

MENSTRUÁCIÓS PROBLÉMÁK HOMEOPÁTIÁS KEZELÉSE

A menstruáció a női élet természetes része. Sokan mégis amolyan „szükséges rosszként” tekintenek rá. Ez a felfogás az anyai minta nyomán akár már kislányként kialakulhat. A családi hagyományok, minták által lefektetett módon fejlődik ki mindenkiben a nőiséghez, a saját nőiességéhez, női testéhez való viszonya. Amennyiben ez a viszony nem harmonikus, az megnyilvánulhat a női nemi működés, a menstruációs ciklus különböző jellegű zavaraiiban.

A tünetek hátterében a lelki mellett természetesen fizikai okok is állhatnak (hormonális problémák, szervi elváltozások, gyulladás). Azonban míg ezek felderítése és kivizsgálása nőgyógyász szakorvos feladata, addig a nőiességgel kapcsolatos „lelki görcsök” oldása és a testünkkel való harmonikus viszony kialakítása saját feladatunk és felelősségünk.

Szükség esetén természetesen ehhez is kérhetjük pszichológus, családterapeuta vagy kineziológus segítségét. Hasznos lehet a rendszeres testmozgás is, elsősorban a kifejezetten nőies mozgásformák, mint pl. a hastánc vagy a NIA.

MENSTRUÁCIÓS PROBLÉMÁK HOMEOPÁTIÁS KEZELÉSE	
<small>Az Ön orvos, gyógyszerész az alábbi készítményeket ajánlja: gyógyszernev / indikáció</small>	
Sepia 9 CH – közönyös, ingerlékeny menstruáció előtt	
Pulsatilla 15 CH – sírós hangulat a menstruáció előtt, vizsgálat ényhíti a panaszokat	
Conium maculatum 9 CH – a legkisebb érintésre is érzékeny mellek	
Magnesium phosphoricum 9 CH – melegre és nyomásra enyhülő hasi és lábszárgörcsök	
Klimakt Heel – klimaxos panaszok enyhítésére	
<small>Homeopátiás kezelés mellé használjon patikába kapható homeopátiás bio-fogkrémet!</small>	
www.homeopatia.info.hu	

A Kriston Intimtorna gyakorlataival pedig feltétlen érdemes megismerkednie mindenkinek, aki menstruációs panaszokkal küzd, mert ez a módszer mind szemléletével, mind pedig célzott mozgásformáival nagyon sokat tud segíteni.

A menstruációval kapcsolatos gondok jó része homeopátiás szerekkel is orvosolható. A sikeres gyógyítás feltétele a menstruációhoz fűződő testi és lelki tünetek összességéhez leginkább illő szer megtalálása. Ezt legcélszerűbb homeopata szakemberre bízni, de ha ismerjük a homeopátia alapelveit, magunk is megpróbálkozhatunk vele.

A megfelelő szer megtalálásához mindig figyelembe kell venni a menstruációs ciklus alapvető jellemzőit: a ciklus hosszát, szabályos vagy szabálytalan voltát, a vérzés erősségét és időtartamát, a kísérő fájdalmakat, valamint az esetleges premenstruációs tüneteket (PMS – premenstruációs szindróma).

Ha görcsök jelentkeznek, fontos megfigyelni a fájdalom és a vérzés viszonyát, vagyis hogy a fájdalom a vérzés előtt érezhető, a vérzés kezdetekor vagy alatta, és erőssége arányban áll-e a vérzés erősségével (egyenesen vagy fordítottan). Számít a vérzés jellege (sötét, világos, darabos), és a fájdalom jellemzői is: pontosan hol fáj, hogyan fáj, mire javul, mire romlik és kisugárzik-e valahova. Informatív lehet minden kísérő tünet is, pl. hasmenés, mellfeszülés, puffadás, ingerlékenység, síróság, édesség kívánása stb.

Mindezek alapján számtalan szer jöhet szóba, a gyakoribbak közül néhánynak a legfontosabb jellegzetességeit gyűjtöttük össze, a könnyebb áttekinthetőség kedvéért kulcsszavak köré csoportosítva:

Görcsös panaszok:

Colocynthis

Bőséges vérzés, a vérzés alatt erős görcsös, markoló fájdalom, mely javul nyomásra, összegörnyedésre, esetleg melegre. Az állapotot rontják a negatív érzelmek, illetve kialakulását előidézhetheti méltatlan szidás, megaláztatás, felháborodás.

Magnesium phosphoricum

A görcsös fájdalom inkább a vérzés kezdetekor vagy akár már előtte jelentkezhet. Elsősorban helyi melegtől javul, de segíthet az összegörnyedés is. A vér sötét, kátrányszerű, gyakran szálcás.

Cimicifuga – a görcsös fájdalom erőssége a vérzés mennyiségével arányos: minél erősebb a vérzés, annál erősebb a fájdalom. A fájdalom keresztirányú és kisugározhat a hátba. A vérzés sötét, időben és mennyiségében rendszertelen.

Caulophyllum

A vérzés előtt és kezdetekor jelentkező görcsök a méhszáj környékén, melyek a vérzéssel fordítottan arányosak: minél gyengébb vérzés, annál erősebb fájdalom.

A fenti szereket közepes potenciában (9CH-15CH) adagoljuk. Ha a görcs fellépésekor kezdjük szedni, eleinte negyedóránként vegyünk be egy-egy adagot, max 3-4-szer, illetve a fájdalom enyhülésével párhuzamosan ritkítva a bevételt. Mivel a homeopátiás szemlélet szerint a görcsös menstruáció krónikus probléma, a szer szedésével nem feltétlen kell megvárni a fájdalom kialakulását, már a menstruációt megelőző héten is szedhető napi 1-2x5 golyó, a görcsök kialakulásának megakadályozására.



Mellfeszülés:

Conium

Duzzadt, fájdalmas mellek a menses előtt, a fájdalom mozgásra erősödik. A vérzés rendszertelen, késői, kis mennyiségű. Megereszkedett mellek jellemezhetik.

Lac caninum

Duzzadt, fájó, az érintésre érzékeny mellek. Az állapot a legkisebb rázkódásra is romlik, javul a menses megindulásakor. A vérzés jellemzően túl korai, bőséges, élénkvrös.

Phytolacca

Kőkemény, duzzadt, érzékeny mellek a menses előtt és alatt is. A mellben kemény, fájdalmas csomók is lehetnek. A vérzés bőséges és fájdalmas.

A választott szer közepes potenciában (9CH-15CH) adjuk, a tünetek jellemző megjelenési idejében, napi 1-2x5 golyót.

Menstruáció előtti hangulatváltozás:

Pulsatilla

Rendszertelen, változó mennyiségű és időtartamú vérzés. A hangulata is változékony, menstruáció előtt gyakran síró, vigasztalást, törődést igényel. A visszeres panaszok is erősödnek menses előtt.

Sepia

A ciklus hosszú, a vérzés kevés, lefelé irányuló húzó vagy nyomó jellegű érzéssel jár, mintha a medence szervei ki akarnának esni a testből. Visszere panaszok is lehetnek. Közönyös, depresszív hangulat, mely a menses előtti napokban fokozott aktivitássá változik.

Lachesis

Menses előtt ideges, ingerlékeny, izgatott, féltékeny, bőbeszédű. A vérzés megindulásakor valamennyi testi és lelki tünete javul. A vérzés sötét és kevés.

Nux vomica

Elhúzódozó, bőséges, görcsös vérzés, ájulási hajlammal. Menses előtt ingerlékeny, agresszív, nem bírja az ellentmondást. Alvászavarok és emésztési problémák is jellemzők rá.

A fentiek adagolása 15CH-s potenciában javasolt, a menstruációt megelőző 5-7 napban, naponta 1-2x5 golyó a panaszok erőssége szerint. Egy hét szedés után mindenképpen tartsunk szünetet az adagolásban!

Túl bőséges vérzés miatti vérszegénység, gyengeség:

China

Nagy mennyiségű vérvesztést követően kialakult gyengeség esetén adható, közepes potenciában (9CH-15CH), napi 1-2x5 golyó, az állapot javulásáig, folyamatosan max. 7-10 napig.

Ferrum phosphoricum

Ha a vérvesztés miatt vérszegénység alakul ki. Közepes potenciában (9CH-15CH) napi 1-2x5 golyó szedhető, szünetek beiktatásával (pl. 5 nap szedés – 2 nap szünet) a vérszegénység javulásáig.

Ha az általunk választott szer szedése nem hoz javulást, vagy új tünetek megjelenését tapasztaljuk, kérjük homeopata orvos segítségét!