

مرحبًا ، اسمي أنا بوزوني. أنا خبيرة واستشارية في صحة الدورة الشهرية. أنا مدرسة Sensiplan معتمد ، وهي الطريقة الألمانية التي يمكن لأي شخص في الدورة الشهرية استخدامها لفهم هرمونات الحيض وصحة الدورة الشهرية. في عام 2022 تم نشر بحثي في إيطاليا بواسطة Mimesis Edizioni ، في مقال بعنوان " Questo è il ciclo ". اليوم أريد أن أتحدث إليكم عن الدورة الشهرية والوعي بها. يمكنك أن تجد المزيد عني على موقع studiomedulla.com

لا يقتصر دور الدورة على تمييز الجسد الأنثوي في سن الإنجاب فحسب ، بل هو أيضًا سمة متأصلة في كل البشر وجميع الكائنات الحية على الأرض والكوكب نفسه: من الخلية إلى تكوين الصخور والزمن الجيولوجي. يعمل العقل البشري بهذه الطريقة أيضًا. الدورة هي سمة متأصلة في الكون.

الأمر الاستثنائي هو أن الدورة ليست أشياء مجردة: كل دورة تتشكل من خلال مخطط واحد ، وعلى هذا النحو ، فإن كل دورة متطابقة بشكل أساسي مع جميع الدورات الأخرى. مفاجئة؟ خذ نفس عميق. تهانينا! لقد كررت للتو ، في ثوانٍ ، ما يحدث في الدورة الشهرية التي تستغرق شهرًا. أو فكر في دورة الـ 24 ساعة: ليلاً ، صباحاً ، بعد الظهر وفي المساء. هذه اللحظات الأربع لها نفس "الوصف الوظيفي" وخصائص المراحل الأربع من الدورة الشهرية.

يأتي هذا البيان الصادم إلى حد ما من سنوات من البحث ويستند إلى تحليلي المقارن ومتعدد التخصصات لأكثر من 20 دورة ، بناءً على العلوم والأدلة الجادة. والنتيجة هي ما أسميه "المخطط الدوري" أو "المصفوفة".

هذا النموذج الفريد له تداعيات غير عادية ، حتى على الحياة اليومية: من بين أمور أخرى ، يسمح لنا بنقل المعرفة من الدورات التي نعرفها جيدًا (حتى علميًا) إلى الدورات التي لا نعرف عنها إلا القليل ، أو التي يكتنفها الغموض والمحظورات بشكل غير عادل . الخرافات ، مثل الدورة الشهرية.

من أول الأشياء التي ظهرت من تحليلي - ومن الأدلة العلمية في السنوات الأخيرة - أن الدورة الشهرية لا تتعلق بالحمل فقط. الغرض منه هو جلب جميع مخلوقاتنا ، سواء كانت أفكارًا أو مشاريع أو قيمًا أو أطفالًا ، إلى العالم.

تعد الدورة الشهرية ، بالإضافة إلى ذلك ، علامة حيوية ، ودورة الطمث الصحية تحمي - على سبيل المثال لا الحصر - القلب والعظام والثدي. كما أنه هام للصحة العقلية ويمكن أن يعطي فهمًا وظيفيًا أكثر وعمقًا للواقع.

يعلّمنا المخطط أيضًا أن كل مرحلة رقم 4 من كل دورة (مثل ، على سبيل المثال ، مرحلة ما قبل الحيض) مصممة لتوعيتنا ، لأنها المرحلة التي يتم فيها الاستطلاع والاختبار والحصاد النهائي.

تعمل مرحلة الاختبار (فكر ، على سبيل المثال ، في اختبار النموذج الأولي) أولاً وقبل كل شيء على جلب المشكلات إلى السطح ، بحيث لا تنتقل إلى الدورة التالية. نظرًا لأن الدورة الشهرية تعمل على إنجاب مخلوقاتنا ، فإن مرحلة ما قبل الحيض الصعبة تتحدث إلينا عن سياق داخلي و / أو خارجي "معاد" للولادة. تتفاقم المشاكل الصحية الموجودة مسبقًا ، كما أن القلق والاختلال في النفس.

على الرغم من أن مرحلة ما قبل الحيض هي قوة وحليف عظيمان ، إلا أن المحرمات والافتقار التام للتعليم يقود الحائض إلى عدم فهم هذه الإشارات ، والتي أصبحت ، للأسف ، مصدر ارتباك وإحباط. عندما نكون في المساء (وهي المرحلة رقم 4 من دورة الـ 24 ساعة) نشعر بالتعب والعصبية وعدم الارتياح ، فلن نشير أبدًا بأصابعنا إلى إيقاعنا اليومي والهرمونات التي تدخل في الدورة الدموية في المساء.

يأتي الشعور بالضيق من تراكم "السموم" الذي تتم إدارته بشكل سيء أو من الالتزامات الكثيرة التي لا تُوازن الرعاية الذاتية.

فلماذا يوجه الجميع أصابع الاتهام إلى هرمونات الحيض والأطباء مستعدون لقمع الدورة الشهرية تمامًا من خلال هرمونات منع الحمل؟

باستخدام حبوب منع الحمل. لأعراض غير موانع الحمل - مع بعض الاستثناءات الشديدة ، مثل بطانة الرحم المهاجرة المؤلمة.

تمامًا- مثل رؤية ضوء على لوحة القيادة في سيارتك وقطع الأسلاك الكهربائية. ينطفئ الضوء ، لكن المشكلة الأساسية لا تزال قائمة. الدورة لا تسبب مشاكل ، إنها تكشفها!

المرحلة الرابعة ، أو بعبارة أخرى ، مرحلة ما قبل الحيض لها العديد من الامتيازات الأخرى ، مثل رفع درجة حرارة الجسم وجعلنا أكثر جوعًا. لماذا؟ يسمى الهرمون الذي يسيطر عليه البروجسترون ، هرمون الحمل. في الأساس ، يحدث شيء من هذا القبيل: البروجسترون يسمي الغدة الدرقية ويقول لها ، 'مرحبًا! أشعل الموقد واضبط الطاولة ، لأنه ربما قريبًا سيكون لدينا جنين الضيوف ، بمعنى آخر.

البروجسترون العش ، وأي عش يحترم نفسه يكون دافئًا ومريحًا ويوفر الغذاء للصغار.

لا تتميز المرحلة 4 بخصائصها فحسب ، بل تتميز كل مرحلة من مراحلها بخصائصها.

لإعطاء بعض الأمثلة المختصرة ، فإن الدورة الشهرية (وهي المرحلة الأولى) تطهرنا (مثل النوم ، وهي المرحلة الأولى من الدورة المكونة من 24 ساعة) ، والمرحلة الثانية ، والتي تسمى أيضًا المرحلة الجرابية ، تجعلنا أكثر تفاؤلاً ، المرحلة الثالثة ، وهي الإباضة تجعلنا نكسب المزيد من النصائح ويسمح لنا بأن نكون أكثر إقناعًا: الضوء الأخضر ، لذلك ، لطلبات زيادة الرواتب ، والتحدث أمام الجمهور ، وتقديم جميع أنواع الطلبات (المعقولة).

أيضًا ، بفضل المخطط ، نكتشف أن آلام الدورة الشهرية ليست طبيعية ، إلا إذا كانت مجرد تقلصات نتحدث عنها. الشعور بالتقلصات أمر طبيعي.

الرحم عبارة عن عضلة ، وبالتالي ينبض ويسترخي. كما يفعل القلب. إذا كان القلب يتألم مع كل انقباض ، سنكون قلقين ، أليس كذلك؟ على الرغم من أن الرحم ليس له نفس الأهمية الهرمية التي يتمتع بها القلب (فهو ليس من أجل البقاء ولكن "فقط" للخلق) لا أفهم لماذا يجب أن يكون مختلفًا.

ألم الدورة الشهرية هو الألم الوحيد الذي يعالجه الدواء كما لو كان طبيعيًا ، في حين أنه ليس كذلك في الواقع: إنه أحد أعراض شيء خاطئ. لحسن الحظ ، أدرك العديد من الأطباء ذلك ويقومون بإجراء المزيد من التحقيقات المتعمقة.

النوم والوضعية والحركة ، على سبيل المثال لا الحصر ، تلعب جميعها دورًا رئيسيًا في صحة الدورة الشهرية والعكس صحيح في اضطرابات الدورة الشهرية مثل التشنجات أو عدم انتظام المبيض المتعدد الكيسات أو متلازمة ما قبل الحيض. وكذلك الطعام!

في المائة عام الماضية شهدنا ما يسميه العلماء "التسارع العظيم". ارتفعت جميع مؤشرات السموم البيئية. أنظمتنا الغذائية الآن منخفضة الألياف ومرتفعة في المبيدات الحشرية والأسمدة والسكر. الحميات المبتذلة ، التي غالبًا ما تكون ضارة ، هي السائدة. يتم إساءة استخدام منتجات الألبان واللحوم ، وتأتي من الحيوانات المعاناة والمدمرة والمروعة .

الربح ، وقلة الحركة ، وبشكل عام ، تشويه الإيقاعات الطبيعية للحيوانات يجعل طعامنا ، والترربة التي يولد فيها ، فقيرا بالعناصر الغذائية وغنيا باضطرابات الغدد الصماء ، أي المواد الاصطناعية التي تغير الأداء الطبيعي لهرموناتنا ، بغض النظر عن الجنس والنوع الاجتماعي وخط العرض والثقافة والعمر..

فكر في السكر: لمئات الآلاف من السنين كنا نستهلكه فقط في الصيف وأوائل الخريف ، من خلال الثمار الناضجة. الفواكه الغنية بالألياف والتي تتيح التمثيل الغذائي السليم للسكر.

اليوم ، السكر في كل مكان. يود معلمو اللياقة البدنية أن نشرب أجهزة الطرد المركزي والعصائر ، وبممرورها كعلاجات طبيعية وبدائل جيدة ، ولكن في الواقع ، يجب معاملتهم مثل شريحة من الكعك المحشو: بين الحين والآخر ، نادرًا ما يكون جيدًا ، ولكن ليس كذلك كل أسبوع ، ناهيك عن كل يوم.

دائمًا ما تكون الأنظمة الغذائية الأنثوية "قليلة الدسم" ولكن لا أحد يعلمنا أن الهرمونات تحتاج إلى الدهون والكوليسترول.

حمية البحر الأبيض المتوسط ، النظام الأصلي (مع الكثير من البقول ، وقليل من السمك ، واللحوم والجبن ، ذات جودة عالية) هي الأفضل في العالم. العلماء بالإجماع.

بصرف النظر عن عدم التحمل أو الخصائص الفردية ، فهو أيضًا الأنسب ضد جميع اضطرابات الدورة الشهرية ، من الجسدية إلى النفسية.

هناك الكثير من الأساطير التي يجب تبديدها حول الدورة الشهرية ، وأولئك الذين يعانون منها في كثير من الأحيان لا يشكون حتى في مقدار الثروة التي يمكن أن يجلبها الوعي بالحيض والتعليم.

على سبيل المثال ، قد ندرك أن الحيض ليس وسيلة صالحة لمنع الحمل. والسبب في ذلك ليس لأن التبويض أثناء فترة الحيض ، بل هو بسبب مخاطر عنق الرحم المذهل لدينا: يمكن أن يجعل الحيوانات المنوية تعيش لمدة خمسة أيام في أجسامنا ، في انتظار الإباضة.

علاوة على ذلك ، لا يمكن أبدًا التنبؤ بتاريخ الإباضة مسبقًا (لا حتى عن طريق عصي الإباضة ، والتي وفقًا لمصادر رسمية ، مثل منظمة الصحة العالمية ، خطأ بنسبة 40 إلى 100 في المائة ، اعتمادًا على هويتك). ومع ذلك ، يمكن توقع الدورة الشهرية مسبقًا ، بشرط أن تكون الإباضة لدى الشخص ، حتى لو كان لدى الشخص دورة غير منتظمة للغاية: يكفي استخدام مقياس حرارة وبعض الحيل المنهجية البسيطة للتنبؤ بوصول الحيض قبل 9 إلى 13 يومًا . لتعلم هذا مسبقًا!

ليس ذلك فحسب ، بل تعلمنا تعليم الدورة الشهرية أيضًا أن دفاعاتنا المناعية تتغير: عند الحيض والإباضة تكون أقل. وبالتالي ، فإن الجدات على حق! لم يكن لديهم مجففات شعر ، وبالتالي لا ينصح بغسل شعرك عند الحيض. أقترح دقيقة صمت على الأسلاف الذين تعرضوا للضرب على نطاق واسع في السنوات الأخيرة.

قلة الوعي بالحيض وتعليمه - وبصورة عامة الجسد - إلى رؤية الوحوش غير موجوده ، ولكن الأسوأ من ذلك ، أنه لا يجعلنا ندرك الكنز الذي نمتلكه بداخلنا ، والذي ، من بين أمور أخرى ، الوصفة المثالية لمواجهة الأزمة البيئية: دوراتنا الطبيعية.