

Здравствуйтесь, меня зовут Анна Буццони. Я эксперт по менструальному здоровью, консультант и преподаватель проекта «Wissen durch Teilhabe 2022» организации феминисток, квир и мигрантов trixiwiz e.V. . Я сертифицированный преподаватель Sensiplan, немецкого метода, который любой человек с менструальным циклом может использовать, чтобы понять менструальные гормоны и менструальное здоровье. Больше обо мне можно узнать на сайте studiomedulla.com

Цикличность не только характеризует женский организм в фертильном возрасте, но и является присущей всем людям и всем живым существам на Земле и самой планете: от клетки до образования горных пород и геологического времени. Так же работает и человеческий разум. Цикличность — неотъемлемая черта Вселенной.

Что необычно, так это то, что цикличность не является чем-то абстрактным: каждый цикл формируется по единому плану, и поэтому каждый цикл по существу идентичен всем остальным. Сюрприз? Сделайте глубокий вдох. Поздравляем! Вы только что воспроизвели за секунды то, что происходит в течение месячного менструального цикла. Или подумайте о 24-часовом цикле: ночь, утро, день и вечер. Эти четыре момента имеют одинаковую «должностную характеристику» и характеристики четырех фаз менструального цикла.

Это несколько возмутительное заявление исходит из многолетних исследований и основано на моем сравнительном и междисциплинарном анализе более 20 циклов, основанном на твердых научных данных и доказательствах. В результате получается то, что я называю «Циклическим проектом» или «Матрицей».

Эта уникальная модель имеет необычайное значение даже для повседневной жизни: среди прочего, она позволяет нам переносить знания из циклов, которые мы очень хорошо знаем (даже научно), в циклы, о которых мы знаем мало или которые несправедливо окутаны тайной, табу и суеверия, такие как менструальный цикл.

Один из первых выводов, который следует из моего анализа — и из научных данных последних лет — заключается в том, что менструальный цикл связан не только с беременностью. Его цель — привести в мир всех наших существ, будь то идеи, проекты, ценности или дети.

Кроме того, менструальный цикл является жизненно важным признаком, а здоровый менструальный цикл защищает — и это лишь некоторые из них — сердце, кости и грудь. Это также жизненно важно для психического здоровья и может дать более функциональное и более глубокое понимание реальности.

План также учит нас тому, что каждая фаза номер 4 каждого цикла (такая, например, как предменструальная фаза) предназначена для того, чтобы сделать нас более чувствительными, потому что это фаза, в которой происходит разведка, тестирование и окончательный сбор урожая.

Этап тестирования (вспомните, например, тестирование прототипа) служит в первую очередь для того, чтобы выявить проблемы, чтобы они не перешли в следующий цикл. Поскольку менструальный цикл служит рождению наших созданий, трудная предменструальная фаза говорит нам о внутреннем и/или внешнем контексте, «враждебном» рождению. Усугубляются ранее существовавшие проблемы со здоровьем, тревоги и дисбалансы психики.

Хотя предменструальная фаза является великой силой и союзником, табу и полное отсутствие образования приводит к тому, что менструирующие люди не понимают этих сигналов, что становится, увы, источником замешательства и разочарования. Когда вечером (что является четвертой фазой 24-часового цикла) мы устали, нервничаем и

испытываем дискомфорт, мы никогда не укажем пальцем на наш циркадный ритм и гормоны, которые вступают в циркуляцию вечером.

Недомогание возникает из-за плохо управляемого накопления «токсинов» или из-за слишком большого количества обязательств, не уравновешенных заботой о себе.

Так почему же все указывают пальцем на менструальные гормоны, а врачи готовы полностью подавить менструальный цикл с помощью противозачаточных гормонов?

Использование таблетки &co. для неконтрацептивных целей - за некоторыми крайними исключениями, такими как болезненный эндометриоз, - то же самое, что увидеть свет на приборной панели вашего автомобиля и перерезать электрические провода. Свет гаснет, но основная проблема остается. Цикл не вызывает проблем, он их выявляет!

Фаза 4 или, другими словами, предменструальная фаза имеет много других прерогатив, таких как повышение температуры нашего тела и усиление чувства голода. Почему? Гормон, который доминирует над ним, называется прогестерон, гормон прогестационного периода. По сути, это происходит примерно так: прогестерон вызывает щитовидную железу и говорит ей: «Эй! Зажгите камин и накройте на стол, потому что, может быть, скоро у нас будут гости, иначе говоря, зародыш.

Прогестерон готовит гнездо, а любое уважающее себя гнездо теплое, уютное и обеспечивает питание для детенышей.

Не только фаза 4 имеет свои особенности, но и каждая фаза цикла.

Чтобы привести несколько кратких примеров, менструация (эта фаза 1) очищает нас (как и сон, который является фазой 1 24-часового цикла), фаза 2, также называемая фолликулярной фазой, вселяет в нас больше оптимизма, фаза 3, которая является овуляции, заставляет нас зарабатывать больше чаевых и позволяет нам быть более убедительными: следовательно, зеленый свет на просьбы о повышении заработной платы, публичные выступления и выдвижение всевозможных (разумных) требований.

Кроме того, благодаря Blueprint мы обнаруживаем, что менструальные боли не являются нормальными, если только мы не говорим о схватках. Ощущение схваток — это нормально.

Матка — это мышца, поэтому она сокращается и расслабляется. Как и сердце. Если бы сердце болело при каждом сокращении, мы бы беспокоились, не так ли? Хотя матка не имеет такого иерархического значения, как сердце (она предназначена не для выживания, а «только» для созидания), я не понимаю, почему она должна быть другой. Менструальная боль — это единственная боль, которую медицина лечит так, как если бы она была нормальной, хотя на самом деле это не так: это симптом чего-то неправильного. К счастью, многие врачи это осознали и проводят более глубокие исследования.

Сон, поза, движение, и это лишь некоторые из них, все они играют ключевую роль в менструальном здоровье и, наоборот, в нарушениях менструального цикла, таких как судороги, нерегулярность, синдром поликистозных яичников или предменструальный синдром. Как и еда!

За последние 100 лет мы стали свидетелями того, что ученые называют «великим ускорением». Все показатели экологических токсинов резко возросли. В нашем рационе сейчас мало клетчатки и много пестицидов, удобрений и сахара. Модные диеты, которые часто приносят вред, сейчас в моде. Молочными продуктами и мясом

злоупотребляют, и они поступают от страдающих, одурманенных наркотиками и запуганных животных.

Ужас, малоподвижность и вообще искажение естественных ритмов животных делает нашу пищу и почву, в которой она рождается, бедными питательными веществами и богатыми эндокринными разрушителями, т. е. синтетическими веществами, изменяющими нормальное функционирование наших гормонов. , независимо от пола, пола, географической широты, культуры и возраста.

Подумайте о сахаре: на протяжении сотен тысяч лет мы потребляли его только летом и ранней осенью, через спелые плоды. Фрукты, богатые клетчаткой и обеспечивающие правильный метаболизм сахара.

Сегодня сахар повсюду. Гуру фитнеса даже хотели бы, чтобы мы пили центрифуги и смузи, выдавая их за натуральные средства и хорошие заменители, но на самом деле к ним нужно относиться как к кусочку пирога с начинкой: время от времени, редко бывает хорошо, но не каждую неделю, не то что каждый день.

Женский рацион всегда «обезжиренный», но никто не учит нас, что гормонам нужны жиры и холестерин.

Средиземноморская диета, оригинальная (с большим количеством бобовых, небольшим количеством рыбы, мяса и сыра высокого качества) является лучшей в мире. Ученые единодушны.

Помимо непереносимости или индивидуальной специфики, он также наиболее подходит для лечения всех нарушений менструального цикла, от физических до психологических.

Существует так много мифов о менструальном цикле, которые нужно развеять, и те, у кого он есть, часто даже не подозревают, сколько богатства может принести осведомленность о менструальном цикле и образование.

Например, мы можем понять, что менструация не является действенным методом контрацепции. Причина этого не в том, что мы овулируем во время менструации, а в том, что у нас удивительная цервикальная слизь: благодаря ей сперматозоиды могут выживать в нашем организме в течение пяти дней в ожидании овуляции.

Более того, дату овуляции никогда нельзя предсказать заранее (даже по овуляционным палочкам, которые, согласно официальным источникам, таким как ВОЗ, ошибаются на 40–100 процентов, в зависимости от того, кто вы). Однако менструацию можно предвидеть заранее, при условии овуляции, даже если у человека очень нерегулярный цикл: достаточно термометра и нескольких простых методических уловок, чтобы иметь возможность предсказать приход менструации за 9-13 дней. . Знать бы это заранее!

Мало того, менструальное образование также учит нас тому, что наша иммунная защита меняется: во время менструации и овуляции она снижается. Следовательно, бабушки были правы! У них не было фенов и батарей, а следовательно, мыть голову во время менструации не рекомендовалось. Предлагаю минуту молчания в память о предках, избитых в последние годы вдоль и поперёк.

Недостаток осведомленности и образования о менструации - и, в более общем смысле, о теле - приводит нас к тому, что мы видим монстров там, где их нет, но, что еще хуже, это не заставляет нас осознать сокровище, которое у нас внутри, которое, помимо прочего, идеальный рецепт против экологического кризиса: наши природные циклы.