

## Vrouwenzaken (deel 2).

Daar waar vorige keer vooral menstruatieklasten centraal stonden, staan nu zwangerschap, bevalling en de overgang centraal.

### Zwangerschap en bevalling

Wat betreft de zwangerschap en kruidengeneeskunde is het vooral belangrijk te weten dat een aantal kruiden niet gebruikt mogen worden tijdens de zwangerschap, zoals Rozemarijn, Wijnruit, Salie. Verder zijn er kruiden die erg voorzichtig ingezet moeten worden (Vrouwenmantel, Duizendblad, Guldenroede) en een aantal kruiden die in deze periode juist gebruikt mogen worden, zoals Brandnetel, Framboosblad, Vlier. Dit vraagt dus om zorgvuldig gebruik en deskundige begeleiding, ook bij het gebruik van verantwoorde kruiden. (Er zijn in dit stukje tekst ook weer aanpassingen gedaan ivm de nieuwe wetgeving).

### Zwangerschapsmisselijkheid, bloedarmoede en hoge bloeddruk

Bij misselijkheid en zwangerschapsbraken, zal je om te beginnen de nieuwe situatie moeten accepteren en je hier letterlijk aan moeten overgeven. (Deze zin is ook weer verwijderd ivm de nieuwe wetgeving). Eet vaker en kleine beetjes en vooral opbouwende voeding.

Ook kan er bloedarmoede of een hoge bloeddruk ontstaan. Dit dient wel op de juiste wijze vastgesteld te worden. Bij bloedarmoede zijn opbouwende en mineraalrijke kruiden nodig (voorbeelden zijn ivm de nieuwe wetgeving weggehaald). Hoge bloeddruk kan ontstaan door extra druk op de vaten en het vasthouden van vocht. (Deze zin is ook weer weggehaald ivm de nieuwe wetgeving).

### Bevalling en borstvoeding

Er zijn kruiden die de bevalling kunnen bespoedigen en ondersteunen. Begrijpelijk ga ik daar in dit stukje niet verder op in, maar een bloesemremedie als rescue is altijd wel inzetbaar en aan te raden. (Jammer, maar hier valt een heel stuk weg ivm de nieuwe wetgeving). Extra vitaminen en mineralen op natuurlijk basis zijn aan te raden, zeker ook bij borstvoeding.

### De overgang

De overgang, ook wel climacterium genoemd, gaat vaak gepaard met vervelende klachten en kan een behoorlijk aantal jaren duren. Het is een periode waarin veel veranderingen plaatsvinden en het lichaam zoekt hierin een nieuw evenwicht. Lichamelijk worden die veranderingen vooral veroorzaakt door hormonale veranderingen, maar in de omgeving van de vrouw verandert er vaak ook wel wat, zoals het uit huis gaan van de kinderen. Op veel gebieden breekt een nieuwe fase aan. Waar veel vrouwen nogal last van hebben zijn de opvliegers, hartkloppingen en veel zweten. In de nachten kan dit voor een slechte nachtrust zorgen. Ook is er kans op botontkalking, nervositeit, wisselende stemmingen, angst, depressiviteit, droge slijmvliezen en verslapping van spieren. Stress en alcohol verergeren de klachten. Om botontkalking te voorkomen, is een gezonde voeding en voldoende beweging extra belangrijk. Verder is het belangrijk tijd en rust te nemen voor jezelf.

Bij de behandeling richten we ons op de klachten van de betreffende vrouw en zullen de (...) hierop aanpassen. (Alweer een heel stuk weg ivm de nieuwe wetgeving). Maar gelukkig zijn er nog veel meer (...) toepasbaar. Bloesemremedies kunnen ook bij de overgang van groot belang zijn en veel ondersteuning bieden.

Afhankelijk van de situatie en het kruid, worden de kruiden inwendig ingezet (thee of tinctuur) of uitwendig (olie of zalf). Een kruidengeneeskundige weet de juiste kruiden in de juiste situatie en op de juiste manier in te zetten.

