



# De overgang?

## Vlieg op!

**'Lisette, kun jij mij helpen? Ik ben helemaal in de war. Ik voel me niet meer thuis in mijn eigen lichaam en er is van alles aan de hand: slecht slapen, wisselende stemmingen, vergeetachtigheid, zweetaanvallen... Ik weet gewoon niet meer wat ik ermee moet!'**

Net als bijvoorbeeld in de puberteit en de zwangerschap gieren de hormonen opnieuw door je lijf. De genoemde klachten zijn er slechts een paar. Zo'n 80 procent van de vrouwen in de overgang worstelt in deze levensfase hiermee. Ze belemmeren het dagelijks functioneren enorm, in een fase waarin toch al zoveel verandert: mentaal, emotioneel en lichamelijk. De overgang van de vruchtbare naar de onvruchtbare periode heeft een grote impact op het leven van de vrouw. Het kan leiden tot onzekerheid, controleverlies, verstoring van het zelfbeeld en minder zelfvertrouwen.

Maar de overgang is voor een vrouw een enorm belangrijk moment. Het kan het moment zijn om nieuwe doelen te stellen. Je begint aan de tweede helft van je leven. Met nieuwe kansen en mogelijkheden die voor je liggen, ruimte voor persoonlijke groei, wijsheid en genieten van wat er is. Oorzaak van de ongemakken is het hormoonstelsel, dat voortdurend zoekt naar balans. En in de periode rondom de overgang verandert er nogal wat in dat systeem. Tijdens een reflexologiehandeling worden de reflexzones van de hormoonklieren gemasseerd en waar nodig met druppuntmassage behandeld. Hierdoor wordt de balans hersteld en zullen klachten verminderen of zelfs verdwijnen. Na een aantal behandelingen nam de dame van hierboven afscheid met de woorden: 'Het voelt of ik opnieuw geboren ben. Ik voelt alsof ik ben gereset, door Liset.'