

Drie gouden tips

‘Gelukkig, slank en vol energie
de overgang door’

overgangs
klachtenvrij(.nl)

A wooden bowl filled with green olives, with a single olive floating above it, set against a dark green background. A thin white curved line separates the text from the image.

Wie ben ik?

Sinds 1999, toen ik zo'n 30 jaar oud was, is mijn passie voor gezondheid ongeveer ontstaan.

De wil om veel over gezondheid te weten is in het kwadraat gevoed doordat ik mijn vader op mijn 21ste verloor aan kanker.

Roer omgegooid

De dringende waarschuwing van mijn huisarts destijds, om in mijn leven alert te zijn op de mogelijke erfelijke belasting van kanker, is altijd door mijn hoofd blijven galmen.

Als een soort bezetene las ik alles over gezondheid.

Wel pas na een intens en lange rouwperiode waarin ik er een zeer ongezonde levenswijze op na hield.

De vele lichamelijke problemen die volgden waren jaren later mijn wake-up-call het roer om te gooien.

Want met regelmaat schoof ik bij de huisarts aan, die mij logischerwijze naar verschillende specialisten doorverwees. Helaas werd de oorzaak niet gevonden, wat overbleef was het gebruik van pijnstillers.

Van meten is weten, naar oplossen op natuurlijke wijze

Ik besloot te gaan studeren en kwam ik in contact met een laboratorium. Gerichte onderzoeken zorgden voor de antwoorden nodig om ook gericht aan de oplossing van mijn klachten te kunnen werken! Met daarop afgestemde supplementen en aanpassingen in mijn voeding kon ik eindelijk candida uitbannen en ben ik de parasieten de baas geworden.

Vanaf dat moment, fitter dan ooit en zonder overgangsklachten, vergeet ik mijn overgang zelfs compleet! Achteraf beschouwd bleken mijn burn-out, candida en parasieten de triggers van mijn vervroegde overgang.



Welke voordelen levert dit jou?

Als ervaringsdeskundige begrijp ik je als geen ander. Wanneer nodig zorgen eenvoudig zelf afneembare laboratorium- testen (van RP Sanitas Humanus) voor meten en weten wat de oorzaak van de klachten is. Want dat is bij iedere vrouw anders. Met de gemeten oorzaak in handen is het doeltreffend werken naar de oplossing. Zodat klachten als opvliegers, nachtzweeten, stemmingswisselingen, slaapstoornissen, vermoeidheid, gewrichtspijn, gewichtstoename, geheugenproblemen, depressie, allergieën etc. tot de verleden tijd gaan behoren.

Blijvend herstel van zelfhelend vermogen van je lichaam

Om dat resultaat te behouden leer ik mijn cliënten, als hormoonmanager, de juiste voeding te kiezen. Beweging en ontspanning in het leven te integreren, alles afgestemd op haar unieke lichamelijke behoefte. Waardoor de hormonen blijvend in balans gebracht worden! Met als bonus een gelukkig(ere) jij met slank(er) lichaam en ongekennde energie!

Waarom deze gratis gouden tips?

Gedreven vanuit een diep verlangen voor eens en voor altijd van al mijn klachten af te komen, bedacht ik dat het volgen van studies, na ± 20 jaar boeken lezen, me daarin verder zou helpen. Dat bleek een juiste keuze. Ik voelde aan alles dat al mijn kennis en ervaring waardevol in te zetten waren om in mijn praktijk mijn missie te gaan waarmaken.





In ± 3 maanden gelukkig, slank en vol energie de overgang door

Herboren als ik me voelde, realiseerde tegelijk ook hoeveel vrouwen er met hun overgang worstelen.

Hoeveel vrouwen zich vaak ook niet gehoord “voelen” en (daardoor) haar klachten helaas, onnodig, voor lief nemen.

Voor mij alle reden je graag met deze gratis tips te helpen!

Want ten einde raad proberen veel vrouwen wat middeltjes, zonder te weten wat de oorzaak van hun klachten is.

Vaak zonder resultaat! Maar ja, een band krijg je toch ook niet geplakt als je niet weet waar het gaatje zit?

Door mijn inzichten deel ik bewezen en gouden tips in dit E-book met je. Ik wil jou ook helpen en daarmee leef ik mijn missie:

het klachtenvrij maken van zoveel mogelijk vrouwen in de overgang!

Waarom juist deze tips zonder wetenschap van de oorzaak?

- Wetenschappelijk bewezen;
- Voor iedereen effectief;
- Ter bevordering van de hormoonproductie elders in het lichaam. Want tijdens de overgang gaan de eierstokken als het ware met pensioen. Omdat de productie daar zo goed als wegvalt wordt het elders op een lager pitje overgenomen, maar met veel lagere opbrengsten als resultaat. Des te crucialer om de juiste voeding en activiteiten te kiezen om die productie daar zo optimaal mogelijk te maken.

Verder zijn de tips:

- Makkelijk toepasbaar;
- Simpel maar effectief;
- Je kunt er direct wat mee.

Succes en vooral plezier bij het lezen van mijn tips!

TIP 1.**Eet jezelf gelukkig, slank en energiek de overgang door met gezonde vetten!**

Om overgewicht te voorkomen heeft onze overheid in 1987 geadviseerd minder vet en meer koolhydraten (KH's) te gaan eten. Vanaf toen zijn de cijfers van obesitasers angstaanjagend gestegen. Inmiddels zijn we een conclusie rijker dat het de koolhydraten i.p.v. vetten zijn die dik maken. Mits je de juiste vetten kiest. Schrap KH's niet!, eet KH-bewust want o.a. je schildklier heeft ze écht nodig. Indien de schildklier het te lang zonder die grondstof moet stellen gaat het vertragen met alle gevolgen van dien.

'n Weldaad voor je hormoonhuishouding zijn gezonde vetten als:

- Olijfolie (extra vierge / lage zuurgraad)
Om op lage temperatuur mee te bakken om oxidatie te voorkomen.
Oxidatie is een chemische reactie, het verslechterde samenstelling van de olie en komt je gezondheid juist niet ten goede.
- Kokosvet (extra vierge/ niet ontgeurd)
Om op hoge temperatuur mee te bakken. Kokosvet oxideert i.t.t. olijfolie niet bij hoge temperaturen;
- Olijf-, hazelnoot-, koolzaad- (tbv eigen gemaakte mayonaise), lijnzaad-, MCT-olie voor koude bereidingen te gebruiken in saladedressing of in yoghurt/ kwark etc.;
- Roomboter voor op je glutenvrije boterham of cracker.

Lees op de volgende pagina waarom die vetten nou juist in de overgang behulpzaam zijn!

Vetten zijn in de overgang behulpzaam als:

- Zeer belangrijke energiebron!
vet levert 2x zoveel energie als eiwit;
- Oplosmiddel voor de in vet oplosbare vitaminen A, D, E en K. Bij een vetarm voedingspatroon kan er een tekort aan deze vitaminen ontstaan;
- Traktatie voor je hersenen!
Je hersenen bevatten minstens 60% vet, ze verbruiken 25% van de energie t.o.v. de rest van het lichaam.
Ook 'vette' vissen als bijvoorbeeld wilde zalm, markreel, haring en sardines kunnen je stemming positief beïnvloeden;
- Grondstoffen voor de aanmaak van vele hormonen. Een tekort aan vetten geeft hormonale disbalansen en dus klachten. Oestrogeentekort is bijvoorbeeld o.a. veroorzaker van opvliegers, aankomen, droog huid en haren;
- Verbetering van je stoelgang (poep moet glijden).

Dit zijn slechts een paar voorbeelden, de lijst van gezondheidsvoordelen is nog vele malen langer!

TIP 2.

Isoflavonen op je bord houdt o.a. de opvliegers kort

Je wil zo min mogelijk klachten ervaren.

Hoe meer je in de strijd gooit, hoe beter 't resultaat wat je zult boeken.

Eerder heb je al gelezen waarom je je oestrogeenproductie, specifiek in de overgang, zoveel mogelijk wil boosten. Alhoewel ze niet dezelfde kracht hebben als ons lichaamseigen hormoon zijn isoflavonen dan een mooie ondersteuning uit de natuur.

Het zijn plantaardige stoffen, een soort eiwitten, die voorkomen in allerlei voedingsmiddelen. Sojaproducten zijn bijvoorbeeld zo'n unieke bron van isoflavonen.

In landen waar men veel sojaproducten eet, zoals Japan, blijken er minder klachten voor te komen. Onderzoek van de University of Delaware toont het ook aan: soja vermindert de ernst van opvliegers met zo'n 26 procent.

Waarom verminderen isoflavonen overgangsverschijnselen?

Dat isoflavonen klachten als opvliegers, vaginale droogheid en stemmingswisselingen verminderen is best logisch. Deze eiwitten maken fyto- oestrogenen als genisteïne en daïdzeïne aan.

Deze stoffen lijken sterk op het vrouwelijk geslachtshormoon oestrogeen en gedragen zich in het lichaam ook als zodanig.

Omdat oestrogeen dus één van die hormonen is die tijdens de overgang op een lager pitje geproduceerd wordt dragen de fyto-oestrogenen bij aan het verminderen van de overgangssymptomen.

Voeding rijk aan isoflavonen:

Soja

Soja staat met stip op nummer één. De goed onderzochte isoflavonen genisteïne en daïdzeïne komen m.n. voor in gefermenteerde soja, niet in de ongefermenteerde versie. Voorbeelden van gefermenteerde sojaproducten die goed inpasbaar zijn in onze dagelijkse voeding zijn: Sojabonen en sojamelk (echter bevatten de bonen zo'n 40x meer isoflavonen dan melk) - Miso - Tamari - Biologische tempé en biologische sojasaus.

Wist je dat 80% van onze gezondheid bepaald wordt door goed functionerende darmen? Reden te meer, extra soja aan je eetpatroon toe te voegen omdat ze ook fungeren als prebioticum in onze darmen.

Lijnzaad

Lekker door de yoghurt of zelfgebakken koekjes. Koop de zaadjes heel en kneus ze zelf. Kant en klaar gekneusde lijnzaad oxideren namelijk snel.

Sesamzaad

Te gebruiken in yoghurt met andere zaden en/of noten, of vul je salade ermee aan. Maar een krokant laagje om je kipfilet of vis creëren door het voor het bakken erdoorheen te rollen is ook heerlijk.



Attentie:

Veel soja betekent ook anti-nutriënten consumeren. Soja bevat stoffen welke in verband gebracht worden met schildklierklachten. Het principe 'overdaad schaadt' geldt uiteraard voor elk voedingsmiddel, zo ook voor soja.

Kies voor biologische soja. Nagenoeg alle niet-biologische soja is namelijk gemanipuleerd. Ruim 90% van de soja wordt verbouwd voor diervoeder, waarbij glyfosaat gebruikt wordt. Glyfosaat is een xeno-oestrogeen. Xeno-oestrogenen zijn stoffen in het milieu, afkomstig uit de petrochemische industrie, die een sterke oestrogeenachtige en hormoon-verstorende werking hebben.

Ben je niet in de overgang kan het eten van (te)veel isoflavonen, fyto-oestrogenen, juist een hormonale disbalans veroorzaken met serieuze klachten als gevolg.

TIP 3.**Ben lief voor jezelf,
poets je tanden met
tandpasta zonder fluor(ide)**

Er zijn 2 verschillende soorten fluoride:

- calciumfluoride (uit de natuur)
- natriumfluoride (chemisch)

Calciumfluoride is een mineraal uit de natuur welke en komt voor in onder andere melk, rood vlees, eieren, bepaalde fruitsoorten e.d. Mineralen zijn belangrijk en bevatten hele belangrijke eigenschappen voor het lichaam.

Natriumfluoride (verwerkt in tandpasta) is een afvalproduct dat afkomstig is van de aluminium-, kunstmest- en nucleaire industrie.

Ja, het voorkomt mogelijk tandplak maar zouden we ons niet moeten richten op voedsel dat onze tanden niet aantast en zelfs reinigt?

Waarom zou je in vredesnaam met zo'n stof je tanden willen poetsen om?:

- Verkalking van je pijnappelklier in de hersenen te voorkomen. Die klier is o.a. verantwoordelijk voor de aanmaak van o.a. melatonine, ons slaaphormoon. Fijn voor een goede nachtrust.
- Meer aanmaak van serotonine, ons happy hormoon, te stimuleren. Ook hier is je pijnappelklier de producent van. Hoe meer serotonine hoe minder kans op o.a. stemmingswisselingen.
- Meer energie te krijgen. Logisch toch als je weet dat fluor(ide) de productie van melatonine hindert?!
- Stofwisselingsziektes te voorkomen. Jouw schildklier is er verantwoordelijk voor en heeft daar jodium voor nodig. Jodium versterkt het ritme van jouw hartslag, jouw lichaamstemperatuur en de snelheid van jouw spijsvertering. Natriumfluoride (uit tandpasta) onderdrukt de functie van jodium op de schildklier
- Gezond met je centraal zenuwstelsel omgaan.
- Etc. etc

'Het diepste geheim van gelukkig zijn, is het goed hebben met jezelf'

Ik help je graag op weg met deze print - reminder - pagina.

Geplastificeerd op te hangen om het dromen te stoppen en te starten met doen

Tip 1: Eet jezelf gelukkiger, slanker en energiever de overgang door met gezonde vetten!

Jouw bonussen:

- Méér energie.
- Positieve beïnvloeding stemming
- Extra aanmaak van vele hormonen, waardoor minder klachten
- Verbetering stoelgang
- Etc., etc.!

Tip 2: Meer isoflavonen op je bord houdt o.a. de opvliegers kort!

Jouw winstpakkets:

- Minder stemmingswisselingen
- Gezond (prebioticum) voor je darmen

Tip 3: Ben lief voor jezelf, poets je tanden met tandpasta zonder fluor(ide)

Jouw voordelen:

- Betere nachtrust
- Door meer aanmaak van melatonine, ons slaaphormoon)
- Minder stemmingswisselingen
- Door aanmaak van meer serotonine, ons happy hormoon)
- Meer energie;
- Kan bijdragen aan lager gewicht;
- Behoudt van een gezond centraal zenuwstelsel;
- Etc., etc.!



Hoe ervaar je deze tips?

Heb ik je nieuwe inzichten gegeven? Ik ben benieuwd!

Of wist je dit eigenlijk allemaal al wel? Dan ben ik ook benieuwd, benieuwd waarom je deze tips dan nodig had?

Je hoeft het niet alleen te doen

In een 'over (met) de overgang' - sessie van ongeveer 20 minuten vertel ik je de uitslag en krijg je adviezen afgestemd op jouw unieke hormoonhuishouding n.a.v. mijn bestudering.

Mijn analyse à € 89,95 helpt jou in je besluitvorming doelgericht met je klachten aan de slag te gaan. Wil je je daarmee door mij laten helpen zit de sessie in de trajectprijs inbegrepen.

Welk besluit neem jij?

Besluit je je gezondheid op nummer 1 te zetten? En pas daarna te investeren in je huis, auto of nieuwe kleding? Omdat je nu eenmaal lekkerder geniet als je klachtenvrij bent?

Stop met dromen, start met doen!!

Natascha Gjaltema
Hormoonmanager

[Meer Informatie Over Mijn Aanbod](#)

Volg mij op Instagram

Voor tips & adviezen om je klachten te verhelpen!

