



Good Flow

JOUW HOLISTISCHE GIDS
NAAR EEN GEZONDE MENSTRUATIECYCLUS

Julia Blohberger en Roos Neeter

Good Flow

JOUW HOLISTISCHE GIDS
NAAR EEN GEZONDE MENSTRUATIECYCLUS

Julia Blohberger en Roos Neeter

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Inhoud

1. Menstrueren 101	11
De perfecte cyclus	
De V-fabels	
Welkom bij de bekkenbodem	
Menstruele gezondheid en hygiëne	
Sanitaire weetjes	
Gespot!	
De rode regenboog	
2. Het leven is rond	31
Sync je cyclus	
De vier seizoenen van je cyclus	
Eet volgens je cyclus	
Bewegen met je cyclus	
3. Menstruatiepraatjes	43
De hormonencheck	
Het slijmtaboe	
Kijk uit, brandbaar	
Ongesteldheidspoep	
Gemiste cyclus of lichte bloeding	
Zware ongesteldheid	
Lange cyclus	
PMS-gids	
4. Natuurlijke selfcare	57
Castoroliepakking	
Borstmassage	
Stoom je yoni	
Duim omhoog tegen hoofdpijn	
Good Flow-buikmassage	

Rust en relax
Voel je innerlijke stem
Yogahoudingen tijdens je menstruatie
De hart-boven-heupenregel

5. Powerhouse-boost **71**

IJzeren vrouw
Het zaadjesschema
Je kruidige vrienden
Eet wanneer je vuur er klaar voor is

6. Maanrituelen **79**

Yoni mudra
Baarmoedermeditatie
Rode tent
Beem-mantra
Maandstondendagboek
Vaarwel aan het onbevuchte eitje
Nieuwemaanritueel
Vollemaanritueel
Gezichtsmaskertje
Rode kunstmest
Bloedkunst

7. De huisapotheek **99**

Zorg voor je baarmoeder
Kruidentonic
Makkelijke theerecepten
Chocoladenieuws
Maanmelk
Tropische vruchten



Inleiding

Lieve vrouw,

Wat fijn dat je er bent! Deze gids is tot stand gekomen vanuit de wens je in contact te brengen met je menstruatiecyclus. Menstruatie gaat vaak gepaard met pijn, ongemak, rommel en emotionele onrust. Wij zullen je in deze holistische gids helpen navigeren door je innerlijke stromen. Met rituelen, kruiden, meditaties en bewustwording leiden we jou naar je menstruatiepower.

Dit boek is voor alle godinnen, jong en oud, met of zonder actieve menstruatiecyclus, met of zonder baarmoeder, zwanger of nog nooit ongesteld geweest. De informatie die je hier gaat vinden, is als een schatkist voor een diepere relatie met de vrouwelijke energie. Als professioneel opgeleide en gecertificeerde ayurveda-instructeurs zien wij menstruatie als een normaal, gezond en eervol proces. Daarom hebben we deze gids samengesteld om je te helpen opnieuw contact te maken met de natuurlijke cycli van je lichaam, zonder angst of schaamte.

We reflecteren op de menstruatiecyclus vanuit een holistisch en ayurvedisch perspectief. Dat betekent onder andere dat we gebruikmaken van de ayurvedische elementen aarde, water, vuur en wind. Elk element heeft zijn eigen kwaliteiten, en geen ervan is beter dan de ander. Maar soms kunnen ze uit balans raken, met gevolgen voor je lichamelijke en geestelijke gezondheid. We lichten toe hoe je door je cyclus heen deze elementen in balans kunt brengen en harmoniseren, zodat jij gedurende je hele cyclus de beste versie van jezelf kunt voelen. Door de vrouwelijke cyclus beter te begrijpen, zul je weten wanneer je superkrachten het sterkst zijn en wanneer het tijd is om rustig aan te doen en hier ook aan mogen toegeven. Hoe meer een vrouw haar activiteiten kan aanpassen aan haar cyclus, hoe meer ze in haar kracht komt te staan!

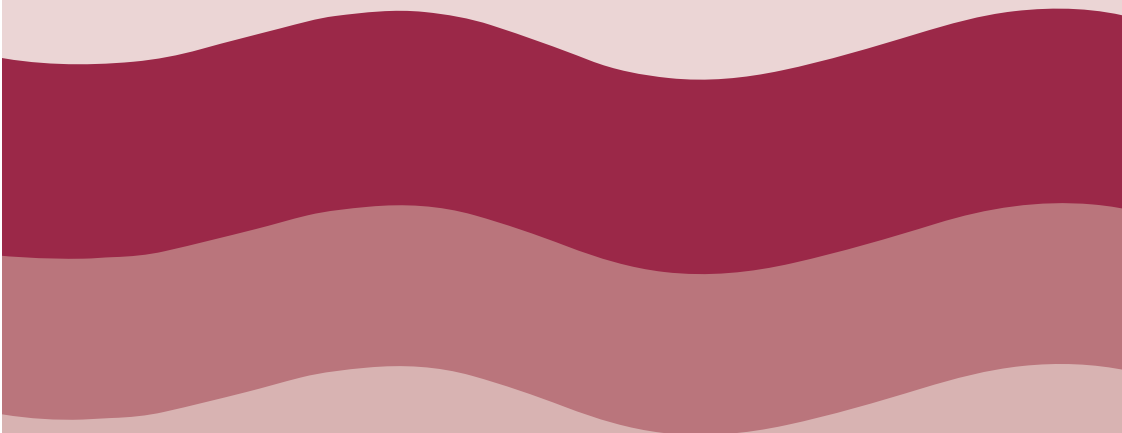
Dit boek is bedoeld voor mensen met een regelmatige cyclus, onregelmatige cyclus, zware of lichte menstruaties, pijnlijke of gemakkelijke menstruaties. Voor menstruatienewbies en -experts. En ook voor mensen die helemaal geen menstruatie hebben, of dat nu komt door anticonceptie, zwangerschap, menopauze of om andere redenen. Als je geen natuurlijke cyclus hebt, kun je je cyclus afstemmen op de standen van de maan (hoe dat precies werkt, lees je verderop in dit boek).

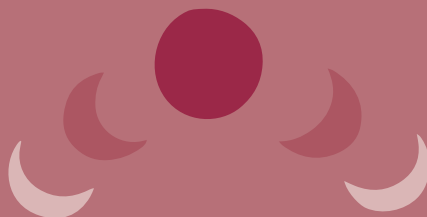
Ons doel is om jou vrienden te laten worden met je cyclus, zodat je je altijd evenwichtig en sterk kunt voelen. Vanuit de vrouwelijke kracht kun je de hele wereld aan!

Liefs,
Roos & Julia

Menstrueren 101

Laten we bij het begin beginnen. Hier vind je basisinformatie over je menstruatie en cyclus. Je weet wel, van die handige weetjes, die we soms voor lief nemen, maar die hartstikke belangrijk zijn. En: hoe ziet je vulva er eigenlijk uit? De ontdekkingsstocht start hier.





De perfecte cyclus

We snappen heel goed dat het soms als een flinke last kan voelen, of ooit heeft gevoeld, om elke maand ongesteld te ‘moeten’ worden. Maar je menstruatiecyclus werkt ook als bron van informatie over je gezondheid. Een reguliere cyclus, zonder grote ongemakken, is een lichaam dat vertelt dat het best gelukkig is.

12

Hoe zo'n perfecte cyclus eruitziet? Dat verschilt van vrouw tot vrouw. We zijn allemaal net anders, zowel in lichaam als in geest. Dit zorgt voor verschillen in de lengte en intensiteit van je cyclus. Maar over het algemeen heeft een normale cyclus de volgende kenmerken:

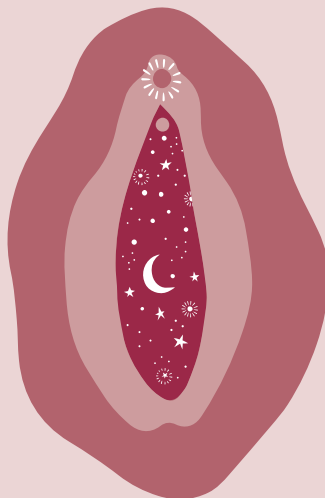
- regulier in lengte (tussen de 24 en 38 dagen). Regulier betekent dat er tussen iedere menstruatie ongeveer hetzelfde aantal dagen zit, maar dit kan variëren met +/- 2 dagen;
- geen zware mentale of fysieke ongemakken;
- helderrood bloed zonder sterke geur.

Is dit mogelijk? YES! Het is zelfs een beetje treurig dat veel vrouwen de ervaring hebben dat ongesteldheid samengaat met pijn en ongemak. Het komt vaak voor, maar is niet onvermijdelijk. We hopen je te inspireren en je op weg te helpen naar een gezonde cyclus.

De V-fabels

We stimuleren je graag om je eigen ik te omarmen! Je lichaam, de manier waarop je menstrueert, je gekke buien, alles wat jou JOU maakt. En zoals we ook allemaal een ander gezicht hebben, zien we er ook van onder anders uit.

Kleine of grote schaamlippen (vreemd woord eigenlijk!), behaard of kaal, bruin, paars of roze. Laten we de illusie van een bepaalde standaard me-teen maar overboord gooien: alle genitaliën zien er anders uit en allemaal zijn ze even normaal en mooi. We nodigen je hierbij uit om je helemaal te verbinden met je lichaam en je vulva, ook wel yoni genoemd. Laten we proberen om zonder schaamte onszelf te zijn, in elke kleur, maat en vorm. Pak pen en papier en ga voor de spiegel zitten. Teken wat je ziet met liefde en tederheid. Je yoni kan een poort zijn, of worden, die je leidt naar je vrouwelijke kracht.





Welkom bij de bekkenbodem

Met een beetje fantasie heeft de bekkenbodem de vorm van een diamant. Deze groep spieren ondersteunt je darmen en je blaas. Functies van de bekkenbodem hebben onder meer te maken met plassen, poepen, seks, zwangerschap en bevalling. Best belangrijk dus! Je bekkenbodemspieren kunnen verslappen door de tijd en door zwangerschap en bevalling. Het is dan ook van groot belang om ze aandacht te geven en ze sterk en flexibel te houden.

16

Om problemen van je bekkenbodem te corrigeren en te voorkomen, kun je beginnen met kijken naar je lichaamshouding. De ruggengraat wordt gezien als stam van je lichaam, hier loopt ook de centrale energielijn. Zit je vaak met een ronde rug, zodat je bekken naar voren is gekanteld? Dit betekent dat je een onderuitgezakte houding hebt. Het blokkeert de doorstroom van levensenergie (prana). Met een mooie, rechte rug kan de levenskracht goed vloeien.

De psoas-spier loopt van de onderkant van de wervelkolom door het bekken naar het bovenbeen. De psoas is een spier die sterk verbonden is met het zenuwstelsel. Als je schrikt of gestrest bent, trekt de psoas samen als onderdeel van de vecht-of-vluchtreactie van je lichaam. Hangen, en zitten in het algemeen, zal de psoas zwak en stijf maken. Een ontspannen psoas brengt rust in de geest.

Andere gewoonten die een blokkade of een verminderde stroom van levenskracht kunnen veroorzaken, zijn:

**veel met gekruiste benen zitten;
op koude oppervlakken zitten;
de natuurlijke driften negeren
(scheten laten, poepen, plassen);
diezelfde natuurlijke driften forceren;
spanning vasthouden in buik en bekken;
niet correct ademen.**



Reflectie

Wat zijn jouw zitgewoontes?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Reflectie

Zijn er dingen die je kunt veranderen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





Menstruele gezondheid en hygiene

Het in stand houden van de menstruele gezondheid en hygiëne is van groot belang om de cyclus zonder ongemakken te laten verlopen. Dit helpt infecties en andere problemen in en rond je vagina voorkomen.

20

Yoni is het woord voor het vrouwelijke geslachtsdeel in het Sanskriet. Een andere betekenis van dit woord is heilige ruimte of tempel. Wanneer je dit weet, wordt meteen heel erg duidelijk dat onze yoni speciaal is.

Juist daarom is het belangrijk om even stil te staan bij de dagelijkse verzorging ervan.

Een paar dingen om te overwegen voor een optimale gezondheid en hygiëne tijdens je menstruatie:

Ondergoed

Dit kledingstuk dragen we tot wel 24 uur per dag! In de textielbranche wordt heel veel met chemicaliën gewerkt. Bepaalde chemicaliën kunnen impact hebben op de hormoonhuishouding, dus het is beter om biologisch ondergoed te kopen, gemaakt van bijvoorbeeld katoen, bamboe of hennep. Ook textielverf zit vol met chemicaliën die je liever niet te dicht bij je tempel hebt. Ga op zoek naar natuurlijk geverfd ondergoed.

Sanitaire producten

De middelen die je gebruikt om het bloed op te vangen, kunnen de gezondheid van je yoni beïnvloeden, zeker de producten die je langere tijd in je vagina draagt. Gelukkig zijn er tegenwoordig genoeg biologische opties te vinden. We vertellen meer over de verschillende opties in het volgende hoofdstuk.

Vegen

Neem na nummer 2 de moeite om je hand achterlangs te brengen en van voor naar achteren te veegen. Veeg van je vagina vandaan. Vegen van de billen naar vagina kan bacteriën in de vagina brengen.

Wassen

Zeep, dat is niet nodig. De vulva maakt zichzelf schoon. Water is voldoende.



Krampen, pms en eetbuien:

menstruatie gaat vaak gepaard met pijn, ongemak, rommel en emotionele onrust. In deze praktische gids met vrolijke illustraties leer je mee te bewegen met je hormonale schommelingen en de bijbehorende behoeften. *Good Flow* bevat alle informatie over menstruatie en je lichaam, en staat boordevol tips over onder andere voeding, kruiden, meditatie en yoga. Bovendien is er ruimte om te reflecteren op je eigen cyclus, want geen vrouw is hetzelfde. Zo leer je wat er werkt voor jouw cyclus en lichaam, en kun je een optimale routine voor jezelf creëren. Van adviezen voor natuurlijke selfcare tot vollemaanrituelen: *Good Flow* brengt je geestelijk en fysiek weer in balans.



Julia Blohberger en **Roos Neeter** zijn allebei yogadocent en ayurvedisch consulent. Door uit te gaan van het holisme geven ze een andere kijk op gezondheid, creëren ze bewustzijn voor het lichaam en doorbreken ze taboes.



9 789043 928335

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

NUR 860
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen

