

Katarína "Bagniari" Baniariová

Menštruácia tak ako nám o nej nehovorili

*„Len vďaka chorobe poznáme cenu zdravia.“
-Hérakleitos*



obsah

strana 4

MENŠTRUÁCIA
NIE JE TREST

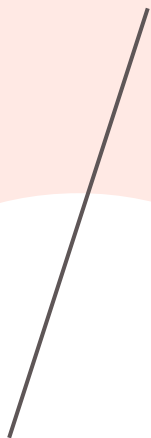
strana 11

KRVÁCANIE PRI
HORMONÁLNEJ
ANTIKONCEPCII
NIE JE
MENŠTRUÁCIOU

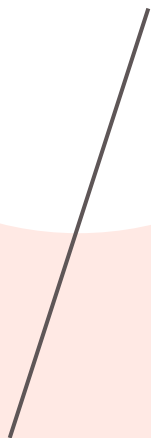
strana 15

KDE TEDA
NÁJDEM
RIEŠENIE?

01



K A P I T O L A



01

Kolkokrát v živote si počula, že mať menštruáciu znamená bolesť? Že menštruácia je trestom za hriech, ktorý spáchala Eva v Biblii? Kolkokrát si sa stretla v mladom veku so ženami, ktoré menštruáciu neznášali, obmedzovala ich, strašili ťa aké to bude a čo všetko nemôžeš? Kolkokrát si aplikovala "naučené" chovanie umierajúceho stvorenia kvôli krvácaniu? "Ľutujte ma, všímajte si ma."

Necít' sa vinne. Spôsobili sme si to my, ženy.

Pretože nevhodnými návykmi životného štýlu a odpojením sa od svojho tela sa bolesť začala naozaj pri menštruácii objavovať. A tak následne prenášať z generácie na generáciu, pretože sa málokto pýtal "prečo" telo bolí. Zabudli sme, že funkcia receptorov v tele je ohlásiť problém vo forme bolesti. My sme sa túto bolesť naučili trpieť, pretože nás to tak naučili. Alebo ešte horšie, bolesť tlmíme liekmi. Liekmi, ktoré nepôsobia lokálne, ale v celom tele.

Toto je bežné riešenie bolestivej menštruácie.

Ak ale čítaš tento e-book, znamená to, že niečo s tvojou menštruáciou nie je v poriadku a chceš to riešiť. Či zmeniť postoj k svojmu cyklu. Urobila si prvý krok k tomu, aby si v tomto chovaní nepokračovala a raz svoju dcéru, kamarátku, kolegyňu poučila o tom, že menštruácia je ten najväčší dar ženy.

Ženský mesačný cyklus je zdravotným reportom každej ženy.



Našťastie sa o **menštruácii** hovorí čoraz viac otvorene a toto téma sa stáva **menším tabu**. Dokonca už vidieť pokrok u mnohých doktorov (hlavne v zahraničí) v predpisovaní hormonálnej antikoncepcie ako posledným či neodporúčaným riešením. Teší ma záujem o túto tému zo strany mladých slečien, ktorým žiaľbohu bolo "rozkázané" ako nakladať so svojim zdravím.

Žien, ktoré hovoria tabletkám NIE a prirodzenému cyklu ÁNO, pribúda a to je tá najväčšia osveta zdravia žien. Súčasťou nášho života sú aplikácie na zaznamenávanie cyklu, sledovanie plodných dní a používanie napríklad menštruačných kalichov, čo osobne beriem ja ako veľký návrat sama k sebe.

Aplikácie slúžia skvele k zaznamenávaniu tvojho cyklu, symptómov, dĺžky cyklu ale hlavne sa stáva tvojim záznamom, ktorý môžeš spätne využiť, keby sa čokoľvek začalo na tvojom cykle meniť. Papierova forma ala malý **ročný kalendárik** s červenými bodkami je vždy istota, ale predsa som rada, že existujú tak skvelé nástroje aj v podobe aplikácie.

Čo si neuvedomuje je, že tieto aplikácie nám priebeh cyklu uľahčujú a prežívame cyklus pohodlnejšie. Nie sme nervózne čo sa deje, kedy máme ísť na dovolenku, vieme ktorý týždeň sa radšej vyhnúť uplým rifliam. Jednoducho sa aplikácie stali malým pomocným škriatkom, ktorý nie raz zachráni situáciu. Najlepšie na aplikáciach je, že využívajú analýzy, zásobujú ťa článkami a ty máš **prehľad** o svojom cykle na jednom mieste.



Aplikáciu, ktorú využívam ja sa nazýva FLO.

Príroda si urobila zo mňa srandu?

Ženský cyklus sa nedeje pre nejaký skrat v prírode, ktorá sa pomýlila a dala ti ho každý mesiac aby tá vytočila. Naopak.

Ženský cyklus odráža tvoj zdravotný stav. Pokiaľ si zdravá tvoja menštruácia príde pravidelne, bez obmedzení a symptómov.

"Čo? To je pekna kravina!"

Áno? A prečo? Zamysli sa. Vrátime sa kúsok do biológie. Aby si vedela, že s tebou niečo nie je v poriadku, napríklad sa popáliš, tvoje **receptory** z kože prevedú signál do mozgu "pozor je to teple" a pokiaľ si nedáš povedať tak sa signál mení na "mení sa ti štruktúra kože, spálila si sa, strašne to bolí". To isté sa deje keď máš hlad, zle ti trávi, máš svalovicu oo tréningu a podľme do extrému človek pred infarktom cíti tlak na hrudí a ďalšie signály.

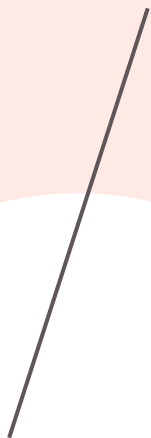
V týchto momentoch to predsa nie je v poriadku a brániš sa. Prečo ti teda príde normálne každý mesiac **zažívať** bolesť?



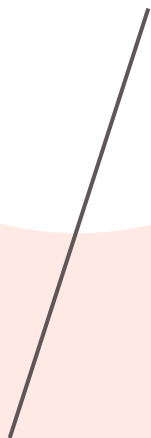
The American College of Obstetricians and Gynecologists 2015: "Menštruácia je znakom vitality mladých dievčat a adolenscentiek."

Taktiež tým upozorňujú, že **abnormality v menštruačnom cykle** týchto mladých žien môže byť **možným ukazateľom problémov v ich dospelosti**. Preto každý doktor by sa mal pýtať na menštruáciu, či ju máš a aká je. Realita? Občas mám pocit, že nevidieť rozdiel, že sme ženy.

02



K A P I T O L A



02

MENŠTRUÁCIA je najsilnejšia zbraň,
o ktorú sa pripravujú ženy
DOBROVOĽNE. Ovuláciou tvorí
žena svoje ženské hormóny (také
ako u mužov je dôležitý
testosterón, no skúste ho oň
pripraviť!), zvyšovaním/znižovaním
estrogénu máte možnosť trénovať
efektívne, vnímať kedy čo jesť a
ako pracovať so sebou.

Hormonálna antikoncepcia nie je riešením problému

Nemáš menštruáciu?

Predpíšeme lieky.

Máš nepravidelnú menštruáciu?

Predpíšeme lieky.

Máš bolesti?

Predpíšeme lieky.

Nechceš deti?

Predpíšeme lieky.

A potom sa máme my diviť, že čakáme v živote od diét, chudnutia, bolesti, mladosti **liek na všetko**. Ved' tak sa predsa hormonálna antikoncepcia častokrát predpisuje. Na všetko. "Všetko vyrieši." Ale opak je pravdou, všetko pokazí.

Antikoncepcia bola vynájdená v 50tich rokoch minulého storočia. V tejto dobe ale nebolo dovolené ju používať ako formu, ktorá bráni počatiu. Takže sa začala používať pre iný "účel", ktorý bol dovolený. Napravenia ženského cyklu. No a využíva sa dodnes.

Hormonálna antikoncepcia je všeobecný názov pre tabletky, injekcie či nálepky, ktoré obsahujú steroidné látky aby tlmili funkciu vaječníkov. Tableta kombinujúca estrogén a progestín je najčastejšia forma.

Najľahším riešením problémov je riešiť všetko jedným spôsobom. Čo nedáva zmysel, ale deje sa to. Potom keby ste náhodou chceli otehotniť, tak povedzte, dajú vám iné lieky aby ste otehotneli po rokoch neplodnosti.



Problémy s cyklom sa riešia častokrát takto

Chceš otehotniť?



nie

antikoncepcia

áno



lieky na plodnosť

To, že má antikoncepcia svoje "úžasne" účinky, o tom žiadna. **Znižuje tvorbu mazu v pokožke**, takže tvoja plet' je čistejšia. Cyklus je pravidelný, s menšími či žiadnymi problémami, dokonca krváčaš!

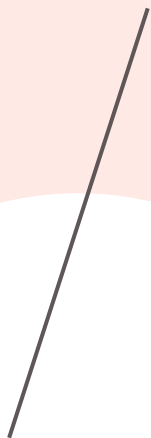
Krvácanie pri užívaní antikoncepcie nie je PRAVÝM krvácaním!

"Ale veď keď krváčam, mám menštruáciu."

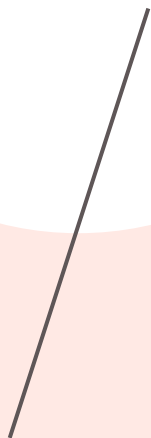
Pri normálnom cykle bez užívania antikoncepcie sa tvoje telo počas 1 mesiaca hormonálne mení, zažíva odlišné hladiny hormónov v tele, zažíva ovuláciu a krvácanie. Pri užívaní antikoncepcie máš stabilnú hodnotu syntetických hormónov v tele (tvoje sa "vypínajú"), **neovuluješ** a krváčaš, pretože to vyvolali lieky, čiže - zbytočne.

Moje hormóny sú vypnuté? Áno, na hormonálnej antikoncepcii netvoríš svoje ženské hormóny. Ty dostávaš len hormonálnu náhradu. Pokiaľ by sa tie steroidné látky, ktoré dostávaš, chovali ako tvoje, všetko by bolo ok. Ale tak tomu nie je. Antikoncepcia nič nereguluje, ona ti tvoje hormóny vypne.

03



K A P I T O L A



03



Kde teda nájdem riešenie?

Pokiaľ zažíváš miernu paniku z toho, čo som ti napísala v predošlých kapitolách, tak je to dobrý signál, že sa ti niečo v tvojom živote nepáči a chceš to zmeniť. Tak kde začať? Čo robiť?

Aby si našla vhodné riešenie tvojho problému, musíš **správne identifikovať tvoj problém.**

Podme si pár základných otázok položiť aby si problém vedela identifikovať.

Máš pravidelný cyklus, ktorý prichádza aspoň každých 35 dní?

Ak nie problém môžu byť polycystické vaječníky alebo funkcia štítnej žľazy, ktoré sú najčastejšou príčinou nepravidelnej menštruácie.

Je tvoja menštruácia bolestivá?

Problémom môže byť zápal v tele, častokrát práve v tráviacom systéme, kedy je narušené zdravie čreva. Ak je bolesť priveľká môže to byť aj endometrióza.

Bolia ťa pred menštruáciou prsia?

Čo? To nie je normálne? Nie, nie je. Jemná bolesť či mierna citlivosť môže byť sprievodným znakom menštruácie, ale nie bolestivé prsia. Zarad' do svojej stravy viac morských rýb.



Ovuluješ?

To je asi tá najdôležitejšia informácia o tvojom cykle. Pokiaľ ovuluješ, tvoříš ženské hormóny. Hlavne progesterón! Progesterón nie je len skvelý pre tehotenstvo. A ovulácia nie je len signál, že si plodná a môžeš mať deti, ale že si zdravá a tvoříš svoje ženské hormóny.

Progesterón sa stará o tvoje zdravé kosti, dobrú náladu a metabolizmus.

Či ovuluješ poznáš podľa tvoriaceho sa hlienu cca v 14-16. dni cyklu a že po ovulácii sa zvyšuje tvoja telesná teplota. A samozrejme krvnými testami.

Trvá to 12 rokov!

Na záver by som ti chcela povedať ešte jednu informáciu, o ktorej sa ale **VÔBEC NEHOVORÍ!** A malo by sa o nej vedieť. verím, že aspoň túto informáciu si vezmeš z tohto e-booku a rozšíriš to vôkol seba. Pretože touto informáciu ušetríme toľkým slečnám trápenie v dospelosti.

Prechod nášho dievčenského tela v ženu vyžaduje dostatočný čas na "vyzretie". Keď sme prvýkrát pocítili v našom tele estrogén a keď prišiel prvý cyklus, povedzme, že naše telo malo mierny chaos a strach. A hlavne naše receptory boli ešte príliš citlivé na zvyšujúci sa estrogén. V tomto období pravdepodobne väčšina z nás ani neovuluje. Naše prvé menštruácie sú silné pre vysoký estrogén. Časom však si telo a jeho receptory na dávku estrogénu zvykajú a stávajú sa menej citlivými voči estrogénu. Vtedy väčšinou aj začíname ovulovať a tvoriť ovuláciou progesterón. zo zistení kanadskej endokrinologičky Dr.Jerilynn C.Prior nám ženám trvá približne 12 rokov aby sme "dozreli" do zdravej ovulácie a optimálnej hodnoty progesterónu v tele.

12 rokov menštruačného cyklu!

Čo sa potom deje ak dostanete tabletku v 16tich a vysadíte ju pred 30tkou?

ACOG Committee Opinion No.651



O D K A Z Y

Vollman RF. The menstrual
cycle

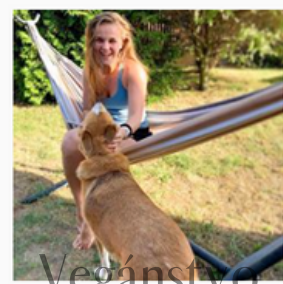
Ak ťa tento krátky náhľad do témy menštruácia zaujal a chceš vedieť viac, ďalšie informácie o menštruácii nájdeš v príspevkoch na mojom instagrame @bagniari



Stačí kliknúť na obrázok



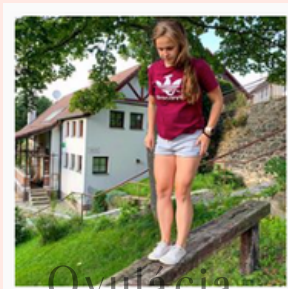
Amenorea



Vegánstvo



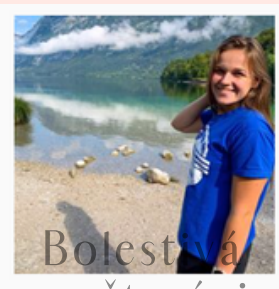
Bolestivá
menštruácia



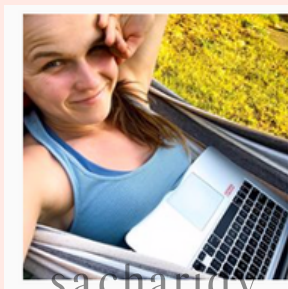
Ovulácia



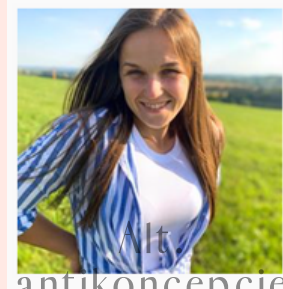
Antikoncepcia



Bolestivá
menštruácia



sacharidy



antikoncepcie



Bolestivá
menštruácia

A ak chceš vedieť viac,
nezabudni sledovať tvoju
e-mailovú schránku, kde
ti pošlem ďalšie 3
materiály k tejto téme a
môj instigram
@bagniari

Revolúcia ženského zdravia začína, pridaj sa...
#jazdravazena