



Nora Hendriks houdt 1x per maand een aantal dagen spreekuur op twee 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.nl
www.clinica-la-alegria.com

ISBN nr: 978-90-2233-676-2

Prijs: € 24,99

te bestellen via uw boekhandel en online

Nog iedere dag verbaast het mij dat de meeste patiënten ervan overtuigd zijn dat je van hormonen borstkanker krijgt. Er is nog zoveel onwetendheid over de mogelijkheid van veilige behandelingen met body-identieke hormonen. Vrouwen hoeven echt geen ongemakken te hebben 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 die complexe fase van hun leven. En ik heb het zo vaak mogen horen: "Dokter, ik heb eindelijk mijn leven weer terug!"

Minder dan 10 procent van de vrouwen met menopauzeklachten wordt behandeld met hormonen, terwijl er zoveel vrouwen door hun klachten niet meer kunnen functioneren in hun gezin, op het werk of in hun relatie. Ze herkennen zichzelf niet meer door overgewicht, stemmingswisselingen, oververmoeidheid of slaapproblemen. Al deze problemen zijn in de meeste gevallen terug te brengen op een verstoorde werking van de hormonen. Toch kan op een veilige manier je hormonale balans worden hersteld.

Nora Hendriks is een dokter met een missie: met dit boek wil ze het taboe op hormoontherapie met body-identieke hormonen doorbreken. Op een wetenschappelijke maar toegankelijke manier legt ze de werking van hormonen uit en ontkracht ze de fabels die nog steeds de ronde doen.

www.standaarduitgeverij.be



9 789022 336762

Dokter **Nora Hendriks** studeerde geneeskunde aan de Erasmus Universiteit in Rotterdam en de Universiteit van Antwerpen. Tot 2004 was ze huisarts in België, daarna startte ze met een eigen kliniek in Spanje. Ze is breed opgeleid in verschillende geneeswijzen en bouwde veel ervaring op in anti-aginggeneeskunde en Functional Medicine. Al meer dan dertig jaar is ze gespecialiseerd in hormoontherapie tijdens de menopauze.

'HELDER GESCHREVEN BOEK, EEN ABSOLUTE AANRADER.'

– **Dr. Claude Dalle**,
voorzitter van de World Society of Interdisciplinary Aesthetic and Anti-Aging Medicine

MET HEEL HERKENBARE CASUSSEN UIT DE DAGELIJKSE ARTSENPRAKTIJK

Dr. Nora Hendriks
HET MENOPAUZETABOE
Manteau

Dr. Nora Hendriks
Wat je dokter je niet vertelt
(maar nu wel)

HET MENOPAUZE TABOE

Baanbrekend boek over body-identieke hormonen die je meer energie, slaap en vitaliteit geven

Manteau

‘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 *body-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 *body-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 *body-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 *body-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 wonderre 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 body-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.