

Scriptie over de premenopauze

Ik ben een scriptie aan het schrijven over de premenopauze. Dit is de fase voordat je niet meer ongesteld wordt. Ik zoek hiervoor een aantal vrouwen, die nog wel menstrueren maar die klachten ervaren die te maken hebben met de premenopauze. Veelal begint de premenopauze rond het 45^e levensjaar. Er kunnen vervelende klachten ontstaan die een behoorlijke invloed kunnen hebben op je dagelijkse bezigheden en algehele welzijn.

Aan welke klachten kun je zoal denken?

- veranderende menstruatiecyclus, bv korter of onregelmatig
- meer bloedverlies tijdens de menstruatie dan je gewend bent
- je moe voelen
- stemmingswisselingen, humeurschommelingen hebben of een kort lontje
- opgezwollen borsten voordat je ongesteld wordt
- vocht vasthouden
- je urine niet meer goed kunnen ophouden
- slecht slapen
- concentratieproblemen
- hoofdpijn
- hartkloppingen
- veranderingen in huid en haar; droger, minder haar, droge vagina
- pijnlijke of stijve gewrichten of stramme spieren
- verandering in warmtehuishouding

Zou je graag ondersteuning willen in deze periode, meer begrip willen krijgen over de overgang en je klachten willen verhelpen/verminderen? Dan ben je van harte welkom in mijn praktijk. Met kruidentherapie, het inzetten van planten/kruiden en een aantal voetreflexbehandelingen wordt je lichaam geholpen in dit proces.

In vijf consulten gaan we gericht werken aan je klacht(en). De eerste keer dat je komt hebben we een uitgebreid consult waarin we je klacht(en) bespreken zodat ik een passend advies kan geven welke planten/kruiden jou kunnen ondersteunen. Ook vertel ik iets over de achtergrond van je klachten, wat er gebeurt in je lichaam als je in de premenopauze zit. In dit consult ga je als laatste lekker liggen op de massagetafel en ontvang je een voetreflexbehandeling gericht op de premenopauze.

Dan maken we nog vier afspraken voor vier voetreflexbehandelingen die gericht ingezet worden op jouw specifieke klachten. Wat ik van je nodig heb is wat extra informatie van jou over hoe het met je gaat tussen de behandelingen door.

Als je mee wilt doen krijg je **20% korting** op onderstaande prijzen. Heb je vragen? neem gerust contact met mij op.

Eerste consult van 1,5 uur €70,-

Vervolgconsulten van 1 uur €50,-

Zie ook, klik op [Praktijk Heelkruid | Helende Planten](#)



Helende Planten *uit de natuur*

Marjoleine Dijk