



GEBREK
ben al een
l moe door
 opgebrek
 wege mijn
 d. Ik ben ook
 gstiger. Heb-
 n die twee
 t elkaar te
 ken?

erre van de Ven,
og bij MIND:
 angst en vermoeidheid heb-
 elkaar te maken. Mensen die
 n weinig slapen hebben min-
 hische weerstand. Als je aanleg
 or angst, zul je die meer voelen
 geput raakt. Elke tegenslag,
 ar commentaar, maar ook elke
 ve gedachte of emotie komt
 arder aan. Dit put je nog meer

nsen die 'gewend' zijn om
 zijn, is uitputting bovendien
 en van gevaar. Angstig zijn is
 een emotie die uitputtend
 t je voortdurend alert moet
 m een of ander gevaar (al dan
 e) af te wenden. Er kan zelfs
 ering plaatsvinden: je denkt
 itgeput, dus zal er wel gevaar
 ardoor word je alerter en dit
 e nog vermoeider.

Angstig zijn is een emotie die uitputtend is, omdat je voort- durend alert moet blijven om een 'gevaar' af te wenden

Zo gaat de vicieuze cirkel steeds maar
 rond. Dit is gevaarlijk, omdat je zo
 bang kunt worden dat je gekke dingen
 kunt gaan doen. Op tijd naar bed dus
 en op je rust letten, en zoek gerust
 hulp bij je huisarts of anoniem bij MIND
 Korrelatie via mindkorrelatie.nl.
 Meer informatie over angstklachten,
 slapeloosheid en andere psychische
 klachten vind je op wijzijnmind.nl/
psychipedia.

OVERGANG

Kan ik op een
 natuurlijke
 manier mijn
 opvliegers de
 baas zijn?

Catherine van Heest, oprichter
kenniscentrum Care for Women:

Ja, dat kan. Dan kom je vaak uit bij
 producten die fyto-oestrogenen be-
 vatten. Dat zijn natuurlijke hormonen
 op basis van planten. Wij werken zelf
 vaak met fyto-oestrogenen als Kudzu
 Root en Rode Klaver. Het meest ef-
 fectief zijn dan natuurlijke middelen
 waar niet alleen fyto-oestrogenen in
 zitten, maar ook een aantal essentiële
 vitamines en mineralen, waardoor
 het product een brede werking krijg.
 Wel dient erbij vermeld te worden
 dat natuurlijke preparaten met fyto-
 oestrogenen bijwerkingen en interac-
 ties kunnen hebben en dus niet altijd
 ongevaarlijk zijn. Bovendien is het
 belangrijk dat de minimale dosering
 om werkzaam te kunnen zijn in acht
 genomen wordt. Vandaar dat wij toch
 vaak aanraden - ook om te voorko-
 men dat je onnodig geld uitgeeft aan
 verkeerde preparaten - eerst een
 afspraak te maken met een arts of
 Care for Women specialist. Zo kun je
 goed worden geadviseerd.
 Zie ook Care for Women [carefor-
 women.nl](http://carefor-

 women.nl)

