

Dny před a během menstruace se vyznačují určitým stresem a nerovnováhou. Proto je vhodné se v této době vzdát všeho, co zvyšuje nerovnováhu v těle a provádět vše, co rovnováhu navozuje.

Klid v posteli během prvních tří dnů periody není snadno splnitelný. V poslední generaci žen se prosadil názor „Během periody nejsem přece nemocná!“ Většina žen se naučila neposlouchat tělesné a duševní signály, poukazující na potřebu většího klidu, a jsou hrdé, že se na nich „jejich dny“ nedají poznat. Přesto je ale ženský organismus v této době obzvláště choulostivý a potřebuje klid. Někteří lékaři jsou dokonce názoru, že myomy (nezhoubné nádory dělohy) u nás po čtyřicátém životním roce vznikají proto tak často, jelikož se naše ženy během menstruace příliš přepínají. Tato představa není příliš nelogická: vždyť žena s velkou krvácející jizvou v těle vůbec neodpočívá. Pulzovou diagnostikou se ale dají změny v ženském podbřišku jasně identifikovat, a prostředkem na vyrovnaní probíhajícího procesu je v každém případě intenzivní klid a způsoby na snížení nerovnováhy.

Mnoho žen si nebude moci dovolit zůstat v posteli po celé tři dny. Ale zařídte si to, přizpůsobeno své životní situaci, co možná neklidněji. Jestliže jste zaměstnána, lehněte si alespoň až přijдете domů. Ženy v domácnosti s většími dětmi mohou mnohou práci provést z pohovky v obývacím pokoji, jako třeba při kontrolování domácích úkolů nebo předčítání dětem atd. Rodina může konzumovat v těchto dnech jednoduché jídlo připravené vsedě. Úklid a těžkou práci v každém případě posuňte na jiné dny! Kontrolujte úspěch dle svého pocitu během menstruace: čím více klidu si dopřejete, tím slabší bude krvácení a i menstruace bude kratší. Menší ztráta krve není jen subjektivně příjemnější, znamená i menší ztrátu železa a tělesné síly. Ženy, které dokázaly tyto tři dny klidu dodržet, zjistily, že jsou celý následující měsíc vyrovnanější a energičtější než dříve.

Pro vyloučení menstruační krve životní energie by měla mít možnost pracovat na žádaném místě a v klidu. Pohlavní styk v průběhu měsíčního krvácení narušuje klidný tok energie a dlouhodobě vede k poruchám. Tělesně příliš namáhavá činnost, sport, ale i duševní přetížení, nebo mytí vlasů naruší tok krve. Místo toho dokáže teplá pravidelná strava, klid a teplá koupel uklidnit a udržet energii v rovnováze. Tak přeměníte menstruaci z doby oslabení na dobu posílení.

Relaxace a meditace vyrovnává mezimozek a nadřazené hormonální řídicí centrum v mozku - hypofýzu. Když se funkce této řídicí centrály vyrovná, je souhra všech žláz v organismu, včetně vaječnicků, harmoničtější. A tak jsou hormony a poselské látky ve správný moment na správném

místě a ve správném množství. Jednotlivé fáze ženského cyklu tím vyrovnaně probíhají v přírodou stanovené posloupnosti, čímž často zmizí poruchy ‚samy od sebe‘.

Pro vyrovnaní zbývající námahy pro organismus a duši lze doporučit i speciální olejová ošetření pochvy po odeznění periody. To pomocí různých bylinných olejů navodí rovnováhu a je tou nejlepší prevencí pro všechny druhy ženských poruch.

V době menstruace

- Jezte pravidelnou teplou stravu.
- Jídlo by mělo být lehce stravitelné (teplé, dobře uvařené pokrmy, teplé nápoje, vyhýbat se těžce stravitelným potravinám jako vepřové maso, pšenice, vejce, sýr a zakysané mléčné produkty; lassi a sladké mléko jsou povoleny). První den periody můžete jíst převážně tekutou stravu, jako jsou polévky a šťávy.
- Pravidelně pijte teplou vodu (každou půlhodinu až hodinu); množství se řídí žízní.
- Lze pít [Váta čaj](#) .
- Během prvních tří dnů periody nedělejte [abhjangu \(olejovou masáž celého těla\)](#) , žádné jóga-asany a pozdrav slunci.

- Nemyjte si vlasy během prvních tří dnů.
- Denně si dopřejte [teplou koupel ve vaně](#) .
- Vyhněte se sportu a námaze, doporučeny jsou jen lehké cviky a procházky.
- Během periody byste se měla vzdát sexu.
- [Zabraňte situacím](#) , které působí hněv, starosti a strach.
- Dopřejte si co nejvíce tělesného a duševního klidu; klid v posteli během prvních tří dnů periody je vhodný. (Dodržujte o to přísněji, čím silnější jsou vaše menstruační potíže.)

Dodatečně se doporučuje brát dvakrát denně [přípravky pro ženy](#) , která obsahují lehce vstřebatelné železo, jímž se zcela přirozeně vyrovná měsíční ztráta železa, vzniklá úbytkem krve. Tímto způsobem se zachováte v souladu s potřebami duše a těla a pokud plánujete mít dítě, vytvoříte nejlepší předpoklad pro optimální stav rozmnožovacích orgánů před plánovaným těhotenstvím.

Zdroj: Karin Pirc, Matka a dítě