

# Premenstruační syndrom Čas věnovat se sobě

*Trápí vás premenstruační syndrom? Zkuste se na něj podívat jinak. Věděla jste, že právě v tomto období máte zvýšenou kreativitu a smyslnost? To přece stojí za to využít!*



„Já se vznáším,  
já si létám,  
zapomenu  
na únavu, i na  
zemskou tíž...“

**N**ěkolik dní před menstruací se většina žen „necítí normálně“. Ubývá fyzických sil, potřeba aktivity naopak narůstá, ale bez reálného směřování, a dynamická energie se obrací dovnitř. Tento dost protikladný stav přináší vlny nervozity, hněvu, frustrace, prudkosti, hádavosti, ztráty soustředění, výčitek a pocitů viny. Přestože potřebujeme více odpočívat, mysl je v tenzi a uvolnění obtížné, chybí trpělivost. Jak řekla moje kamarádka, je to „pořádné psycho“. Samy se občas cítíme zralé na diagnózu, nebo si to myslí naše okolí.

## Všimněte si svých emocí

Důležité je uvědomovat si, že jsme právě v této fázi menstruačního cyklu a podle toho k sobě přistupovat. Odsobňovat a pozorovat své emoce, do ničeho se nenutit, přistupovat k sobě s laskavostí, neočekávat od sebe velké výkony, odložit černobílá rozhodnutí, nediskutovat s kolegy v práci o chybách, nezabývat se křivdami, nic moc v životě neopravovat (hlavně ne svého partnera), nevyjednávat, nerozvádět se. Zkuste pozorovat sama sebe, vytvářet si kondici, a – jak píše Miranda Gray ve své knize *Cyklická žena* – nekopat do sněhové koule! Stejně jako ona se zvětšuje nabalováním sněhu, i nabalování emocí probíhá tak nějak samo. Všechno nejde hned změnit, ale i uvědomění si toho, že jste v této fázi „prostě taková“ a je to v pořádku, přináší úlevu.

## Využijte své tvořivosti

Tyto dny vám na druhou stranu přinášejí také možnost pracovat jinak než obvykle, a to intuitivně a kreativně. Pro to, co jste se během měsíce snažila vymyslet hlavou a nešlo to, můžete právě v tomto období najít nové, nečekané řešení. Jeho rysem je totiž větší vnímání toho, co se týká vás samé a nikoli okolí, zvýšená představitelost, tvořivost, schopnost většího vhledu. A také velká smyslnost a erotický náboj! Ideální příležitost toho využít pro radost i posílení vztahu.

Neustále si připomínejte, že jste v kreativní fázi, humor je lék na mnohé a zasmát se sama sobě, kterak

ventilujete napětí řevem z okna, není vůbec špatné. Volný průběh v bezpečném prostoru – to je ono.

## Jednejte podle fází cyklu

Myslím, že v období pms bych tento článek určitě nedala dohromady, protože by mi to všechno připadalo k ničemu, ale ve dnech ovulace, kdy nás prostupuje mateřská laskavost, to šlo celkem hladce a uměla jsem se i zasmát, jaká jsem předtím byla nenesitelná. Poznejme, co s námi dělají jednotlivé fáze menstruačního cyklu, a naučme se využívat je k tomu, co právě v nich nám jde nejlépe! ■

IRENA KUBICOVÁ

Pracovní život a 4 fáze ženské periody OD PRVNÍHO DNE MENSTRUACE ZAČÍNÁ CYKLUS ČTYŘ FÁZÍ...		
FÁZE	DNY CYKLU	AKTIVITY
<b>REFLEKTIVNÍ</b> málo energie, duševní uvažování	1–6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pracujte méně.</li> <li>Pracujte sama a svým vlastním tempem.</li> <li>Věnujte se jednoduchým úkolům.</li> <li>Uvědomujte si své pocity ohledně své práce.</li> </ul>
<b>DYNAMICKÁ</b> hodně energie, mentální uvažování	7–13	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pište zprávy.</li> <li>Rozjižďejte nové projekty.</li> <li>Pracujte dlouho.</li> <li>Pracujte sama.</li> <li>Strukturujte a organizujte projekty.</li> </ul>
<b>EXPRESIVNÍ</b> dobrá hladina energie, pocitové uvažování	14–20	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zesilte kontakt s klienty, zákazníky a spolupracovníky.</li> <li>Vyřešte konflikty.</li> <li>Podporujte lidi a projekty.</li> <li>Účastněte se schůzek a pracujte v týmu.</li> </ul>
<b>KREATIVNÍ</b> klesající energie, podvědomé uvažování	21–28+	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sepište seznam pracovních témat a navrhnete řešení.</li> <li>Uklidte a vyčistěte si pracovní prostor a udělejte si dost místa.</li> <li>Představujte si nápady a vizualizujte je.</li> <li>Delegujte a plánujte si méně práce.</li> </ul>

## ÉTERICKÉ OLEJE

Éterické oleje představují jak velmi účinnou a příjemnou volbu pomoci při obtížích, tak také příležitost k experimentování a všímání si, jak na vás jednotlivé oleje působí. Jejich poměry můžete zkoušet. Lze si připravit směsi z růže, geránie, bergamotu, šalvěje muškátové, jasmínu, heřmánku římského, grapefruitu, fenyklu či muškátového oříšku. Přidávejte je vždy do kvalitního rostlinného oleje a používejte jako tělový olej, zvláště na břicho, nohy nebo křížovou oblast zad. Když přidáte 8 kapek éterického oleje do lžice koupelového oleje a vlijete do vany, užijete si skvělou domácí lázeň.



**JAK NA TO?**  
Inspirací vám mohou být receptury z knihy Voňavá lékárna od Valerie Ann Worwood

Kapky éterických olejů přidávejte do 30ml rostlinného oleje.

- **Prudkost a agresivita**  
10 kapek bergamotu,  
10 kapek geránie, 10 kapek palmy rosa
- **Plačtivost a depresivita**  
12 kapek šalvěje muškátové,  
9 kapek růže, 9 kapek bergamotu
- **Podrážděnost, hádavost**  
10 kapek muškátového oříšku,  
5 kapek geránie, 5 kapek bergamotu
- **Apatie, únava, netečnost**  
10 kapek šalvěje muškátové,  
18 kapek grapefruitu
- **Zadržování tekutin a otoky**  
5 kapek fenyklu, 5 kapek máty peprné,  
15 kapek citronu,  
5 kapek jalovce

## Pomoc z lékárničky

POKUD JSOU VAŠE DNY PŘED MENSTRUACÍ TĚŽKÉ, MŮŽETE SÁHNOUT PO BYLINÁCH A VÝROBCÍCH Z NICH.



● **Pupalka dvouletá** Žlutozlaté kvetoucí léčivá rostlina, které se lidově říká noční svíce, obsahuje olej, jehož látky (hlavně kyselina linolová a gama-linolenová) příznivě působí na hormonální systém. Pomůže vám tak zvládat

premenstruační napětí a bolesti hlavy, navíc působí na kvalitu vlasů, pokožky a nehtů. Kupte si pupalkový olej (nejlépe za studena lisovaný a v bio kvalitě) a užijte 1 lžičku denně.

● **Bachova krizová esence** Kombinace pěti květových esencí vám pomůže v situa-

cích, kdy jste přetížená a emocionálně vypjatá. Užívá se vnitřně.

● **Čajová směs z meduňky, sporýše, máty, třezalky a heřmánku** Byliny smíchejte ve stejném poměru. Pomáhají k uklidnění nervového systému a bolestí hlavy. Můžeme popíjet celý den.

