

# Inhoud

## Hoofdstuk 1

### Ayurveda en de overgang

- 8 Wat is Ayurveda ook alweer?
- 11 Overgang en menopauze
  - Hormonen
  - Invloed van stress
- 12 Rijstpudding met saffraan en rozijnen
- 15 Stress verminderen
  - Hormoontherapie

## Hoofdstuk 2

### De juiste voeding

- 18 Ama
- 20 Het 10-daagse reinigingsprogramma
- 21 Een simpele detoxthee
- 22 Detox mungbonensoep
- 23 Vata-dosha in balans
- 26 Seed cycle dadelballetjes
- 28 Seed cycle zadencrackers
- 30 Quinoaburgers met biet en zwarte bonen, met koriandersalsa en zoete-aardappelfrietjes
- 32 Ojas tonic
- 34 Geroosterde groenten met miso-tahinsaus
- 36 Brownie met maca en ashwagandha
- 38 Kalmerende kitchari met bietjes en groene asperges
- 40 Noedelsoep met pompoen, bok choy en tofu
- 42 Masala dosa met bietjes en kokoschutney

## Hoofdstuk 3

### Bewegen en ontspannen

- 46 Matig intensief bewegen
- 48 Yoga
  - Baddha Konasana (Vlinderpose)
- 49 Supta Baddha Konasana (Liggende vlinderpose)
- 50 Balasana (Kindhouding)
- 51 Ustrasana (De kameel)
- 53 Bitilasana Marjaryasana Balasana-flow
- 54 Savasana (Lijkhouding)
- 55 Utkata Konasana (De godin)
- 57 Mandukasana (De kikker)
  - Ardha Paschimottanasana (Zittend vooroverbuigen)
- 58 Ademhalingsoefeningen
  - Ujjayi Pranayama (Oceaanademhaling)
  - Nadi Shodhana (Wisselende neusgat-ademhaling)
- 59 Sheetalī (Verkoelende ademhalings-techniek)
- 60 Bhastrika (Blaasbalgademhaling)
  - Kapalabhati (Schedelglanzen)
- 61 Pilates
  - Bridge (De brug)
- 62 Leg Circles (Beencirkels)
- 63 Pelvic Tilts (Bekkenkantelingen)
  - Side Legs Series (Zijwaartse beenreeks)
- 64 Spine Twist (Wervelkolom twist)
- 65 Mediteren
- 66 Krachttraining
- 67 Wandelen, dansen, zwemmen



- 67 Sport nazorg
- 70 Mung dal chilla
- 72 Quinoa met tofu en groenten
- 73 Eiwitrijke shake
- 74 Hale Pule-soep

## Hoofdstuk 4

### Overgangsklachten en remedie

- 78 Opliegers
- 84 Slapeloosheid
- 89 Sleep well thee
  - Moon milk
- 90 Osteoporose
- 92 Krokettes van mungbonen en zeewier
- 94 Gewichtstoename
- 95 Agni booster
  - Komijn, koriander en venkelzaad-thee
- 98 Droge en dunnere huid en dunner haar
- 100 Haargroei tonic
  - Thee voor haargroei en leverreiniging
- 102 Vergeetachtigheid
- 103 Brahmi smoothie
  - Ashwagandha latte
- 104 Dalend libido
- 106 Golden milk met rozen

## Hoofdstuk 5

### Selfcare

- 110 Lymfepompen
  - Zonnegroet
- 112 Dinacharya (Dagelijkse ochtendroutine)
- 114 Wat en hoe van zelfmassage
  - Zelfmassage stap voor stap
- 116 Castoroliepakking
- 118 Borstgezondheid
  - Beweging
- 119 Droogborstelen
- 120 Borstmassage
- 121 Thermografie
- 122 Groene smoothie met ashwagandha
  - Ayurvedische groentesoep
- 124 Voeding
- 126 Turmeric latte
  - Gezonde sesamkoekjes
  
- 128 Dankwoord en colofon



# Voorwoord

**L**ijkt het maar zo of is de overgang ineens een hot topic? Waarschijnlijk omdat ik er zelf middenin zit en in mijn ayurvedische praktijk steeds meer vrouwen zie die in deze fase van hun leven zitten. Ook in de media kun je er niet omheen. En dat is fijn, want eindelijk is het bespreekbaar!

De meeste 45+-vrouwen vertellen er massaal “last” van te hebben. Maar dat hoeft niet. Doordat ik zelf al tientallen jaren bezig ben met Ayurveda, weet ik hoe ik mezelf op een natuurlijke manier in balans kan houden en ik begeleid graag vrouwen die dat ook willen. Het managen van stress speelt daarbij een grote rol (meer daarover in hoofdstuk 1), dat ondervond ik aan den lijve tijdens het schrijven van dit boek. Want ik werkte met een deadline, wat ik niet echt gewend was. Dit zorgde voor veel spanning en een opgejaagd gevoel in mij. Waar ik voorheen weinig tot geen klachten had, kreeg ik ineens toch last van (lichte) opvliegers, dit was duidelijk het effect van de druk die ik voelde, waardoor ik last kreeg van stress. Gelukkig wist ik wat ik daartegen kon doen, en lukte het me door middel van verkoelende voeding, ademhalingsoefeningen, meditatie en andere leefstijlaanpassingen weer balans te creëren. Al deze tips en remedies, plus nog veel meer, vind je in dit boek.

Ik hoop dat je rust en balans kunt vinden in de hectiek van je dagelijkse bestaan. Dat je merkt dat je niet overgeleverd hoeft te zijn aan de onvoorspelbare effecten van je hormonen, maar dat je daar zelf wel degelijk invloed op kunt uitoefenen. Zodat je de overgang kunt ervaren als een fijn, nieuw tijdperk waarin het voor de verandering om jou draait. Dat kan echt een verademing zijn. Holy Happy Hormones, wie wil dat niet?

Liefs,  
Bianca Fabrie

In dit boek wil ik je graag begeleiden door deze spannende en uitdagende fase in je leven. De overgang gaat vaak gepaard met flink wat klachten, zoals opvliegers en slaapproblemen. Vervelend dus. Maar je kunt deze fase ook zien als iets goeds. Je beweegt naar een nieuwe levensfase waarin je jezelf op een dieper niveau leert kennen en waarin je in harmonie met jezelf komt. Je leert je ware zelf te omarmen, met al je sterke punten en zwakke plekken. Kortom: je leert jezelf te accepteren. Je weet dat je niet altijd jong zult blijven en dat is helemaal in orde. De kunst is om met die verandering mee te bewegen, in plaats van je ertegen te verzetten. Door flexibel te blijven en open te staan voor wat komt, voorkom je dat je vastloopt in oude patronen. Want stagnatie zorgt voor klachten. Just go with the flow.

De overgang markeert een punt in het leven van een vrouw. Het is het einde van de vruchtbare jaren. Een moment om te reflecteren: wat wil je echt in je leven? Wil je misschien dingen veranderen? Dit is hoe dan ook een periode om te koesteren en met open armen te verwelkomen. Uiteindelijk kom je in een fase waarin je merkt dat je beter in je vel zit, en je je minder druk maakt om wat anderen van je vinden. Je weet wat je gelukkig maakt, en je durft daar ook voor uit te komen. Je hebt meer levenservaring opgedaan, en staat stevig in je schoenen. Dus in plaats van ervan te balen, zeg ik: omarm deze prachtige levensfase!

**Het voelt misschien anders, maar in Ayurveda is de overgang gewoon een van de natuurlijke overgangsfases in een vrouwenleven: die van de pitta-fase naar de vata-fase, die van een ambitieuze periode naar rustiger vaarwater. Dat gaat een beetje schokkerig en je kunt behoorlijk uit balans raken doordat er van alles in je lichaam verandert. Het goede nieuws is: Ayurveda weet raad.**

## Health is a state of complete harmony of the body, mind and spirit

B.K.S. Iyengar

### Wat is Ayurveda ook alweer?

Voordat we verdergaan, wil ik eerst nog even uitleggen wat Ayurveda is. Ayurveda is een traditionele Indiase geneeskunde die al duizenden jaren bestaat. Deze gaat ervan uit dat gezondheid ontstaat door een evenwicht tussen lichaam, geest en omgeving. In Ayurveda zijn er drie fundamentele energieën of 'dosha's', die ieder persoon uniek maken. Iedereen heeft van alle drie de dosha's iets, maar vaak is er een of zijn er twee dosha's die de overhand hebben. Ten eerste is er vata, (lucht) energie. Die staat voor beweging en is verbonden met lucht en ruimte. Mensen met een dominante vata-dosha zijn vaak energiek en creatief, maar kunnen ook last hebben van angst en

slapeloosheid als hun vata uit balans is. Ten tweede is er pitta, (vuur) energie. Pitta staat voor transformatie en is verbonden met vuur en water. Mensen met een dominante pitta-dosha zijn vaak intelligent en doelgericht, maar kunnen prikkelbaar en agressief worden als hun pitta uit balans is. En ten slotte is er kapha, (aarde) energie. Deze dosha staat voor structuur en stabiliteit en is verbonden met water en aarde. Mensen met een dominante kapha-dosha zijn vaak kalm en loyaal, maar kunnen lui en koppig worden als hun kapha uit balans is. Het doel van Ayurveda is te zorgen voor een balans tussen deze drie dosha's, zodat je gezond bent en je je goed voelt.

Om te ontdekken welke dosha's bij jou overheersen, kun je een vragenlijst invullen over je lichaamstype, energie en emoties. Je kunt ook letten op patronen in je gezondheid, zoals hoe je reageert op stress of welk eten je lichaam het beste verdraagt. Een ayurvedisch therapeut kan je ook helpen door je pols te voelen en je algehele gezondheid te beoordelen om te bepalen welke dosha's bij jou dominant zijn. In dit boek gaan we verder niet in op je persoonlijke dosha's, maar alleen op de dosha's die uit balans raken in deze levensfase. Want naast persoonlijke dosha's kent elke levensfase zijn eigen dosha. En die kunnen ervoor zorgen dat je verder uit balans raakt, zoals tijdens de overgang. Het is dus zaak om de balans te herstellen zodat je je weer in evenwicht voelt.

Volgens Ayurveda is de overgang niet iets om je heel druk om te maken, het is gewoon één van de levensfases. En bij elke levensfase hoort ook weer een dosha. Als baby zit je in de kapha-fase, waarin je zacht en rond bent en de elementen aarde en water een grote rol spelen. Je bent opgebouwd uit aarde (stevigheid) en water (vloeiendheid),

### Tips

- **Koop biologische voeding om blootstelling aan pesticiden te verminderen.**
- **Vermijd plastic bewaarbakjes en gebruik glazen of roestvrijstalen alternatieven, vooral bij het opwarmen van voedsel of het bewaren van warm eten. Bewaar kaas onder een glazen of aardewerken stolp.**
- **Kies voor natuurlijke en biologische cosmetica en verzorgingsproducten zonder parabenen en ftalaten. Check de INCI beauty app, om te zien welke bestanddelen er in je favoriete mascara of crème zitten. Met een score van 20 is het heel schoon en met een score 0 zitten er veel schadelijke stoffen in.**
- **Vermijd producten met antibacteriële ingrediënten zoals triclosan en kies een natuurlijk alternatief, bijvoorbeeld voor je handzeep en deodorant.**
- **Gebruik natuurlijke schoonmaakmiddelen en vermijd (producten met) een synthetisch parfum.**
- **Lees de etiketten en kies producten die vrij van deze stoffen zijn.**

en die zorgen samen voor een gezonde groei in je vroege jaren. Zodra je in de puberteit komt, ga je naar de pitta-fase, waarin vuur en water overheersen. Vuur geeft je de energie en drive om dingen te bereiken, terwijl water ervoor zorgt dat je lichaam en geest in balans blijven. Dit is de tijd waarin je vol energie en ambitie zit, je bent in de bloei van je leven. Later, in de postmenopauze, kom je in de vata-fase, waarin lucht en ruimte overheersen. Het is een periode waarin het rustiger wordt in je leven en je uiteindelijk meer in balans komt. Dus los van je persoonlijke dosha's, overheersen er in bepaalde levensfases ook weer dosha's die wat getemperd moeten worden, wil je je in evenwicht voelen.

## 8 hormoonverstoorders

**1 Pesticiden:** op groente en fruit en in de tuin bestrijdingsmiddelen.

Risico's: kunnen de hormonale balans verstoren en zijn in verband gebracht met verschillende gezondheidsproblemen zoals kanker en vruchtbaarheidsstoornissen.

**2 Bisfenol A (BPA):** in plastic flessen, kassabonnen, en voedsel- en drankverpakkingen. Maar ook in waterkokers met plastic binnenkant en onderdelen.  
Risico's: kan de werking van oestrogeen nabootsen en de vruchtbaarheid verstoren.

**3 Ftalaten:** in PVC-plastic, speelgoed, voedselverpakkingen, schoonmaakmiddelen en persoonlijke verzorgingsproducten zoals shampoos en parfums.  
Risico's: geassocieerd met reproductieve problemen, geboortefwijkingen en hormonale verstoringen.

**4 Parabenen, siliconen in commerciële beautyproducten:** zoals cosmetica, shampoos, conditioners en zonnebrand.  
Risico's: kunnen oestrogeen nabootsen en zijn in verband gebracht met borsttumoren.

**5 Triclosan:** in antibacteriële zeep, deodorant, tandpasta en schoonmaakmiddelen.

Risico's: kan de schildklierhormonen beïnvloeden en bijdragen aan antibiotica-resistentie.

**6 PCB's:** in elektronische apparaten, commerciële verven en oude bouwmaterialen.

Risico's: geassocieerd met kanker en verstoring van het immuunsysteem.

**7 PFAS:** in anti-aanbakpannen, regenpakken en voedselverpakkingen zoals popcornzakken en bakpapier.  
Risico's: geassocieerd met schildklierproblemen, lever- en nierziekten en een verminderd immuunsysteem.

**8 Vlamvertragers:** in meubels, elektronica, textiel en bouwmaterialen.  
Risico's: kunnen de schildklierhormonen verstoren en zijn in verband gebracht met neurologische en vruchtbaarheidsproblemen.

### Overgang en menopauze

Nu we toch bezig zijn met uitleggen, misschien is het ook slim om nog even stil te staan bij de termen 'overgang' en 'menopauze'. Ze worden vaak door elkaar gebruikt, maar het zijn wezenlijk andere dingen. De overgang is het hele proces dat bestaat uit de perimenopauze, menopauze en de postmenopauze. De perimenopauze is de tijd vóór de menopauze en kan enkele jaren duren. Het is de periode waarin de hormonen oestrogeen en progesteron beginnen te dalen. De menopauze wordt officieel gezien als één specifieke dag: namelijk de dag waarop je precies een jaar geen menstruatie hebt gehad. Na deze dag ben je in de postmenopauze. Oestrogeen en progesteron stabiliseren zich langzaam maar zeker op een lager niveau. Uiteindelijk raak je blijvend 80% van je oestrogeen kwijt. De resterende 20% wordt nog steeds door je lichaam aangemaakt, maar niet meer door je eierstokken. In plaats daarvan komt dit hormoon nu van je bijnieren en andere weefsels. Je progesteronniveau is bijna nul en blijft ook zo. Sommige klachten van de (peri)-menopauze, zoals opvliegers, kunnen blijven, maar worden gedurende de tijd minder ernstig. Het goede nieuws is: je raakt langzaam maar zeker meer in balans en de klachten verdwijnen stuk voor stuk.

### Hormonen

Naast de dosha's veranderen dus ook je hormonen tijdens de overgang. Zoals gezegd daalt het oestrogeenniveau. Oestrogeen is belangrijk voor je libido, voortplanting, borstontwikkeling, vetomzetting, collageenvorming voor je huid, gezonde botten, ontstekingsremming en je immuunsysteem. Ook het progesteronniveau daalt.

Progesteron helpt bij het reguleren van je menstruatiecyclus, ondersteunt de zwangerschap en speelt een rol bij je stemming en slaap.

Hoewel die daling van zowel oestrogeen als progesteron een natuurlijk proces is, kun je er knap veel last van hebben: opvliegers, nachtelijk zweten, wisselende stemmingen, vergeetachtigheid en aankomen in gewicht, om maar wat te noemen. Helemaal als je last hebt van chronische stress, zoals de meesten van ons. Stress zorgt namelijk voor een extra daling van oestrogeen en progesteron.

### Invloed van stress

Stel je je lichaam voor met daarin twee emmers met hormonen: aan de ene kant de stresshormonen, zoals adrenaline en cortisol, die zorgen voor actie als dat nodig is, bijvoorbeeld wanneer je weg moet rennen voor gevaar en snel moet reageren. De andere emmer bevat je sekshormonen, zoals oestrogeen en progesteron. Om de processen in je lichaam soepel te laten verlopen, moeten deze twee emmers in balans zijn. Je hebt af en toe actie nodig, ondersteund door je stresshormonen, om daarna te kunnen ontspannen zodat je sekshormonen hun functie kunnen verrichten en je lichaam 'gevoed' wordt.

Bij langdurige stress en te weinig ontspanning blijft het stresshormoon cortisol lange tijd in je lichaam. Je hebt dan meer sekshormonen nodig om weer in balans te komen. Maar het lichaam past de functie van sekshormonen aan: de beperkte hoeveelheid sekshormonen wordt omgezet in stresshormonen, omdat stressmanagement prioriteit krijgt. Er blijven dan minder sekshormonen over voor andere