CYCLUS&ZO

Inzicht in vrouwengezondheid

>>
BUIK VOL VAN DIËTEN?
Jutta Koehler weet raad

>>
HORMONEN HORROR
Verdenk je cosmetica

>>
LAATSTE VAGINATABOE
1 op de 6 heeft pijn beneden

>>
PILMOE?
Er is meer op de markt

HET MENSTRUATIE NUMMER

50 TINTEN ROOD

DIT ZEGT DE KLEUR VAN JE MENSTRUATIEBLOED

ODE AAN DE VROUW

Ode aan de vrouw
Ja, dit gaat over JOU!

Ga eens voor de spiegel staan
Kijk jezelf nu even aan...

Ben jij goed geaard?
Ben jij de moeite waard?

Voel jij je op je fijnste fijn?
Mag jij echt jezelf zijn?

Of ben je daar nu niet
Huil je een stil verdriet

Houd je én een masker hoog
En 's nachts je hoofdkussen niet droog

Wat als het anders kan?
Wat verschuift er bij je dan?
Onzekerheden in de ban?
Een nieuwe weg, je eigen plan?

In jouw schuilt een groots kado
Leven vanuit zachtkracht, flow...

Aan de vrouw is dat gegeven
Als co-creator van nieuw leven

Wist jij dat wij het beste gaan
Bij het volgen van haar bestaan
Ze nieuwt, ze wast, ze volt, neemt af
Zo dichtbij en toch zo ver bij ons vandaan
Ze reflecteert wat ze ontvangt en kan alleen daardoor bestaan
Niet alleen Thoth, Inanna, Artemis, Luna of Selene, ook jij bent godin Maan

Lieve vrouw verwonder
want JIJ bent ZO bijzonder

.Md

Tekst Marjolein Dikkerboom **Foto** Kim de Vries

INHOUD

HET MENSTRUATIENUMMER

DE 7 FASEN VAN DE VROUW

HORMONEN, HORMONEN
Francisca van den Berg

MENSTRUATIEPRODUCTEN
De keuze is reuze!

50 TINTEN ROOD
Kirsten Karchmer

ANTI-CONCEPTIE
Barbara Havenith

MENSTRUATIEPIJN?
Let op je voeding

Alles heeft een ritme
STEM AF OP JE CYCLUS

Jolene Brighten
PILL TALK

Mag ik die van jou zien?
POEZEN KIJKEN

ALTIJD PIJN BENEDEN
Jennifer Dubowsky

YIN-YANG
Wat kun jij daarvan leren?

QIGONG
Voor vrouwen

Je gezicht verraadt het
BURN-OUT OP DE LOER?

VOEDING
Herontdek het onderbuikgevoel

JOUW BEAUTY RITUEEL
Minder onschadelijk dan je denkt

MIJN CYCLUS IS...

16 **Soms een raadsel** Anjo
38 **Een leidraad** Esther
48 **Sinds de laatste bevalling compleet veranderd** Marjolein
64 **Een ontdekkingstocht** Nance
84 **Onregelmatig** Kinh-Thi
96 **Eén grote verrassing** Romy
108 **Onder controle** Kimberly

COLUMNS

23 **Natasja Bijl** Tamponschaamte
88 **Melanie Hendriks** Als je troebel water met rust laat, wordt het vanzelf helder
107 **Nathalie Kamp** To botox, or not to botox?

RECEPTEN

70 **Rode bietjesmousse met walnoot**
72 **Gemarineerde aubergine**
105 **Omelet met verse kruiden**

EN VERDER...

02 **Ode aan de vrouw**
07 **Editorial**
30 **Colofon**
114 **Productpolitie**

Pearls don’t lie on the seashore.
If you want one, you must dive for it.

CHINESE PROVERB

Ik droom van een wereld waarin vrouwenklachten niet normaal zijn.

Waarin vrouwen weer weten hoe ze kunnen luisteren naar de signalen van hun lichaam. Dat begint met inzicht krijgen in de taal van het vrouwenlichaam om de eerste tekens, het zachte fluisteren, al te begrijpen. Zodat je niet hoeft te wachten tot je lichaam gaat schreeuwen en je met pijn en ongemak zit.

En nee, het leven is niet perfect. Uit eigen ervaring weet ik dat je soms met 3-0 kunt achterstaan. Mijn darmen zijn heel gevoelig, mijn benen kampen met lipoedeem en ik belandde vroeg in de overgang. En ondanks dat voel ik me gezond en gelukkig. Ook de vrouwen die ik spreek in mijn praktijk hebben geen perfect leven. Zeker de combinatie van een gezin en carrière kan enorm pittig zijn.

Toch is er bijna altijd een stap te zetten naar een gezondere leefstijl. In deze tijd is het belangrijker dan ooit om je gezondheid weer in eigen hand te nemen. Kijken wat je zelf kunt doen. Je hoeft daarvoor niet het roer helemaal om te gooien richting *fitgirl*, vijf keer per week intensief te sporten en iedere dag op een stengel bleekselderij te knagen.

De weg naar een betere gezondheid begint met kleine stappen zetten en inzicht krijgen in wat jou kan helpen. Om je hierbij te helpen, heb ik dit magazine ontwikkeld. Experts uit binnen- en buitenland delen hun kennis en tips met je. Zodat jij die eerste stap kunt zetten op jouw tempo, passend bij jouw unieke vrouwenlijf.

Veel leesplezier!

Melanie

Melanie Peters
Hoofdredacteur
@acupunctuurvoorvrouwen

DE 7 FASEN VAN DE VROUW

OUDE WIJSHEID VERTAALD VOOR DE VROUW VAN NU

In ruim 2.000 jaar oude geschriften uit de Chinese geneeskunde is te lezen dat het leven van de vrouw in fasen van zeven jaar verloopt. Soms lijken de inzichten van toen niet helemaal meer bij nu te passen. Kijken we bijvoorbeeld naar de beschrijving van een 35-jarige vrouw, dan zou haar gezicht beginnen uit te drogen en haar haren beginnen uit te vallen. En op de leeftijd van 49 is het écht gedaan met de pret: als je die beschrijving leest, dan denk je anno nu eerder aan een vrouw van 80. Acupuncturisten weten dat er veel wijsheid in deze oude teksten zit, maar hoe vertalen we dat naar nu? Want we leven veel langer en de omstandigheden zijn anders dan 2.000 jaar geleden. Yvonne R. Farrell - expert Chinese geneeskunde, met een praktijk in Los Angeles, auteur en internationaal docent - geeft haar visie.

Tekst Yvonne Farrell **Illustraties** Nadia Grapes

7 FASEN VAN DE VROUW

In de eerste vier fasen ligt de focus op bouwen aan de infrastructuur van je lichaam. Op je 28e bereik je de piek en werkt je lichaam optimaal. Vanaf je 35e gaan processen langzamer en neemt je levensenergie af. Dan is het belangrijk om bewuster met je reserves om te gaan.

7 JAAR

(1 X 7) De energie neemt toe, babytandjes worden gewisseld en het haar groeit.

14 JAAR

(2 x 7) De eerste menstruatie kondigt zich aan, de cyclus wordt steeds regelmatiger en het meisje is vruchtbaar.

21 JAAR

(3 x 7) De energie piekt, de verstandskiezen komen tevoorschijn en de vrouw is volgroeid.

28 JAAR

(4 x 7) Pezen en spieren worden sterk, het haar is weelderig, het lichaam is krachtig en in volle bloei.

35 JAAR

(5 x 7) De spijsvertering wordt zwakker, het gezicht begint te verwelken, het haar begint uit te vallen.

42 JAAR

(6 x 7) Het gezicht wordt donkerder, het haar wordt grijs.

49 JAAR

(7 x 7) Bepaalde bronnen zijn leeg, uitgeput en opgedroogd. De baarmoeder is niet meer open, dus zwakte en onvruchtbaarheid doen hun intrede.

Op de meeste plekken in de wereld is het tegenwoordig een stuk veiliger dan toen deze oude teksten geschreven werden. We hebben toegang tot eten, geld, onderdak en medische zorg, waardoor de kans groter is dat we langer leven. Maar langer leven betekent niet dat we geboren zijn met een grotere hoeveelheid energie. Dus het is belangrijk om deze voorraad goed te managen.

MEER INZICHT, MEER BEGRIP De historische informatie over de zeven fasen van de vrouw, helpt te begrijpen hoe een vrouwenlichaam werkt. Bijvoorbeeld hoe je lichaam groeit en hoe je vrouwelijkheid zich ontwikkelt. De teksten vertellen je hoe energiereserves opgebouwd en gebruikt worden, en hoe ze afnemen als je ouder wordt. Per fase kun je zien wat het vrouwenlichaam nodig heeft, hoe je jezelf het beste kunt ondersteunen om lang in goede gezondheid te leven. Natuurlijk heb je het recht om andere keuzes te maken, maar daar betaal je wel een prijs voor: in de volgende levensfase zal je harder moeten werken om je gezondheid te behouden.

EEN GOEDE START Kinderen tot zeven jaar hebben weinig keus. Keuzes worden voor hen gemaakt door hun ouders of verzorgers. In de eerste fase zijn voeding en een creatieve uitlaatklep zeer belangrijk. Voeding omdat de spijsvertering zich ontwikkelt. Wat je in deze periode eet, is belangrijker dan wat dan ook: dingen eten die je darmen ondersteunen en dingen vermijden die schaden, zoals overmatig gebruik van antibiotica, conserveringsmiddelen en pesticiden. Een ander belangrijk punt is het zorgen voor een creatieve uitlaatklep, zodat kinderen hun emoties kunnen loslaten. Jonge meisjes menstrueren niet en kunnen zo hun emoties niet maandelijks via het bloed afgeven en die emoties bouwen zich dus op. Om zich te kunnen uitdrukken, hebben meisjes beweging (yang) nodig. Dat kan een sport zijn of een vorm van kunst.

EMPOWERMENT VOOR TIENERS In de tweede fase bewegen meisjes naar de puberteit, de eerste echt grote transformatie. Als ze in de eerste fase goed werden gevoed en goed werden gesteund, dan is die overgang gemakkelijker. Weinig mensen doorlopen de eerste fase optimaal, dus dat maakt de overgang naar de tweede fase uitdagend. Het is belangrijk dat ouders hun tienermeiden opvoeden met zoveel mogelijk *empowerment:* grenzen leren stellen en tegelijkertijd geen domme dingen doen.

LUISTEREN NAAR JE LICHAAM In de derde fase moeten pubers leren herkennen wat hun lichaam nodig heeft en luisteren naar de signalen. Oftewel slapen als ze moe zijn, eten als ze honger hebben. Ook moeten ze zich terug kunnen trekken op hun kamer, als de wereld overweldigend is. En dat is heel uitdagend als hormonen opspelen en het lichaam verandert met daar bovenop ook nog eens de sociale druk. Al die veranderingen veroorzaken pijn en ongemak. De beste oplossing hiervoor is als puber een goede relatie met jezelf opbouwen. Als ouder kun je dit stimuleren met bijvoorbeeld een geleide meditatie met een body scan. Dit leert pubers luisteren naar hun lichaam, verbinding te maken met zichzelf. Lichaamsbewustzijn zorgt voor aarden. Letterlijk de voeten op de grond als de puberale emoties opvlammen.

PIEKEN OP JE 28E Tegen de tijd dat een vrouw de vierde cyclus raakt, is alles optimaal en op het hoogtepunt. De infrastructuur is gebouwd, de botten worden niet meer langer, de organen zijn volgroeid. Oftewel, 'het huis staat'. En dan, in de volgende cyclus, begint je lichaam duidelijk te vertragen. En dat is best wel lastig, want de meeste vrouwen tussen de 28 en 35 zijn druk bezig om hun leven op te bouwen: een gezin vormen, aan een carrière werken. In deze leeftijdsfase realiseren vrouwen zich niet altijd dat je een prijs betaalt voor een te scheve balans. >>

> Langer leven betekent niet dat we geboren zijn met een grotere hoeveelheid energie.

> In de Chinese geneeskunde hebben we de regel dat je moet drinken als je dorst hebt.

En als je het je wél realiseert, maak je de keuze om je energiereserves aan te spreken misschien toch, om datgene te bereiken wat je heel graag wilt. Natuurlijk begrijp ik dat. Zo ook één van de vrouwen in mijn praktijk; al haar gezondheidsklachten zijn te wijten aan haar werk. Maar ze houdt van haar werk en kan de omstandigheden van lange werkdagen en stress niet verminderen. Ze probeert daarom buiten werktijd zoveel mogelijk rust te nemen. Ze is zich dus wel bewust van het effect van haar werk. Het gaat niet om een perfect leven nastreven. Het gaat om bewust leven en dat je er rekening mee houdt dat je *somewhere down the road* een prijs betaalt voor je keuzes. Het betalen van die prijs doet veel minder pijn als je de keuzes weloverwogen hebt gemaakt.

VANAF JE 35E UITDROGEN Vanaf de vijfde fase functioneert de spijsvertering minder goed. Daardoor is het moeilijker dan voorheen om vloeistoffen en voedingsstoffen uit het eten op te nemen. En voedingsstoffen zijn nu eenmaal nodig om energie te maken en vloeistoffen zijn nodig om het lichaam te hydrateren. Gebeurt dit onvoldoende, dan ervaart het lichaam stagnatie, oftewel het vastlopen van energie. Deze stagnatie veroorzaakt vervolgens warmte en dat is weer de oorzaak voor nachtzweten en opvliegers als je in de perimenopauze komt. Daarom is het erg belangrijk om vanaf deze levensfase goed op je eten en drinken te letten. Pas op met voeding (zoals scherpe kruiden) die in je lichaam te veel warmte veroorzaakt, waardoor je meer uitdroogt. En eet voeding die veel voedingsstoffen bevat, want waarschijnlijk krijg je minder vitamines en mineralen binnen als toen je grootouders jong waren.

Je verteert overigens niet alleen voeding, maar ook informatie. Dit geeft extra druk op de spijsvertering. De toegang tot informatie is onbeperkt, veel meer informatie dan we kunnen verwerken. Als ik als kind iets wilde leren, dan ging ik naar de bibliotheek. Zocht in verschillende boeken naar antwoorden. Nu kan ik 1.000 keer meer informatie krijgen met één druk op de knop van mijn telefoon. In de Chinese geneeskunde zeggen ze dat informatie verteerd wordt door je spijsvertering. Met de hoeveelheid aan informatie die we tegenwoordig voor de kiezen krijgen, is het alsof je het hele buffet wilt leegeten. Daarom adviseer ik bij spijsverteringsklachten om te beginnen minder nieuws te volgen.

Ook moeten vrouwen halverwege de dertig echt beter gaan letten op hun hydratatie. In de Chinese geneeskunde hebben we de regel dat je moet drinken als je dorst hebt. Maar dat kan alleen als je kunt luisteren naar de signalen van je lichaam. Veel vrouwen zijn in deze periode heel erg druk met carrière en gezin. Het is voor hen heel moeilijk te luisteren naar signalen en daarom drinken ze te weinig. Daarnaast is onvoldoende slaap krijgen een ander groot probleem voor deze vrouwen. En de slaap die ze krijgen is niet van goede kwaliteit, het herstelt niet. Zelfs al is er geen last van slapeloosheid, dan is het aantal slaapuren meestal niet genoeg (te laat naar bed en vroeg op). Om gezond 80 te worden, moet een vrouw van midden dertig dus iets doen wat zij heel moeilijk vindt: balans creëren in een druk leven door gezond eten, voldoende rusten en genoeg drinken. >>

IN DE OVERGANG VANAF 40+ Als eerste overgangsklacht ervaren vrouwen vaak vermoeidheid. Er is vanaf hun 35e te weinig energie opgebouwd uit goede voeding. Die vermoeidheid verandert al snel in pijn of warmte. Het lichaam loopt vast met klachten als gewrichtspijn, rugpijn en hoofdpijn. Alles begint pijn te doen, omdat de energie vastzit. Vanaf de zevende fase, met de leeftijd van 49, zien we dat reserves fors beginnen af te nemen. Dan is het fijn dat de menstruatie stopt, omdat je dan geen kostbare reserves verliest die je niet meer in dezelfde snelheid kunt aanvullen. Het is de wijsheid van je lichaam om te zeggen: stop! Zie het als een oudedagsreserve. Kies je voor hormoontherapie, dan is het voordeel dat je geen opvliegers en nachtzweten hebt. Maar je verlengt je cyclus langer dan goed voor je is, omdat je blijft putten uit je energiereserves. De kans is groot dat – zodra je met hormoontherapie stopt – je juist ergere klachten krijgt.

KIES BEWUST Als je kennis van zaken hebt, kun je weloverwogen keuzes maken. Er is niets mis mee als je de signalen van je lichaam negeert, omdat je iets doet dat enorm belangrijk voor je is. Als je er met vol bewustzijn voor kiest, dan voel je je minder slachtoffer als je later in je leven de prijs betaalt. Denk bijvoorbeeld aan de vruchtbaarheidskeuzes die vrouwen anno nu maken. Vrouwen laten hun lichaam op latere leeftijd door een hel gaan om baby's te krijgen, terwijl hun lichaam het – toen ze jonger waren - zonder hulp had kunnen doen. Dan kunnen we met het vingertje wijzen en zeggen: *"Dat is tegen de natuur om dat proces te verstoren."* Maar we kunnen ook zeggen: *"Weet dat je met al die hormonen en medicatie druk gaat leggen op je lichaam. Maar als een eigen baby zo belangrijk voor je is, in plaats van adopteren, dan is dat prima!"* Zolang je als vrouw maar weet wat dit proces met je lichaam doet. En als je op latere leeftijd gezondheidsklachten krijgt hierdoor, dat je dan naar je kind kijkt en kunt zeggen: *"Het was het 100% waard!"*.

> We willen blijven doen wat we altijd deden en daarmee ondersteunen we onze gezondheid niet. ”

LUISTER NAAR JE LICHAAM Lichaamsbewustzijn is belangrijk, juist omdat we een zeer actief en stressvol leven leiden. We moeten leren de balans te vinden door iedere dag ruimte te maken om te luisteren naar signalen die het lichaam geeft. Hoe vaak hoor je niet: *"Ik heb zo'n last van mijn nek en bovenrug."* Waarom? Door acht uur per dag naar een computerscherm staren en niet genoeg pauzes nemen. We negeren de signalen van ons lichaam en wuiven ze zelfs weg. We zeggen tegen onszelf: *"Ik heb hier geen tijd voor."* We willen blijven doen wat we altijd doen en daarmee ondersteunen we onze gezondheid niet. Luister dus naar je lichaam, want ga je pas later voor je lichaam zorgen, dan is dat altijd moeilijker dan er nú voor zorgen.

HET BEGON ALS GEFLUISTER, MAAR NU SCHREEUWT HET JE TOE. HOE LANGER JE HET UITSTELT, HOE LUIDER DE BOODSCHAP WORDT.

Een 14-jarige de pil geven tegen menstruatiepijn? Dat helpt het fluisteren van signalen te dempen, maar je lost het probleem niet op. Het probleem is 9 van de 10 keer een leefstijlkeuze. Natuurlijk zijn er andere oorzaken voor klachten, zoals genetische aanleg, gifstoffen, virussen en bacteriën. Maar over het algemeen hebben bij natuurlijke processen - zoals de menstruatiecyclus - leefstijlkeuzes de grootste impact. En die zijn vaak ook het moeilijkste te veranderen. Als ik naar mezelf kijk, naar de keuzes die ik heb gemaakt in mijn leven, dan had ik dingen achteraf ook slimmer kunnen aanpakken. Ik ben nu 63 jaar oud en heb van kind af aan al last van mijn darmen. Ik weet dat ik bepaalde voeding daarom beter kan laten staan. Want als ik ze eet, gaan mijn darmen opspelen. Maar soms vind ik het niet erg om daarvoor de prijs te betalen. Kaas eten bijvoorbeeld, dat geeft enorm veel plezier. Ik vind het dan niet erg dat ik de volgende dag erg veel last heb van mijn darmen. Het is het me waard, want ik krijg er genot voor terug. Ik weet hoe mijn lichaam werkt en word geen slachtoffer van mijn pijnlijke darmen. Dat was heel anders toen ik tiener was en net de diagnose colitis had gekregen. Ik lag door de pijn uren opgerold in foetushouding, omdat ik niet begreep wat er met me aan de hand was. Ook begreep ik toen niet wat mijn lichaam nodig had om me veilig, comfortabel en gezond te voelen. En dus werd ik vaak slachtoffer van mijn eigen lichaam. Door zelfhypnose en Chinese geneeskunde heb ik mijn lichaamsbewustzijn ontwikkeld en maak ik bewustere keuzes.

PAK DE REGIE TERUG Je hoeft de zevenjarige cycli niet tot op de letter te volgen om gezond te zijn. Het is wel handig om ze te kennen. Wanneer je dan besluit ze te negeren, erken je dat dat ten koste kan gaan van iets. Iets dat het je misschien wel waard is. Het is dus allemaal een kwestie van bewustzijn. Niemand zal een perfect leven leiden en de hele tijd een perfecte gezondheid hebben, maar je hoeft niet te lijden als je gezondheidsklachten hebt. Het hoeft je leven niet te verpesten, je kunt ermee leren omgaan. Dat vind ik het mooie aan het vak van acupuncturist: je ondersteunt de ander om balans te vinden en om krachtiger te worden om andere keuzes te maken, de regie terugvinden om de kwaliteit van je leven te verbeteren. •

MIJN CYCLUS IS... **SOMS EEN RAADSEL**

Ik weet weinig over mijn cyclus. Het komt en het gaat, de menstruatie is ongeveer een keer per maand. Maar hoeveel dagen precies? Ik heb echt geen idee! Ik zou wel heel graag meer willen weten over mijn cyclus. Want ik geloof dat als ik in mijn eigen ritme kan leven, ik dan nog meer uit het leven kan halen.

Op mijn 29e ben ik gesteriliseerd. Vroeger besefte ik nooit zo dat ik geen kinderwens had, want je groeit op in een wereld waarin het vanzelfsprekend is dat je kinderen krijgt. Wij hebben heel goed nagedacht hoe dat voor ons is. Ik vind kinderen heel leuk, maar ik heb niet de behoefte om zelf moeder te worden. Dit voorkomen vind ik mijn eigen verantwoordelijkheid, ik ben als vrouw degene die zwanger kan worden. Daarom is na veel zelf uitzoeken, een uitgebreid gesprek bij de huisarts en bespreking in een comité van gynaecologen de stap gezet om me te laten steriliseren met Essure veertjes.

Ik kwam er na vijf jaar achter dat ik heel erg ziek ben geworden van deze veertjes. Ik was extreem moe en werd steeds zwaarder en bewegen ging steeds moeilijker. Ik wilde me weer fit voelen en ging onder begeleiding werken aan mijn gezondheid. Na 2 maanden rigoureus mijn leefstijl omgegooid te hebben, bleef het effect helaas uit. Dit zette mij aan het denken en mijn zoektocht begon. Tijdens deze zoektocht werd ik steeds zieker en moest ik me uiteindelijk ziek melden van het werk. Slapen op de bank en in mijn bed was het enige wat ik deed. In mijn zoektocht kwam ik een artikel tegen over de mogelijke effecten van de veertjes. De veertjes en eileiders heb ik daarna laten verwijderen door een gynaecoloog met veel ervaring. Mijn leven ziet er inmiddels weer totaal anders uit: ik ben weer fit en kan weer dingen doen waar ik blij van word.

Anjo (35), positiviteitscoach voor ambitieuze vrouwen, woont samen in IJzendijke en draagt graag 2 verschillende gekleurde sokken.

Foto Kim de Vries

50

TINTEN ROOD

Tekst Kirsten Karchmer **Foto** John Davidson

Met het schaamrood op de kaken

Kirsten Karchmer is expert op het gebied van vrouwengezondheid. In haar kliniek heeft ze meer dan 10.000 vrouwen geholpen met vruchtbaarheid en menstruatie. Deze ervaring heeft ze samengevat in het boek 'Seeing Red.' Een boek dat elke vrouw zou moeten lezen, omdat het onderzoekt hoe onze menstruatiecyclus informatie kan leveren over onze algehele gezondheid.

WWW.KIRSTENKARCHMER.COM

KIRSTEN, WAAROM HEB JE DIT BOEK GESCHREVEN? Het begon met een artikel dat ik geschreven had voor Goop Magazine. In dat artikel leg ik uit wat de menstruatie kan vertellen over je gezondheid. Het artikel werd voor Goop een van de meest gelezen artikelen aller tijden. Honderden vrouwen schreven me, bijvoorbeeld: *"Ik ben 26, heb geen relatie, wil liever niet de pil gebruiken, maar mijn menstruatie is echt heel erg, kun je helpen?"* En dus besloot ik dat ik hier een boek over wilde schrijven. Want hoe kunnen we midden in een vrouwenbeweging zitten, hoe kunnen we überhaupt voor onszelf opkomen en hoe kunnen we gendergelijkheid krijgen, als de meerderheid van de vrouwen elke maand ziek is en letterlijk niemand, mijzelf meegerekend, daar over praat?

KUN JE IETS VERTELLEN OVER DE GESCHIEDENIS VAN DE MENSTRUATIE? Ik hebt ontdekt dat in de eerste 1.500 jaar van het geschreven woord er niets, maar dan ook niets over de menstruatie geschreven is. Het eerste dat erover geschreven werd stond – natuurlijk – in Chinese medische teksten. Maar het eerste - algemeen bekende - document stond in de Bijbel, in het boek van Leviticus: *Het (iets) is net zo gemeen als een menstruerende vrouw of de duivel.* We zijn vanaf toen dus geconditioneerd dat de menstruatie een vloek is. Je snapt dat dat me inspireerde om een manier te vinden die vrouwen helpt te begrijpen dat de menstruatiecyclus géén vloek is. Eigenlijk is het een geweldige feedbacktool die ons een routekaart kan bieden voor genezing en optimale gezondheid.
Lang geleden waren mensen echt bang voor menstruatiebloed. Toen hing er mysterie, mythologie en magische kracht omheen. Zo zou menstruatiebloed blindheid kunnen veroorzaken, kon het wijn in azijn veranderen, kon het gewassen en voedsel vergiftigen, kon het een penis doen smelten. Alsof een vrouw in haar broek zou grijpen en met een bloederige hand zou zeggen: *"Je kunt maar beter maken dat je wegkomt, voordat ik je aanraak!"* En weet je, mensen zouden toen écht weggerend zijn, zo bang waren ze. In feite hebben we ons altijd zand in de ogen laten strooien, door ons te laten vertellen dat we smerig en zwak zijn, terwijl het eigenlijk kracht zou moeten geven.

> LANG GELEDEN WAREN MENSEN ECHT BANG VOOR MENSTRUATIEBLOED.

DUS HET IS EEN VAN JE DOELEN OM MET JE BOEK VROUWEN TE HELPEN HUN CYCLUS BETER TE BEGRIJPEN? Absoluut. Al vroeg in de geschiedenis zijn we gehersenspoeld dat we inferieur en smerig zijn en dat we ons moeten verbergen als we ongesteld zijn. Dat speelt nog steeds een rol in de manier waarop we ons vandaag de dag opstellen en naar de menstruatiecyclus kijken. Maar wist je dat je alle details van je menstruatiecyclus kunt gebruiken voor informatie over hoe gezond of niet gezond je bent en hoe dat een weerspiegeling is van je gewoonten? De psychologie hieromheen is erg interessant. Vrouwen denken vaak dat de menstruatiecyclus vooral het afzien tijdens de menstruatie inhoudt, dat dat een normaal onderdeel van het vrouw-zijn is. Maar dat is een catastrofale manier van denken, omdat veel vrouwen daardoor elke maand lijden en hormonale anticonceptie gaan gebruiken om hun menstruatiecyclus te beheersen. Over het algemeen zijn er niet veel goede alternatieven als het om anticonceptie gaat, maar om dan maar orale (hormonale) anticonceptie te gebruiken om je menstruatie te beheersen, is op geen enkele manier een goed idee. Het maskeert alleen: het kan zaken er beter uit laten zien, maar het lost de onderliggende problemen niet echt op. Ik denk dat er nog steeds een taboe op de menstruatie rust, want zelfs als ik er op Facebook en Instagram over praat, maken vrouwen letterlijk ruzie met mij en zeggen dingen als: *"Waarom praat je hier over? Dit is privé en moet niet in het openbaar besproken worden!"* Maar hoe kan het dat je in een film ziet hoe een samoerai iemands hoofd afhakt, dat er dan bloed uitspuit en het publiek dat geweldig vindt? En als een vrouw een druppel menstruatiebloed ter grootte van een cent op haar broek heeft, loopt iedereen er met een grote boog omheen, alsof ze ebola heeft.

ZIE JE GOEDE OPLOSSINGEN IN WESTERSE GENEESKUNDE ONTSTAAN? Nog niet echt. Menstruatiepijn is geen zonde, maar een signaal dat er iets in het hele systeem defect is. Niet één ding, maar meerdere dingen. We zouden vrouwen moeten leren om te denken: "Oohh dat is als het controlelampje in mijn auto, want dat negeer ik toch ook niet?" Je plakt niet een stukje tape over dat controlelampje heen om er maar niet naar te hoeven kijken. Want dat is eigenlijk wat westerse interventies doen: er niet op letten, totdat de auto explodeert. Oftewel: je krijgt een vleesboom, endometriose of wat dan ook. Dus totdat we echt omarmen hoe belangrijk onze rol als vrouw is, kunnen we nooit onze plaats in de maatschappij innemen. We kunnen nooit bezitten wat al van ons is - waardigheid, macht, hoe formidabel en *badass* we zijn - zolang we ons nog steeds voor onze menstruatie schamen.

KUN JE IETS VERTELLEN OVER MENSTRATIEBLOED? Menstruatiebloed bestaat uit verdikte cellen van het baarmoederslijmvlies. Die sterven maandelijks af als je niet zwanger bent en worden samen met het bloed van de slagaders die de baarmoeder voeden en wat stolsels afgevoerd. De meeste artsen zullen vertellen dat stolsels of klontjes bij de menstruatie normaal is. Dat het in feite laat zien dat je lichaam in staat is om een te zware bloeding te vertragen. Een deel hiervan is waar. Je wilt namelijk dat je lichaam ongecontroleerde bloedingen kan stoppen, maar ik ben het niet eens met het idee dat het 'normaal' is. Die gedachte houdt geen rekening met de vraag *"Waarom is er sprake van ongecontroleerd bloeden, en is dat normaal?"*. Nee natuurlijk niet. Wanneer je weet wat de zware bloeding veroorzaakt en een gezonde bloedstroom verbetert, zullen de stolsels en de zware bloeding verdwijnen. Wist je trouwens dat je menstruatiebloed een weerspiegeling is van je baarmoederslijmvlies en algehele gezondheid?

DE KLEUR VAN MENSTRATIEBLOED Je denkt misschien dat de kleur van je menstruatiebloed onbeduidend is, maar volgens de traditionele Chinese geneeskunde kunnen we leren dat een symptoom niet op zichzelf staat, maar altijd verbonden is met het hele lichaam. Je menstruatiebloed geeft je een kijkje in hoe je lichaam overal je bloed beheert. Het is een prachtige barometer voor de dichtheid van rode bloedcellen en hoe goed bloed stroomt.
>>

DIT ZEGT DE KLEUR VAN JE MENSTRUATIEBLOED

Fris rood

Fris rood is de ideale kleur voor menstruatiebloed! Wanneer je menstruatiebloed helderrood is, betekent dit dat je voedingsstoffen goed kunt opnemen en succesvol kunt omzetten in hoge kwaliteit bloed. Dit bloed heeft een hoog ijzergehalte en de bloedsomloop is gezond. Dit is van cruciaal belang voor een goede algehele gezondheid, omdat bloed zuurstof en voedingsstoffen vervoert naar elke cel, weefsel en orgaan in je lichaam. Wanneer de kwantiteit en/of kwaliteit van de bloedcellen laag is, zal elk systeem daaronder lijden.

Roze

Lichtgekleurd menstruatiebloed ziet er roze uit, omdat het minder rode bloedcellen bevat dan fris rood bloed. Het is echt belangrijk om op roze bloed te letten, omdat het een tekort aan rode bloedcellen aangeeft. Dit is wat anders dan de diagnose van bloedarmoede door de westerse geneeskunde. Bloedarmoede betekent in het algemeen een tekort aan rode bloedcellen, terwijl de Chinese geneeskunde meer uitgaat van een lagere gemiddelde grootte van rode bloedcellen. Wanneer het menstruatiebloed lichtgekleurd is, zijn er vaak ook andere symptomen, zoals angst, slapeloosheid en PMS. Het tekort aan rode bloedcellen kan worden veroorzaakt door een spijsverteringsprobleem, waarbij je lichaam moeite heeft om voedingsstoffen uit voedsel te halen. Of de kwaliteit en/of hoeveelheid van je voeding is onvoldoende om veel bloed van hoge kwaliteit te produceren.

Roest

Wanneer menstruatiebloed meer bruin dan rood lijkt, geeft dit aan dat het bloed oud en gestagneerd is. Het beweegt niet vrij door je bloedvaten en daarom lijkt het geoxideerd. Denk aan die keer dat je jezelf sneed: na een tijdje droogde het bloed op en werd het soort van roestbruin, toch? Hetzelfde kan gebeuren met je baarmoederslijmvlies. Wanneer je lichaam moeite heeft om het bloed af te voeren en het langer duurt dan het zou moeten, dan 'hangt' je bloed wat rond en wordt het oud.

Paars

Donker of paars bloed geeft aan dat het bloed dikker is dan je wil en echt vast zit. Dit betekent dat het plakkeriger is dan wat je zou voelen als je jezelf snijdt. Dit soort bloed gaat vaak gepaard met pijn en krampen tijdens je menstruatie. Het is ook gerelateerd aan een verhoogd risico op hart- en vaatziekten. Recente studies tonen namelijk aan dat de viscositeit van bloed verhoogd was bij patiënten met hart- en vaatziekten. Hoewel de kwaliteit van je menstruatiebloed niet precies gelijk is aan het circulerende bloed in je lichaam, bestaat er wél een nauwe relatie. Je kunt ervan uitgaan dat als je menstruatiebloed donker en klonterig is, je circulerende bloed ook meer gestold en stroperig is. Dat is niet goed voor je lichaam en vooral niet voor je hart.

Zwart

Dit is slecht. Je hebt waarschijnlijk hevige pijn tijdens je menstruatie. In mijn praktijk heb ik gezien dat vrouwen met zeer donker paars of zwart bloed een erg hoge kans op vleesbomen hebben. •

Natasja Bijl is spreker, auteur van de roman ADEM en media-expert.

LILA DOOSJE?
OF DIE MET
VROLIJKE ROZE PRINT?
OF TOCH MAAR
MAANDVERBAND MET
LAVENDELGEUR?

Foto Wendy Boon

COLUMN

TAMPON-SCHAAMTE

´Mam, is het kleedgeld al gestort?' Mijn dochter (14) zwaait met haar pinpas.
'Hoezo, waar ga je heen?' vraag ik verbaasd.
'Gewoon naar Albert Heijn, maandverband kopen.'
'Maandverband?' Ik begrijp er helemaal niks van. Mijn dochter is vorige week nog ongesteld geweest. Bovendien vindt ze maandverband maar vies en onhandig, want het blijft nooit lekker op z'n plek. 'Het eindigt altijd op mijn rug. De hele school ziet het zitten.' Het zijn haar eigen woorden. Daarom gebruikt ze sinds dag 1 tampons. We hebben ze in alle kleuren en maten op voorraad. Waarom er nu dan opeens iets bij gekocht moet worden, is me echt een raadsel. Het blijkt helemaal niet om een ongesteldheid te gaan, maar om de biologieles van morgen. De docent heeft bedacht dat alle leerlingen, ook de jongens, iets moeten meenemen. 'We gaan er allerlei testjes mee doen. Met water en de prijs van het artikel, ofzo,' legt ze uit.
'Hmm, een soort vergelijkend warenonderzoek. Waarom neem je dan geen tampons mee?'
'Ja, daaaaag, dan weet iedereen dat ik die gebruik!'
'Okay, ik heb ook nog wel maandverband in de kast.'
'Die matrassen van jou zeker.' Ze grist knorrig een handje kleingeld uit een la en stapt op haar fiets. Ik kijk haar na en zie voor me hoe mijn dwarse, onzekere puber over vijf minuten voor het schap staat te dubben: Lila doosje? Of die met vrolijke roze print? Of toch maar maandverband met lavendelgeur? Tja, ik kan al die opsmuk wel de reinste onzin vinden, maar het puberbrein denkt er waarschijnlijk anders over. Uiteindelijk komt ze met een pakje ieniemienie maandverband terug, dat ze met een tevreden blik onderin haar schooltas stopt.
De volgende dag vraag ik haar hoe de biologieles was en krijg als antwoord dat bijna alle meiden hetzelfde als haar mee hadden, en de rest had - ja, nu komt het - inlegkruisjes.
'Wat! En de juf? Wat zei die ervan?'
'Niks, gewoon. We deden die testjes en klaar.'
Zij gaat naar boven en ik denk nog na over de biologieles die in mijn ogen echt alles weg heeft van een gemiste kans. Want als je als biologiedocent toch een hele klas vol pantyliners en poppenluiers voor je hebt, wordt het dan niet eens tijd om over menstrueren te praten en die meiden op het hart te drukken dat het heel normaal is om, zeker tijdens die eerste dagen, aardig wat bloed te verliezen, en dat een dikker maandverband of een tampon groter als het formaat zetpil helemaal okay is? Niks geks aan. Ook goed voor de jongens in je klas om dat eens mee te krijgen! Ik merk dat ik er een beetje boos om word en tik heel driftig deze column weg. Hemel. Laten we zaken toch niet anders maken dan ze zijn. Niks verdoezelen met een meurende lavendel. Niks braaf druppelen met een pipet op een ultradun verbandje waar je nog geen sliertje mee opvangt. Open zijn over de menstruatie begint thuis, maar ook op school. Tamponschaamte is helemaal nergens voor nodig! Weg met al die gêne graag! •

Alles heeft een ritme

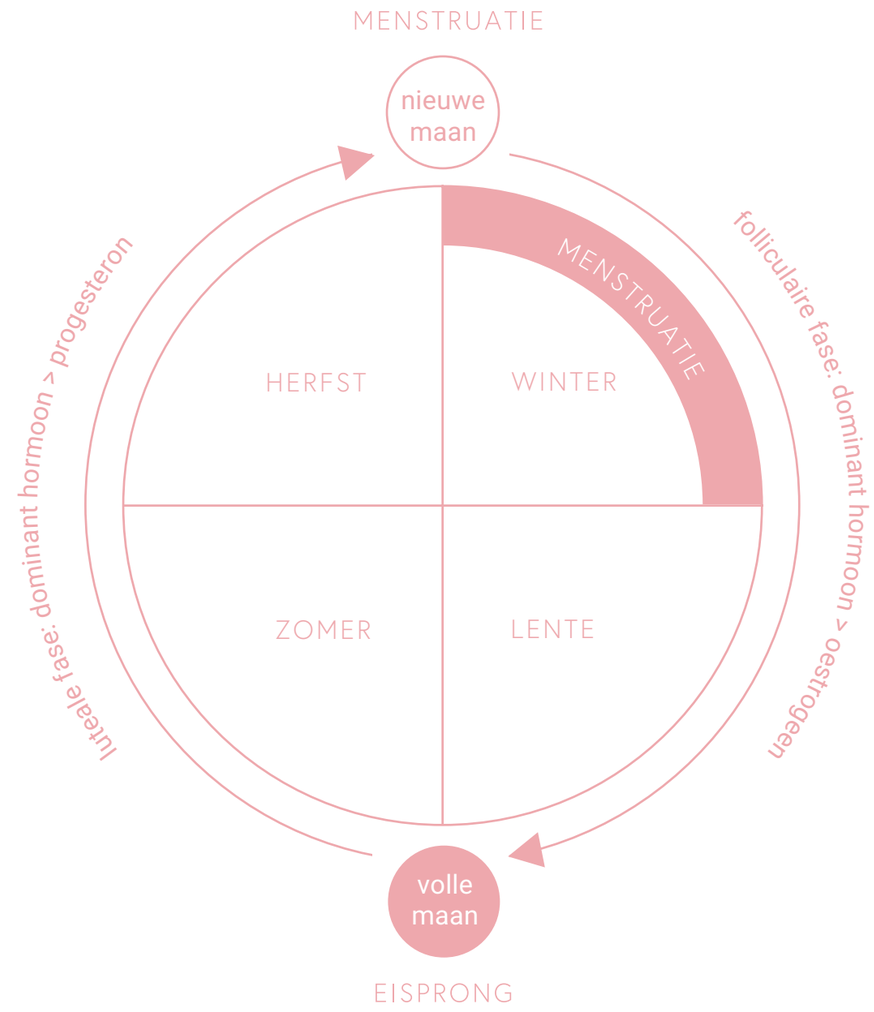
Stem af op je cyclus

Op welke dagen je een korter lontje hebt en op welke dagen je menstrueert: die onderdelen van de cyclus kennen de meeste vrouwen wel. Maar weet je dat er ook momenten zijn dat je je juist op je allermooist voelt, de meeste energie hebt en meer zin hebt om met vriendinnen af te spreken? Je leven afstemmen op je menstruatiecyclus betekent rekening houden met lastige en positieve momenten. Op die manier ervaar je je menstruatie niet langer als een last, maar juist als iets dat vóór je werkt. Als je begrijpt wat er iedere maand in je lichaam gebeurt, kun je je leven gemakkelijker en leuker maken door hier op in te spelen.

RITME OP CYCLUS AANPASSEN Misschien denk je: "Ja daaag, hoe kan ik nu mijn leven aanpassen op mijn cyclus?". Onze maatschappij is yang-gericht en structuren zijn mannelijk: op vaste momenten werken. Als vrouw passen we ons hier op aan, maar het doet geen recht aan ons ritme. Je kunt namelijk meer uit jezelf halen door je familie en werk vaker af te stemmen op jouw pieken en dalen. Er is vaak veel meer mogelijk dan je in eerste instantie zou denken. De eerste stap is inzicht krijgen in jouw cyclus. De vervolgstap is een planning daarop te maken en te delen met je omgeving. Hoe onmogelijk klinkt de zin: "Ik begrijp dat deze deadline er is, maar volgende week is mijn beste tijd om deze opdracht te doen. Kunnen we een paar dagen schuiven?". Volgens mij is dat best haalbaar!

ZO WERKT JE CYCLUS Onze menstruatiecyclus kent twee grote keerpunten: de menstruatie en de ovulatie. De start van je cyclus, dag 1, is de menstruatie. Oestrogeen en progesteron zijn dan heel laag. Daarna beginnen je follikels (eiblaasjes) te groeien. En je oestrogeenniveau ook! Oestrogeen geeft je power en laat je mooi voelen. Als een van de eiblaasjes voldoende groot is, dan krijg je een eisprong. Dat eerste deel van de cyclus heet de folliculaire fase. Na de eisprong start de tweede fase: de luteale fase. Nu daalt je powerhormoon oestrogeen en begint progesteron te stijgen. Progesteron is je relaxhormoon, het maakt je rustig en kalm en helpt je naar binnen te keren. Het helpt je baarmoeder met het voorbereiden op een innesteling. Ben je zwanger, dan word je niet ongesteld. Ben je niet zwanger, dan ga je menstrueren en begint je cyclus weer met dag 1. >>

Tekst Melanie Peters
Foto Melanie Kim de Vries **Overig beeld** Shutterstock



DE SEIZOENEN De cyclus kun je onderverdelen in vier seizoenen. Elke fase heeft plussen en minnen op fysiek, mentaal en emotioneel gebied. Je cyclus is uniek en kan per maand iets verschillen, dat is niet in beton gegoten. Net zoals de weersveranderingen soms wisselen en seizoenen eerder of later beginnen, kunnen de fasen in je cyclus ook veranderlijk zijn. Het bijhouden van je cyclus, ook wel cyclus *tracken* genoemd, helpt je om je cyclus en je lichaam te leren kennen en te luisteren naar de signalen die je lichaam geeft.

De vier seizoenen van je cyclus kennen hetzelfde ritme als de seizoenen in de natuur. We vergeten soms dat we als mens onderdeel zijn van de natuur, van Moeder Aarde, en in de Chinese geneeskunde is dat een essentieel uitgangspunt om gezond te blijven.

Winter >> menstruatie
Lente >> voor de ovulatie
Zomer >> ovulatie
Herfst >> voor de menstruatie

Winter

In de winter zakken je geslachtshormonen tot het laagste niveau, waardoor je minder energie hebt. Alles ligt stil, net als in de natuur. Het is tijd om pas op de plaats te maken, voor een winterslaap waarbij de focus naar binnen gaat en de wereld buiten even mag doorgaan in zijn eigen tempo. Dit is 100% yin, de verstilling, de rust. Het lastige is dat in onze samenleving rust niet echt gewaardeerd wordt. Denk aan uitspraken als 'rust roest'. Maar de winter is, net als de menstruatie, een periode om je terug te trekken, te herstellen en op te laden. Echter, onder de bevroren aarde begint de natuur alweer langzaam te kiemen en heb jij ruimte om te kijken naar wat jij nodig hebt en hoe je dat in de komende periode vol ontspruitende plannen en acties gaat invullen.

De eerste stap is om je over te geven aan de situatie en jezelf rust te gunnen. Dat vraagt vaak om ook grenzen te stellen, zodat je de rust kunt nemen. Als je de ruimte hebt om je op jezelf te richten, dan krijg je inzicht in wat je nodig hebt. Als je geen rust neemt in de winter, is de kans groot dat je energie in de lente en zomer ook laag blijft. Je gedrag in de winter zet namelijk de toon voor de volgende seizoenen. Dus gun het jezelf om te cocoonen, langer te slapen en warme, goed voedende gerechten te eten. Daar heb je in de winter ook veel meer zin in, dus geef daar aan toe. Hiermee leg je een voorraad energie aan, waardoor je fris van start kunt gaan in de lente.

TIPS VOOR DE WINTER:

- **Rust is het toverwoord. Plan dagelijks minimaal 30 minuten tijd in voor jezelf en, als het mogelijk is, ook een dagje thuiswerken; lekker in je joggingbroek routineklussen oppakken.**
- **Sport niet te intensief, kies voor rustige bewegingen als yoga of qigong. Je hebt je energie nodig om te menstrueren en te herstellen.**
- **Schakel prikkels van buiten uit, dus check hooguit één keer per dag je telefoon en mail en laat social media een paar dagen links liggen.**

Zaden eten voor hormoonbalans

Seed cycling is een natuurlijke therapie, waarmee je door het eten van bepaalde zaden je hormonen reguleert en je cyclus verbetert. In de eerste fase ondersteun je je oestrogeen met bepaalde zaden en in de tweede fase ondersteun je je progesteron met andere zaden.

Zo werkt het
Je start op de eerste menstruatiedag met dagelijks 1 eetlepel lijnzaad en 1 eetlepel pompoenpitten. Dat doe je tot de ovulatie, dus ongeveer 14 dagen. Je kunt zaden op allerlei manieren in je eten verwerken: door de pap, in een smoothie, op brood, door een salade.

In het tweede deel van je cyclus, van ovulatie tot menstruatie (ook ongeveer 14 dagen), gebruik je dagelijks 1 eetlepel zonnebloempitten en 1 eetlepel sesamzaad.

Lente

Je menstruatiebloedingen zijn gestopt en de volgende fase van je cyclus start. Net als de lente lijkt het alsof het leven weer lichter wordt en een kickstart krijgt om te groeien. Ook jij. Je kijkt na de menstruatie weer naar buiten, vanuit de grot waar je overwinterd hebt. Oftewel, je focus verandert van binnen naar buiten en je krijgt meer motivatie, energie en zin om erop uit te gaan.

De kiemkracht van de lente voel je ook in jezelf. Het is hét moment om nieuwe ideeën op te starten, met een frisse blik naar je eigen situatie te kijken en om te spelen en te dartelen, net zoals de lammetjes in de wei. Je ziet meer mogelijkheden en creativiteit begint te borrelen. Kiemkracht geeft *power.* Dit is meteen ook een valkuil. Dat je reserves zijn aangevuld, betekent niet dat je ze allemaal moet opgebruiken in de lente. Je hebt namelijk nog een zomer en een herfst voor de boeg. Dus geef nog niet alles, haal de voet regelmatig van het gaspedaal.

In de lente begint je powerhormoon oestrogeen langzaam toe te nemen. Oestrogeen wordt vaak het vrouwelijk hormoon genoemd, omdat het zo'n groot effect heeft op typische vrouwendingen als de cyclus, borsten en vagina. Chinees gezien zorgt oestrogeen voor groei en smering. Als je een tekort aan oestrogeen hebt, merk je dat bijvoorbeeld aan een droge vagina, geen of een onregelmatige menstruatie, gewrichtspijn en vermoeidheid. Maak een afspraak met je huisarts om je te laten ondersteunen als je deze klachten hebt. Ook bestaan veel natuurlijke manieren om oestrogeen te *boosten,* bijvoorbeeld door het eten van gezonde vetten en het weglaten van koffie en alcohol.

TIPS VOOR DE LENTE:

- **Trek de groei van de lente door naar andere dingen die mogen groeien, bijvoorbeeld het opstarten van nieuwe gewoontes.**
- **Ook je spieren kunnen goed groeien, dus een goede *timing* voor krachtsport en HIIT-training (high intensity).**
- **Laat je goede ideeën eerst nog even groeien, voordat je ze deelt met de buitenwereld.**

PROBEER NIET DEZELFDE VROUW TE ZIJN IN ALLE FASEN VAN JE CYCLUS.

COLOFON

Hoofdredacteur
Melanie Peters

Art-direction & Vormgeving
Joyce Ebbens

Cover foto & Feminine leadership strategie
Kim de Vries

Redactie
Marlies Mulder, Natasja Bijl

Drukwerk
Productiemannen

Uitgever
Melanie Peters

Aan dit nummer werkten mee:
Kim de Vries, Yvonne Farrell, Kirsten Karchmer, Natasja Bijl, Francisca van den Berg, Barbara Havenith, Jolene Brighten, Judith Houtenbos, Stephanie van Hulst, Iris Ooms, Roos Neeter, Jennifer Dubowsky, Melanie Hendriks, Bernadett Gera, Mieke Fraussen, Jutta Koehler, Nathalie Kamp, Dine-Marij Roeterd, Marjolein Dikkerboom, Anjo de Bruijckere, Melanie Peters, Esther Vos, Nance van Heck, Kinh-Thi Vapor, Romy Nijkamp, Kimberly de Vries, Cathy Straatman, Femke van den Heuvel, Benthe ter Telgte, Ellen Stegeman, Sabrina Nijs, Karline Linsen.

Mail ons
Stuur je vragen naar:
info@acupunctuurvoorvrouwen.com

Niets uit deze uitgave mag geheel of gedeeltelijk worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Zonder schriftelijke toestemming van de uitgever is opname in een leesportefeuille niet toegestaan.

De uitgever sluit iedere aansprakelijkheid uit voor schade als gevolg van onjuistheden, druk- en zetfouten. De uitgever is niet verantwoordelijk voor handelingen van derden welke mogelijkerwijs voortvloeien uit het lezen van deze uitgaven. Dit magazine heeft een educatief doel en vervangt geen medische zorg.

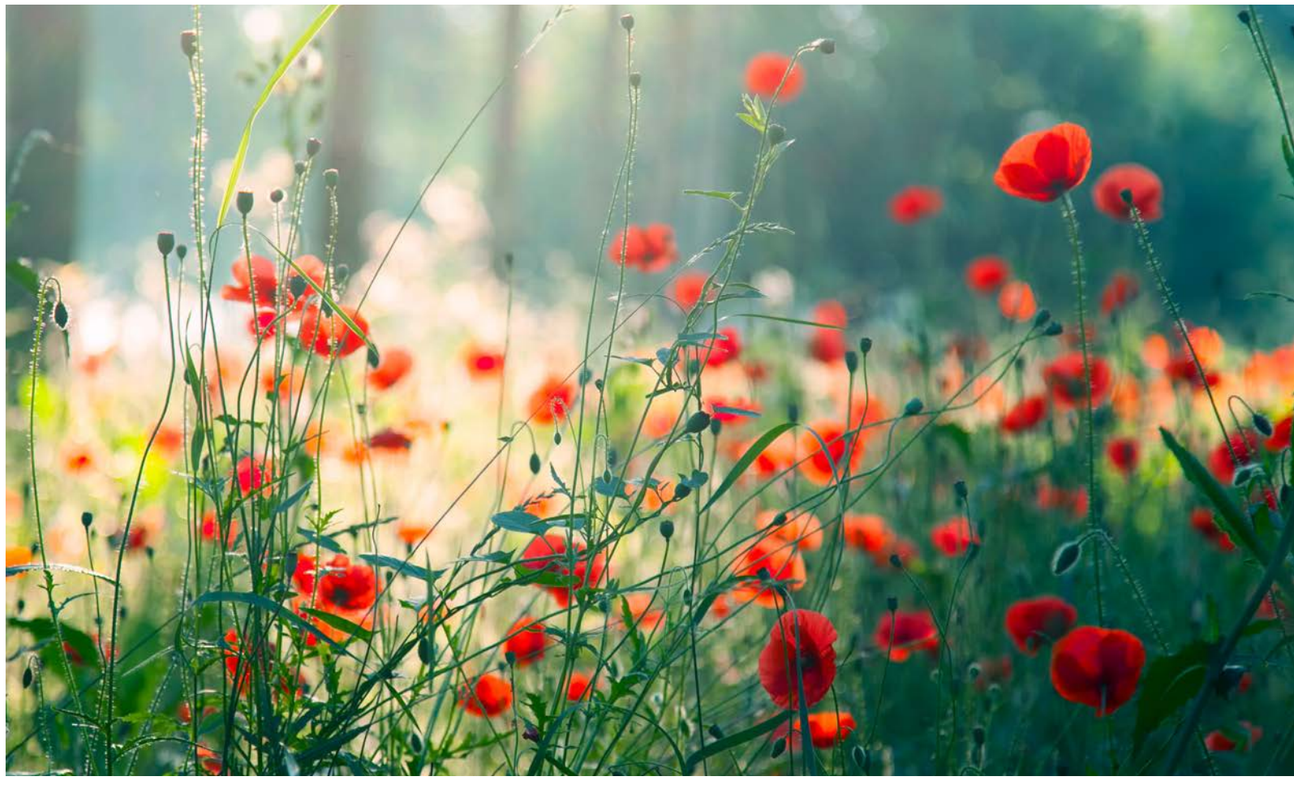
Eerste hulp bij menstruatiekrampen

85% van de Nederlandse vrouwen heeft pijn tijdens de menstruatie. Vanuit de visie van de Chinese geneeskunde betekent het dat er sprake is van vastzittende energie in je onderbuik. En dat vraagt om beweging. Want wat vastzit, doet pijn. Een pakking van castorolie is een effectieve do-it-yourself-therapie voor je onderbuik. Het voedt en beweegt en verlicht zo je menstruatiepijn. Castorolie, ook wel wonderolie genoemd, is een natuurlijke olie afkomstig van de Ricinus Communis boom.

Benodigdheden voor de pakking:
- Flesje castorolie
- Katoenen of flanellen doek
- Warmwaterkruik (pas op voor té hoge temperaturen)
- Oude handdoek
- Glazen pot om de doek in te bewaren

Zo maak je de pakking:
1. Doe warm water in de kruik;
2. Bevochtig de katoenen/flanellen doek met de castorolie tot het goed opgenomen is, maar niet kletsnat. Je kunt dit eventueel in het glazen potje doen om niet te kliederen, omdat castorolie vlekken kan geven;
3. Ga liggen en leg de doek met castorolie over je hele onderbuik (eventueel dubbelgevouwen);
4. Leg daar bovenop de oude handdoek, vanwege de vlekken;
5. Leg daar bovenop de warmwaterkruik;
6. Blijf minimaal 30 minuten liggen en maak het je zo relaxed mogelijk;
7. Na afloop kun je de oliedoek in de glazen pot bewaren. Je kunt het zo'n 30 keer gebruiken. Eventueel doe je er tussendoor een beetje olie bij;
8. Als er nog olie op je buik is achtergebleven, wrijf dit dan schoon met de oude handdoek.

Doe deze pakking drie dagen per week, drie maanden lang, en ervaar het effect ervan op je menstruatiepijn. Als je probeert zwanger te worden, dan mag je de pakking niet doen na de ovulatie, dus alleen in de eerste helft (folliculaire fase) van je cyclus.



Zomer

De zomermaanden kenmerken zich door warmte, lange dagen en veel buiten zijn. Dit zie je ook terug in de natuur. Zo valt de oogstmaand in de zomer: volop kleurrijk fruit te plukken, variatie in groentes die opkomen in de moestuinen, bloemen in bloei. Deze vurigheid kun je ook in jezelf ontdekken. In de zomer piekt namelijk je oestrogeenlevel en daarmee ook je energieniveau. Bergen werk kun je verzetten, je huid ziet er mooi uit, je straalt. Je zelfvertrouwen groeit en je voelt je sexy. Je bent een *superwoman* en je kunt de wereld aan. Je hebt in deze fase – net zoals je in de lente hebt ervaren – meer zin in sociale contacten.

De zomer staat ook symbool voor de fase van de ovulatie, de eisprong, een soort van ultieme piek van de groei die daarvoor in de lente heeft plaatsgevonden. Wist je trouwens dat bij de meeste vrouwen de eisprong ergens tussen dag 12 en 19 zit, dat varieert. Rondom de eisprong merk je ook fysieke veranderingen, zoals vruchtbaar slijm. Deze vaginale afscheiding is in deze periode anders, want vruchtbaar slijm is dikker, doorzichtig en rekbaar zoals eiwit. Dat is een teken van vruchtbaarheid.

TIPS VOOR DE ZOMER:
- **Je voelt je op je best. Maak gebruik van dit zelfvertrouwen: plan je fotoshoot, het gesprek over arbeidsvoorwaarden met je leidinggevende, die uitdagende presentatie, noem maar op.**
- **Laat ruimte in je agenda voor spontane afspraken en leuke uitjes. Dit is de fase dat je erop uit wilt, met vrienden wil afspreken, de deur uitgaat om te ontdekken.**
- **Plan een *date night* in met je partner om zo wat vuur in je relatie te brengen. Geen partner? Dit is ook een goed moment om je in de datingscene te bewegen. *Hallo Tinder!***

Herfst

In de herfst neemt je powerhormoon oestrogeen af en maakt ruimte voor het relaxhormoon progesteron. Je hebt minder energie. Veel vrouwen vinden deze overgang lastig en willen graag *fulltime* in de zomer blijven zitten. Maar je hebt de rust van de herfst en de winter nodig om te kunnen knallen in de lente en de zomer. Het hormoon progesteron heeft een kalmerende werking en helpt je naar binnen te keren, naar meer rust en introspectie. Voor de aanmaak van progesteron hebben we glucose nodig. Haal deze niet liever niet uit suikers (waar is die reep chocola?) maar uit fruit, groenten en volkorenproducten.

In deze fase, net voor de menstruatie, hebben veel vrouwen last van emotionele buien en korte lontjes. Als de klachten hevig zijn, kun je van PMS of PMDD spreken. Maar het is niet gek dat je je meer uit. De herfst is namelijk ook de fase van *no bullshit*, van eerlijk zijn. Dat komt omdat je in deze fase de dingen helder ziet, je staat het meest in contact met je intuïtie en neemt meer afstand van anderen. Het is misschien niet altijd tof wat je innerlijke stem je vertelt, maar probeer er naar te luisteren en te handelen. Dus plan dat lastige gesprek in, maar formuleer je woorden zorgvuldig, zodat je niet te radicaal om je heen mept. Dat laatste kan gebeuren als je te moe bent en te veel energie hebt gebruikt in de lente en de zomer. De helderheid van de herfst kun je doortrekken naar je werk. Het is een gunstige tijd om projecten af te ronden, details te checken. Progesteron vergroot namelijk je concentratie en helpt je om te focussen.

De herfst is ook de tijd om los te laten, net zoals de bomen de blaadjes loslaten. Door de helderheid die daardoor ontstaat, kun je zien waar je afscheid van wilt nemen. Kijk eens naar de verschillende gebieden in je leven: je relatie, je vriendschappen, je werk, je hobby's, je bezittingen. Kost het je meer energie dan dat je er energie van krijgt? En kun je de situatie niet veranderen? Misschien is het tijd om afscheid van dingen te nemen. We vinden dat soms ontzettend moeilijk en houden krampachtig vast aan dingen die ons eigenlijk niet meer echt dienen. Loslaten is spannend. Want je weet wat je hebt, maar nog niet wat je krijgt. Neem een voorbeeld aan de boom. Die laat zonder morren zijn bladeren vallen, doet het even zonder en in het voorjaar komt er weer nieuw frisgroen blad tevoorschijn.

TIPS VOOR DE HERFST:

- **Begin met meer rust en momenten voor jezelf in te bouwen. Lunch bijvoorbeeld alleen of maak in je eentje een lunchwandeling. Plan niet teveel afspraken met andere mensen, dit is niet de tijd om te socializen.**
- **Om meer rust te kunnen nemen, is het belangrijk om grenzen te stellen. Hoe meer je 'nee' zegt tegen dingen waar je geen zin in hebt, hoe meer ruimte er komt voor dingen waar je echt 'ja' tegen wilt zeggen.**
- **Spanning neemt vaak toe in de herfst. Om je korte lontje wat te temperen, is het goed om te bewegen. Maar je kunt niet alle irritatie op je hormonen afschuiven. De herfst vergroot uit wat er al is, het maakt het meer zichtbaar.**

START MET CYCLUS TRACKING De beste manier om te ontdekken hoe jouw unieke cyclus verloopt, is door het bijhouden via cyclus *tracking*. Oftewel, je houdt je cyclus bij en noteert hoe je fysiek en mentaal in je vel zit. En hoe moet je dan *tracken* als je geen cyclus hebt? Normaliter geeft je hypofyse hormonen af die de eicelrijping en de eisprong regelen. Hormonale anticonceptie zet de hypofyse *on hold*. Er kunnen ook andere omstandigheden zijn waardoor je geen (regelmatige) eisprong meer hebt, bijvoorbeeld bij PCOS, vroege menopauze of borstvoeding. Dan mis je de eb en de vloed van je hormonen en de menstruele bloeding. Als alternatief kun je het ritme van de maan volgen. De nieuwe maan is de start van de winter en de volle maan de start van de zomer.

Niet iedere vrouw heeft een cyclus volgens het 'ideale plaatje'. Misschien heb je een zware menstruatie en daarmee een lange winter. Of misschien kukel je meteen in de PMS na je ovulatie en voelt je herfst oneindig lang. Inzicht krijgen in je cyclus is de eerste stap naar verandering. Als je met de tips toch klachten blijft houden, neem dan contact op met een gespecialiseerde therapeut. •

Melanie Peters is acupuncturist en gespecialiseerd in de behandeling van vrouwenklachten. Online, via trainingen en in haar praktijk in Deventer helpt Melanie vrouwen hun gezondheid te verbeteren.

WWW.ACUPUNTUURVOORVROUWEN.COM

HORMONEN

HORMONEN

Tekst Francisca van den Berg **Foto's** Kim de Vries

Bij hormonen denken we al snel aan de geslachtshormonen: oestrogeen, progesteron en testosteron. Daarnaast hoor ik regelmatig: "Hormonen, daar heb je toch alleen last van als je in de overgang bent?" Niets is minder waar! Gedurende ons hele leven hebben we te maken met hormonen. Hormonen beïnvloeden veel meer dan je zou denken, zoals:

- gedrag
- eetlust
- of we het warm of koud hebben
- de zin in seks
- slaapritme

Zoals je ziet, is het veel meer dan alleen onze cyclus.

In dit artikel ga ik je laten zien welke invloed de geslachtshormonen hebben op ons slaapritme. Ook wil ik uitleggen wat stress te maken heeft met de geslachtshormonen oestrogeen en progesteron. En wat dacht je van je darmen? Misschien herken je het wel; de ene week van je cyclus houd je meer vast, terwijl je tijdens de menstruatie makkelijker naar het toilet gaat. Het is tijd om hier meer over te leren, zodat je begrijpt hoe de hormonen in jouw lichaam functioneren.

Mijn naam is Francisca van den Berg, hormoon- en gewichtsexpert. Ik begeleid vrouwen naar een hormonale balans, door middel van de door mij ontwikkelde 'Reset je Hormonenmethode'. Daarnaast wil ik met mijn magazine 'Happy Hormonen, Happy Life' zoveel mogelijk vrouwen laten zien dat veel klachten gerelateerd zijn aan hormonen. Ook deel ik mijn kennis door andere coaches op te leiden, zodat we samen zoveel mogelijk vrouwen kunnen helpen. Het is ontzettend zonde om je hele leven alleen maar te *struggelen* met die vervelende hormonen!

WWW.RESETJEHORMONEN.NL

Stress
en onze geslachtshormonen

Veel vrouwen realiseren zich niet hoeveel invloed stress heeft op onze hormonen. Dit kan voor een sneeuwbaleffect zorgen dat andere hormonen ook uit balans raken. Ons lichaam is geniaal, daarom is er ook een beschermingsmechanisme tussen overleven of voortplanten gemaakt. Hormonen kunnen kiezen om te overleven (stress) of om voort te planten (oestrogeen/progesteron).
Op het moment dat jij continu (chronische) stress ervaart, kunnen je bijnieren het niet meer aan. Dit zorgt ervoor dat ze steeds minder cortisol produceren. Je hoort ook wel eens dat bijnieruitputting of een burn-out op de loer ligt. Dit heeft niet alleen grote gevolgen voor je bijnieren, maar ook voor je seks- en schildklierhormoon. Deze hormonen reageren hier ook op.
Ik wil een mooi voorbeeld met je delen. Als jij (vanwege stress) continu in een overlevingsmodus zit, kan jouw lichaam zich niet voortplanten. Want, hoe kan jij je voortplanten als je in een onveilige situatie zit? Daarom gaat het progesterongehalte naar beneden en ontstaat er een disbalans tussen oestrogeen en progesteron. Dit noemen we oestrogeendominantie. Hierdoor krijgt je schildklier niet voldoende energie, dus deze gaat ook langzamer werken. Zoals je ziet is ons lichaam geniaal, want alles werkt samen. Ons lichaam doet er alles aan om ons te laten overleven. Stress gaat voor alles in je lichaam, want het is ons overlevingsmechanisme.
Naast dat stress veel invloed heeft op onze geslachtshormonen, zorgt het ook voor tekorten in ons lichaam. Uiteindelijk is het alleen maar bezig om ervoor te zorgen dat jij kan doen wat je nog moet doen.

Misschien lees je dit en voelt het als herkenning. Je kan inderdaad hormonale klachten ervaren, zonder te weten dat stress de onderliggende oorzaak is. Dit kan in verband staan met alle ballen die je in de lucht moet houden, je schildklier of stemmingswisselingen. >>

Darm-gezondheid
en onze hormonen

Heel vaak kom ik vrouwen tegen in mijn praktijk, waarbij de huid opspeelt tijdens de cyclus. Vaak is er dan wel een hormonale disbalans, maar blijkt de onderliggende oorzaak vanuit de darmen te komen. Dit uit zich in klachten zoals een opgeblazen gevoel, winderigheid en obstipatie. Obstipatie kan ontstaan als jouw lichaam het overschot aan oestrogeen niet meer afbreekt. Hierdoor kan je lichaam te veel hormonen bevatten en dit kan bijvoorbeeld weer leiden tot oestrogeendominantie. Maar in eerste instantie gaan we kijken naar het voedingspatroon. Voeding kan acné veroorzaken. Als ik doorvraag, hoor ik vaak dat deze vrouwen ook last hebben van heftige, pijnlijke menstruaties en stemmingswisselingen. Je denkt misschien dat dit bij je cyclus hoort en dat iedere vrouw deze klachten ervaart. Maar pijnlijke menstruaties en stemmingswisselingen horen er echt niet bij!

Vaak is de oorzaak van deze klachten te herleiden naar de darmen. Je spijsvertering moet de goede voedingsstoffen opnemen, zodat je lichaam de hormonen kan maken die het nodig heeft. Ook moet het hormonen (zoals te veel oestrogeen) afbreken die niet nodig zijn. Spijsverteringsklachten zijn signalen dat je darmen aandacht nodig hebben. Dit kan je merken door de volgende signalen:

- obstipatie
- diarree of brijige ontlasting
- pijn en krampen
- opgeblazenheid
- winderigheid
- signalen dat je een tekort aan voedingsstoffen hebt

Soms moet je een aantal laboratoriumtests doen om je darmgezondheid in beeld te brengen. Zo kan je bijvoorbeeld testen of je een parasiet hebt, hoe je darmflora ervoor staat, hoe je vertering is, hoe je immuunsysteem functioneert en hoe je op voeding reageert. Zelf werk ik met een uitgebreide bloedtest, healthscan en vragenlijsten om dit goed in beeld te brengen. Dit kan zomaar de sleutel zijn tot een goed herstelplan om een hormonale balans te bereiken.

Slaap
in combinatie met onze geslachtshormonen

Hormonen en slaapgedrag hebben veel met elkaar te maken. Omdat onze hormoonhuishouding nogal complex in elkaar zit, zijn wij vrouwen extra kwetsbaar voor slaapproblemen. Veel vrouwen hebben een tekort aan melatonine, waardoor slaapproblemen optreden.
De belangrijkste hormonen (oestrogeen en progesteron) schommelen niet alleen hevig tijdens de overgang, maar ook tijdens onze menstruatiecyclus. Oestrogeen vergroot de hoeveelheid droomslaap en progesteron zorgt voor een diepe herstelslaap. Bovendien zorgt het ervoor dat je slaperig wordt. Je hebt ze allebei nodig in de juiste verhouding. Vlak voor je menstruatie, daalt progesteron. Dit kan ervoor zorgen dat je slechter in slaap valt of onrustiger slaapt.
Na ons 35e levensjaar daalt het percentage oestrogeen en progesteron in ons lichaam. Oestrogeen daalt tot ongeveer veertig tot zestig procent. Progesteron kan terugvallen tot wel vijf procent. Omdat progesteron nu nét het 'ontspanningshormoon' is en de nachtrust bevordert, zie je dat vrouwen in (en na) de overgang te maken hebben met een slechter slaappatroon.
Stress en voeding spelen ook een grote rol bij slaapproblemen, naast het hebben van een hormonale disbalans. Als je stress ervaart, blijft het cortisolhormoon actief in de avond. Daardoor maakt je lichaam minder melatonine aan, waardoor je slechter tot rust komt en maar blijft malen in je hoofd.
Daarnaast is het van essentieel belang dat je een stabiele bloedsuikerspiegel hebt om goed te kunnen slapen.

> TIP
> Eet na je avondeten geen suikers of snelle koolhydraten meer, dit verstoort de nachtrust.

Zoals je leest, hebben alle hormonen met elkaar te maken. Je zult merken dat jij je fit en energiek voelt als je lichaam meer in balans is. Zo heb je ook minder te maken met een disbalans in je leven! •

Uitleg van de verschillende hormonen

OESTROGEEN: **vrouwelijke eigenschappen, libido en vruchtbaarheid.**

- Dit hormoon zorgt ervoor dat een vrouw ongesteld kan worden, maar zorgt ook voor de veranderingen van het baarmoederslijmvlies gedurende onze cyclus. Het zorgt ervoor dat het baarmoederslijmvlies klaar gemaakt wordt voor de eventuele innesteling van een bevruchte eicel.
- Houdt jouw huid lekker stevig.
- Zorgt er mede voor dat jouw botmassa in stand wordt gehouden.
- Zorgt voor een goed humeur in de eerste twee weken van de cyclus.

PROGESTERON: **het kalmerende hormoon.**

- Zorgt voor rust en verbetering van de slaapkwaliteit.
- Zorgt voor innesteling van de eicel bij zwangerschap.
- Voorkomt “heksengedrag” oftewel stemmingswisselingen.
- Zorgt voor verslapping van het spierweefsel, zoals in de baarmoeder. Maar ook darmspieren verslappen, waardoor obstipatie kan ontstaan in de tweede helft van de cyclus en gedurende de zwangerschap.

TESTOSTERON: **mannelijke eigenschappen.** Spiergroei, lichaamsbeharing, talgaanmaak én zin in seks.

CORTISOL: **een belangrijk hormoon, want het zorgt ervoor dat wij adequaat op gevaar reageren.**
We noemen cortisol ook wel ons stresshormoon. Oorspronkelijk werd dit hormoon gebruikt om het roofdier, dat jou als oermens kon aanvallen, goed te kunnen ontvluchten. Nu gaat dit signaal veel te vaak af door alle belasting en prikkels in het huidige leven.

HET SCHILDKLIERHORMOON: **reguleert ons metabolisme,** maar bepaalt ook of wij het koud of warm hebben.

MELATONINE: **het slaaphormoon,** reguleert onze slaap en rust.

MIJN CYCLUS IS... **EEN LEIDRAAD**

Op mijn 17e ben ik gestart met de pil vanwege veel bloedverlies. Toen ik tien jaar later stopte met de pil, vanwege mijn kinderwens, kwam de cyclus gelukkig snel weer op gang. Heel regelmatig, tot op de dag nauwkeurig. Helaas werd ik ook weer zwaar ongesteld, met veel bloedverlies. Maar ik raakte ook snel zwanger.

Tussen de daaropvolgende zwangerschappen door bleef ik menstruaties met veel bloedverlies houden. Na de geboorte van mijn laatste zoon kwamen daar heftige buikpijn en migraine-achtige hoofdpijn bij. Dan kon ik absoluut niet werken. Mijn man wist ook: dat zijn de dagen dat Esther helemaal niks kan doen behalve liggen.

In deze periode van mijn leven plande ik altijd precies op mijn cyclus. Bij afspraken maken keek ik eerst altijd in mijn agenda. Bij de zware dagen stond een groot kruis en dan plande ik daar dus ook echt niets. Maar ook van de positieve momenten van mijn cyclus was ik me bewust. Ik ging eens twee dagen weg om te schrijven en dat plande ik op de dagen dat ik in de opbouw van mijn cyclus zat.

Maar die maandelijkse pijn, dat was niet meer draagbaar. Bovendien wezen bloedtesten tekorten aan en het vele bloedverlies maakte dat er niet beter op. Daarom ben ik sinds kort weer aan de pil. Eigenlijk is dat niet wat ik wil. Het liefst wil ik een natuurlijke menstruatie hebben. Ik heb het gevoel dat als je het op de natuurlijke manier doet, dat je echt een proces doormaakt. Ik herinner me de momenten dat ik me heel mooi en vrouwelijk voelde. En de momenten dat ik rustiger werd, wilde cocoonen. Nu voel ik geen pijn meer, maar jammer genoeg ook de andere symptomen van de cyclus niet meer. Het liefste heb ik versie 1, de natuurlijke, maar ik weet ook dat versie 2 nu beter voor me is.

Esther (38), woont met haar samengestelde gezin met vijf jonge kinderen in Drachten. Haar ervaring met een hectisch gezin deelt ze op haar Instagramaccount @estherjvos.

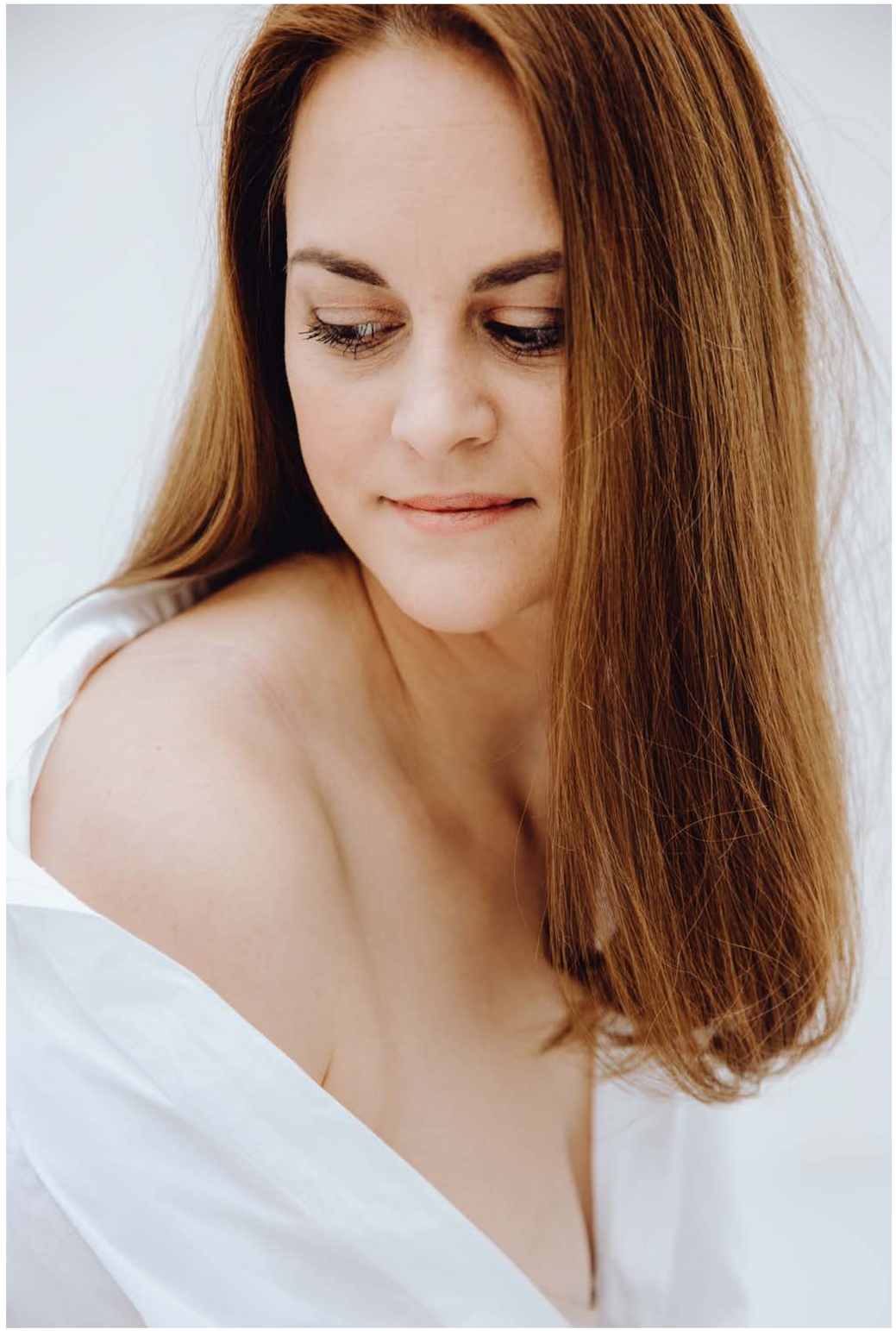


Foto Kim de Vries

De pil, een spiraaltje of toch maar een condoom?

Zo kies je de anticonceptie die bij je past!

Vrijen is heerlijk! Maar hoe kies je een goede, betrouwbare anticonceptie? Een voorbehoedsmiddel dat bijna geen bijwerkingen heeft en je beschermt tegen zwangerschap?

Tekst Barbara Havenith **Foto Barbara** Babet Hogervorst
Overig beeld Shutterstock

Barbara Havenith is orthomoleculair arts en vrouwenarts. Zij werkt vanuit haar onafhankelijke gynaecologiepraktijk Vrouwenpoli Boxmeer en ziet veel vrouwen met deze vraag worstelen. De pil begint haar populariteit te verliezen. Er is een groeiende weerzin tegen de inname van hormonen, maar is dat terecht? Bevatten alle anticonceptiepillen wel zoveel hormonen? Of is er onderling verschil? En hoe kies je dan een voorbehoedsmiddel dat en veilig is en bij jou past? We nemen je mee in de praktijk en werkwijze van Barbara!

"Als een vrouw bij ons in de praktijk komt, is het vooral een kwestie van eerst goed inventariseren wat ze zelf voor ideeën heeft over voorbehoedsmiddelen en welke ervaringen ze al heeft opgedaan. Wat heeft ze al eens gebruikt, uitgeprobeerd, en hoe voelde zij zich daarbij? Daar begint het mee. Het komt trouwens niet vaak voor dat de vrouwen die bij ons in de Vrouwenpoli komen nog nooit een voorbehoedsmiddel hebben gebruikt. Ik zie eerder vrouwen die bepaalde hormonale klachten hebben die verband zouden kunnen houden met het gebruik van de pil. Ze denken: die pil eruit, maar wat dan? Ik ga op zoek naar wat er misging en achterhaal wat de precieze en voor hen hinderlijke bijwerkingen waren. Kwamen bepaalde klachten misschien voort uit het oestrogeen in de pil, of was het het progestageen of juist allebei? Al die kennis heb ik nodig voor een gedegen advies. Om een goed voorbeeld te geven: als een vrouw zich depressief voelt door pilgebruik, dan moet zij niet voor een pil met enkel progestageen gaan, want het zijn juist de progestagenen die dat teweeg kunnen brengen! In zo'n geval heeft het ook geen zin om te zeggen: neem een Mirena-spiraal of een Kyleena (daar zit maar 1/3 van de hormonen in) of een Implanon (een staafje) of ga de minipil slikken. Of de prikpil. Die laatste adviseer ik overigens nooit. Ik vertel dit om te illustreren dat het voorschrijven van de juiste anticonceptie maatwerk is. Helaas krijgen huisartsen vaak onvoldoende tijd voor dit maatwerk.

Je libido in de ijskast!

Wat de combinaties van hormonen in de pil verder vaak doen, is het vlakker maken van emoties, met als gevolg een libido dat in de ijskast staat, waardoor je helemaal geen pil meer nodig hebt. Niet iedereen heeft hier last van, maar het komt geregeld voor. Om deze reden adviseer ik liever niet-hormonale anticonceptiemiddelen. Die zijn een beetje op de achtergrond geraakt. Weinig vrouwen realiseren zich dat anticonceptie zonder hormonen ook prima kan. En dat het niet per se onveilig is. Overigens is dat wel wat we altijd gehoord hebben. Dat komt door de Pearl Index die bij anticonceptie vermeld wordt: een getal dat de betrouwbaarheid aangeeft. Bij de pil staan er hele geruststellende getallen als 99. Maar het is en blijft een gemiddelde. De pil is betrouwbaar, maar - en daar heb je het al - alleen bij goed gebruik. Er is aangetoond dat vrouwen 'm zo'n zes keer per jaar vergeten in te nemen. Bij normaal gebruik, dat wil zeggen niet perfect gebruik, is de Pearl index van de anticonceptiepil lager.

Het spiraaltje heeft een slechte reputatie, maar waarom?

Heel veilig is het koperhoudend spiraaltje. Helaas hebben ze alle schijn tegen. Ze zouden infecties en onvruchtbaarheid veroorzaken en tot heftige menstruaties met liters bloed leiden. Allemaal fabeltjes. Als je kijkt naar de modernste spiralen, zie je dat er tegenwoordig hele mooie dunne kleintjes verkrijgbaar zijn, met voldoende koper, maar zonder plastic frame. Dat laatste gaf vaak de irritatie. Het zijn nu alleen nog maar draden waar pareltjes aan zitten. Er zijn twee vormen, de koperhoudende spiraal en het hormoonspiraal. De koperhoudende spiraaltjes kunnen inderdaad in het begin de maandelijkse bloeding wel iets laten toenemen - de eerste twee menstruaties - daarna is het gewoon weer je eigen menstruatie. Alleen als een vrouw overgaat van de pil naar een koperhoudend spiraal, lijkt het een bloedbad, maar heeft ze eigenlijk weer een normale ongesteldheid. Mocht er sprake zijn van een forsere bloeding, die ook aanhoudt, dan komt dat vaak doordat er iets in de baarmoeder zit dat er niet thuishoort. De koperspiralen die we vroeger zagen, waren veel groter. En bevatten inderdaad ook meer koper dan nu het geval is. De nieuwere, moderne spiralen zijn gewoon goed. Een spiraal is heel erg betrouwbaar, maar niet 100%. Helaas kunnen ze van hun plek gaan, al komt dat weinig voor. Toevallig heb ik gisteren een jonge meid op mijn spreekuur gehad met een zwangerschap door een spiraal dat verschoven bleek. Ja, dat is heel vervelend, daar zit je natuurlijk echt niet op te wachten. Ik moet hier wel bij zeggen dat geen enkel voorbehoedsmiddel voor 100% betrouwbaar is, zelfs een sterilisatie niet!

PEARL INDEX
De Pearl index geeft de betrouwbaarheid van de verschillende anticonceptiemiddelen aan. De Pearl Index toont hoeveel zwangerschappen er optreden, als een bepaalde methode gedurende 100 vrouwenjaren gebruikt wordt. Een 'vrouwenjaar' zijn 12 cycli van gemiddeld 28 dagen. De Pearl Index meet dus voor 1.200 cycli het aantal zwangerschappen bij de gebruikte methode.

DE MIRENA, OFTEWEL HET HORMOONSPIRAAL. WEL VEILIG, MAAR TOCH GEEN FAVORIET! Als je zoekt naar wat het meest betrouwbare voorbehoedsmiddel is, sterilisatie buiten beschouwing gelaten, dan is dat het hormoonspiraal, de Mirena. Dit spiraaltje wordt zelden uitgestoten en door het hormoon blijft de baarmoeder heel rustig. Het is een uitstekend middel voor vrouwen die aan hevig menstrueel bloedverlies lijden. Zij zijn er goed mee geholpen. Zeker als een chirurgische ingreep hiermee voorkomen kan worden, raad ik het aan. Toch is de Mirena voor mij geen favoriet en dat komt wederom door de hormonen die ervoor zorgen dat een deel van de vrouwen er toch weer klachten van ondervinden.
>>

Dat stijve, akelige ding uit de biologiedoos?

Ik ben erg voorstander van het pessarium. Ik weet niet of je het kent? Want het pessarium is vrij onbekend. Het heeft hele mooie ontwikkelingen doorgemaakt; het is echt niet meer dat stijve, akelige ding dat vroeger in de biologiedoos zat. Je moet het maar eens googelen; dan zie je hoe een modern pessarium eruitziet. Toch bestaat hier ook weer een vooringenomen mening over. "Als je loopt dan voel je hem nog zitten" Dat is dus niet zo. Caya, een modern pessarium, is ontzettend flexibel. Het is gemaakt van siliconen en veel dunner en kleiner dan een tampon. Je kunt het vouwen. Het enige wat belangrijk is, is dat je wel moet checken of ie goed voor de baarmoedermond zit. Nou kan het ding haast niet verkeerd zitten. Bovendien gebruik je er ook nog zaaddodende gel bij. Tegenwoordig zit daar echt geen gif meer in, maar gewoon iets wat heel zuur is en waar de zaadjes van verlamd raken. En de vagina is al zuur van zichzelf, dus daarvoor is het prima. Ik zeg er altijd bij: hij werkt goed als je hem goed gebruikt. Een pessarium heeft alleen een slechte naam omdat hij regelmatig op het nachtkastje blijft staan. Eigenlijk hetzelfde als het condoom, dat we op het *moment suprême* vergeten. Condoomgebruik is naar mijn mening meer een onderbreking tijdens een vrijpartij dan het pessarium, dat al ruim voor de seks kan worden ingebracht.

EEN PESSARIUM WERKT NIET ALS JE 'M IN JE HANDTAS LAAT! Je kunt een pessarium twee uur van te voren plaatsen. Is dat langer geleden, dan moet je er extra zaaddodende gel bij doen. Na het vrijen het pessarium nog minstens 6 uur laten zitten, zodat je zeker weet dat alle zaadjes dood zijn. Daarna haal je het eruit, spoelt het af en stopt het in een doosje. Klaar voor de volgende keer. Dit voorbehoedsmiddel kan twee jaar mee en is veel goedkoper dan een condoom. Het is eigenlijk het goedkoopste voorbehoedsmiddel. Maar... het werkt niet als het in je handtas blijft zitten. Waarom veel vrouwen dit pessarium maar niks vinden, is ook omdat ze hun vagina en baarmoedermond moeten aanraken en veel vrouwen hebben daar een vreemde, afstandelijke relatie mee. Dit voorbehoedsmiddel vraagt daar wel om. Op de site van Caya staan hele mooie filmpjes, die heel goed laten zien hoe het moet, hoe je het pessarium plaatst. En hoe je controleert of het helemaal goed zit.

NATURAL FAMILY PLANNING De methode waar ik ook echt fan van ben, dat is de natuurlijke *family planning*. Dit is een ongelooflijk veilige methode als het consciëntieus wordt toegepast. De Pearl Index is hierbij even goed als bij het ideale gebruik van de pil. Mits je maar je verstand gebruikt, je jezelf niet verliest in emotie: "Wat, ik wil NU vrijen." Hoe dit werkt? Je houdt je temperatuur bij, hoe je baarmoedermond aanvoelt en welk slijm er uit je baarmoedermond komt. Dit kun je in drie maanden leren en dan… heb je een superveilige anticonceptiemethode. Mits je hem ook werkelijk goed toepast. Geen gemeenschap hebben op de dagen dat het niet oké is, of er dan wél een anticonceptiemiddel bij gebruiken is een must. Alleen het hormoonspiraal is veiliger! Met deze methode deel je de verantwoordelijkheid ook met je partner. Waar ik me echt zorgen om maak, zijn alle apps die vrouwen tegenwoordig gebruiken, met afbeeldingen wel/niet veilig. Dat is een superonveilige methodiek, want nooit precies op jouw lijf toegesneden. Het is echt alleen de kalender en dat is niet goed genoeg. Net als enkel temperaturen niet afdoende zekerheid biedt. Kortom, het gaat erom dat je niet afgaat op één meting. Het is temperatuur, baarmoedermond en het baarmoederslijm. En dat registreer je via dit systeem. Dezelfde mening heb ik over Natural Cycles, een app die is goedgekeurd in de USA. Wederom een eenzijdige observatie en veel minder betrouwbaar dan wanneer je verschillende parameters combineert.

Zelf temperaturen of de computer gebruiken?

Als je een goede thermometer hebt, je hem gebruikt zoals het bedoeld is en je meet lang genoeg, want dat is vaak de ontregelende factor, werkt een gewone thermometer net zo goed als een computer. Een computer is wellicht iets sneller en slaat het fijn voor je op. Het is vooral gemak, maar ik vind het vrij prijzig gemak. Een thermometer van de drogisterij die precies de temperatuur aangeeft, liefst op twee tienden van een graad nauwkeurig, is even goed. Zo'n hele sjieke thermometer kost vijftig euro. Een tiende van de cycluscomputer.

VOORBEHOEDSMIDDELEN VOOR JONGE MEIDEN! Ik adviseer ouders een zo open mogelijk gesprek met hun dochter aan te gaan. Probeer ook heel goed in te schatten hoe consciëntieus je dochter is. Wat een moeder in ieder geval niet moet doen; er voor de zekerheid alvast een spiraal in laten zetten, dan is ze veilig als ze de eerste keer gaat vrijen. Dat kan echt niet. De eerste ervaring van een meisje met haar vulva en vagina zou heel plezierig moeten zijn. Een onderzoek bij een gynaecoloog en het plaatsen van een spiraal voordat er een eerste keer gevreeën is, is een *no go*. Een spiraal plaatsen kan echt wel bij jonge meiden, ik doe het ook wel bij zestien-zeventienjarigen, als ze meerdere keren gevreeën hebben en al een beetje een prettige relatie hebben met hun lijf. Prima. Dan gaat dat ook vaak heel goed. >>

Als een condoom of pessarium niet veilig genoeg wordt geacht, dan kan een spiraal ook al bij een zestienjarige. Gebruikt een meisje liever de pil, dan vergooit ze haar leven daar niet mee. Juist als je heel jong bent, is het effect van zo'n pil, zeker op de zin in vrijen, niet zo groot. Omdat je nog zoveel testosteron aanmaakt als je jong bent. Je haalt er met de pil wat vanaf, maar houdt genoeg over. Dat effect van geen zin meer hebben in seks zie je vooral bij vrouwen boven de dertig wanneer het libido afneemt omdat het testosteron lager wordt als je ouder wordt. De neerslachtigheid van de pil is wel een gegeven en treedt zeker ook bij pubers op.

WAT ZEGT DE HUISARTS? In de richtlijnen voor huisartsen staan vooral de pil en spiralen benoemd. En bij spiralen gaat de voorkeur vaak uit naar de Mirena. De meeste huisartsen kennen niet de laatste ontwikkelingen van kleinere spiralen met eenzelfde hormoon, dus geschikter voor jonge baarmoeders. Deze nieuwe spiralen staan – net als de frameloze koperen spiralen - nog niet in de richtlijnen. Een jonge baarmoeder van een meisje van zestien tot vijfentwintig jaar is nog niet volgroeid. Dat zijn nog hele kleine orgaantjes. Daar past zo'n Mirena nauwelijks in. Het wordt wel gedaan en dat vind ik heel slecht. Je moet echt eerst meten hoe groot de baarmoeder is. En als je gewend bent aan het plaatsen van een spiraal met een frame, dan moet het passen. Een spiraal dat gemaakt is voor een volwassen baarmoeder in een nog jonge baarmoeder plaatsen is echt niet oké. Daarvoor zijn kleinere spiralen of frameloze spiralen op de markt, die kunnen wel in kleine baarmoeders. Bovendien moet je bekijken of de baarmoeder naar voren of naar achteren gekanteld is. Ik ben wel van mening dat als je een spiraal plaatst, jij je goed moet realiseren wat voor impact het kan hebben als het plaatsen erg pijnlijk is. Dus maak het je zo gemakkelijk mogelijk als arts en ook voor de patiënt. Zorg bijvoorbeeld voor een goede gynaecologische stoel, dat maakt zoveel verschil.

TRENDS EN ONTWIKKELINGEN OP HET GEBIED VAN DE PIL De trend is met name dat veel vrouwen stoppen met de pil en zeggen: "Ik voel me zoveel meer mens." Die effecten van het pilgebruik zijn in de eerste veertig jaar of zelfs vijftig jaar ondergesneeuwd. Het was altijd 'ideaal' en gaf veel 'seksuele vrijheid'. Ja voor de man, denk ik dan. De pil is enorm op een voetstuk geplaatst. Er kleven wel degelijk nadelen aan. De pil geeft een verhoogde kans op trombose en embolie en de kans stijgt met de leeftijd. Ook de kans op borstkanker stijgt als je de pil blijft gebruiken en dat is echt heel anders dan bij de bio-identieke overgangshormonen. Daarbij bestaat geen verhoogde kans op borstkanker. Maar ja, dat weten mensen niet en er wordt gedaan alsof overgangshormonen heel slecht zouden zijn. Nou ja, de pil, dat is *the good old ladies friend,* dus dan blijf je die toch gewoon nemen? Maar dat is juist een foute keuze die je helaas door menig arts wordt ingegeven. En die ook veel vrouwen elkaar als 'gouden tip' doorgeven. De pil is verworden tot oplossing voor allerlei vrouwenkwalen. De klachten en risico's worden helaas niet belicht.

LEESTIP
Wil je meer lezen over alternatieven voor hormonale voorbehoedsmiddelen? Barbara adviseert het boek van haar collega dr. Dorothee Struck *'Anticonceptie zonder hormonen'*.

Wat valt er te zeggen over sterilisatie?

Sterilisatie is onomkeerbaar, daar moet je ook vanuit gaan en voor vrouwen een behoorlijke ingreep. Er worden clipjes of ringetjes om de eileider geplaatst om ze af te sluiten. Het is een operatie onder narcose. Als je het vergelijkt met een sterilisatie bij de man, dan is dat een veel kleinere ingreep. Er zijn genoeg mannen die erg opzien tegen zo'n ingreep, maar over het algemeen valt het mannen mee! Sterilisatie is geen goede methode bij jonge vrouwen. Je kunt nu denken dat je met je huidige partner niet meer of geen kinderen wilt, maar je leven kan zomaar veranderen. Je partner kan vreemdgaan. Je kunt zelf verliefd worden op een ander en dan sta je met je nieuwe partner en denkt: 'Shit, kan niet meer'. En dat is iets wat mensen niet altijd kunnen overzien als ze kiezen voor die definitieve anticonceptie." •

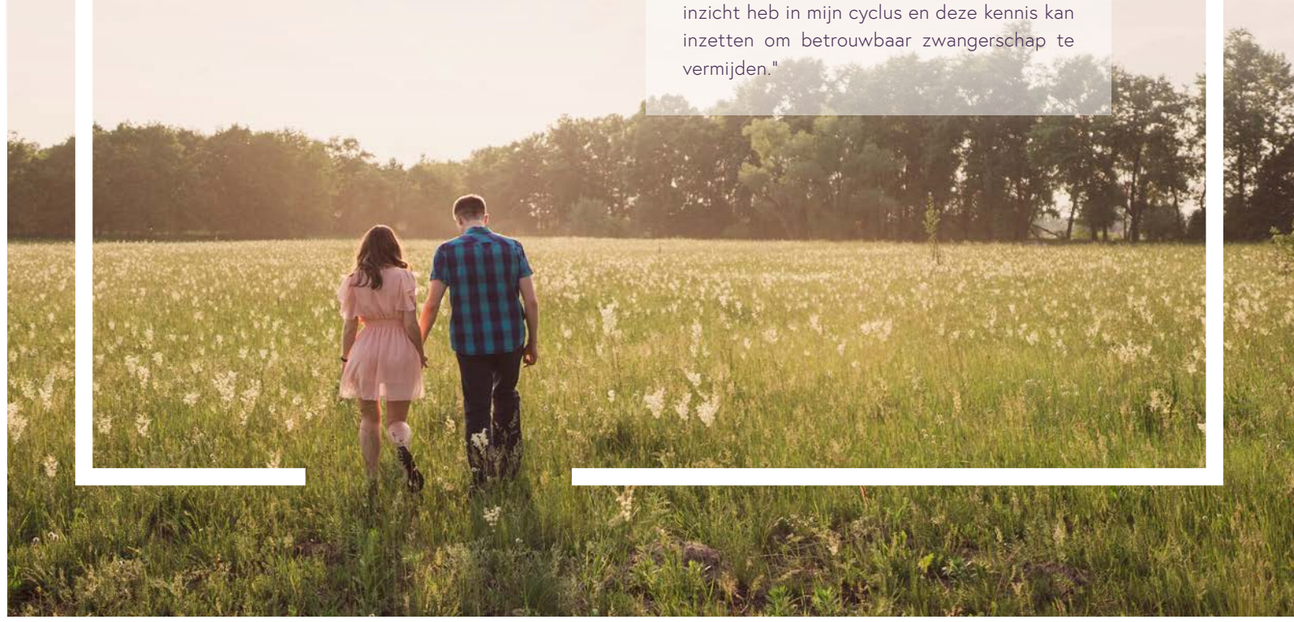
ZOEK JE EEN ALTERNATIEF VOOR HORMONALE ANTICONCEPTIE?

Sensiplan® is een natuurlijke en betrouwbare methode om in harmonie met je lichaam zwangerschap te vermijden. Je kunt je vruchtbare en onvruchtbare dagen met grote nauwkeurigheid bepalen door te kijken naar verschillende signalen van je lichaam zoals de schommelingen in de basale lichaamstemperatuur en de veranderingen in het cervixslijmpatroon. Sensiplan is ontwikkeld aan Duitse universiteiten en wetenschappelijk onderbouwd.

ZO ERVAREN ANDEREN DEZE HORMOONVRIJE METHODE:

"Mede dankzij Sensiplan heb ik mijn lichaam heel goed leren kennen, heeft de relatie met mijn partner zich verdiept en heb ik leren omgaan met mijn vruchtbaarheid, zonder daarbij in te grijpen op mijn lichaamsfuncties. Ik ervaar het als bijzonder prettig om samen met mijn partner bewust deze verantwoordelijkheid en vrijheid te delen."

"Jarenlang slikte ik de anticonceptiepil. Ik had geen last van zware bijwerkingen en stond er nooit bij stil welke invloed het pilgebruik op mijn lichaam had. Toch begon het dagelijks gebruik van kunstmatige hormonen me tegen te staan, ik streef een gezonde leefstijl na en dit paste daar niet goed bij. Nadat ik gestopt ben met de pil, kwam ik erachter wat de invloed van de pil was. Het was alsof een wolk opsteeg uit mijn hoofd en ik alles nu helderder kon ervaren. Ik ben enorm blij dat ik nu inzicht heb in mijn cyclus en deze kennis kan inzetten om betrouwbaar zwangerschap te vermijden."



MEER WETEN OVER SENSIPLAN?
LEES VERDER OP **WWW.SENSIPLAN.NL**

sensiPLAN
NATUURLIJK • GEZOND • BETROUWBAAR

MIJN CYCLUS IS...

SINDS DE LAATSTE BEVALLING COMPLEET VERANDERD

Ik was altijd heel regelmatig ongesteld. Had weinig last van mijn menstruatie, behalve een beetje een kort lontje. Maar na mijn laatste zwangerschap is dat echt veranderd. Van wat voorheen licht ongemak was, ging ik naar heftige pijn. Zo erg dat ik er vaak twee dagen ziek van was en in die mate dat het me belemmerde tijdens mijn werk. De heftige krampen leken wel weeën. De pijn in mijn onderrug en bovenbenen hielden me 's nachts uit mijn slaap. Ik propte me vol met pijnstillers. Na een bezoek aan de gynaecoloog bleek een poliep in m'n baarmoeder de oorzaak te zijn.

Sinds ik daaraan ben geholpen zijn de klachten een stuk verminderd. Wat daar ook aan heeft bijgedragen is dat ik sinds kort weer nieuwe avonturen aanga. Dit mede dankzij een traject bij een business coach. Als je écht helemaal doet waar je hart blij van wordt, stroomt alles weer meer. Ook ben ik gezonder gaan eten, neem *bone broth* en zorg ervoor dat ik voldoende water drink. En ondanks dat ik soms geleefd word door mijn agenda, probeer ik zo veel mogelijk rust in te plannen in de week dat ik ongesteld ben.

Door deze veranderingen ben ik gelukkig niet meer zo ziek van mijn menstruatie. Er is nog ruimte voor verbetering, maar de pijnstillers zijn in ieder geval de deur uit.

Marjolein (38), strafrechtadvocate pur sang, woont met manlief, peuter en kleuter in Utrecht.

Foto Kim de Vries

PILL TALK

In gesprek met expert
DR. JOLENE BRIGHTEN

WAAROM IS DE PIL ZO POPULAIR? GEBRUIKEN VROUWEN HET VOORAL OM ZWANGERSCHAP TE VOORKOMEN? De pil is een van de populairste anticonceptiemiddelen gebleven, omdat het de eerste hormonale anticonceptie was die bij vrouwen geïntroduceerd werd. In de loop van de tijd hebben we het gebruik ervan zien evolueren: van zwangerschapspreventie tot aan de primaire behandeling die artsen als oplossing aanbieden voor verschillende gezondheidskwalen van vrouwen. Hoewel oorspronkelijk ontwikkeld om zwangerschap uit te stellen en te plannen, zien we tegenwoordig dat meer dan de helft van de pilgebruikers het gebruikt voor symptoombestrijding.

WAT ZIJN DE PROBLEMEN DIE DE PIL KAN VEROORZAKEN, WAAR VROUWEN GEEN WEET VAN HEBBEN? Veel vrouwen weten niet dat het gebruik van de pil kan leiden tot een tekort aan voedingsstoffen. Selenium, zink, magnesium, vitamine B en antioxidanten, zoals vitamine C, vitamine E en CoQ10 behoren tot de voedingsstoffen waar vrouwen een tekort aan kunnen krijgen wanneer ze de pil gebruiken.
Vrouwen worden ook weinig geadviseerd over het mogelijke verband tussen het starten van hormonale anticonceptie en vervolgens het ontwikkelen van stemmingswisselingen, zoals depressie of angst. Op dit moment kunnen we nog niet zeggen dat anticonceptie daadwerkelijk stemmingswisselingen veroorzaakt, omdat onderzoek alleen een correlatie aantoont. We zijn echter tot de conclusie gekomen dat een percentage vrouwen veranderingen in hun gemoedstoestand ervaart nádat ze starten met hormonale anticonceptie.
Bovendien is de pil in verband gebracht met veranderingen in het microbioom (bacteriën, virussen en gisten in en op ons lichaam) en een verhoogd risico op het ontwikkelen van de ziekte van Crohn bij vrouwen die daar een genetische aanleg voor hebben. Vrouwen moeten advies krijgen over het gebruik van anticonceptie op basis van hun persoonlijke situatie én familiegeschiedenis.

WAT IS JE MENING OVER ANTICONCEPTIE VOOR TIENERS? IN NEDERLAND LIJKT DE PIL BIJNA ALTIJD DE ENIGE OPTIE TE ZIJN DIE DE HUISARTS AANBIEDT. Het is heel belangrijk dat tienervrouwen toegang hebben tot anticonceptie die betrouwbaar en effectief is om zwangerschap te voorkomen. Hoewel de pil de meest voorgeschreven vorm van anticonceptie is voor jonge vrouwen, is het eigenlijk niet zo effectief als het spiraaltje. Wanneer we kijken naar het typische gebruik van de pil is deze ongeveer 91% effectief. Wat de werkzaamheid van de pil gedeeltelijk verlaagt, is dat je er iedere dag aan moet denken om het in te nemen. Met een spiraaltje hoeft dat, zodra die geplaatst is, niet meer en is het voor meer dan 99% effectief.

Over **Jolene**

Dr. Jolene Brighten is een vooraanstaand expert in de vrouwengeneeskunde en de opkomende wetenschap van het post-anticonceptiesyndroom (onderzoek naar de effecten van hormonale anticonceptie op de gezondheid van vrouwen). Ze heeft met duizenden vrouwen gewerkt en hen ondersteund bij hormonale anticonceptie en het stoppen ermee.
Daarnaast is Jolene een internationaal spreker, klinisch leraar, medisch adviseur en wordt ze beschouwd als een toonaangevende autoriteit op het gebied van vrouwengezondheid.

Photo courtesy of Dr. Jolene Brighten

> **Er zijn onderzoeken die aantonen dat de pil een *leaky gut* kan veroorzaken.**

Het is belangrijk om alle vrouwen in het kader van hun medische geschiedenis te adviseren over de mogelijke bijwerkingen en voordelen van de methode die ze kiezen. Als het gaat om pubers, zijn we door onderzoek gaan begrijpen dat dit een van de meest kwetsbare perioden is om hormonale anticonceptie te introduceren als het gaat om stemmingswisselingen. Door Deens onderzoek weten we dat jonge vrouwen een hoger risico lopen op het ontwikkelen van een depressie tijdens gebruik van hormonale anticonceptie en dat het risico op zelfmoord hoger is bij adolescenten. Dit betekent niet dat we tienervrouwen geen toegang meer moeten geven tot anticonceptie. Het betekent dat we bij de vraag naar de pil moeten screenen op en adviseren over mogelijke negatieve resultaten en ervoor moeten zorgen dat we onze jonge patiënten controleren op veranderingen in hun gemoedstoestand.

HEEFT DE PIL INVLOED OP DE DARMEN? Er zijn onderzoeken die aantonen dat de pil zogenaamde intestinale hyperpermeabiliteit kan veroorzaken, ook wel bekend als *leaky gut*. Dat kan leiden tot ontstekingen en andere problemen. Daarnaast weten we nu ook dat de pil het microbioom in de darm kan veranderen, waarbij sommige studies concluderen dat dit vergelijkbaar is met de effecten van een antibioticum.
Bij sommige vrouwen, die al aanleg hebben voor het ontwikkelen van de ziekte van Crohn, weten we nu dat hormonale anticonceptie na vijf jaar gebruik het risico op het ontwikkelen van de ziekte van Crohn met wel 300% kan verhogen. Het is belangrijk om te begrijpen dat dit vrouwen zijn die al genetisch vatbaar zijn voor deze aandoening.

LOSSEN DE VERSCHILLENDE NADELIGE SYMPTOMEN VANZELF OP ALS EEN VROUW MET DE PIL STOPT? Het merendeel van de problemen zal oplossen wanneer vrouwen met de anticonceptie stoppen en wanneer ze zich richten op de zaken die hun aandacht en steun nodig hebben. Dus als je bijvoorbeeld stopt met hormonale anticonceptie en je met een meer voedzaam dieet begint en dit eventueel met een multivitamine aanvult, dan zal je zien dat het tekort aan voedingsstoffen bij de meerderheid van de vrouwen verdwijnt.

IS EEN PILPAUZE EEN OPLOSSING? De vraag is echt in de eerste plaats waarom je hormonale anticonceptie gebruikt. Het kan al dan niet nuttig zijn om een pilpauze te nemen. Als je anticonceptie gebruikt voor zwangerschapspreventie, heb je een back-upmethode nodig wanneer je wil pauzeren. Gewoon stoppen met anticonceptie en vervolgens opnieuw beginnen, pakt in

Hormonale voorbehoedsmiddelen minder populair

Hormonale anticonceptie zijn voorbehoedsmiddelen die hormonen bevatten. Hieronder vallen de anticonceptiepil, Nuvaring, hormoonspiraal, prikpil en het staafje Implanon. In 2017 gebruikten 1,7 miljoen vrouwen een dergelijk voorbehoedsmiddel. Van 2015 tot 2017 daalde het gebruik met 8,5%, vooral door een daling van de anticonceptiepil.

Hoewel een daling te zien is, is de groep pilgebruiksters groot. De meest gebruikte anticonceptiepil is de combinatiepil oestrogeen ethinylestradiol met het progestageen levonorgestrel. Dit is een tweede-generatie-anticonceptie. Van de 1,7 miljoen gebruiksters van hormonale anticonceptie gebruikten 1,2 miljoen vrouwen deze combinatiepil. In de richtlijnen van de huisartsen en gynaecologen staat deze pil als eerste keuze. Pillen van de derde en vierde generatie - zoals Marvelon, Mercilon en Yasmin - zijn geen voorkeursmiddelen, omdat ze iets meer gezondheidsrisico's met zich meebrengen.
Niet alle vormen van hormonale voorbehoedsmiddelen dalen in het gebruik. De hormoonspiralen Mirena en Kyleena tonen een toename.

BRON: STICHTING FARMACEUTISCHE KENGETALLEN

Op dit moment laat onderzoek zien dat gewichtstoename een mythe is.

principe niet echt de problemen aan die je ervoer terwijl je de pil gebruikte. Het kan heel goed zijn dat je moet overschakelen op een andere (samenstelling van de) pil, op een spiraaltje of op een andere vorm van anticonceptie.

IS GEWICHTSTOENAME DOOR DE PIL EEN MYTHE? Op dit moment laat onderzoek zien dat gewichtstoename een mythe is. We hebben gezien dat de meerderheid van de vrouwen die kampen met gewichtstoename, water vasthoudt.
Er zijn echter enkele onderzoeken geweest die wijzen op veranderingen in de lichaamssamenstelling tijdens anticonceptie. Er zijn nog steeds vragen over deze veranderingen en er zijn veel vrouwen die problemen met gewichtstoename hebben gemeld tijdens de hormonale anticonceptie. Hoewel we dit over het algemeen dus als een mythe beschouwen, op basis van onderzoek, is het belangrijk om met je arts het gesprek aan te gaan over wat er verder aan de hand zou kunnen zijn als je denkt dat hormonale anticonceptie je gewicht heeft beïnvloed.

WAT MOETEN VROUWEN WETEN OVER HET RISICO OP KANKER?
Vrouwen moeten zich ervan bewust zijn dat hormonale anticonceptie het risico op bepaalde vormen van kanker, zoals eierstok- en endometriumkanker, kan verlagen. Het verhoogt echter het risico op andere kankervormen, zoals hersen-, lever- en borstkanker. Hoewel het risico klein is, is het daarom van belang rekening te houden met genetische aanleg en omgevingsfactoren die het individu op een hoger risico kunnen zetten. Als het gaat om het gesprek over kankerpreventie en kankerrisico tijdens het gebruik van hormonale anticonceptie, is het het beste om één op één met je arts te praten om de risico's en voordelen te begrijpen en af te wegen.

Bij sommige vrouwen kan het wel drie tot zes maanden duren voordat de natuurlijke cyclus weer op gang komt.

HOE VAAK KOMT HET VOOR DAT VROUWEN STEMMINGSGERELATEERDE BIJWERKINGEN ERVAREN? In een Deense studie uit 2016, uitgevoerd onder meer dan een miljoen vrouwen, bleek dat vrouwen die hormonale anticonceptie voorgeschreven kregen, 23% meer kans hadden om gediagnosticeerd te worden met depressie en daar voorgeschreven medicatie voor kregen. De stemmingsgerelateerde bijwerkingen zijn vermeld in de bijsluiter en zijn enkele van de belangrijkste symptomen geweest waar vrouwen sinds de introductie van hormonale anticonceptie over klaagden. Dit onderzoek is van cruciaal belang geweest voor het verdiepen van ons inzicht in het risico van depressie bij gebruikers van hormonale anticonceptie.

De vraag hoe vaak het voorkomt dat een vrouw stemmingsgerelateerde bijwerkingen ervaart, hangt echt af van of zij al een persoonlijke geschiedenis of familiegeschiedenis heeft van stemmingsstoornissen. Of misschien heeft ze wel een hogere ACE-score, wat staat voor negatieve ervaringen in de kindertijd. In dat geval loopt ze mogelijk een verhoogd risico op stemmingsgerelateerde klachten. Onder deze omstandigheden kan de pil mogelijk de kans op een depressie vergroten.

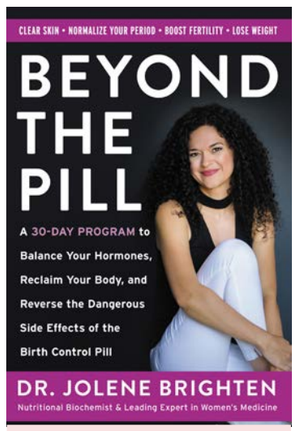
Een recent onderzoek uit 2019 toonde aan dat als je in je tienerjaren op anticonceptie werd gezet, je als volwassene eerder een depressie zou ontwikkelen. Hoewel veel onderzoeken valideren wat vrouwen al generaties lang melden, is er nog steeds veel dat we niet weten over het langdurig gebruik van de pil als het gaat om de stemming en de gezondheid van de hersenen.

WAT KUNNEN VROUWEN DOEN ALS ZE AAN DE PIL ZIJN? Als je op dit moment aan de pil bent, weet dan dat er stappen zijn die je kunt nemen om je gezondheid te checken. Het is echt belangrijk om geïnformeerd te worden over mogelijke bijwerkingen en jouw arts te informeren in het geval ze zich voordoen. In mijn praktijk ondersteunen we vrouwen die ervoor kiezen om aan de pil te blijven door hen te adviseren over een voedingspatroon met veel voedingsstoffen en het nemen van multivitamines of prenatale supplementen bij een kinderwens. We moedigen ook het verbeteren van je darmgezondheid aan door het eten van vezels, het overwegen van probiotica en soms het gebruik van kruiden zoals aloë vera. Het toevoegen van kurkuma, omega-3 rijke vis, gember, bessen en andere ontstekingsremmende voedingsmiddelen kan de darmgezondheid ook ondersteunen.

Het is ook belangrijk om de gezondheid van de lever te ondersteunen, omdat dit het orgaan is dat verantwoordelijk is voor het afbreken van synthetische hormonen en de voorbereiding op het afvoeren door het lichaam. Het eten van hoogwaardige eiwitten, kruisbloemige groenten - zoals bloemkool, boerenkool en broccoli - kan je lever helpen zijn werk te doen.
Ik moedig vrouwen aan om symptomen te controleren die wijzen op schildklieraandoeningen, stemmingsstoornissen, ontstekingen en problemen met de bloedsomloop die kunnen optreden door anticonceptie. Als je je op enig moment zorgen maakt over het gebruik van je anticonceptie, maak dan een afspraak met je arts en evalueer opnieuw of dit echt de beste methode voor je is.

WAAROM IS HET VOOR VROUWEN ZO MOEILIJK OM VAN DE PIL AF TE KOMEN? In de geneeskunde erkennen we dat de eerste menstruatie, een baby krijgen of de overgang naar de menopauze een grote hormonale verschuiving is. Maar we erkennen niet vaak hoe groot de hormonale verschuiving is die ontstaat na een veelal lange periode synthetische hormonen te gebruiken en dan abrupt te stoppen. Wanneer we stoppen met hormonale anticonceptie, moet onze hersen-eierstok-communicatie hersteld worden, wat voor de meerderheid van de vrouwen vanzelf zal gebeuren. Echter, dit gebeurt niet altijd onmiddellijk. En daarom zien we dat het bij sommige vrouwen wel drie tot zes maanden kan duren voordat de natuurlijke cyclus weer op gang komt. En soms duurt het nog veel langer.
De reguliere geneeskunde vertelt vrouwen dat er geen problemen ontstaan wanneer je stopt en toch delen duizenden en duizenden vrouwen hun verhaal dat het voor hen wel degelijk moeilijk was om die overgang te maken.
Vergeet ook niet dat als vrouwen hormonale anticonceptie gebruiken voor symptoombestrijding, dat deze symptomen terug kunnen komen zodra ze stoppen. Helaas hebben veel vrouwen de indruk dat anticonceptie hun hormonen of menstruatie fixeert en dan zijn ze teleurgesteld als de symptomen weer terugkomen.
Bovendien, als we anticonceptie voorschrijven zonder ooit te vragen waarom deze vrouw symptomen heeft, dan kunnen we aandoeningen, zoals polycysteus ovarium syndroom (PCOS) of endometriose maskeren. Je pakt daarmee de oorzaak van ongemak niet aan, je maskeert alleen de symptomen. Sommige vrouwen hadden geen hormonale problemen toen ze met anticonceptie begonnen, maar des te meer toen ze wilden stoppen. Dit zijn vrouwen die er mee begonnen zijn voor zwangerschapspreventie, maar vervolgens na het stoppen ermee problemen ontwikkelen. Dit is wat experts het *post-birth control syndrome* noemen. •

Meer weten over 'ontpillen'? Lees dan het boek *Beyond the Pill* van Dr. Jolene Brighten.



De voors en tegens van menstruatie-producten

op een rijtje

Jarenlang werd het 'menstruatieschap' door twee smaken gedomineerd: maandverband en tampons – in alle mogelijke soorten en maten. Hier komt verandering in en gelukkig maar. Want het maandverband en de tampons die je in de supermarkt aantreft, bevatten vaak synthetische en/of chemische bestanddelen, zoals plastic, parfum of zijn van katoen gemaakt dat bespoten is met pesticiden, wat tot irritaties kan leiden en mogelijk helemaal niet goed is voor je vagina. Bovendien gooien vrouwen die wegwerpproducten gebruiken in hun leven zo'n 11.000 maandverbanden of tampons weg, goed voor naar schatting 150 kilo aan afval per vrouw!
Maar zoals gezegd: tijden veranderen. De biologische tampon vindt z'n weg naar de supermarkt, wasbaar maandverband wint aan populariteit en steeds meer vrouwen grijpen naar die o zo handige menstruatiecup. We zetten alle voors en tegens van deze menstruatieproducten op een rijtje. Dat er meer te kiezen valt voor de vrouw stemt ons in ieder geval gelukkig!

Tekst Natasja Bijl **Foto Judith** Cynthia Bruinsma
Illustraties Shutterstock

DE MENSTRUATIECUP BESTAAT AL LANGER DAN JE DENKT Geloof het of niet, maar de menstruatiecup bestaat al heel lang en is zelfs in dezelfde periode uitgevonden en in productie genomen als de tampon. Dit was in een tijd waarin men nog niet zo met het milieu bezig was en het juist lekker handig leek iets te fabriceren dat gewoon weggegooid kon worden. Commercieel gezien was de tampon dan ook stukken interessanter dan een cup die je eenmalig aanschaft en vervolgens wel vijf tot tien jaar meegaat. Daar kwam ook nog eens bij dat de eerste cups niet bepaald comfortabel waren. Ze waren er maar in één maat en één flexibiliteit, dus één universele cup die bij iedere vrouw zou moeten passen. Je begrijpt wel dat dit gedoemd was te mislukken. Iedere vrouw is immers anders. Gelukkig heeft de cup een grote verandering ondergaan. Ze zijn inmiddels in zoveel verschillende flexibiliteiten, vormen, merken en maten verkrijgbaar dat er altijd wel eentje is die jou past!

DE VOORDELEN VAN DE MENSTRUATIECUP Het voordeel van een cup is, zoals eerder gezegd, dat ie herbruikbaar is en daarmee stukken voordeliger dan tampons of het reguliere maandverband. De aanschaf ervan heb je er met een half jaar uit. Daarbij komt dat de cup enkel opvangt en niet absorbeert, zoals een tampon doet. Hierdoor blijven slijmvliezen in de vagina en de vaginale flora onaangetast, wat de kans op irritaties of kleine wondjes aanzienlijk vermindert. De cup is ook veel milieuvriendelijker dan tampons of maandverband. Vooral 'regulier' maandverband bevat veel plastic. Dit komt op stortplaatsen, in zeeën en op stranden terecht. Daar komt de belasting van transport en het productieproces zelf nog eens bij, want dat laatste gaat vaak gemoeid met het gebruik van pesticiden (non-bio katoen) en een zeer hoog waterverbruik. Kleeft er dan geen enkel nadeel aan de cup en zouden vrouwen niet massaal voor de menstruatiecup moeten kiezen? >>

De menstruatie-cup

is voordelig, beter voor de vaginale flora en milieuvriendelijk

"Er zijn vrouwen die liever niet iets inwendigs willen gebruiken", vertelt Judith Houtenbos, eigenaresse van Cute Cotton, webshop voor duurzame menstruatieproducten. "Vrouwen die bijvoorbeeld een moeizame relatie met hun eigen lijf en bloed hebben of het zelfs eng vinden om cups of tampons in te brengen. Om die reden kiezen zij liever voor wasbaar maandverband. Een cup inbrengen is overigens helemaal niet lastig, maar het kan even oefenen zijn. Ik zeg altijd: gun jezelf drie maanden de tijd om te wennen, dan heb je de slag te pakken. Een vraag die mij vaak gesteld wordt, is of je kunt doorlekken met een cup. Dit kan gebeuren als je een cup gebruikt die niet goed bij je lijf past, qua maat, vorm of flexibiliteit. Daarom raad ik vrouwen nadrukkelijk aan de cup niet bij de eerste de beste drogisterij aan te schaffen, maar zich te laten adviseren door een specialist. 'Onder de 30' of 'wel of geen kinderen' is echt te kort door de bocht om de juiste maat te bepalen. Je lichaamsbouw, de ligging van je baarmoedermond en de conditie van je bekkenbodemspieren zijn ook bepalend voor het type cup."

DE CUP ONDERWEG! Fabrikanten adviseren de cup maximaal iedere acht tot twaalf uur te verschonen, dit is natuurlijk afhankelijk van de mate van bloedverlies. Je kunt beginnen met eerst na drie uur te verschonen en die tijd langzaam te verlengen, zo zie je vanzelf hoeveel je vloeit en hoe lang je de cup achtereen kunt dragen. Veel vrouwen vinden het prettig om te verschonen voordat ze op pad gaan, zodat ze dit niet meer onderweg hoeven te doen. Toch is het schoonmaken zo eenvoudig dat het ook op andere plekken kan dan thuis. Je spoelt de cup in principe met water en een speciale *wash*, maar mocht je ergens zijn waar er geen fonteintje binnen handbereik is, dan kun je hier ook biologisch afbreekbare desinfectiedoekjes voor gebruiken, of spoelen met een waterflesje uit je tas. De geoefende gebruiker behelpt zichzelf onderweg gewoon met een toiletpapiertje.

IK HEB SINDSDIEN GEEN TAMPON MEER AANGERAAKT! Judith over haar eigen ervaring: "In 2013 gebruikte ik de cup voor het eerst. Ik heb nooit meer een tampon aangeraakt. Voor mij was het duidelijk, hier kon ik alleen maar voor de volle 100% achter staan. Ik kon niet wachten er mijn werk van te maken. Iedereen moet weten dat er een gezonder, voordeliger, comfortabel én duurzaam alternatief bestaat. Steeds meer vrouwen stappen over op cups en zeggen: 'Had ik dit maar tien jaar eerder geweten!'"

Wasbaar maandverband

voelt schoner en ademt beter

WASBAAR MAANDVERBAND De wasbare maandverbanden worden als alternatief gebruikt voor het maandverband zoals we dat kennen. Ze voelen zachter aan en zijn stukken minder broeierig en plakkerig dan het synthetische wegwerpverband. Wasbaar maandverband kan ook gebruikt worden als kraamverband, wat veel fijner is dan die broeierige 'matrassen' van voorheen. Kortom, wasbaar voelt schoner en ademt beter, waardoor er minder kans is op irritaties is en bovendien is het duurzamer dan wegwerpmaterialen. Judith geeft aan: "Wat ik merk is dat het gebruik van wasbaar maandverband om een verandering qua *mindset* vraagt. Vrouwen vragen zich af of het niet vies is om bebloed verband in de was te gooien en vervolgens te hergebruiken. Ik maak dan altijd de vergelijking met je favoriete lingerie of spijkerbroek waarin je bent doorgelekt. Die gooi je toch ook niet gelijk weg? *And what about* lakens in een ziekenhuis… Schoon is schoon! Wasbaar maandverband kun je na gebruik het beste meteen koud afspoelen en in een emmer water gooien, totdat je gaat wassen. Dus uitspoelen, meewassen met de rest van je wasgoed en laten drogen, zo simpel is het!"
De meeste wasbare maandverbandjes hebben een waterdicht anti-lek laagje, gemaakt van ademend materiaal (PUL) dat doorlekken voorkomt. Fiets je veel? Kies dan voor wasbaar maandverband met platte, metalen knoopjes. Veel vrouwen vinden wasbaar maandverband echt stukken fijner zitten dan het reguliere maandverband. •

REACTIES VAN CUP-FANS!

"Voordat ik de cup ging proberen, gebruikte ik altijd tampons en wel de grootste vanwege mijn zware menstruaties. In die dagen bleef ik het allerliefste thuis, omdat ik het vervelend vond om buitenshuis mijn tampon te verwisselen. De cup kan veel bloed opvangen en daardoor veel langer blijven zitten. 's Avonds onder de douche maak ik hem schoon. Mijn menstruatiedagen zijn veel comfortabeler zo!"

"Ik vind de cup heel erg bij nu passen, bij deze tijd waarin we steeds bewuster willen leven, proberen te ontspullen en waarin gezondheid volop aandacht krijgt. Ik ben kritisch op wat ik eet, welke cosmetica en verzorgingsproducten ik gebruik, dus waarom ook niet dezelfde kritische blik op wat ik in mijn lijf stop om mijn menstruatiebloed op te vangen?"

MIJN CYCLUS IS... **EEN ONTDEKKINGS-TOCHT**

Sinds vorig jaar november ben ik gestopt met het spiraaltje en heb ik helemaal geen hormonen meer. Ik ben vooral aan het ontdekken hoe mijn lichaam reageert op deze verandering. Maar mijn cyclus loopt nog steeds supergoed: vier weken, met zo'n zes dagen ongesteld zijn. Menstrueren voelt voor mij heel natuurlijk, als het schoonmaken van het lichaam. Het inwendig loslaten van een bepaalde periode.

Dat is nooit anders geweest, ook niet met de hormoonspiraal. Wel ben ik in de laatste week wat kribbig. Paul en ik noemen dat gekscherend de 'heksenweek'. Paul begrijpt nu beter dat ik me dan anders voel. Zelf weet ik dat ik die week en de eerste week dat ik ongesteld ben minder afspraken zou moeten hebben. Minder 'moetjes'. Eerder had ik daar een oordeel over als ik emotioneel minder goed in mijn vel zat. Maar nu denk ik: nee dit hoort er dus bij en het komt iedere maand terug.

Ik wil er dan ook meer rekening mee gaan houden in mijn agenda. In de week dat ik me moe voel en liever meer thuis wil zijn, dat ik dan minder afspraken plan. Maar ik wil ook rekening houden met de pluspunten. Want de positieve kant merk ik ook in mijn lichaam, dat er periodes zijn dat ik me topfit voel. De verschillende fases van de cyclus: ik wil er graag meer over leren en lezen. Om mezelf en mijn vrouwelijke kant nog beter te begrijpen.

Nance (26), contextueel systeemtherapeut, breekt graag heilige huisjes af en woont samen met Paul in Utrecht.

Foto Kim de Vries

MENSTRUATIEPIJN? **LET OP JE VOEDING!**

Voor veel vrouwen is de menstruatie niet iets om naar uit te zien. Zeker niet als je er pijn bij ervaart. Tot wel 35% van de menstruerende vrouwen heeft last van die pijn en de helft van deze vrouwen heeft zoveel pijn dat ze thuis (en in bed) moeten blijven. Heb jij er ook mee te kampen? Maak kennis met Stephanie van Hulst, acupuncturist, Chinees herbalist, gespecialiseerd in de behandeling van endometriose. En lees hoe haar kijk op voeding echt een wereld van verschil kan maken!

Tekst Stephanie van Hulst
Foto Stephanie van Hulst Michael Basten **Overig beeld** Shutterstock & Depositphotos

WELKE KLACHTEN HOREN BIJ MENSTRUATIEPIJN?

- een krampende of stekende, wee-achtige pijn in de onderbuik die optreedt kort voor en/of tijdens de menstruatie,
- pijn in de onderrug,
- een zwaar gevoel in de onderbuik,
- uitstralende pijn over de bovenbenen en naar de heupen.

DE VISIE VAN DE WESTERSE GENEESKUNDE OP MENSTRUATIEPIJN Tijdens de menstruatie valt het baarmoederslijmvlies uit elkaar. Daardoor komen stoffen vrij (o.a. prostaglandines). Zij doen de spiercellen van de baarmoeder samentrekken. Dit kan gepaard gaan met pijn die we vaak met pijnstillers te lijf gaan of door het gebruik van de anticonceptiepil. Als dit onvoldoende verlichting geeft, wordt er dikwijls een vervolgonderzoek ingezet naar bijvoorbeeld endometriose. Volgens de Chinese geneeswijze is onvoldoende energie en/of doorbloeding in het bekken de oorzaak van menstruatiepijn. Eén van de oorzaken kan zijn dat je de verkeerde voeding eet.

WAT IS 'VERKEERDE' VOEDING? Als je voedsel niet goed kunt verteren, is het op dat moment verkeerde voeding voor je. Verkeerde voeding zit 'm dus zeker niet alleen in de hoeveelheid of het soort eten of drinken dat je inneemt, ook de temperatuur speelt een rol. Het eten van bijvoorbeeld een heel koud ijsje vraagt zoveel warmte en energie van het spijsverteringsstelsel, dat het op dat moment te zwaar verteerbaar is en dus voor jou 'verkeerde' voeding. Verkeerde voeding is ook voeding met onvoldoende voedingsstoffen. Dan is het meer vulling dan voeding. Kortom, voedsel is een belangrijke bron van energie.

HOE 'VERKEERDE' VOEDING MENSTRUATIEPIJN KAN VEROORZAKEN Als je voedsel niet goed kunt verteren, stagneert het voedsel in je spijsverteringssysteem. Vergelijk het met in een file staan. Er is teveel verkeer op de weg, het stroomt niet meer door. Door een slechte vertering blijft het eten hangen, waardoor je bijvoorbeeld een opgeblazen buik krijgt. Er kan niets meer bij en het lijkt alsof er een steen op je maag ligt. De energie kan niet doorstromen. In de Chinese voedingsleer wordt dit ook wel voedselstagnatie genoemd. Deze stagnatie kan optreden in de maag en darmen. Juist omdat de darmen zo dicht bij de baarmoeder liggen, kan een (voedsel)stagnatie makkelijk overgaan in klachten van de baarmoeder.

Alle systemen werken immers nauw met elkaar samen. Bij een voedselstagnatie in de darmen is de baarmoeder het dichtstbijzijnde orgaan en zal als eerste worden aangetast. Deze aantasting wordt verergerd als je ook last hebt van endometriosehaarden bij of in de darmen, waardoor er al een verbinding is gemaakt tussen de darmen en de baarmoeder. De baarmoeder reageert op de voedselstagnatie in de vorm van een blokkade van de energie- en bloeddoorstroming in de baarmoeder zelf. Er is niet genoeg energie om het bloed goed af te voeren. Dat zorgt voor een hapering van afvoer van menstruatiebloed, ook wel 'bloedstasis' of 'bloedstagnatie' genoemd in de Chinese geneeswijze. Deze hapering geeft (meer) menstruatiepijn en eventueel ook bloedklonters en andere klachten zoals een opgeblazen buik.
Een andere manier hoe verkeerde voeding op langere termijn voor meer menstruatiepijn kan zorgen, is het gebrek aan voedingsstoffen. Als je voedsel eet met weinig voedingswaarde kan je lichaam ook minder voedingsstoffen uit je voeding halen, waardoor je energie vermindert, evenals de bloedopbouw. Die bloedopbouw en voldoende energie in je bekken zijn nodig om de menstruatie soepel te laten verlopen. Als er onvoldoende van beide is, kan het menstruatiebloed niet goed afvloeien. Het stagneert, waardoor je pijn ervaart voorafgaand of tijdens de menstruatie.

WAARIN VERSCHILLEN DE WESTERSE EN CHINESE VISIE OP MENSTRUATIEPIJN? Wij zijn in het westen gewend om naar de invloed van hormoonstofjes op de cyclus te kijken. Er is weinig aandacht voor de rol van voeding. In de Chinese geneeskunde kijkt men naar het totaalplaatje, naar de balans van het hele lichaam tijdens de cyclus. Het kan bijvoorbeeld zo zijn dat je meteen na de menstruatie vage klachten hebt, of moe bent. En dat kan ervoor zorgen dat je later in de cyclus meer klachten krijgt, zoals menstruatiepijn. In mijn boek 'Endometriose en menstruatieklachten te lijf' leg ik uit hoe menstruatieklachten kunnen ontstaan en hoe je je lichaam met voeding weer in balans kunt brengen. Eén van de oorzaken van menstruatiepijn kan dus 'verkeerde' voeding zijn.

WAT JE HET BESTE WÉL KUNT ETEN? In mijn boek heb ik een ordening aangebracht: met wat je op welk moment van de cyclus het beste wél en niet kunt eten. Want wat je rustig kunt nuttigen op één moment, kan op een ander moment juist verkeerd voor je uitpakken. Sommige voedingsmiddelen zijn extra uitgelicht. Volgens de Chinese voedingsleer heeft ieder voedingsmiddel een medische werking. Zo heeft men ontdekt dat aubergines en rode peper menstruatiepijn kunnen verminderen. En heb je last van menstruatiepijn én veel bloedverlies? Dan zijn rode bietjes bij uitstek geschikt. Rode bietjes verminderen menstruatiepijn en zijn ook een bloedtonicum. Van die wetenschap kun je gebruik maken als je ongesteld bent.
Je menstruatiecyclus bestaat uit vier fases. En elk van die fases vraagt om een eigen aanpak qua voeding. Want je klachten variëren immers ook per fase. Zo gebruik je je voeding als medicijn. Hierbij geef ik je alvast 10 tips voor klachten tijdens de menstruatiefase. •

> HAD IK DIT MAAR EERDER GEWETEN. IK WEET NIET WAT ME OVERKOMT! NU VERGEET IK GEWOON DAT IK ONGESTELD BEN.

10 VOEDINGSTIPS
OM MENSTRUATIEPIJN TE VOORKOMEN

1. Vermijd gefrituurd voedsel om menstruatiepijn te voorkomen. Gefrituurd voedsel is zo zwaar verteerbaar dat je er juist meer menstruatiepijn van kunt krijgen.

2. Laat koud voedsel (zoals yoghurt) en koude dranken (zoals smoothies) achterwege; je lijf heeft warmte nodig tijdens de menstruatie.

3. Kies voor een warm ontbijt, zoals havermoutpap zonder zuivel, met verwarmende kruiden als kaneel en kardemom.

4. Kies voor licht verteerbare maaltijden om voedselstagnatie, en menstruatiepijn als gevolg daarvan, te voorkomen. Kies voor (maaltijd)soepen, gekookte rijst met gestoomde groente en een klein beetje gestoofde vis of vlees. Of probeer eens het bietjesrecept.

5. Verwerk wat gember en kurkuma in je maaltijden. Deze kruiden staan erom bekend dat ze menstruatiepijn kunnen verminderen.

6. Je spijsvertering werkt het best tot pakweg 14.00 uur. Maak gebruik van die wetenschap en neem de zwaarste maaltijd van de dag rond lunchtijd. Menstrueren kost al genoeg energie.

7. Lunchen op het werk? Laat salade en brood staan en neem in plaats daarvan een thermosfles zelfgemaakte maaltijdsoep mee.

8. Zin in zoet? Vermijd suiker(producten). Kies liever voor gedroogd fruit, zoals pruimen en abrikozen of dadels. Zo krijg je meteen de goede bouwstoffen binnen die nodig zijn om het bloedverlies tijdens de menstruatie te compenseren.

9. Vermijd voeding die menstruatiepijn verergert. Tarwe is hiervan een voorbeeld. Het bevat van alle graansoorten de meeste gluten. Gluten zijn eiwitten die ontstekingsreacties kunnen geven in het darmslijmvlies. Als je endometriose hebt bij of in de darmen of last krijgt van je darmen als je ongesteld bent, ben je daar extra gevoelig voor. Vooral rondom de menstruatie krijg je dan vaak meer moeite of pijn bij je stoelgang. Gelukkig hoef je niet alle gluten te laten staan. Alle andere granen, zoals spelt in speltbrood mag je gerust blijven eten.

10. Vermijd brood met gist. Gist zorgt er niet alleen voor dat brood rijst, maar ook jouw buik. Dus ben je gevoelig voor een opgeblazen buik tijdens de menstruatie, vermijd dan zeker gist want dit laat jouw buik nog meer zwellen wat meer pijn geeft.

Meer weten over wat voeding voor je als vrouw kan betekenen?
WWW.ENDOMETRIOSETELIJF.NL

RODE BIETJESMOUSSE
MET WALNOOT

INGREDIËNTEN
- 500 gram geroosterde of gekookte rode bietjes
- 6 ontpitte gedroogde pruimen
- Handjevol walnoten
- 2 eetlepels walnootolie
- 3 eetlepels olijfolie extra vergine
- Snufje zout
- Peper naar smaak
- 1 eetlepel citroensap

OPTIONEEL
- 4 gedroogde ontpitte dadels

ELEMENT CHINESE VOEDINGSLEER*
- zuur, hout-element
- bitter, vuur-element
- zoet, aarde-element
- scherp/pittig, metaal-element
- zout, water-element

BEREIDING
1. Schil de bietjes en snijd ze in vieren.
2. Voeg alle ingrediënten van het recept samen in een keukenmachine of blender en mix tot een zachte mousse.
3. Proef en voeg naar smaak meer zout, peper of citroensap toe.

SERVEERTIP
Als beleg op toast of als voorafje met veldsla en haring.

VARIATIE
Vervang de gedroogde pruimen door gedroogde ontpitte dadels.

*
Voedingsmiddelen horen tot een element in de Chinese voedingsleer. Bij een element hoort een bepaalde smaak.

BEREIDINGSTIJD
10 minuten en als je de bietjes nog niet hebt gekookt of geroosterd 45-75 minuten extra.

BENODIGDHEDEN
Keukenmachine of blender, (oven of pan).

HOUDBAARHEID
Maximaal 3 dagen in de koelkast.

TIP
Draai de bietjes ongewassen en ongeschild in aluminiumfolie en rooster ze op 200°C in 60-75 minuten gaar voor een heerlijk zoete smaak. Was en schil ze daarna (met handschoenen aan om rode handen te voorkomen). Als je de bietjes kookt, reken dan op 45 minuten extra kooktijd.

GESCHIKT
- In alle fasen van de cyclus maar vooral tijdens de menstruatie; bij klontjes in het menstruatiebloed en/of bij pijn.
- Tijdens de menstruatie; bij veel bloedverlies.
- In de eerste en tweede week na de menstruatie; om energie en bloed op te bouwen.
- In de periode dat je last hebt van endometriosehaarden bij de darmen.
- Als je gevoelig bent voor botontkalking, omdat je langdurig (kunstmatig) in de overgang bent.
- Als je moeite hebt met stoelgang wegens droge ontlasting (voor de menstruatie of omdat je kunstmatig in de overgang bent).
- Als je zwanger wil worden of bent en een extra natuurlijke bron van foliumzuur wenst.

NIET GESCHIKT
- Als je gevoelig bent voor diarree.

CHINESE VOEDINGSLEER
Vrouwen met endometriose hebben altijd een vorm van bloedstasis. Zowel bietjes, gedroogde pruimen als walnoten verminderen bloedstasis. Door bloedstasis kun je klontjes in het menstruatiebloed krijgen en stekende menstruatiepijn. Dat maakt dit gerecht zeer geschikt om te eten tijdens de menstruatie. Na de menstruatie helpt het eten van dit gerecht voor een goede opbouw van energie en bloed.
Pruimen bevorderen ook de botopbouw. Pruimen, bietjes en walnoot bevochtigen de darm en bevorderen een soepele stoelgang. Daarom kun je dit gerecht beter laten staan als je gevoelig bent voor diarree.

WESTERSE VOEDINGSLEER
Bietjes bevatten vitamine B2, B5, B6, foliumzuur en vitamine C. Aan mineralen bevatten bietjes koper, mangaan, magnesium, ijzer en zink. Ook walnoten en pruimen bevatten ijzer. Met name de B-vitamines en ijzer zijn belangrijk voor de opbouw van bloed. Extra foliumzuur is nodig voor en tijdens de zwangerschap voor een goede ontwikkeling van de baby.
Walnoten en walnootolie zijn goede bronnen van omega 3. Uit onderzoek is gebleken dat vrouwen die voldoende omega 3 innemen 22% minder kans hebben op endometriose.

GEMARINEERDE AUBERGINE

INGREDIËNTEN

- 2 aubergines
- Zout
- Olijfolie

MARINADE

- ½ verse rode peper
- 3 takjes verse munt
- 40 ml azijn
- 125 ml olijfolie extra vergine
- ½ eetlepel suiker
- Zout naar smaak

ELEMENT CHINESE VOEDINGSLEER*

- zuur, hout-element
- bitter, vuur-element
- zoet, aarde-element
- scherp/pittig, metaal-element
- zout, water-element

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op grillstand of zet de grillpan aan.
2. Schil de aubergines en snijd deze in ronde plakken van circa een halve centimeter dik.
3. Bestrooi de aubergines licht met zout en laat rusten.
4. Verwijder de zaadlijsten van een halve rode peper met een scherp mesje en snipper de peper fijn. Doe handschoenen aan bij deze klus om te voorkomen dat je per ongeluk met gepeperde handen in je ogen wrijft. Je loopt anders zeker twee dagen rond met rode ogen.
5. Knip de munt fijn.
7. Meng azijn, olie, peper, suiker en munt tot een marinade. Voeg naar smaak zout toe. Dep de aubergines droog met keukenpapier en bestrijk ze met olijfolie.
8. Grill de aubergines in de oven op vetvrij bakpapier of grill ze in de pan aan beide zijden tot ze lichtbruin zijn.
9. Leg de gegrilde aubergines in de marinade en laat minimaal 30 minuten marineren.

BEREIDINGSTIJD

15 minuten en grilltijd in oven of grillpan + minimaal 30 minuten marineren.

BENODIGDHEDEN

Keukenhandschoenen, keukenpapier, schaaltje, scherp mesje en schaar.

HOUDBAARHEID

Maximaal 2 weken in de koelkast als je ze in olie bewaart.
Ik heb de aubergines uitgewrongen in stevig keukenpapier en daarna bewaard in een afgesloten bakje in de koelkast. De aubergines waren na 5 dagen nog steeds goed.
De marinade is lang houdbaar en geschikt voor meermalig gebruik als je deze in de koelkast bewaart.

GESCHIKT

- Tijdens de menstruatie; zeker bij veel en donker bloedverlies, klontjes in het menstruatiebloed en/ of bij stekende pijn.
- Tijdens de ovulatie; bij pijnklachten.
- Bij veel trek in eten (voor de menstruatie of ten gevolge van hormoonmedicatie).
- Als je moeite hebt met stoelgang wegens droge ontlasting (voor de menstruatie of omdat je kunstmatig in de overgang bent).
- Als je een extra bron van natuurlijk foliumzuur wenst voor of tijdens de zwangerschap.

NIET GESCHIKT

- Als je vet slecht verteert.
- Als je gevoelig bent voor botontkalking kun je aubergines en rode peper het best maar af en toe eten.

* Voedingsmiddelen horen tot een element in de Chinese voedingsleer. Bij een element hoort een bepaalde smaak.

CHINESE VOEDINGSLEER

De azijn en peper in dit gerecht hebben, net zoals aubergine, een bloedstasis - opheffend effect zodat je minder pijn hebt tijdens de ovulatie of menstruatie. Daarnaast heeft azijn, net zoals aubergines, de eigenschap heftige menstruatiebloedingen door bloedklonters te verminderen.
Suiker in dit gerecht is toegevoegd als tegenhanger voor de scherpe smaken van azijn en pepermunt. Daarnaast is suiker, net zoals olie en azijn, een conserveermiddel voor voedsel. Deze hele kleine hoeveelheid in de marinade berokkent geen schade.

WESTERSE VOEDINGSLEER

Aubergines en rode peper bevatten de stof solanine die de opname van calcium verhindert. Aubergine bevat ook foliumzuur. De olie van de gemarineerde aubergines zorgt voor een lange verzadiging en een soepelere ontlasting.

SERVEERTIP

Voor minder vette aubergines kun je ze uit laten lekken op keukenpapier of licht 'uitwringen' in stevig keukenpapier.

Serveer de gemarineerde aubergines als onderdeel van een tapas-buffet of eet het met brood.

Mag ik die van jou zien?

Met vriendinnen praten over hoe je vulva en vagina eruit zien….. is eigenlijk nog steeds een taboe. Als je jezelf bekijkt in de spiegel en je afvraagt of het daar beneden ‘normaal’ is, waarmee vergelijk je jezelf dan? Met de pornopoes die de zoekresultaten domineert?

Tekst Marlies Mulder
Foto's poezen Iris Ooms **Foto Iris & Roos** Presstigieux

STRAKKE POES De porno-industrie geeft een onrealistisch beeld van hoe een 'normale' poes eruit ziet: strak en gecorrigeerd. Maar dat is wel het beeld dat op je *mobile devices* verschijnt als je op zoektocht gaat naar vergelijkingsmateriaal.

TROTS OP DE JOUWE Iris Ooms en Roos Neeter willen met het Poezenboek dit beeld van de perfecte poes veranderen. Roos vertelt over het ontstaan: "In 2012 keek ik samen met Iris de documentaire 'The Perfect Vagina'. We waren verbaasd en geschokt dat zoveel vrouwen vanuit onzekerheid voor een schaamlipcorrectie kiezen. Daarom besloten we een fotoboek te maken met realistische beelden, waarbij de nadruk ligt op de variatie van vulva's. Zodat vrouwen en (non-binair) transgenders kunnen ervaren dat elke poes uniek is en je trots op de jouwe mag zijn."

Voor het poezenboek hebben tientallen vrouwen tussen de 18 en 60 jaar voor de camera plaatsgenomen en hun poes laten vereeuwigen. Benieuwd hoe de poes van een ander eruit ziet? Het Poezenboek is te koop via

WWW.HETPOEZENBOEK.NL

ALTIJD PIJN DAAR BENEDEN

Pijn bij de vulva en vagina. Het is iets waar vrouwen nauwelijks over praten. En omdat dit onderwerp zo hoog op de taboelijst staat, lijken veel vrouwen in stilte te lijden. De afgelopen eeuw hebben we op veel gebieden vooruitgang geboekt, maar als het over onze geslachtsdelen gaat, ervaren veel vrouwen nog steeds een stigma en schaamte. Deze gevoelens kunnen te wijten zijn aan een gebrek aan kennis, waardoor misvattingen ontstaan. Maar hoe onwetend zijn we eigenlijk over de vrouwelijke geslachtsdelen? Het zal je verbazen…

Tekst Jennifer Dubowsky **Foto & illustraties** Shutterstock

DAT IS NIET NORMAAL. TOCH? Wist je dat de héle clitoris pas in 2005 werd gevonden? De clitoris is niet alleen het zichtbare kleine bobbeltje; het grootste deel zit namelijk aan de binnenkant tot aan de schaamboog.

Deze - voor de meeste mensen - onbekende informatie veroorzaakt een verkeerd beeld over wat een 'normaal' vrouwenlichaam is. Zo is labiaplastiek (schaamlipcorrectie) de afgelopen vijf jaar met maar liefst 217,3% toegenomen. Deze vorm van plastische chirurgie gebeurt vaak om esthetische redenen, omdat vrouwen en meisjes het gevoel hebben dat hun vulva er niet 'normaal' uitziet. Dr. Naomi Crouch, een vooraanstaand gynaecoloog vertelde in een interview aan de BBC dat ze een trend ziet dat meisjes op de leeftijd van negen jaar al om deze ingreep vragen. Waarom? Omdat ze verontrust zijn over hoe hun vulva eruit ziet.

OM JE TE SCHAMEN? Het is zorgelijk dat vrouwen zich voor hun geslachtsdelen schamen. Dat komt ook tot uiting in het gebruik van scheldwoorden. 'Pussy' of 'kut' zijn aanstootgevende scheldwoorden, die verwijzen naar de vrouwelijke vulva. Maar als we de mannelijke geslachtsdelen - zoals 'klootzak' of 'lul' – hardop noemen, is dat lang niet zo vernederend. In feite zijn jongens en mannen meestal trots op hun penissen, terwijl dat bij meisjes en vrouwen zelden zo is als het over hun geslachtsdelen gaat.

De psychologie heeft hier een aantal verklaringen voor. Of dat nu een culturele of feministische is, het is interessant om na te denken over de fysiologie van geslachtsdelen. De geslachtsdelen van mannen bevinden zich aan de buitenkant; veel van de geslachtsdelen van vrouwen zijn verborgen, waardoor ze minder toegankelijk zijn voor onderzoek. Dit mysterie draagt bij aan de verhalen over vulva's.

Het is dus geen verrassing dat praten over je vulva ongemakkelijk is en dat praten over vulvaire pijn of pijn bij het vrijen zelfs nog erger is. Als vrouwen al de moed hebben opgebracht om hulp te zoeken, volgt vaak een verkeerde diagnose, waardoor frustratie en terughoudendheid toenemen. Schokkend is dat de National Vulvodynia Association (NVA) inschat dat 60% van de vrouwen met vulvodynie minstens drie verschillende zorgverleners zien, voordat ze uiteindelijk de juiste diagnose krijgen.

WAT IS VULVODYNIE?

De vulva is het buitenste deel van het vrouwelijke geslachtsorgaan. Chronische pijn aan de vulva, ook wel vulvodynie genoemd, wordt gedefinieerd als pijn zonder een identificeerbare oorzaak, die drie maanden of langer aanhoudt.

Veelvoorkomende symptomen zijn:
- **pijnlijk brandend gevoel**
- **jeuk**
- **kloppend gevoel**

De hele vulva kan geïrriteerd zijn of lokaal, op één specifieke plek. Voor sommige vrouwen is de pijn constant. Anderen hebben pijn bij druk op of contact met hun vulva, zoals tijdens seksueel contact, geslachtsgemeenschap of langdurig zitten. Het is ook heel gebruikelijk om tegelijkertijd zowel bekkenbodemdisfunctie als vulvodynie te hebben.

ALS VROUWEN AL DE MOED HEBBEN OPGEBRACHT OM HULP TE ZOEKEN, VOLGT VAAK EEN VERKEERDE DIAGNOSE.

HOE VAAK KOMT HET VOOR? Schattingen variëren drastisch: van tussen de 200.000 tot zes miljoen. Uit onderzoek is gebleken dat maar liefst 16% van de vrouwen in de VS op enig moment in hun leven aan vulvodynie lijdt. Ander onderzoek, door de Universiteit van Heidelberg, toont aan dat een vergelijkbaar percentage van de Duitse vrouwen tussen de 18 en 64 jaar meldt dat ze in de loop van hun leven chronische vulvaire pijn hebben gehad.

Hoewel vulvodynie bij vrouwen van alle leeftijden en etnische achtergronden voorkomt, beweren enkele rapporten dat dit probleem vaker voorkomt op middelbare leeftijd. Maar andere rapporten zeggen dat de start van vulvodynie begint tussen de 18 en 25 jaar. Het verloop verschilt: de pijn kan per periode verschillen en er kunnen ook pijnvrije perioden zijn. Vulvodynie kan over een lange periode oplaaien en weer afzwakken.

DE OORZAAK Het korte antwoord is dat exacte oorzaak onbekend is. Vulvodynie moet beter onderzocht worden om antwoord te krijgen en betere behandelingen te ontwikkelen. Er zijn verschillende mogelijke oorzaken en het is zeer waarschijnlijk dat meer dan één factor aan het probleem bijdraagt. Mogelijke oorzaken en/of bijdragende factoren zijn:
- Bekkenbodemdisfunctie (de bekkenbodemspieren zijn te strak, te zwak of verkrampt)
- Schade of irritatie aan de zenuwen van de vulva
- Hormonale veranderingen
- Ontsteking van de vulva
- Genetische factoren
- Gevoeligheid voor bepaalde voedingsmiddelen
- Allergieën of irritatie veroorzaakt door bepaalde producten

Let op: vulvodynie is géén infectie of seksueel overdraagbare aandoening.

IMPACT OP HET LEVEN Vulvodynie kan het leven van een vrouw helaas op veel manieren negatief beïnvloeden. Leven met vulvaire pijn kan leiden tot gevoelens van hopeloosheid, depressie en angst. Het heeft vaak een enorme impact op de kwaliteit van leven van de vrouwen die met deze aandoening kampen. Relaties komen onder druk te staan en geslachtsgemeenschap is vaak pijnlijk of zelfs onmogelijk. Sommige vrouwen durven zelfs niet te daten, omdat ze zich te erg schamen. Sommige vrouwen kunnen niet langere tijd zitten zonder pijn, waardoor ze bepaalde beroepen niet kunnen uitoefenen. Vulvodynie kan ook de kledingkeuze beperken. Kleding die te strak zit of over de vulva wrijft, kan het ongemak versterken. Zelfs broeken en ondergoed kunnen soms niet worden verdragen.

CHIRURGIE Als geen enkele behandeling de klachten verlicht, kan een operatie (vestibulectomie) overwogen worden. Dit houdt in dat een gedeelte of al het betrokken vulvaweefsel chirurgisch wordt verwijderd. Volgens de NVA varieert het slagingspercentage tussen 60% en 90%. Deze operatie wordt soms aanbevolen nog voordat de patiënt andere behandelvormen heeft geprobeerd. Maar deze behandeling zou een allerlaatste keuze moeten zijn, omdat het onomkeerbaar is. >>

BESCHIKBARE BEHANDELINGEN

- **Vermijden van stoffen die de vulva irriteren**
- **Bekkenbodemfysiotherapie**
- **Medicatie zoals opioïden, antidepressiva, anti-epileptica**
- **Zalf zoals lidocaïnezalf en oestrogeencrème**
- **Biofeedbacktherapie**
- **Zenuw blokkeren via injecties**
- **Operatie**
- **Alternatieve geneeskunde**

HOE KAN CHINESE GENEESKUNDE HELPEN? Hoewel er maar enkele klinische studies met een kleine groep patiënten is gedaan naar de effecten van acupunctuur, zijn de resultaten veelbelovend. Zo heeft Lee Hullender Rubin de effecten van acupunctuur bij PVD (provoked vulvodynie, pijn bij aanraking of penetratie) onderzocht.

Rubin - acupuncturist, onderzoeker en expert op dit gebied - schreef: "Acupunctuur en Chinese geneeskunde kunnen patiënten aanzienlijke verlichting bieden, vooral wanneer ze aanvullend worden ingezet bij reguliere behandelingen." In de pilotstudie combineerde ze acupunctuur met aanvullende methodes als moxa, tuina massage en voedingsadvies. Hopelijk wordt nog meer onderzoek gedaan om de positieve resultaten te bevestigen.

Net als het onderzoek hierboven, ervaren patiënten verlichting wanneer ze regelmatig behandeld worden met acupunctuur (en nee, géén naalden in de genitale regio) en Chinese kruiden. Veel vrouwen vinden dat hun pijn sterk vermindert of zelfs verdwijnt. Helaas is er geen snelle oplossing voor vulvodynie en zijn er meerdere acupunctuursessies nodig om blijvende resultaten te boeken, dat wil zeggen geen pijn tijdens geslachtsgemeenschap of op welk ander moment dan ook. Het combineren van acupunctuur met andere methoden - zoals fysiotherapie - kan zeer effectief zijn.

ZELF AAN DE SLAG Er zijn verschillende tips die je kunt proberen als je last hebt van vulvaire pijn. Houd in je achterhoofd dat wat voor de ene vrouw werkt, niet per definitie voor de ander werkt. Alle hieronder genoemde tips zijn veilig en eenvoudig.

- Vermijd irriterende stoffen, zoals deodorant, geparfumeerde zeep, bubbelbaden, gechloreerd water en synthetische stoffen (houd het bij katoenen ondergoed).
- Vermijd scherp gekruid voedsel, cafeïne en suiker.
- Blijf uit de buurt van tampons.
- Badder in lauw of koel water.
- Draag loszittende kleding.
- Ga niet in een *hot tub* zitten.
- Gebruik tijdens het vrijen een glijmiddel dat vrij is van irriterende chemische stoffen. Een alternatief product om te proberen is Sliquid Organics Natural Lubricating Gel.

SAMENVATTEND Er zijn effectieve behandelingen voor vrouwen die lijden aan vulvodynie, maar er is geen *one size fits all* oplossing. Zowel patiënt als zorgverlener moeten volhardend zijn in het zoeken naar de juiste therapie voor hun specifieke situatie. Mijn overtuiging is dat acupunctuur, Chinese geneeskunde en bekkenbodemtherapie zeer effectief kunnen zijn in het verlichten van de pijn en het verbeteren van de kwaliteit van leven. Ook dragen veranderingen in levensstijl en voeding bij aan pijnverlichting.

Een van de grootste huidige uitdagingen is om de juiste diagnose te krijgen: nog té veel patiënten moeten meerdere artsen bezoeken. Bovendien belemmert schaamte - om over vulvodynie en vulvaire pijn te praten - patiënten om in een vroeg stadium hulp te zoeken. •

Het verhaal van Sarah, 24 jaar, uit Chicago

"De eerste keer dat ik ongemak had bij mijn vulva, was toen ik rond mijn 13e tampons begon te gebruiken. Ik dacht er niet teveel over na, nam aan dat het normaal was, maar probeerde tampons zoveel mogelijk te vermijden vanwege de pijn. Toen ik wat ouder werd en met daten begon, besefte ik dat er iets mis moest zijn. Telkens wanneer ik werd aangeraakt (zelfs een lichte aanraking) op een bepaalde plek van mijn vulva, deinsde ik terug van de pijn. Ik kon het met niemand bespreken, schaamde me te erg. Een van mijn ergste momenten was toen een jongen me na een vrijpartij, die voor mij in tranen eindigde, dumpte en zei dat ik "raar" was.
Toen ik naar de universiteit ging, besloot ik eindelijk een arts te bezoeken. Maar dat maakte het eigenlijk erger. Hij dacht niet dat er iets mis was en nam me niet serieus. Hij zei: "Je groeit er wel overheen." Ik kon hem wel slaan! Na een tijdje besloot ik naar een andere arts te gaan. De uitkomst was vergelijkbaar, alhoewel ik wel een recept kreeg voor lidocaïne, dat de huid gevoelloos maakt. Dat hielp een beetje. De pijn begon mijn persoonlijke leven overhoop te gooien, hoe ik me voelde over mezelf. Ik zat op de universiteit en wilde net als mijn studiegenoten kunnen daten. Dus ik ging zelf op onderzoek uit en vond uiteindelijk een arts die gespecialiseerd is in vulvaire aandoeningen. Zij diagnosticeerde mijn symptomen als provoked vulvodynie. Ze raadde aan om met bekkenbodemtherapie te beginnen en door te gaan met lidocaïne.
De bekkenbodemtherapie hielp, maar toen stelde deze fysiotherapeut ook acupunctuur voor om betere resultaten te krijgen. Na wat onderzoek vond ik acupuncturist Jenny. Na een paar behandelingen ervoer ik al wat verlichting en ging met haar een drie maanden traject in met twee behandelingen per week. Ook ging ik door met fysiotherapie. Jenny gaf verschillende nuttige tips en voegde aan mijn behandelplan Chinese kruiden voor dagelijks gebruik toe. Drie maanden later voelde ik me zoveel beter en kon weer een normaal leven leiden en daten! Ik zie Jenny nog steeds, vier tot vijf keer per jaar, en neem nog steeds Chinese kruiden. Al maanden heb ik geen pijn meer gehad."

De naam is om privacyredenen gefingeerd.

HIJ ZEI: "JE GROEIT ER WEL OVERHEEN."

Jennifer Dubowsky is een gepassioneerde acupuncturist. Sinds 2002 heeft zij een praktijk voor Chinese geneeskunde in Chicago (USA). Ze is lid van de National Vulvodynia Association (NVA) en heeft veel artikelen geschreven over Chinese geneeskunde. Daarnaast is ze auteur van het boek 'Adventures in Chinese Medicine: Acupuncture, Herbs and Ancient Ideas for Today'.

WWW.JENNIFERDUBOWSKY.COM

MIJN CYCLUS IS... **ONREGELMATIG**

Als ik naar vriendinnen kijk die een regelmatige cyclus hebben van 28 dagen, dan denk ik 'Wauw, dat is echt een wonder'. Want voor mij is ongesteld worden niet vanzelfsprekend, omdat ik PCOS (Polycysteus Ovarium Syndroom) heb. Het moment dat de gynaecoloog zei dat ik PCOS heb, is me altijd bijgebleven. Dat echobeeld met een goed zichtbare kralenkrans, ik was opgelucht, want het was een verklaring waarom ik soms zes maanden niet ongesteld werd. Verder deed de gynaecoloog er heel nuchter over. Zodra ik een kinderwens had, kon ik terugkomen in het ziekenhuis voor ondersteuning met hormonen die de eitjes lieten rijpen.

En dat deed ik op mijn 29e. Een lage dosering Clomid was genoeg om elke maand een eitje te laten rijpen en springen. Maar na twee jaar was ik nog steeds niet zwanger en elke maand voelde ik me gefrustreerd. We hebben toen de beslissing genomen om te stoppen met Clomid. Als kinderen niet voor ons bestemd waren, dan was het oké. Ons geluk laten we niet meer afhangen van het krijgen van een kind. We hadden onze kinderwens losgelaten. En toen werd ik zwanger. Dat hoor je vaker, maar overkwam ons nu ook. Na de geboorte heb ik 8 maanden borstvoeding gegeven en een maand later werd ik weer zwanger van onze tweede zoon. We zijn zo blij met de jongens. Als ik naar ze kijk, ben ik intens dankbaar. Mijn menstruatie is nog steeds onregelmatig. Maar als ik nu mijn menstruatiecup omgiet, omarm ik het veel meer, omdat ongesteld worden voor mij echt iets bijzonders is.

Kinh-Thi (38), mondhygiëniste en samen met haar man Elmer de oprichters van Tiny Todd Skincare. Moeder van Mikai en Quilan, houdt van verre reizen en mooie interieurs.

Foto Kim de Vries

WAT JIJ KUNT LEREN VAN

YIN & YANG

Het symbool van Yin en Yang is je vast wel bekend. Maar wat houdt het begrip eigenlijk in? En hoe kan dit je leven positief beïnvloeden?

TEGENPOLEN Volgens de Chinese visie zijn er twee basisenergieën: een yinne en een yange energie. Yin staat voor rust, koude, donker, innerlijk, stevig, naar binnen gekeerd, vrouwelijkheid. Yang staat voor actie, warmte, licht, naar buiten, beweeglijk, mannelijkheid. Het één is niet beter dan het ander, ze zijn allebei belangrijk. Je kunt Yin en Yang beschouwen als twee tegenpolen, die samen een setje vormen. Bijvoorbeeld dag en nacht, licht en zwaar, boven en beneden, vol en leeg.

NIET ZONDER ELKAAR Hoewel Yin en Yang elk aan één kant van een spectrum staan, kunnen ze niet zonder elkaar. Samen vormen ze namelijk een geheel. En het één omvat ook altijd een klein deel van het ander. Dat zie je ook terug in het symbool van Yin en Yang. In het donker staat een lichte stip en in het witte deel staat een donkere stip. Er is geen licht zonder donker. Er is geen dik zonder dun. Er is geen hard zonder zacht.

YANG DOMINEERT Onze maatschappij is erg gericht op Yang. We waarderen vooruitgang, actie, doelen, prestatie. Helaas leidt dat ook vaak tot problemen in de energiebalans, vooral bij vrouwen. Want vrouwen zijn Yin! Het aantal vrouwen met een door een arts vastgestelde burn-out is de afgelopen jaren erg gestegen. Ze stellen hoge eisen aan zichzelf en zijn daardoor vatbaarder voor stress en burn-out. Voor het continu 'aan' staan betaal je een prijs.

KOESTER JE YIN Er is dus ook geen actie zonder rust. Om scherp, daadkrachtig en innovatief te kunnen zijn, heb je voldoende lummelmomenten nodig. Tijd voor je lichaam om te herstellen en weer nieuwe energie te verzamelen voor de Yange momenten. Dat hadden de Chinezen duizenden jaren geleden al heel goed gezien! Inmiddels kunnen we dat ook westers aantonen via het sympathische en parasympathische zenuwstelsel. Het sympathische zenuwstelsel zorgt ervoor dat je in actie kunt komen en het parasympatische zenuwstelsel zorgt voor de ontspanning. Doordat we te vaak op het gaspedaal staan, is het parasympathische zenuwstelsel overprikkeld.

OPLADEN Yoga, ademhaling, mindfulness, tai qi en qigong zijn mooie manieren om je yinne kant op te laden. Maar je kunt ook rust zoeken in kleine momenten. Bijvoorbeeld even rustig een kop thee drinken zonder druk van buitenaf. Want, een dag niet gelummeld, is een dag niet geleefd! •

Voor het continu ‘aan’ staan betaal je een prijs.

TIP
Op holistik.nl vind je inspirerende artikelen om beter in balans te blijven.

Tekst Melanie Peters **Illustratie** Shutterstock

COLUMN

ALS JE **TROEBEL WATER** MET RUST LAAT, WORDT HET VANZELF HELDER

Zachtjes begin ik te lachen als ik het verzoek van 'andere' Melanie (red. Melanie Peters) binnenkrijg. Of ik een column over het belang van yin wil schrijven. Een heerlijke spiegel, aangezien ik op dit moment in de meest hectische (yange) tijd sinds jaren zit.
Veel yin (rust) zit er voor mij even niet in, omdat alles samenkomt. Zo organiseer ik kliniekdagen voor mijn buitenlandse leraren die naar Nederland komen. Daarnaast neem ik het bedrijf over dat de behandelruimtes verhuurt in het gebouw waarin mijn praktijk zit. Ondertussen loopt mijn praktijk gewoon door. In de privésfeer heb ik trouwens ook een overvolle agenda. Al weet ik maar al te goed hoe belangrijk het is om genoeg yin in het leven in te bouwen, nu lukt het me even niet.
Gelukkig ben ik mij ervan bewust dat ik na deze hele drukke periode écht mijn yin zal moeten pakken en dus ligt er een vakantie in het verschiet. Daar hou ik me aan vast als ik in die veel te drukke dag ook nog eens naar mijn nieuwe tandarts moet. Ik slaap slecht en mijn hoofd zit vol met allerlei dingen die ik niet moet vergeten. Helder en vlot denken gaat moeilijk, het is troebel in mijn hoofd. Ik ken de weg niet en vaar volledig op mijn TomTom. Maar… die is nog niet aangepast aan de nieuwe rondweg en stuurt me zo de busbaan op. Help! Wat nu? Ik kan niet helder denken, niet zo vlot beslissen als normaal. Voor ik het weet is er een harde knal, vonken en airbags die uitklappen! Mijn claxon gaat af en stopt niet meer…. Oh nee, ook dat nog! Dit 'ongelukje' is symbolisch om het belang van yin uit te drukken. Zonder genoeg yin in ons leven, wordt ons hoofd als een troebel meertje en gebeuren er dus ongelukken.
Heel veel vrouwen lukt het niet om genoeg yin in hun leven in te bouwen. Ik zie zoveel vrouwen in mijn praktijk die burn-out zijn of dreigen te worden. Het lijkt eerder regel dan uitzondering te zijn dat ik Chinese kruidenformules moet voorschrijven tegen uitputting. Formules die 2.000 jaar geleden, of zelfs 20 jaar geleden, lang niet zoveel werden voorgeschreven als nu.
We zijn constant bezig: werk, thuis, sporten, gezin, mantelzorg en met de komst van onze smartphones zijn we ook nog eens altijd bereikbaar en bezig. Maar dat is allemaal yang: actie, prikkels, licht, dingen doen, met de buitenwereld bezig zijn! Yang hebben we ook nodig om ons voedsel te verteren, zodat we de voedingstoffen (yin) goed kunnen opnemen, en bloed en andere vloeistoffen kunnen aanmaken. Al die yange zaken gaan ten koste van onze yin: ontspannen, opladen, even niks doen, rusten, naar binnen keren, alleen zijn, dingen verwerken en verteren.
Te weinig yin betekent dat onze yang dreigt op te branden. We krijgen slaapproblemen en slaapproblemen zorgen ervoor dat ons immuunsysteem niet voldoende werkt. En dát put ons nog meer uit. Als we onze yang uitputten kan ons hoofd niet meer helder denken. We krijgen last van hartkloppingen en opvliegers, waarbij we gaan transpireren en daardoor nóg meer yin verliezen. Een negatieve spiraal dus met als gevolg: burn-out.

Melanie Hendriks is acupuncturist en herbalist bij Ling Tai en eigenaar van de Zorgpraktijk in Barneveld.

Als je kijkt naar de theorie dan zouden we ongeveer evenveel tijd aan yin als aan yang moeten besteden. Dat betekent dat we dus zeker twaalf uur per dag moeten rusten tegenover twaalf uur actief zijn. Hoeveel uur haal jij? Ik denk dat de meesten blij zijn als ze acht uur rust halen, die samenvalt met hun slaap. Hoe vaak zit jij even niks te doen? Hoe vaak zet jij je gedachten op nul en zit je met een kop thee op de bank of in de tuin? Hoe vaak lukt het je om een boswandeling te maken of met je blote voeten in het gras te staan? Hoe vaak heb je een weekend, waarin je nergens naar toe hoeft, geen plannen hebt? Zonder die yinne tijd wordt het troebel in ons hoofd, omdat de gedachten maar blijven komen. We blijven als het ware 'aan' staan. Een bekend Chinees gezegde luidt: Als je troebel water met rust laat, wordt het vanzelf helder. Ik denk dat ik volgende week maar eens een dagje yin in mijn agenda plan… •

Foto Danielle Malestein

Qigong voor vrouwen

Je hormonen in balans met zachte oefeningen

Qigong is een Chinese bewegingsleer die enkele duizenden jaren oud is. Door regelmatig Qigong-oefeningen te doen, kun je fysiek, emotioneel en mentaal meer in balans komen. Deze holistische aanpak bevordert je vitaliteit en door beweging, ademhalingsoefeningen en visualisatie gaat je energie weer vrij stromen. Bernadett Gera is Qigong-therapeut, docent en auteur uit München en ze deelt haar kennis over vrouwen-Qigong.

Tekst Bernadett Gera
Foto' en illustraties Bernadett Gera

WAAROM ZIJN ER OEFENINGEN SPECIAAL VOOR VROUWEN ONTWIKKELD? Geneeskunde, zowel westerse als oosterse, kent vaak een grote focus op mannen. Maar een vrouwenlichaam zit fundamenteel anders in elkaar dan dat van een man. Bijvoorbeeld de geslachtshormonen en de cyclus maken dat processen bij de vrouw complexer verlopen dan bij de man. Vrouwen-Qigong neemt dit mee. De zachte oefeningen zijn afgestemd op het vrouwenlichaam en de hormoonbalans. De gezondheid en innerlijke kracht van vrouwen in verschillende levensfasen kunnen zo gericht versterkt worden.

ZIJN DE OEFENINGEN ALLEEN GESCHIKT ALS JE KLACHTEN HEBT? Er zijn verschillende oefeningen die vrouwen in allerlei fasen en bij allerlei typische vrouwenklachten kunnen ondersteunen. Denk aan vruchtbaarheid, zwangerschap, bevalling, borstvoeding, menstruatieklachten. Maar je hoeft niet per se een klacht te hebben om te profiteren van vrouwen-Qigong. De Qigong-oefeningen werken ook preventief, zodat je voorkomt dat je klachten krijgt en in balans blijft.

HOE BEN JE ZELF MET QIGONG IN AANRAKING GEKOMEN? Door mijn vader die judoleraar is, ben ik als kind al vroeg in contact gekomen met de oosterse geneeskunde. Toen ik op mijn 18e de diagnose PCOS kreeg, ben ik aan de slag gegaan met Qigong. Het resultaat was zo verbluffend dat mijn behandelend arts andere patiënten naar me ging verwijzen. Inmiddels werk ik fulltime met Qigong.

WELKE SUCCESVERHALEN KUN JE DELEN UIT JE PRAKTIJK? Ik heb zoveel prachtige verhalen, die me telkens weer bevestigen hoe krachtig deze oefeningen zijn. Bijvoorbeeld het verhaal van mijn eerste petekind. Tegen de moeder werd gezegd dat ze nooit kinderen zou kunnen krijgen. Toen ik haar ontmoette en ze met vrouwen-Qigong begon, had ze al vijf jaar geen menstruatie meer gehad. Kun je je voorstellen hoeveel vreugde de positieve zwangerschapstest gaf? En hoe bijzonder het was dat ze negen maanden later haar baby in de armen kon sluiten? Niet alleen deze ervaring dichtbij, maar alle positieve verhalen met vrouwen-Qigong ontroeren me en geven me vuur om deze waardevolle kennis te verspreiden. Voor elke vrouw, van kleine ukkepuk tot op hoge leeftijd, zijn deze oefeningen bruikbaar en ondersteunend. •

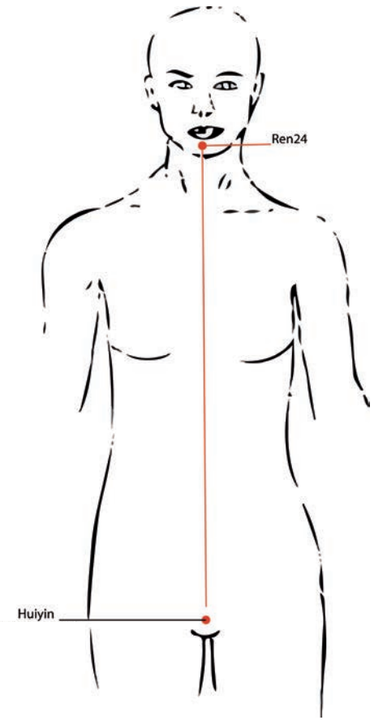
REN MAI

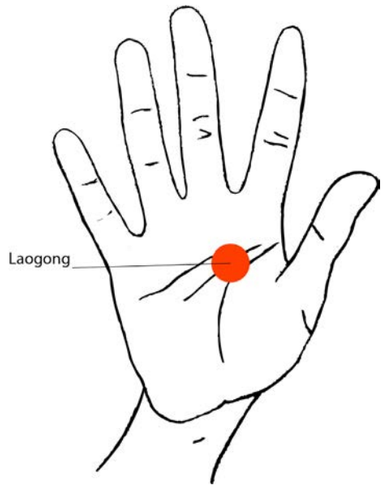
Oefening

De Ren Mai is de energiebaan met de meeste Yinne energie. Yin staat voor vrouwelijkheid. Daarom kan deze oefening ingezet worden bij alle gynaecologische en hormonale klachten en preventief voor vrouwen om gezond te blijven.

Stap 1. Zoek een rustige plek op. Je kunt de oefening staand of liggend doen. Je werkt met krachtige punten op je hand, Laogong genaamd (zie afbeelding). Je linker- en rechterhand zijn voor elkaar geplaatst met een kleine afstand ertussen, zo dat de Laogong-punten op dezelfde hoogte liggen. Je rechterhand is het dichtst bij je lichaam.

Stap 2. Plaats je handen zoals boven beschreven vóór het acupunctuurpunt Ren Mai 24, dat is de lijn die tussen je onderlip en kin ligt (zie afbeelding). Concentreer je kort op de punten Laogong en Ren Mai 24.

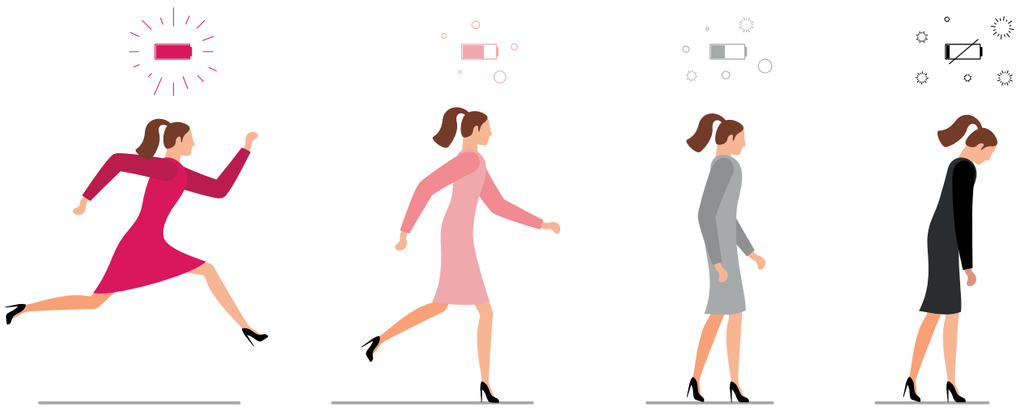




Stap 3. Beweeg nu de handen langzaam naar beneden richting het punt Huiyin (zie afbeelding), tot zover het voor jou nog comfortabel is en je rug recht kan blijven. Concentreer je kort op het punt Huiyin. Laat dan de handen los en open je handen naar opzij en ga weer omhoog naar de uitgangspositie voor het punt Ren Mai 24 op de kin. Herhaal de oefening in totaal minimaal zes keer. Eindig de oefening door de handen op elkaar op Ren Mai 24 te leggen en ze daar voor een paar ademhalingen te laten.

Tekst Mieke Fraussen **Foto Mieke Fraussen** Maus Schoonen **Illustratie** Shutterstock

BURN-OUT OP DE LOER?



JE GEZICHT VERRAADT HET

MIAN XANG

Mian Xiang, wat is dat? Een Chinees gerecht? 'Gezondheid!' in het Chinees? De naam van een cartoonfiguur? Neen. Vertaald betekent het zoveel als gezicht (Mian) en uitstraling (Xiang). Oftewel, de kunst van het lezen van gezichten: een taal om mensen beter te begrijpen, beter te leren kennen, maar vooral om jezelf beter te leren kennen. Het is een 3000 jaar oude techniek die zich steeds meer ontwikkeld in een pseudowetenschap. Oorspronkelijk werd Mian Xiang beoefend door Taoïstische monniken die het als diagnostisch instrument gebruikten om een ziekte of aanleg voor een bepaalde fysieke, emotionele of mentale toestand te bepalen. Een symptoom van een ziekte zie je namelijk vaak al heel lang op het gezicht, nog voordat de ziekte zich in het lichaam manifesteert. En alles wat 'op' het gezicht staat heeft daarbij een betekenis: vorm, botstructuur, kenmerken, markeringen, inkervingen, groeven, rimpels, vlekken, verkleuringen... noem maar op.

RAT RACE OF YIN & YANG?

Het leven hier in het westen is een grote *rat race*. En daar zijn we trots op. Zoveel mogelijk bereiken in korte tijd, in een wereld van concurrerende organisaties en turbulente economische omstandigheden. We drinken (te) veel. De supermarkten liggen vol met kant-en-klare, geraffineerde voedingsmiddelen. Een nachtje kort slapen is eerder regel dan uitzondering. We zoeken emotionele opwinding en kortstondig genot. Oftewel, we negeren het natuurlijk ritme. Daardoor wordt het lichaam voortdurend overbelast en gestimuleerd om adrenaline en cortisol aan te maken. De gevolgen daarvan manifesteren zich jaren later: burn-out.

In het oosten komt burn-out nauwelijks voor. Waarom? Omdat de oosterse levensstijl, in tegenstelling tot de westerse, wordt gekenmerkt door een balans tussen lichaam en geest, yin en yang. Op regelmatige tijdstippen uitgebalanceerd eten. Op tijd naar bed. Stress vermijden. Een matige sport beoefenen, zoals tai chi en qi qong.

OPBRANDEN

Burn-out is een cluster van symptomen dat de laatste jaren een opmars maakt in onze westerse samenleving. Burn-out betekent letterlijk 'opbranden'. Maar wat bedoelen we daar nu eigenlijk mee? We worden allemaal geboren met een soort kaars. Dit wordt de prenatale Jing genoemd. Deze kaars zal gedurende je leven langzaam opbranden. Op het einde van je leven gaat het kaarsje letterlijk uit. De hoeveelheid Jing ligt nagenoeg vast en dien je je leven lang te gebruiken. Als we roofbouw plegen op ons lichaam dan markeert ons gezicht dat al heel vroeg en zien we er op ons vijftigste al oud uit.

JING AFLEZEN

Bij Mian Xiang gaan we kijken met hoeveel prenatale Jing iemand geboren is. Hoe groot deze kaars is, kunnen we inschatten door naar een aantal gezichts- en lichaamskenmerken te kijken. Heb je grote, sterke botten? Brede heupen? Veel haar op je hoofd? Geboren met een spleetje tussen je tanden? Dan heb je een goede Jing. Het kraakbeen van het oor kan veel vertellen over de kwaliteit en kwantiteit van je Jing: sterk en stevig wijst op een goede fysieke kracht, Jing en groot uithoudingsvermogen. Des te ronder je voorhoofd des te meer Jing je meegekregen hebt van je voorouders. Deze Jing komt in de vorm van je talenten en capaciteiten langs moeders en vaders kant.
Het filtrum - de nasale groef tussen neus en mond - onthult potentiële vruchtbaarheid en creativiteit.

> EEN BURN-OUT!?!
> DAT STAAT NIET OP MIJN
> TO-DO-LIJSTJE!

De prenatale Jing is bij de geboorte volledig aanwezig, maar is dan nog niet volledig toegankelijk. Gedurende je leven wordt het in kleine infusies vrijgegeven. Aan de vorm van je filtrum kan je zien wanneer. Is je filtrum onderaan het breedst? Dan ben je geboren met de gunstigste vorm, omdat je dan van plan bent om nog heel actief en functioneel te zijn in je oude dagen. Trouwens, de vorm van het filtrum kan tijdens je leven veranderen.
Het is belangrijk dat je je Jing goed beschermt om voldoende Jing te behouden en zo een lang leven te leiden. Dat kun je doen door Qi te bufferen. Qi is een energievorm die je, na de geboorte, krijgt uit voeding en ademhaling. Beide manieren zie je 'in' de lijnen van het gezicht.
>>

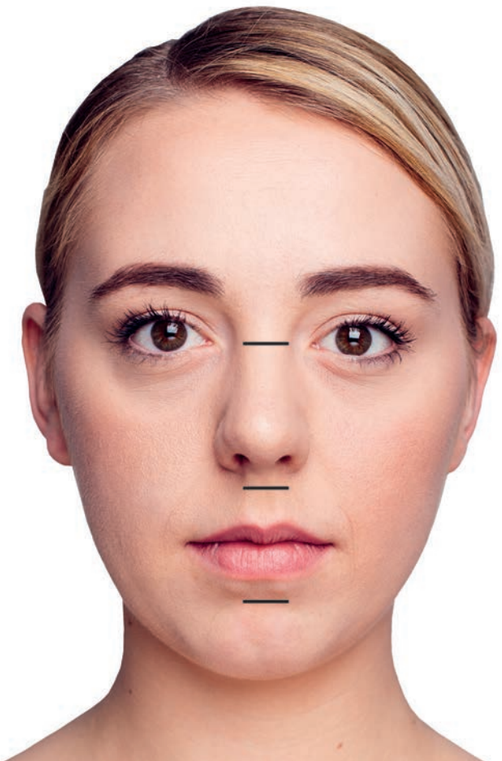
OVER MIEKE FRAUSSEN

"Mian Xiang - gezichtslezen - is mijn passie, mijn beroep, mijn roeping, waar ik per toeval op gestuit ben. Als student grafisch vormgeving bestudeerde ik 'Het belang van een fysiek aantrekkelijk model in de reclame', omdat het me intrigeerde waarom reclamecampagnes succesvoller waren wanneer een mooi model ingezet werd. Tijdens deze zoektocht ontdekte ik de psychologie achter het gezicht. Later in mijn leven ging ik me meer bezighouden met de gezondheidsaspecten van het gezicht: eerst als natuurgeneeskundig therapeut en later als Shiatsu-therapeut en acupuncturist. Ik kwam daarbij in contact met westerse en Japanse gelaatskunde en leerde over een persoon door naar zijn of haar gezicht te kijken. Daarbij leerde ik ook verbanden leggen tussen de vijf elementen (hout, vuur, aarde, metaal en water). Ik heb gemerkt dat tegenwoordig Mian Xiang steeds vaker in westerse acupunctuurscholen wordt onderwezen en dat vind ik een mooie ontwikkeling."

De horizontale markeringen bevinden zich op de centrale lijn van het gezicht, vooral over de neusbrug, het filtrum en de kin. Een lijn hier betekent dat het urgent is om je levensstijl te veranderen, anders ontstaat er ziekte. Deze lijnen worden geassocieerd met de leeftijdsposities 40, 50 en 60 jaar. Er wordt verwacht dat er op deze leeftijden al Jing opgebruikt is. Als deze lijnen zich vormen vóór deze leeftijden, dan moet je actief beginnen met het maken van Qi.

Neusbrug

Een of meerdere lijnen op de neusbrug laat zien dat het des te noodzakelijker is om Qi te maken uit voedsel om Jing te bufferen. Deze lijnen corresponderen met de leeftijd van 40 jaar. Het gaat er niet om welk soort voedsel je eet. Voeding dat Qi transformeert geeft een soort van opwinding en je hebt er maar een kleine hoeveelheid van nodig. Genieten is het belangrijkste om Qi uit voeding te transformeren. Uiteraard is het belangrijk dat je gezond en vers voedsel eet.

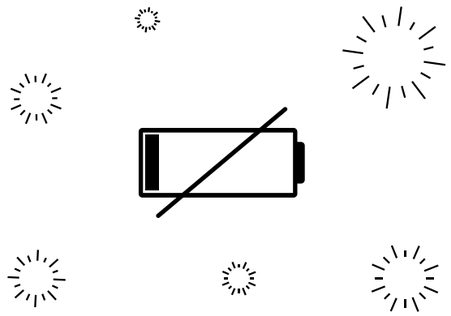


Filtrum

De lijn over het filtrum (50 jaar) betekent dat je actief Qi moet maken door goed te ademen. Tegenwoordig kunnen mensen niet meer goed ademhalen. Door voortdurende stress, hebben ze een hoge ademhaling. Het is belangrijk om weer goed te leren ademhalen. Om Qi te maken uit je ademhaling moet er na iedere lange uitademhaling een ruimte van stilte zijn.

Kin

De lijn over de kin correspondeert met de leeftijd van 60 jaar. Deze lijn betekent dat je actief Qi moet maken door verandering in je levensstijl. Je moet stoppen met wat het ook is dat een te hoge fysieke tol vraagt. Dit kan van alles zijn: te veel inspannende arbeid, een baan die je haat, iedere dag te vroeg moeten opstaan, lange reistijden, te veel lichaamsbeweging, te veel emotioneel drama, zorgen voor anderen, noem maar op. Een lijn hier betekent dat er vroegtijdige veroudering ontstaat. Dit wil niet zeggen dat je moet stoppen met werken. Je moet misschien alleen de manier waarop je werkt veranderen, op een manier die meer rust biedt en waarbij je je talenten en capaciteiten kunt inzetten. Dat geeft energie en maakt je gelukkig. Spijtig genoeg zien we deze lijn steeds vaker bij jonge kinderen wanneer ze te veel doen en uitgeput zijn. De diagnose burn-out beperkt zich dus niet tot volwassenen alleen!

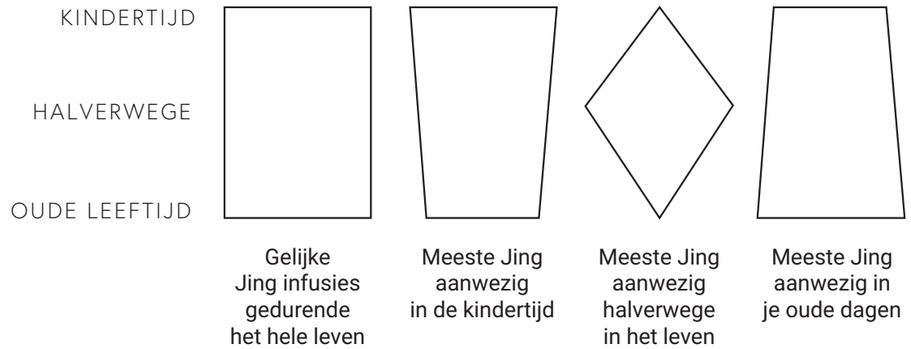


Heb jij een goede Jing?

FILTRUM

DE LEVENSADER VAN HET GEZICHT

De vorm en lengte van het filtrum laten zien wanneer iemand het meest toegang heeft tot zijn Jing in zijn leven.



HET TIJ KEREN

Geen paniek! De lijnen zijn waarschuwingen en zelfs wanneer ze echt sterk zijn of alle drie aanwezig zijn, kan er veel aan gedaan worden om de zaken weer goed te krijgen. We moeten vaker NIETS doen. Dit betekent letterlijk op regelmatige basis zo min mogelijk doen, zoals rusten, slapen, liggen, zitten, lezen of mediteren. Dit soort activiteiten zijn noodzakelijk voor een optimale gezondheid. In het westen worden rust, ontspanning en niets doen gezien als luiheid of tijdverspilling. Niets is minder waar, omdat ze het lichaam juist voorbereiden op toekomstige inspanningen. Niets doen is bijzonder moeilijk voor actieve mensen, omdat zij denken dat constante activiteit gezond is. Maar, dit veroudert juist het lichaam. Verveling is geluk. Het is belangrijk om je Jing te bewaren en te gebruiken voor dingen die jou gelukkig maken. Maak de juiste keuzes in je leven. Doe alleen de dingen die je graag doet. Doe niets wat iemand wil dat je doet. Leef traag genoeg om geen Jing te verspillen. Jing is de meest waardevolle substantie die je bezit. Bescherm het en bewaar het. In een notendop: het belangrijkst is hoe je je Jing beheert en niet met hoeveel Jing je geboren bent. •

BEN JE BURN-OUT? DAN HEB JE MEER ENERGIE UITGEGEVEN DAN ER OP JE SPAARREKENING STOND.

Er zijn nog vele andere manieren om op het gezicht te zien of je al dan niet een burn-out aan het ontwikkelen bent. Geïnteresseerd? Dan kun je een cursus volgen om een echte face reader te worden. Volg de agenda op: SAN-T.blog

MIJN CYCLUS IS... **ÉÉN GROTE VERRASSING**

Mijn kortste cyclus is 28 dagen en mijn langste cyclus is 63 dagen. Waarschijnlijk komt dit door een verkleving na een darmoperatie op mijn dertiende. Ik weet wel precies hoe mijn cyclus loopt, want dat houd ik bij via de Ladycomp (cycluscomputer). Die gebruik ik al zes jaar met grote tevredenheid. De pil voelde op een gegeven moment niet meer goed. Ik was bewust bezig met mijn gezondheid: wat smeer ik op mijn lijf, wat stop ik erin. Toen voelde het logisch dat ik ook ging kijken naar natuurlijke opties van anticonceptie.

De Ladycomp ligt altijd op mijn nachtkastje en staat bovenaan elk vakantie-inpaklijstje. Ik ben erg gedisciplineerd in het temperaturen: elke ochtend om 06.06 gaat het piepje en doe ik de Ladycomp in mijn mond. Wat voor mij erg handig is, is dat je heel duidelijk informatie kunt uitlezen over een lange periode. Dat helpt mij de rode draad in mijn cyclus te ontdekken. Het is ook echt gemak.

Ik ken mijn lichaam door en door, dus ook mijn cyclus. Zo merk ik veranderingen aan vruchtbaar slijm en mijn borsten. En ik voel mijn eisprong. Deze signalen vertellen me in welke fase ik zit. Ondanks dat mijn cyclus onregelmatig is, weet ik op de dag nauwkeurig dat mijn ongesteldheid eraan komt. Ik voel die dag mijn rug, mijn onderbuik, geef drie sneren aan mijn vriend en hoppa: dan is het zover. Gelukkig duren deze klachten maar een uurtje en dan is het klaar met het ongemak. De rest van de dag doe ik het wat rustiger aan.

Romy (32), coach, samenwonend in Alkmaar, gaat rechts waar anderen links gaan.

Foto Kim de Vries

HERONTDEK JE ONDERBUIKGEVOEL

Hoe je je los kunt maken van alle voedseltrends en écht weet welke voeding bij jouw type past

Voeding is tegenwoordig een lastig onderwerp. Controversieel. Emotioneel. En bijna altijd mentaal aangestuurd. Trends wisselen elkaar af. De ene studie volgt op de ander. Dit leidt tot tegenstrijdige adviezen. Ondanks, of juist vanwege alle informatie zijn mensen tegenwoordig besluitelozer dan ooit. Ze zijn op zoek naar de waarheid en zien niet dat de waarheid heel dichtbij is, namelijk in hun eigen onderbuik. Maar hoe kom je (weer) bij je onderbuikgevoel terecht en hoe slaag je erin om de voeding te herkennen die echt bij jou past? Voedingsconsulent Jutta Koehler weet raad!

Tekst Jutta Koehler **Foto's** Shutterstock
Foto Jutta Ingrid Reinders **Foto recept** Simone van den Berg

Er bestaat maar één betrouwbare voedingsstudie: de ervaringen en kennis van onze voorouders.

Jutta werkt als voedingsconsulent op basis van de traditionele Chinese geneeskunde en de leer van de stofwisselingstypes. Ze is docent en auteur van het boek 'Ontbijt je fit – Starten met de vijf elementen voeding'. Als eerste voedingsdeskundige in Nederland is ze opgeleid door Barbara Temelie – internationaal expert op het gebied van de vijf elementen voeding.

WWW.JUTTAKOEHLER.EU

EEN BEPROEFDE TRADITIE - DE CHINESE VOEDINGSLEER Wat ik ervaar is dat voedingstrends ons vaak niet verder helpen. Ze spreken vooral ons intellect aan en richten zich bijna nooit tot ons onderbuikgevoel. De waarheid over voeding zit juist in ons diepste verleden. Er bestaat namelijk maar één betrouwbare voedingsstudie: de ervaringen en kennis van onze voorouders. Alle traditionele keukens zijn gebaseerd op dezelfde principes: lekker eten en tegelijkertijd onevenwichtigheden en ziektes voorkomen. Een van de vele traditionele benaderingen is de Chinese voedingsleer – ook bekend onder de naam 'vijf elementen voeding'. De Chinese voedingsleer is een van de pijlers van de traditionele Chinese geneeskunde. Naast acupunctuur, massage, beweging, kruiden en moxatherapie is er dus nog een geneeskundige tak: klachten aanpakken door middel van voeding. Voedingstherapie was trouwens altijd de eerste therapeutische stap. Pas daarna pasten de Chinese artsen de overige therapieën toe. Dit was alleen maar logisch: patiënten moesten toch eten – waarom dan niet meteen voedingsmiddelen die hun evenwicht herstelden? Daarnaast was deze therapievorm goedkoop en kon een patiënt zijn gezondheid weer in eigen beheer nemen. Door enkele basisregels van deze oude wijsheid thuis toe te passen, kan ook jij je voeding weer in eigen beheer nemen en kun je afstand nemen van de vloed aan (verwarrende) informatie.

WAT HEEFT EEN KOEKENPAN MET JE SPIJSVERTERING TE MAKEN? Kook jij thuis met ijskoud water? Gebruik je misschien zelfs ijsklontjes als je water aan de kook wilt brengen? Ik denk het niet, want dat zou je extra energie en tijd kosten. Hoewel we tijdens het koken opletten en verstandige keuzes maken, gaan we met onze spijsvertering vaak minder omzichtig om, terwijl er meer overeenkomsten zijn dan je in eerste instantie zou denken. De Chinese voedingsleer gebruikt namelijk een simpel beeld om het spijsverteringssysteem te beschrijven: de maag als koekenpan. Als je gaat koken, doe je alle voedingsmiddelen in de pan en zet je die op het fornuis. Het fornuis staat symbool voor je interne spijsverteringsvuur. Als dit goed brandt, dan komen de ingrediënten in de pan (oftewel je buik) aan de kook en krijg je waardevolle energie. Extreem koude ingrediënten stellen het spijsverteringsvuur voor een zware uitdaging – denk aan ijskoud water dat je aan de kook wilt brengen. Het verteringsvuur moet hiervoor extra hard werken. Doe je dit te vaak, dan blijft er uiteindelijk onvoldoende warmte over om je handen en voeten te verwarmen. Je hele lichaam kan last krijgen van kouwelijkheid. Omdat warmte altijd ook energie betekent, kan het zijn dat een zwak verteringsvuur ook leidt tot futloosheid. >>

KOUD OF WARM Een overmaat aan koude voeding is dus niet zo handig voor onze spijsvertering: je eigen interne fornuis moet meer kracht gebruiken om koude voedingsmiddelen 'aan de kook te brengen' ofwel te verteren. Met koude voeding worden in eerste instantie voelbaar koude voedingsmiddelen bedoeld, zoals ijs en voedingsmiddelen die direct uit de koelkast komen. Maar de traditionele voedingsleer gaat nog verder. Naast voelbaar koude voedingsmiddelen zijn er ook nog veel voedingsmiddelen die niet koud voelen maar wel verkoelend werken. Dat wil zeggen, ze hebben een thermisch afkoelend effect op het lichaam en het spijsverteringsvuur. Enkele voorbeelden zijn komkommer, banaan, groene thee, yoghurt en sinaasappelen. Diepvries hoort er trouwens ook bij. Want als een voedingsmiddel een half jaar is blootgesteld aan min 18 graden, zijn 20 minuten koken op 80-100 graden niet voldoende om de kou eruit te koken. Het voedingsmiddel is eetbaar, maar valt nog steeds vrij koud op de maag.
Schrik niet: af en toe iets kouds of een diepvriesmaaltijd is absoluut geen probleem. Echter, de hele dag door 'koude dingen' eten, vindt je lichaam minder prettig. Helaas is dat al snel het geval; kijk maar naar een typisch ontbijt met yoghurt of een typische lunch met rauwkost. Alleen het diner is in Nederland nog redelijk 'spijsverteringsvuurvriendelijk' – mits er niet continu diepvriesmaaltijden op tafel komen.

TE HEET IS DAN OOK WEER NIET GOED Wie nu denkt: "Laat ik het vuurtje in mijn buik dan maar lekker opstoken", zit ernaast. Als je het fornuis op de hoogste stand zet, moet je immers uitkijken dat er niets aanbrandt of overkookt. Je kunt de temperatuur dus niet zomaar uitbalanceren door juist veel verhittende voedingsmiddelen te gebruiken, zoals chili, kaneel, gember. Deze ingrediënten zijn dusdanig verhittend dat ze leiden tot een interne explosie. Een overmaat ervan kan leiden tot droge slijmvliezen, inwendige onrust, droge huid en 's nachts zweten. Balans is het toverwoord: lekkere voedzame gerechten die je lichaam voorzien van warmte en energie. Maar ook een beetje afkoeling die je juist binnen kunt halen door groenten te stomen of (verkoelend) zeewier in de soep te eten.

Voorbeelden van de thermische werking van voedingsmiddelen

heet	warm	neutraal	verfrissend	koud
chili	koffie	ei	appel	komkommer
kaneel	kardemom	aardappel	peer	tomaat
kerrie	rode wijn	rijst	karnemelk	ananas
gedroogde gember	verse gember	gekookt water	sinaasappel	kiwi
cacao	kip	pinda	paprika	kwark
lamsvlees	haver	sinaasappelschil	avocado	groene thee
chai	zalm	gierst	tofu	witte suiker

INNAME MOET OPNAME WORDEN Hoe weet je eigenlijk dat het goed gaat in je buik? Heel simpel: een goed werkende spijsvertering voel je helemaal niet. Is het rustig in je buik en ga je elke dag gemakkelijk naar het toilet – dan is dat al een heel goed teken. Heb je echter last van een opgeblazen gevoel, winderigheid, pijn, kramp, brijige ontlasting, dan kun je in ieder geval constateren dat het niet soepel verloopt en dat je voeding niet goed wordt opgenomen. Ook een overmatige trek in zoet en andere *cravings* geven aan dat je lijf niet voldoende krijgt van wat bij hem past en wat hem voedt. De Chinese geneeskunde gaat zelfs nog verder. Vanuit die leer is de spijsvertering namelijk ook verantwoordelijk voor het 'verteren' van informatie en indrukken. Als je je niet goed kunt concentreren of je kunt je dagelijkse indrukken 'niet goed verteren', dan ligt de oorzaak in een slecht werkend spijsverteringsvuur. Ik zou graag willen zeggen: wees lief voor je buik en kom weer dichtbij je eigen voedingsintuïtie met de speerpunten hiernaast.

HET PUNTJE OP DIE I: INUIT OF INDIËR? Sinds een aantal jaren combineer ik in mijn praktijk de oude wijsheid van de traditionele Chinese geneeskunde met een andere individuele benadering: de leer van de stofwisselingstypes. Deze leer gaat ervan uit dat er géén voeding bestaat die bij iedereen past. In plaats daarvan kijkt men naar de individuele behoefte aan vet, eiwit en koolhydraten. Deze hangt onder meer af van de herkomst van je voorouders. Simpel uitgelegd zijn er drie verschillende stofwisselingstypes. >>

SPEERPUNTEN VOEDINGSINTUÏTIE

>> Eet pure voedingsmiddelen en vermijd voedingsmiddelen waaraan te veel is gesleuteld.

>> Drink regelmatig gekookt water. Klinkt raar, maar is heel lekker en houdt het spijsverteringsvuur lekker brandende.

>> Neem een warm en gekookt ontbijt.

>> Vervang brood-, rauwkost- en melkmaaltijden door voedzame, gekookte (of anderszins bereide) maaltijden. Denk aan omelet, gerechten met granen/groenten/peulvruchten, aardappelen/vlees/groenten.

>> Aardappelsalade, eiersalade, rundvleessalade, sushi, rijstrolletjes, koude falafel of gehaktballetjes bieden uitkomst als je onderweg bent en geen warme maaltijd kunt bemachtigen. Het hoofdaandeel van de eerdergenoemde gerechten is verwarmd geweest, dat is al voldoende. Je hoeft het niet per se weer op te warmen.

>> Gebruik regelmatig verse keukenkruiden, deze ondersteunen het spijsverteringsvuur, maar let op dat je niet te veel hete kruiden gebruikt.

>> Wees voorzichtig met voedingsmiddelen en drankjes die kouder zijn dan kamertemperatuur.

>> Vraag je na een maaltijd af of je echt een voldaan gevoel hebt.

> **De leer van de stofwisselingstypes gaat ervan uit dat er geen voeding bestaat die bij iedereen past.**

Ten eerste het roodvlees- en vet-type. Dit zijn mensen die veel vet en dierlijk eiwit nodig hebben. Een extreem voorbeeld vormen de Inuit. Zij zouden ziek worden als men hen op een vegetarisch en vetarm dieet zou zetten. Mensen met dit stofwisselingstype functioneren goed op rood vlees, ei en (vette) vis. Voor hen is vet buitengewoon belangrijk; denk aan reuzel, roomboter, kokosolie en pindakaas. Eet dit type te veel granen, dan verzuurt het lichaam. Hij raakt onverzadigd. Logisch dat een vegetarisch voedingspatroon voor het rood vlees- en vet-type helemaal niet geschikt is.

Het tweede type is het zogenaamde koolhydraat-type. Koolhydraat-types zijn mensen die meer koolhydraten nodig hebben dan vet en eiwit. Een goed voorbeeld is de keuken van Zuid-India, die voornamelijk op peulvruchten, granen en groenten is gebaseerd. Maar ook koolhydraat-types moeten op hun eiwitinname letten. Ze hebben echter vaak vooral behoefte aan plantaardig eiwit of aan mager dierlijk eiwit zoals kipfilet en kalkoen. Extreme koolhydraat-types kunnen prima vegetarisch leven. Let op: voor een koolhydraat-type volstaat het dus niet dat hij of zij alleen brood en pasta eet. De koolhydraten dienen juist afkomstig te zijn uit een groot aandeel groenten en een passende hoeveelheid granen.

Het derde type is het zogenaamde gebalanceerde type. Die heeft gelijke aandelen aan vet, eiwit en koolhydraten nodig. Ken je je stofwisselingstype, dan weet je precies wat je nodig hebt en welke trends eventueel bij je passen. Zo zal een rood vlees- en vet-type zich best prettig voelen met het keto-dieet. Het koolhydraattype kan prima macrobiotisch leven. Vaak geeft onze eetvoorkeur uit onze kinderjaren al een aanwijzing voor welk type stofwisseling we hebben. Vraag je af: lustte je alles? (gebalanceerde type), vond je juist roomboter en rood vlees het lekkerst (rood vlees- en vet-type) of werd je juist blij van groenten en fruit (koolhydraat-type)?

KOESTER JE SPIJSVERTERINGSVUUR! Om dichter bij je eigen onderbuik te komen, helpt het om je de wijsheid van onze voorouders ter harte te nemen. Vraag het aan oma, lees boeken over de kloostergeneeskunde, schuif aan bij je Marokkaanse buren en vraag hen naar hun traditionele gerechten. Deze geven je een eerste aanwijzing over welke gerechten al sinds eeuwen beproefd zijn. In het kader rechts vind je enkele tips die je hierbij kunnen helpen. Hoe sterker je spijsvertering, hoe sterker ook je intuïtie. Dit zal je ten slotte losweken van alle trends. Jij alleen weet immers wat het beste voor jouw lijf is. •

VOORBEELDGERECHTEN PER STOFWISSELINGSTYPE
OOK LEKKER ALS ONTBIJT

VOEDZAME GERECHTEN VOOR HET ROOD VLEES- EN VET TYPE:

gebakken lever met ui en asperge

omelet met groenten en gerookte zalm

kippenpootjes met gebakken aardappelen en rucola

VOEDZAME GERECHTEN VOOR HET KOOLHYDRAAT-TYPE:

in kokosmelk gekookte rijst met mango, blauwe bessen en geroosterde cashewnoten

gekookte aardappelen met kipfilet en groenten

(eventueel glutenvrije) pannenkoeken gevuld met avocado/hummus/amandelpasta

VOEDZAME GERECHTEN VOOR HET GEBALANCEERDE TYPE:

stamppot

met rijst en gehakt gevulde paprika

OMELET MET VERSE KRUIDEN

GLUTENVRIJ

INGREDIËNTEN
- scheutje azijn
- verse basilicum, hoeveelheid naar smaak
- paar blaadjes verse salie
- 3 eieren
- 1-2 el roomboter
- paar takjes verse dille
- verse bieslook, hoeveelheid naar smaak
- verse gember, stukje van 2 cm
- ½ bakje tuinkers
- snufje zeezout

BEREIDING
Schil en rasp de gember. Snij alle kruiden klein. Klop de eieren met een garde en voeg de kleingesneden kruiden, de geraspte gember, het zout en de azijn toe. Verhit de roomboter en giet het eimengsel in de koekenpan. Bak de omelet aan beide kanten lichtbruin. Maak het gerecht nog voedzamer door het te serveren met wat rijst.

Gebalanceerd- en koolhydraat-type:
verwerk in de omelet ook nog restjes gekookte aardappelen.

Rood vlees- en vet-type:
combineer de omelet met gerookte biologische zalm en avocado.

TIP
Als je de omelet heel dun bakt, kun je wat je eventueel over hebt ook gebruiken voor in de soep. Snij de omelet hiervoor in dunne reepjes en voeg toe aan de soep.

- 100% biologisch
- Keuze uit ruim 20 gerechten
- Flexibel lidmaatschap
- Gratis voedingsadvies
- In 20-30 minuten op tafel

Gezond eten makkelijk gemaakt

Lekker en gezond eten is goed voor je. Toch komt het er vaak niet van. Zeker als drukbezette vrouw is het soms een enorme uitdaging iedere dag een gezonde maaltijd op tafel te zetten.

Ekomenu maakt het je makkelijk. Dit is een gezonde maaltijdbox met heerlijke recepten en verse ingrediënten. Biologisch, van het seizoen en altijd van topkwaliteit. De maaltijdbox wordt gratis thuisbezorgd of je kunt het afhalen bij de Ekoplaza.

In dit magazine kun je lezen dat goede voeding voor iedereen iets anders betekent. Daarom leveren we gepersonaliseerde menu's. Je kunt zo gezonde gerechten kiezen bij de leefstijl die bij jou past. Van vegan tot glutenvrij of je kiest voor variatie.

Kijk voor meer informatie op EKOMENU.NL/VOEDINGVOORVROUWEN

Foto Yvette Kulkens @Naardestudio

COLUMN

TO BOTOX, OR **NOT** TO BOTOX?

Nathalie Kamp | House of Qi, Acupunctuur in de Pijp in Amsterdam en Podcast over ons zelfgenezende vermogen | www.nathaliekamp.nl

Wat zie jij als je 's avonds voor de spiegel je tanden staat te poetsen? Of erger, wanneer je hoofd ineens heel close oppopt in de Insta feed van je collega? Had ze er niet even een filtertje over kunnen gooien? Ook bij de kapper is er geen ontsnappen aan. Een uur lang zit je tegenover je eigen onbewerkte spiegelbeeld. Met verf in je haar en een grote kapmantel om. Op je schoot een Elle met goddelijke fotomodellen. Misschien toch maar eens een ooglidcorrectie? Of eerst botox, fillers?

Ik zie jullie dagelijks in mijn kappersstoel. "Wat vind jij?" Het wordt me regelmatig gevraagd. Voor mij zit de betovering van jeugdigheid echter niet in een glad gezicht, maar in een sprankeling en een onbevangen blik. In keihard lachen en nieuwsgierig zijn. Wanneer je verliefd bent, dat gevoel, bubbelend van de energie. En die vonk verdwijnt heus niet wanneer je rimpels krijgt en je oogleden gaan hangen. Wel door lange periodes van teleurstelling en stress. Of door slecht slapen en andere gezondheidsproblemen. Dus in mijn ogen is je rimpels aanpakken lang niet genoeg. Het gaat dieper en verder!

Het verlangen om jeugdige schoonheid eeuwig vast te houden is van alle tijden. Ik begrijp het volledig, want het houdt mij natuurlijk ook bezig. Maar het antwoord dat het overgrote deel van de hedendaagse cosmetische industrie hierop heeft, daar heb ik grote moeite mee. Een ooglidcorrectie wordt net zo gewoon gevonden als het verven van haar. Spieren in een gezicht lamleggen en lippen opvullen? Nog makkelijker, en dat bij steeds jongere meiden. Zogenaamd kleine ingrepen. Lekker snel, een *quick fix* in je drukke schema. Het is bijna raar om het niet te doen. En het ergst vind ik dat mensen allemaal diezelfde gezichtsuitdrukking krijgen. Dat we voor jonge grieten een schoonheidsideaal creëren dat niet eens echt en haalbaar is. Niet bepaald een verrijking van onze cultuur. Eerder een verarming.

Toen ik 25 was kon ik een nacht doorzakken. De volgende morgen zag ik eruit alsof er niks gebeurd was. Moeiteloos. Maar ik had toen niet eens door hoe prachtig ik was. De laatste tien, vijftien jaar moet ik voor mijn nonchalante naturel look toch echt wat tijd in de badkamer doorbrengen. En meer sporten om nog blij te zijn in bikini. Maar laten we eerlijk zijn, dat is niet van de één op de andere dag gekomen. Hier hebben we aan kunnen wennen. En ik heb geleerd dat ik kan kiezen: zie ik schoonheid of zie ik het niet. Doe ik er iets mee of niet. Ik hou van een aantrekkelijke buitenkant, maar het meest sexy zijn die lichtjes in je ogen. Dat besef verandert 'ouder' in tijdloos.

En er zijn dus gewoon gezonde en veilige behandelingen. Eén ervan is acupunctuur, mijn grote liefde. Deze elegante Chinese geneeskunst gaat uit van het principe dat alles wat een mens tot mens maakt, verbonden is in één dynamisch geheel. Je lichaam met botten, organen én je huid. Je emoties, je gedachten, je spirit, zelfs je omgeving doet mee. Het gaat erom hierin steeds je balans te vinden en de beweging van energie, qi, soepel stromend te houden.

Voor de vrouwen van de keizers uit het Chinese Rijk van een paar duizend jaar geleden was schoonheid, een rond gezicht, van levensbelang. Die vrouwen bezochten geneesheren die hen behandelden om tekenen van veroudering te vertragen. Dat deden ze door hun gezondheid te versterken. Zo binnen, zo buiten.

Cosmetische acupunctuur is dus niet alleen een manier om spanning in je gezicht te verzachten. Jazeker, je gezicht wordt zichtbaar beweeglijker en energieker. Maar je hele gezondheid verbetert mee. Hoe verder je komt in de serie behandelingen, hoe vrijer je de energie door je lijf voelt stromen. Dit kan allemaal fijne effecten hebben, zoals bijvoorbeeld een betere spijsvertering. Hoofdpijn en overgangsklachten kunnen verdwijnen. Je gaat er waarschijnlijk beter door slapen. Wat een waanzinnige bonus. Dat krijg je er bij een botoxbehandeling of facelift niet bij! Is er dan geen nadeel? Nou, het enige dat ik kan verzinnen is dat het geen *quick fix* is. Een botoxspuitje haal je even in je lunchpauze, maar voor een blijvend resultaat met acupunctuur ben je gauw anderhalf uur zoet, en dat tien tot vijftien weken lang. Maar dan krijg je wel elke week anderhalf uur liefde en aandacht. Helemaal voor jou alleen.

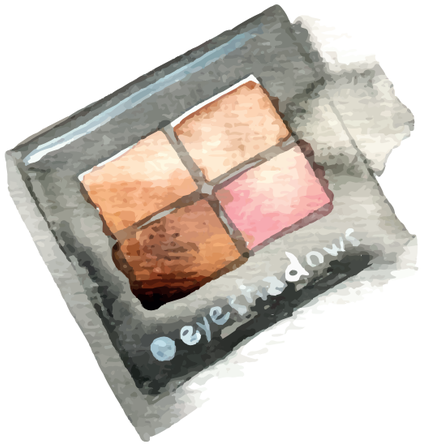
Supermodel Doutzen Kroes is op haar YouTube kanaal heel open over haar onzekerheden ten aanzien van het ouder worden en neemt je in haar vlog zelfs mee naar haar acupuncturist! En als Doutzen er tijd voor kan vrijmaken, misschien kun jij dan ook wel een gaatje vinden, ergens in je drukke agenda? •

MIJN CYCLUS IS... **ONDER CONTROLE**

Mijn cyclus ziet er altijd hetzelfde uit: ik slik elke dag de pil en in de stopweek word ik ongesteld. Ik voel ook aan dat ik ongesteld ga worden. Pijn in mijn onderrug en dan weet ik dat het morgen zover is. Die dag doe ik het dan iets rustiger aan. Blijf ik niet doorrennen, maar plan ik een relaxte dag in. Daarmee zorg ik goed voor mezelf. Zelfliefde vind ik een belangrijk thema. Dat staat centraal in mijn salon, maar dus ook in mijn eigen leven.
De anticonceptiepil slikken heeft voor mij veel voordelen. Zo werden de onzuiverheden in mijn gezicht fors minder toen ik de pil met de juiste samenstelling had gevonden. Ook geeft het mij het gevoel dat ik mijn menstruatie toch nog 'zelf in de hand kan hebben'. Met een vakantie kan ik bijvoorbeeld de pil doorslikken, zodat ik controle heb op wanneer ik ga menstrueren. Wel heb ik eens het gevoel gehad dat ik hormonale klachten kreeg van de pil. Ik ben toen een tijdje met de pil gestopt om te kijken of daar de oorzaak lag. De oorzaak was niet alleen het pilgebruik, maar had vooral te maken met de omstandigheden van dat moment. Mijn menstruatie kwam tijdens die tussenpauze ook snel weer op gang, waardoor het eigenlijk meteen weer normaal was. Ondanks dat ik al jaren de pil slik, geeft het mij het gevoel dat wanneer ik weer zal stoppen het ook weer snel onder controle zal zijn. Nu we nadenken over kinderen maak ik mij daar niet veel zorgen om. Wel wil ik voorafgaand aan een zwangerschap mijn lichaam de tijd geven om te 'ontpillen'.

Kimberly (25), eigenaresse van Beauty Villa, woont samen met haar vriend en konijn in Ede.

Foto Kim de Vries



Jouw beauty ritueel minder onschadelijk dan je denkt

Tekst Dine-Marij Roeterd
Foto Dine-Marij Joop Luimes
Illustraties Shutterstock

Hormonen raken niet zomaar uit balans. Dit gebeurt veelal door de inname van foute voeding, daarvan zijn de meesten van ons inmiddels wel op de hoogte. Maar ook door het gebruik van schoonheidsproducten waar chemische stoffen in zitten, gaat er veel mis. Deze chemische stoffen worden ook wel hormoonverstorende stoffen genoemd. Dat is niet voor niets. Overbodige kilo's en tal van gezondheidsklachten verdwijnen dan ook als sneeuw voor de zon als we niet alleen ons eet- en leefpatroon aanpassen, maar chemische stoffen leren te vermijden. Helaas hebben we vaak helemaal geen idee wat we op ons lijf smeren en dat terwijl het aanbod aan verzorgingsproducten tegenwoordig eindeloos is. Werp zelf maar eens een vlugge blik in je badkamer!

DE BUITENKANT KOMT OOK AAN DE BINNENKANT TERECHT Gezichtscrème, bodylotion, zonnebrand, foundation, shampoo, deodorant, make-up en ga zo maar door… Ons dagelijks beautyritueel lijkt zo heerlijk, fijn geurend en ontspannend, maar is zoals gezegd de oorzaak van veel gezondheidsproblemen. Wat we aan de buitenkant op ons huidje smeren, komt ook in onze binnenkant terecht en verstoort ons systeem. Hoe kan dat? Het grote probleem is dat in bovengenoemde verzorgingsproducten geen natuurlijke bestandsdelen zijn verwerkt, maar kunstmatige stoffen, die regelrecht ons 'natuurlijke' lijf binnendringen. Ons lichaam weet zich met deze stoffen geen raad, ze worden door ons systeem letterlijk als gifstoffen gezien. Het lichaam kan ze niet afbreken en ook niet uitscheiden. Daarom worden ze in ons vetweefsel opgeslagen. En voilà! We komen aan, voelen ons ongezond en dat is nou net wat wij vrouwen niet willen.

DEMONEN VOOR JOUW HORMONEN Maar naast dat ons natuurlijke gewichtsmechanisme wordt ontregeld, raakt ook onze hormoonhuishouding in de war. Onze hormoonhuishouding heeft namelijk een sterk verband met ons vetpercentage. In ons vetweefstel wordt testosteron in oestrogeen omgezet. Dit gebeurt door middel van het stofje aromatase. Dus hoe meer vetweefsel je hebt, hoe meer oestrogeen je in je lichaam hebt. Wanneer de hoeveelheid oestrogeen hoog is ten opzichte van andere hormonen, als testosteron en progesteron, leidt dit tot een hormonale disbalans. Dit kan als gevolg hebben: stemmingswisselingen, menstruatiestoornissen, cellulitis, pijnlijke borsten, PMS of vocht vasthouden tijdens de cyclus. Ervaar je deze klachten? Dan weet je dat het tijd wordt om je verzorgingsproducten onder de loep te nemen.
Wat het allemaal nog extra complex en tegelijkertijd nog zorgwekkender maakt, is dat veel chemische stoffen zich als kunstmatige oestrogenen gedragen. Deze stoffen, ook wel xeno-oestrogenen genoemd, bezetten de receptoren van jouw eigen natuurlijke oestrogenen. Op die manier kunnen jouw 'eigen' oestrogenen hun werk minder goed doen. Cyclus- en vruchtbaarheidsklachten vinden hierin vaak hun oorsprong. >>

VAN JE MAKE-UP IN DE DRUP Tot nu toe hebben we het 'slechts' over het vetweefsel en ons gewicht gehad. Maar er valt nog meer te vertellen. Als gevolg van al die chemische (toxische) stoffen raakt onze lever ook nog eens overbelast. Doordat dit orgaan zo druk is met al die 'indringers' kan het zijn oorspronkelijk taken minder goed uitvoeren. Afvalstoffen worden minder goed afgevoerd, omzettingsprocessen raken niet voltooid en ontstekingen steken eerder de kop op. Als je gifvrij gaat eten en leven, zal je geen gif meer ophopen. Met behulp van de juiste voeding, beweging en eventuele supplementen zal je lichaam zichzelf langzaam gaan ontgiften. Met als resultaat dat je na een tijd een schoon lichaam hebt en wellicht ook wat minder vetmassa vasthoudt.
Maar er is nog een stelsel dat het zwaar te verduren krijgt: ons zenuwstelsel. Doordat er allerlei 'vreemde snuiters' in het lichaam vertoeven, krijgt het onbegrijpelijke signalen, die zich openbaren als bijvoorbeeld hoofdpijn en puistjes. Ach, laten we die puist en hangende oogleden maar even lekker wegsmeren met een flinke dot foundation... Tja, zo raak je pas van de make-up in de drup! De werkelijke oplossing is kiezen voor producten die geen chemische stoffen bevatten. Omdat de etiketten op tubes en potjes vaak nietszeggend zijn, bol staan van de meest lastige benamingen, geven we je op de pagina hiernaast graag een spoedcursus etiket lezen.

KIES BEWUST! Bij het zien van deze lijst zul je begrijpen dat steeds meer vrouwen voor biologische, verantwoorde huid- en haarverzorging en cosmetica kiezen. Op grond van deze criteria kiezen zij ook hun schoonheidssalon of huidtherapeut. Vraag jouw specialist of therapeut daarom ook of zij hier bewuste keuzes in willen maken en maak ook voor jezelf de balans op. Verantwoorde producten zijn o.a. te verkrijgen bij speciaalzaken en salons die zich hierin specialiseren. Maar denk ook aan online shops, natuurvoedingswinkels en natuurdrogisterijen.

MAAK HET ZELF, DAN WEET JE WAT ER IN ZIT Maak zelf eenvoudig jouw deodorant. Mix 2 el Baking Soda, 2 el kokosvet, 2 el maïzena en 2 drupjes essentiële olie naar keuze (hier doe je ongeveer 6 maanden mee). De Baking Soda werkt tegen de vervelende luchtjes, zo nodig kun je hier wat meer van toevoegen. Super *easy* en werkt vaak nog beter ook! •

OVER DINE-MARIJ ROETERD
Dine-Marij is hormoontherapeut, verpleegkundige en geeft les aan de opleiding Evocircadian Code. Zij heeft in Welsum (Ov) haar eigen Praktijk voor Hormoonbalans.

TOP 5

Schadelijk stoffen in verzorgingsproducten en hun negatieve werking

1. Polyethyleenglycol
Polyethyleenglycol (PEG) is een stof die wordt toegevoegd als huidbevochtiger, reiniger of emulgator. Hiermee wordt de natuurlijke vochtbalans in de huid verstoord wat huidveroudering versnelt. Ook bevatten PEG's zware metalen en andere kwalijke stoffen die gerelateerd worden aan ernstige ziekten in ons lichaam.

2. Parabenen
Parabenen zijn conserveringsmiddelen die in bijna alle standaard verzorgingsproducten voorkomen. Het grote probleem is dat deze stoffen zich als xeno-oestrogenen kunnen gedragen.

3. Minerale oliën
Minerale oliën werken ook als xeno-oestrogeen. Hoe natuurlijk de naam 'minerale oliën' ook klinkt, het is een schuilnaam voor paraffine en vaseline, gemaakt door de petrochemische industrie. Deze vetten sluiten de huid dermate af, dat de normale zuurstofdoorlating en vochthuishouding wordt verstoord. Afvalstoffen zetten zich vervolgens makkelijker vast, dit gebeurt met name in het vetweefsel. Andere veelvoorkomende benamingen voor paraffine en minerale oliën zijn: witte minerale olie, vloeibare paraffine, paraffine olie, liquid paraffine, petrolatum liquid, petroleum oil, kaybol, albolene, nujol, paroleine, saxol, adepsine olie, glymol.

4. Sodium Lauryl Sulfaat
Sodium Lauryl Sulfaat (SLS) is een stof die producten zoals shampoo en douchegel laat schuimen. Maar wat het ook doet, is dat het jouw huid behoorlijk agressief reinigt en daardoor de beschermlaag van jouw huid aantast. De zuurgraad van de huid kan zodanig veranderen, dat de natuurlijke barrière wordt verhinderd. Op deze manier kan jouw huid minder makkelijk bacteriën en andere lastpakken buiten de deur houden.

5. Ftalaten
Ftalaten zijn weekmakers om plastic vormbaar te maken, maar worden ook in cosmeticaland gebruikt als oplos- en fixatiemiddel. Deze stoffen worden nauwelijks afgebroken en hopen zich op in je lichaam. Ze hebben een relatie met ernstige leverkwalen en een verstoorde hormoonhuishouding. Xeno-oestrogenen en andere giftige stoffen zullen tevens eerder vrijkomen uit plastic dat met deze weekmakers zachter is gemaakt. Denk dus ook aan jouw plastic drinkfles en verpakkingen van voedingsmiddelen. De plasticiden kunnen zo via het eten en drinken in jouw lichaam terecht komen.

Maak een foto van de hier bovengenoemde verstorende stoffen en sla deze op in jouw telefoon; zo heb je altijd jouw lijstje bij de hand!

PRODUCTPOLITIE

Je verzorgingsproducten onder de loep, en nu in de praktijk!

Vier vrouwen gingen de uitdaging aan hun shampoo, douchegel en deodorant aan de hand van de lijst met 'te mijden ingrediënten' te checken. En dat bleek een aardige zoektocht voor ons panel van de productpolitie.

Wat een gezoek!

"Ik heb nooit geweten dat er zoveel verschillende stoffen in verzorgingsproducten zijn verwerkt. De ingrediënten staan ook nog eens heel klein op de verpakking en zijn daardoor moeilijk leesbaar. SLS en PEG kwam ik tegen, in combinatie met een reeks cijfers waarvan ik geen idee heb waar ze voor staan. Ik heb weleens gehoord over schadelijke stoffen in deodorant, maar dat ze ook in shampoo en douchegel zitten, daarvan was ik me totaal niet bewust. Ik overweeg op zoek te gaan naar alternatieven, maar weet nog niet wat ik dan wel kan gaan gebruiken. Waar vind je die informatie? Het zou erg tijdrovend zijn om elk product afzonderlijk te checken. Met deze drie producten was het al een hele klus!" - *Cathy (44) P&O adviseur*

Het is bijna onmogelijk om de ingredientenlijst te lezen

"Veel namen kennen ook nog andere benamingen, waardoor het helemaal een raadsel wordt welk ingrediënt er nu eigenlijk in een product verwerkt is. Ik vind het al met al best verontrustend, zeker met zoveel onduidelijkheid. De term 'minerale oliën' bijvoorbeeld, klinkt heel natuurlijk en veilig, maar dat is dus niet het geval. Dat beseft bijna niemand. Inmiddels ben ik wel van deodorant en lippenbalsem veranderd. De rest van de producten wil ik zeker ook aanpassen, maar ik vind het heel erg lastig, omdat er tientallen verschillende namen zijn voor de toevoegingen die je niet in je verzorgingsproducten wilt aantreffen!" - *Kim (34) fotograaf & feminine leadership mentor*

Sinds een aantal jaren ben ik bezig met 'consuminderen'

"Alleen kopen wat je nodig hebt… en waar je blij van wordt. Als ik kijk naar verzorgingsproducten, dan word ik blij van producten die geen afbreuk doen aan de natuur en die goed zijn voor mijn gezondheid. Verder vind ik het ook belangrijk dat ze lekker ruiken (rozenzeep ruikt heerlijk!) en praktisch zijn in het gebruik. Zo ben ik een aantal jaren geleden heel bewust naar de samenstelling van verzorgingsproducten gaan kijken en ben verschillende producten gaan uitproberen. Sommige producten vielen af, omdat ik ze in gebruik niet prettig of praktisch vond. Ook heb ik geëxperimenteerd met het zelf maken van verzorgingsproducten, maar dat was op de lange termijn toch niet aan mij besteed. Het was een zoektocht, maar uiteindelijk ben ik blij met de verzorgingsproducten die ik nu gebruik. In mijn producten kwamen dan ook geen van de 'te vermijden ingrediënten' voor." - *Femke (43) shiatsu-therapeut en Zhineng Qigong docent*

Als een ware 'Inspector Gadget' ging ik op jacht

"Op jacht naar schadelijke stoffen in mijn verzorgingsproducten. Het was best spannend om te ontdekken of mijn favoriete producten wel veilig zouden zijn. Voor mijn gevoel viel de schade mee, doordat niet alle vijf de schadelijke stoffen terug te vinden waren. Maar tegelijkertijd vond ik het wel wat oenig van mijzelf dat ik voor mijn dochter veilige producten kies en zelf producten gebruik waar wél schadelijke stoffen als SLS en PEG in verwerkt zijn. Ik overweeg om te veranderen, maar gebruiksgemak en goede kwaliteit zijn voor mij ook erg belangrijk. Een eerste stap is googlen met de zoekterm 'verzorgingsproducten zonder schadelijke stoffen'. Hopelijk hebben ze proefmonsters, zodat ik kan uitproberen of de producten bevallen." - *Benthe (35) speltherapeute*

Liefde en aandacht voor jezelf

Dat begint in de ogen van huidspecialist Kimberly de Vries bij goed voor je huid zorgen en daarin volledige ontspanning ervaren. Huidverzorging is niet iets wat je even snel moet doen, maar je mag dit zien als een terugkomend ritueel. Met de behandelingen bij Beauty Villa, ook rituelen genoemd, laat je je huid op een gezonde en natuurlijke manier weer stralen. Dit allemaal met natuurlijke producten zonder onnodige toevoegingen en twijfelachtige stoffen, want wat we niet in onze mond stoppen gebruiken we ook niet op onze huid. Kimberly helpt jou graag bij het vinden van de juiste producten voor jouw huid. Deze zijn zowel in de salon als online verkrijgbaar.

www.beautyvilla.nl

VEGAN en CRUELTY-FREE

Onze missie bij Aveda is om goed te zorgen voor de wereld waar we in leven. Daarom combineert Aveda moderne wetenschap met Ayurveda, de eeuwenoude geneeswijze uit India. Het resultaat zijn haar- en lichaamsproducten met pure bloemen- en plantenextracten, gemaakt met respect voor onze planeet. De nieuwe lijn Botanical Repair ™ versterkt en herstelt onmiddellijk van binnenuit en creëert nieuwe haarverbindingen.

WWW.AVEDA.EU

TINY TODD ITCH-FREE OAT CREAM

Dé wondercrème tegen jeuk

Een crème die met liefde is ontwikkeld door wanhopige ouders met eczeembaby's. Deze volledig plantaardige crème op basis van biologische haverextracten werkt fantastisch bij een droge, gevoelige of jeukende huid. Binnen twee dagen kan de rode onrustige huid al gaan herstellen en verzachten.

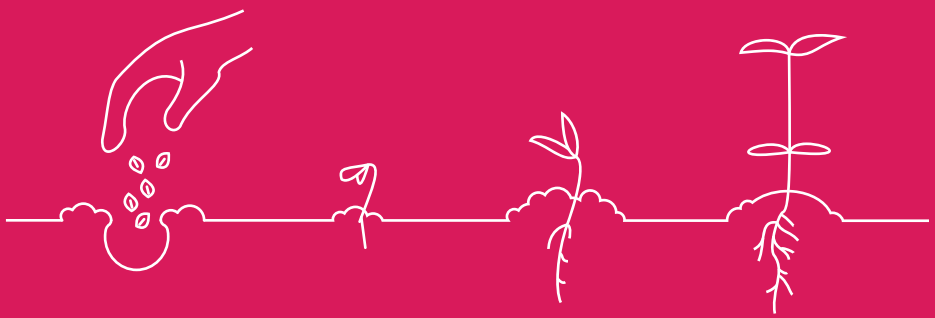
Tiny Todd crème:
- is volledig parfumvrij
- is vrij van gluten en parabenen
- bevat natuurzuivere ingrediënten die de huid tot 17 dagen hydrateren

www.tinytodd.com

GOOD HAIR

Verantwoorde haarproducten is één ding, maar je wilt vooral een kapper die smaak heeft en begrijpt wat jij wilt. Namelijk een te gekke coupe en een 'wow' haarkleur. Dat kan heel goed samen met biologische en natuurlijke producten. Het is namelijk precies de reden waarom wij onze salon zijn gestart. Een salon neerzetten waar wij zelf klant zouden willen zijn. Met kwalitatieve, verantwoorde producten plus aandacht en humor. En dat is gelukt. Zien we je in onze salon?

www.loftlifestylesalon.nl



The best time to plant a tree was 20 years ago.
The second best time is now.

CHINESE PROVERB

7 423600 462468