Nergens zin in, moe en huilerig. Prikkelbaar, rusteloos en labiel. En zo kunnen we nog wel even doorgaan. Heb jij ook wel 'ns het gevoel dat je díep, díep ongelukkig bent en heb je geen idee waarom? Ga eens na of het steeds, één keer per maand, terugkomt. Zo ja, dan heb je misschien last van PMS. En daar is gelukkig wat aan te doen.

De meest gehoorde PMS-klachten: **VERMOEIDHEID • GEWICHTSTOENAME • OPGEZETTE ENKELS • COMPLEET GEVOEL VAN MALAISE • MAAGKR**

PMS?

Nú éven níet!

Welvaartsziekte

Over de achterliggende oorzaken van PMS verschillen de meningen. Stress wordt vaak als grote boosdoener genoemd. Volgens klassiek **homeopaat Rob Willemse** is het moeilijk om PMS een welvaartsziekte te noemen, maar als je kijkt naar andere culturen waar het vrouw zijn en dus ook de vruchtbaarheid een belangrijke rol speelt, hoor je over het algemeen wel minder over PMS klachten. **Eileen Engels, PMS deskundige**, meent dat het vooral een hormoonverhaal is. "PMS heeft altijd al bestaan bij vrouwen in de vruchtbare jaren, maar liefst 47% heeft er last van. Uit recente onderzoeken blijkt dat stress PMS kan verergeren. Bij vrouwen die hormoongevoelig zijn, werkt de serotonine-opname in de hersenen minder goed, als ze teveel stress hebben. Ook is gebleken dat vrouwen die echt héél veel last hebben van PMS, sowieso gevoeliger zijn en sneller uit balans raken." Omdat Rob en Eileen ieder hun eigen aanpak hebben, kunnen hun adviezen elkaar tegenspreken. Kijk daarom wat het beste bij jóu past.

WAT ÍS HET PRECIES?

PMS, ofwel Premenstrueel Syndroom, komt enkele dagen of één tot twee weken voor de menstruatie voor. Onder PMS vallen volgens verschillende onderzoekers meer dan 150 symptomen en deze lijst groeit nog steeds. De verschijnselen hebben allemaal te maken met de cyclus en dus niet, zoals vaak wordt gedacht, met de daadwerkelijke menstruatie. Veel PMS-ers lopen onzeker, verward en vertwijfeld rond, maar voelen zich weer stabiel zodra de menstruatie op gang is gekomen. Sommige vrouwen kampen er al vanaf hun twaalfde mee, anderen krijgen pas klachten na de bevalling van hun eerste kind of op latere leeftijd.

Tips van de homeopaat

Rob Willemse houdt zich in zijn praktijk bezig met het genezen en optimaliseren van personen in hun totaliteit. Hij doet dit over het algemeen met natuurlijke middelen.

- Zijn advies verschilt per persoon, omdat ook de klachten per vrouw verschillen
- Houd een dagboek bij om je klachten in kaart te brengen en je er bewuster van te worden
- In de periode dat je geen last hebt van PMS is regelmatig sporten goed, maar kies in je PMS-periode voor yoga en meditatie
- Eet meer chocolade en koolhydraten, maar verminder het gebruik van cafeïne, suiker, alcohol, zout of andere prikkelende stoffen
- Eet kleine porties verdeeld over de dag

Tips van de PMS-deskundige

Eileen Engels is 27 jaar deskundig op het gebied van PMS. Ze schreef het boek Kraamtranen en werkt ook als verpleegkundige.

- Gezond en gevarieerd eten, want PMS vreet vitamines en mineralen
- Sporten tijdens je PMS-periode geeft extra energie en maakt bovendien seroto- >

HOOFDPIJN • STEMMINGSWISSELINGEN • MISSELIJKHEID • GEVOELIGE BORSTEN • OPGEZET GEVOEL IN DE ONDERBUIK • CONCENTRATIEVERLIES • EETB

En wég is je PMS!

nine aan, waaraan je op dat moment juist een tekort hebt
- Maak niet te veel afspraken in deze periode; stressvolle situaties kunnen PMS versterken
- Anticonceptie kan klachten verminderen; het doorslikken van de pil in een drukke PMS-week vol sociale en zakelijke verplichtingen kan een optie zijn, maar werkt niet bij iedereen

De prikpil is overigens volgens Eileen een afrader. Stel dat je er niet tegen kunt, dan zit de stof drie maanden in je lichaam. Een aanvullende hormoonbehandeling kan dus uitkomst bieden, maar moet altijd deskundig begeleid worden, omdat zo'n behandeling per individu verschilt.

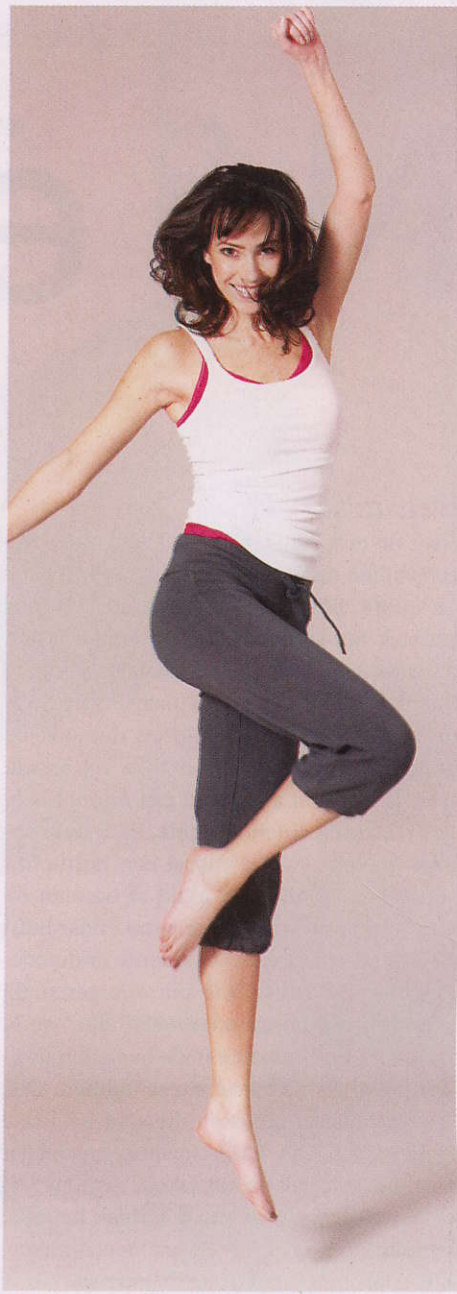
Algemene do's & don'ts bij PMS

- Laat de stofzuiger staan
- Bezoek de sauna of laat je masseren. Ook tijdens je menstruatie kan een buikmassage met lavendelolie, gevolgd door een warme kruik, wonderen doen
- Kies voor gezonde en gevarieerde voeding, verdeeld over meerdere porties per dag
- Wees matig met koffie, alcohol, vet, zout en scherpe kruiden
- Snak je naar chocolade? Geniet ervan! Chocolade bevat namelijk stoffen die positief op je humeur werken. Sla niet door, want te veel suiker is killing voor je energiepeil!
- Extra vitamine B6 en E, magnesium, zink, calcium en kruidenpreparaten zoals teunisbloemolie of mariadistel kunnen PMS-klachten verminderen
- Zijn je PMS-klachten ondraaglijk? Praat er met je huisarts over en laat je doorverwijzen naar een specialist. Het hoeft echt niet zo te zijn dat een gezonde vrouw zich jaarlijks maar zes maanden goed voelt!

Wil je meer weten over PMS of aanverwante onderwerpen? Kijk dan ook eens op:
www.eileenengels.nl
www.robwillemse.nl
www.selene2004.nl
http://pms.startpagina.nl

Meer lezen?

- Vrouwen, humeuren en hormonen, door Myriam Van Moffaert en Marleen Finoulst (Uitgeverij Houtekiet, ISBN 9052405891).
- Overwin PMS door aangepaste voeding, door Maryon Stewart en Guy Abraham (Uitgeverij van Dishoeck, ISBN 9026933584).
- Kraamtranen, door Eileen Engels (Uitgeverij Pica, ISBN 9077671072). ■



Tekst: Kirstin Hanssen. **Fotografie:** Marcel van Driel. **Styling:** Esther Woestenburg.

AGRESSIE • PRIKKELBAAR • SOCIALE ACTIVITEITEN VERMIJDEN • GERINGE WERKPRESTATIES • VERMINDERDE SEKSLUST • RUSTELOOSHEID • LABILITEI