

DE GIDS VOOR

Musthaves voor je menstruatie



Pre-menstruatie musthaves

Fijne producten voor een gezonde cyclus

Een gezonde cyclus draait niet alleen om de menstruatie zelf. Ook de dagen of weken vóór je menstruatie – de zogeheten premenstruele fase – zijn een belangrijke graadmeter van je hormonale gezondheid. Juist in deze periode laat je lichaam zien hoe goed je hormonen met elkaar in balans zijn.

Heb je regelmatig last van stemmingswisselingen, een opgeblazen gevoel, vermoeidheid of intense emoties vóór je menstruatie? Dan is het een teken dat je lichaam ondersteuning nodig heeft. Of je nu een kinderwens hebt of gewoon lekkerder in je vel wilt zitten: het begint allemaal met luisteren naar de signalen van je cyclus.

Door deze fase op een natuurlijke manier te ondersteunen met de juiste voeding, producten en gewoontes, kun je veel klachten verlichten én werken aan een stabielere hormonale basis.

Waarom de week vóór je menstruatie zo belangrijk is:

- Hormonen in balans → Heftige PMS- of PMDD-klachten kunnen wijzen op een disbalans in oestrogeen, progesteron of stresshormonen. Door hier bewust mee om te gaan, kun je grote sprongen maken in je cyclus.
- Vruchtbaarheid en cyclusinzicht → Een gezonde premenstruele fase draagt bij aan een regelmatige ovulatie en vruchtbare cyclus. Dat is essentieel als je zwanger wilt worden, maar ook belangrijk als je je lijf gewoon beter wilt leren begrijpen.
- Minder klachten, meer rust → Met de juiste tools kun je gevoelens van overprikkeling, onrust, cravings en vermoeidheid vóór je menstruatie aanzienlijk verminderen. En dat maakt je hele cyclus draaglijker én krachtiger.

In dit e-book deel ik 10 musthaves die je helpen om de periode vóór je menstruatie zo aangenaam mogelijk te maken. Denk aan natuurlijke producten, voeding, supplementen en gewoontes die je lijf kalmeren, je hormonen ondersteunen en jou weer in je kracht zetten.

Ook deel ik mijn persoonlijke favorieten en tips (inclusief kortingscode!) zodat jij direct aan de slag kunt.

Laten we beginnen! ❤️



Let op

Klik op de afbeelding
om de link te openen.



Warmtegordel



De warmtegordel is een comfortabele en herbruikbare warmtegordel die helpt bij het verlichten van menstruatiekrampen en spierspanning. Door de natuurlijke vulling van granen en lavendel biedt hij langdurige warmte en ontspanning.

Waarom warmte bij menstruatie?

- Verlicht menstruatiekrampen → Warmte ontspant de spieren in de onderbuik en vermindert pijn.
- Stimuleert de doorbloeding → Dit helpt bij het afvoeren van afvalstoffen en kan je cyclus ondersteunen.
- Rustgevend effect → De lavendelvulling werkt kalmerend en helpt je beter te ontspannen.

🔥 Let op: Verwarm de gordel altijd volgens de instructies in de magnetron en test de temperatuur voor gebruik om verbranding te voorkomen.



Kruidenthee



Soms is het enige wat je nodig hebt een warme mok thee en even rust. De Cycletea van Wildly Local Superfoods is speciaal ontwikkeld om je te ondersteunen in elke fase van je cyclus en komt extra goed van pas in de dagen voor je menstruatie, wanneer je lichaam om zachtheid en vertraging vraagt.

Waarom deze kruidenthee?

- Kalmeert je zenuwstelsel → Ideaal bij gevoelens van onrust, gespannenheid of prikkelbaarheid in de week voor je menstruatie.
- Ondersteunt je baarmoeder → Kruiden zoals vrouwenmantel helpen je baarmoeder te ontspannen, wat krampen of een zwaar gevoel kan verlichten.
- Een moment voor jezelf → Een theeritueel dwingt je om even te zitten, te ademen en naar je lichaam te luisteren – iets wat juist in de PMS-fase zo waardevol is.



Tip:

Drink de thee dagelijks in de tweede helft van je cyclus (vanaf je eisprong tot je menstruatie). Voeg eventueel een schijfje verse gember of een scheepje honing toe voor wat extra warmte.



Daysy: Jouw persoonlijke cyclus-tracker



De Daysy is een geavanceerde en gebruiksvriendelijke cyclus-tracker die je helpt om inzicht te krijgen in je vruchtbaarheid. Met behulp van temperatuurmetingen en een slim algoritme laat Daysy je precies zien wanneer je vruchtbare dagen zijn.

Waarom kiezen voor Daysy?

- Natuurlijke cycluscontrole → Geen hormonen, puur gebaseerd op je eigen lichaamssignalen.
- Meer inzicht in je vruchtbaarheid → Handig voor als je zwanger wilt worden of gewoon je cyclus beter wilt begrijpen.
- Eenvoudig in gebruik → Meet 's ochtends je temperatuur, en Daysy doet de rest.

 Let op: Consistente metingen zijn belangrijk voor betrouwbare resultaten. Maak er een dagelijkse gewoonte van!



Kruik



Een kruik is een eenvoudige, maar super effectieve manier om menstruatiekrampen en PMS-klachten te verlichten. Warmte ontspant de spieren in je onderbuik, bevordert de doorbloeding en helpt je lichaam om beter met pijn om te gaan.

Waarom warmte zo belangrijk is:

- Verlicht menstruatiekrampen → Helpt je baarmoeder ontspannen en vermindert pijn.
- Ondersteunt een gezonde cyclus → Warmte stimuleert de doorbloeding in je onderbuik, wat essentieel is voor je hormoonbalans.
- Belangrijk bij een kinderwens → Een goed doorbloede baarmoeder zorgt voor een optimale omgeving voor een eventuele innesteling.

💡 Tip: Kies voor een kruik met een natuurlijke hoes! Je kunt een betaalbare kruik aanschaffen en de hoes vervangen met een zachte, ademende stof zoals biologisch katoen. Dit is niet alleen fijner voor je huid, maar ook beter voor je hormonen. Bekijk bijvoorbeeld [deze natuurlijke kruikhoes](#) voor extra comfort.



Magnesiumzout



Een bad of voetenbad met magnesiumzout is een heerlijke manier om je lichaam te laten ontspannen, vooral in de avond voor het slapen. Magnesium speelt een grote rol in je hormoonbalans en helpt bij het verminderen van stress en menstruatieklachten.

Waarom magnesiumzout een must-have is:

- Ontspant je spieren → Helpt bij menstruatiekrampen.
- Ondersteunt een diepe slaap → Magnesium helpt je zenuwstelsel kalmeren en bevordert een goede nachtrust.
- Verlaagt stressniveaus → Stress heeft direct invloed op je hormonen en cyclus, dus ontspanning is belangrijk!

 Let op: Geen bad? Geen probleem! Een voetenbad met magnesiumzout werkt net zo ontspannend en zorgt ervoor dat je lichaam de magnesium goed opneemt. Perfect als self-care moment voor het slapengaan.



Femme – Kruidenformule voor je hormoonbalans



Femme van Vitakruid is een speciaal samengestelde formule met vier krachtige kruiden die je hormonen op een natuurlijke manier ondersteunen. Dit supplement helpt bij een gezonde cyclus en draagt bij aan je hormonale balans.

Waarom Femme een aanrader is:

- Saffraan → Ondersteunt je emotionele balans en helpt bij stemmingswisselingen.
- Maca → Geeft energie en ondersteunt je lichaam bij stress.
- Shatavari → Helpt bij het reguleren van je menstruatiecyclus.
- Vitex Agnus Castus → Ondersteunt een gezonde hormoonhuishouding.

🌿 **Dosering:** Neem elke ochtend 1 capsule bij het ontbijt voor optimale opname. Gebruik het minimaal twee potjes achter elkaar, omdat je lichaam de tijd nodig heeft om zich aan te passen en optimaal te profiteren van de voordelen.

🌟 **Let op:** Supplementen kunnen je ondersteunen, maar een hormoonvriendelijke levensstijl is de basis! Zorg dus voor voldoende gezonde vetten, kleurrijke voeding en stressreductie. Je eicellen rijpen in 100 dagen, dus alles wat je nu doet, heeft invloed op je vruchtbaarheid in de toekomst. Pak je rust, kies voor ontspanning en luister naar je lichaam.

Code 'irenerosas' voor 10% korting op je bestelling bij Vitakruid!

Warmte gordel



Deze warmte gordel van merino wol is ideaal voor het verlichten van menstruatieklachten (maar ook voor het dragen tijdens de zwangerschap), als ondersteuning van de buik en onderrug. Merino wol is van nature ademend, zacht en houdt de warmte vast, wat zorgt voor extra comfort.

Waarom deze warmte gordel een must-have is:

- Zachte merino wol → Merino wol is niet alleen warm, maar ook heerlijk zacht voor je huid. Het heeft ademende eigenschappen, wat zorgt voor een comfortabele temperatuur, zonder dat je het te warm krijgt.
- Verlichting bij menstruatie- en rugklachten → Het dragen van deze buik- of nierwarmer helpt de spieren te ontspannen, wat pijnlijke menstruaties en rugklachten kan verlichten. Het biedt gerichte warmte waar je het het meest nodig hebt.
- Natuurlijk en comfortabel → De merino wol is een duurzaam materiaal dat niet alleen fijn aanvoelt, maar ook goed is voor de huid en hormonen. Geen synthetische stoffen die je lijf kunnen irriteren.

🌿 Tip: Draag de gordel als je last hebt van menstruatiepijn en/of gebruik deze ook tijdens je kinderwensperiode, wanneer warmte kan bijdragen aan een ontspannen gevoel en een goede doorbloeding.





P.S. Door op de foto te klikken, kom je bij een link. Dit zijn affiliate links, wat betekent dat ik een kleine commissie ontvang als je een product via die link aanschaft.

Maak je geen zorgen, het kost jou verder niets extra's, maar je helpt mij er enorm mee! Zo ondersteun je mijn missie om zoveel mogelijk vrouwen te helpen naar een gezondere versie van zichzelf.

Liefs van mij 🧡

