



Jeste li se ikada zapitali koja je poveznica između 28-dnevног ženskog ciklusa i Mjesečevih mijena? Teorija potječe iz vremena prije otkrića električne energije, kada je na ženski organizam utjecao Mjesec. Jednako kao što Sunčeva i Mjesečeva svjetlost utječe na biljke i životinje, ženski su hormoni bili aktivirani količinom Mjesečeve svjetlosti i sve su žene imale mјesečnicu u isto vrijeme. Danas, osim što smo se otudili od prirode, uz umjetnu svjetlost tijekom dana i noći, naš ciklus odavno više nije u harmoniji s Mjesecom. Time kao da menstruacijskom ciklusu šaljemo poruku da nije važan i da ga slobodno možemo ignorirati.

Upravo zbog odvajanja od prirode i neuskladenosti s njenim ciklusima, uvjerenja je zagrebačka ginekologinja Ljubica Prolić, žene imaju različite poremećaje u menstruacijskom ciklusu. „Menstruacijski ciklus nas uči da se povežemo s prirodom jer se u njoj sve događa u ciklusima, sve je u mijeni, dan i noć, godišnja doba, plima i oseka... I sve je međusobno povezano. Mjesec utječe na plimu i oseku, ali i na nesvesni um, snove, ovulaciju i menstruaciju, a Sunce utječe na protok tekućine kroz naše tijelo, ali i na protok informacija i na kreativnost“, otkriva ginekologinja.

No krenimo ispočetka. Voljeli ga ili ne, menstruacijski period ne prolazi svaki mjesec glatko. Koji god problem imali, pozabavite se njime, doznaјte kako na prirođan, holistički način upaliti svoj unutarnji barometar te dovesti u red svoj menstruacijski ciklus.

Od prve menstruacije, koju ćemo uviјek pamtitи, a koja se pojavljuje između 10. i 14. godine, pa do menopauze žena u prosjeku ima oko 400 men-

struacija. „Osobine normalne menstruacije jesu da se pojavi svaka 24 do 38 dana te da traje od 4 do 8 dana tijekom kojih izgubimo od 30 do 60 ml krvi i sluzi. Sve više od toga su preobilne, a sve manje od toga su oskudne menstruacije. Od toga 1/3 otpada na krv, a ostalo je endometrij – sloj maternice (jer nije došlo do začeća) i transudat (bistra serozna tekućina neupalnoga podrijetla). Većina krvi se izgubi u prva tri dana i s njom izgubimo oko 16 mg željeza“, opisuje ginekologinja Prolić.

Menstruacijska krv je uglavnom tamnocrvene boje, a svijetlocrvena boja krvi upućuje na obilniju menstruaciju. Žene koje imaju obilnije mјesečnice često imaju ugruške zato što enzimi koji sprečavaju zgrušavanje nemaju dovoljno vremena da ih razgrade. U tom slučaju bi se trebalo bez odlaganja javiti ginekologu, jednako kao i prilikom svakog krvarenja izvan menstruacijskog ciklusa ili nakon spolnog odnosa jer uzroci mogu biti brojni te se samo ginekološkim pregledom mogu detektirati i liječiti.

Što je prirodno?

Prema statistikama, oko 30 posto žena u reproduktivnoj dobi ima poremećaje u krvarenju, a u perimenopauzi se taj postotak povećava i na 50 posto. „Uzroci neurednih krvarenja“, navodi Prolić „mogu biti tjelesni (zbog bolesti kao što su polipi, adenomioza, miomi, maligne promjene, sindrom policističnih jajnika) ili, što je najčešći



razlog, zbog disbalansa rada endokrinih žlijezda (uzrokovanog debljinom, mršavosti, bolestima štitnjače, prekomjernom tjelovježbom ili nutričijskim poremećajima).“

Pri tome, ciklus može biti produljen (i na više od 38 dana), što se najčešće do-gada zbog izostanka ovulacije, odnosno hormonalnog disbalansa, ili skraćen (na manje od 21 dan) zbog smanjenja lučenja progesterona. Naime, žene starenjem proizvode sve manji broj jajašaca, ali tijelo i dalje potiče proizvodnju hormona koji stimuliraju ovulaciju folikula. Posljedica toga je ranija ovulacija, a samim time i skraćenje ciklusa. Neki liječnici smatraju da priroda time poručuje ženama da požure s trudnoćom dajući im češćim ovulacijama priliku za začeće.

Kako na menstruacijski ciklus utječu sve žlijezde s unutrašnjim izlučivanjem, za uredan ciklus mora postojati, kako ističe ginekologinja Prolić, savršen hormonalni balans: „I samo mala neravnoteža u bilo kojoj karici lanca može dovesti do poremećaja.“ A balans se može postići zdravim stilom života, odgovarajućom tjelesnom aktivnošću, a ako je potrebno, i određenim holističkim metodama koje povoljno utječu na cjelokupno zdravlje, a time i na regulaciju menstruacijskog ciklusa.

Akupunkturom protiv tegoba

Za postizanje hormonalne ravnoteže u ženskom tijelu specijalizirala se Brazilka Dinah Rodrigues, učiteljica s gotovo pola stoljeća jogijskog staža, osmislivši hormonalnu jogu. Taj poseban pravac joge, koji spaja asane iz energetske joge hatha i joge kundalini s vježbama disanja i tibetanskim energetskim vježbama, služi za stimulaciju proizvodnje hormona i za ponovno uspostavljanje prirodne hormonalne ravnoteže. Pomaže kod snažnih bolova, jakih krvarenja, neredovitih menstruacija, a posebno se preporučuje ženama iznad 35. godine te onima koje su ranije ušle u menopauzu, a ne žele se podvrgnuti hormonalnoj terapiji ili je žele prekinuti. „Joga može izuzetno pomoći svakoj ženi da osviesti svoje istinske potrebe, da otkrije svoju unutarnju snagu, da razvije osjećaj za vlastitu energiju te nauči kako je pokrenuti i usmjeriti u cilju samoozdravljenja“, ističe Renata Reiner, certificirana učiteljica hormonalne joge.

Holističko iscjeljenje ženskih mjesечnih tegoba predlaže i Slavica Vasiljević, beogradska ginekologinja i akupunkturologinja koja uspješno spaja doktorsku diplomu medicinskog fakulteta s onom iz tradicionalne kineske medicine (TCM). Integralnim metodama liječenja TCM vrlo uspješno tretira bolne i neredovite menstruacije te ublažava ili uklanja simptome PMS-a.

„Gotovo svaka žena ima određene smetnje prije menstruacije. Kod nekih su smetnje blaže, a kod drugih su do te mjere izražene da ih ometaju u normalnom radu i funkciranju. Najčešći simptomi su: psihičke promjene, afektivna labilnost, emocionalna napetost, depresija, nesanica, a

javljaju se i tjelesne promjene, kao nabrekle dojke, nadutost u donjem dijelu trbuha, osjećaj umora, jake glavobolje i migrene“, navodi Slavica Vasiljević i objašnjava da je uzrok tih promjena povišena razina estrogena – bilo zbog smanjene produkcije progesterona, bilo zbog pojačanog stvaranja estrogena i njegove smanjene razgradnje u jetrima. „Akupunkturu u ovom slučaju treba primijeniti između 15. i 25. dana ciklusa, i to 10 terapija, a točke se biraju prema tome koji su simptomi najizraženiji (najmanje tri uzastopna mjeseca).“

Osim predmenstruacijskih tegoba, grčevi i bolovi za vrijeme menstruacije, prema nekim statistikama, svaki mjesec pogadaju više od 40 posto žena. Simptomi uključuju bol, mučninu i grčeve, a procjenjuje se da oko 15 posto žena ima težak oblik tih bolova. Menstruacijski grčevi nisu istog intenziteta svakog mjeseca pa

*Želite li se uskladiti s ritmovima prirode,
počnite bilježiti kako se vaš ciklus
podudara s mijenama Mjeseca*

jedan mjesec grčevi mogu biti slabiji ili jači nego prethodnog ili sljedećeg mjeseca, što ovisi o ovulaciji. Britanski su znanstvenici nedavno otkrili da takva bol smanjuje razinu kognitivnih sposobnosti i sposobnost koncentracije.

„Akupunkturom se mogu postići dobri rezultati kod žena koje imaju bolne menstruacije, a njihov uzrok nije fizičke prirode, nego žena osjeća tzv. bol prvog dana, grčeve zbog pojačanih kontrakcija meternice“, kaže Slavica pojašnjavajući da je uzrok ove pojave prevelika količina hormona progesterona (zbog disbalansa hormona jajnika). „Terapija se provodi deset dana prije početka ciklusa, kao i pet dana prije početka sljedećih dvaju ciklusa.“

U većine žena bol nakon toga potpuno prestaje“, kaže Slavica Vasiljević koja jednako uspješno, osim ako uzrok nije tjelesno oboljenje, pomoću akupunktturnih iglica regulira menstruacijski ciklus.

Imate li želju sami uskladiti svoj ciklus u namjeri ponov-

nog stapanja s ritmovima prirode, počnite pratiti i bilježiti na koji se način vaš menstruacijski ciklus podudara ili ne podudara s mijenama Mjeseca. Ciklus se može podudarati s Mjesечevim tako što menstruacija nastupi otprilike u vrijeme mladaka ili za punog Mjeseca. Idealno je da imate menstruaciju za vrijeme mladaka, a ovulaciju u vrijeme punog Mjeseca. Postizanje takvog ciklusa dugotrajan je proces (koji može potrajati mjesecima) te zahtijeva mnogo prilagođavanja i strpljenja u oponašanju ciklusa prirode u domu.

Na vrtuljku emocija

Dok spavate (a i prije odlaska na spavanje) potrebno je potpuno zamračiti sobu (čak i od svjetlosti električnih uređaja), za osvjetljavanje koristite svijeće, a ujutro ustajte uvijek u isto vrijeme. Od 14. do 17. dana ciklusa (tj. za vrijeme ovulacije) ili ako imate neredovit ciklus, u vrijeme punog Mjeseca pet dana spavajte pod svjetlošću 100-vatne žarulje. Provodite što više vremena u prirodi, a barem 20 do 30 minuta dnevno šećite po suncu (kada nije prejako, skinite sunčane naočale). U vrijeme mladog Mjeseca upijajte njegovu energiju, okrenite mu se licem i nježno udišite njegovu lunarnu energiju. Ritualno obilježite kako pojavu mladog, tako i pojavu punog Mjeseca (dovoljno je i paljenjem svijeće).

Pri tom slušajte svoje tijelo i zapisujte kako se osjećate jer svaka faza ciklusa donosi različite emocionalne, mentalne i fizičke emocije te drukčije potrebe. Prema britanskoj spisateljici Mirandi Gray (poznatoj po knjizi Crveni mjesec), od 1. do 6. dana menstruacije većina se žena osjeća povučeno i osjetljivo, brzo se umara, nema energije ni želje ni za čim, no lakše dolazi do spoznaja tko je i što želi u životu. Od 7. do 13. dana menstruacije žene imaju više fizičke energije, žele naučiti i isprobati nove stvari, baviti se različitim aktivnostima, sretne su u svom tijelu. Od 14. do 20. dana menstruacije prihvataju i mire se sa stvarima onakvima kakve jesu, imaju pozitivne emocije, potrebu za druženjem i pomaganjem drugima, više brinu o sebi, emotivno su snažne i sretne. Od 21. dana do prvog dana menstruacije brzo se umaraju, bezvoljne su, trebaju više sna, njihova fizička snaga u kratkom intervalu varira od obilja energije do iscrpljenosti, česti su emocionalni usponi i padovi, imaju više kreativnih ideja, imaju tendenciju poboljšavanja života.

Osvijestite svoje emocije i prilagodite se prirodnim potrebama tijela da bi vam menstruacijski ciklus postao saveznik – osnažujuća i moćna pozitivna sila u životu. Okrenite se sebi, povežite se sa svojim tijelom te u miru osluhnite njegove istinske potrebe i otkrijte svoju pokretačku snagu. U suradnji s Mjesecom. **S**

Osvojite emocije i prilagodite se prirodnim potrebama tijela da bi vam menstruacijski ciklus postao saveznik

HORMONALNA JOGA - POMOĆ U MENOPAUZI

Žene se diljem svijeta, zbog poteškoća u perimenopauzi i menopauzi odlučuju baviti hormonalnom jogom jer taj pravac joge koji je osmisnila Brazilka Dinah Rodrigues stimulira proizvodnju hormona i uspostavlja prirodnu hormonalnu ravnotežu. Njezina učenica Renata Reiner na svojim tečajevima u Hrvatskoj upoznaje žene s ovom sve popularnijom prirodnom metodom vraćanja hormona u balans.

„Važno je naglasiti da je menopauza prirodni proces, poput puberteta, a pubertet ne 'ligečimo', a okolina ga prihvata nekad s manje, nekad s više razumijevanja i strpljivo čeka da prođe“, kaže Renata Reiner, certificirana instruktorica hormonalne joga. „Jednako je i s menopauzom, no u našem društvu se na nju gleda kao na neku vrstu bolesti deficijencije jer se ulaskom u određene godine smanjuje količina hormona i nekako se samo po sebi nameće rješenje da izgubljene hormone nadoknadiamo medicinskim pripravcima.“

Ali stvari nisu tako jednostavne kao što izgledaju. Brojna istraživanja koja se provode posljednjih desetak godina pokazala su da su rizici povezani s hormonalnom nadomjesnom terapijom veći od prednosti i da je potreban i drugi pristup u rješavanju simptoma menopauze.



Zato Renata Reiner ženama u tom periodu savjetuje bavljenje hormonalnom jogom, prirodnim i sigurnim načinom ublažavanja i uklanjanja neugodnih simptoma menopauze te vraćanja samopouzdanja.

„Kombinacijom dinamičnih asana i pranajamom bhastrika (za stimuliranje metabolizma i sagorijevanje toksina) te vizualizacijom i usmjeravanjem energije u određene žljezde (u jajnike, nadbubrežnu žljezdu, štitnjaču i hipofizu) aktiviramo svoje energetsko tijelo i čistimo energetske kanale“, opisuje Renata Reiner, čije ste ciljane asane prije nekoliko godina već imali prilike vidjeti u Sensi.

Hormonalna joga sastoji se od sedam vježbi zagrijavanja, četrnaest osnovnih vježbi te određenih tehnika opuštanja i pjevanja mantri. Zamišljena je da se izvodi barem svaki drugi dan, djelomično ujutro, a dio programa prije spavanja. Služi kao prirodna alternativa lijekovima i hormonalnoj terapiji, a rezultate daje nakon dva do četiri mjeseca kontinuiranog vježbanja.

„Krajnje je vrijeme da žene osvijeste činjenicu kako ne postoji čarobna pilula kojom mogu kupiti zdravlje, kako nam to sugerira današnja medicina, te da preuzmu odgovornost za svoje zdravlje“, ističe Reiner.



*Renata Reiner savjetuje bavljenje hormonalnom jogom
- prirodnim i sigurnim načinom ublažavanja i uklanjanja
neugodnih simptoma menopauze*

Chandra -

VIZUALIZACIJA MJESEČEVE SVJETLOSTI

Ova je vježba dio antistresnog programa hormonalne joge, idealna je za otpuštanje stresa i smirenje prije spavanja. Sjednite uspravnih leđa, noge ugodno prekrižite, dlanovi su u zatvorenoj jnana mudri (mudra opuštanja – kažiprst u korijenu palca, ostala tri prsta ispružena, aktivira gornji dio pluća).

Koncentrirajte se na čakru Ajna, mjesto između obra. Zamislite da se nalazite na pješčanoj plaži, noć je, more je potpuno tamno, a nebo puno zvijezda. Jedino se u daljinici nazire bijela pjena valova. Iznenada se na horizontu pojavljuje bijela svjetlost, izlazeći puni Mjesec koji cijelu uvalu obasjava ugodnom mlječnom svjetlošću. Mjesec se nalazi direktno ispred vas, usredotočite se na njega...

Zatim zatvorite oči, opustite cijelo tijelo i lagano udahnite kroz nos i zamislite da Mjesečeva svjetlost nježno prodire u vaše čelo. S vašim izdahom, svjetlost se širi i ispunjava cijelu glavu. Koncentrirajte se nekoliko sekundi na tu energiju, probajte osjetiti kako ispunjava svaki kutak vaše glave i ostavlja vas s osjećajem dubokog mira i opuštenosti. Zatim udahnite, skupite svu Mjesečevu svjetlost u centru svoje glave, u jednoj, jedinoj malenoj točki veličine graška (u hipofizi) i lagano izdahnite. Osjetite kako se Mjesečeva svjetlost širi vašim tijelom i ispunjava svaku vašu stanicu. Probajte vizualizirati svoje tijelo, okupano bijelom, mlječnom svjetlošću koja vas ispunjava dubokim mirom i opuštenošću.

Vježbu vizualiziranja Mjesečeve svjetlosti možete ponoviti nekoliko puta. Vrlo je ugodna ako se ponavlja navečer u krevetu, neposredno prije spavanja, naročito za osobe koje imaju problema s nesanicom.

