

Менструальный цикл

ТОГДА И СЕЙЧАС

Издавна менструации символизировали таинство жизни. Женская физиология оставалась загадкой, никто еще не знал, почему женщины могут рожать детей, а мужчин природа не наделила подобным даром. Долгое время эта тайна была окутана предрассудками, которые накладывали на женское начало позорное клеймо. Некоторые из тех заблуждений сохраняются по сей день. С Античности повелось сравнивать менструальную кровь с ядом — подобное можно проследить вплоть до медицинских трактатов XX века. Мифы настолько въелись в общественное сознание, что многие женщины до сих пор предпочитают скрывать наступление критических дней.

В некоторых культурах Азии и Африки женщин на время менструаций по-прежнему отлучают от общества. В эти дни им запрещается посещать церковь, ходить в школу. Причины банальны: либо полностью отсутствуют удобства, либо предметы гигиены недоступны, либо их стоимость непомерна.

Даже в Германии женщины не выходят на работу, в школу, не посещают мероприятия из опасения, что окружающие заметят их состояние (16 процентов опрошенных женщин, исследование проводилось в 2015 году). В 2017 году в Австрии провели опрос среди девочек в возрасте 13–17 лет. Результат поразил: 60 процентов респондентов отрицательно воспринимают свои критические дни.

- ◆ Нет, менструации — не заболевание.
- ◆ Нет, спазмы и недомогание — вовсе не судьба, которую каждая женщина должна терпеливо сносить.
- ◆ Нет, плохое самочувствие в критические дни — не неотъемлемая часть женственности.

Наша задача — доказать, что в менструальном цикле есть много позитивных моментов.

О ПОЗИТИВНОЙ СТОРОНЕ

В репродуктивном возрасте женский организм живет в определенном ритме от менструации до овуляции. Цикл длится примерно 29 дней. Но все мы разные, поэтому различается и длительность наших циклов. У одних это может быть 23 дня, а у других — 35.

СОВЕТ

Оптимальное питание, подобранное исходя из потребностей конкретной фазы цикла, улучшает самочувствие и смягчает неприятные проявления женских дней.

В Древнем Китае менструации называли лунной рекой, ведь именно Луна во многих культурах символизирует женское начало.

Вот далеко не полный список. Древние греки почитали богиню Луны Артемиду; римляне — Диану. К почитателям Луны можно отнести и представителей арабского мира, майя и ацтеков; инки чтили Мать-Луну. Даже овуляцию и менструацию связывали с фазами Луны. Для этого нет бесспорных оснований, но во времена, когда еще не было искусственного света, у женщин одного культурно-географического пространства овуляция начиналась примерно одновременно — в полнолуние. Естественно, что после этого менструации приходили в новолуние. Аналогичный феномен наблюдается у народов, по-прежнему живущих без искусственного освещения. Вот вам и доказательство, что свет влияет на женский цикл.

Сейчас искусственное освещение нарушает этот лунный цикл, и основная регулирующая роль отводится эпифизу, или шишковидному телу. Именно в нем вырабатывается гормон мелатонин, воздействующий на ритмы сна и бодрствования, а также на менструальный цикл. Ночью (в темноте) уровень мелатонина достигает максимального уровня. Неудивительно, что наши критические дни часто начинаются по ночам: последний пережиток «лунного» цикла.

В чем же суть женского цикла? Дать возможность организму оплодотворить яйцеклетку и внедрить ее в матку. А еще он как бы приглашает нас вплотную понаблюдать за своим организмом: когда нам необходим покой? Когда мы ощущаем себя на пике привлекательности и сексуальности, а когда — особо чувствительными и ранимыми? И в какие дни нас тянет есть все подряд?

Цикл оказывает на нас благотворное влияние. Он помогает научиться распознавать сигналы нашего тела и максимально приспособить к ним наш образ жизни. Вот что по-настоящему необходимо каждой женщине.

ИГРА ГОРМОНОВ

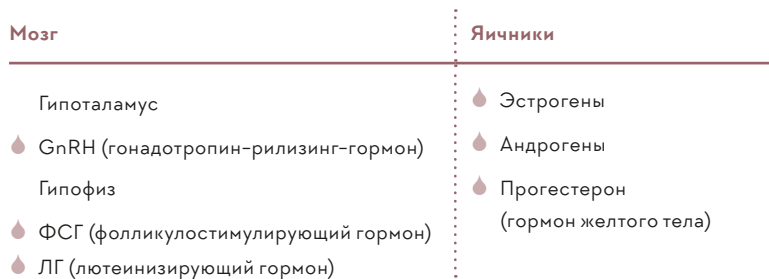
Менструальный цикл регулируют гормоны, которые частично вырабатываются в головном мозге, а частично — яичниками.

Взаимодействие гормонов во время женского цикла — сложный процесс. Основой гармоничности цикла является упорядоченная координация работы гипоталамуса, гипофиза и яичников. Гипоталамус, рассматриваемый в данной схеме как главный орган управления, вырабатывает гонадотропин-рилизинг-гормон (GnRH). Последний, в свою очередь, побуждает гипофиз продуцировать фол-

ГОРМОН

От др.-греч. *нормαο* — «приводить в движение, побуждать»

ликулостимулирующий гормон (ФСГ) и лютеинизирующий гормон (ЛГ). А они оказывают влияние на деятельность яичников.



На первую фазу цикла воздействует ФСГ. В этот момент в яичниках начинается созревание целой группы фолликулов. Одновременно повышается уровень эстрогенов. Эстрогены отвечают за рост эндометрия, кроме того, они поддерживают вязкость шейной слизи, что обеспечивает более быстрое перемещение сперматозоидов. Только одному фолликулу удается стать доминирующим, остальные гибнут. В середине цикла резко повышается уровень ЛГ, именно он приводит к овуляции доминантного фолликула. И на несколько часов яйцеклетка становится способной к оплодотворению.

Вторая половина цикла характеризуется доминированием гормона прогестерона, образующегося в желтом теле. Желтое тело возникает в яичнике из клеток того самого доминантного фолликула. Прогестерон служит для преобразования эндометрия и готовит его к потенциальной беременности. Во время этой фазы падает секреция гонадотропин-высвобождающего гормона GnRH, в крови понижается концентрация ФСГ. Если беременность не наступает, то продолжительность жизни желтого тела составляет приблизительно 14 дней. Затем производство гормонов останавливается. Уровень эстрогенов и прогестерона понижается, эндометрий выводится из организма с кровью. Так приходит менструация.

В зависимости от того, насколько гармонично взаимодействовали половые гормоны, женщина может переживать свой менструальный цикл без осложнений либо, напротив, болезненно.

ФАЗЫ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА

С точки зрения медицины первая фаза цикла начинается в первый день месячных, а вторая — в день после овуляции.

Мы преобразовали эту схему в соответствии с нашим интуитивным проводником по питанию с учетом всех пищевых потребностей и предпочтений.

Менструальный цикл оказывает на нас благотворное влияние. Он помогает научиться распознавать сигналы нашего тела и максимально приспособить к ним наш образ жизни. Вот что по-настоящему необходимо каждой женщине.

О ТОМ, КАК РАСЦВЕТАТЬ И КАК ОТПУСКАТЬ

Промежуток между последним днем менструации и моментом овуляции мы называем **временем расцвета**. Менструация завершает ежемесячный процесс очищения. Если цикл идет гармонично, то тело начинает заряжаться энергией, а потом излучать ее. Вероятно, во время фазы расцвета вы полны энергии, ощущаете прилив сил, легко находите новые стимулы и претворяете свои задумки в жизнь в самом творческом ключе. Вам легко даются общение и планирование. Вы охотно вступаете в контакты с людьми, жаждете деятельности, приключений и новых впечатлений. По мере приближения овуляции просыпается и желание. Вы чувствуете свою особую привлекательность, возникает ощущение, что в этот период вы просто неотразимы. Соски становятся особенно чувствительными, увеличивается количество шейной слизи, она особенно прозрачна и свидетельствует о самых продуктивных днях цикла. Либи́до достигает своего пика.

Сразу после продуктивных дней цикла приходит **время отпустить все лишнее**. Изменения, присущие данной фазе: хочется больше быть дома, уютно расположившись на диване. Покупки ограничиваются самым необходимым, тянет порадовать себя чем-нибудь вкусеньким. На душе становится спокойнее. В первый день менструации вы стремитесь к еще большему уединению, в это время необходимы покой и поддержка. Здесь на помощь придут маленькие ритуалы из серии «Время для себя». Например, упражнение «Дыхательная петля» (с. 195), медитация при ходьбе (с. 81) или же обретение покоя через медленное поглощение любимого напитка (с. 145). Помочь отпустить все старое помогут упражнения йоги (начинаются на с. 212). А потом снова придут дни цветения.

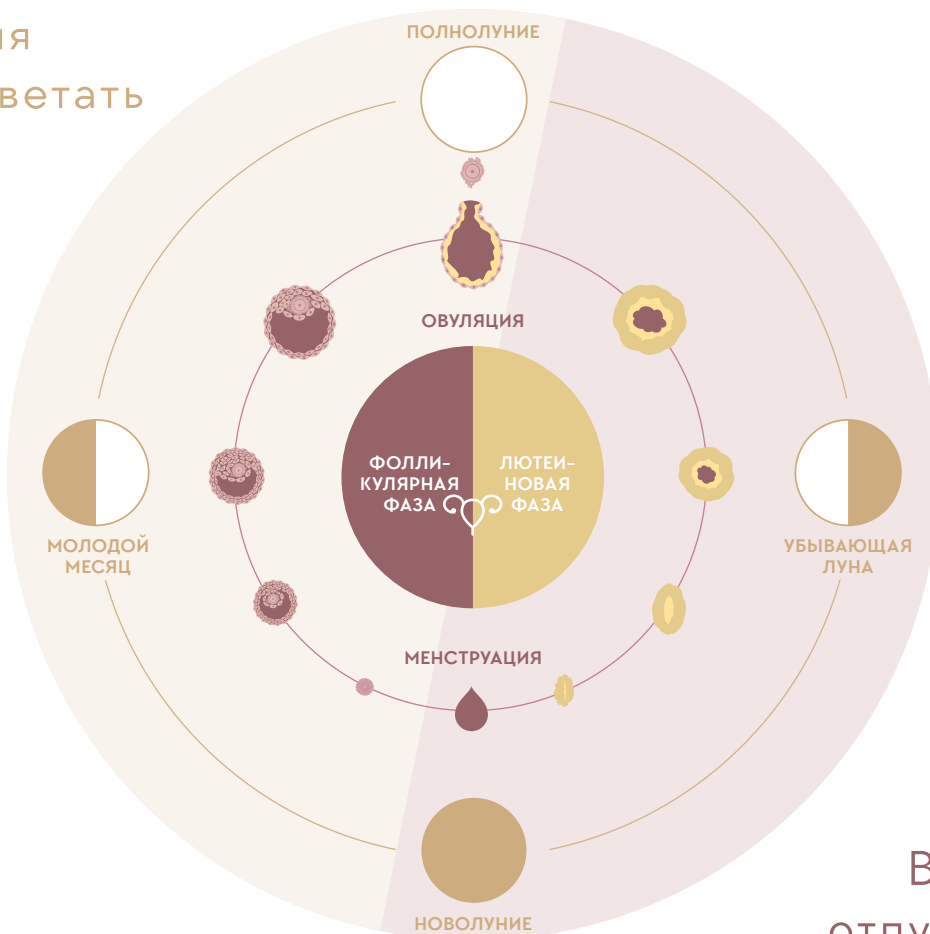
ЕСЛИ НАРУШАЕТСЯ БАЛАНС

Если наше тело или душа выходят из равновесия, это может грозить осложнениями во время менструального цикла. Стрессовые гормоны негативно влияют на шаткий баланс половых гормонов. Точно так же способствовать недомоганию во время женского цикла могут и нездоровое питание, избыток или недостаток физических нагрузок, психологические и душевные переживания, а также неправильный режим дня.

Необходимо выработать своего рода чутье на недомогания, привычку извлекать положительные моменты из всех своих состояний. В этом поможет ведение дневника, в котором вы будете отмечать особенности протекания цикла. Более подробно об этом можно почитать на с. 27. Начиная со с. 31 рассказывается, как с удовольствием помочь себе, питаясь с учетом фаз менструального цикла.



Время расцветать



Время отпускать

ВРЕМЯ РАСЦВЕТАТЬ

Жалобы на физическое состояние

- 🔹 Повышенная чувствительность сосков
- 🔹 Болезненная овуляция, боли средней степени
- 🔹 Кровотечение в период овуляции
- 🔹 Мигрень
- 🔹 Тошнота

Жалобы на психологическое состояние

- 🔹 Пониженное либидо
- 🔹 Ангедония
- 🔹 Апатия

ВРЕМЯ ОТПУСКАТЬ

Жалобы на физическое состояние

- 🔹 Отеки
- 🔹 Приступы ненасытного голода
- 🔹 Менструальные спазмы
- 🔹 Расстройства пищеварения: понос или запоры
- 🔹 Проблемная кожа
- 🔹 Болезненные симптомы в молочных железах (боль, ощущение тяжести)

Жалобы на психологическое состояние

- 🔹 Перепады настроения
- 🔹 Мрачное настроение
- 🔹 Депрессивное расстройство