

Zo ženských kruhov

My ženy sme cyklické. Všetky obdobia nášho mesačného cyklu prinášajú so sebou čosi, z čoho môžeme vytážiť. Aj návod, ako sa zbaviť PMS, je jednoduchý.

TEXT Magdaléna Vaculčiaková

FOTO Shutterstock,
Peter Šimončík, archív



Mám tridsať a to, že menštruujem, som povedala nahlas až pred niekoľkými rokmi. Akoby to malo byť priznanie k nejakému činu, ktorý spoločnosť neakceptuje. Čosi tajomné, čo treba pár dní v mesiaci pretrpieť. Podľa nášho dvojmetrového stredoškolského telocvika neboli kŕče dôvod necvičiť, no nedávno som počula, že keď „som chorá“, nemala by som ísť do bazéna. Hoci menštruácia svedčí práve o tom, že žena je zdravá. A ak sa na svoj cyklus naladí, môže mať spokojnejší život aj vzťahy v ňom.

Počas menštruácie sa utiahnite do svojho vnútra.



Raz za mesiac

Tak, ako sa čosi začína, musí sa aj skončiť, aby mohlo prísť niečo nové. V ženských životoch sa situácie, nálady aj biologické procesy opakujú v cykloch. Denných, mesačných, ročných. V cykloch ročných období a v neposlednom rade tých menštruačných, ktoré sa riadia Mesiacom. „Mesiac rastie a ubúda, podobne ako naše telo. Nov môžeme prirovnať k obdobiu menštruácie. Postupne ideme zo svojho vnútra, rozvíjame sa a otvárame smerom von. V splne sme otvorené tak veľmi, ako silno svieti mesiac, to je ovulácia. Potom máme tendenciu úbytku, zatvárame sa do seba, viac tvoríme a sme emotívnejšie. Až prídeme k menštruácii, počas ktorej navonok zhasneme,“ opisuje Jana Almaja Vaculčiaková, ktorá pracuje so ženami deväť rokov. „Ak poznáme, čo ktoré obdobie prináša, môžeme s cyklom spolupracovať,“ ponúka lektorka ženských seminárov návod na spokojnejší život.

Bosorky?

Asi najvýraznejšie si uvedomujeme obdobie pred menštruáciou a počas nej. Jednoducho preto, lebo vtedy máme najviac problémov samy so sebou. Čo ak je to však naopak? Čo ak tie problémy máme preto, lebo nepočúvame svoje telo? „Kým som sa nedostala k informáciám o premenlivosti ženy v jednotlivých fázach menštruačného cyklu, bola som rozladená, najmä v období pred menštruáciou. Obviňovala som sa z náladovosti a precitlivenosti, zo spomalenosti a z neschopnosti robiť čokoľvek poriadne. Deti mi vraveli, že sa mením na bosorku,“ smeje sa dnes Helena, účastníčka ženských kruhov. Lektorka jej dáva za pravdu: „Toto obdobie nás vedie k spoznávaniu svojich emócií, k ich vnímaniu a prejavovaniu. Vtedy sa môžeme učiť pravdivosti, veci vnímame také, aké sú,“ vraví Almaja Vaculčiaková. „Vtedy je dôležité naučiť sa o seba starať, byť k sebe láskavá,“ navrhuje.



► MUDr. HELENA MÄSLOVÁ
gynekologička

„Pred menštruáciou som sa naučila nerobiť závery. Aj keď vo mne niečo horí, počkám, kým to ,vysrší'. Ak si na to o dva týždne spomeniem, tak to bolo namieste a môžem to riešiť. Myslím, že to prináša pokoj do partnerstva,“ rozpráva o vlastnej skúsenosti Gréta. A zase Radka v období premenštruačného syndrómu (PMS) vyhľadáva aktivity ako joga či prechádzky. „Prvé dni menštruácie si doprajem pokoj. Ak je voľno, veľa spím, som v teple a vyhľadávam pokoj. Väčšinou som doma a spoločnosť nevyhľadávam,“ opisuje svoj mesiac. Gréta pracuje na voľnej nohe, takže si na tento čas neplánuje ani pracovné stretnutia. Nemôžete si niečo také dovoliť? Večerný kúpeľ, hodinka na masáži či žiadne stretnutia s priateľmi by mohli byť riešením. „Rešpektujem svoju potrebu stiahnuť sa z okolitého diania, okolie to rešpektuje a všetko

beží v oveľa väčšej pohode,“ vraví Helena, slobodná matka dvoch detí zamestnaná na plný úväzok.

Plné života!

Helena sa vždy teší na obdobie po menštruácii. „Na ten čas si odkladám rozhodovanie aj kreatívne počiny.“ Začiatok cyklu je ako začiatok dňa či roka. „Po menštruácii sme kreatívne, vytvárame si predstavy o tom, čo potrebujeme urobiť. Sme racionálne, konkrétne, rozhodné, sebavedomé,“ opisuje lektorka Jana a dodáva informáciu dôležitú pre naše vzťahy: „Toto je obdobie, keď sme jasné, vtedy si najlepšie rozumieme s mužmi.“ V období ovulácie sa dostáva do popredia žena matka. Sme tu pre všetkých, chceme pomáhať, starať sa, sme otvorené komunikácii, trávime viac času vonku, s inými ľuďmi. Ako v lete či v priebehu dňa.

Po raste zákonite nasleduje útlm, v ďalšej fáze je telo menej aktívne, unavenejšie. Fázy, v ktorých môžeme byť aktívne, sú pre nás prirodzenejšie než tie, v ktorých nás telo núti spomaliť. Ale doprajme si to spomalenie raz – bez výčitiek – a výsledky sa dostavia. „Ak sú v období pred menštruáciou výkyvy nálad príliš výrazné, je to informácia, že sme počas mesiaca išli proti sebe či na doraz,“ vraví Jana Almaja Vaculčiaková.

Ako na to?

Menštruačný kalendár nemusíte sledovať niekoľko ráz cez deň, aby ste vedeli, či sa vám dnes oplatí rozhodovať alebo sa radšej zatvoríte do izby s knihou. „Moja skúsenosť so ženami je taká, že stačí pozorovať cyklus tri mesiace, aby vedeli, čo sa v ktorej fáze deje,“ vraví lektorka ženských seminárov. „Mám aplikáciu v mobile. Keď sa náhodou necítim komfortne, len na ňu ťuknem, aby som vedela, v ktorej fáze sa práve nachádzam. Naladím sa na svoj cyklus a nepohoda je preč,“ vraví Helena. Radka sa zase riadi príručkou od Mirandy

Ach, tie hormóny

Prepojenie ženskosti s fungovaním cyklu je jednoznačné a má hormonálnu podstatu. Hormóny vplyvajú nielen na menštruáciu, ale aj na to, ako sa obliekame, hovoríme, správame sa. Ale prirodzené je hlavne počúvať svoje telo, nie ho detailne študovať.

Obviňovala som sa z náladovosti a precitlivenosti, zo spomalenosti a z neschopnosti robiť čokoľvek poriadne. Deti mi vraveli, že sa mením na bosorku.

NMH201616/22

Tablety s obsahom brusníc a baktérií mliečneho kvasenia

LACTO Lady

LACTO Lady:

- výhodná cena
- farmaceutická kvalita
- môže sa užívať počas tehotenstva a dojčenia

Výživový doplnok sa nesmie používať ako náhrada rozmanitej stravy.

Dostanete v lekárni bez lekárskeho predpisu.

Doporučená denná dávka 2 tablety denne obsahuje:

- 800 mg brusnicového extraktu, z toho 36 mg proanthokyanidínov
- baktérie mliečneho kvasenia vo vyváženom zložení – Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus casei, Lactobacillus rhamnosus, Bifidobacterium longum

LACTO Lady

neobsahuje laktózu, mliečne bielkoviny, glutéin, cukor ani kvasinky.



Balenie: 30 tabliet a 60 tabliet

Ženy sú premenlivé. Je dobré to vedieť. Pomôže nám to prijať svoje správanie a povedať si, že sme v poriadku.

Grayovej Cyklická žena. „Ženy sú premenlivé. Je dobré to vedieť. Pomôže nám to prijať svoje správanie a povedať si, že sme v poriadku,“ upokojuje Jana Almaja. Keď sa počas cyklu pozorujeme, môžeme sa najlepšie spoznať. Pomáha aj rozprávať sa o tom.

Sme podobné

„Brala som to ako príležitosť na relax spojený s osobným rozvojom,“ vraví Uršula po prvej účasti na ženských kruhoch. S ďalšími šestnástimi ženami strávila víkend vo vzdelávacom centre v Zaježovej. Ženy sa dnes stretávajú nielen pri káve, ale aj na víkendových či niekoľkohodinových stretnutiach v kruhu. Možno však budete potrebovať trošku odvahy, aby ste sa pridali. „Na prvých stretnutiach som bojovala s prejavom pred skupinou. Už hovoriť bolo pre mňa problém, nieto ešte hovoriť o svojich problémoch,“ spomína si Helena. Radka odporúča v takom prípade len počúvať. Prípadne si so sebou doviestť kamarátku či mamu. Úlohou lektorky ženských kruhov a seminárov je vytvoriť bezpečné prostredie, v ktorom sa nebudete musieť báť prejaviť,“ vraví Jana Almaja. „Ženy sa vždy prejavujú iba tak, ako chcú. Nič nemusia – stačí, že sú súčasťou kruhu,“ dodáva. „Obávala som sa, že pôjde o terapeutické sedenie, kde moje bremeno bude ostatných nepriamo zaťažovať,“ vraví Uršula. Jej očakávanie sa však nenaplnilo. Ženy sa navzájom nezaťažujú, ale liečia. „V každej žene v kruhu môžeme vidieť kúsok

Ženám prirodzene prospievajú rozhovory.

seba. Sme podobné, preto sa môžeme od seba veľa naučiť.“

Moje telo a tanec

V tanečnej sále je asi dvadsať žien. Povedali sme si mená, každá prezradila o sebe, čo chcela. Teraz stojíme a lektorka Surya Cinzia Donnoli nám zadáva úlohu – meditáciu tancom. „Meditácia je jediná cesta, ako si uvedomiť, že nie sme to, čo si myslíme,“ vysvetľuje talianska lektorka, ktorá organizuje semináre aj pre Slovákov a Čechy.

Zachváti ma panika. Meditácia tancom? Pozor! Hovoríme o tanci bez pravidiel. O pohybe, v ktorom nasledujete to, čo vaše telo potrebuje. „Často žijeme veľmi racionálne a nechávame sa riadiť inými. Všetko v našich životoch má pravidlá. Voľnosť nezažívame a môže sa nám zdať ohrozujúca, lebo ponúka veľa možností. Pre ženy je výzva dopriať telu slobodu. Ak sa nám to podarí, naučíme sa telu dôverovať a pozeráť sa naň inými očami,“ vraví Jana Almaja Vaculčiaková. Vypnúť hlavu, ktorá stále hodnotí, ako sa hýbem, mi trvá niekoľko ďalších seminárov. Zatváram oči a učím sa počúvať svoje telo. Plačom, smejem sa. Môžem aj kričať, na ženských kruhoch je dovolené všetko. A výsledky? Najmä sebaláska a sebaapriatie.



► PhDr. ZLATICA BARTÍKOVÁ
psychologička

Názor odborníčky

„O niektorých témach by mali ženy hovoriť so ženami, tak ako muži hovoria o niektorých témach iba s mužmi. Mesačný cyklus ženu vedie, aby išla bližšie k sebe, aby mohla byť pri mužovi ženou. Nejde o huckanie žien proti mužom, práve naopak. Vďaka tomu môžu mať krajšie vzťahy,“ vraví psychologička. Ak nie je cyklus ženy harmonický, podľa Bartíkovej to súvisí s mnohými faktormi. „Nemusí byť na vine to, že žena je málo ženská. Za problémami s cyklom môžu byť zdravotné problémy,“ myslí si. Odporúča však ženám nasledovať zmeny rytmu počas cyklu. „V čase, keď máme svoje dni, mala by byť so sebou a integrovať, čo potrebuje. Naša cyklickosť je prirodzená, daná, treba ju prijať. Keď sa jej prispôsobím a nemám zdravotné problémy, môže nám pomôcť zmeniť veci vo viacerých oblastiach života,“ tvrdí Bartíková.

