

## POREMEĆAJI MENSTRUALNOG CIKLUSA KOD ŽENA

**Predmenstrualni sindrom.** Menstrualni ciklusi kod žena je složeno i uzajamno delovanje reproduktivnih hormona, čiji nivoi se povećavaju i smanjuju u različitim periodima ciklusa, koji traju otprilike koliko i jedan lunarni mesec (28 dana).

Mnoge žene i ne znaju za ove hormonalne procese (ne računajući nekoliko dana krvavljenja). Oko trećina žena pati od neprijatnih simptoma tokom poslednjih 7-14 dana ciklusa.

Približno kod jedne na deset tih žena simptomi PMS, nastaju skoro svakog meseca, kod drugih – ponekad.

Sindrom se sreće u nekoliko oblika: psihičke smetnje – nemir, razdražljivost, nesanica, depresija, poremećaji pamćenja, rasejanost i apatija, potreba za slatkišima, pojačani apetit, reakcija na šećer (glavobolja, srčana aritmija, zamor, nesvestica), uvećanje težine, otoci ruku i nogu, nadutost i bolna osetljivost mlečnih žlezda, nadutost stomaka. Neke žene pate od svih ovih simptoma, kod drugih se sreću u pojedinim oblicima.

Pravilno sastavljen jelovnik i redovni unos biološki aktivnih preparata imaju blagotvorno dejstvo na zdravlje u celini i olakšavaju simptome PMS. Nezamenljive masne kiseline predstavljaju prethodnike prostoglandina, koji se obrazuju u organizmu, i imaju važnu ulogu u uklanjanju simptoma, koji se sreću kod žena sa PMS, a to su: skupljanje tečnosti u organizmu, uvećanje težine, glavobolja, emocionalna nestabilnost itd.

Za postizanje najboljeg rezultata pri unosu nezamenljivih masnih kiselina počnite od osnovnog spektra makrokomponentata i toj osnovi dodajte linolsku kiselinu i riblje ulje u odnosu 1:4.

U nekim istraživanjima je pokazano da velike doze vitamina A olakšavaju simptome PMS. Kako

je utvrđeno istraživanjima, u slučaju PMS pomaže i vitamin B<sub>6</sub>. Kod žena koje pate od PMS nakon dopunskog prijema vitamina E primećeno je olakšanje takvih simptoma kao što su: skupljanje tečnosti, bolna osetljivost mlečnih žlezda, emocionalna nestabilnost, zamor i potreba za slatkišima.

Deficit magnezijuma može dovesti do značajnog smanjenja nivoa nekih supstanci u mozgu. Ovakav deficit doprinosi razvoju simptoma psihičkih smetnji kod PMS. Deficit cinka u određenim fazama menstrualnog ciklusa doprinosi smanjenju sinteze i izdvajanja progesterona, jednog od osnovnih ženskih reproduktivnih hormona.

Izbegavajte proste ugljene hidrate i šećere, koji brzo podižu nivo insulina. Insulin daje signal bubrezima da zadržavaju više natrijuma, i kao posledica toga u organizmu dolazi do skupljanja tečnosti. Insulin takođe doprinosi stvaranju rezervi masnoća u masnim tkivima, što dovodi do povećanja težina tela. I na kraju, pri visokom sadržaju insulina obrazuje se više „štetnih“ prostaglandina, koji pojačavaju bol i upalu, povećavaju krvni pritisak, izazivaju nelagodnost u oblasti karlice, kao i grčenje materice.

Ukoliko kod vas redovno dolazi do pojave simptoma PMS, odlučno smanjite unos šećera. Naročito je važno da se ovakvih ograničenja pridržavate u drugoj polovini menstrualnog ciklusa.

**Dismenoreja** Bolovi u periodu menstruacije susreću se kod 30-50 % žena, ali samo u 5-10 % slučajeva u pitanju su teži bolovi (dismenoreja) i dovode do gubitka radne sposobnosti. Iako mnoge žene pate od menstrualnih bolova uz odsustvo vidljivih anomalija reproduktivnih puteva, ponekad dismenoreja nastaje usled infekcije u predelu karlice, endometrioze ili povreda materice.

U slučaju menstrualnih bolova najbolje je da se obratite ginekologu, kako biste se uverili u to da je sve u redu. Ukoliko nema nikakvih komplikacija, izbor dijeta i vitamini mogu vam pomoći da se oslobodite bolova.

Bol kod dismenoreje obično se oseća u donjem delu stomaka, u središnjem delu, i ima karakter grčeva, koji se smenjuju u talasima. Ponekad se bol oseća u oblasti krsta i bedara. Simptomi mogu biti i drugačiji: mučnina, vrtoglavica, dijareja, glavobolja, odlivi, kao i grčevi u stomaku.

Uzročnik bolova je višak „loših“ prostaglandina, koji izazivaju suženje krvnih sudova i grčeve mišićnog zida materice.

Nezamenljive masne kiseline mogu igrati naročito važnu ulogu kod dismenoreje, budući da utiču na sintezu prostaglandina. Organizam dobija sa hranom nezamenljivu masnu kiselinu – linolnu, i zatim je pretvara u „štetne“ i „korisne“ ekozanoide.

Pravilna dijeta i riblje ulje omogućuju regulisanje sinteze ovih supstanci, i to preovlađivanje „korisnih“ prostaglandina (ekozanoida), koji dovode do opuštanja materice. „Štetni“ dovode do grčeva i bolova.

Uzimanje nikotinske kiseline uz vitamin C i bioflavonoid rutinom u toku predmenstrualne nedelje sprečiće ili oslabiti simptome dismenoreje. Sama nikotinska kiselina može zaustaviti već nastale bolove. Vitamin E može povećati u organizmu lučenje sopstvene narkotičke supstance – beta-endorfina. Ukoliko imate anemiju i nizak sadržaj gvožđa, unos preparata gvožđa u obrok olakšaće menstrualne bolove.

Magnezijum dovodi do opuštanja mišićni zid materice. Deficit magnezijuma može pojačati bolove u donjem delu stomaka i krstima prilikom krvavljenja.

**Krvarenja iz materice (menoragija).** Izuzetno obilna krvarenja u periodu menstruacije mogu biti izazvana različitim uzročnicima, kao što su: hormonalni poremećaji, infekcije, tumori materice i dr. Budući da je uzročnika puno, bilo kakvo obilno ili dugotrajno krvavljenje zaslužuje pažnju lekara. Ali, ako vi znate da infekcija, trudnoća ili tumor nisu imali u tome nikakvu ulogu, mogu vam pomoći biološki aktivne hranljive materije.

Kod žena sa jakim krvarenjem iz materice često se zapaža manji deficit vitamina E. Unos preparata ovog vitamina pomaže normalizaciji menstruacije.

## POREMEĆAJI MENSTRUALNOG CIKLUSA

Napisao Milka Orlić

---

Čak i u slučaju da nije prisutan ozbiljan deficit gvožđa, njegov manji deficit može dovesti do jakog krvavljenja. Kod mnogih žena koje pate od takvog krvavljenja dolazi do poboljšanja nakon dopunskog unosa gvožđa sa vitaminom C.

Deficit mangana ponekad doprinosi pojavi jakih krvavljenja. Pri niskom nivou mangana vi ćete isto tako gubiti više gvožđa, bakra i cinka putem menstrualne krvi.

Vitamin C u sklopu sa bioflavonoidima može pomoći kod jakih krvavljenja iz materice. Delom se ovaj efekat objašnjava verovatno time, što vitamin C poboljšava sposobnost creva da usvajaju gvožđe, koje se unosi putem hrane. Suštinski značaj ima takođe uloga vitamina C u jačanju zida kapilara i drugih krvnih sudova.

## BIOKOREKCIJA POREMEĆAJA CIKLIČNIH PROCESA

**Prva faza** – čišćenje creva, normalizacija metaboličkih procesa, nadoknađivanje deficita makroelemenata.

1. **„DVOSTRUKA CELULOZA“**: uveče, 30 minuta pre uzimanja hrane, sažvakati, izmrviti ili promešati sa vodom 3 tablete i popiti sa 250 ml pročišćene vode. Tokom dana uzimati 2-3 l tečnosti, računajući na količinu hrane koja se unosi u tečnom obliku.

Druge biološki aktivne dodatke uzimati 1,5-2 sata pre ili posle prijema „DVOSTRUKE CELULOZE“.

## POREMEČAJI MENSTRUALNOG CIKLUSA

Napisao Milka Orlić

---

Kontraindikovano u slučaju: dece do 5 godina, trudnica i kod čireva želuca i creva.

2. **„BILJNA ESENCIJA ZA MRŠAVLJENJE - TABLETE“**: uzimati pre jela, rastvarajući u ustima 2 puta po 2 tablete dnevno. Popiti sa 1/2-1 čašom mlake vode.

**Predviđena doza za kuru: 2 nedelje.**

**Druga faza** – uspostavljanje narušenih metaboličkih procesa.

3. **„ANTILIPIDNI ČAJ“**: ujutru, sat premena pre uzimanja hrane, prelići jednu kesicu čaja sa 500 ml vruće vode i sačekati da odstoji 15 minuta, piti malim gutljajima 10-15 min. Istu kesicu popariti sa 500 ml vode i popiti popodne.

4. **„BIOKALCIJUM“**: uzimati ujutru po 1 kafenu kašičicu na 250 ml vode 30 minuta pre obroka, malim gutljajima.

5. **„BIOCINK“**: uzimati po 2 kapsule uveče, 1,5 sat nakon večere, sa 250 ml vode

6. **„SPIRULINA“**: po 2 kapsule trideset minuta pre doručka i ručka, popiti sa 250 ml vode.

**Predviđena doza za kuru - 1 mesec.**

**Treća faza** – uspostavljanje narušenih endokrinih funkcija.

7. ■■■ „**IKAN**“: početi sa 2 kapsule tokom 7 dana, zatim po 3 kapsule tokom 7 dana, preostalih 115 kapsula – po 4 kapsule ujutru, trideset minuta pre doručka, piti sa 250 ml vode.

**Predviđena doza za kuru - 1,5 mesec.**

8. „**VEJKAN**“: po 1 kapsulu u popodnevnim satima, 1-1,5 sat nakon ručka, popiti sa 250 ml vode.

9. „**HITAZAN**“: po 2 kapsule uveče, natašte, tokom 7 dana, zatim po 3 kapsule - 10 dana, i po 4 kapsule - 14 dana, piti sa 250 ml vode.

10. „**KANLI**“. Način primene: uzimati po 1 kapsulu 2 puta dnevno sa 1/2-1 čašom mlake vode.

**Predviđena doza za kuru - 1 mesec.**

Trajanje osnovnog programa korekcije - 3 meseca.

U toku godine se sprovode najmanje 2 kure.

# POREMEČAJI MENSTRUALNOG CIKLUSA

Napisao Milka Orlić

---