrang voelt om opnieuw in te ademen, kalmeer je jezelf en kunnen opvliegers ook gemakkelijker 'wegvliegen'.
- Vecht niet tegen de opvlieger, maar laat het gebeuren. Hoe minder je je verzet, hoe sneller de opvlieger weer verdwijnt.

OP HET WERK OF IN SOCIALE OMGEVINGEN

- Gebruik een ventilator (als je collega's er last van hebben, richt de ventilator alleen op jou).
- Trek laagjes kleren aan die uit kunnen, comfortabele kleding waarin je niet snel zweetvlekken ziet (katoen, wat ruimer zittend).
- Zorg voor een extra setje kleding/shirts/ondergoed op het werk. Voel je je zekerder met make-up op? Kies dan voor make-up die niet uitloopt door zweeten, en neem wat matterende make-up mee om glimmende plekjes weg te werken.
- Houd het hoofd koel! Wapper met een waaier, of met een schrift of notitieblok (of wat je ook maar in de buurt hebt).
- Zorg dat je tissues of zakdoekjes bij de hand hebt.
- Sta heldhaftig op uit bed, rek je uit, zorg voor een rustig en fijn ochtendritueel, jaag jezelf niet te veel op, kleed je mooi aan en ga de dag in. Als jij je goed in je vel voelt, zorgt dat voor minder stress en dus ook voor minder opvliegers.

VOEDING ED.

- Vermijd de xeno-oestrogenen, conserveermiddelen in producten. In cosmetica, kleding, etc. Kies bewust.
- Drink veel water! Door het zweeten tijdens de opvliegers verlies je veel vocht. Soms zoveel dat je eigenlijk uitdroogt, zonder dat je dat merkt. En dat roept weer nieuwe opvliegers op.
- Zilverkaars (Cimifuga is een van de krachtigste middelen tegen overgangsklachten en reguleert de normale activiteit van het hormoonsysteem. Bovendien stimuleert de wortel de botstofwisseling en verbetert het de stemming).
- Monnikspeper (De meeste vrouwen hebben er in de overgang meer last van: het vasthouden van vocht. Monnikspeper gaat dat tegen), Rode Klaver & Soja worden genoemd als hulpmiddelen tijdens de

overgang en het verminderen van opvliegers. Voor de 1 werkt het, voor de ander doet het niets. Je zult het een tijdje uit moeten proberen of een deskundige (natuurarts) inschakelen.

- Fyto Oestrogenen (kijk wel uit voor hop-producten). Kies dan wel een supplement met voldoende werkzame stoffen. Ook hier geldt: niet voor iedereen werkt dit, als je na ca 2 maanden nog geen resultaat merkt, dan werkt dit niet voor jou. Het is nl. zo dat fyto oestrogenen bij Westerse vrouwen niet allemaal kunnen worden omgezet in de werkzame stof. Je moet de juiste darmbacteriën hebben om dit te kunnen). Zie stukje over oestrogeendominantie.
- Er worden soms ook goede resultaten geboekt met het superfood **MACA**. Maca wordt al duizenden jaren gebruikt als krachtbron en medicijn door de plaatselijke bevolking van het gebied waar het verbouwd wordt: hoog in de Andes. De boodschappers van de Inca's, die vaak dagenlang moesten lopen, kregen maca mee voor onderweg. Maca stond er ook om bekend dat het depressie bestreed, het geheugen verbeterde en het libido verhoogde. Het bijzondere van maca is dat het werkt als een zogenaamde adaptogeen. Een adaptogeen is een stof die het lichaam aanzet tot verbetering én een betere balans van de productie van onze eigen hormonen. Dit is met name van belang bij het ouder worden en vooral in de overgang, omdat de hormonen oestrogeen en progesteron dan gaan flink gaan schommelen en afnemen. Bij overgangsklachten stimuleert maca ons hormonale systeem om de hormoonbalans zo goed mogelijk te herstellen. Zo wordt er bijvoorbeeld meer testosteron aangemaakt, wat de potentie verhoogt. Zowel bij mannen als vrouwen overigens! Tot slot: niet onbelangrijk voor vrouwen 40+, is dat uit ander onderzoek (Dr. Hugo Malespina, Lima) is gebleken dat er sprake is van een positief effect op botontkalking. Dit wordt met name toegeschreven aan de aanwezige mineralen in maca, die nodig zijn voor botopbouw.
- Zoethout vermindert opvliegers en verbetert de hormoonbalans. Zoethout juist niet gebruiken bij hoge bloeddruk!
- Teunisbloemolie verbetert de hormoonbalans, en gaat een opgeblazen gevoel, vochtophoping en somberheid tegen. Teunisbloemolie bevat gammalinoleenzuur en verbetert daarmee ook de conditie van de droge huid. Je kunt de olie makkelijk mengen met olijfolie en dit gebruiken in een dressing voor de salade.
- Verkoelende kruiden in je voeding gebruiken: koriander, komijn, venkel.
- Brandnetel infusie/brandnetel thee versterkt en voedt de bijniereen waardoor je minder last krijgt van (nachtelijke) zweetaanvallen.
- Salie infusie of thee helpt bij opvliegers. Salie reguleert de interne thermostaat. Daardoor verminderen die hinderlijke opvliegers en het nare nachtelijk zweten. Veel mensen kennen dit kruid wel, want salie wordt ook vaak gebruikt om gerechten een frisse smaak te geven. Nu blijkt dus dat je er ook lekker 'fris' mee kunt blijven voelen!
- Opvliegers onttrekken Vitamine B,-C, magnesium, kalium, calcium en andere mineralen aan het lichaam. Vul deze aan.

HORMOONTHERAPIE?

Bij vrouwen met ernstige klachten kan hormoontherapie een oplossing zijn. Echter, er zijn ook onderzoeken die aantonen dat hormoontherapie de klachten een tijd lang onderdrukken, maar dat deze klachten nog in heftige mate terugkeren nadat je stopt met de therapie. Toch kan het voor sommige vrouwen een uitkomst zijn en de hormoontherapie is in volle ontwikkeling en mag ook uit het taboe-hoekje worden gehaald. Laat je goed informeren over de voor- en nadelen door een overgangsconsulent. Er zijn tegenwoordig ook bio-identieke hormonen, de kliniek in Boxmeer is daar een voorloper in. Later komen we nog even terug op het onderwerp HORMOONTHERAPIE, ja of nee.

ANDERS KIJKEN NAAR EEN OPVLIEGER

Vanuit de yogaleer kan een opvlieger ook duiden op een oer-energie die omhoog komt, gesymboliseerd door de KUNDALINI-SLANG



De **KUNDALINI SLANG** heeft jarenlang slaperig en passief opgerold gelegen onderin je bekken, bij je stuitje. In al die jaren heb je als vrouw veelal jezelf ondergeschikt gemaakt aan anderen. Je hebt je zorgtaken gehad, je hebt je dienstbaar opgesteld. Je hebt misschien kinderen gebaard. Nu je als vrouw richting de volgende fase van je leven gaat, waarin je uiteindelijk niet meer vruchtbaar bent, kan die passieve en onderdanige energie eindelijk bevrijd worden. De krachtige energie van de slang zoekt zijn ruimte vanuit de basis, het stuitje, via de wervelkolom naar boven. Het is een krachtige energie die staat voor transformatie. Elke opvlieger is een herinnering aan je vrouwelijke kracht, je vitale energie. Samen met de hitte-aanvallen komen ook de woede-uitbarstingen, worden frustraties en irritaties bijna zonder demping geuit. Ook dat kan gezien worden als het schoonmaken van dat wat al lang heeft liggen sudderen, broeden, maar wat voor veel vrouwen 'voor de lieve vrede' werd onderdrukt. In de transformatie naar de wijze vrouw, de vrouw met aanzien binnen de gemeenschap, moet oud zeer en oud vuil er eerst uit.

Deze zienswijze is natuurlijk al wat jaren oud, maar kan gemakkelijk vertaald worden naar deze tijd, waarin vrouwen niet meer zo'n ondergeschikte rol hebben als vroeger en niet alleen op de wereld zijn om te baren en te verzorgen, maar vaak nog steeds geen gelijkheid ervaren. Veel zorgtaken en huishoudelijke taken liggen nog grotendeels bij de vrouw. Met

het meer dominerende effect van het hormoon testosteron tijdens de overgang, krijgt de vrouw ook meer de behoefte en de drang om voor zichzelf te kiezen. Het zorg hormoon oxytocine en ook het zachte hormoon progesteron dalen, dit alles resulteert erin dat je geen zin meer hebt om die verzorgende rol op je te nemen.

Zoals ook veel mannen tijdens hun overgang (penopauze?) keuzes maken die in de ogen van anderen egoïstisch zijn, zo ontstaat die behoefte ook bij vrouwen. Zichzelf meer uitspreken, voor zichzelf opkomen, vaker nee zeggen. Tijdens de overgang hebben de vrouwen hun emoties wat minder 'in de hand' en is soms, net zoals bij pubers, de redelijkheid ver te zoeken. Dan uit deze diepe behoefte en drang zich in ontploffen, ruzie maken, stoom afblazen (of met een rood hoofd driftig stampend), met deuren slaan.

Of, in sommige gevallen (want hier komt natuurlijk ook een flinke shot adrenaline bij kijken) in een opvlieger. Vlieg op, alle zeurkousen en zuurpruimen en energievreters om me heen! **IK BEN AAN DE BEURT.**

Het omgekeerde geldt ook. Stel je voor dat je jezelf verbijt, dat je niet wilt dat iemand iets merkt van de veranderingen die in jou plaatsvinden. Ben je bang om 'gesnapt' te worden. Dan ben je een constante strijd aan het leveren. Dat kost jouw lichaam heel veel energie en zorgt voor stress. Ook het gevoel dat je niet mag falen, dat je wilt blijven voldoen aan het 'onveranderende' beeld van jezelf, van je jeugd, zorgt voor spanning. Als je je kwetsbaar durft op te stellen, jezelf met trots en relativering bekijkt, en je met een positief gevoel naar de nieuwe fase kunt kijken, help je jezelf met meer lichtheid door de overgang heen.

Vanuit de TCM/Do-In - Van YANG NAAR YIN

Wat een einde betekent van de vruchtbare periode van een vrouw, luidt in tegelijkertijd een nieuw begin in. Als we iets specifieker ingaan op de energie, zien we dat tijdens de overgang de Yang energie - oftewel de actieve, ambitieuze, naar buiten gekeerde energie - afneemt. In deze fase mag een vrouw meer ruimte maken voor Yin, wat te maken heeft met ruimte voor rust en introspectie. Voor veel vrouwen kost dat best wat moeite om hun leven rustiger in te richten omdat ze ervaren dat onze maatschappij daar niet zonder meer ruimte voor geeft. Maar als een vrouw niet toegeeft aan deze natuurlijke energiecurve, zal ze overgangsklachten gaan ervaren, zoals opvliegers, nachtzweeten, warme voetzolen, osteoporose en vermoeidheid.

Er is dan energetisch gezien in hun lichaam een gebrek aan verkoelende, bevochtigende, herstellende energie. Je mag, zeker als je al in de overgang bent, heel goed gaan voelen, en de ruimte nemen om je eigen unieke levenspad te ontvouwen. De overgang is hiermee ook een spirituele transitie: een transformatie van lichaam, geest en ziel.

Een vrouw kan dus haar eigen helende kracht vrijmaken, zodat ze makkelijk door de overgang kan gaan. De taoïstische leer zegt zelfs dat vrouwen hier nog veel beter in zijn dan mannen.

De makkelijkste manieren om je energie te herstellen in de overgang zijn:

- Meer rust nemen, je levensstijl aanpassen
- Dagelijks oefeningen doen die Yin energie stimuleren
- Letten op je voeding en wat je drinkt, ook hiermee kun je Yin voeden

