

## A menstruációs ciklus Menstruáció, ciklikusság, keleti filozófia



Már láttuk, hogy a nyugati világ meglehetősen figyelmen kívül hagyja a menstruáció jelentőségét, pedig ez összeköthetne minket a teremtés misztériumával. Az első menstruációm körül nem volt semmi hűhó, mint ahogy annak idején anyám első menstruációjára sem figyelt senki. Sőt a mi családjunkban és a többi általam ismert családban a menstruációról szinte egyáltalán nem esett szó. Talán ha az első menstruációt, a menarkét valamilyen módon megünnepeltük volna, és a nők fiziológiájának ciklikusságát tiszteletben tartanánk, akkor biztosabbak lennénk a velünk született női erőnkben. Melyik fiatal lányka nem örülne valami különleges mulatságnak (egy előadásnak, egy koncertnek vagy egy délutáni teának) az alkalom megünnepelésére és nővé érésének elismeréseként? De gyakorlati szinten is hasznos rendszeresen figyelni a hormonális ritmusunkra, és megfelelő tevékenységekkel tisztelni meg a menstruációkat — hiszen ezzel erősítjük és támogatjuk termékenységünket és eljövendő terhességeinket. A menopauza is simábban fog lezajlani, ha okosan végig vigyázunk magunkra.

Az első lépés a problémamentes menstruációhoz, ha átértékeled a fejedben. Nem nyűgneked tekinted, hanem elfogadod, hogy van és ezeken a napokon úgy alakítod az életed, hogy többet tudj pihenni, regenerálódni, magaddal foglalkozni, befelé figyelni.

A menstruációs ciklus a „fejben” kezdődik! Nemcsak a petefészkek vesznek részt a menstruációs ciklusban, hanem ezt nagyban befolyásolja a fejünkben lévő Hypothalamus-Agyalapi mirigy működése is. Pontosabban az agyalapi mirigy az egész menstruációs ciklusunk irányítója! Érzelmek, gondolataid és kipihentéged állapota, közérzeted döntik el főleg, hogy hogyan éled meg a ciklusod.

A menstruációt, csak úgy mint a női lét egyéb szakaszait (menopauza) a nők nagy része félre értelmezi. Ilyenkor az agy két féltekéje között olyan idegi kapcsolat létesül, mely a férfiak csak több év meditációs gyakorlatával tudnak elérni. Ha figyelünk, akkor ezt az időszakot, mint egy magasabb tudatossági állapot érhetjük meg. Lehet, hogy már az is enyhíteni fogja a kellemetlenebb tüneteidet, hogy, ha az egész menstruációd átértékeled magadban. A menstruáció nem nyűg, nem teher. A menzesz alatt a lényed másik oldala kerül előtérbe, így lehetőséged adódik az éned és nőiséged teljesebb megéléséhez.

A menstruáció megélésének széles a skálája. Vannak nők, akik ilyenkor is jól vannak. *Mások enyhétől a súlyosig mindenféle tüneteket érzhetnek. Bárhogyan is, mindenki tapasztalhatja, hogy ha menstruáció alatt nem tud pihenni és regenerálódni, akkor leromlik az általános egészségi állapota.*

Hagyományosan a nők ilyenkor a pihenést és az elvonulást választották. Az áyurvédikus szokások szerint például az indiai nők a menstruáció alatt lehetőség szerint nem zavartatják magukat semmivel: még fürdéssel

vagy hajmosással sem. Ez valószínűleg legtöbbünk számára kivitelezhetetlen, habár az erős vérzés idején nem lenne rossz ötlet elkerülni a túl forró fürdőket. Annak érdekében, hogy a testet a lehető legkevesebbet zavarj, inkább zuhanyozz le. Amikor csak lehetséges, gyűjtd össze az energiáid, és ne engedd, hogy a menstruációs folyamatot külső események zavarják meg. Ne tedd ki magad hidegnek. Tölts el egy kis időt egyedül, legalább a menstruáció legerősebb szakaszában. Üzleti és baráti találkozókhoz válasz más időpontot. Tarts szünetet a főzésben és a házimunkában. Tartsd tiszteletben ezt az időszakot. Az indián hagyományok szerint a nő pszichésen és spirituálisan akkor a legerősebb, amikor menstruál.

*Figyeld a gondolataid minőségét, az álmaidat és a látomásaidat.* Elmélkedj az elmúlt és eljövendő időn. Habár a pihenés fontos, a túl sok fekvéstől eltunyulsz és eltompulsz. A menstruáció ár-apályára ráhangolódnál nem azt jelenti, hogy ágyynak kell esned, pusztán arról van szó, hogy ezeken a napokon *kissé lassulj le, és tápláld magad.* A jóga eszközöket ad neked a lelassuláshoz, sőt, ha lehet ezt mondani, azt is lehetővé teszi, hogy élvezd a ciklus tisztulási folyamatát. A menstruáció alatti nyugtató gyakorlással összehangolódsz a természet ciklusaival, és megtartod az egészséged.

*Amikor menstruációs fájdalmad, női szervi betegségeid vagy bármilyen más női problémád van, gondold arra, hogy a tested egy óramű pontossággal működő rendszer.* Még azelőtt érzékeli, hogy napi rutinodban, emberi kapcsolataidban, környezetetben, táplálkozásodban, női oldalad elfogadásában stb. baj van, mielőtt az a gondolataidban megjelenne. Ilyenkor nem a fájdalomcsillapítók és a különböző gyógyszerek a megoldás, hanem hogy leülj, elcsendesedj és napok hetek alatt rágyere mi a probléma az életeddel, ami okozza már testi gondjaidat. *Hagyd, hogy a fájdalom legyen az útmutatód, útjelződ,* hol kell finom hangolni, újra gondolni az életed. *A női test mindig jelezz, csak mi nem figyelünk a jelzéseire, inkább arra fogjuk, hogy hát én ilyen típus vagy, érzékeny vagyok stb. ami csak a probléma elodázása.*

A nő ciklikus lény. A nő egyik legfontosabb feladata az életben, mint a családon belül is a ciklikusság fenntartása. Arról, hogy hogyan tudjuk életünket a ciklussal összhangba hozni pár oldallal arrébb lesz útmutató.

A ciklusoddal problémák vannak, ne hagyd annyiban járj a végére. A probléma mindig egy rejtett üzenet, valamilyen kibillent állapot az egyensúlyiból.

*10 év tanítási tapasztalat után állíthatom, hogy a rendszeres ásana és pránajama gyakorlással nagyon könnyen és hatékonyan lehet kezelni a menstruációs fájdalmakat és szabálytalanságokat.*

A ciklust a menstruáció első napjától számítjuk. 21 és 35 nap közötti ciklus teljesen normális. A ciklus a vérzés első napján kezdődik, és a következő vérzés kezdetét megelőző nappal ér véget.

A természeti népek ciklusa 3 nap hosszú, a városiaké általában 4 - 7 nap közötti a túlzott állati fehérje bevitelnek köszönhetően.

3 hónapon belüli eltérések teljesen normálisak, mert a ciklusunk minden külső körülményre reagál. (Túl sok feszültség, kimerültség, fény hiány, sok utazgatás, trauma stb.)

Három hónapon túli szabálytalanságok azonban kezelendők. Ha hosszú hónapokig, netalán évekig kimarad az a ciklus, nem jó, mert csontritkuláshoz vezethet.

Ciklus alatt ne éljünk szexuális életet. Ilyenkor fáradékonyabbak, sérülékenyebbek vagyunk, könnyebben elkapunk fertőzéseket, és hosszabb vérzéshez, görcsökhöz, barnázáshoz vezethet a menstruáció alatti szexuális élet.

A menstruáció, illetve maga a reprodukív funkciók úgynevezett "luxus" funkciók. Ha a testedben, vagyis az endokrin rendszeredben (agyalapi mirigy, pajzsmirigy, mellékvese) valamilyen probléma áll fent, akkor a legutolsó funkciót, azaz a reprodukív funkciót fogja a szervezeted letiltani, hiszen ez az a funkció, amire a legkevésbé van szüksége a túléléshez. Ezért van az, ha túlhajtod magad, vagy nem figyelsz oda a testedre és a lelkedre először a női és a reprodukív szervekben lesznek elváltozások.

## Anatómia

A menstruáció a méhnyálkahártya havonta történő leöklődését és vérzés kíséretében történő kiürülését jelenti. (tisztulási folyamat, egyesek szerint ezért élnek hosszabb életet a nők, mint a férfiak)

A menstruációs ciklus több szintű hormonális szabályozás alatt áll. Ennek a szabályozó rendszernek a legfelső szintjét a hipotalamusz-hipofízis rendszer alkotja. A hipotalamusz az agytörzs egy része, amely minden nap bizonyos mennyiségű, a hipofízisre (agyalapi mirigyre) ható hormont termel. A hipofízis a ciklus első felében tüszőéretést serkentő (FSH-t, azaz follikulusz stimuláló) hormont, a második felében sárgatest-képződést serkentő (LH-hormont) hormont termel.

### A menstruációs ciklusban 4 fő részt különböztetünk meg:

Menstruációs fázis: a vérzés kezdetétől a végéig

Follikuláris fázis: a vérzés végétől az ovulációig - ez a szakasz lehet változó (stressz, betegség, utazás stb.)

Ovulációs fázis: 24/48 óra, a tüszőrepedés napja

Luteális fázis: ovuláció utáni naptól a vérzés kezdetéig (Ez általában mindig ugyanannyi nap 10-16 nap közötti)

Fontos tudni hogy, az agyunk biokémiája változó a ciklus különböző fázisaiban, a változó hormonszint miatt. Ez a hétről-hétre folyton ismétlődő változás a ciklus fázisai között, teljesen kiszámítható, és ha lekövetjük, akkor a saját előnyünkre tudjuk fordítani, hiszen pontosan tudjuk mikor mi következik, így még sikereesebbek tudunk lenni az életünk minden területén – mozgás, étkezés, szociális és munkakapcsolatok, valamint a párkapcsolatunkban, és nem elhanyagolhatóan az önmagunkhoz való viszonyunk és az önmagunkkal való kapcsolatunk, a nőiség megélésével kapcsolatban is!

### Hormonális változások a 4 fázis alatt:

Menstruációs fázis: Alacsony ösztrogén, alacsony progeszteronszint

Follikuláris fázis: Növekvő FSH, ösztrogénszint, tesztoszteronszint

Ovulációs fázis: Magas ösztrogénszint, LH hormoncsúcs

Luteális fázis: Magas progeszteronszint, alacsonyabb ösztrogénszint

A rendszeresen ovuláló, egészséges nőnél az ösztrogénnek és a progeszteronnak a következő változásai vannak a szervezetünkre:

- méhnyaknyák termelését befolyásolja
- étvágy
- testhőmérsékletet
- testet és az agyunkat
- izomépítés, fogyás
- agyunk biokémiája, kedvünk
- kapcsolat a párunkkal

## Az alaphőmérséklet alakulása a ciklus alatt:

Az ösztrogénnek nincs semmilyen hatása az alaphőmérsékletünkre.

A progeszteron a pajzsmirigyre való hatása által megemeli a testhőmérsékletet kb. 10-16 napra, majd a testhő újra visszaesik, amint csökken a progeszteronszint és megjön a vérzés.

A hő ilyenkor kb. 0.2-0.5 C fokkal magasabb, mint az azt megelőző 6 napon mért hő.

### 1. Follikuláris fázis – tüszőérés

- Az FSH-hormon hatására a petefészekben lévő (petesejtet tartalmazó) tüszők érésnek indulnak. Nem csak egy, hanem 2-3 tüsző is érni kezd. A leggyorsabban növekvő és fejlődő tüsző gátló anyagokat termel, amely a többi tüszőt megakadályozza a növekedésben. Végül egy tüsző lesz a „nyertes”, de létezik holtverseny is, aminek a többpetéjű ikrek köszönhetik életüket.
- Az érő tüsző termeli a tüszőhormonokat, más néven ösztrogéneket. Az ösztrogén hatására a méhnyálkahártya sejtei osztódni kezdenek, így a nyálkahártya megvastagszik.

### 2. Ovuláció – tüszőrepedés

- A hipotalamusz-hipofízis rendszer számára az emelkedő ösztrogénszint azt jelzi, hogy lassan elég lesz az FSH-termelésből. A tüszőrepedéshez közeledve és a hipotalamusz hormonhatása nyomán a hipofízis sárgatest-serkentő (LH) hormont kezd termelni. A sárgatest azután keletkezik, hogy a megrepedt tüszőből kiszabadul a petesejt, a tüsző bevérzik (és sárga színű lesz a benne lerakódott festékanyagtól).

### 3. Luteális fázis

- A sárgatest (luteus) a serkentő hormonok hatására maga is hormontermelésbe kezd, méghozzá a sárgatesthormont, a progeszteront termel. A progeszteron a megvastagodott méhnyálkahártyát mirigyes szerkezetűvé teszi, növeli a méh izomzatát, fenntartja a terhességet, és serkenti az emlőben lévő tejelvezető rendszer fejlődését.
- A petesejt ez alatt a petevezetőn keresztül a méh felé veszi útját. Ha közben a petesejt megtermékenyül, akkor beágyazódik és HCG-hormont kezd termelni, amely meghosszabbítja a sárgatest életét.

### 4. Menstruáció

Ha a petesejt nem termékenyül meg, akkor nem termel HCG-hormont sem. HCG-hormon híján a sárgatest visszafejlődik. Progeszteron hiányában (amelyet a sárgatest termel) a méhnyálkahártya távozik: ez a menstruáció.

A méhnyálkahártya középső és legfelső rétege válik le, a megmaradó pedig sejtosztódásra és újbóli felépülésre képes. A menstruációval a méhnyálkahártya darabjai, vér és egy kevés hüvelyváladék távozik.

## Hormonszótár

**ösztrogén** :tüszőérés hormonja , valamint a testben felelős a csontsűrűségért, a véralvadásért, a kollagéntartalomért, a méhnyálkahártyánk és bőrünk rugalmasságáért, valamint a szénhidrát és a zsír anyagcseréért

**tesztoszteron** : férfi szteroidhormon, amely a nőknél is termelődik, könnyíti az izom fejlődését és a csontok karbantartását, valamint a szőr és a szexuális vágy növekedéséért felelős

**progeszteron** : tüsző sárgatestje által ovuláció után termelt hormon, amely ellensúlyozza az ösztrogén hatását. Lassítja a sejtek osztódását és besűríti a méhnyaknyákot és nyugtatóan hat az idegrendszerre.

**FSH (follikulus , azaz tüsző stimuláló hormon):** ezt a hormont az agyalapi mirigy termeli, ezzel küldve jeleket a petefészeknek, ennek hatására termelődik a tüszőérés hormonja az ösztrogén

**LH (luteinizáló hormonluteinizáló hormon):** ezt a hormont az agyalapi mirigy termeli, az ovuláció előtt termelődik és a tüszőrepedést kiváltó hormon (csakis rendszeres ciklus esetében).

## 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 (megvonásos) menstruáció. Tehát tablettá mellett nincs ciklus. Itt ovulációs sincs. Utána évekig nincs igazi menstruáció, durván beleavatkozik hormon rendszerbe. Fogamzásgátló tablettákat próbálják elkerülni minden áron.

Fogamzásgátló tablettá nemcsak méhet, hanem vesét, szívet is kártékonyan érintheti, valamint negatív hatással lehet libidóra, megzavarja bélflórát, fokozhatja a gyulladást, hiányt okozhat bizonyos mikro tápanyagokban, hangulatingadozást okozhat és súlyproblémákhoz vezethet.

Nem orvosolják a hormonális egyensúlytalanságokat, csak elfedik azokat.

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 gyulladást segítő ételek kerülése. (glutén, tejtermék, feldolgozott hús, alkohol, kávé, transzszírban gazdag ételek mint meki, pékség stb.)

### Hosszú, múltani 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 tablettá 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.

A mell irritációk, fájdalmak utalhatnak ösztrogén dominanciára, vagy jódhiányra. Általában tipikusan jó hiányra utalnak.

#### **Pecsételő vérzés okai:**

- Progeszteron hiány
- Ösztrogén dominancia
- Chlamidia, Gonorrhoea vagy egyéb nemi betegség
- Ciszta, mióma, szervi elváltozás
- Pajzsmirigy problémák

#### **Kimaradó vérzés okai lehetnek:**

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

#### **Ovuláció kimaradása:**

Az egészséges ovulációnak köszönhető az egészséges hormonjaink. A mi hormonjaink a ciklus folyamán folyamatosan változnak.

Fontos az ovuláció, mert ezek a hormonok fontosak női hormonok szükségesek a női test számára. Az ösztradiol segíti a csont, szív és érrendszert, az inzulin érzékenységet, izom épülést, és az agy egészséges működését. A progeszteron csökkenti a gyulladásokat, erősíti az immunrendszert, támogatja a pajzsmirigy az agy, a csontok és a mellék egészségét.

A jó ovuláció az egészséges hormonrendszer alapfeltétele.

Amikor fogamzásgátló tablettát szedsz nincs ovuláció és ugyanez történik, ha hosszabb ideig nincs menszeszed.

### **Menstruáció megindító a következő teakeverék:**

Szaszafránszféreg / Vágott ruta / Poloskavész gyökér / Majorána

Egyenlő arányban 1 liter vízben 20 p lassú tűzön elkészíteni, reggel 2,5dl a többi 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 találékonyan 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 látomásokat 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 élőköt 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 „tiszátalan”, sok helyen épp ellenkezőleg tartják!

Egy észak-amerikai indián törzsből 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 kvasav 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 tartalmú 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 gyulladáscsökkentő 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, Vasbor.hu, Berkenye lé.



Sokszor nem vasat nem pótlunk, hanem helyreállítjuk a bélrendszert, a bélfloórát és a felszívódást....

- Lehet belső vérzés (ciszta, mióma stb.) vagy erős menstruáció
- Higany vagy egyéb nehézfém terheltség
- Gyomorban Helicobacter pylori
- Bélférgesek
- Cöliakia
- Vese elégtelen működése (eritropoetin nem megfelelő működése)
- Hiány anémia B12 vagy folát (C, B vitamin komplex, folát, vas és aminosavak megfelelő mennyisége szükséges hemeoglobintermeléshez)
- Felszívódási zavarok (Gál laktoferrin)
- Haemolitikus vérszegénység

**Természetes fogamzásgátlás:** [Hormonmentes.hu](http://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, teherbírási módod 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 analízisra, 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 érezhetjük, 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 fehéreneműdön 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.

Érdemes 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 kikököntető 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 együttlélhez.

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 kérjünk pl. fizetésemelést, mert meggyőzően tudunk kommunikálni
- Az agyunkban a béta agyhullám aktivitása megnő
- A figyelmünk nagyon éles, hamarabb tanulunk
- Ilyenkorra időzítünk randevút
- A pattanásokra hajlamosabbak vagyunk, a tesztoszteron és ösztrogén magas szintje miatt
- Ragyogóan szépnek és kíváncsúnak 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 egyénenként 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 férfiaktól.

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
- kevesebb víz van a vérünkben a thermoregulációhoz
- több vizet köt meg a szervezet
- nő az étvágy
- agyi köd
- lassabbak vagyunk
- másképp használjuk fel a szénhidrátokat

Ilyenkor fontos, hogy ne hajtsuk túl magunkat és több időt szenteljünk a pihenésre, visszavonulásra, reflektálásra. Ha nem így teszünk a kortizolunk hamarabb megugrik (igaz ez az erős edzésekre is), érzelmileg feszültebbek leszünk és a vércukrunk is hamarabb kibillen. Csak legyünk tudatában a stressznek, mert sokkal nehezebb regenerálódni ebben a fázisban.

Az otthoni programokban leljük örömeinket.

A ciklusod 3. hetében a magas progeszterontermelés miatt fáradtabbá válsz, hamarabb fogsz elálmosodni és sokkal rosszabb lesz a kedved, mint az előző fázisokban. A luteális fázis első felében az ösztrogénszint lecsökkenése miatt tényleg sokkal kedvtelenebbé és lassúbbá válunk. Szerencsére a 3. hét végén az ösztrogén újra emelkedni fog, enyhítve ezzel a 4. hét elejére ezeket a tüneteket.

Kb 20-30%-al több ételre vágsz ebben a fázisban, nagyobb adagokat is eszel, és ez mindazért történik, mert a tested felkészül egy lehetséges terhesség megtartására.

Egyél eleget ebben a fázisban, mert ha kihagysz egy étkezést, akkor valószínűleg hangulatingadozásaid lehetnek, vagy éppen nagyon idegessé válhatsz, és az inzulinszintednek sem tesz jót, ilyenkor ugyanis sokkal ingadozóbbá válik az inzulinszintünk (inzulinrezisztencia). Nagyon fontos, hogy ne ingadozzon a vér inzulinszintje, mert utána falási rohamok törhetnek ránk, ami csak még rosszabbá teszi a menstruációs vérzésünk minőségét. Az ebben a fázisban elfogyasztott táplálék fogja majd alakítani azt, hogy hogyan érezzük magunkat a menstruációs vérzéskor. Ilyenkor a cukor nagyon instabillá teheti a vér inzulinszintjét, ami a késői luteális fázisban elég érzékennyé válik, ezért vércukor stabilizáló, lassú felszívódású ételeket együnk, hogy minél kevésbé legyünk kitéve az inzulin ingadozásának, ami a falási rohamokat okozhatja ebben a fázisban.

A diétázás sem ajánlott ebben a fázisban, mert a szervezet stressznek éli meg azt, ha nem jut idejében ételhez. A másik nem túl előnyös tulajdonsága a progeszteronnak, hogy szorulást okoz. Ez is a lehetséges terhesség miatt van, ugyanis lelassítja az emésztés annak érdekében, hogy sokkal több tápanyag juthasson be a szervezetbe.

Azáltal, hogy lelassítja az emésztést, és a zsírsavak lesznek az elsődleges energiaforrásai, rosszabbul tudja felhasználni a szénhidrátot, ezért biztosítani kell számára szénhidrátból és zsírokból is többet!

Ezt életmóddal és étkezéssel, a helyes tápanyagokkal nagy mértékben lehet enyhíteni, valamint a jó minőségű alvás is hozzájárul a PMS tünetek enyhítéséhez.

A csökkenő ösztrogénszint egy sokkal pesszimistább, cinikusabb kedélyállapotot idéz elő, ilyenkor hajlamosabbak vagyunk a dolgoknak a negatív oldalát nézni.

Sokkal kevésbé vagyunk hajlandóak bármi újba vágni.

A progeszteron egy előhormon is, a kortizol előhormonja is, ami a hosszútávú stressz hatására termelődik a szervezetben (éhezés, koplalás), és ekkor a progeszteron helyett a kortizolt fogja a női szervezet előnyben részesíteni, a progeszteron rovására. Ekkor progeszteronlopásról beszélünk, ami azt jelenti, hogy hosszú távon ez a progeszteronszint csökkenését okozhatja a szervezetben, és hormonális egyensúlytalansághoz vezethet.

A zsíros ételeket részesítsük előnyben, valamint a fehérjedús ételeket, mert ezek stabilizálják a vércukrot, elnyújtják a tápanyagok felszívódását.

Ebben a fázisban két három fontos étrendi pillérre kell odafigyelnünk:

- kereszttestvirágúak fogyasztása
- megfelelő zsírfogyasztás
- probiotikumok fogyasztása

A keresztesvirágú zöldségek indol 3 carbinolt tartalmaznak, ami segít a feleslegessé vált ösztrogén kivezetésében, és pontosan erre van szükségünk a luteális fázisban, hiszen ha ilyenkor relatív vagy abszolút ösztrogéndominancia lép fel, akkor jöhetnek az erős PMS tünetek. Ezeknek a zöldségeknek a fogyasztása főve, sültve vagy párolva ajánlott.

A megfelelő zsírfogyasztás azért fontos, mert a progeszteron koleszterinből készül, így meg tudjuk támogatni ebben a fázisban a progeszterontermelést. Érdemes tehát pl. zsírosabb, bőrös halakat választani ebben a fázisban.

Mivel az emésztőrendszert a progeszteron érzékennyé teszi, ezért a megfelelő probiotikum fogyasztással ezt megtámogathajuk, érdemes tehát főtt gyökérzöldeket, húslevest és savanyúságokat fogyasztani ebben a fázisban.

Fontos, hogy ne végezzünk intenzív gyakorlatokat, amik még inkább megdolgoztatják a pajzsmirigyünket valamint a belső szerveinket, amik az edzés alatt alapesetben is kevesebb oxigént és vért kapnak, így ha túl hosszú az edzés, akkor megterheljük vele a szerveinket, valamint az izmainkat is és elindul az izom

katabolizációja, ami a leépülést jelenti. A magas intenzitású, anaerob edzés helyett most az aerob edzés fogja átvenni a vezető szerepet, mivel az aerob aktivitással a zsírraktárunkból nyeri a szervezet az energiát, ezért a zsírégetés lesz az első számú feladata a szervezetnek. Nem ideális ez a fázis magas intenzitású edzésekhez, amihez a glikogén raktárakat, azaz szénhidrátot kellene használni a szervezetnek, ezért ilyenkor hanyagoljuk ezeket. A súlyzós edzéseket is hanyagoljuk, mert az izmok a progeszteron hormon miatt nem fognak tudni úgy épülni, ahogy azt szeretnénk, sőt katabolizálás is megtörténhet, izmot építhet le a szervezet, ha ebben a fázisban túl hosszú és megterhelő, súlyzós edzéseket végzünk. A szinten tartás legyen a cél ebben a fázisban. A zsírégető edzés viszont annál inkább jól működik.

Ovuláció után 2 nappal a menstruációs vérzésig minden nap 300mg magnézium, 20-30mg cink, 1000-2000mg omega 3. Edzések előtt pedig 5-7gramm BCAA, mert ez átlépi a vér-agy gátat és segít a központi idegrendszer fáradtságát leküzdeni. Mivel a progeszteron nagyon katabolikus, fontos, hogy edzés után 30 perccel 20-25 mg fehérjét pótolj ebben a fázisban, valamint ha edzel, a szénhidrát bevitelt is meg kell növelned. A lényeg, hogy ebben a fázisban szigorúan tilos a diéta és az éhezés, és ne legyenek éhgyomros reggeli edzések sem.

Amint láthatjuk a női létbe bele van hangolva, hogy a ciklus különböző fázisaiban, különböző a hangulatunk. Ha megtanulod kezelni érzelmi – hangulati hullámaidat, sokkal könnyebben tudsz boldogulni a hétköznapokban.

## Ászana gyakorlás

**Hormonháztartás, idegrendszer és egészséges, rendszeres és fájdalom mentes menstruáció szempontjából fontos ászanák:**

- Álló, stabilizáló
- Egyensúlyozó
- Hátra hajlások
- Fordított helyzetek
- Belső karokat, belső combokat és alhasat erősítő ászanák
- Medence területét (medencealapi izmok, csípőhorpasz, farizom) nyújtó, erősítő ászanák
- Ülőcsontokat távolító ászanákat

**Általános gyakorlatsor női egészség fenntartására:**

- Mardzsari sorozat
- Adho Mukha Svanasana sorozat – 1 lábas – Hullámok
- Deszka (Plank) – Statikus és has dinamikus
- Törzserősítő ászanák
- Lovagló sorozat
- Malasana (Guggoló sorozat)
- Álló földelő, egyensúlyozó ászanák
- Hátrahajlások
- Csavarások
- Felkészülés fejenállásra
- Jógahíd
- Csípő nyitások és csípőerősítések
- **Fordított ászanák (Fallal vagy anélkül)**

### **Milyen gyakorlatokat NE végezz menstruáció idején:**

- Amik a hasat megfeszítik vagy összenyomják (Ügyelj rá, hogy a gyakorlatok közben a has puha maradjon)  
Erős hátra hajlások
- Fordított ászanák
- Erős csavarások
- Nagy erő kifejtést igénybe vevő ászanák

### **Milyen gyakorlatokat végezzünk általánosságban menszesz idején (fájdalmas menszeszre is)**

- Melyek teret képeznek a hasüregben és medencében
- Melyek gyengén átmozgatják ezeket a területeket
- Hullámzó mozdulatokat
- Restorációs ászanákat

### **Milyen ászanákat végezzünk menstruáció után:**

Minden menstruáció egy kisebb vetélés, ezért ügyelni kell rá, hogy utána megerősítsük és visszaállítsuk a medence, a méh és az alhas területét, valamint szárazságot teremtünk a hüvelyben.

### **Ha kevés a menszesz vagy nem jön meg hosszabb ideig.**

Álló ászanák, Supta Konasana, Kurmasana, Malasana, Csavarások, Hátrahajlások

Általánosságban pedig, úgy gyakoroljuk az ászanákat, hogy először zárt majd nyitott lábakkal.

Az erős hátrahajlások csavarásokkal és a fordított helyzetben végzett csípő nyitások általában beindítják a menszeszt.

### **Ha sok vagy fájdalmas a menszesz:**

Hanyatt fekvő csípő nyitó, hasban teret képező ászanákat, előre hajlásokat megtámasztott fejjel (migrén, fejfájás esetén), mellkas és csípő kiemelése.

Janu Sirsasana, Supta Baddha Konasana, Upavista Konasana, Trianga Mukhaekapada, Adho Mukha Svastikasana, Supta Svastikasana, Supta Virasana

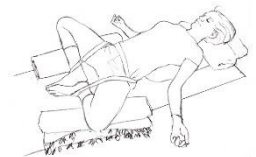
Akkor előbb nyitott majd zárt lábakkal gyakoroljuk ászanákat a ciklusok között.

## **Gyakorlatsorok**

### **1, Normál menszesz**

**Supta Baddha Konasana (8-10p)** (lehet hengerpárnával és kötéllel végezni)

- Enyhíti görcsöket, ellazítja csípőt, nyitja mellkast, tisztítja elmét, megnyugtatja idegrendszert



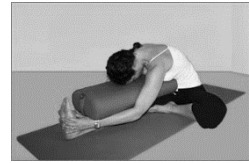
**Adho Mukha Virasana (3-4p)** (opc. babapóz, keresztlábás előre hajlás)

- Enyhíti görcsöket, lazítja izmokat



**Janu Sirsasana (2 p)** (Fejet megtámasztva, migrén, magas vérnyomás vagy lüktetés esetén)

- tonizálja szaporító szerveket és támogató izmokat, görcsoldó, emésztést hatékony irritációra, nyugtalanságra de erős vérzés esetén nem ajánlott



segíti,

### Trianga Mukhaekapada (2p)

- nyugtató, enyhítő, stresszoldó de erős vérzés esetén nem ajánlott



### Paschimottanasana (2p)

- nyugtató, görcsoldó, alátámasztással jó fejfájásra, de erős vérzés esetén ajánlott



nem

### Upavista Konasana (4-5 p) (oldal, közép, előre hajlás)

- segíti vérkeringést csípőben, stimulálja petefészket, kontrollálja menstruációt



### Setubandhasana (5-10p) (tégla keresztcsont)

- kitűnő depresszióra, nyugtalanságra, irritációra



### Savasana (10-15p) (opc. keresztzett láb)

- mélyen relaxáló póz, ellazítja hasfalat és hüvely falait. Enyhíti levertséget görcsöket



és

## 2, Erős menstruációra

**Baddha Konasana** (5-10 p)

**Supta Baddhakonasana** (5-10)

**Upavista Konasana** (5-10p)

**Setu Bandhasana** (5-10p)

**Ardha Chandrasana** (2p)

**Savasana** (10-15p)

Menstruáció alatt végzendő sorozat:

<https://www.youtube.com/watch?v=wx-pTBu0bWI&t=40s>

<https://www.youtube.com/watch?v=LxkqBx41UUc&t=21s>

[https://www.youtube.com/watch?v=4Hhn\\_Xl6VF8&t=98s](https://www.youtube.com/watch?v=4Hhn_Xl6VF8&t=98s)