



Menstrueren is gezond

**Op een natuurlijke manier
je lichaam reinigen**

Ons lichaam zit slim in elkaar. De zelfhelende mechanismen in ons lijf maken iedere dag overuren om de toxinen, de afvalstoffen die het lichaam produceert, op een natuurlijke manier af te voeren. Ook de eierstokken en baarmoeder hebben een belangrijke reinigingsfunctie. Menstruatie helpt vrouwen om op een supergezonde manier de afvalstoffen in hun lichaam af te voeren.

TEKST: **RENÉE KOENDERS EN
ESTHER TENHAGEN**



Renée Koenders (Msc in Herbal Medicine) en **Esther Tenhagen** hebben een eigen natuurgeneeskundige praktijk. Zij werken daarnaast op diverse hogescholen. In 2004 zijn Renée en Esther gestart met onderzoek naar de vier natuurkwaliteiten. Dit onderzoek heeft inmiddels geleid tot diverse publicaties en het basisboek: En simpel èn complex, natuurgeneeskunde in de praktijk.

De inname, verwerking en output van voeding, kun je goed vergelijken met een modern huishouden. Dagelijks ben je in de weer om van alles je huis binnen te slepen: voedsel, zonne-energie, water, mensen, tijdschriften, internet. Je gebruikt het voor broodnodige brandstof en bouwstoffen. Wat je niet (meer) kunt gebruiken, was je af en maak je schoon. Via de riole-ring, de voordeur, de afzuigkap en de ramen is er dan al heel wat 'afval' verdwenen. De rest stop je in een afvalbak en zet je langs de kant van de weg of breng je naar de kringloop. Als je dit vuil in je huis houdt, krijg je allerlei ziekten en ongedierte.

Net als een huishouding, is ons lichaam continu bezig om afvalstoffen af te voeren. Vrouwen hebben het grote voordeel dat ze naast de gewone uitscheidingen zoals ontlasting, urine en transpiratie, hun lichaam ook kunnen reinigen via de menstruatie.

Veel vrouwen zien menstruatie als een maandelijks ongemak. Er zijn maar weinig vrouwen die zeggen 'Hoera, ik ben weer ongesteld'. En toch zou je er best blij mee kunnen zijn. Want de cyclus zorgt ervoor dat je elke maand op een natuurlijke manier je lichaam reinigt.

De menstruatiecyclus is een samenspel van verschillende hormonen. Deze worden aan het bloed afgegeven en vervullen een centrale functie in het onderlichaam. De bloederige slijmlaag die in de loop van de menstruatiecyclus de baarmoederwand bekleedt, kun je vergelijken met een compostlaag. Een bevruchte eicel heeft deze laag nodig om zich in te kunnen nestelen. Vindt er na de eisprong geen bevruchting plaats, dan sterft de eicel af. Een deel van de bekleding van de baarmoederwand wordt dan afgebroken en afgestoten, zodat de baarmoeder zich weer schoon kan maken voor een nieuwe menstruatiecyclus. Met het afstoten van de slijmlaag worden ook toxinen uitgescheiden. De toxinen kunnen in de slijmlaag aanwezig zijn omdat deze wordt opgebouwd vanuit het bloed. Als het bloed veel toxinen bevat, komen deze afvalstoffen dus ook in de slijmlaag. Alle toxinen die niet goed worden uitgescheiden door andere uitscheidingsorganen, kunnen zo via de menstruatie het lichaam alsnog verlaten.

Evalueer je buikgevoelens

Als je menstruatie klachten geeft, vraagt het je om meer aandacht aan je onderlijf te besteden. Je hebt vast wel eens gehoord dat je buik evenveel hersenweefsel bevat als het hoofd. In de natuurlijke gezondheid spreken we dan ook van 'buikhersenen'. Onbewust voelen veel vrouwen dat hun buik vertelt dat er iets aan de hand is. Probeer het maar eens. Je intuïtie zou je zomaar kunnen vertellen hoe je je klachten kunt oplossen, of verminderen. Zo laden vrouwen van natuurvolkeren zich tijdens de menstruatie op in zogenaamde 'moonlodges'. Zij eren hun cyclus en laten zich niet gek maken door reclames die doen alsof de menstruatieperiode niet waardevol is en je gewoon door moet rennen.

Menstruatie

Als de menstruatie soepel verloopt, hebben vrouwen weinig klachten. Het bloed is helderrood en vloeibaar. Bij menstruatieklachten verloopt dit proces stroever. Een kwart van de vrouwen heeft last van het premenstrueel syndroom (PMS). Dit kun je zien als obstipatie; het te lang binnen houden van de menstruatie. De circulatie in het onderlijf stagneert. Ook klontjes, donker bloed en krampen kunnen hier een aanwijzing voor zijn. Veel met je hoofd werken en de rest van je lijf gebruiken om het hoofd van A naar B te rennen, remt de circulatie in het onderlijf. Ook de anticonceptie die vrouwen kiezen heeft invloed op de circulatie. Een koperspiraaltje zorgt voor irritatie van de baarmoederwand, waardoor innesteling van een eitje niet mogelijk wordt. De irritatie stimuleert de circulatie in het onderlichaam, waardoor je meer

bloedingen kunt krijgen. Met name in het begin, als er veel toxinen af te voeren zijn. Dit normaliseert als dat niet meer nodig is. Maar het spiraaltje onderdrukt de uitscheiding van toxinen niet. Een anticonceptiepil belast het bloed door de kunstmatige hormonen, die worden ingenomen. Bovendien wordt er minder baarmoederslijmvlies aangemaakt, waardoor er ook minder toxinen worden afgescheiden. Deze toxinen zorgen voor allerlei bijwerkingen zoals: aankomen in gewicht, hoofdpijn en vervuiling van de bloedvaten met verhoogde kans op vaatziekten. Rokers die al minder kunnen uitscheiden via de longen, mogen daarom de anticonceptiepil maximaal vijf jaar gebruiken. De hormoonspiraal geeft een nog sterker effect. Vaak stopt de menstruatie helemaal en zien we als reactie een stuwing naar boven in: bloedneuzen, migraine en andere hoofdzaken als stemmingsveranderingen en nervositeit.

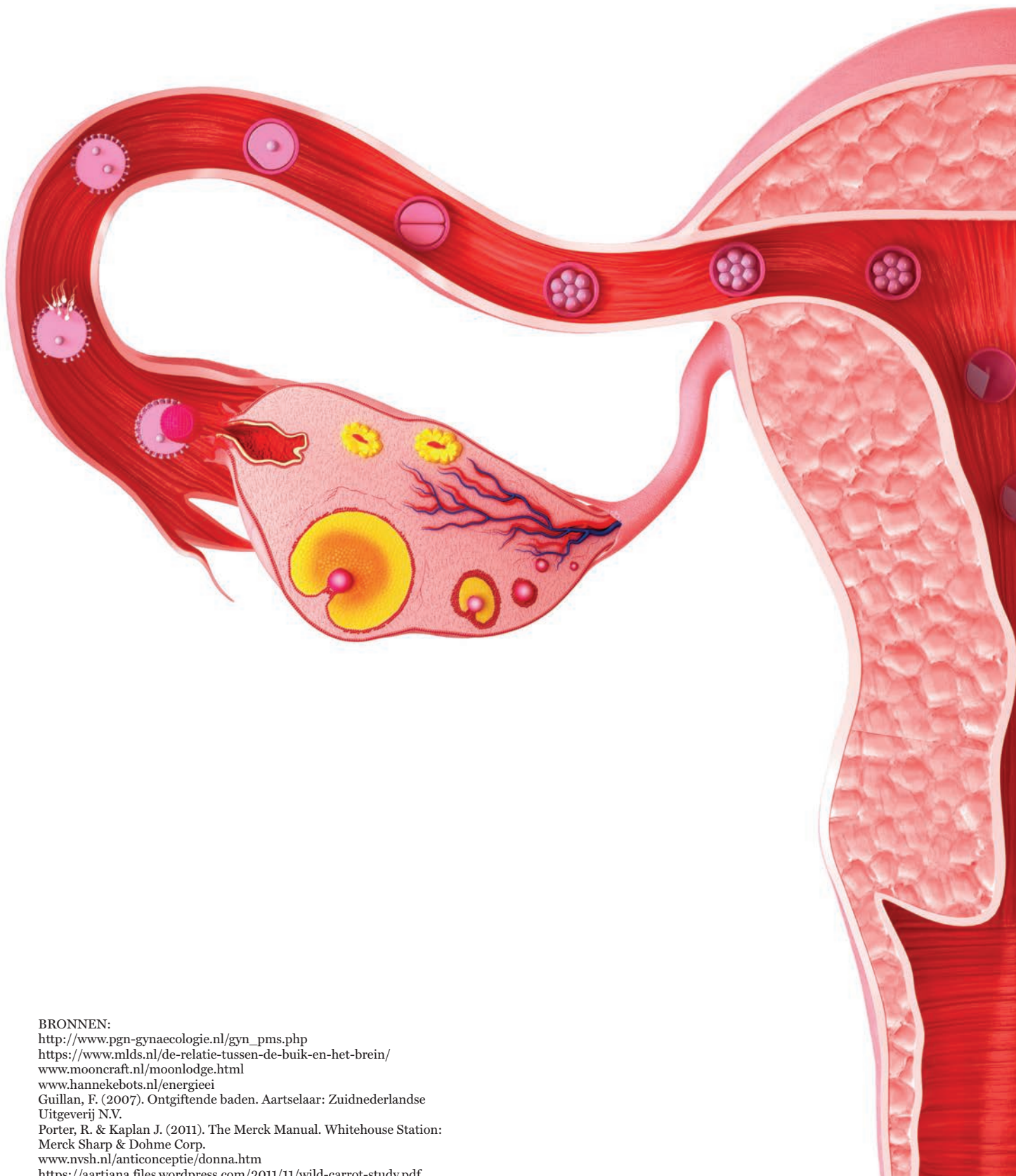
Velig vrijen

Maar wat moet je dan? Als je seksueel actief bent is het niet natuurlijk om niet zwanger te raken. Maagd blijven tot het huwelijk is geen reële optie meer. Aan jonge vrouwen adviseren wij, in verband met soa's, altijd een condoom met zaaddodende pasta. Dit scheelt in veiligheid maar één procent met de anticonceptiepil. Die kans kun je nemen. Durf je dit niet aan, dan is het meest natuurlijke alternatief de Donna-methode, een ovulatietester die door wat speeksel uit je mond of vaginaal slijm de vruchtbare dagen kan berekenen. Gebruik deze methode in combinatie met de wilde wortel (*Daucus carota*). Heb je in die tijd een ongelukje gehad met het condoom, dan kun je innesteling van het eitje voorkomen door het juiste gebruik van de wilde wortel. Als bijkomend voordeel leer je om meer je buik te voelen en mee te bewegen met je cyclus.

Heb je geen regelmatige cyclus, dan kan dat wijzen op een overmaat aan toxinen en kan een reinigingskuur 'op maat' dit vaak verhelpen. Lukt dit niet, dan is het koperspiraaltje de minst belastende oplossing. Als je toch kiest voor de anticonceptiepil, doe dit dan om de juiste redenen en niet om huiduitslag, PMS en menstruatie(kramp) te onderdrukken. Ga voor deze klachten liever naar een behandelaar die de echte oorzaak aanpakt. En vergeet niet hoe nuttig menstruatie is voor je hele lichaam. Vertrouw op de natuur en de oerwijsheid over het belang van reiniging. ✨

www.4natuurkwaliteiten.nl

Vertrouw op je oerwijsheid over het belang van reiniging



BRONNEN:

http://www.pgn-gynaecologie.nl/gyn_pms.php

<https://www.mlds.nl/de-relatie-tussen-de-buik-en-het-brein/>

www.mooncraft.nl/moonlodge.html

www.hannekebots.nl/energieei

Guillan, F. (2007). Ontgiftende baden. Aartselaar: Zuidnederlandse Uitgeverij N.V.

Porter, R. & Kaplan J. (2011). The Merck Manual. Whitehouse Station: Merck Sharp & Dohme Corp.

www.nvsh.nl/anticonceptie/donna.htm

<https://aartiana.files.wordpress.com/2011/11/wild-carrot-study.pdf>