

**Samen
Natuurlijk
Beter**



**Web-40:
Menopauze
Natuurlijk**



Webinar 40. Menopauze: natuurlijke overgang.

Wat is de menopauze? Wat gebeurt er? Wat kunnen we ermee / eraan doen?

Robert Muts, osteopaat D.O., mesoloog D.M. MSC.

Voor patiënten & zorgverleners



Webinar 40. Menopauze: natuurlijke overgang

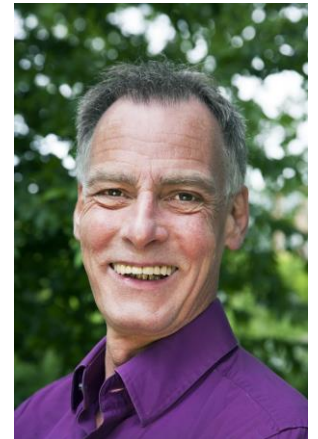
Wat is de menopauze? Wat gebeurt er? Wat kunnen we ermee / eraan doen?

SPREKER: **Robert Muts** is directeur van het **Integraal Medisch Centrum** in Amsterdam en directeur van het College voor **Osteopathie Sutherland** en de **Academie voor Mesologie**.

Vragen via de email → webinarsimc@gmail.com

**Antwoord ASAP + kijk op de Kennisbank IMC:
<https://integraalmedischcentrum.nl/kennisbank-klachten/>**

**We schetsen in dit seminar de complementair geneeskundige aspecten.
Alleen algemene uitspraken → ieder individu apart onderzoeken & behandelen**





Menopauze & Overgang: niet hetzelfde

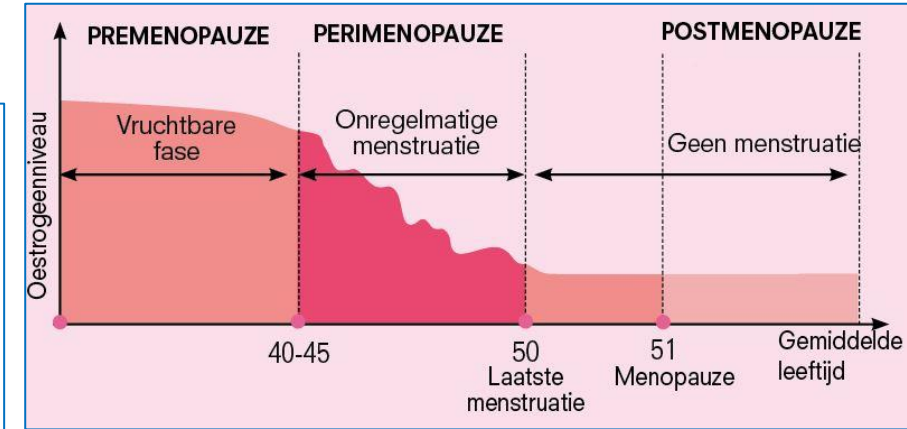
Menopauze: wat is het?

Definitie:

- Menopauze is de laatste ongesteldheid.
Gemiddeld: rond 51 jaar.
- Overgang: jaren rondom de laatste ongesteldheid.

Kenmerken:

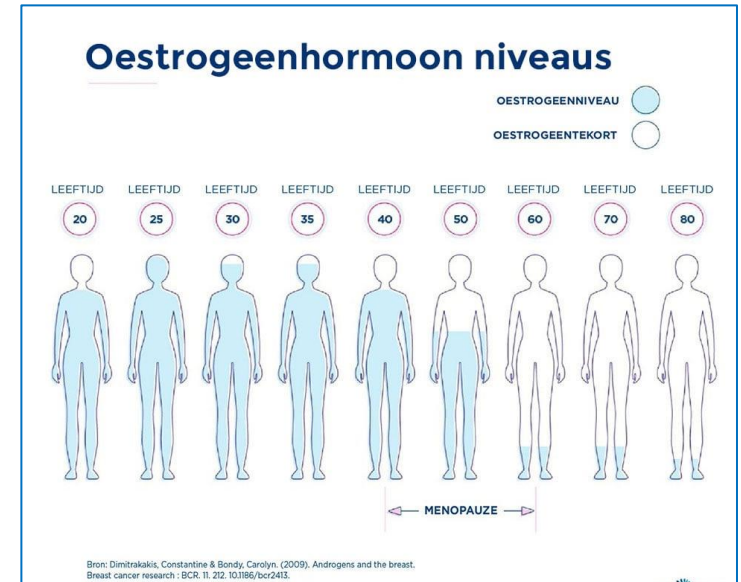
- Meer of minder tijd tussen ongesteldheid dan gewend;
- Langer of korter ongesteld;
- Erger ongesteld worden en meer bloed verliezen (soms minder);
- Klachten bij ongesteldheid kunnen veranderen.
Zoals buikpijn, rugpijn of hoofdpijn.



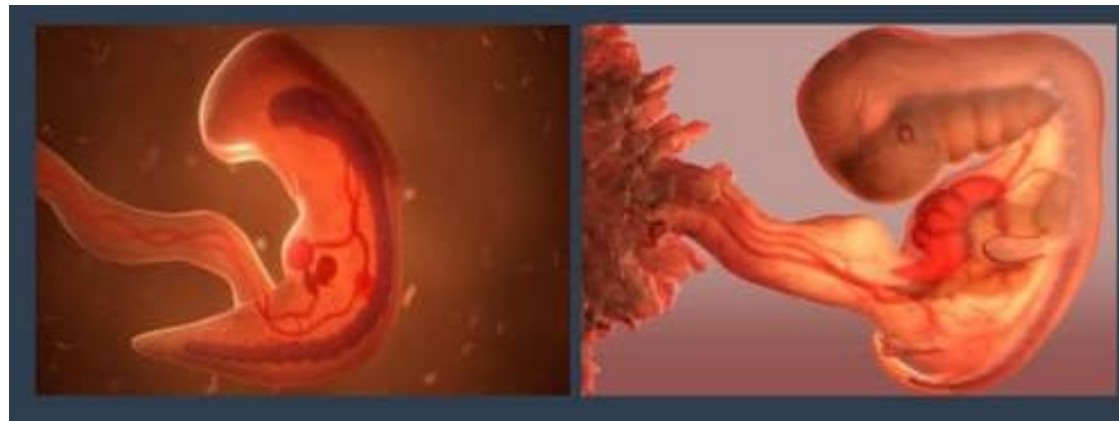


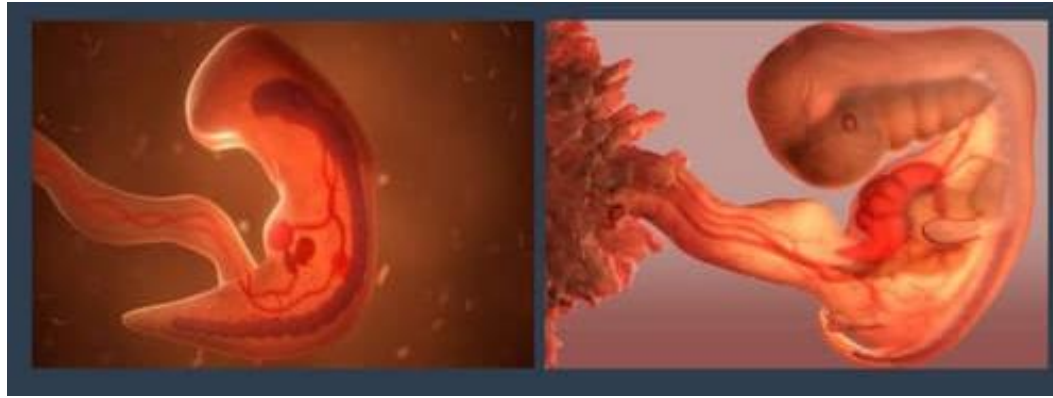
Menopauze: hoe komt het?

- Natuurlijke fase
- Aantal eicellen (Oöcyten) bij geboorte vastgelegd.
- Opgeslagen in de eierstokken (Ovaria)
- Rijping eicellen stopt na circa 40 jaar.
- Daarmee ook productie Oestrogeen.



Lesje Embryologie





Embryologie: Oöcyten

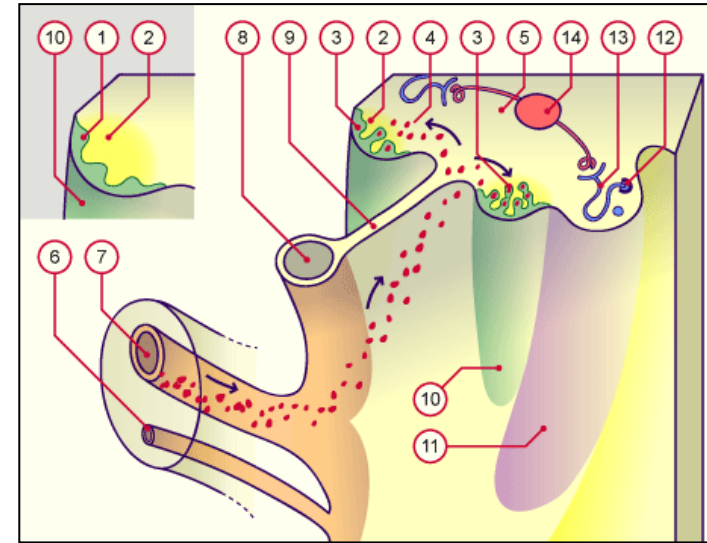
1. Foliculogenese: ontwikkeling follikels

Migratie primitieve stamcellen

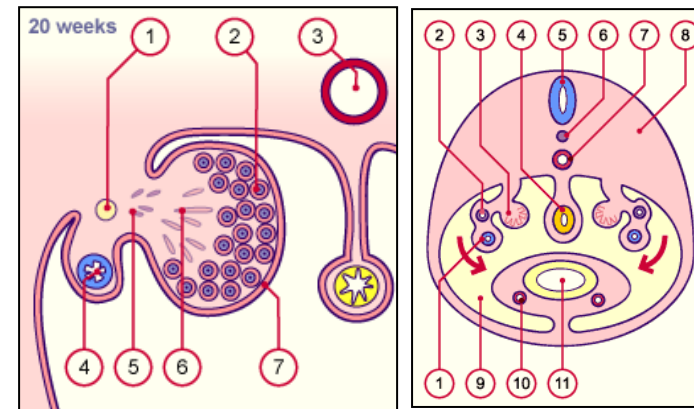
Koloniseren → Oögoniën
= primitieve Oöcyten.
Aantal ± 7.000.000

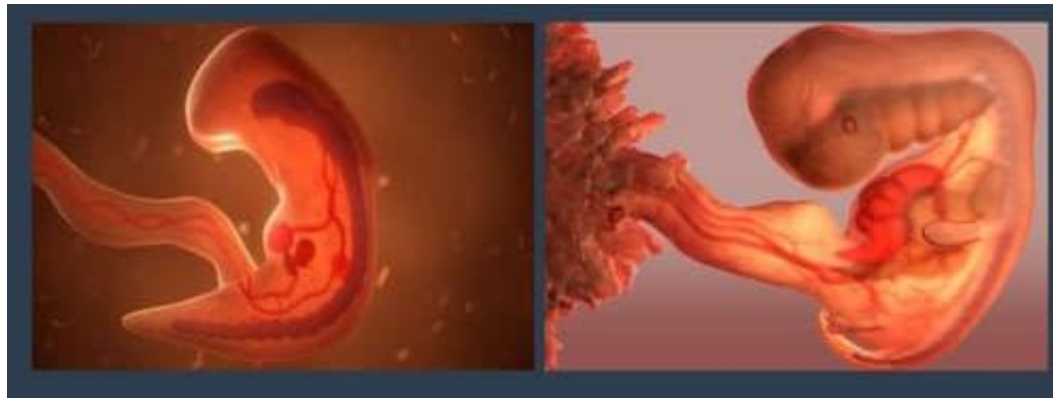
2. Oögoniën delen (mitotisch) verder

Aantal → primaire Oöcyten
→ Meiotische deling (1/2 DNA)
Maand 7: 1.000.000 Oöcyten



NB. Eerste
geslachtscellen
komen uit de
darm-omgeving
(bindweefsel).
Ander belang
voor een gezond
darmsysteem.





Embryologie: Oöcyten

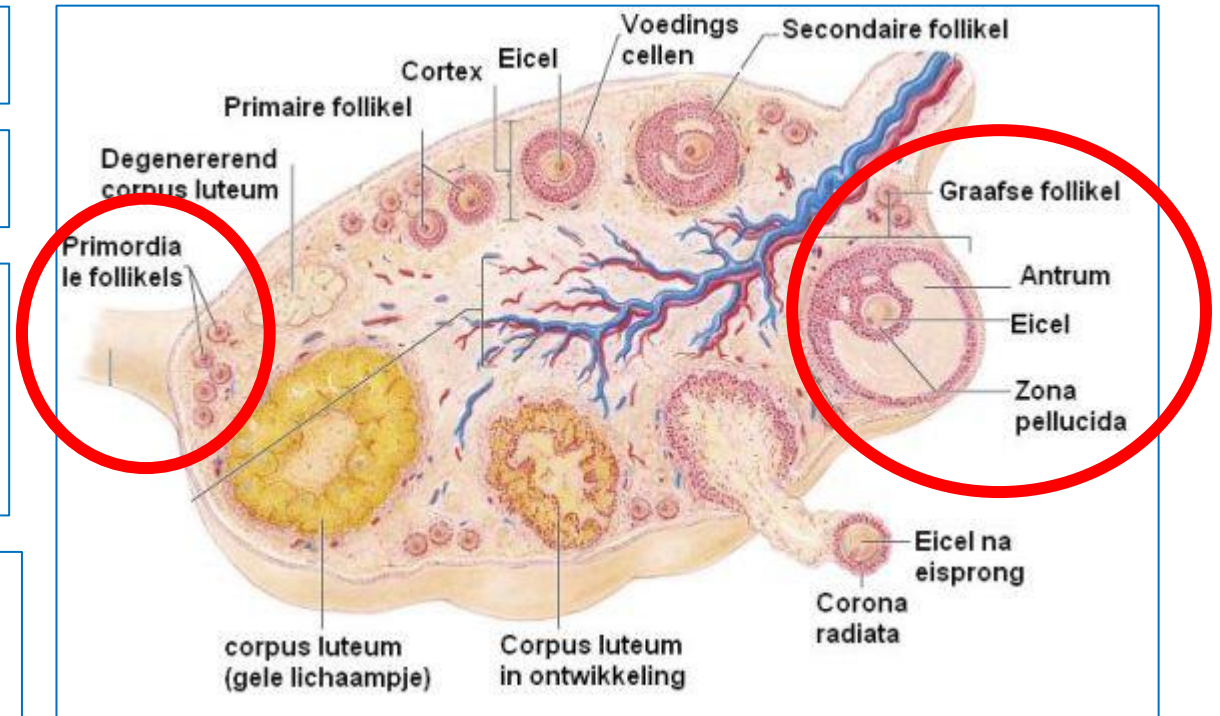
3. Primaire Oöcyten + Folikel-cellen

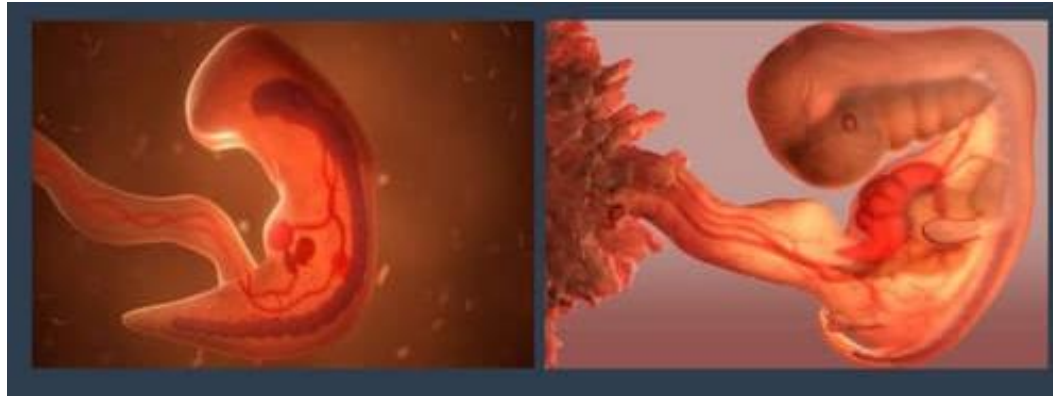
Primordiaal Follikel (de Graaf)

Rusttoestand in Meiose
→ Tot pubertijd
→ Nog \pm 40.000 over

4. Pubertijd: iedere cyclus aantal
Follikels → rijping → FSH → groei

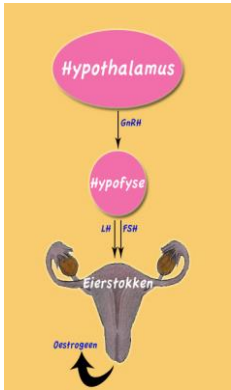
Tertiair Follikel
= Follikel van de Graaf





Embryologie: Oöcyten

5. Ovulatie: Oöcyt → oestrogeen

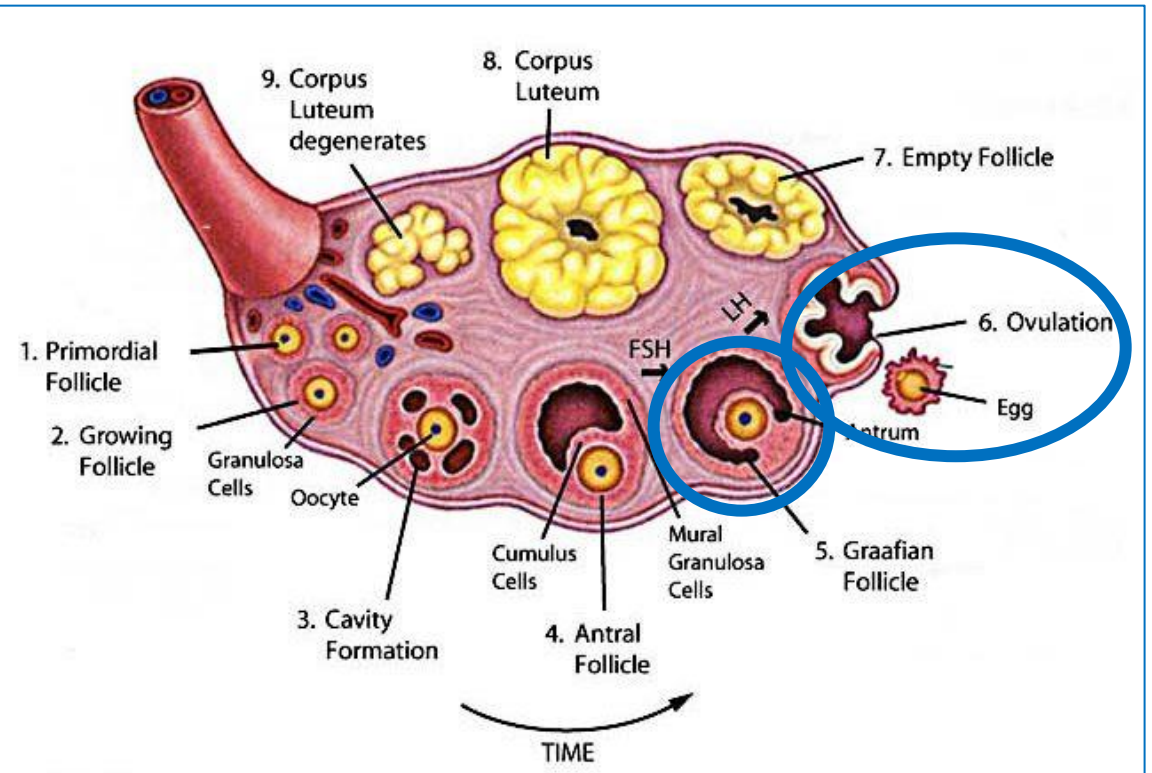


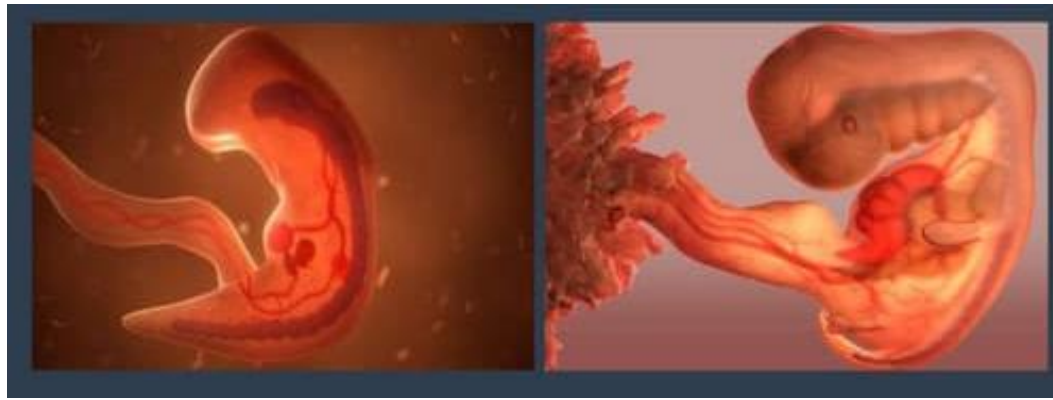
Follikel (de Graaf) → 1 rijpt
Rest degenerereert.

Meiose → gaat verder
Oestrogeen → FSH & LH

6. Productie vocht → Oöcyt geschoten

Achterblijvend (corpus luteum)
→ Progesteron (uterus-slijm)





Embryologie: Samenvattend

1. Foliculogenese: ontwikkeling follikels

Oöcyten: aantal $\pm 7.000.000$

2. Oögoniën delen (mitotisch) verder

Oöcyten: aantal $\pm 1.000.000$

3. Primaire Oöcyten + Folikel (pubertijd)

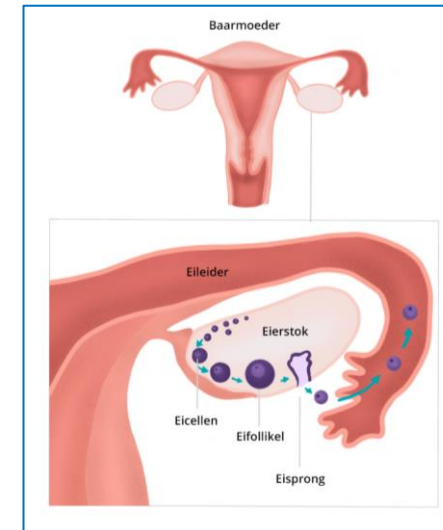
Oöcyten: aantal ± 40.000

4. Maandelijks aantal Follikels \rightarrow rijping

5. Ovulatie: Oöcyt \rightarrow oestrogeen

6. Productie vocht \rightarrow Oöcyt geschoten

7. Corpus Luteum \rightarrow Progesteron





Menstruele cyclus

5. Ovulatie: Oöcyt → oestrogeen

Oestrogeen → Hypofyse → FSH & LH

6. FSH: productie vocht → Oöcyt schiet

LH: openbarsten → eileider

7. Corpus Luteum → Progesteron

8. Geen bevruchting: stop hormonen

Corpus Luteum na 7 dagen
Menstruatie na 14 dagen

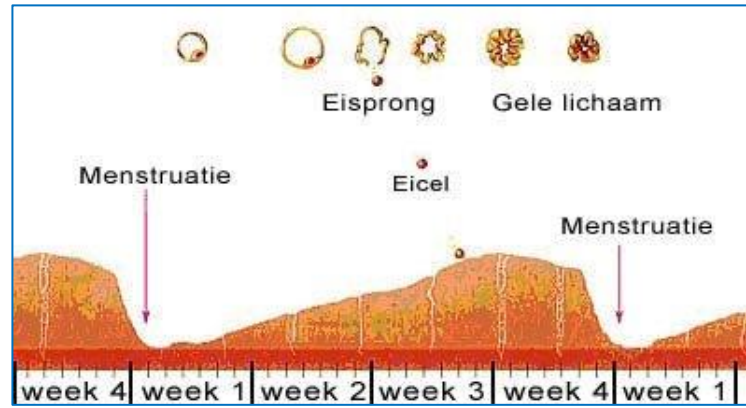
→ Slijmvlies baarmoeder: meer & dikker

→ Ovulatie (normaal dag 14)

→ Slijmvlies rijpen & spier groeien

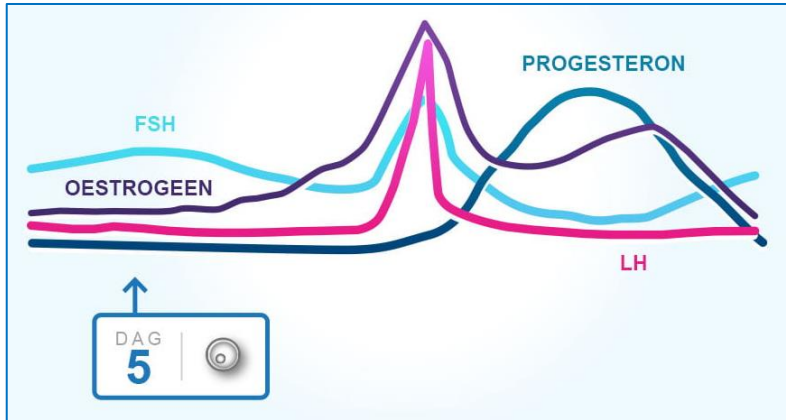
→ Afstoten slijmvlies = menstruatie

Wel bevruchting: embryo → hormonen
→ Geen menstruatie (Progesteron blijft)



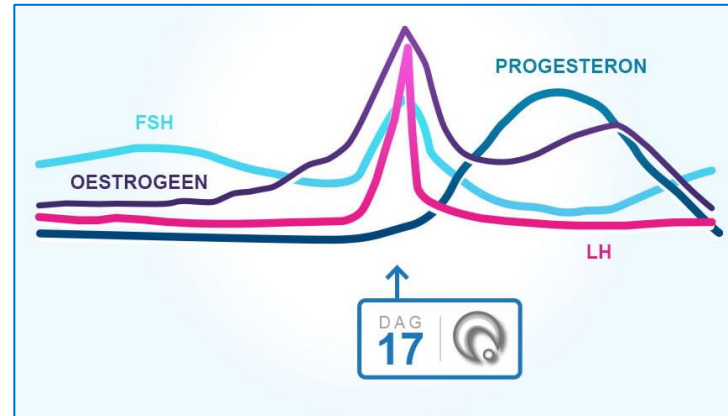
Menstruele cyclus

Menstruatie = dag nul



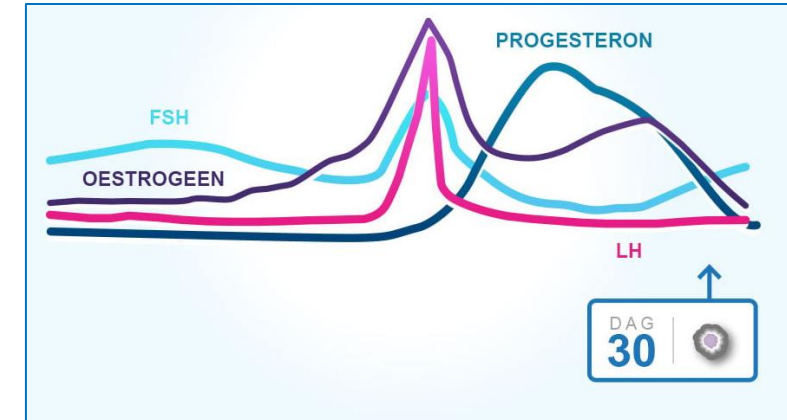
Dag 5 → voorbereiden ovulatie

→ Slijmvlies baarmoeder:
meer & dikker



Dag 14 - 17 → ovulatie

→ Eisprong (normaal dag 14)
→ Eicel 12 – 24 uur leven.



Dag 26 - 30 → menstruatie

→ Afstoten slijmvlies =
menstruatie (bloed & slijm)

Onregelmatigheid & langer of korter → toestand van vele hormonen (ovaria, hypofyse, hypothalamus)



Menstruatie: Vergelijking

Alle zoogdieren hebben een menstruatiecyclus.

- Ongesteld worden alleen primaten (apen en mensen)

Verschil:

Mensen en aantal primaten: open menstruatie → slijmvlies en bloed → buiten.
waarschijnlijk t.g.v. dikke baarmoederwand (complexe groei & geboorte)
Ook muizen en vleermuizen.

Andere zoogdieren: gesloten menstruatie → slijmvlies en bloed weer opgenomen.

wel veel verschil:

rat → cyclus 5 dagen

paard → cyclus 3 weken

hond → cyclus 6 maanden (2 x per jaar eisprong (loops))



**Samen
Natuurlijk
Beter**



Web-40:
Menopauze
Natuurlijk

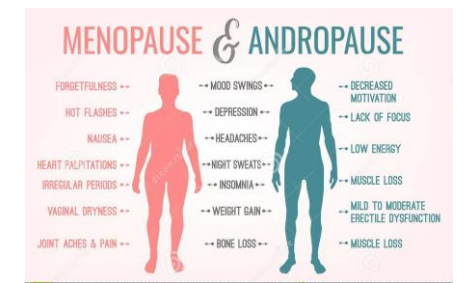
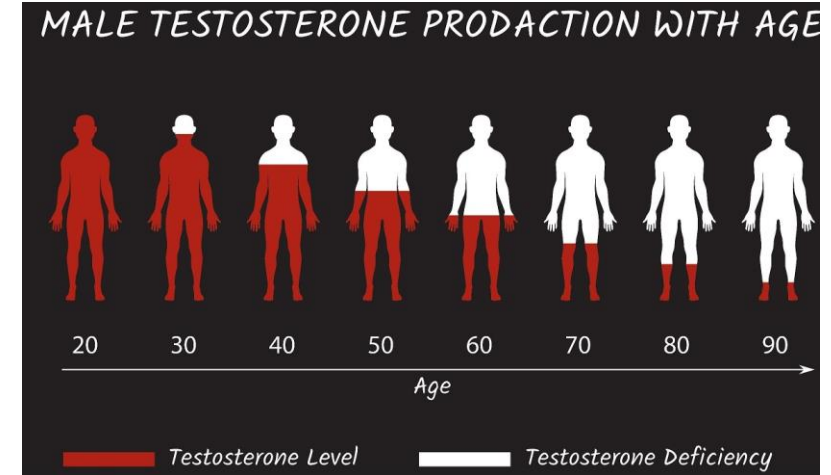
Menstruatie: Vergelijking

Hebben mannen ook een overgang?

Penopauze → geleidelijke daling Testosteron.

- Stemningswisselingen
- Verminderd libido
- Meer zin in verslaving (alcohol, nicotine)
- Verdrietig, lusteloos, boos, geïrriteerd.

Fysiek: incontinentie (prostaat)
erectieproblemen
slaapproblemen
afname spierkracht
opvliegers





De stand van de maan
heeft geen invloed:

- 25% volle maan
- 25% nieuwe maan
- 50% anders

Menstruatie: cijfers

- Gemiddeld 450 x ongesteld in het leven (Julius Centrum Universiteit Utrecht, 2007)
- Gemiddeld 6 dagen → 7,4 jaar van het leven
- Per menstruatie circa 60 ml. Bloed (2 borrelglazen)



- Menstruatievloeistof = 40% bloed
= 60% slijm (uterus & vagina)

- Menstruatie komt van latijn (*menstruus*) = maandelijks (*Mensis = maand*)

- Vrouwelijke astronauten slikken de pil doorgaand





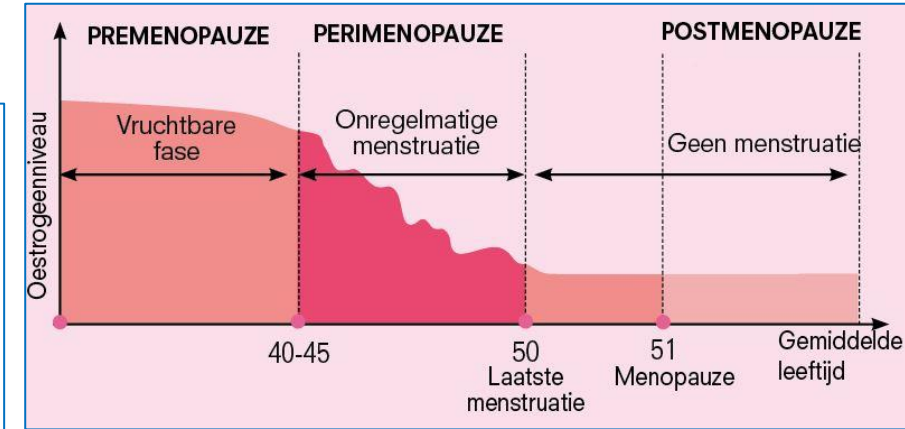
Menopauze: wat is het?

Definitie:

- Menopauze is de laatste ongesteldheid.
Gemiddeld: rond 51 jaar.
- Overgang: jaren rondom de laatste ongesteldheid.

- Laatste eicellen zijn ge-ovuleerd, gemiddeld rond 51 jaar.
- Overgang duurt gemiddeld 4 – 5 jaar
- 2-3 jaar vóór de menopauze:
Premenopauze = onregelmatige afgifte hormonen

- Fysiologisch: Onregelmatig (meer of minder), soms cyclus overslaan
- Fysiek: Opvliegers & zweten, vaginale droogheid, urineverlies, haaruitval,
- Psychisch: slapeloosheid, humeurig, prikkelbaarheid, geheugenverlies.

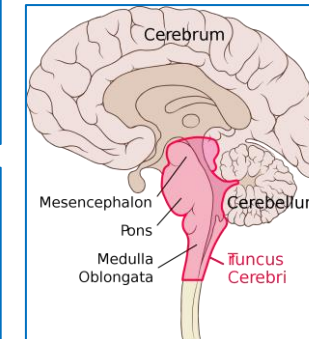
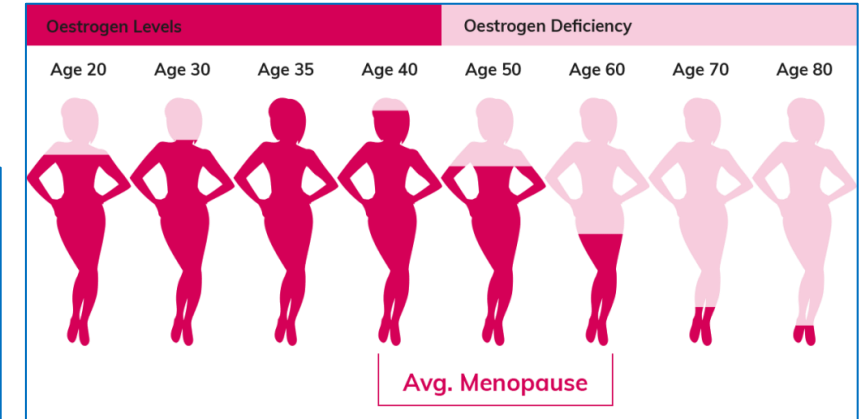




Menopauze: wat is het?

Dus → bepaald aantal eicellen in voorraad.
→ tussen 50 & 60 zijn ze 'op'.
→ daardoor minder oestrogeen aangemaakt
→ verandering slijmvlies baarmoeder
→ verandering menstruatiecyclus

Dus → daardoor minder oestrogeen aangemaakt
→ verandering warmtecentrum cortex
→ verandering vochtproductie vagina





Menopauze: klachten

Warmte-aanvallen (opvliegers)

- 8 van de 10 vrouwen warmte-aanvallen: opvliegers.
- komen opeens en duren meestal een paar minuten.
- Opeens heel warm: gezicht, hals en borst kan rood worden.
- Opeens veel gaan zweten. Ook 's nachts.

Oorzaak:

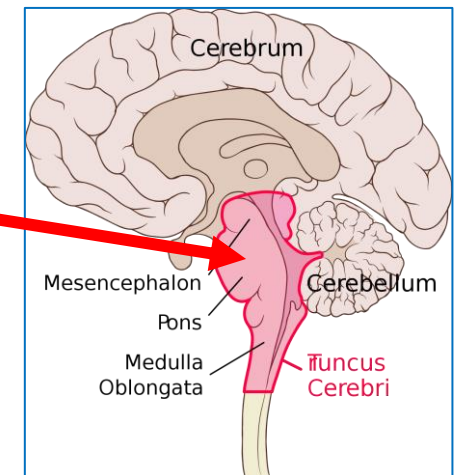
Minder Oestrogeen in het lichaam.

Warmte-centrum (hersenen) regelt de temperatuur → andere info.

→ soms opeens seintjes → opwarmen

→ bloedvaten huid gaan meer open staan → meer bloed in de huid.

→ geeft een warm gevoel, roodheid en zweten.





Menopauze: klachten

Warmte-aanvallen (opvliegers).

Wat kun je doen:

- Natuurlijke kleding (wol, katoen, zijde) → zweet verdampen
- Idem: natuurlijk beddengoed
- Gezond eten (groente & fruit) → opvlieger beter te hanteren
- Veel bewegen → doorbloeding beter & transpiratie reguleren
- Minder alcohol (tegen warmte en nachtelijk zweten)
- Geen pillen (vitamines, zilverkaars, xeno-oestrogenen) → helpt niet.
ook geen anti-depressiva (helpen ook niet)

Medicatie: estradiol & dydrogesteron
estradiol (pil of spray of pleisters
clonidine → bloedvaten en hersenen

NB. Oestrogeenpreparaten en borstkanker

NB. Helpen maar matig



Groenten die de oestrogeen
huishouding helpen:

- Koolsoorten
 - Broccoli
 - Paksoi
 - Humus (kikkererwten)
- NB: Geen Soja !**



Menopauze: klachten

Vaginale klachten

- Huid van de vagina wordt dunner (minder oestrogeen)
- Kan: droogte, jeuk, meer slijmproductie
- Minder bacteriën → minder melkzuur → andere bacteriën ↑
- Na de menopauze gaat het weer over.

Oorzaak:

Minder Oestrogeen in het lichaam.

Oestrogeen → verdikking van het slijmvlies Vagina

→ afstoting glycogeenepitheel → melkzuur (bescherming)

→ versoepeling cervicale slijmprop (baarmoederhals)

Baarmoeder: groei van het slijmvlies (endometrium)

groei van het spierweefsel (myometrium)

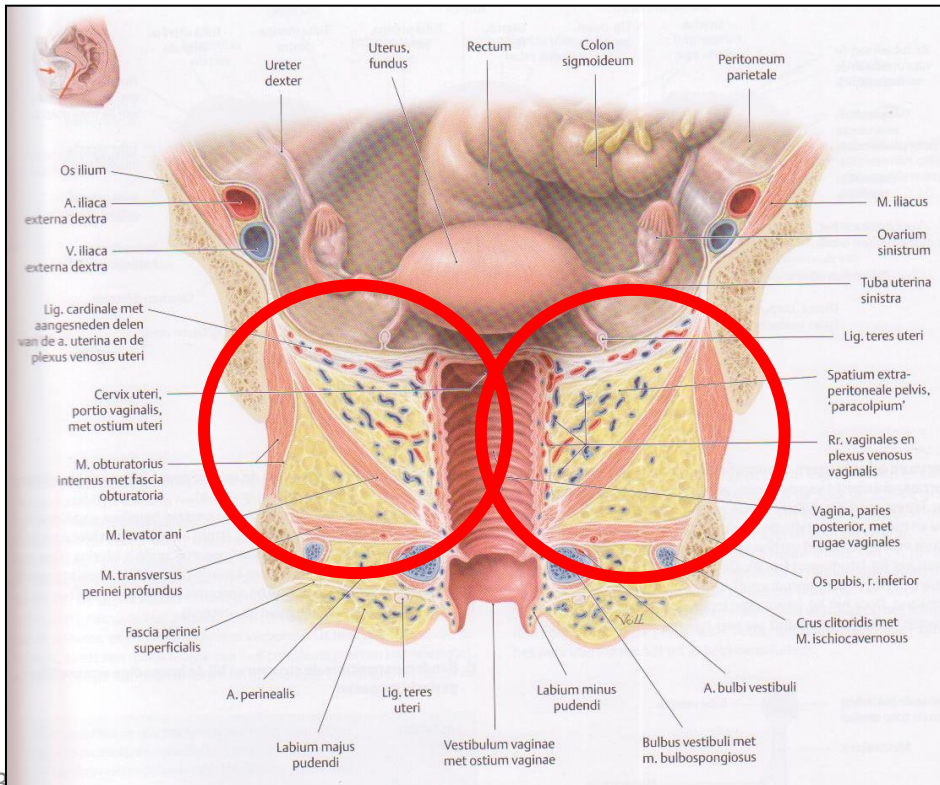
**Samen
Natuurlijk
Beter**



**Web-40:
Menopauze
Natuurlijk**

Menopauze: klachten

Vaginale klachten



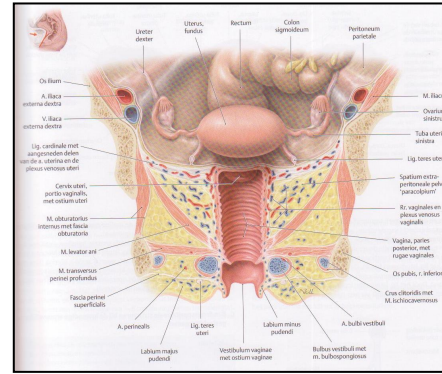
Gebied in het bekken links & rechts Vagina:

- Bindweefsel
- Vol met bloedvaten (plexus van Santorini)

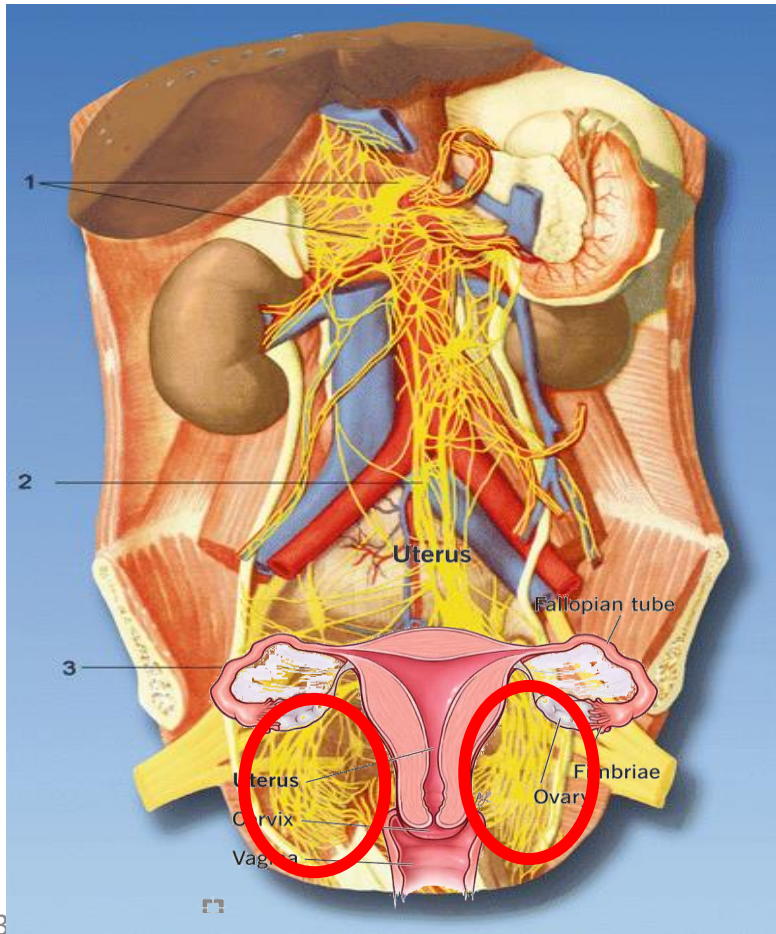
Probleemgebied → druk vanuit buik & zitten

- Bindweefsel verstard
- Bloedvaten dichtgedrukt
- Aanvoer & afvoer vagina ↓
- Verzakkingen

Oplossing: Osteopathie → gebied vrij zetten



Menopauze: klachten



Gebied in het bekken links & rechts Vagina:

- Hier ook Plexus Hypogastricus
- Grootste zenuwvlecht lichaam
- Vegetatief: basale functies:

Probleemgebied → druk vanuit buik & zitten

→ Basale functies: temperatuur
transpiratie
menstueatiecyclus

→ Opvliegers, rugpijn, buikpijn, zelfs hoofdpijn

Oplossing: Osteopathie → gebied vrij zetten



Menopauze: klachten

Andere klachten:

- Bloedarmoede (bloedverlies)

Zelden: normaal verlies: 60 ml. (2 borrelglazen)

Andere klachten:

- Slaapgebrek (opvlieg & zweten)

→ moe, somber, verdrietig, snel geïrriteerd.

Andere klachten:

- Opvliegers overdag

→ onzeker, beslist op onhandige momenten

Andere klachten:

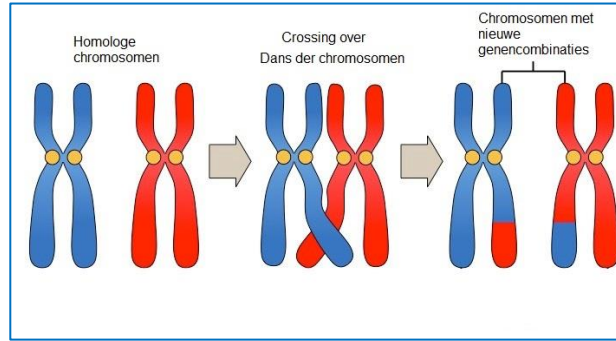
- Afname libido (zin in seks)

→ Meestal droge vagina, pijn, oestrogeen ↓

**Samen
Natuurlijk
Beter**



**Web-40:
Menopauze
Natuurlijk**



Jonger dan 50 jaar?

Erfelijk → gen-mutatie → vroege overgang

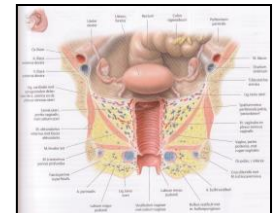
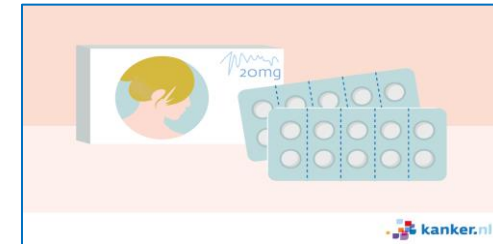
Algemene regel: vroege menarche = late menopauze
en andersom: late menarche = vroege menopauze

Medicatie, Chemotherapie, bestraling

Ovar-ectomie (eierstokken weggehaald: operatie)

Bijnier-ontsteking (M. Addison) → zelden

Praktijk: voeding (slecht voedingspatroon)
verstarring bindweefsel bekken.



Samen
Natuurlijk
Beter



Web-40:
Menopauze
Natuurlijk

Waar kijken wij naar?

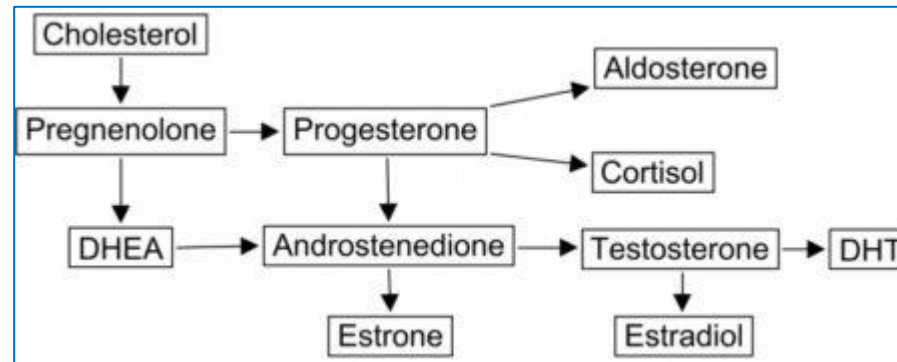
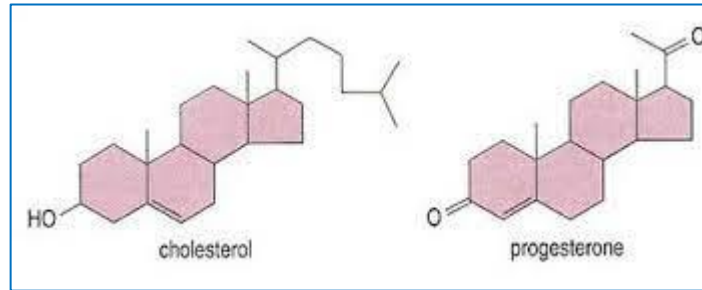
Gal-Lever-functie:

Oestrogeen & Progesteron = Steroïde-hormoon (vet)

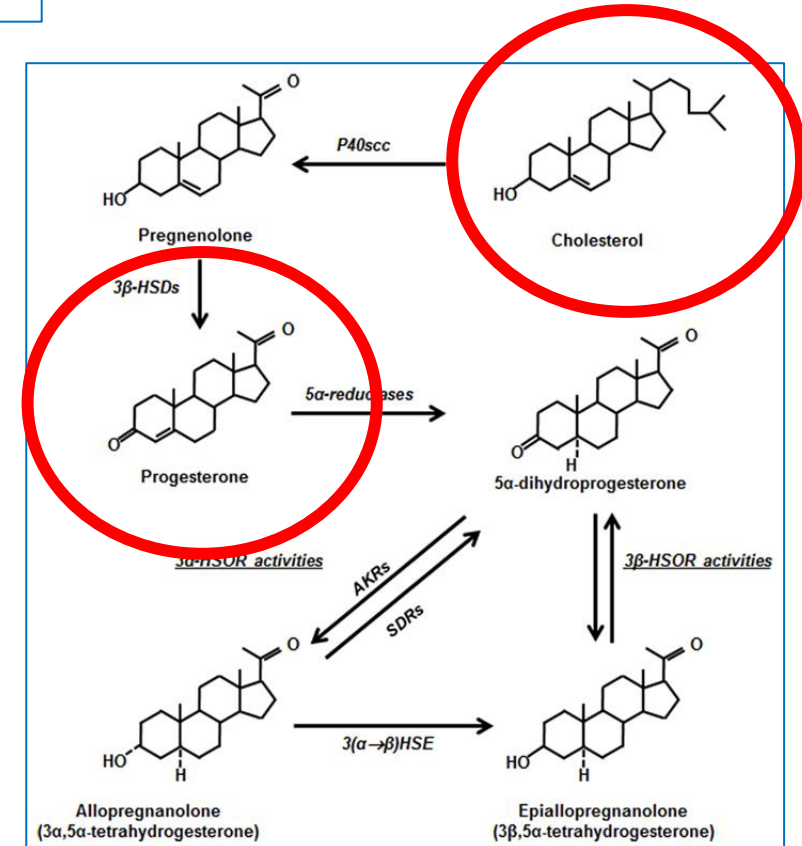
Basis = Cholesterol

Cholesterol:

- Voeding
- Aanmaak lever
- Statines



Simpel:
goede vetzuren → goed cholesterol
→ Omzetting & inname (voedsel)
→ Verwerking



**Samen
Natuurlijk
Beter**



Web-40:
Menopauze
Natuurlijk

Waar kijken wij naar?

Gal-Lever-functie:

Oestrogeen & Progesteron: afbraak lever & gal

Lever = spiegel van de darm → darmproblemen

Vetzuurbalans in het lichaam (≠ omega-praat)

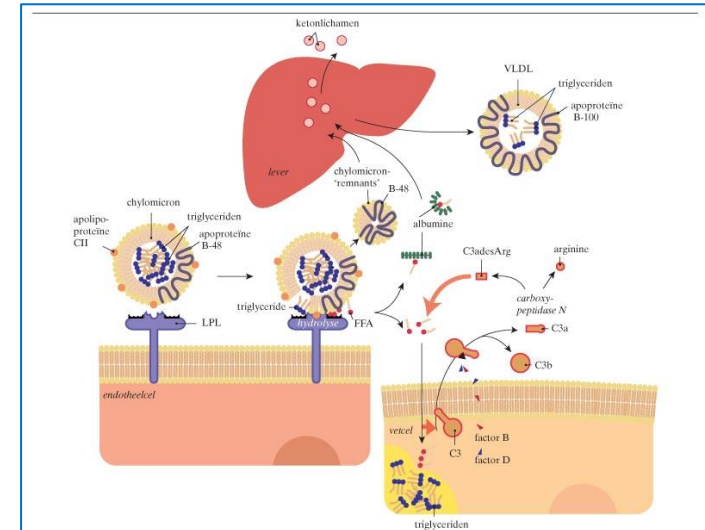
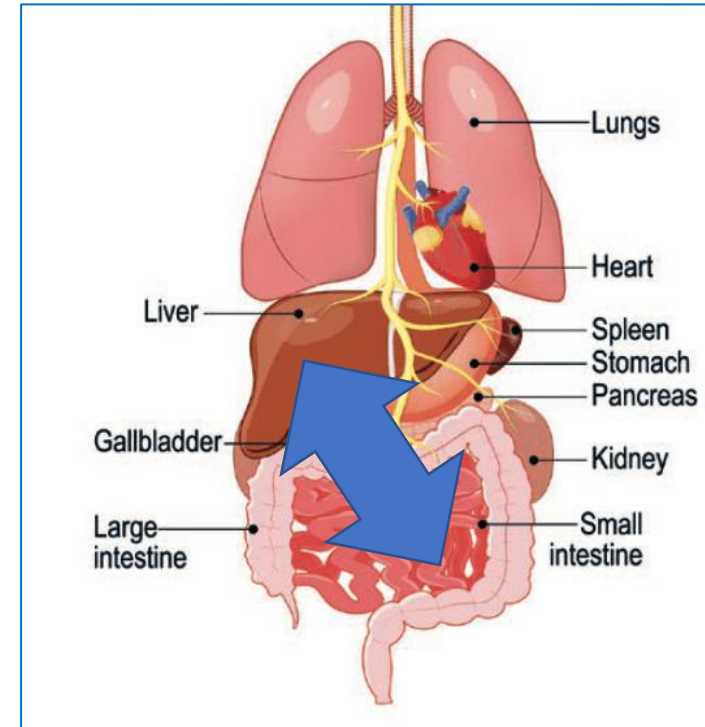
Casus: vrouw 54 jaar → bloeding > 2 weken lang,
Plus: buikpijn, angst, vermoeidheid, hoofdpijn.

→ Functiestoornis lever-gal.

→ Homeopathie & supplementen

→ Na 2 maanden: cyclus normaal

→ 3 jaar later → overgang probleemloos verlopen.



**Samen
Natuurlijk
Beter**



Web-40:
Menopauze
Natuurlijk

Waar kijken wij naar?

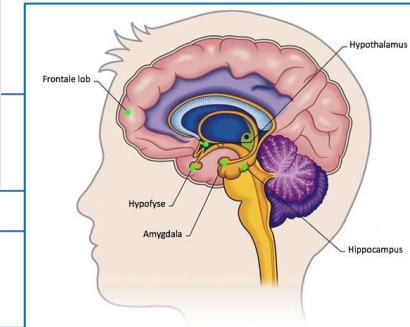
Hormonale stoornis?

Hypofyse, Ovaria e.a.

Hypothalamus

Grondstoffen: vetten, cholesterol, gal, lever

Afbraak: enterohepatisch (darm), lever, nier



**Vethuishouding:
Maag, darm, gal,
lever, voeding**



**Samen
Natuurlijk
Beter**



Web-40:
Menopauze
Natuurlijk

Waar kijken wij naar?

Gewrichtsklachten

Oestrogeen → werking op gewrichten (o.a. calcium)

Empirisch met name duimgewrichten

Kalkhuishouding, hormoonhuishouding, etc.

Endometriose, PCOS, e.a.



**Samen
Natuurlijk
Beter**



Web-40:
Menopauze
Natuurlijk

Waar kijken wij naar?

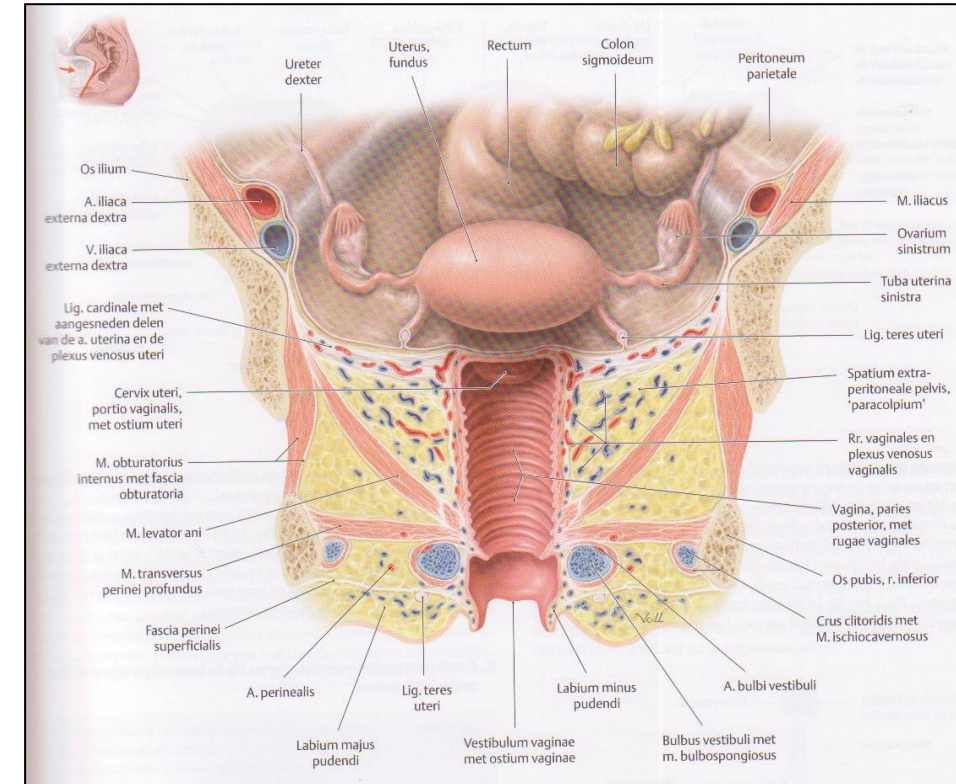
Toestand in het bekken:

Is het bekken vrij in haar beweeglijkheid (gewricht)

Zijn de organen in het bekken vrij in hun beweeglijkheid (glijvlakken)

Is het bindweefsel in het bekken vrij in haar beweeglijkheid (doorbloeding, zenuwknoop)

Zijn er verzakkingen het bindweefsel in het bekken vrij in haar beweeglijkheid (doorbloeding, zenuwknoop)



**Samen
Natuurlijk
Beter**



Web-40:
Menopauze
Natuurlijk

Waar kijken wij naar?

Voeding Menopauze:

Verse groente & fruit



Minimaal twee keer per week (vette) vis

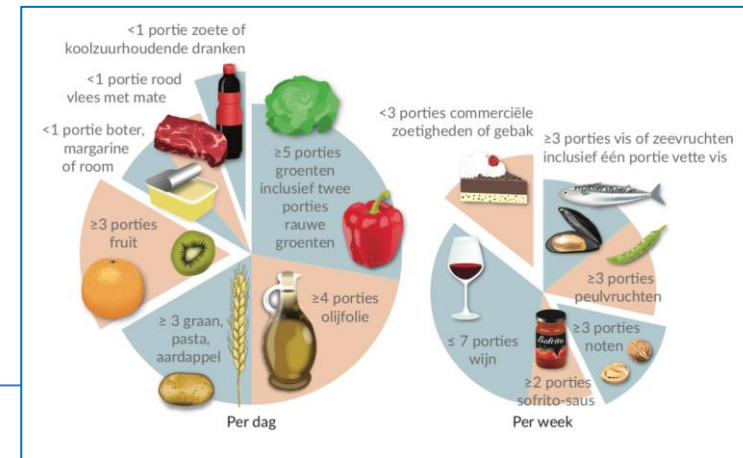
Haring, makreel, paling, zalm, forel, dorade, etc.

Geen suiker (wit, geraffineerd) en wit meel

Weinig koffie, thee, alcohol

Irritatie zenuwen (opvliegers)

Rust, reinheid, regelmaat (3 maaltijden, niks tussen)



Mediterraan dieet

**Samen
Natuurlijk
Beter**



Web-40:
Menopauze
Natuurlijk

Waar kijken wij naar?

Kruiden Menopauze:

Verse kruiden zoals oregano, basilicum, koriander en kurkuma.

Salie, Passiflora, Framboosblad, zoethout (thee)



**Samen
Natuurlijk
Beter**



Web-40:
Menopauze
Natuurlijk

Waar kijken wij naar?

Psyche Menopauze:

- Aanvaarding einde vruchtbare periode.
- Overgang = omgekeerde pubertijd.
- Hormonen bepalen deel emoties.
- Coaching emoties: angst, depressie, sociaal, relatie, etc.
- Eenzaamheid, kindervens, etc.

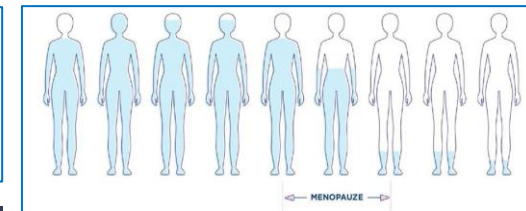
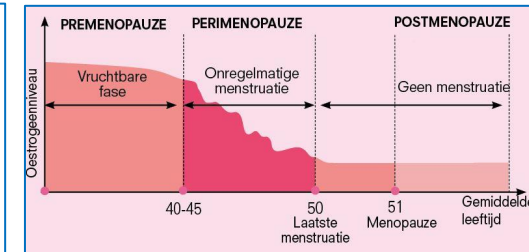
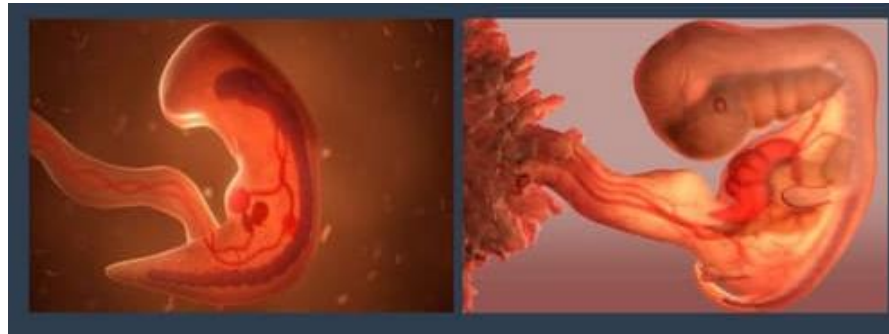


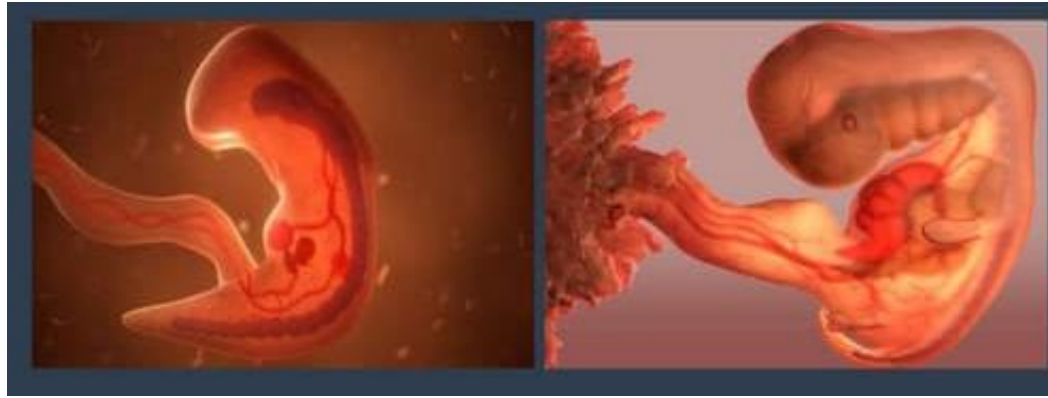
Menopauze: samenvatting

Definitie:

- Menopauze is de laatste ongesteldheid (rond 51Jr.)
- Overgang: jaren rondom de laatste ongesteldheid.
- Rijping eicellen stopt na circa 40 jaar.
- Daarmee ook productie Oestrogeen.

Lesje Embryologie





Embryologie: Samenvattend

1. Foliculogenese: ontwikkeling follikels

Oöcyten: aantal $\pm 7.000.000$

2. Oögoniën delen (mitotisch) verder

Oöcyten: aantal $\pm 1.000.000$

3. Primaire Oöcyten + Folikel (pubertijd)

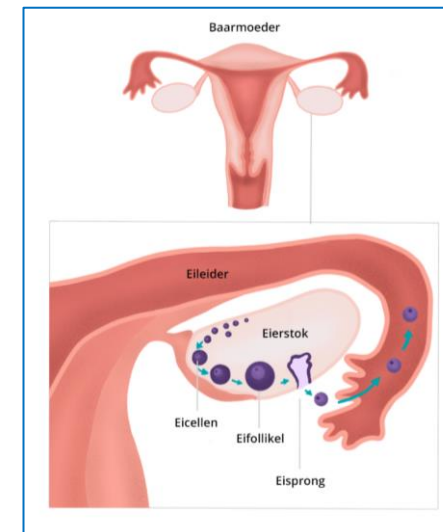
Oöcyten: aantal ± 40.000

4. Maandelijks aantal Follikels \rightarrow rijping

5. Ovulatie: Oöcyt \rightarrow oestrogeen

6. Productie vocht \rightarrow Oöcyt geschoten

7. Corpus Luteum \rightarrow Progesteron





Menopauze: samenvatting



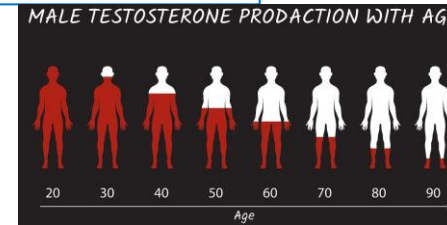
Alle zoogdieren hebben een menstruatiecyclus.

- Ongesteld worden alleen primaten (apen en mensen)

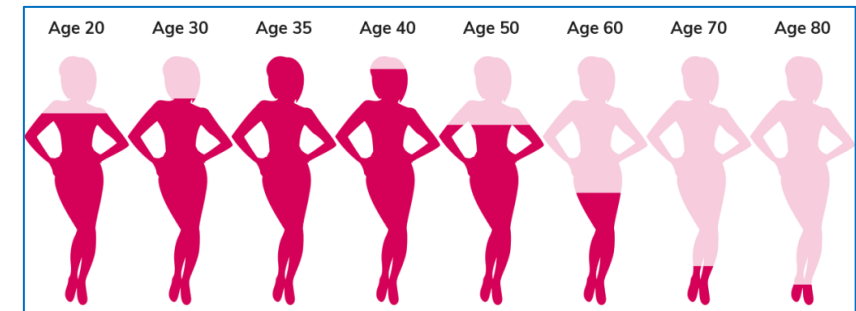
Natuurlijk proces

Hebben mannen ook een overgang?

Penopauze → geleidelijke daling Testosteron.



Dus → bepaald aantal eicellen in voorraad.
→ tussen 50 & 60 zijn ze 'op'.
→ daardoor minder oestrogeen aangemaakt
→ verandering slijmvlies baarmoeder
→ verandering menstruatiecyclus



Afname Oestrogeen:
warmtecentrum, vochtprod₃₃

**Samen
Natuurlijk
Beter**



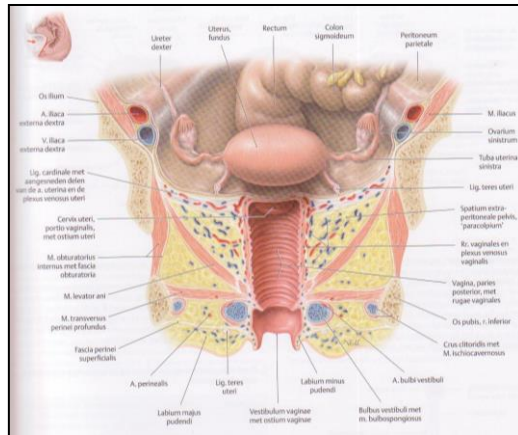
**Web-40:
Menopauze
Natuurlijk**

Menopauze: samenvatting

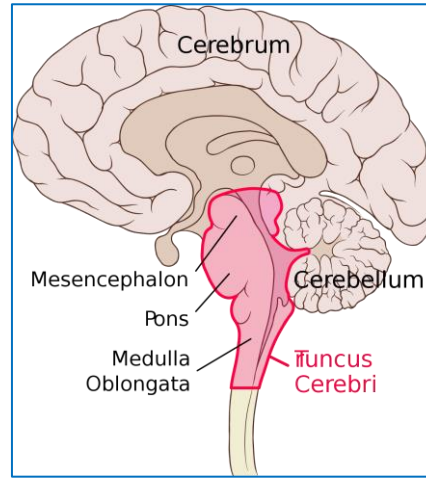
Warmte-aanvallen (opvliegers)

Groenten oestrogeen huishouding: Koolsoorten, Broccoli, Paksoi, Humus, NB: Geen Soja !

Vaginale klachten



**Andere klachten:
Bloedarmoede, slaap, libido, enz.**



**Samen
Natuurlijk
Beter**



Web-40:
Menopauze
Natuurlijk

INTEGRAAL
MEDISCH
CENTRUM

samen
natuurlijk
beter

Menopauze: samenvatting

Kijk van het IMC

- Gal-Lever-Functie (Oestrogeen, vethuishouding (cholesterol) hormoonhuishouding).
- Toestand kleine bekken: druk, beweeglijkheid, doorbloeding, etc.
- Voeding: groente, vette vis, geen suikers, geen prikkel-stoffen.
- Psyche: omgaan met emoties, coaching, letterlijk: De Overgang.

Verder lezen: <https://integraalmedischcentrum.nl/kennisbank-klachten/>

- Overgang (menopauze)
- Menstruatie: klachten, cyclus, stoornissen.
- Pre-Menstrueel Syndroom (PMS)
- PCOS
- Onvruchtbaarheid (infertiliteit)

Ziektes en aandoeningen

🔍 Zoek op klacht

Toon klachtenoverzicht

**Samen
Natuurlijk
Beter**



**Web-40:
Menopauze
Natuurlijk**

**Dank voor jullie aandacht.
Hoop dat informatie heeft geholpen in duidelijkheid.
Zorg voor jezelf en anderen in gezondheid = gezondheidszorg.**

Webinar terug te vinden:
<https://integraalmedischcentrum.nl/webinar>

