

## BOLEČA MENSTRUACIJA IN PREDMENSTRUALNI SINDROM – KAKO SI LAHKO POMAGAMO

Veliko deklet in žensk ima težave z bolečimi menstruacijami. Pravijo, da so bolečine med menstruacijo (največkrat) posledica zakisanosti in zastrupljenosti telesa. Menstruacija je namreč neke vrste razstrupljanje telesa, saj imamo v današnjem času ob vsem tem stresu in nezdravi hrani skoraj vsi zamašen žolč in jetra, ki so zato oslABLJENA in ne zmorejo več opravljati svoje čistilne funkcije. Zato v poštev pridejo drugi načini - strupi se izločajo prek sluznice med menstruacijo, mišice se intenzivno krčijo in nastaja mlečna kislina, kar čutimo kot bolečine. Nekatera dekleta in ženske te težave in bolečine lažje prenašajo kot druge, je pa res, da si vsaka pomaga na svoj način: z zdravili, gibanjem, obkladki ali s čaji.

Gibanje je vedno dobro, vendar vse v mejah normale. Če vsak dan ne telovadite veliko, tudi v času menstruacije ne morete začeti z zahtevno vadbo. Že malo gibanja pomaga, že sprehod lahko zadostuje.

Po zdravilih se poseže, kadar so bolečine premočne in ne moremo normalno opravljati vsakodnevnih dolžnosti in opravil. Najpogosteje je to Lekadol, ki omili bolečine in je prijazen do želodca (Aspirin v času menstruacije ni primeren), lahko se uporablja tudi Panadol, Saridon, Caffetin,... za močnejše bolečine pa Bonifen ali Nalgesin. V primeru, da ta zdravila niso dovolj učinkovita, pa se svetuje obisk pri zdravniku, s katerim se pogovorimo o težavah in kako jih omiliti. Pri ginekologu pri težavah z bolečimi menstruacijami pogosto pomagajo s predpisom hormonskih tablet, ki pa jih je treba redno jemati. Obvezno pa je potrebno obiskati zdravnika, kadar so bolečine nenadne, krvavitev močnejša kot običajno ali katere druge težave, ki jih prejšnji mesec ni bilo.



Dobrodošle so tudi tople obloge (npr. termofor), ki jih položimo na spodnji del trebuha in omilijo bolečino. Nekaterim to tako olajša težave, da ne rabijo poseči po zdravilih. Ali pa je potrebno le malo počivati, čeprav to v današnjih časih predstavlja težavo, saj čez dan ne moremo veliko počivati, ampak moramo biti večino časa v gibanju in aktivni.

Za bolečine v križu se lahko uporabijo tudi protibolečinski obliži, ki se dobijo v prosti prodaji v lekarnah.

Lahko pa si pomagamo tudi s čaji, ki so enostavni za pripravo. Če pijemo nesladkane, nas še osvežijo in odžejajo. Nekateri uporabljajo kamilični čaj, drugi rmanov čaj, čaj gornika ali pa čaj navadne plahtice. Diuretična zelišča lahko preprečijo zastajanje vode in občutek napihnjenosti med menstruacijo. Pijte poparek enega od naslednjih zelišč: gozdni koren (ali angelika), peteršilj, regrat, kopriva ali preslica. Ta zelišča so namreč naravni diuretiki. Če vsako menstruacijo spremljajo močni krči, začnite piti kamilični ali rmanov čaj že dva dni pred pričakovano menstruacijo.



Navadna kamilica



Navadni regrat



Njivska preslica



Navadni rman



Gozdni koren ali angelika

Uživanje papaje in manga pomaga pri močnih krvavitvah, poparek svežega ingverja je rešitev za bolečo menstruacijo.



Papaja



Mango

Nekateri si pomagajo z meditacijo, masažo določenih točk na glavi, z masažo uhljev in podobno. Nobena metoda ni napačna, žal pa je tako, da nobena metoda ne odpravi težav oziroma bolečin pri menstruaciji, ampak jih le omili.

Lahko si pomagata tako, da se v dneh pred menstruacijo izogibate soli, sladkorju, kofeinu in mlečnim izdelkom. Izogibajte se tudi izdelkom iz bele moke, slaščicam, tortam, pecivu, sladkarijam, mastni in konzervirani hrani, ne jejte preveč začinjene hrane. Predvsem pa ne pijte močnega čaja in kave. K sproščenemu trebuhu in dobremu počutju pomaga uravnotežena in naravno pridelana prehrana (sadje, solata, zelenjava in polnozrnatih izdelki), ki vsebuje veliko vitaminov in mineralov. Privoščite si dovolj spanca! Pomanjkanje spanca dodatno prispeva k utrujenosti in razdražljivosti ter krepi druge čustvene simptome.

Za nekatere pa težavo predstavlja predmenstrualni sindrom. Predmenstrualni sindrom je prav gotovo utemeljen razlog za godrnjanje. Prav nič zabavno ni imeti občutek napihnjenosti, težkega trebuha, biti razdražljiv in občutljiv kot razvjen otrok. Eterična olja resnično pomagajo ublažiti njegove simptome – omejijo bolečine, pomagajo pri občutljivih dojkah in napetem trebuhu ter pozitivno vplivajo na nadležne razpoloženske muhe.

Eterično olje škrlatne kadulje blaži krče, zmanjšuje napetost in bolečine, deluje proti depresiji in tesnobi, pomirja in sprošča. Najučinkoviteje je, če ga uporabimo v kopeli (3 do 4 kapljice), lahko pa ga uporabimo v izparilniku ali skodelici vroče vode, medtem ko počivamo. Velja pa opozorilo, da kot z vsakim eteričnim oljem tudi z oljem škrlatne kadulje ne pretiravajte in se držite predpisanih odmerkov. Prepogosta raba in preveliki odmerki lahko povzročijo nevšečnosti. Ob uporabi olja škrlatne kadulje in po njej nikoli ne pijte alkohola. Tudi vožnji z avtomobilom se po uživanju v njenem blagodejnem delovanju ogibajte. To olje uporabite le takrat, ko ga resnično potrebujete.



Lahko se uporabi tudi eterično olje kamilice, sivke, vrtnice ali mandarine, lahko pa si pripravite tudi mešanico. V kad kanite 2 kapljici olja škrlatne kadulje, 2 kapljici sivkinega olja, 2 kapljici kamiličnega olja in 2 kapljici vrtničnega olja. Če katerega od teh olj nimate, uporabite tista, ki jih imate. Držite se navedenih odmerkov. Manj je več!

Za ublažitev predmenstrualnega sindroma lahko uživata tudi olje svetline ali črni ribez.

Vedno pomaga, da se sprostimo in počivamo, da se v času predmenstrualnega sindroma in menstruacije ne obremenjujemo preveč z vsakodnevnimi težavami, saj stres in obremenjenost težave še poslabšata. Res je, da je v današnjih časih to težko, a kdo bo poskrbel za nas in naše dobro počutje, če ne mi sami?

Valerija Plementaš Križnik, mag. farm.