

# De overgang als bron van kracht



<b>Verschenen:</b>	01-01-2001
<b>ISBN:</b>	9789069635248
<b>Bladzijden:</b>	559 pp.
<b>Genre:</b>	Gezondheid
<b>Auteur:</b>	Janneke van Bommel
<b>Taal:</b>	Nederlands
<b>Uitgever:</b>	Gottmer Uitgevers Groep b.v.

[De overgang als bron van kracht.pdf](#)

[De overgang als bron van kracht.epub](#)

Christiane Northrup laat in dit boek, dat al direct na het verschijnen ervan in Amerika een bestseller werd, niet alleen zien welke veranderingen vrouwen tussen de 40 en 55 kunnen verwachten, maar ook hoe de overgang een nieuwe fase kan inluiden van innerlijke ontwikkeling. Deze levensfase is in de visie van dr. Northrup niet een periode van verlies, maar juist een bron van kracht, waaruit vrouwen moed kunnen putten om de toekomst tegemoet te zien en nieuwe keuzen te maken. Northrup ziet de overgang als de grootste kans voor groei in een vrouwenleven na de adolescentie. In haar boek onderzoekt zij het verband tussen de overgang en het emotionele en spirituele leven van de vrouw. Ze benadrukt het belang van het maken van de juiste keuzen in de tweede levensfase, zoals op het gebied van bijvoorbeeld relaties of voeding - keuzen die bepalend kunnen zijn voor gezondheid en welbevinden gedurende de rest van je leven. Het boek bevat veel praktijkvoorbeelden, onder meer van vrouwen die pas na het uitwijken van de kinderen ontdekten over welke talenten zij beschikten en die vervolgens een nieuwe loopbaan begonnen, of anderen (zoals de auteur) die hun partner met andere ogen gingen bekijken. Uiteraard bevat het boek ook een scala van tips en adviezen over bijvoorbeeld het gebruik van hormoonpreparaten en alternatieve therapieën (zoals het behandelen van opvliegers, stemmingswisselingen, slapeloosheid, een droge huid en dergelijke), voeding (meer fruit, groenten en granen eten), het leren luisteren naar alarmbellen die de menopauze aankondigen, en het voorkomen van gezondheidsproblemen als geheugenverlies en hartkwalen.