

Ciklus szabálytalanságai

A menstruációs problémák okai lehetnek:

- Ülőmunka által has folyamatos nyomása (fontos a helyes ülés begyakorlása, mely teret képez a belső szerveknél)
- Stressz, napi rutin hiánya
- Fény hiány
- Sok utazás
- Helytelen táplálkozás, paraziták a szervezetben
- Szervi süllyedések
- Szervek és erek megduzzadása menszesz idején
- Lerakódások medencei szervekben
- Hormonális elváltozások (FSH, LH, Ösztadiol, progeszteron, tesztoszteron, pajzsmirigy)
- Szervi elváltozás (ciszta, mióma, endometriózis)
- Magas prolaktin

Fogamzásgátló tabletták: Nagyon nagy hiba amikor rendszertelenül menstruáló tinilányt anyuka elviszi orvoshoz és az felír neki fogamzásgátlót. A fogamzásgátlós menstruálás mesterséges menstruáció. Utána évekig nincs igazi menstruáció, durván beleavatkozik hormon rendszerbe. Fogamzásgátló tablettákat próbálják elkerülni minden áron.

Ha mégis a fogamzásgátló mellett döntesz, fontos a K2D3 vitamin pótlása.

Fájdalmak okai lehetnek:

- Előreeső méh (ászanákkal szépen kezelhető)
- Alacsony progeszteron
- Méh összehúzódásai abnormálisak
- Endometriózis, medencei fertőzés, méhnyak szűkület
- Helytelen csípő tartás a hétköznapiakban
- Keresztcsont elmozdult

A méhnyálkahártya összehúzódásai okozzák elsősorban a fájdalmat, ha ezek túl gyakran jelentkeznek és nincs ideje az izmoknak relaxálni. Ezenkívül a fájdalmas menstruációt a prosztaglandinok egyensúlytalansága okozza. Prosztaglandinok közül van gyulladásgátló, ami relaxálja az izmokat, valamint vannak gyulladáskeltők, amik a fájdalmat okozzák. A prosztaglandinokra jó hatással vannak az Omega 3 zsírsavak és rossz hatással vannak az állati zsírok és a transzszsírok.

Ezenkívül a menstruáció ideje alatt jótékonyan hathat gyulladáscsökkentő fűszerek és ételek fogyasztása, (gyömbér, fahéj, szegfűszeg, bors, chilli, cink, magnézium napi adag 2-3 x), valamint a gyulladásokat segítő ételek kerülése. (glutén, tejtermék, feldolgozott hús, alkohol, kávé, transzszírban gazdag ételek mint meki, pékség stb.)

Hosszú, múlni nem akaró vérzés okai:

- Alacsony progeszteron
- Szervi elváltozás (ciszta, mióma, endometriózis, polip)
- Szimbolikusan stressz, megoldatlan düh, neheztelés, ellenségeskedést jelent

A legtöbb női betegségnek a folyamatos stressz és az ösztrogén dominancia az oka. A táplálkozásban fontos, hogy kiiktassuk a hormonkezelt húsokat, a fehér lisztet, a sört és a fehér cukrot.

Továbbá fontos a meditáció, a napi rutin és hagyni a testet lelket megpihenni hosszú igénybevétel után. Sok esetben progeszteron pótlására is szükség lehet. (hosszan tartó vérzésnél és PMS tünetek kezelésére is) A yam gyökér tabletta vagy krém erre kiváló, jól bevált módszer. Sajnos elég megbízható minőségi, bevizsgált terméket kapni.

A magnézium és az Omega 3 zsír segít csillapítani az esetleges görcsös fájdalmat, amit a menstruációs vérzés okoz.

Erős görcsös vérzésnél még ajánlják a pásztortáska teát reggel és este a menstruáció előtti pár naptól a menstruáció alatt egész a végéig, valamint a Fodormenta teát 2 hónapig, c vitamint és rutaszorbint. Homeopátiák közül a Magnesium phosphoricum lehet jótékony hatással.

Fájdalmas menstruációban tapasztalatok alapján jó minőségű Shatavari készítmény is segíthet.

A talpreflexológia, az Aviva torna és a jóga is rengeteget tud segíteni.

Kimaradó vérzés okai lehetnek:

- Túlzott edzés, kimerültség
- Szorongás, stressz
- Fejletlen méh
- Pajzsmirigy problémák, petefészek ciszták
- PCOS
- Fogamzásgátló tabletta utóhatásai

Menstruáció megindító a következő teakeverék:

Szaszafrázsfakéreg / Vágott ruta / Poloskavész gyökér / Majorána

Egyenlő arányban 1 liter vízben 20 p lassú tűzön elkészíteni, reggel 2,5dl a többit napközben elkortolygatni. Annyira erős, hogy lehet 2-3 is elég a növényekből.

A folsav (folát), flavonidok és hosszabb ideig kimaradozó vérzésnél a Femicin Phytohormon is segíthet.

Rendszertelen menstruációt pubertás lányoknál a Pulsatilla C9 homeopátia szépen beállítja

Amennyiben késleltetni szeretnénk a vérzést pár napig nyaralás vagy verseny miatt, érdemes lehet a következő két házi praktikát kipróbálni: 1 héttel előtte elkezdni napi 1 csapot evőkanál fahéj, vagy naponta sok sok citrom vizét meginni.

PMS tünetek – Pre menstruációs szindróma – „Pihenj most sokat”

Tünetek: Tünetei lehetnek alhasi görcsök és fájdalmak, puffadás, hangulatváltozások, folyadék visszatartás (ödéma),

súlygyarapodás, ingerlékenység, fokozott étvágy, sóvárgás bizonyos ételek iránt, letargia, fáradtság, álmatlanság és az emlők puhasága. A PMS okozhat enyhe, de igen komoly tüneteket is.

Juhász Sarolta jógaoktató találékony magyarázta a megoldást a PMS-re: Pihenj most sokat! Ha folyamatosan fennál a probléma, változtass az étrendeden és az életviteleden.

Az egyik elmélet a premenstruációs hangulatingadozások magyarázatára, hogy ilyenkor az ösztrogént nem egyensúlyozza ki megfelelő szintű progeszteron. Ez valószínű, de a hormonális egyensúlyvesztés nem a semmiből tűnik elő. A menstruáció arra tanít bennünket, hogy ciklikus lények vagyunk. A természet évszakai is tartalmaznak pihenő időszakokat, amelyek a növekedést és a megújulást segítik. Az emberi test ugyanabból az anyagból készül, mint a természet többi része, és hasonló mintákat követ. Amikor tiszteletben tartjuk a természet ritmusát, és például sötétben alszunk és világosságban ébredünk, akkor a menstruációs ciklusaink is simábban zajlanak. Ha nem vesszük figyelembe a természet törvényeit, a hormonális egyensúly kibillen, és ez problémákat okozhat a premenstruációs időszakban.

Ha viszont összehangolódunk a biológiai ritmusunkkal, és a menstruáció közeledtével időt szánunk a pihenésre, akkor felismerjük a premenstruációs időszak igazi ajándékát: a felerősödött érzékenységet és a tisztánlátás képességét. Az ősi kultúrák tudták értékelni a nők hatodik érzékét, amely a premenstruációs időszakban felerősödik: a premenstruációs látornásokat a bölcsesség forrásának tekintették.

Ez a kiélesedett érzékenység fizikailag is megnyilvánul. A menstruáció előtti héten a bőrgyógyászok nem javasolják a nemkívánatos szőr eltávolítását (nem javallott sem a gyanta, sem a lézer, sem a csipesz — semmi, a borotválást kivéve), mert ilyenkor a hormoningadozásnak köszönhetően érzékenyebb a bőr. Figyelj arra, hogy ilyenkor eleget pihenj. Kerüld az éjszakázást, a bulizást, illetve az irodai túlórázást.

A yam gyökér tablettát sokat javíthat a helyzeten, azonban ha a prolactin magas a barátcserje hatékonyabb. Az A, B, C, D E vitamin, a Magnézium, Kalcium bevitel C vitaminnal, a Gamma Linolénsav (GLA), Vas, Jód, Omega 3, 6, p (Chia mag, Lenmag) is jótékonyan befolyásolhatja a tüneteket. Azonban a legfontosabb a pihenés és a rendszeres alvás.

Mi okozhatja a PMS kialakulását?

Az ok és a pontos mechanizmus ismeretlen, de elgondolkodtató, hogy jellemzően a modern társadalmak női szenvednek a PMS-től. A menstruációs ciklus során végbemenő folyamatok ugyanúgy zajlanak le bármely rasszhoz és nemzetiséghez tartozó nőben, a tünetek viszont csak a fejlett nyugati társadalmakban élőkét sújtják. Az is érdekes,

hogy a törzsi társadalmakban, vagy India, Kína vidéki részein, vagy Fülöp-szigeteken még nem is hallottak ilyen tünetegyüttesről. De vajon mi különbözteti meg ezeket a nőket? Miért „védettek” a PMS-sel szemben?

Elgondolkodtató, hogy Indiában, Kínában, vagy a törzsi társadalmakban a menstruáció nem egy rejtegetni való jelenség, nem jelenti azt, hogy a menstruáló nő „tisztátalan”, sok helyen épp ellenkezőleg tartják!

Egy észak-amerikai indián törzsben például nagy jelentőséget tulajdonítanak a menstruációnak. A törzs tagjai elfogadják, hogy a menstruáló nőnek pihenésre van szüksége, ezért a menzesz néhány napjára a nők egy „holdkunyhóba” költöznek, nem vesznek részt a mindennapi munkában, nem főznek a családjukra. Erre az időszakra

a törzs többi tagja átvállalja a munkájukat, így ezek a nők abban a tudatban pihenhetnek, hogy családjukról ez idő alatt gondoskodik. Álmaiknak nagy jelentőséget tulajdonítanak, reggel elmesélik a sámánnak, aki a menstruáló nők álmai alapján vezeti a törzset. A zsurló tea és a kovasav tartalmú gyógynövények is segíthetnek.

Ételek, gyógynövények az egészséges ciklusért és menstruációs fájdalmakra
A Vegetáriánus és állati fehérjében csökkentett étkezés nagy mértékben jótékonyan befolyásolja a menstruációt.

A magnéziumban (Gál termékek) gazdag ételek ellazítják a szervezetünket, és enyhítik a görcsöket vagy a fejfájást.

Vas, folát és C-vitamin tartamú ételek. (A nők 70 % vashiányos, ajánlott készítmény: Gal Laktoferrin, Maltoffer csepp)

Gyömbér

Hibiszkusz tea, Pásztortáska tea (erős vérzésre), cickafark ciklus első fele – palástfű ciklus második fele

Nátriumdús ételek (feldolgozott húsok), só fogyasztás csökkentése

Stop ételek kiiktatása étrendből

Esszenciális zsírsavak (Omega 3, 9), magok

Zöld levelűek, csírák, klorofill tartalmú ételek

Flavonidok , riboflavin 400 mg

Antioxidáns tartalmú ételek gyulladásozó folyamatokra és a stressz által termelt szabadgyökök közömbösítésére

Complex szénhidrát

C, E, D vitamin, B komplex, Q10

méhempő

Vérszegénység

Koriander tea, Maltofer csepp (vényköteles, de nem okoz székrekedést), Kapor, Floradix Klauterblut, Humet R, Schüssler só Ferrum, Gál termékei

- Lehet belső vérzés (ciszta, mióma stb.) vagy erős menstruáció
- Bélférgék
- Cöliakia
- Vese elégtelen működése (eritropoetin nem megfelelő működése)
- Hiány anémia B12 vagy folát (C, B vitamin komplex, folát, vas és aminosavak megfelelő mennyisége szükséges hameoglobinnel termeléshez)
- felszívódási zavarok
- Haemolitikus vérszegénység

Természetes fogamzásgátlás: Hormonmentes.hu

Élet a ciklussal összhangban

A legtöbben azt gondoljuk, hogy akkor vagyunk rendben, ha a hónap minden napján ugyanolyan lineárisan teljesítünk és ugyanolyan jól érezzük magunkat. Ez teljesen értelmetlen. A környezet, az évszakok, a hold állása és a női test is ciklikus. Ha a lineáris szemlélethez ragaszkodunk hamar felborulnak a hormonjaink, csökken a teherbe esés esélye, és hamarabb kiégetjük a szervezetünket. Ha megérted, hogy a tested, hangulatod, étvágyad, teherbírásood hogyan változik a ciklusod 4 szakaszában, könnyebben tudod fenntartani női egészségedet és megőrizni termékenységedet, megtámogatni hormonjaidat. Azok a nők akik így tesznek, rájönnek, hogy sokkal kevesebb nehézséggel, sokkal nagyobb dolgokra képesek hosszútávon és egészségesebbek, csinosabbak is maradnak, mint lineáris szemlélethez ragaszkodó társaik.

I. fázis – Menstruáció

Új ciklus kezdődik.

A menstruációs vérzés első napján megtisztul az előző ciklus során megvastagodott méhnyálkahártya.

A hormonok szintje a vérzés alatt van a legalacsonyabban és ilyenkor általában a testhőmérsékletünk is leesik. Talán ilyenkor hasonlítunk a legjobban a férfiakhoz.

Az agyunk biokémiája ilyenkor kb. 25%-ban megváltozik az előző fázishoz képest a következők szerint:

- A két agyfélteként ilyenkor kommunikál a legjobban egymással!
- Kognitív funkcióink jobbak (pl. térkép olvasás)

Ez azt jelenti, hogy ebben a fázisban az agyunk az analízálásra, és értékelésre a legalkalmasabb, ezért célszerű azokat a beszélgetéseket erre a fázisra időzíteni, ami külső megfigyelést igényel. Nagyon jól kihasználhatod a menstruációs fázist a különböző évértékelési riportok megírására, vagy akár arra, hogy a személyes kapcsolataidat átgondold és reálisan lásd.

- A fehérvérsejtek száma alacsonyabb, ezért hajlamosabbak vagyunk a betegségekre.
- Magasabb lehet a vérnyomásunk
- A menstruáció a befelé fordulás ideje. Az energiáink befelé összpontosulnak és ilyenkor „megtisztulunk”.
- Amikor új ciklus indul, megszűnik a vízvisszatartása a szervezetnek, akár fél- egy kilóval is kevesebbet mutathat a mérleg. Ilyenkor elengedi a szervezet a felesleges vizet.
- Kevésbé lesz érzékeny az inzulinszintünk, ezt úgy észlelhetjük, hogy nem leszünk folyton farkaséhesek, mint az előző fázisban. Hatékonyan fogyókúrázni a ciklus kezdetétől ovulációig érdemes.
- Mivel a hormonjaink egy lecsillapodott állapotban vannak ilyenkor, ezért kevesebb étellel is beérjük, egyáltalán nem lesz nagy az étvágyunk. Ezt a progeszteronszint csökkenésének köszönhetjük.
- Jó hír, hogy pár órával a menstruációs vérzés jelentkezése után az ösztrogénszint elkezd szépen lassan növekedni, ezzel véget vetve az összes PMS tüneteknek.
- Ha ebben az első pár napban nagyon fáradt vagy, kedvetlen, akkor ezt a vashiány okozhatja, ami a vérvesztés miatt keletkezhet a szervezetedben. Ilyenkor a vaspótlásra érdemes jobban odafigyelni, vas tartalmú ételeket enni.

II. fázis – Follikuláris fázis

A menstruációs vérzés utolsó napjaitól egyre energikusabbnak érezzük magunkat. Visszatér az életkedvünk, sokkal több energiánk és kedvünk lesz mindenhez.

Az ösztrogén, a tesztoszteron és az FSH (tüszőérést stimuláló hormon) szintje elkezd nőni a vérünkben, így készítetve a tüszőket és a benne lévő petéket arra, hogy elkezdjenek érni, növekedni.

Elkezd megjelenni a fehérműdön a méhnyaknyák, aminek a termelődését a folyamatosan növekvő ösztrogénszint okozza. Ez előbb ragacsos, majd egyre tisztább, nyúlósabb, vizesebb lesz.

Ez a fázis minden nő kedvence, hiszen ilyenkor energiától kicsattanónak érezzük magunkat a növekvő ösztrogén és tesztoszteron szintnek köszönhetően. A bőrünk ragyogóbb, szebb lesz, mert fokozódik a kollagéntermelés.

Nagyon fontos ez a fázis a csontok sűrűségének a szempontjából is, ugyanis a növekvő ösztrogén szintünk nagyon nagy befolyással van a csontjaink sűrűségére, a folyamatos ösztrogéntermelés építi a csontjainkat, ami nagyon fontos lesz az öregebb éveinkben.

Ezért is fontos az egészséges ciklus, hiszen akinek nincs minden hónapban kellő ösztrogén emelkedés a szervezetében, annak a csontjainak az állapota sem olyan erős és egészséges.

- Agyunkban a vezetői funkció bekapcsol

- Pozitívabban látjuk a helyzeteket
- Problémamegoldó készségünk megnő
- Nyitottabbak vagyunk az új dolgokra, lehetőségekre
- Megnő a szociális élet iránti igényünk (barátnőzés, randizás)

A testünk a következőképpen változik:

A ciklus második fázisában minden étel, amit elfogyasztunk, a tüszőérést szolgálja. Nem csak akkor kell arra gondolni, hogy tápláljuk és támogassuk a peteérést, amikor babatervezés a cél, hanem akkor is, amikor az egészségünkről van szó.

Ebben a fázisban a nagyon fontos progeszteronszintünket is megalapozzuk, azzal, hogy egészséges petét növesztünk, hiszen ez a pete fogja majd nekünk az úgyn. sárgatest hormont termelni a ciklus utolsó fázisában, és ha ebből nincs sok, vagy nem jó a minősége, akkor nagyon zavaró PMS tüneteink lehetnek. Egészséges peteérést támogatják a jó minőségű szénhidrátok, magas rost tartalmú ételek melyek magnéziumban és B vitaminokban is gazdagok, valamint az E vitamin és cink bevitel.

Érdeemes ebben az időszakban sokszor keveset enni, nagyon friss és vitamindús ételeket.

Végezzünk hosszabb 1 – 1,5 izzadós edzéseket, építsünk izmot és erősítsük a csontokat.

III. Ovuláció – tüszőrepedés

Ez az egy két nap a legfontosabb alappillére az egész női ciklusnak, hiszen ilyenkor szabadul ki az az egy darab pete, ami majd arra vár, hogy megtermékenyítsék.

Ez a fázis betegség miatt, stressz miatt, fogkezelés miatt, bármilyen megszokottól eltérő és a normál hétköznapjaidból kiközlő dolog miatt tolódhat. Tankönyv szerint a 14. napon van a tüszőrepedés, de ez nagyon változó, hiszen akinek hosszabb a ciklusa, az később is ovulál.

A növekvő ösztrogénszinttől megváltozik a méhnyaknyákod jellege, csúszós tojásfehérjés vagy éppen átlátszó vizes is lehet, ezzel jelezve, hogy termékeny vagy. Ez a nyák biztosítja a hüvelyben a spermium túlélését mindaddig, amíg a petesejt kiszabadul és eljut a petevezetékbe, ahol találkozhat a spermiummal, ekkor jön létre a megtermékenyülés. A növekvő tesztoszteronszint pedig gondoskodik róla, hogy hangulatba hozzon az együttléléshez.

Agyunk biokémiai változásai az ovulációs fázisban

- Az agyunkban a beszéd és a szociális készségek központba kerülnek
- Hajlamosak vagyunk túlzásokba esni, annyira pozitívan gondolkodunk
- Ébresztőóra nélkül, energikusan kelünk
- Szívesen állunk ki mások elé beszélni, előadni, a beszédközpontja az agynak a legélesebb ilyenkor
- Ilyenkor kérjük pl. fizetésemelést, mert meggyőzően tudunk kommunikálni
- Az agyunkban a béta agyhullám aktivitása megnő
- A figyelmünk nagyon éles, hamarabb tanulunk
- Ilyenkorra időzítsünk randevút
- A pattanásokra hajlamosabbak vagyunk, a tesztoszteron és ösztrogén magas szintje miatt
- Ragyóóan szépnek és kívánatosnak érezzük magunkat

Ilyenkor elkezdünk zsírt raktározni, így érdekesebb a nyers zöldségeket előnyben részesíteni és a keresztesvirágúakat (indol 3 karbiol), mely természetesen segítik a fölös ösztrogén kihajtását a testből. Nagyon nagyon fontos a sok főtt és nyers zöldség, hogy segítse a májat, ami azért felelős, hogy a fölös ösztrogén távozzon a szervezetből.

Továbbá fontos a B vitaminban és magnéziumban gazdag étkezés, és a progeszteron termelését segítő ételek. Ilyenkor fermentált ételeket is elkezdhetünk fogyasztani.

Nemcsak a társasági életed van a csúcson ebben a pár napban, hanem az edzésed és az energiaszinted is a csúcson jár. A tesztoszteronszinted ilyenkor van a csúcson, valamint az ösztrogénszinted is. A tested minden porcikája készen áll a bevetésre szó szerint.

A kollagéntermelésed megnő, a zsírszövetekből fog felhasználni a szervezeted energiát, így mindenképpen használd ezt az időszakot zsírégetésre és izom megtartásra valamint építésre. Az ösztrogén anabolikus hatását érdemes kihasználni, azaz izmot építeni.

IV. Luteális fázis

Két lehetőség jöhet létre az ovuláció után:

Az első, hogy megtermékenyül a petesejt, ami azt jelenti, hogy találkozik a petevezetékben a spermiummal, ami az ovulációkor a spermiumnak kedvező méhnyaknyákkal feljutott a méhbe, és létrejön a megtermékenyülés, a női ciklus létezésének értelme.

A második lehetőség, hogy nem termékenyült meg a kiszabadult petesejt.

12 órával az LH csúcs után az elhalt tüsző elkezd progeszteront termelni a szervezetben, amely 10-16 napig termelődik, majd leesik ennek a hormonnak a szintje és megjön a menstruáció. Az egyre csökkenő progeszteron szint hatására a méhnyálkahártya elvékonyodik, ha nem történik megtermékenyülés.

A progeszteron minden nőnél fix időtartamú, 10-16 nap között változik, de egyénekenként állandó. A ciklusnak ez a része fix, nem változik külső behatásokra. (10 napnál rövidebb luteális fázisnál progeszteronhiányról beszélünk.)

A progeszteron hormon szintje az LH csúcs után egy héttel tetőzik, innentől érezhetjük a legerősebb hatásait a progeszteronnak, ezért is különböztetünk meg korai és késői luteális szakaszt.

A korai luteális szakasz az ovuláció utáni egy hét, ekkor még nem olyan instabil az inzulinszintünk, nem vagyunk annyira magunkba fordulóak.

A késő luteális szakasz az ovuláció utáni kb. 5-7 nap, aminek a végét az új ciklus kezdete kíséri. Onnan tudjuk tehát, hogy volt ovulációnk, hogy a testhőnk emelkedni kezd, nagyjából 0.5 fokkal a ciklusunk előző fázisához képest. Ez hatással lesz az egész ciklusunk utolsó fázisára, hiszen az alaphőmérsékletünk emelkedése miatt mások lesznek a szükségleteink, és a progeszteron szint megemelkedése miatt pedig másképp kezdünk el viselkedni. Azok a változások, amik ilyenkor végbemennek a testünkben, mind egy esetlegesen bekövetkező terhességre, az implantációra készítik fel a méhnyálkahártyát, ezért mi magunk is megváltozunk, másképp fogunk reagálni, valamint más szükségleteink is lesznek, mint a ciklus előző fázisaiban.

Ilyenkor különbözünk a legjobban a férfiktól.

A tény, hogy megemelkedett a az alaphőmérsékletünk, mindenre kihat:

- Melegebbnek fogjuk érezni magunkat (A luteális szakasz végére leesik a hőmérséklet is, de ha túl korán progeszteronhiányra utalhat)
- kevésbé fogunk jól aludni, és
- hamarabb elkezdünk izzadni, de rövidebb ideig, és ehhez kell igazítani az edzéseinket, energiaszükségleteinket.

A luteális fázis korai szakaszában még nem érezzük ezeket a hatásokat annyira. A késői luteális szakaszban fogunk a progeszteronnak ezzel a hatásával találkozni, és akinek nem termel elég progeszteront a szervezete, az ilyenkor találkozhat a PMS tünetekkel, ezért is olyan fontos összehangolni az életünket a ciklusunkkal.

Testünk változásai a luteális szakaszban:

- megváltozik a regeneráció
- nem építünk ugyanúgy izmot (katabolizálunk-izomvesztés)
- hevesebb a szívverésünk
- jobban izzadunk