

# DE 3 VERGETEN GEREEDSCHAPPEN VOOR EEN PIJNVRIJE CYCLUS

*De fysiologische en geestelijke blauwdruk  
voor de vrouw*



**SILVANA WIGHT**

# INHOUD

01

De Snelle Fix

02

Vechten Tegen Je Menstruatie

03

De Vrouw die Bloedde

04

Jouw Blauwdruk

05

Terug naar de Basis

06

De Demper

07

Gods Apotheek

08

Praktisch

09

Tijd om te Regeren

# DE ILUSSIE VAN DE SNELLE FIX



We leven in een maatschappij die gebouwd is op snelheid, efficiëntie en onafgebroken doorgaan. In deze wereld is pijn een obstakel dat zo snel mogelijk uit de weg geruimd moet worden. Wanneer de maandelijkse krampen zich aandienen, grijpen miljoenen vrouwen vrijwel automatisch naar een doordrukstrip. Een paracetamol, een ibuprofen, een snelle fix om de dag door te komen. Je slikt de pil, je wacht een half uur, en je rent weer door. Je reageert op de pijn.

Maar wat doet dat pilletje eigenlijk in je lichaam? Wanneer je een paracetamol slikt, verhoogt dit de pijndrempel in je hersenen. Het signaal dat je baarmoeder afgeeft, wordt gedempt. Wat het echter niet doet, is het probleem bij de bron aanpakken. Het remt de overproductie van ontstekingsstoffen in je baarmoeder nauwelijks af en het ontspant de verkrampde spier niet. Je zet als het ware het brandalarm uit, terwijl de brand in je baarmoeder gewoon doorwoedt.

Klinische studies bevestigen dit: bij matige tot zware menstruatiepijn is paracetamol vaak niet effectief. Bovendien belast frequent gebruik je lever en put het je voorraad glutathion — je belangrijkste lichaamseigen antioxidant — uit. We bestrijden een symptoom, maar we negeren de oorzaak.

We zijn gewend geraakt aan deze symptoombestrijding. Een pilletje om te kunnen blijven functioneren, om door te kunnen rennen in een maatschappij die geen ruimte maakt voor de cyclus van de vrouw. Maar wat als die pijn geen ontwerpfout is? Wat als die krampen, die vermoeidheid en die stemmingswisselingen een noodkreet zijn van een lichaam dat uit balans is? Wat als je baarmoeder niet vraagt om een chemische blokkade, maar om diepe, wezenlijke voeding?

Dit boekje is een uitnodiging om anders te gaan kijken. Om de stap te maken van reageren naar regeren. Regeren betekent dat je niet langer het slachtoffer bent van je cyclus, maar dat je proactief je lichaam voedt, je plek inneemt en de fysiologie van je vrouw-zijn eert. En verrassend genoeg begint die reis niet in de apotheek, maar in de keuken. Bij een lepel rauwe roomboter en een snuf mineraalzout.



# VECHTEN TEGEN JE MENSTRUATIE



Veel vrouwen hebben al op jonge leeftijd geleerd om te vechten tegen hun menstruatie. Misschien herken je het: de schaamte in de klas als je doorgelekt was, het zwijgen thuis over de pijn, de krampen die je dwingen stil te staan terwijl de wereld onverbiddelijk doorgaat. En als je dan eindelijk, ten einde raad, bij een arts zit, krijg je vaak te horen: *“Je bent een vrouw. Wen er maar aan. Dit hoort er nu eenmaal bij. Hier is de pil, of neem maar een zware pijnstiller.”*

Maar is dat werkelijk hoe God het bedoeld heeft? Wat ís eigenlijk normaal in de hormoonhuishouding van een vrouw?

Nog vóórdát jij als meisje geboren werd, legde God in jou een onvoorstelbare rijkdom. Terwijl jij nog veilig in de buik van je moeder zat, droeg je al **miljoenen eicellen**. Het is alsof God bij de schepping van jouw blauwdruk zei: *“Ik vul haar met leven.”* Jouw cyclus is geen vloek, geen straf en geen medische aandoening. Het is een getuigenis van scheppingskracht. Het is het ritme van het leven zelf.

Toch is de menstruatie vaak het toneel geworden van een diepe geestelijke en fysiologische strijd. Vanaf het begin is de vijand gericht op de vruchtbaarheid van de vrouw.

## DE 3 VERGETEN GEREEDSCHAPPEN VOOR EEN PIJNVRIJE CYCLUS



*Jij bent niet gemaakt om te overleven.  
Je bent gemaakt om te regeren.*

Miljoenen vrouwen grijpen elke maand naar een pijnstillertje. Niet omdat ze zwak zijn, maar omdat niemand hen ooit heeft verteld dat er een andere weg is. Een weg die niet begint in de apotheek, maar in de keuken. Bij een lepel rauwe roomboter en een snuf mineraalzout.

In dit boekje ontdek je waarom paracetamol de oorzaak van menstruatiepijn nooit aanpakt — en wat je lichaam in werkelijkheid vraagt. Je leest over de fysiologie van de vrouwelijke cyclus, de geestelijke wortels van hormonale ontregeling, en het stippenonderwijs dat laat zien hoe Gods ontwerp voor man en vrouw direct samenhangt met je hormoonhuishouding.

Dit is geen dieetboek. Dit is een uitnodiging om te stoppen met reageren en te beginnen met regeren.



*Silvana Wight – Schasfoort is therapeut, auteur en spreker. Samen met haar man Richard is zij oprichter van Selah Therapie, waar geloof en gezondheidszorg samenkomen in herstel. Dit boekje is een voorproef van haar uitgebreide werk Regeren in plaats van reageren & De Koninklijke principes van Genezing.*