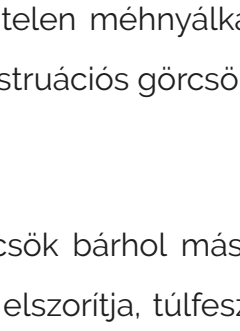


# NŐI CIKLUS PRAKTIKÁK SZELENCÉJE

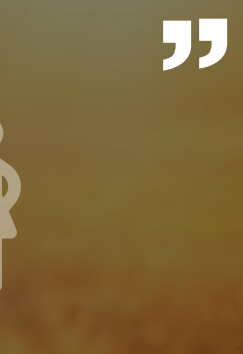
## 2. RÉS

### AZ ÖRÖMTELI MENSTRUÁCIÓÉRT

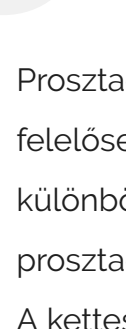


## 02.

### MENSTRUÁCIÓS GÖRCŚÖK



Talán ez az a tünet, amit mindannyian átélünk már legalább egyszer az életünkben. Sajnos vannak olyan nőtársaink, akiknél a menstruációs görcsök olyan erősen jelentkeznek, hogy retteggetté teszik ezeket a napokat.

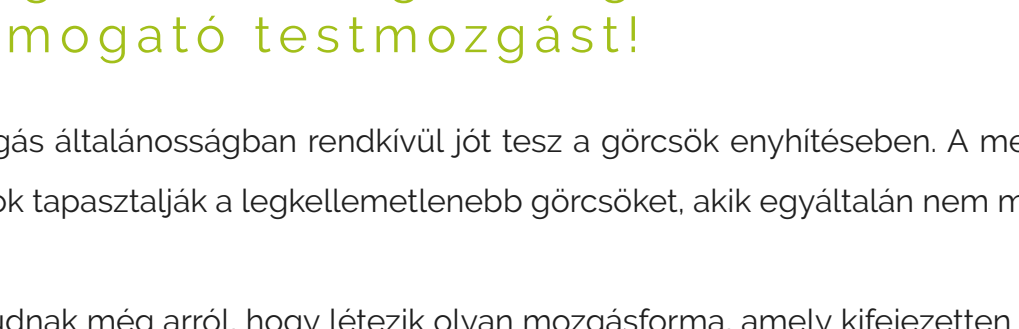


A ciklusos fájdalmak a hormonháztartás változásainak eredményeként jönnek létre. Ezek a testnedven lezajló hormonális változások hatására vannak a medencében és a mellékben található vérellátásra és idegekre.

Méhünk a benne kialakuló összehúzódások segítségével igyekszik leválasztani a már szükségtelen méhnyálkahártya felső rétegeit, s ebből erednek a menstruációs görcsök.

Ezek a görcsök olyanok, mint a görcsök bárhol másol a testedben. Az izom túl erősen, vagy túl gyorsan húzódik össze, ami elszorítja, túlfeszíti a véráramlást, és ezáltal fájdalmat okoz.

**„ A nők 80%-a tapasztal menstruációs görcsöket élete egy bizonyos szakaszában. „**



Míg az 1-es és 3-as sorozatú prosztaglandinok a 2-es sorozatúak természetes, a testünk által megtermelt ellenszerei. Ezek a „jó” prosztaglandinok enyhítik a gyulladásokat, csökkentik a véráramlást és leállítják a fájdalmat és gyulladást kiváltó 2-es sorozatú prosztaglandinok keletkezését.

A görcsoldó vagy fájdalomcsillapító készítmények a prosztaglandinok mennyiségét korlátozzák, így fejtik ki hatásukat. Sajnos a gyógyszerek mind a háromféle prosztaglandin termelést megfékezik, ezáltal a jó fajtáét is, amellyel a testünk természetes módon védekezne a rossz fajtától. Szerencsére tudatosan megválasztva, hogy mit eszünk, tudunk tenni azért, hogy a rosszat csökkentjük, a jó fajtát pedig növeljük.

Az állati eredetű ételek fogyasztása, hozzájárul a 2-es sorozatú prosztaglandinok termelődéséhez a kismedencében, melyek láptájják a fájdalmas menstruációt és a gyulladást. Ezért a menstruáció alatt és azt megelőző 4-5 napon kerül a tejtermék, hús, tojás fogyasztását.

Ezzel egyidőben a zsírszükségletet inkább növényi olajokból igyekezd bevinni. Például használj hidegen sajtolt, magas Omega 3 zsírsav tartalmú olajokat, vagy olyan magvakat keverj az étledbe, melyek gazdagok Omega 3-ban, mint például a lenmag, kendermag vagy chia mag. Ez a számszámra jó típusú prosztaglandinok termelődését fogja fokozni a testedben, mely csökkenti a fájdalomérzetet a menstruáció során.

Még fontos a dió és más alfa-linolén savakat tartalmazó hozzávalók fogyasztása, mert ez egyaránt megemlíti a kettes sorozatú prosztaglandinok alapját képező arachidonsavak kialakulását és ugyanakkor segíti a 2-es 3-as sorozatú prosztaglandinok termelését is.

**1. Fokozd a jó prosztaglandin termelést!**

Prosztaglandinok, melyek szöveti hormonok, nagyban felelősek a menstruációs görcsökért. Három fajtát különböztetünk meg, melyek között vannak „jó” és „rossz” prosztaglandinok a mi szempontunkból.

A kettes sorozatú prosztaglandinok felerősítik a fájdalmat és a fájdalomérzekélet, gyulladásokat váltanak ki, összeszűkítik a véredényeket és felerősítik a véráramlás folyamatát.

**Mitől van?**

Míg az 1-es és 3-as sorozatú prosztaglandinok a 2-es sorozatúak természetes, a testünk által megtermelt ellenszerei. Ezek a „jó” prosztaglandinok enyhítik a gyulladásokat, csökkentik a véráramlást és leállítják a fájdalmat és gyulladást kiváltó 2-es sorozatú prosztaglandinok keletkezését.

A görcsoldó vagy fájdalomcsillapító készítmények a prosztaglandinok mennyiségét korlátozzák, így fejtik ki hatásukat. Sajnos a gyógyszerek mind a háromféle prosztaglandin termelést megfékezik, ezáltal a jó fajtáét is, amellyel a testünk természetes módon védekezne a rossz fajtától. Szerencsére tudatosan megválasztva, hogy mit eszünk, tudunk tenni azért, hogy a rosszat csökkentjük, a jó fajtát pedig növeljük.

Az állati eredetű ételek fogyasztása, hozzájárul a 2-es sorozatú prosztaglandinok termelődéséhez a kismedencében, melyek láptájják a fájdalmas menstruációt és a gyulladást. Ezért a menstruáció alatt és azt megelőző 4-5 napon kerül a tejtermék, hús, tojás fogyasztását.

Ezzel egyidőben a zsírszükségletet inkább növényi olajokból igyekezd bevinni. Például használj hidegen sajtolt, magas Omega 3 zsírsav tartalmú olajokat, vagy olyan magvakat keverj az étledbe, melyek gazdagok Omega 3-ban, mint például a lenmag, kendermag vagy chia mag. Ez a számszámra jó típusú prosztaglandinok termelődését fogja fokozni a testedben, mely csökkenti a fájdalomérzetet a menstruáció során.

Még fontos a dió és más alfa-linolén savakat tartalmazó hozzávalók fogyasztása, mert ez egyaránt megemlíti a kettes sorozatú prosztaglandinok alapját képező arachidonsavak kialakulását és ugyanakkor segíti a 2-es 3-as sorozatú prosztaglandinok termelését is.

**2. Végezz nemi egészséget támogató testmozgást!**

A testmozgás általánosságban rendkívül jól tesz a görcsök enyhítésében. A megfigyelések alapján azok tapasztalják a legkeletlenebb görcsöket, akik egyáltalán nem mozognak.

Kevesen tudnak még arról, hogy létezik olyan mozgásforma, amely kifejezetten abban segít, hogy mi nők tudjunk újra a menstruációs ciklusunkra, hormonháztartási egyensúlyunkra és a nemi egészségünkre. Ezért, ha már unod a fájdalomcsillapító szedését és szeretnél természetes úton oldani a menstruációs görcsöidet, érdemes elsajátítanod az AVIVA Módszer gyakorlatait. Ebben a mozgásrendszerben vannak olyan mozdulatok, amiket kifejezetten belső görcsoldóként is tudsz használni gyógyszer, vagy melegvízes palack helyett.

Ez a mozgásforma segít örömtelivé tenni a menstruációt, szabályossá a ciklust, fokozza a termékenységet és támogatják a hormonháztartási egyensúlyt. Ha szeretnéd megtanulni, hogyan lehetsz mindezzel hatással, katt ide: **AVIVA MÓDSZER**

**Le a fölös kilókkal! 3.**

Dweck Alyssa szülész, nőgyógyász és a Mount Sinai Icahn Orvosi Egyetem reprodukív tudomány klinikai professzora szerint a túlsúlyos nőknél nagyobb eséllyel jelentkeznek kellemetlen és rendszertelen menstruációs ciklusok, mint azoknál, akiknek a kamilla tea szintén ideális körül mozog. A kutatások szerint ez a hormonális hatásokkal, az inzulin és az ösztrogén szinttel függ össze.

Ezért, ha több mint 6 kilogramm fölösleg van rajtad, itt az ideje az izzadásnak. Jöhet a több testmozgás és kevesebb kalóriabevitel.

**4. Célirányosan alakíts a táplálkozásban!**

Csökkentsd a só és az alkohol bevitelt, mert ezek visszatartják a vizet a szervezetünkben, amivel nagyban hozzájárulunk a görcsök kialakulásához.

Táplálkozásban dominálnak a lúgosító ételek. Zöldségek közül például a brokkoli, cékla, cukkini, nyers spenót, csirák, fehér retek, endívia, fejeskáposzta és saláta, fekete retek, uborka, karfiol, stb.

Gyümölcsök között például az alma, citrom, eper, grépfrut, mélygyök, kórté, őszibarack, stb. Az az magvaknál különösen jó a mandula, napraforgó, tökmag fogyasztás szempontjából. Kerüld a koffein bevitelt is, mert az szintén fokozza a menstruációs görcsöket.

**5. Töltsd fel a vitamín és ásványi anyag raktárokat!**

A kalcium, magnézium, C-vitamin, B-vitaminok, cink és kálium megfelelő szintje mind hozzájárul a menstruációs görcsök megelőzéséhez és csillapításához.

A kalcium a magnéziummal együtt segít a prosztaglandinok termelődésének szabályozásában és a legtöbb premenstruációs tünet megelőzésében.

A magnézium hozzájárul az idegrendszer megfelelő működéséhez és a normál izomműködéshez. Nagyon sok premenstruációs tünetben szenvedő nő szervezete magnézium hiányos! Ezért ezt mindenképpen érdemes pótolni.

A B-vitaminokat sok esetben érdemes együtt szedni a jobb hasznosulás érdekében, ezért javasolt a B-komplex alkalmazása.

A C-vitamin segít a gyulladások enyhítésében és a sebek gyógyulásában.

**Számold le a fölfázással! 6.**

Néha bizony előfordul olyan, hogy egy sorozatos felfázásból hátramarad valami a gyulladástól. Már ugyan ki sem mutatható vizeletből, de még a menstruáció ideje során jelentkezik erős görcsös formájában.

Ezért először is nagyon fontos, hogy elkerüld a felfázást! Ha mégis „sikerült” felfázni, akkor mielőbb kúrálj ki magad belőle.

A legjobb kúrák közé bizony a meleg öltözés, a napi akár több mint 3 liter folyadék elfogyasztása és a gyógyteák ivása tartozik. Felfázás esetén javasolt a zsúrló, kukoricabajusz és aranyvessző tea.

**7. Alkalmazz a jó öreg melegvízes palackot vagy forróvízes fürdőt!**

Ezt az ősi női praktikát nem lehet kihagyni. Mindig segít, s bátran lehetsz vele kreatív. Én például volt, hogy a forró teáskannát tettem a hasamra a takarón keresztül. Ágyban, nyugodalomban, gyógyteával és „melegvízes palackkal” a pocakomom esélye sem volt a görcsnek! :-)

**Elő a teáscsészékkel! 8.**

A menzesz kellemetlen tüneteit számos gyógynövény segíthet csökkenteni. A gyömbér régről ismert, mint természetes fájdalomcsillapító. A fahéjat gyulladásgátlónak tartják, amely segít csökkenteni a menstruációs görcsöket. A borsmenta és a kamilla tea szintén tudnak segíteni a fájdalom csillapításában. Készíts belőlük főzetet és próbáld ki, melyik a leghatásosabb.

**9. Víz, víz, víz!**

A gyógyteák fogyasztásán túl a víz is fontos szerepet játszik a menstruációs görcsök megelőzésében. A víz segít a testnedv pótlásában, ami csökkenti a görcsös tüneteket. Naponta igyál legalább 8 pohár vizet, ami körülbelül 2 liter víz. A víz segít a testnedv pótlásában, ami csökkenti a görcsös tüneteket. Naponta igyál legalább 8 pohár vizet, ami körülbelül 2 liter víz.

**Én idő!!! 10.**

Ó, igen! Ez végre az az időszak, amikor a testünk lelassít minket egy picit. Itt az ideje, hogy törődj magaddal! Legalább ebben a pár napon eressz le egy kicsit és apold, kényeztesd a tested és a lelked! Picit most mondj nemet a sok kérésre, elvárásra, s egyszerűen engedj meg magadnak, azaz apróké a tested vágyát. Ha állásra van szükséged, aludj! Ha csak olvasni szeretnél, akkor kúrálj ki magad belőle. Ha hívásra van szükséged, aludj! Ha csak olvasni szeretnél, akkor kúrálj ki magad belőle.

Ha éppen munkanap van, és olyan helyen dolgozol, hogy tudsz otthonról is dolgozni, akkor időzzd ezeket a napokra az otthoni munkáid.

A lényeg, hogy figyelj oda a testedre, s tedd, amire szükséged van! Ez a megengedés segíti majd az elengedést is a testedben, ami éppen a vérzés formájában zajlik.

**11. Éld meg a női szerepeket!**

A menstruációs görcsök sokszor arra utalnak, hogy valamilyen női szerepünket elutasítjuk, ellenünk neki, vagy egyszerűen nem teljesjen éljük meg. Érdemes időt szentelni magunknak és öniségápolást tartani, hogy teljesen a nőiségünk mély részébe az, ami ellen tiltakozunk. A három fő női minőség a befogadás, táplálás és az elengedés. Melyek azok a területek, situációk, kapcsolatok az életben, ahol nehézségekbe ütközöl ezen minőségek megélésében?

**Szeretkezz, és legyen orgazmusod! 12.**

Komolyan! Az orgazmus számos nőnek segít a görcsök feloldásában! Nem vagyunk egyformák: valaki hallani sem akar összebújásról ezek alatt a napok alatt, míg más kifejezetten vágyik a szerelmes ölelésekre. Beszéld meg a pároddal, ő hogyan viszonyul a menstruáció alatti szexhez, és ha egyikőtöknek sincs ellenére, nyugodtan szerettek!

**13. Valami komolyabb ok van a háttérben**

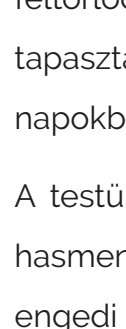
Ha ezeket mind kipróbáltad és a helyzet nem javul több cikluson keresztül, illetve a görcsök jó pár napon keresztül eltartanak, akár menstruáció kívül is jelentkeznek, rendkívül erősek, akkor érdemes kivizsgáltatni magad és kizárni például az endometriózis vagy ademiózis lehetőségét.

## 03.

### HÁTFÁJÁS



Sokan tapasztalhattunk már fájdalmat a hát alsó részén, a deréktáji szakaszon a ciklushoz kötődően. Van akinél inkább a menstruáció előtt jelentkezik, van akinél alatta, s a „szerencséseket” előtte és alatta is boldogítja a hátfájás.



A méhben létrejövő összehúzódásokból adódó görcsök az idegeken keresztül tovább terjedhetnek, kisugározhatnak a kismedencei terület bármely részére. Van, hogy az egész medencealatti izom megfájdul, s a fájdalom a végbélből a húgycsőig kiterjed a gátizom külső rétegeiben. Ez tud ugyan úgy felfelé is terjedni, illetve hátra a deréktáji szakasz felé sugározni.

**Mitől van?**

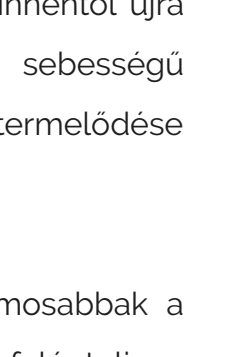
Ha alkalmazod a menstruációs görcs csillapítására javasolt praktikákat, az a deréktáji fájdalomokon is segíteni fog.

Ezenkívül helyileg alkalmazhatsz még gyömbér olajat, amely átförösztja a bekenet területet és ezáltal oldja az ott felgyülemlett feszültséget, fájdalmat.

A gyömbérolajat otthon is elkészítheted és külső természetes fájdalomcsillapítóként alkalmazhatod az althason vagy a derekon. Reszelj le a gyömbért és szűrj át például gézen, hogy fel tudj fogni a levét. A kinyert folyadékot keverd össze szezámmalajjal 1:5 arányban. A keveréket alkalmazd a fájó felületen.

## 04.

### PUFFADÁS, HASMENÉS VAGY SZORULÁS



Ha a görcsök, a feszülő, fájó mellék és a hátfájás még nem lett volna elég, bizony sokunknál a piros napok előtt - néha alatta is -, kellemetlen puffadás- és székletproblémák is jelentkeznek.



A ciklus második felében, miután megtörtént az ovuláció a testünkben, több progeszteron termelődik, ami sok minden miatt jó a szervezetünk számára, azonban vannak kellemetlen mellékhatásai is.

A progeszteron lelassítja a bélmozgásokat, így fékezi a benne áthaladó székletet és gázokat is. Minden lelassul és feltorlódik, ezért érezheted telítve, felfuffadva magad és tapasztalhatós akár székrekedést is a menzesz előtti napokban.

A testünk tréfájaként, ahogy megkezdődik a havi vérzés, van akinél a székrekedés átvált hasmenésé. E mögött egyrészt a hirtelen progeszteron szint esés van, ami innentől újra engedni a bélrendszerünk teljesértékű mozgását és a széklet megfelelő sebességű továbbítását. Másik oldalon pedig a „rossz” prosztaglandinok fokozott termelődése hozzájárul a hasmenés kialakulásához is.

Az is megfigyelhető, hogy egyes nők, akiknek hátrahajló méhé van, hajlamosabbak a puffadásra és a székletproblémákra ebben az időszakban, mert a méh lefelé tolja a vastagbelet.

Tudd, ezzel sem vagy egyedül! Hozzávetőlegesen a nők 70%-a tapasztal puffadást a ciklusuk során.

**Mitől van?**

**1. Kerüld a puffasztó ételeket!**

Ezekben a napokban kerül a felfúvódást okozó ételeket, mint például a hüvelyesek, vagy a kelbimbó, káposzta, kelkáposzta, a magas cukor tartalmú alapanyagok, mint például az aszalt gyümölcsök. Egyéb, magas fruktán-tartalmú élelmiszerek kerülése is javasolt, mint például a búza, árpa, rozs, datolya, grapefruit, babok, csonthéjas gyümölcsök, articsóka, fokhagyma.

**2. Csökkentsd a só bevitelét!**

A nátrium fokozza a szervezet vízviszogatását. Ha túl sok sót fogyasztasz, egyre több vizet fog raktározni a tested, ami hozzájárul a nehézkes érzéshez és a puffadáshoz.

**3. Ide a rostokkal!**

A székrekedés megelőzésében segít a magas rost tartalmú ételek és a sok folyadék fogyasztása. Ilyenek például a nyers zöldségek, gyümölcsök. Bizonyos zöldségek, mint a zeller, uborka, spenót és a petrezselyem csökkentik a szervezet folyadék-viszogatását is. Emellett a zöldségek megemésztése kevesebb időt vesz igénybe, mint például az állati eredetű fehérjéké, ezért, ha a menstruáció előtti napokban zöldség alapú ételeket eszel, azzal nagyban könnyíted az emésztőrendszered dolgát, és csökkentet a telítettség érzetét.

**4. Emlékezz a prosztaglandinokra!**

Főként hasmenés esetén olvasd át a menstruációs görcsök alatt található részt a prosztaglandinokról és alkalmazd az ott leírtakat!

**5. Mozogj!**

Aki ülő munkában dolgozik és nem végez rendszeres testmozgást, alaptól lassul az emésztése. Ezért fontos a rendszeres testmozgás, főleg a menstruáció előtti időszakban.

**6. Fogyassz szélhajtó élelmiszereket!**

Az olyan hozzávalók, mint a csillagánizs, szerescendió, kardamom, petrezselyem, fahéj, gyömbér, koriander, édeskömény vagy a citromfű megnyugtatók az emésztőrendszert és csökkentik a puffadást, felfúvódást.

**7. Teázz!**

A borsmenta teával tudsz segíteni a testedben, ha puffadtnak érzed magad.