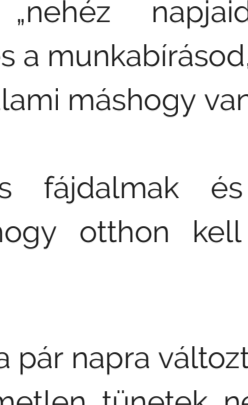


NŐI CIKLUS PRAKTIKÁK



SZELENCÉJE

AZ ÖRÖMTELI MENSTRUÁCIÓÉRT



Tudtad, hogy a nők soha nem menstruáltak annyit, mint ma, és nem szenvedtek tőle ennyire, mint napjainkban? Itt az ideje, hogy beszéljünk erről a témáról magunk között, nyíltan, de mégis bizalmasan, megoldásokat találva!

MEGOLDÁSOK TABUK NÉLKÜL

még a legcikibb témákra is!



Az alábbiak közül bármelyik igaz rád?

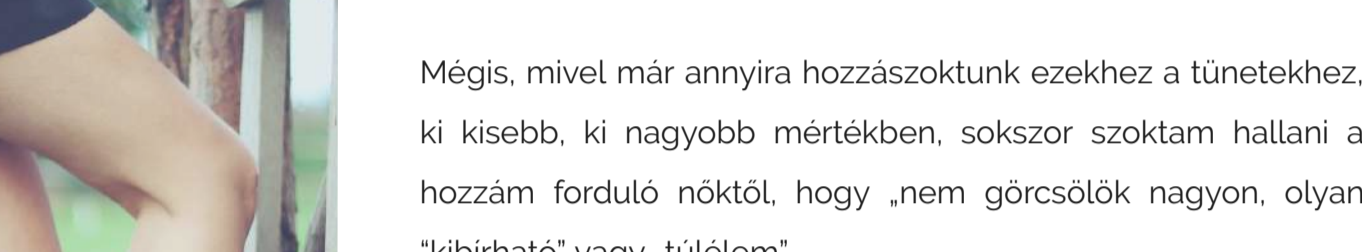
- 1. A párod bejelöli a naptárjában a menstruációt várható idejét, hogy tudja, mikor jobb, ha vigyáz veled és inkább egyszerűen rád hagyja a dolgokat.
- 2. Mikor közelegnek a „nehéz napjaid”, annyira lecsökken a koncentrációképességed és a munkabírásod, hogy akár még a kollégák is észreveszik, hogy most valami máshogy van, mint szokott.
- 3. Néha olyan erős fájdalmak és kellemetlen tünetek kísérik a menstruációt, hogy otthon kell maradnod, s nem tudsz menni dolgozni.
- 4. Havonta erre a pár napra változtatnod kell a szokásos tevékenységeiden, mert a kellemetlen tünetek nem engedik, hogy ugyanazt tedd, mint bármikor máskor.
- 5. Ugyan elviselhetőek a havi piros napok, de kíváncsi vagy, hogyan tehetnéd még kellemesebbé ezt az időszakot.
- 6. Szeretnél tanulni arról, mivel segíthetné a tested természetes úton a menstruációt kísérő kellemetlen tünetek kezelésében.
- 7. Egyszerűen szeretnéd megérteni, mi zajlik le ilyenkor a testedben, és mi váltja ki a menstruáció körüli kellemetlen tüneteket.

Ha igen, olvass tovább!

Női sors..., vagy mégsem?

Nőként különleges feladattal, az életadás képességével, a teremtés alapvető készségével vagyunk megáldva. Mégis sajnos sokszor, ami ezzel jár, azt nem áldásként, hanem ellenkezőleg, nehézségként éljük meg.

Nézzünk rá, vajon miért!? Mik is azok a tünetek, amik sokszor együtt érkeznek a havi vérzéssel?



Ezekben a havi „kiváltságokban” csak nekünk nőknek van részünk! S elnézve, mennyi mindennel együtt tud járnai a havi menstruációnk, bizony nem csoda, ha néha megvisel ez az időszak!

De ne aggódj, nem vagy ezzel egyedül!

„10-ből 8 nőnél jelentkeznek ezek a tünetek termékeny életünk során valamikor! Vagyis 80 százalékunknál!”



Elfogadod, vagy teszel ellene?



Ha ezek a tünetek olyan erősek, hogy megakadályozzák, hogy azt tedd, mint a hónap többi napján, akkor mindenképpen fontos velük foglalkozni! De valójában ezeket minden nőnek kéne ismernie, hogy tudjon természetes módon segíteni saját magán még akkor is, ha csak kicsit érzi magát kellemetlenül.

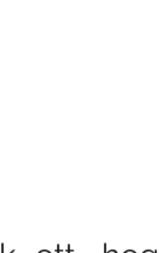
Mégis, mivel már annyira hozzászoktunk ezekhez a tünetekhez, ki kisebb, ki nagyobb mértékben, sokszor szoktam hallani a hozzám forduló nőktől, hogy „nem görcsölök nagyon, olyan „kibirható” vagy „tűlétem”.

Mintha már beletörődünk volna, hogy ez afféle női állapot, amin minden hónapban át kell esnünk. Mondjuk úgy, ez része a női létnek.

Ezzel jó pár évvel ezelőtt még én is így voltam! De hidd el, van megoldás, s minek szenvedjünk, ha nem muszáj! :-)

Ezért, ha szeretnéd kellemesebbé tenni a menstruációs napokat, akkor érdemes tovább olvasnod! Gazdagodj olyan tudással, amit később a barátódnak, anyukádnak, vagy a kislányodnak is átadhatsz!

Ki szól hozzád?



Szabó Kitti
KITTwell alapítója
Hivatalos Aviva Módszer oktató, Life Coach,
Moon Mother

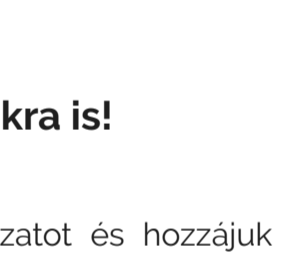
Több mint 11 éve foglalkozom emberekkel és tartok képzéseket. Hivatásomnak érzem a női minőség szolgálatát! Ezért céltom, hogy hozzájáruljak a női EGÉSZSÉG fizikai, érzelmi és mentális kitéjesedéséhez oktató anyagaimon és foglalkozásaimon keresztül.

Menstruációs ciklusunk, termékenységünk és nemi egészségünk egy finom és érzékeny egyensúlyon alapszik. A ciklusunk milyensége, hormonháztartásunk állapota, intim egészségünk, avagy az ott megjelenő tünetek csodás jelzőfényei annak, mennyire szerettük és éljük meg a női nívótlunkat.

Testünk folyvást beszél hozzánk, üzen, hogy az utunkon járunk-e, figyelmbe vesszük-e a saját igényeinket, meg meghalljuk-e élni önmagunkat. Kérdés, hogy odafigyelünk-e rá, meghalljuk-e a szavát, s tudjuk-e értelmezni a jelzéseit. Mindebben remélem segítségédre lesz ez az anyag, melyet most olvasol!

Nagy gondossággal készítettem számodra a női cikluspraktikák szelencéjét! Remélem, hogy segít jobban megérteni, mi zajlik a testedben hónapról-hónapra, és elsjajítani olyan megoldásokat, melyekkel tudsz magodon segíteni, ha kellemetlen tünetek jelentkeznek a havi menstruációd körül.

Kívánok hozzá kellemes olvasást és még több pozitív tapasztalatot az itt olvasottak gyakorlatba ültetése révén!



Mensi áttekintés



Kezdjük ott, hogy a menstruációs ciklus egyénenként változó a hosszát és az intenzitását tekintve. Egy tipikus ciklus hossza 21 és 35 nap között van és a piros napok száma 2 és 7 közé esik. Ezzel együtt a menstruációt kísérő kellemetlen tünetek is egyénileg változnak, más lehet nálad, mint a barátódnál, vagy mint édesanyúdnál. Ezért nincs is értelme mással összehasonlítani magunkat. Inkább azt figyeld, hogy az előző havi ciklusodhoz képest van-e változás a mostaniban. Vagyis te légy saját magad hasonlítás alapja.

NŐI CIKLUS PRAKTIKÁK SZELENCÉJE

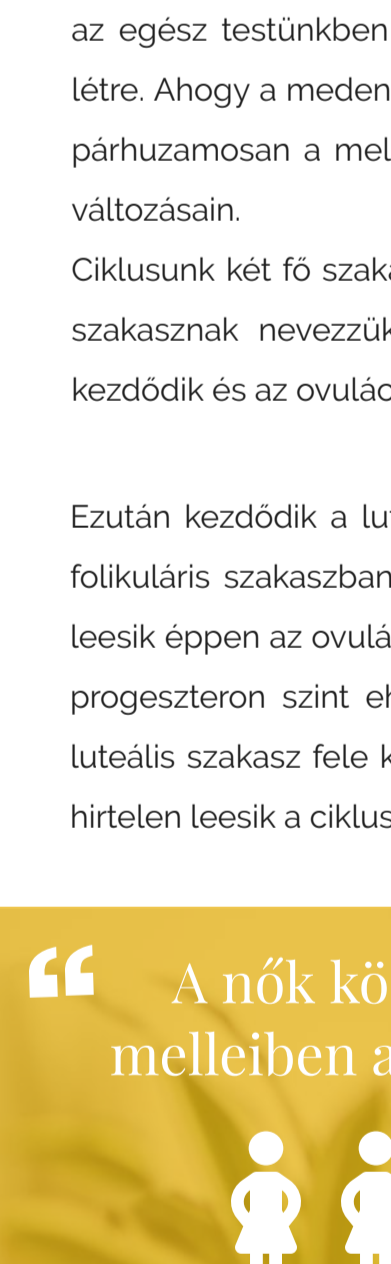
Az örömteli menstruációért

Megoldások tabuk nélkül még a legcikibb témákra is!

A leggyakrabban felmerülő kellemetlen tünetekre találás itt magyarázatot és hozzájuk tartozó jól működő tanácsokat, hogy könnyíteni tudj rajtuk és magadon.

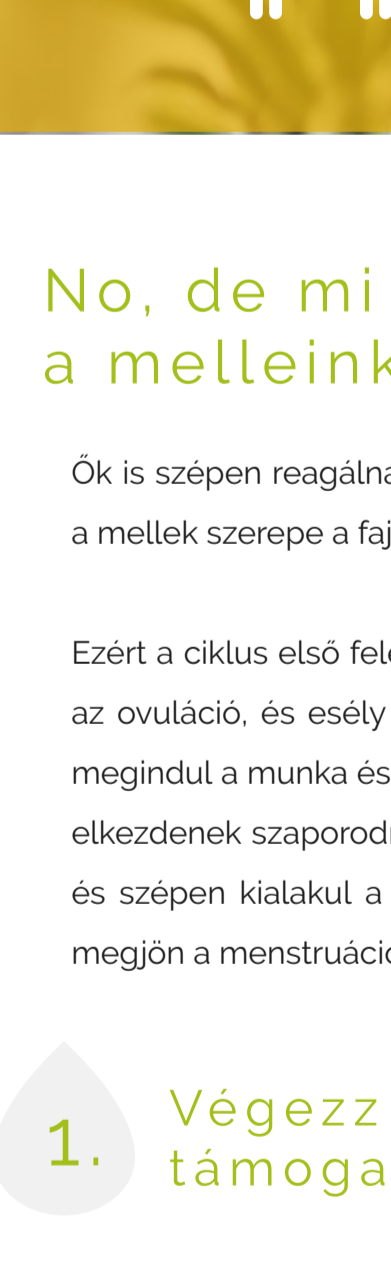
Az alábbi témákat fogjuk tárgyalni, ebben a sorrendben, ahogy itt megemlítem őket. Érdemes mindegyiket végig olvasnod, még akkor is, ha rád nem jellemzőek, mert egy picit egymásra épülnek a részek. Ahogy bejön egy új fogalom, azt igyekszem elmagyarázni, így ha később is felmerül a már csak utalok rá, de a részletes leírás az első említésnél látható majd.

Illetve van, hogy ismétlődik egy-egy praktika, de a különböző részekben különböző megvilágítást és hangsúlyt kap. Meglátod, mindegyikből újat tanulsz majd!



TÉMÁINK

01. FESZÜLŐ, FÁJÓ MELLEK
02. MENSTRUÁCIÓS GÖRCSÖK
03. PUFFADÁS, HASMENÉS VAGY SZORULÁS
04. HÁTFÁJÁS
05. HANGULATI VÁLTOZÁSOK
06. ERŐS FEJFÁJÁS, MIGRÉN
07. AKKOR MOST HOGYAN TOVÁBB?
08. ÖSSZEFOGLALÓ



01. FESZÜLŐ, FÁJÓ MELLEK

Valószínűleg te is átélted már, hogy van amikor a menstruáció előtti napokban igen érzékenyek a melleid, s néha akár fájdalmas is, ha valami vagy valaki hozzáér. Ez a tünet az 50 év alatti nők közel felére jellemző a menzesz előtti napokban, sőt van, akinél több, mint egy hétig is elhúzódhat, vagy szinte kibírhatatlaná fokozódhat a fájdalom. Szerencsére, ahogy eltelik a vérzés, a fájdalmak enyhülnek, majd megszűnnek.

A ciklusunk során minden hónapban lezajló hormonális változások, az ösztrogén- és progeszteron szint ingadozásai az egész testünkben egy sor változást, átalakulást hoznak létre. Ahogy a medencénkben zajlik a havi periódusunk, úgy párhuzamosan a melleink is keresztülmennek a ciklus havi változásain.

Ciklusunk két fő szakaszra bontható. Az első felét follikuláris szakaszban nevezük, mely a menstruáció első napjával kezdődik és az ovulációval végződik.

Ezután kezdődik a luteális szakasz, mely a következő menstruáció megérkezéséig tart. A follikuláris szakaszban az ösztrogénszint folyamatosan emelkedik és tetőzik, majd hirtelen leesik éppen az ovuláció előtt, aztán a luteális szakaszban újra némileg elkezdi növekedni. A progeszteron szint ehhez képest az ovuláció megelőzően kezd el növekedni és a luteális szakasz fele környékén tetőzik, majd fokozatosan csökken. Mindkét hormon szintje hirtelen leesik a ciklus végén, ami megindítja a menstruációt.

„A nők közel fele tapasztal fájó, feszülő érzést a melleiben a menstruációs ciklusnak köszönhetően.”



No, de mi zajlik ilyenkor a melleinkben?

Ők is szépen reagálnak a hormonális változásokra. Hogy megértsük, emlékezzünk rá, hogy a mellek szerepe a fájfentartásban az, hogy ellássák anyatejet a születendő gyermeket.

Ezért a ciklus első felében általában nyugalom van a mellekben. Majd mihelyest megtörtént az ovuláció, és esély van arra, hogy hamarosan egy kisbabát kell láptálni, a mellekben is megindul a munka és a megnövekedett progeszteron szint hatására az emlőben lévő sejtek elkezdnek szaporodni, a test elkezdi visszatartani a folyadékot, a szövetek megduzzadnak és szépen kialakul a mellfeszülés, fájdalom. Ez szerencsére szinte rögtön elmúlik, ahogy megjön a menstruáció.

1. Végezz hormonegyensúlyt támogató testmozgást!

Az imént említett hormonális ingadozások természetesek a testünk számára, s egy finom egyensúly mentén haladnak, ami bizony sérülékeny és fel tud borulni a mai feszített és nem túl egészséges életmódból adódóan. Ha kibillenünk a belső egyensúlyunkból és megbillen a hormonális harmónia, sokkal nagyobb az esélye akár a mellfeszülés kialakulásának, akár az összes többi a menstruációt körbe vevő tünet előfordulásának és felerősödésének.

Szerencsére, ma már létezik olyan torna, ami kifejezetten a hormonháztartási egyensúlyt hivatott helyreállítani.

A rendszeres mozgás mindenképpen fontos a mellfeszülés és fájdalom megelőzésében, ugyanis a testmozgás csökkenti az emlőfájdalom kialakulásában is szerepet játszó stresszhormonok szintjét, miközben serkenti az örömréteget keltő endorfinok termelődését. Ha még ráadásul olyan mozgásformát végzel, ami segít helyreállítani és támogatni az érzékeny hormonegyensúlyt a testedben, akkor a lehető legjobbba teszed a testednek. Bővebb információt itt találasz erről a hormonális hatású gyógytornáról: **AVIVA MÓDSZER**

2. Ide a rostokkal!

Vigyél be rostús táplálékot a ciklus utolsó negyedében, mert ehhez tud kapcsolódni leginkább a szervezettedben keringő ösztrogén. Így a rost segíti a májat és a vastagbelet abban, hogy a beleken keresztül hatékonyabban szabadulj meg az ösztrogéntől. Javasolt például a barna rizs és köles fogyasztása.

Fogyassz vízajtó teát! 3.

Először is, ezeket a teákat okosan, mértékkel fogyasszuk! Napi 1 csésze nem árt meg belőle, de vigyázzunk, ne kezdjük el lüterszámra, kúra szerűen inni őket, orvosi konzultáció nélkül! Többféle vízajtó tea is létezik. A családtea az egyik leghatékonyabb vízajtó tea, melynek méregtelenítő és vértisztító hatása is jelentős.

A citromfű teájának vízajtó, emellett nyugtató és izzasztó hatása is van. A májgyógyfűtea szintén vízajtó hatású, s emellett az emésztési, illetve a májpanaszokon is segíthet. Ez utóbbi azért is jó nekünk, mert általa támogatni tudjuk a májunktat abban, hogy kiválassa a szervezetünkben keringő hormonokat.

4. Pótold a vitaminokat!

Nagyon sok nő, aki premenstruációs tünetektől szenved, magnézium hiányos. Ezért az első vitamin, amit szeretnénk pótolni az a magnézium. Izomlazító hatása révén oldja a feszültséget és a fájdalmat. A magnébio.hu ajánlása szerint felnőttnél nőknél 300mg magnéziumra van szükségük.

Ezenkívül fontos még a B6 vitamin pótlása, mely támogatja a májat az ösztrogénlebonlásban, növeli a vér progeszteronszintjét, továbbá serkenti az agy szerotonin-kiválasztását. Naponta 10 mg-ot javasolt szedni.

A kalciummal együtt a magnéziummal segít ellensúlyozni a folyadék-visszatartás kellemetlen tüneteit. Kalciumból a kutatók szerint napi 1000mg-ra van szüksége a felnőtt emberi szervezetnek.

5. Ligetszépeolaj

A ligetszépeolaj telítetlen zsírsavakat tartalmaz, név szerint a linolsavat és a gamma-linolénsavat. Ez utóbbi a testünk számára fontos prosztaglandinok forrásaként szolgál. Ez a csodaszerként is titulált olaj nagymértékben csökkenti a menstruációt megelőző kellemetlen tüneteket, segít csökkenteni az emlő érzékenységét és a szénhidrátok utáni sóvárgást. Sőt, segít mérsékelni a pajsmirigy túlműködésének tüneteit és meg a menopauza során jelentkező hőhullámokat is enyhítheti.

Napi háromszor 1000 mg szedése javasolt a menstruációt megelőző héten.

Nyugtató melltartó 6.

Hordj olyan melltartót, ami feszesen tart, mégsem nyom. Így a rázkódással járó testmozdulatoknál is biztonságban és kényelemben érezheted magad és elkerülöd az ebből adódó fájdalomérzetet.

7. Csillapító masszáz

Zuhanyozás közben érdemes szappanos, vagy tűsfürdős kézzel körkörösen, majd a mellkas közepétől kifelé, a hónalj felé ivelő mozdulattal átmasszírozni a melleket. Javítani fogja a vér és a nyirokkeringést is, ami csökkenti a fájdalomérzetet.

Mit tehetsz?

