



**Ontspannen in de overgang**

# Eerste Hulp Bij Overgang

**Praktijk voor Traditionele  
Chinese Geneeswijze  
Ruo Yu Fang**

[info@ontspannenindeovergang.nl](mailto:info@ontspannenindeovergang.nl) [www.ontspannenindeovergang.nl](http://www.ontspannenindeovergang.nl) 06-24884141

© 2013 – 2016 Praktijk voor Traditionele Chinese geneeswijze – Ruo Yu Fang - Alle rechten voorbehouden - 



## Ontspannen in de overgang

# Inhoudsopgave

Voor wie is dit E-boek de moeite waard om te lezen?	3
Wie is Ruo Yu Fang?	4
Ben ik in de overgang?	5
Westerse en Oosterse visie op de overgang	8
Welk overgangstype ben ik?	9
Meer informatie over de 5 overgangstypes	13
Eerste Hulp Bij Overgangsklachten	14
Hoe snel worden mijn overgangsklachten minder?	21

De inhoud van dit e-boek kan onder geen enkele voorwaarde de diagnose van een arts vervangen. Heb je twijfels over je gezondheid? Neem dan contact op met Ruo Yu Fang of raadpleeg een huisarts.

Dit is versie 1.2 van **Eerste Hulp Bij Overgang**. Heb je dit e-boek doorgestuurd gekregen van iemand? Ga dan naar [www.ontspannenindeovergang.nl](http://www.ontspannenindeovergang.nl) en vraag je eigen exemplaar aan, zodat je zeker bent van de recentste versie! Je ontvangt dan ook de maandelijkse overgangstips om gemakkelijk en met plezier door de overgang te komen.

© 2013 – 2016 Praktijk Traditionele Chinese Geneeswijze – Ruo Yu Fang - Alle rechten voorbehouden –

Doorzenden, kopiëren of verveelvoudigen van dit e-boek is niet toegestaan.

Gratis exemplaren van dit document zijn echter wel verkrijgbaar via

[www.ontspannenindeovergang.nl](http://www.ontspannenindeovergang.nl)

[info@ontspannenindeovergang.nl](mailto:info@ontspannenindeovergang.nl) [www.ontspannenindeovergang.nl](http://www.ontspannenindeovergang.nl) 06-24884141

© 2013 – 2016 Praktijk voor Traditionele Chinese geneeswijze – Ruo Yu Fang - Alle rechten voorbehouden - 



## Ontspannen in de overgang

# Voor wie is dit E-boek de moeite waard om te lezen?

**Dit e-boek is speciaal geschreven voor vrouwen die midden in het leven staan.**

Je bent 40 tot 60 jaar oud, hebt opgroeiende kinderen, soms in de puberleeftijd (en vooral met die pubers botst het vaak). Je hebt een drukke (parttime) baan. Naast je kinderen vragen ook je eigen (schoon)ouders de nodige aandacht.

**Heb je een van de volgende klachten? Dan is de informatie in dit e-boek heel waardevol voor je:**

- Nachtzweeten
- Opvliegers
- Onregelmatige menstruatie
- Veel bloedverlies
- Buik- en rugpijn
- Hoofdpijn
- Slaapproblemen
- Vermoeidheid
- Stijfheid

**Als je dit e-boek gelezen hebt:**

- Weet je of je in de overgang bent of niet
- Heb je begrepen dat de overgang geen ziekte is, maar een natuurlijke fase in het leven van iedere vrouw
- Herken je jezelf in één van de 5 overgangstypes
- Weet je precies wat je zelf kunt doen om je overgangsklachten te verminderen
- Leer je dat acupunctuur een traditioneel bewezen, zachte manier is om overgangsklachten te verminderen

[info@ontspannenindeovergang.nl](mailto:info@ontspannenindeovergang.nl) [www.ontspannenindeovergang.nl](http://www.ontspannenindeovergang.nl) 06-24884141



## Ontspannen in de overgang

### Twijfel

Mocht je twijfel hebben of sommige klachten komen heel sterk voor, raadpleeg dan altijd een arts voor de diagnose.

## Wie is Ruo Yu Fang?

**Ruo Yu Fang is een ervaren acupuncturiste** en heeft **zich gespecialiseerd** in het behandelen en verlichten **van overgangsklachten**, zoals opvliegers, vermoeidheid en stemmingswisselingen.

### Over Ruo Yu Fang

Sinds 1993 woont en werkt Ruo Yu Fang in Nederland. Vanwege de promotie van haar man aan de Universiteit van Groningen was het gezin eerder naar Nederland geëmigreerd. Na vier jaar verhuisden ze naar Nijmegen. Ruo Yu Fang heeft twee zonen.

### Werkervaring en opleiding

Ruo Yu Fang is als acupuncturiste opgeleid in China. Ze studeerde in 1984 af in de Traditionele Chinese Geneeskunde aan het Qinghai Medical College. Daarna volgde ze cursussen interne geneeskunde aan de Praktijk Beijing TCG Universiteit, en oogheelkunde in het militair ziekenhuis in Chengdu.



Van 2003 tot 2008 werkte Ruo Yu in de praktijk voor TCG van Jan Elferink in Lichtenvoorde. In 2007 startte zij haar eigen acupunctuurpraktijk.

[info@ontspannenindeovergang.nl](mailto:info@ontspannenindeovergang.nl) [www.ontspannenindeovergang.nl](http://www.ontspannenindeovergang.nl) 06-24884141



## Ontspannen in de overgang

# Ben ik in de overgang?

**Iedere vrouw weet dat het moment van de overgang zich eens in haar leven zal aandienen.** Maar wanneer en hoe dat zal gebeuren kun je niet voorspellen. Dat je er opvliegers en onregelmatige menstruatie bij kunt verwachten is over het algemeen ook wel bekend.

**Er zijn echter nog veel meer tekenen waaraan je de overgang kunt herkennen, zoals gewichtstoename en huilbuien.** Ook toenemende spier en gewrichtsklachten kunnen wijzen op het beginnen van de overgang.

### Wil je weten of je in de overgang bent?

Doe dan de test op de volgende bladzijde om te ontdekken of de klachten die je ervaart met de overgang samenhangen.



[info@ontspannenindeovergang.nl](mailto:info@ontspannenindeovergang.nl) [www.ontspannenindeovergang.nl](http://www.ontspannenindeovergang.nl) 06-24884141



## Ontspannen in de overgang

### Test jezelf: Ben ik in de overgang?

	Ja	Nee
1. Ben je ouder dan 40 jaar?		
2. Heb je last van een onregelmatige menstruatie?		
3. Heb je last van menstruatie met te veel of te weinig bloed verlies?		
4. Heb je last van opvliegers ?		
5. Heb je last van transpireren?		
6. Heb je moeite met inslapen of door slapen?		
7. Ben je vaak moe?		
8. Heb je vaker last van stemmingswisselingen?		
9. Ben je vergeetachtig?		
10. Heb je minder zelfvertrouwen?		
11. Heb je vaker hoofdpijn?		
12. Heb je minder zin in seks?		
13. Heb je last van vaginale droogheid?		
14. Heb je moeite om je plas te ophouden?		
15. Heb je last van hartkloppingen?		
16. Heb je last van spier- en gewrichtsklachten?		
17. Heb je last van schommelingen in gewicht?		
18. Heb je last van constipatie?		
19. Heb je last van opgezwollen gezicht en/of enkels?		
<b>Totaal aantal keren dat je ja hebt aangekruist</b>		

### Uitslag van de test

10 of meer punten. Je bent in de overgang. Lees verder, want met de tips kun je jouw overgangsklachten verminderen.

6 tot en met 9 punten. Je bent mogelijk gestart met overgang. Lees verder, want ook jij kunt met de tips je klachten verminderen.

Minder dan 6 punten. Het is onzeker of je in de overgang bent. Lees verder, want met de tips kun je voorkomen dat je last krijgt van overgangsklachten.

[info@ontspannenindeovergang.nl](mailto:info@ontspannenindeovergang.nl) [www.ontspannenindeovergang.nl](http://www.ontspannenindeovergang.nl) 06-24884141



## Ontspannen in de overgang

### **Wat zie ik in de conclusies van de tests?**

De tests geven een indicatie van de oorzaak van je overgangsklachten, gezien vanuit de TCG, de Traditionele Chinese Geneeswijze. De oplossing die geïndiceerd wordt, is ook op die visie gebaseerd en vervangt niet de diagnose van de (huis)arts.

Het is natuurlijk wel zo dat de TCG de indicatie baseert op duizenden jaren ervaring, bij en voor vrouwen als jij en ik.



[info@ontspannenindeovergang.nl](mailto:info@ontspannenindeovergang.nl) [www.ontspannenindeovergang.nl](http://www.ontspannenindeovergang.nl) 06-24884141

© 2013 – 2016 Praktijk voor Traditionele Chinese geneeswijze – Ruo Yu Fang - Alle rechten voorbehouden - 



## Ontspannen in de overgang

# Westerse en Oosterse visie op de overgang

### **Veel vrouwen weten dat de overgang met hormonen te maken heeft.**

De Westerse geneeswijze zoekt de oorzaken van overgangsklachten voornamelijk in de hormoonhuishouding. Omdat je te weinig of juist teveel van een bepaald hormoon hebt, krijg je bijvoorbeeld last van opvliegers. Een logische oplossing voor overgangsklachten is dan ook om hormonen voor te schrijven.

**In de Oosterse visie spelen er veel meer factoren een rol.** Zo hangt de overgang bijvoorbeeld samen met het teruglopen van de levensenergie, in de Traditionele Chinese Geneeswijze, nier-energie genaamd.

**Ieder mens wordt geboren met een pakket levensenergie, de nier-energie.** Daar moet je het je hele leven mee doen. De nier-energie is niet gemakkelijk weer bij te vullen. Deze energie heeft grote invloed op de voortplanting en de geslachtsorganen.

**Een vrouw gebruikt de nier-energie onder andere voor vrouwelijke levensfuncties:** borsten krijgen, menstruatie, zwangerschap en borstvoeding.

**Rond je 49<sup>e</sup> wordt de nier-energie veel minder,** het pakketje nier-energie dat je bij je geboorte hebt meegekregen raakt langzamerhand leeg.

**En dan kun je als vrouw last krijgen van typische overgangsklachten** zoals opvliegers, nachtzweeten en stemmingwisselingen.

**Overgangsklachten kunnen verlicht worden** door het in acht nemen van bepaalde leefregels die we verderop beschrijven. Deze leefregels hebben ook effect op de nier-energie die ieder mens heeft.

[info@ontspannenindeovergang.nl](mailto:info@ontspannenindeovergang.nl) [www.ontspannenindeovergang.nl](http://www.ontspannenindeovergang.nl) 06-24884141





## Ontspannen in de overgang

# Welk overgangstype ben ik?

**Niet iedere vrouw heeft last van opvliegers en nachtzweeten.** Zoals je al bij de test op bladzijde 6 kon lezen, zijn er nog veel meer klachten die met de overgang samenhangen.

**Sommige vrouwen hebben meer last van hoofdpijn,** anderen hebben meer last van emoties.

**Deze klachten kunnen onder meer samenhangen met bepaalde energiebanen.** De energiebanen (meridianen) lopen over het gehele lichaam. Zijn ze in balans, dan ben je gezond en fit. Is een energiebaan niet in balans, dan krijg je klachten die met die energiebaan samenhangen.

**Voor de overgang zijn onder meer de volgende energiebanen van belang: Hart, Lever, Milt, Longen en Nieren.** De ene vrouw is gevoeliger voor overgangsklachten die met het hart samenhangen, dan is ze een Hart-overgangstype. Een andere vrouw kan weer meer last hebben van Milt gerelateerde overgangsklachten, zij is een Milt-overgangstype.

### Wil je weten welk overgangstype jij bent?

Doe dan de testen op de volgende bladzijden om te bepalen welke energiebaan bij jou versterkt moet worden om minder last van je overgangsklachten te hebben.

[info@ontspannenindeovergang.nl](mailto:info@ontspannenindeovergang.nl) [www.ontspannenindeovergang.nl](http://www.ontspannenindeovergang.nl) 06-24884141



## Ontspannen in de overgang

### Test jezelf: Ben jij een Hart-overgangstype?

	Ja	Nee
1. Heb je 's nachts last van hartkloppingen?		
2. Ben je onrustig of sneller prikkelbaar?		
3. Raak je buiten adem bij lichte inspanning zoals fietsen?		
4. Heb je moeite met inslapen?		
5. Moet je vaak huilen om niks?		
6. Heb je last van opgezwollen gezicht en/of enkels?		
<b>Totaal aantal keren dat je ja hebt aangekruist</b>		

4 of meer punten bij Hart?      Je Hart-energie is aan de lage kant

### Test jezelf: Ben jij een Lever-overgangstype?

	Ja	Nee
1. Heb je last van hoofdpijn?		
2. Heb je hoge bloeddruk?		
3. Heb je veel buikpijn voor en/of tijdens de menstruatie?		
4. Heb je last van veel bloed verlies met donkere en /of dikke klonten?		
5. Heb je last van gevoelige, pijnlijke borsten?		
6. Voel je je snel boos/woedend/agressief?		
<b>Totaal aantal keren dat je ja hebt aangekruist</b>		

4 of meer punten bij Lever?      Je Lever-energie is gestagneerd

[info@ontspannenindeovergang.nl](mailto:info@ontspannenindeovergang.nl) [www.ontspannenindeovergang.nl](http://www.ontspannenindeovergang.nl) 06-24884141



## Ontspannen in de overgang

### Test jezelf: Ben jij een Milt-overgangstype?

	Ja	Nee
1. Heb je last van hoofdpijn met misselijkheid /migraine?		
2. Heb je moeite met doorslapen?		
3. Ben je vaak moe?		
4. Heb je last van constipatie of diarree?		
5. Heb je last van opgeblazen gevoel?		
6. Voel je je minder gemotiveerd en steeds lui?		
<b>Totaal aantal keren dat je ja hebt aangekruist</b>		

4 of meer punten bij Milt?      Je Milt-energie is aan de lage kant

### Test jezelf: Ben jij een Long-overgangstype?

	Ja	Nee
1. Heb je last van hoesten, kortademigheid of benauwdheid?		
2. Ben je vaak verkouden?		
3. Heb je last van pukkeltjes (acne)?		
4. Heb je last van allergieën?		
5. Voel je je regelmatig verdrietig?		
6. Heb je last van droge en/of geïrriteerde huid en/of jeuk en kriebel op je huid?		
<b>Totaal aantal keren dat je ja hebt aangekruist</b>		

4 of meer punten bij Long?      Je Long-energie is aan de lage kant

[info@ontspannenindeovergang.nl](mailto:info@ontspannenindeovergang.nl) [www.ontspannenindeovergang.nl](http://www.ontspannenindeovergang.nl) 06-24884141

© 2013 – 2016 Praktijk voor Traditionele Chinese geneeswijze – Ruo Yu Fang - Alle rechten voorbehouden - 



## Ontspannen in de overgang

### Test jezelf: Ben jij een Nier-overgangstype?

	Ja	Nee
1. Heb je last van duizeligheid en /of oorsuizen?		
2. Heb je last van gewrichtsklachten zoals stijve rug, pijnlijke gewrichten?		
3. Heb je last van vaginale droogheid en/ of jeuk?		
4. Heb je moeite om je plas op te houden?		
5. Ben je meer dan normaal onzeker, vergeetachtig en /of angstig?		
6. Heb je minder zin in vrijen?		
<b>Totaal aantal keren dat je ja hebt aangekruist</b>		

4 of meer punten bij Nier?      Je Nier-energie is aan de lage kant

### Meer informatie over jouw overgangstype?

Lees verder op bladzijde 13.

### Wil je weten wat je zelf je overgangsklachten kan doen?

Lees verder op bladzijde 14.

[info@ontspannenindeovergang.nl](mailto:info@ontspannenindeovergang.nl) [www.ontspannenindeovergang.nl](http://www.ontspannenindeovergang.nl) 06-24884141

© 2013 – 2016 Praktijk voor Traditionele Chinese geneeswijze – Ruo Yu Fang - Alle rechten voorbehouden - 



## Ontspannen in de overgang

# De 5 overgangstypes

**De Traditionele Chinese Geneeswijze kijkt op een hele andere manier naar organen dan de Westerse geneeswijze.**

De Oosterse visie op gezondheid is niet alleen op het fysieke lichaam gericht, maar ook op emoties, geestelijk welzijn en hoeveel energie je hebt. Ieder orgaan heeft daarom niet alleen een fysieke functie, maar heeft ook invloed op je emoties, je welbevinden en je energiepeil.

### **Overgangstype Hart**

Als je voldoende Hart-energie hebt, ben je gezond en levendig. Je hebt plezier in het leven en je bekijkt de dingen van de positieve kant. Je geheugen is goed en je slaapt goed.

### **Overgangstype Lever**

Wanneer je voldoende Lever-energie hebt, heb je een goede spijsvertering en verloopt je menstruatie goed. Je bent ontspannen en gedraagt je vriendelijk naar anderen toe.

### **Overgangstype Milt**

Als je Milt-energie voldoende is, voel je je energiek. Je hebt een goede eetlust, goede spijsvertering en je menstruatie verloopt ook goed.

### **Overgangstype Long**

Is de Long-energie op peil, dan is je ademhaling diep en rustig en je stem krachtig. Door je diepe ademhaling geef je je lichaam veel zuurstof.

### **Overgangstype Nier**

De Nier-energie is zoals al eerder vermeld, de levensenergie van de mens. Is de Nier-energie voldoende, dan voel je je energiek en vitaal. Je herstelt je snel en je lichaam is soepel en ontspannen.

Je kunt ook bij meerdere types horen.

[info@ontspannenindeovergang.nl](mailto:info@ontspannenindeovergang.nl) [www.ontspannenindeovergang.nl](http://www.ontspannenindeovergang.nl) 06-24884141



## Ontspannen in de overgang

# Eerste Hulp Bij Overgangsklachten

**Zet vandaag de eerste stap om met behulp van TCG je overgangsklachten te verminderen!**

Je ziet dat er heel wat klachten kunnen samenhangen met de overgang, dat merkte je al. Gelukkig kunnen de tradities van de TCG je op weg helpen om je leefstijl zo aan te passen dat je overgangsklachten verminderen. Want het staat vast dat je leefstijl een grote invloed heeft op je gezondheid.

Bepaalde voedingsmiddelen kunnen daarnaast een ondersteuning vormen om je klachten te verminderen.

Door ook specifieke punten op je lichaam te masseren kan je algemeen welbevinden toenemen. De plaats van de massage en de drukpunten die van belang zijn, komen voort uit de TCG en laten daar goede resultaten zien.



[info@ontspannenindeovergang.nl](mailto:info@ontspannenindeovergang.nl) [www.ontspannenindeovergang.nl](http://www.ontspannenindeovergang.nl) 06-24884141

© 2013 – 2016 Praktijk voor Traditionele Chinese geneeswijze – Ruo Yu Fang - Alle rechten voorbehouden - 



## Ontspannen in de overgang

### Wat kun je zelf doen om opvliegers en nachtzweeten te verminderen?

#### Acupunctuurpunt masseren

Masseer iedere dag 2 tot 3 keer gedurende 2 tot 3 minuten het acupunctuur punt Lever 2. Dit punt ligt tussen de grote en tweede teen. Als je dit punt masseert, trek je hitte uit het bovenlichaam en koel je dus af (zie plaatje, bij rode punt).



#### Voeding en drank

Drink elke dag twee glazen soja melk en eet elke dag 2-3 eetlepel lijnzaad. Deze voedingsproducten zijn rijk aan resp. fyto-oestrogenen en lignanen.

Een goed ontbijt met vezels en andere "goede" voedingsstoffen betekent een goed begin van de dag. En een goed begin van de dag werkt door in je algemeen welbevinden.

Er is veel onderzoek gedaan naar de effecten van deze stoffen (Duitsland, Azië en Amerika) met resultaten die de effecten bevestigen.

Onze aanbeveling baseert zich op de TCG.



[info@ontspannenindeovergang.nl](mailto:info@ontspannenindeovergang.nl) [www.ontspannenindeovergang.nl](http://www.ontspannenindeovergang.nl) 06-24884141



## Ontspannen in de overgang

### **Wat kun je zelf doen om de Hart-overgangsklachten te verlichten?**

#### Acupunctuurpunt masseren

Masseer elke dag 2 tot 3 keer gedurende 3 minuten het acupunctuurpunt Hartzakje punt 8.

Dit acupunctuurpunt is verbonden met de energiebaan van je hart. Als je dit punt masseert, wordt je Hart-energie sterker. In de TCG wordt dit als middel gezien om slaapstoornissen te helpen voorkomen.

Dit punt ligt in de handpalm (maak een vuist, het punt ligt daar waar de middelvinger je palm raakt).



#### Voeding en drank

Eet elke dag 1 gram Xi Yang Shen (Amerikaanse ginseng).



Gebruikers hiervan ervaren een positief effect op (de energie van) het hart en een beter algemeen hormonaal welbevinden.

De University of Maryland (USA) heeft in een onderzoek resultaten gebundeld van het gebruik van Amerikaanse Ginseng.

[info@ontspannenindeovergang.nl](mailto:info@ontspannenindeovergang.nl) [www.ontspannenindeovergang.nl](http://www.ontspannenindeovergang.nl) 06-24884141





## Ontspannen in de overgang

### Wat kun je zelf doen om de Lever-overgangsklachten te verlichten?

#### Acupunctuurpunt masseren

Masseer iedere dag 2 tot 3 keer gedurende 2 tot 3 minuten het acupunctuur punt Lever 3. Dit punt ligt tussen de grote en tweede teen, twee vingerbreedtes hoger op de voet.



Dit drukpunt is verbonden met de energiebaan van de lever.

Een gezonde lever is heel belangrijk voor je spijsvertering en welbevinden. Volgens de Chinese traditie leidt het kalmeren van de lever door de energiebaan aan te spreken tot rust, waarmee opvliegers kunnen worden voorkomen.

#### Voeding en drank

Drink elke dag een kop kamilleethee.



In de TCG wordt kamilleethee (Chamomile) gezien als een voedingsmiddel met veel effecten.

Een van de effecten die gebruikers voelen is het "kalmeren van de lever", wat rust met zich meebrengt, en een algemeen gevoel van afkoeling en rust, naast rust in de spijsvertering.

De Westerse wereld doet hier nu veel onderzoek naar, de Chinese is hier al van overtuigd.

[info@ontspannenindeovergang.nl](mailto:info@ontspannenindeovergang.nl) [www.ontspannenindeovergang.nl](http://www.ontspannenindeovergang.nl) 06-24884141



## Ontspannen in de overgang

### Wat kun je zelf doen om je Milt-overgangsklachten te verlichten?

#### Acupunctuurpunt masseren

Masseer iedere dag 2 tot 3 keer gedurende 2 tot 3 minuten het acupunctuur punt Maag 36. Dit punt ligt op de buitenkant van je been, vier vingerbreedtes onder de knie.



De spijsvertering is enorm belangrijk voor je welbevinden en gezondheid.

De energiebanen die daarmee te maken hebben, hebben volgens de TCG dan ook grote invloed: masseren van deze drukpunten die verbonden zijn met de energiebanen van milt (bouwt plasmacellen en breekt "overtollige bloedcellen" af) en de maag (verteert voedsel), leidt volgens deze traditie dan ook tot gezonde spijsvertering.

Gezond eten en een gezonde spijsvertering, wat wil je lichaam nog meer?

#### Voeding en drank

Eet elke dag 3 tot 10 dadels. Dadels bevatten veel fructose en zijn een bron van energie.



[info@ontspannenindeovergang.nl](mailto:info@ontspannenindeovergang.nl) [www.ontspannenindeovergang.nl](http://www.ontspannenindeovergang.nl) 06-24884141



## Ontspannen in de overgang

### Wat kun je zelf doen om je Long-overgangsklachten te verlichten?

#### Acupunctuurpunt masseren

Masseer iedere dag 2 tot 3 keer gedurende 2 tot 3 minuten het acupunctuur punt Dikke Darm 4. Dit punt ligt op het vlies dat zich tussen je duim en wijsvinger bevindt (zie plaatje bij de rode punt).



Dit punt is direct verbonden met de energiebanen voor de longen en het immuunsysteem.

Volgens onze TCG is het bewerken van deze energiebanen stimulerend voor de ademhalingsfunctie van de longen en het immuunsysteem en kan buikpijn verzacht worden.

Probeer het zelf en voel de rust.

#### Voeding en drank

Fruit hoort bij een gezond voedingspatroon.

De peer is een in veel opzichten bijzondere en smakelijke vrucht, die we regelmatig zouden moeten eten.

Door het vruchtsap kan slijm losgemaakt worden, verder geeft de TCG aan dat het de longen "zacht" maakt, dat geeft een gevoel van rust voor je lichaam.

Door het vruchtensap in peren, zal je keel bij hoesten een aangename verzachting voelen.



[info@ontspannenindeovergang.nl](mailto:info@ontspannenindeovergang.nl) [www.ontspannenindeovergang.nl](http://www.ontspannenindeovergang.nl) 06-24884141



## Ontspannen in de overgang

### Wat kun je zelf doen om je Nier-overgangsklachten te verlichten?

#### Acupunctuurpunt masseren

Masseer iedere dag 2 tot 3 keer gedurende 2 tot 3 minuten het acupunctuur punt Nier 1. Dit punt ligt onder de voetzool vlak onder het kussentje van je voet in het midden.



We hebben al uitgelegd hoe belangrijk de nier voor je lichaam is. Je hebt er twee, die, als ze in goede conditie zijn, je helpen je goed te voelen, juist ook in de overgang.

Massage van dit drukpunt beïnvloedt de energiebaan naar je nieren. Nier-energie is traditioneel van groot belang voor jou, hoe je de overgang doorkomt.

#### Voeding en drank



Neem ieder dag ongeveer 10 stukjes Lucium Fruit (te koop in Chinese toko's of Natuurvoedingswinkel).

In de Chinese traditie staat dit middel erom bekend een goede invloed te hebben op je bloeddruk, de bloedsuikerspiegel en het cholesterol, natuurlijk in combinatie met een gezond voedingspatroon.

In de TCG wordt Lucium gezien als een voedingsmiddel dat in diverse vormen gebruikt kan worden (bijvoorbeeld als thee), en na inname invloed heeft op je immuunsysteem (hoe je lichaam zich kan weren tegen ziektes) en ook weer inwerkt op je lever en nieren.

[info@ontspannenindeovergang.nl](mailto:info@ontspannenindeovergang.nl) [www.ontspannenindeovergang.nl](http://www.ontspannenindeovergang.nl) 06-24884141



## Ontspannen in de overgang

### **Wil je nog meer informatie en tips over het verminderen van je overgangsklachten?**

Lees dan de maandelijks Ontspannen in de Overgang tips.

Ben je nog geen abonnee? Ga dan naar [www.ontspannenindeovergang.nl](http://www.ontspannenindeovergang.nl) en schrijf je gratis en vrijblijvend in!

## **Hoe snel worden mijn overgangsklachten minder?**

### **Effect van de tips**

In de TCG, die steeds meer omarmd wordt in de Westerse (medische) wereld, is het van belang dat lichaam en geest in balans zijn. Dat komt onder andere door het balanceren van energiebanen.

Wij denken dat de aandacht voor je lichaam, je voeding, voedingsstoffen, de tips en de massages, er samen toe leiden dat je overgangsklachten verminderen, dat je daar beter mee om kunt gaan en mee kunt leven.

### **Ondersteuning via acupunctuur therapie**

Bij sommige vrouwen zullen de tips uit het hoofdstuk Eerste Hulp Bij Overgangsklachten helaas niet voldoende zijn, zeker als je in meerdere overgangstypes valt.

Is dat voor jou het geval, dan is er gelukkig is er een simpele oplossing, die zowel bewezen als effectief is: acupunctuur therapie.

Acupunctuur is een volledig natuurlijke methode, zonder nare en schadelijke bijeffecten. Acupunctuur richt zich op de oorzaak van de klachten en doet niet aan symptoombestrijding.

De acupunctuurbehandeling gebeurt met dunne steriele naaldjes. Daarmee wordt op acupunctuurpunten op de meridianen in je lichaam geprikt. Eventuele blokkades worden zo gestimuleerd en opgeheven.

[info@ontspannenindeovergang.nl](mailto:info@ontspannenindeovergang.nl) [www.ontspannenindeovergang.nl](http://www.ontspannenindeovergang.nl) 06-24884141



## Ontspannen in de overgang

Een acupunctuurbehandeling door een ervaren behandelaar zoals Ruo Yu doet absoluut geen pijn. Het gaat heel zachtjes en voorzichtig.

Neem contact op met Ruo Yu Fang om te overleggen of acupunctuur voor jou geschikt is. Bel haar op 06-24884141 of schrijf haar een e-mail via [info@ontspannenindeovergang.nl](mailto:info@ontspannenindeovergang.nl).

**Ik wens je een goede overgang toe en dat je ontspannen en met plezier deze nieuwe fase in je leven doormaakt!**

Ruo Yu Fang

# 祝身体健康

(Ik wens je een goede gezondheid)

[info@ontspannenindeovergang.nl](mailto:info@ontspannenindeovergang.nl) [www.ontspannenindeovergang.nl](http://www.ontspannenindeovergang.nl) 06-24884141

© 2013 – 2016 Praktijk voor Traditionele Chinese geneeswijze – Ruo Yu Fang - Alle rechten voorbehouden - 