

## MENOPAUZE BEHANDELPLAN

Vroeg of laat kom je als vrouw in de overgang. Tijdens de overgang verandert er van alles in je lichaam. De productie van de vrouwelijke hormonen progesteron en oestrogeen neemt af waardoor je last kunt krijgen van o.a. opvliegers, zweetaanvallen en stemmingswisselingen. Normaal verlaten veel zure afvalstoffen via de menstruatie het lichaam. Als de menstruatie onregelmatig wordt en uiteindelijk helemaal weg blijft worden de toxines en zuren niet meer via de menstruatie uitgescheiden, maar voor een gedeelte in het lichaam opgeslagen. **Het lichaam verzuurt steeds meer tijdens de overgang.**



De overgang wordt dus gekenmerkt door een fase van ophoping van zuren in het lichaam. Om deze gifstoffen/zuren te neutraliseren zijn mineralen nodig, deze worden uit het lichaam geroofd met als gevolg dat na de overgang chronische klachten aan botten, spieren, pezen en gewrichten kunnen ontstaan.

Het verwijderen van deze opgeslagen zure afvalstoffen, ofwel ontzuren van het lichaam helpt de dagelijkse stroom zuren te beperken waardoor lichamelijke en mentale klachten verminderen of zelfs verdwijnen. De hormonen komen weer in balans waardoor klachten zoals opvliegers, nachtelijk zweten, slapeloosheid, opgeblazen gevoel, obstipatie, vaginale droogheid en wisselende emoties kunnen verminderen of verdwijnen.

### SYMPTOMEN

- Opvliegers
- Slaapstoornissen
- Nachtelijk zweten
- Vaginale droogheid
- Stemmingswisselingen
- Gewichtstoename
- Droge huid

*Bovenstaand is een korte samenvatting over overgangsklachten.*

### BEHANDELADVIES

De beste preventieve en stabiliserende behandeling van overgangsklachten is dan ook om het zuur-base evenwicht van het lichaam te herstellen door het lichaam te ontzuren. Hierdoor komen hormonen in balans en verminderen de hinderlijke klachten die bij de overgang horen. Door het lichaam te ontzuren vermindert u ook de kans op chronische klachten als gevolg van de menopauze zoals: osteoporose (botontkalking), hart- en vaatziekten, spier- en gewrichtsklachten.

### VOORUITZICHTEN

Door het behandelplan te volgen is de kans erg groot dat u na de hoofdfase (twee maanden) verbeteringen zult ervaren. Hoe meer en beter u het lichaam ontdoet van zure afvalstoffen, des te sneller kunnen de hormonen weer in balans komen en kunnen overgangsklachten verminderen en/of verdwijnen. Vervolgens is het belangrijk te zorgen dat de verzuring niet weer terugkomt, hiervoor is de onderhoudsfase. U kunt naast de aanbevolen producten in het behandelplan nog aanvullende producten gebruiken om de kans op een relatief klachtenvrije menopauze verder te vergroten.

### BEHANDELPLAN

In onderstaand schema vindt u ons advies over producten waarmee u het beste aan de slag kunt gaan om uw lichaam te ontzuren bij het bestrijden overgangsklachten. Dit behandelplan is de uitkomst van specifiek onderzoek naar deze methode, in samenwerking met ervaringsdeskundige gebruikers en de jarenlange ervaring van gezondheidsprofessionals. Alle aanbevolen producten zijn zelfzorgmiddelen, voedingssupplementen of kruidenextracten en zijn vrij verkrijgbaar bij de adviesdokterij of online te bestellen.

## AANBEVOLEN PRODUCTEN BIJ OVERGANGSKLACHTEN

Aanbevolen producten	Beginfase (2 weken)	Hoofdfase (2 maanden)	Onderhoudsfase	Bijzonderheden
<b>Basische druppels</b>	3 druppels in een glas water; 4 glazen water per dag	4 druppels in een glas water; 4 glazen water per dag	4 druppels in een glas water; 3 glazen water per dag	Verhoogt de zuurbuffer in het lichaam
<b>Ontzurende kruidenthee</b>	2 koppen thee per dag	2 koppen thee per dag	2 koppen thee per dag	Stimuleert de afvoer van afvalzuren en reinigt de blaas
<b>Basische voedingsextracten</b>	10 gram per dag	10 gram per dag	10 gram per dag	Voor de opbouw van basische voedingsstoffen. Tevens goed voor de darmfunctie

*Bij overgangsklachten dient u rekening te houden met een beginfase van twee weken en een hoofdfase van twee maanden. Indien na de hoofdfase er nog geen voldoende verbeteringen worden ervaren, dan dient u de hoofdfase nog eens met 2 maanden door te zetten.*

## AANVULLENDE PRODUCTEN

U kunt het behandelplan aanvullen met onderstaande producten.

Aanvullende producten	Bijzonderheden
<b>Gecoate basische tabletten met magnesium</b>	1 tablet na iedere maaltijd Ontzuren en magnesiumsuppletie voor o.a. goede nachtrust
<b>Basische crème</b>	2 maal daags Optimaliseert de zuurgraad van de huid om droogheid en irritaties te voorkomen

## KOSTEN

Wat kost het behandelen overgangsklachten met ontzurende producten? De bovenstaande aanbevolen en aanvullende producten zijn van een aantal merken verkrijgbaar. De stichting heeft niet als doel om reclame te maken voor een specifiek merk, dus zal hierin geen aanbeveling doen of merknamen noemen. We kunnen u echter wel een indicatie geven van de kosten van de door ons voorgestelde behandeling.

*Op basis van door ons als beste geteste en onderzochte merkproducten vindt u onderstaand een kostenindicatie van het behandelplan.*

Product	Prijs	Hoofdfase	Onderhoudsfase
<b>Basische druppels</b>	€29,95	€0,32 per dag	€0,24 per dag
<b>Ontzurende kruidenthee</b>	€24,95	€0,50 per dag	€0,50 per dag
<b>Basische voedingsextracten</b>	€39,95	€1,33 per dag	€1,33 per dag
<b>Totaal</b>		<b>€2,15</b>	<b>€2,07</b>

Optioneel aanvullende producten	Prijs	Voor X dagen gebruik	Kosten
<b>Gecoate basische tabletten met magnesium</b>	€24,95	30	€0,83 per dag
<b>Basische crème</b>	€39,95	60	€0,67 per dag

## STARTEN MET BEHANDELING

Op basis van het bovenstaande behandelplan kunt u beginnen met het behandelen van uw menopauze door uw lichaam te ontzuren. De geadviseerde producten zijn zowel online, als bij een adviesdokter bij u in de buurt beschikbaar.

[www.zuurbasekennis.nl](http://www.zuurbasekennis.nl) • [www.zuurbasekennis.be](http://www.zuurbasekennis.be)

**Vragen of advies in uw specifieke situatie?**

Bel dan voor een gratis adviesgesprek met één van onze gezondheidscoaches op ma - vrij: 09:00 - 17:00 uur  
NL: (020) 262 14 12 • BE: (03) 456 27 77 (beide lokaal tarief)