

MENSTRUACE: CO JE "NORMÁLNÍ" ?



DĚLKA CYKLU

- Tvůj cyklus by měl být mezi 26-32 dny. Hlavní je, aby byla menstruace pravidelná

BARVA MENSTRUACE

- Barva menstruační kve by měla být jako barva brusinkové šťávy anebo tmavého džusu třešňí od začátku do konce

DĚLKA MENSTRUACE

- Ideálně by měla trvat mezi 4-7dny

"HUTNOST" MENSTRUACE

- Měla bys mít silný průtok bez jakýchkoli sraženin a neměla by být nepohodlně silná a neměla bys mít pocit, že si musíš měnit produkty péče o menstruaci každou hodinu.

FYZICKÉ "VJEMY A POCITY"

- Měla bys být schopna cítit svou dělohu v akci s jemnými pocity nebo teplými pocity, ale neměla bys pociťovat žádnou bolest, která by Tě nutila sáhnout po práškách na bolest nebo termo láhve (zahřívát břicho).

V případě nepravidelnosti, velkých bolestí a sraženin v menstruační krvi a pokud menstruaci úplně přestaneš mít (pokud nejsi ve věku menopauzy nebo těhotná) by ses měla obrátit na svého lékaře, vyžádat si krevní testy, abys zjistila, které hormony nejsou v rovnováze, zda Ti nechybí vitamíny a minerály.

Také si nenechej namluvit, že na srovnání nepravidelnosti Ti pomůže hormonální antikoncepce. To je bohužel nesmysl. Nepravidelnost může způsobovat mnoho různých faktorů - začínající menstruace - tělo v pubertě prochází velkou hormonální změnou, stres, strava a pohyb atd.

HA způsobuje, že naše tělo je "obalamuceno" a jsou mu vysílány informace, aby nevylučovalo určité hormony, které způsobují ovulaci - zjisti si mnoho info o HA, než se rozhodneš, že bys ji začala brát a v neposlední řadě nezapomeň na krevní, jaterní a další testy.



Ajakých 5 základních typů menstruace rozeznáváme:

Podle popisu, který následuje, vyhledejte svůj typ a proveďte rychlé posouzení, abyste se dozvěděly více o tom, co musíte udělat, abyste se vrátily na správnou cestu rovnováhy hormonů, které řídí vaše tělo a cyklus. A jak upravit nerovnováhu hormonů v těle během jednoho nebo dvou cyklů.

Červený typ:

Pokud při výměně vložky, tamponu, menstruačních kalhotek, kalíšku atd. vidíte brusinkovou nebo třešňově červenou barvu a krev neobsahuje žádné kousky-shluky, znamená to, že jsou hladiny hormonů vyvážené. Oslavte v tomto cyklu své dobré hormonální zdraví!



Fialový typ:

Když se podíváte na svou menstruační krev, je tmavě fialově modrá barva se sraženinami a shluky? To je známka toho, že vaše hladina estrogenu je příliš vysoká v poměru k progesteronu, což může způsobit, že výstelka dělohy bude silnější než obvykle. To má za následek těžší menstruaci a závažnější příznaky PMS, včetně silnějších křečí, větších poruch nálady, anebo myomy, cysty či endometrióza. Pokud zůstanou vysoké hladiny estrogenu nekontrolované, může to zvýšit riziko určitých zdravotních stavů, včetně dysfunkce štítné žlázy a rakoviny prsu nebo vaječníků.



Hnědý typ:

Bez dostatečného množství progesteronu výstelka děložní sliznice úplně neodtekla a zbývající výstelka oxiduje a zhnědne.

Pokud se snažíte otěhotnět, nízký progesteron ztěžuje udržení těhotenství během prvního trimestru. Vypadá vaše menstruační krev jako šťáva ze švestek? Vidět nahnědlou barvu v 1. den nebo v posledních několika dnech menstruace znamená, že vaše hladiny progesteronu mohou být příliš nízké, což zvyšuje vaše šance na delší cykly nebo přeskokování cyklů. Ženy s tímto typem krvácení mohou pociťovat výkyvy nálady, úzkost, deprese, poruchy soustředění, poruchy spánku, bolesti hlavy nebo migrény a nízké libido. Pokud se snažíte otěhotnět, uvědomte si, že nízký progesteron ztěžuje těhotenství během prvního trimestru. Mnoho žen s nízkým progesteronem také pociťuje návaly horka a další příznaky obvykle spojené s perimenopauzou, i když jim je stále dvacet nebo třicet. V průběhu času se může vaše děložní výstelka nahromadit abnormálně, což vede ke stavu nazývanému hyperplazie endometria, který může v některých případech vést k rakovině dělohy.



Růžový typ:

Pokud má vaše krev bledě růžovou barvu v prvních a posledních několika dnech menstruace, je to známkou příliš nízké hladiny estrogenu. Když vaše tělo nevyčerpá dostatek tohoto hormonu, vaše děložní výstelka se při každém cyklu nevytváří tak, jak by měla. Kratší období jsou častým vedlejším účinkem nízké hladiny estrogenu. Nedostatek estrogenu vám také může zrychlit stárnutí a je spojován s osteoporózou a srdečními problémy později. Nízký estrogen je jedním z charakteristických znaků perimenopauzy a menopauzy a je spojen se ztrátou pružnosti pokožky, vaginální suchostí, nízkou sexuální touhou, ztenčováním vlasů, úzkostí a depresí a obtížným počátkem. Mladší ženy s nízkou hladinou estrogenu se mohou setkat se stejnými příznaky, i když jsou roky od perimenopauzy.



Chybějící / nepravidelná menstruace:

Je vaše menstruace nepravidelná a nepředvídatelná? Je to nejistota, jestli uvidíte fialovou, hnědou, růžovou nebo červenou krev, až se konečně objeví? To jsou známky toho, že něco není v pořádku. Pokud během několika měsíců nemáte menstruaci, je to hlavní UPOZORNĚNÍ, že vaše hormony jsou v nepořádku. Dostáváte menstruaci více než jednou za měsíc? Trvá to jen jeden nebo dva dny? Máte špinění mezi obdobími? Pokud ano, vaše menstruace je příliš krátká, což může být způsobeno nízkou hladinou estrogenu nebo dysfunkcí štítné žlázy. Pokud máte krátký cyklus, je dobré nechat si u svého gynekologa zkontrolovat hladinu hormonů. Na druhou stranu, pokud mezi obdobími přejdete více než 35 dní, váš cyklus je příliš dlouhý. To může být indikátorem toho, že vaše tělo neprodukuje dostatečné množství FSH a LH k vyvolání ovulace, nebo že hladiny progesteronu jsou příliš nízké na to, aby donutily dělohu zbavit se výstelky.

Dlouhé cykly:

Mohou být také způsobeny problémy s nadledvinami nebo hypofýzou, takže si nezapomeňte domluvit schůzku se svým poskytovatelem zdravotní péče, abyste se dostaly k hlavní příčině. Pokud váš cyklus probíhá „chybějící menstruace“ déle než 60 dní, může to být způsobeno jedním nebo více výše popsanými problémy. Dalším důvodem, proč váš cyklus „mohl jít na dovolenou“, je, že nemáte dostatek tělesného tuku pro zdravý cyklus. Zmizelý cyklus může být známkou zdravotních stavů, jako je polycystické vaječníky, amenorea nebo hyperplázie nadledvin, proto neváhejte a vyhledejte svého lékaře ohledně diagnózy. Pokud se váš cyklus zkrátí nebo prodlouží nebo se stane nepředvídatelným, může to být také známkou toho, že vstupujete do perimenopauzy, v závislosti na vašem věku. Zeptejte se svého gynekologa na hormonální vyšetření.

Ruku na srdce, kolik z nás příchod menstruace rozbřečí?

Kolik z nás ji vnímá jako něco špinavého a zbytečného?

Vitální funkce u člověka jsou: (podle čeho se hodnotí naše zdraví)

Krevní tlak

Tepová frekvence srce

Okysličení organismu

Tělesná teplota

U žen se počítá také Menstruace

Nebylo by lepší přestat vnímat menstruaci jako něco, co nás otravuje anebo co je hrůza a co nás nebaví či obtěžuje, ale mohly bychom na ni začít nahlížet jako na zdravý proces našeho těla, kterým můžeme mnoho informací o našem těle a jeho nastavení získat. Snadno a každý měsíc.

Menstruace nemusí být bolestivá ani něco hrozného. Já ji vnímám jako požehnání a ženské privilegium, díky kterému se každý měsíc naše tělo čistí a dává nám skvělou zpětnou vazbu, jak se o něj staráme.

Čím lépe a vědoměji se budeme starat o naše tělo, tím snadněji a bez bolesti budeme menstruaci prožívat.

Hormony v našem těle jsou ovlivňovány mnoha vlivy.

Zásadním "ovlivňovatelem" je stres, strava, pohyb a duševní rozpoložení - což se samozřejmě váže na míru stresu.

Rovnováha hormonů je tak v našich rukou a můžeme je vyrovnávat podle naprosto "jednoduchých" principů - ve zdravém těle, zdravý duch.

Mít dostatek spánku, pohybu, vhodné stravy a nástroje zpracovávání emocí a mentálního napětí.

Více informací najdete na mých webových stránkách

www.studiomadam.cz