



Nora Hendriks houdt 1x per maand een aantal dagen spreekuur op 2 locaties in Nederland:

- * Jonishi Cosmedisch Centrum, Waalwijk
- * Huid & Laser Utrecht

De rest van de maand werkt ze in haar eigen praktijk Clinica la Alegria in Calpe, aan de Costa Blanca in Spanje.

Informatie:

Clinica la Alegria
Avenida Valencia 17
03710 Calpe, Alicante
+34 965 831 336
info@la-alegria.es
(we spreken Nederlands, Engels, Spaans en Duits)

www.hetmenopauzetaboe.com
www.clinica-la-alegria.com

ISBN nr: 978-94-6323-268-5

Prijs: € 24.,95

te bestellen via uw boekhandel en online



Nora Hendriks

Nora Hendriks studeerde geneeskunde aan de Erasmus Universiteit in Rotterdam en de Universiteit van Antwerpen. Zij was tot 2007 huisarts in België en heeft sedertdien een eigen kliniek in Spanje, deels is zij werkzaam in Nederland.

Zij is een bevoegde arts, breed opgeleid in diverse geneeswijzen, met inmiddels veel ervaring in de wereld van de anti-aging geneeskunde. Al meer dan 30 jaar is zij gespecialiseerd in hormoontherapie rond de menopauze.

'Een helder geschreven boek, een absolute aanrader!' Dr. Claude Dalle

Nog iedere dag verbaast het mij dat de meeste patiënten ervan overtuigd zijn dat je van hormonen borstkanker krijgt. De grote onwetendheid over de mogelijkheid van veilige behandelingen met *body*-identieke hormonen heeft mij ertoe aangezet om dit boek te schrijven. Vrouwen hoeven niet af te zien in de menopauze! Ze hebben recht op de juiste behandeling van die vervelende overgangsklachten! Ik heb het voorrecht gehad veel vrouwen te mogen begeleiden in deze ingewikkelde fase van hun leven. En ik heb zo vaak mogen horen: "Dokter, ik heb eindelijk mijn leven weer terug!"

Het moge duidelijk zijn dat de gemiddelde levensverwachting de laatste decennia enorm is toegenomen. Dit heeft een aantal grote maatschappelijke gevolgen, zoals het verschuiven van de pensioengerechtigde leeftijd. Ook vrouwen blijven daardoor langer actief in allerlei functies. Helaas veroorzaken de vaak voorkomende overgangsklachten veel ongemak en overlast voor vrouwen vanaf de leeftijd van 40-50 jaar en zorgt het hieruit voortvloeiende ziekteverzuim voor een niet te onderschatten economische schade. Inmiddels wordt in de meeste westerse landen bij overgangsklachten hormoontherapie aangeraden. De internationale consensus van de International Menopause Society (IMS) en de North American Menopause Society (NAMS) is hier heel duidelijk over. Maar waarom blijven Nederland en België hierin achter? Waarom bevindt de menopauze, en met name de juiste therapie met hormonen zich nog steeds in de taboesfeer?

Dit boek is voor vrouwen (en ook mannen) in hormonale nood en voor iedereen die iets meer over hormonen zou willen weten.

ISBN 978-94-6323-268-5

HET MENOPAUZE TABOE | NORA HENDRIKS - ARTS

HET MENOPAUZE TABOE

Hoe je met *body*-identieke hormonen veilig door de overgang kunt navigeren

NORA HENDRIKS - ARTS

‘Je hoeft geen last te hebben van de overgang’

Dit boek is bestemd voor vrouwen (en ook mannen) in hormonale nood en voor iedereen die iets meer over hormonen zou willen weten.

Nora Hendriks (Huisarts, gespecialiseerd in hormonen)

De grote onwetendheid over de mogelijkheid van veilige behandelingen met bio-identieke hormonen heeft mij ertoe aangezet om dit boek te schrijven’

‘Mijn missie is het taboe rondom hormoontherapie een halt toe te roepen door uit te leggen hoe dit is ontstaan en waarom en op welke manier vrouwen wel veilig behandeld kunnen worden met bio-identieke hormonen’.

Het menopauze taboe

De overgang of menopauze, het is een ‘hot-item’ momenteel. Fijn om eindelijk te zien dat er over gesproken en geschreven wordt, want ondanks dat er in Nederland twee miljoen vrouwen in de overgang zijn, is de menopauze nog altijd een veel te groot taboe!

De vele boeken die de afgelopen tijd over dit onderwerp zijn verschenen, geven goed aan hoe groot het probleem is en hoe groot de behoefte is aan erkenning en informatie. Dit is natuurlijk een fantastische ontwikkeling!

Dokter Nora Hendriks ervaart in haar praktijk echter dat er nog informatie ontbreekt over de medische kant van de menopauze. Wat zijn hormonen eigenlijk, heb je ze nodig? Is gebruik van hormonen nu juist wel goed of niet?

Het is een behoorlijk medisch doolhof voor iedereen, zelfs voor veel artsen.



Wat zijn bio-identieke hormonen?

Dit zijn hormonen die exact dezelfde biochemische structuur hebben als de hormonen die we in ons lichaam produceren.

Met andere woorden: ze zijn “natuurlijk” en herkenbaar voor ons lichaam.

Dit geeft ons dan ook de mogelijkheid om in het begin van een behandeling onze eigen hormonen te meten via een bloed- en/of urine onderzoek, vervolgens de gevonden tekorten op een bio-identieke manier aan te vullen en daarna weer te meten zodat de resultaten gecontroleerd kunnen worden.

Een hormoon is onmisbaar en heeft heel onterecht een slechte naam!

Je moet je hormonen juist omarmen, als je maar weet hoe en wat je er mee moet en kunt doen.

Een boek met verhalen van patiënten, leuke weetjes en duidelijke uitleg over de wondere wereld van hormonen.

Uit het verhaal van Pascale:

“Als je hormonen in balans zijn, wordt je lichaam vanzelf een stuk gezonder en ben je voor iedereen een leuker mens. De hormonen hebben mij mijn leven terug gegeven.”

‘Nora omschrijft in begrijpelijke taal wat hormonen met je doen en wat je er (zelf) aan kunt doen’

Een stukje uit het verhaal van Katja

Ik volg nu bijna twee jaar het protocol met bio-identieke hormonen en ik heb het gevoel dat ik steeds jonger word. Ik herstel veel sneller van fysieke en psychische stress. Ik ervaar geen vermoeidheid meer na reizen, geen slecht humeur na vervelende vergaderingen, en ik heb allerlei positieve gedachten en nieuwe plannen als er eens iets fout gaat. Ik heb veel energie en doe weer veel aan sport, en in de afgelopen twee jaar ben ik niet meer ziek geweest. Ongelooflijk, deze positieve invloed op het immuunsysteem!

Mijn interesse in mensen en evenementen is terug; natuurlijk ga ik naar dat feest, ook al is het al elf uur ‘s avonds. En in het laatste jaar lukte het me eindelijk - ondenkbaar voordien - om 15 kilo gewicht te verliezen. Zo kwam ik weer terug op het gewicht van toen ik 35 was. Wat een verschil!

Ik kan weer strakke broeken en leuke jurkjes dragen. En, nog een geweldige verandering: ik zie mannen weer als mannen, en ik geniet ervan. Het leven is weer kleurrijk.

Om een lang verhaal kort te maken: ik voel me niet meer als een bejaarde vrouw. En het voelt geweldig, omdat ik er nog niet klaar voor was.