



Menstruatie bloedflow gids



*Je menstruatie is een van de krachtigste
gezondheidsindicatoren die je hebt. De kleur, textuur en
hoeveelheid van je bloed bevatten waardevolle
aanwijzingen over je hormoonspiegels.*



WWW.BODYANDMINDINSHAPE.NL

HEY!

Ik ben echt vereerd om deel uit te maken van jouw hormoongezondheidsreis. Het feit dat je hier bent, betekent dat je er klaar voor bent om je lichaam op een dieper niveau te begrijpen – en ik kan niet wachten om je daarbij te helpen.

Ik ben Jelena en help vrouwen de anticonceptie achter zich te laten, PMS-symptomen te verlichten en hun leven te synchroniseren met hun cyclus, zodat ze eindelijk het gevoel krijgen dat ze hun hormonen onder controle hebben in plaats van er oorlog mee te voeren.

Ik ben precies op het breekpunt geweest waar jij nu bent. Ja, zelfs als gewichtsconsulent en deskundige voeding en overgang, heb ik al meer dan drie jaar te kampen gehad met overgangsklachten in de perimenopauze. Slaapproblemen, vermoeiheid, harkloppingen, stemmingswisselingen, hevige en pijnlijke menstruatie, verschrikkelijke PMS, haaruitval... het hele gedoe.

Ik heb het verpletterende gewicht van angst en depressie gevoeld, de frustratie van een lage motivatie en uitstelgedrag en de constante spanning van stress die maar niet wil stoppen.

En ik zag anticonceptie en antidepressiva niet als 'oplossing'. Diep van binnen wist ik dat deze de oorzaak niet aanpakten – ik moest begrijpen wat er feitelijk in mijn lichaam gebeurde.

Dus begon ik me in te lezen in heel veel informatie. Wat ik vond veranderde alles. Ik ontdekte de wereld van hormoongezondheid en bewustzijn van de menstruatiecyclus, en ik besepte dat ik niet de enige was: zoveel vrouwen hadden het net als ik elke maand problemen met en rondom de menstruatie.

Sindsdien heb ik mijn mentale, emotionele en fysieke welzijn volledig getransformeerd door te leren hoe ik mét mijn cyclus kan werken in plaats van ertegen.

En dat is waar ik je bij wil helpen.

Deze gids laat je zien wat je menstruatiebloed je al die tijd probeert te vertellen. We zijn geconditioneerd om het te negeren – om het als niets meer dan een maandelijks ongemak te zien.

Wist je dat: je menstruatie is een van de krachtigste gezondheidsindicatoren die je hebt. De kleur, textuur en hoeveelheid van je bloed bevatten waardevolle aanwijzingen over je hormoonspiegels.

En als je eenmaal weet welke belangrijke informatie je eruit kunt halen, zul je nooit meer op dezelfde manier naar je menstruatie kijken.

Jelena Vinkestijn

	Cranberry rood	stolselvrij en helderrood bloed gezonde, uitgebalanceerde hormonen	Yay! Dit is een "normale" menstruatie
	Bordeaux bruin	hoog oestrogeen stolsels en klontjes	kruisbloemige groenten lever detox pompoe- en lijnzaad
	Bruin	laag progesteron slechte bloedflow oud bloed/stagnatie	Fennegriek Shatavari
	Roze	laag oestrogeen overbelasting hoge stress tekorten aan voedingsstoffen	verminder cortisol ontstress eet voldoende calorieën
	Oranje	bacteriele infectie	vraag advies aan je huisarts of dokter!

Wat is normaal?

Duur van menstruatie 3-7 dagen
30 -90 ml bloed verlies
weinig tot geen stolsels
minder energie en snel vermoeid
minder geduld

Wat is NIET normaal

8+ dagen bloedverlies
meer dan 90 ml bloed verlies
flink formaat stolsels
diarree, hoofdpijn, migraines,
heftige krampen, misselijkheid,
overgeven
kort lontje en razernij

Wat de kleur van je menstruatie bloed je wilt vertellen:

Cranberry rood:

Je hoeft niks te ondernemen want je hebt een "normale" menstruatie en verder geen klachten.

Bordeaux rood met stolsels en/of klontjes:

Dit kan duiden op hoog oestrogeen (oestrogeen dominantie)

- Je kunt meer kruisbloemige groenten eten vanwege de hormoonregulerende eigenschappen
- Ondersteun je lever met [Restore](#), bevat o.a. jeneverbespoeder, paardenbloemwortelpoeder en mariadistelzaadextract
- Pompoen- en lijnzaad ter ondersteuning van je menstruatie cyclus

Bruin:

Dit kan duiden op laag progesteron en een bloed flow met oud bloed.

- [Ignite for Her](#) bevat o.a. Shatavari en Fennegriek extract voor het verminderen van menstruatieklachten en hormonale balans

Roze:

Dit kan duiden op laag oestrogeen, overbelasting van het lichaam, ervaren van hoge stress, tekorten aan voedingsstoffen.

- Verminder cortisol, het stresshormoon. Laat [Happy Juice](#) je hierbij ondersteuning geven
- Zoek ontspanning
- Ga niet op dieet maar eet voldoende

Oranje:

Dit kan duiden op een bacteriele infectie.

- Vraag advies aan je huisarts of dokter!

Wil je advies over de supplementen? [Bekijk hier de supplementen gids](#)

Wil je de supplementen bestellen vanuit België? Neem dan contact met mij op en ik help graag jouw bestelling in orde te maken.



DISCLAIMER

De informatie in deze gids is uitsluitend bedoeld voor algemene en informatieve doeleinden. De informatie is niet bedoeld als vervanging voor medisch of klinisch advies.

Als je je zorgen maakt over jouw gezondheid, neem dan contact op met jouw arts.

Hoewel er bij deze natuurlijke supplementen geen contra-indicatie met medicatie bekend is, is het altijd raadzaam om contact op te nemen met jouw arts als je medicatie gebruikt of twijfelt over de combinatie van de medicatie en de ingrediënten van de supplementen.

WWW.BODYANDMINDINSHAPE.NL



CONTACT VIA:

HALLO, IK BEN JELENA



[Body and mind in shape -
naar en in de overgang.](#)



[bodyandmindinshape.nl](#)



[body.and.mind.in.shape](#)



[body and mind in shape](#)



[www.bodyandmindinshape.nl](#)

Je lichaam is in deze levensfase op zoek naar een nieuwe balans... en dat valt niet mee! Zomaar uit het niets kunnen ineens klachten opspelen die je wereld op zijn kop zetten...

En soms word je niet begrepen door je partner of huisarts en heb je het gevoel tegen een muur aan te lopen.

Maar voordat je gaat nadenken over hormoontherapie, neem eerst je lijfstijl en voeding onder de loep en vul dat eventueel aan met natuurlijke (holistische) supplementen.

En dat ga je natuurlijk niet alleen doen want daar ga ik je bij helpen. Het is tijd om weer de regie terug te nemen over je gewicht, humeur en hormonen.

Misschien ben jij van mening dat jouw lichaam je in de steek laat maar bekijk het eens anders...

Laat jouw lichaam niet in de steek bij dit natuurlijke proces en geef het de liefde, aandacht en ondersteuning die het absoluut verdient.

Als jouw gewichtsconsulent met specialisatie voeding en overgang, zal ik jouw grootste cheerleader en ondersteuningssysteem zijn en je begeleiden op reis naar en door de overgang.

Jelena Vinkestijn