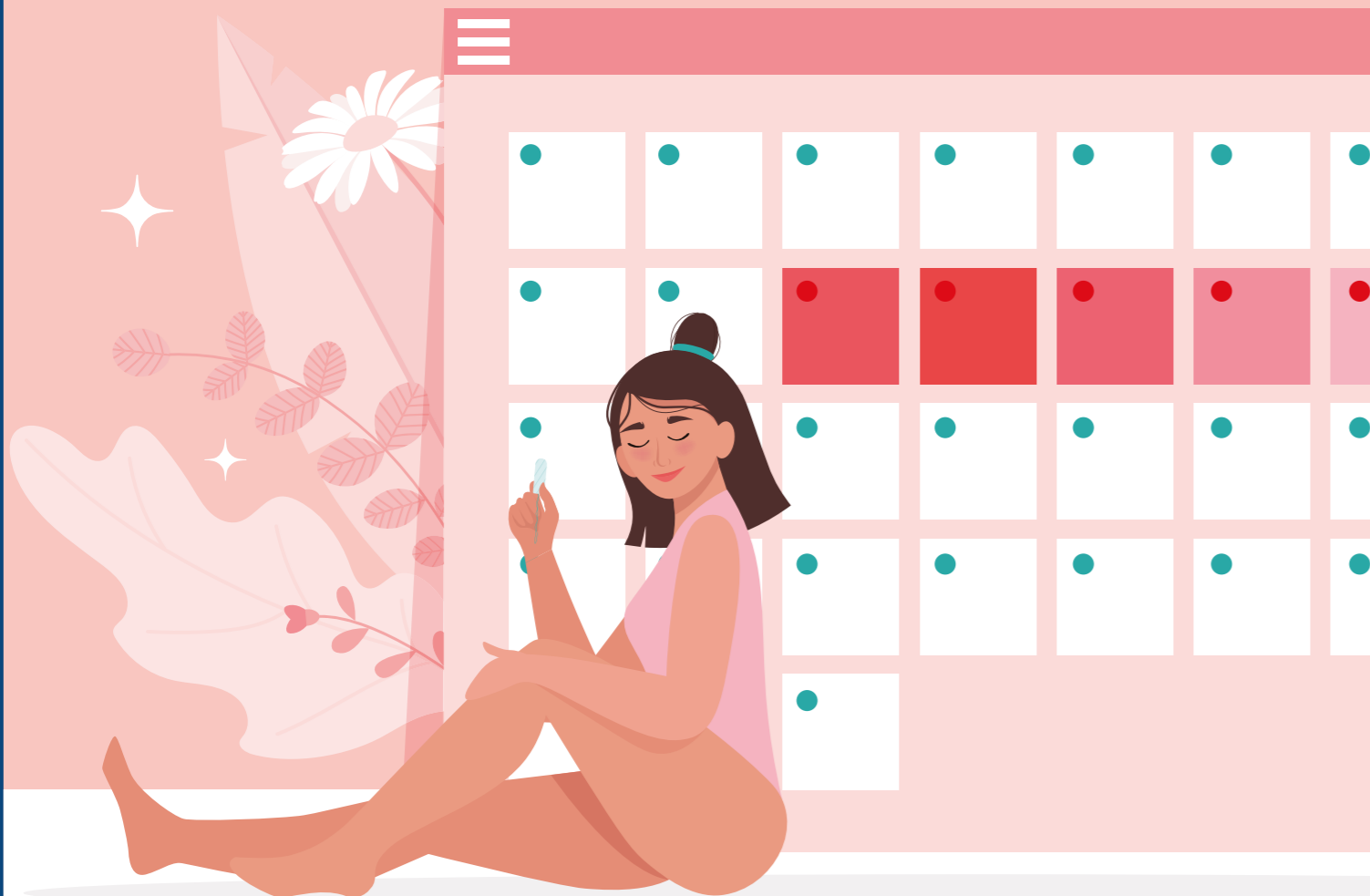


Jij verdient zorg

Je cyclus als gezondheidskompass

Het *Cyclus Boek* helpt je beter te begrijpen hoe je menstruatiecyclus samenhangt met je lichamelijke en mentale gesteldheid. Doordat hormonale veranderingen nog altijd weinig aandacht krijgen, blijft veel kennis onzichtbaar. Deze gids helpt je luisteren naar je lichaam, patronen herkennen en de regie terugnemen over je eigen gezondheid en welzijn.



Tekst: Morgan Miller en Laura Frederico

Het is hoog tijd om blikrichting te veranderen. De huidige discussie over cyclus tracking is grotendeels gemedicaliseerd, gegenderd en heteronormatief, waardoor veel mensen worden buitengesloten. Wanneer er uitsluitend vanuit de voortplanting naar de cyclus wordt gekeken, wordt het grotere verhaal rond menstruatie, hormonale veranderingen en het lichaam zelf aan het zicht onttrokken. Zo krijgen we een incompleet beeld van ons lichaam en van onszelf. We negeren dat onze lichaamssystemen onderling verbonden zijn en hoe hormonale cycli onze fysieke en mentale toestand op alle niveaus beïnvloeden.

De meeste mensen die menstrueren, kennen geen cyclus van 28 dagen en bovendien wordt de cyclus beïnvloed door talloze factoren, waaronder stress, sociale dynamiek, persoonlijke verantwoordelijkheden en slaapkwaliteit. Bovendien is het heel normaal dat opeenvolgende cycli van elkaar verschillen.

Het ontdekken van je persoonlijke hormonale cyclus kan licht werpen op het algehele functioneren van je lichaam en je gevoel. Cyclus tracking kan patronen onthullen die niet samenhangen met je hormoonhuishouding, maar het gevolg zijn van gebeurtenissen in je leven. Dat kan grote inzichten opleveren over je lichamelijke en mentale toestand. Een beter begrip van je cyclus kan ook het ontbrekende puzzelstukje opleveren dat je dichter bij de diagnose van een chronische ziekte brengt of je meer inzicht geeft in je mentale gesteldheid.

Jij verdient het om zorg te ontvan-

gen en je bent goed zoals je bent. Zo simpel is het. We vertellen het aan iedereen die onze praktijk bezoekt en eigenlijk ook aan alle andere mensen in ons omgeving. Waarom? Omdat we er echt in geloven. Telkens als we dit zinnetje voor het eerst uitspreken tegen een cliënt zien we de verrassing op hun gezicht. Meestal zeggen ze niets, soms schieten ze in de lach. Maar naarmate we het vaker tegen ze zeggen merken we dat ze het zelf ook gaan geloven. Gaandeweg ebt hun verbazing weg.

Niemand kan alle nuances van jouw bestaan beter definiëren, voelen of aanduiden dan jijzelf. Geen enkel mens, machine of algoritme kan jouw leven in al haar complexiteit vatten. Jij bewoont je eigen lichaam en daarom zul jij je lichaam altijd beter kennen dan welke deskundige dan ook. Als we je iets mogen meegeven met dit boek, hopen we dat dit is: jij bent de expert van je lichaam.

Dit kun je allemaal doen

In de kern helpt *Het Cyclus Boek* je om de patronen in je lichaam en geest te onderscheiden en zo tot een dieper zelfinzicht te komen. Met die informatie kun je jezelf een essentiële vraag stellen die vaak vergeten wordt: 'Hoe wil ik voor mezelf zorgen?' Mindful observeren wat er met jezelf gebeurt, kan je zowel kracht als plezier geven.

Met *Het Cyclus Boek* kun je:

- **Een waardevol data-archief opzetten.** Door je cyclus te tracken leer je allerlei dingen die tijdens de les seksuele voorlichting waarschijnlijk niet aan de orde zijn

gekomen. Het geeft je een groter bewustzijn en begrip van je lichamelijke sensaties, het helpt je om verbanden te leggen tussen wat er gebeurt in je lichaam en in je hoofd en het vertelt je interessante dingen over je lichaamsdelen, je gevoelens, je behoeftes en je verlangens. Deze gegevens vormen een steuntje in je rug op moeilijke en kwetsbare momenten waarop het lastig is om over te brengen wat je nodig hebt.

- **Weten wanneer er iets niet klopt.** De menstruatiecyclus is een goede graadmeter voor de algehele gezondheid en geeft vaak als eerste aan wanneer andere systemen in je lichaam onder druk staan. De analyse van je cyclus onthult veel meer dan wanneer je bloedt. Net zoals je hartslag, lichaamstemperatuur, ademhaling of bloeddruk vertelt je menstruatiecyclus je hoe je lichaam functioneert.

- **Je beter voelen door je bewust te worden van jezelf.** Cyclus tracking is een proces waarbij je met compassie luistert naar jezelf en onderzoekt wat je voelt. Door regelmatig te kijken naar jezelf als geheel ga je lekkerder in je vel zitten. Het is een vorm van zelfzorg waarmee je je lichaam nieuwsgierig kan observeren zonder dat dat onmiddellijk tot resultaat moet leiden. In dit hele boek gebruiken we een vorm van mindfulness die wordt aangeduid als oordeelloos bewustzijn. We gaan uit van een neutrale houding ten opzichte van je lichaam (de zogenoemde lichaamsneutraliteit) en van het je veilig voelen in je lichaam, zelfs als je het >>



“Je menstruatiecyclus is een goede graadmeter voor de algehele gezondheid”



Neem de regie over jouw gezondheid

Maak bewuste gezondheidskeuzes met een jaarabonnement
Verrijk jezelf • Verruim je blik • Verbreed je kennis



WORD ABONNEE:

Altijd en overal online toegang met een digitaal jaarabonnement.

- Lees altijd en overal *Medisch Dossier* online
- Toegang tot het online archief met ruim tien jaar aan waardevolle artikelen
- Wekelijks de MD update in je mailbox
- 6x per jaar de PDF versie in je mailbox
- Vanaf € 3,99 per maand

Of neem een papieren abonnement.

Scan de qr-code

Of ga naar medischdossier.org/abonneren/



Laura Federico (Foto: Kate Dockeray)

moeilijk hebt. Het kan plezierig zijn om je steeds bewuster te worden van wat er zich allemaal afspeelt vanbinnen.

- **De communicatie met jezelf en anderen verbeteren.** Hormonale cycli kunnen impact hebben op je hele wezen, waaronder op je verhouding tot anderen. Door de patronen in je cyclus te leren kennen, kun je bedenken wat voor sociaal contact het best bij je past op een bepaald moment, en dat kan veel doen voor je relaties. Het versterkt niet alleen de communicatie met jezelf, maar versterkt ook je intieme, romantische band met seksuele partners en het versterkt je contact met familie, vrienden, collega's en kennissen.
- **Beter voor jezelf pleiten binnen zorgsystemen.** Het vastleggen van je gedachtes, gevoelens en lichamelijke sensaties kan je zorgverlener (zoals je huisarts, gynaecoloog, verloskundige, psychotherapeut, psychiater, fysiotherapeut) een breder beeld geven van wat je meemaakt. Het kan nuttig zijn bij klinische besluiten en bij de afstemming tussen zorgverleners. Zonder deze informatie kan het gebeuren dat zorgverleners zich uitsluitend richten op het behandelen van een specifiek symptoom, zonder dat zij begrijpen hoe en waarom

“Een beter begrip van je cyclus kan het ontbrekende puzzelstukje opleveren”

dit symptoom mogelijk samenhangt met andere systemen in je lichaam. Cyclus tracking kan ook nuttig zijn als je met je zorgverlener de juiste medicatie of supplementen wil afstemmen.

- **Beseffen dat je niet alleen bent.** We weten hoe eenzaam het kan voelen als het fysiek niet goed gaat. In dat soort omstandigheden staan we je stap voor stap bij. Als je je cyclus trackt, maak je deel uit van een wereldwijde gemeenschap van mensen die net als jij leren om naar hun lichaam te luisteren en op te komen voor zichzelf en voor anderen.

Je gegevens zijn alleen van jou

In het boek schenken we aandacht aan de verschillende redenen waarom iemand de eigen cyclus zou willen bijhouden, vanuit het begrip dat iedereen recht heeft op lichamelijke privacy en autonomie. In veel gemeenschappen is het niet gebruikelijk of onmogelijk om fysieke processen zoals de menstruatiecyclus bij te houden. In de afgelopen jaren hebben we gezien dat gezondheidsgegevens zonder expliciete toestemming zijn gekocht en verhandeld. In sommige gevallen zelfs in een juridische context tegen mensen is gebruikt.

In een cultuur waarin onze gegevens als wapen kunnen worden ingezet, wil dit boek een tool zijn om je lichamelijke privacy te bewaken, terwijl je meer leert over je gevoelens tijdens je cyclus. Met dit boek willen we je een forum bieden om:



Morgan Miller (Foto: Joshua Langlais)

- Verbanden te leggen tussen lichaam en geest
- Vast te leggen wat je voelt
- De baas te zijn over je eigen gegevens
- Plezier te ervaren
- Te ontdekken wat voor jou normaal is

Je lichaam leren kennen is als het leren van een nieuwe taal. In het begin is het lastig en lijkt het net alsof je na vier jaar Franse les alleen maar het woord croissant kunt uitspreken. Maar je eigen lichaams taal ontdekken, is veel leuker dan grammatica stampen, want die taal is uniek en helemaal van jou. In deze taal ben jij altijd de expert. Niemand weet er meer van dan jij. *Het Cyclus Boek* maakt van jou een vloeiende en ontspannen spreker, zodat je op een bepaald moment de signalen van je lichaam onbewust vertaalt. Je beheerst je lichaamstaal zo goed dat je het kan dromen. ●



Het Cyclus Boek
Laura Federico
& Morgan Miller
Samsara Uitgeverij
ISBN: 9789493394308
346 pagina's
€ 26,99