

Wat is eigenlijk 'normaal'?

Belangrijk om te weten is het volgende. In-harmonie-zijn betekent dat alle processen in je lichaam 'normaal' verlopen. Maar wat is dan 'normaal'. Veel mensen weten niet hoe ze zich zouden kunnen voelen, omdat ze geen referentie, geen ijkpunt hebben. Hieronder handige referenties voor het opbouwen van je eigen ijkpunt. NB. Lees voor meer informatie niet alleen de professionele sites van productleveranciers maar lees vooral de weblogs van gebruikers.

Menstruatie

De eerste *menstruele bloeding* begint gemiddeld op een leeftijd van 12 jaar en 8 maanden. Maar kan beginnen tussen het 10e levensjaar, dat is volgens de TCM te vroeg, en het 16e levensjaar, dat is volgens de TCM laat. De *menopauze* start gemiddeld op het 50e levensjaar, maar kan ook te vroeg beginnen in het 35e levensjaar of pas laat op de leeftijd van 55.

De gemiddelde *cycluslengte* ligt tussen de 26 en 32 dagen, waarbij korter dan 26 dagen te kort heet en langer dan 32 dagen te lang. De menstruatie(bloeding) duurt gemiddeld tussen de 4 en 6 dagen. Het bloed is donker rood, lichter aan het begin, diep in het midden, en roze aan het einde. Normaal is het bloed niet geklonterd of heeft het stukjes, het is niet dik of troebel.

NB. Ik hoor wel eens zeggen dat de narigheid van menstrueren bij vrouwzijn hoort. Dat de vreselijke krampen, hoofdpijnen, dagen ziek zijn, in bed blijven en de ziektewet, pijnstillers slikken, horen bij het vrouw zijn. Dat vrouwen dan hun vrouwzijn niet als prettig ervaren, dat het zelfs de boete zou zijn van de zonde. Maar vanuit de TCM weet ik dat geen enkele vorm van PMS (pre menstrueel syndroom) hoeft te bestaan.

Hormoon producten

Er zijn verschillende soorten producten die ingrijpen op de natuurlijke hormoon cyclus. Ten eerste natuurlijk de pil. Er zijn veel verschillende en er zijn diverse redenen om deze te gebruiken. Vanuit de natuur der dingen en de natuur van de cyclus valt te bepleiten dat je liever geen pil gebruikt. Het gaat immers alleen om het gemak van anticonceptie, wat op zich geen dwingende reden is. Zeker ook omdat het niet de enige manier is. Er bestaan ook verschillende ingrepen in de man, die heel verrassend niet erg gepromoot worden door mannen, maar die zeer zeker fantastische

alternatieven zijn. Andere redenen als een te overvloedige menstruele bloeding of menstruele krampen worden in de TCM niet als symptoom bestreden maar gezien als een onderdeel van een syndroom en worden klassiek en heel doelmatig opgelost met kruiden formules.

Dan zijn er verschillende spiraaltjes die hormonen afscheiden. Voor deze geldt eigenlijk hetzelfde verhaal als hierboven. Maar met een nadrukkelijk verschil! Er zijn hormoonspiraaltjes in de verkoop, heel populaire ook, die de menstruatie, en dus de cyclus, compleet lam leggen. Het resultaat is het schijnbare gemak van geen menstruatie bloeding. Hoezo fijn? In mijn praktijk zie ik veel vrouwen met allerhande bijverschijnselen van deze, enorme ingreep.

Volgens de TCM is 'geen menstruatie' het gevolg van een bloedstagnatie. En syndromen van bloedstagnaties beschrijven reeksen van symptomen die gelijk zijn aan de bijverschijnselen van deze spiraaltjes. Ik heb de gevolgen inmiddels zo vaak gezien, dat behandelen van de symptomen kansloos is. De enige oplossing is het verwijderen van het spiraal.

Piercing

Hier gaat het met name over de navelpiercing, en de minder besproken en minder zichtbare clitorispierting. De navelpiercing is vooral af te raden bij jonge meisjes, waarbij deze juist erg gewild is. De belangrijkste reden is dat de navel, als energiecentrum en acupunctuurpunt, een regulerende rol speelt in de vruchtbaarheid. De plaatsing van een piercing op dat punt overstimuleert dit centrum waardoor de vruchtbaarheid op latere leeftijd aanzienlijk afneemt. De clitorispierting is vooral lastig omdat energie daar wordt geblokkeerd of stagneert. Ook hier is over stimulatie soms desastreus voor het weer vrij laten stromen of voeden van energie. Ik verzoek vaak om verwijdering van deze piercings voordat ik met behandelen kan starten.

Kinderwens

Ik heb een aantal klanten succesvol behandeld na een kinderwens, een aantal ook begeleid gedurende hun IVF behandeling. Naast onvruchtbaarheid, is er vaak sprake van bloedleegte of een bloedstagnatie. De differentiatie in de TCM op het gebied van een uitblijvende zwangerschap is vrij groot, traditioneel en klassiek. Vruchtbaarheid, vitaliteit, habituele abortus, koude en of damp en slijm in de baarmoeder en onderbuik zijn welomschreven. Diagnose van de energie van lever, milt, nier en hartmeridiaan geeft over het algemeen al een goede indicatie, naast een nauwkeurige beschrijving van de menstruatiecyclus en bloeding. Een dergelijk traject start ik nooit zonder westers onderzoeksresultaten en altijd met (medeweten van) de partner.

Hygiëne

Vaginale spray's en bevochtigers tegen droogheid en geurtjes. Tampons die niet meer pluizen, verbandjes die niet meer te zien zijn. Scheren tegen onnodige haargroei. Al deze tendensen, die zogenaamd iets te maken hebben met hygiëne en gemak, zijn een uitvinding van de marketing van fabrikanten van deze producten. Ze doen ons geloven dat een vrouw vies is tussen haar benen, dat vrouwzijn heel veel ongemakken kent, dat ze iets heeft om zich voor te schamen dat nodig gecamoufleerd, geretoucheerd, gefotoshopt en geschoren moet worden. Het is allemaal niet waar en onnodig.

Ouder worden

Het belangrijkste wat hier te melden is een van de grootst mogelijk onzin uitspraken die ik ken: "Ouderdom komt met gebreken". Volgens de TCM kunnen we vitaal oud worden tot een leeftijd van 100 jaar. Dat de meeste van ons dat niet lukt komt hoofdzakelijk doordat we ons zo ongezond voeden, zo stressvol leven, weinig bewegen, niet genoeg slapen, kortom zo slecht voor onszelf zorgen. Maar dan nog kunnen wij met een normale vitaliteit oud zijn op ons 80e levensjaar.

Gewenste zwangerschap

Als een gewenste zwangerschap uitblijft, kan het zijn dat er sprake is van verminderde vruchtbaarheid. Het feit dat je met verminderde vruchtbaarheid geconfronteerd wordt kan, net als in feite elk medisch probleem, angst veroorzaken en emotioneel belastend zijn. Soms ligt de oplossing voor de hand, soms zijn

meer ingrijpende behandelingen nodig om de kans op zwangerschap te vergroten. Maar verminderde vruchtbaarheid is een algemeen probleem. In Nederland krijgen ongeveer 1 op de 6 paren te maken met vruchtbaarheidsproblemen. Je bent dus duidelijk niet alleen met je ervaringen en je zoektocht naar antwoorden.

Hier wat cijfers. Tot je dertigste jaar is de kans om zwanger te worden 15 procent per maand. Van alle vrouwen die zwanger proberen te worden lukt dat bij 30 procent binnen 3 maanden, bij 70 procent binnen een half jaar en bij 80 procent binnen het eerste jaar. In de regel ga je in Nederland pas naar de huisarts als je een jaar lang zonder succes geprobeerd hebt om zwanger te worden. Die verwijst je indien nodig door. Het is bekend dat de kans om zwanger te worden afneemt naarmate je ouder wordt. Maar het bevruchtingsproces is van veel meer factoren afhankelijk. Ook stress en cafeïnegebruik hebben bijvoorbeeld invloed op de vruchtbaarheid. Als je reden hebt om aan te nemen dat je het moeilijker zal worden om zwanger te raken, bijvoorbeeld omdat je ouder bent dan 35 jaar of een erg onregelmatige menstruatiecyclus hebt, wacht dan geen jaar maar kom eerder langs.

Met de traditionele Chinese gezondheidszorg zijn de hieronder opgesomde aspecten van de kinderwens te ondersteunen. In het ene geval beter met kruidenformules, in het andere weer meer met acupunctuur. Deze traditie kent ook een specifieke opvatting over voor- en nazorg. Chinezen zijn van oudsher sterk gefocust op gezonde nakomelingen. De cyclus van de vrouw is tot in het kleinste detail bekend, en disharmonie met concrete behandelingen te verbeteren.

Gezonde levensstijl
Regelmatische cyclus
Kwaliteit van sperma
Ovulatie opwekken
De bevruchting
De innesteling
Ochtendmisselijkheid
Jeukende huid (PUPPP)
Stuitligging