

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 válassz más időpontot. Tarts szünetet a főzésben és a házimunkában. Tartsd tiszteltben 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-ápolyára ráhangolódni 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 összehangolodsz 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 egyensúlyból.

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 ciklusa 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 csonttrikuláshoz 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 úgyn. "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 reprodukációs 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 sikeresebbek 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 befolyásolj
- étvágy
- testhőmérsékletet
- testet és az agyunkat
- izomépítés, fogyás
- agyunk biokémiája, kedvünk
- kapcsolat a párukkal

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 többpetejű 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, még hozzá 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 tablettát mellett nincs ciklus. Itt ovulációs sincs. Utána évekig nincs igazi menstruáció, durván beleavatkozik hormon rendszerbe. Fogamzásgátló tablettákat próbálják elkerülni minden áron.

Fogamzásgátló tablettát nemcsak méhet, hanem vesét, szívet is kártékonyan érintheti, valamint negatív hatással lehet libidóra, *hormonokra* (pajzsmirigy, mellékvese, hipotalamus, agyalapi) *megzavarja bélflórát, fokozhatja a gyulladást*, hiányt okozhat bizonyos mikro tápanyagokban, hangulatingadozást okozhat, megnő a mellrák valószínűsége és súlyproblémákhoz vezethet. Az gyulladások vizesedést, puffadást okozhatnak, és mivel a tesztoszteron szintet is csökkenti csökken az izom tömeg, vitalitást, libidót.

Nem orvosolják a hormonális egyensúlytalanságokat, csak elfedik azokat.

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

Amikor abbahagyjuk a fogamzásgátlót, hirtelen hízás és egyéb tünetek lehetnek, mert a tablettát hatására ellustult a hormon rendszer. Ilyenkor időlegesen jó lehet pótolni a hormonokat bioidentikus hormonokkal.

Fájdalmak okai lehetnek:

- Előreeső méh (ászanákkal szépen kezelhető)
- Elmozdult női szervek, gyenge kötőszövetek
- Helytelen táplálkozás
- Alacsony progeszteron
- Hormonális problémák
- Méh összehúzásai abnormálisak
- Endometriózis, medencei fertőzés, méhnyak szűkület
- Helytelen csípő tartás a hétköznapi életben
- 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. Proszttaglandinok közül van gyulladásgátló, ami relaxálja az izmokat, valamint vannak gyulladáskeltők, amik a fájdalmat okozzák. A proszttaglandinokra jó hatással vannak az Omega 3 zsírsavak és rossz hatással vannak az állati zsírok és a transzszírok.

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
- Fertőzés
- Gyulladás
- Pajzsmirigy problémák
- Hormonális problémák, ösztrogén dominancia
- Túlzott állati fehérje fogyasztása

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 Fodomenta 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 jódhíányra. Általában tipikusan jó hiányra utalnak.

Pecsételő vérzés okai:

- Progeszteron hiány
- Ösztrogén dominancia
- Chlamidia, Gonorrhea 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 tabletta 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 ösztadiol 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 egészséget.

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:

Szaszafraászfakéreg / 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 emlékek 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.

