****

**"הבית לרפואה סינית"- מרפאת מומחים לאיזון ובריאות, בקדימה.**

**האם גם לך יש כל חודש במשך כמה ימים כאבים,**

**מצבי רוח או חולשות בעקבות המחזור החודשי?**

**או שאולי אתם זוג שלא מצליח להרות כבר תקופה?**

**במדריך הזה תוכלי למצוא הסבר על הסיבות לבעיות אלה וכיצד ניתן להירפא**

**ולהימנע ממצבים כאלה.**

**מגיעות אליי למרפאה בנות רבות עם כאבי מחזור חזקים או עם בעיות אחרות כמו אל ווסת, אי סדירות, פצעי בגרות, חולשות, התעלפויות ועוד. רבות חושבות שבעיות וכאבי מחזור זאת גזירה משמיים ושזה חלק מלהיות אישה. אז חשוב לי להתחיל בניפוץ המיתוס המיתולוגי שלכל אישה יש כאבים ובעיות.**

**על כך תוכלי לקרוא בהרחבה בהמשך.**

**בנוסף מגיעות אליי הרבה נשים שרוצות להיכנס להריון ולא מצליחות. בשיחה הראשונה אנו מגלות שבעיות המחזור נודדות איתן כבר זמן ארוך מאז שהן נערות והן לא חשבו לטפל בהן. אני רוצה להגיד לכן שמהרגע שאתן רוצות הריון ויש בעיה הורמונלית לוקח כמה חודשים טובים עד שאנחנו מצליחים לאזן את הבעיה. ולכן אני מציעה לא להזניח את הדברים ולהגיע לקליניקה כבר בשלב מוקדם וכבר עוד לפני המחשבה על הריון כדאי להגיע ולאזן את המצב ההורמונלי. בהמשך אפרט על מה באמת חשוב לעשות כדי להגביר את הפוריות, לפני שפונים לטיפולים הורמונליים וגם מה עושים בזמן טיפולים הורמונליים.**

**המדריך נכתב מתוך הבנה שאם לנשים אלה היה את הידע שמוצג כאן הן היו יכולות לחסוך סבל מיותר ולקיחה מיותרת של הורמונים ותרופות ומתוך רצון שנשים יחיו יותר בהרמוניה ובשלום עם גופן.**

**אני יכולה להעיד מתקופת נערותי שאמי לא יכלה לתת לי את הידע ואת הכלים בעקבות מחלה שחלתה בה. אני זוכרת את חוסר האונים שהרגשתי כשלא הבנתי מהם כתמי הדם ושאין לי את מי לשאול.. שלא ידעתי איך להתמודד עם הכאבים והבעיות הנוספות שהיו. אך הדור של פעם היה פחות מודע לחשיבות נושא שכזה ולא הייתה פתיחות לדבר על נושאים כאלה כמו שיש היום.**

**המדריך מחולק למבוא בו תוכלי לקרוא על המחזור, על המשמעות של מחזור בריא ועל התרומה שלו לגוף שלך.**

**ולעוד שלושה חלקים בהתאם לסוג הבעיה ממנה את סובלת:**

**1. אי סדירות ובעיות פוריות- תיאור רחב של סוגי הבעיות, הסיבות ומה ניתן לעשות על ידי הרפואה הסינית גם כדי להימנע מגלולות והורמונים ומה הפתרון לנשים שהן כבר בתוך טיפול פוריות הורמונלי?**

**2. כאבי מחזור- הסבר על הסיבה לכאבים וטיפים כיצד ניתן להקל על עצמנו.**

**3. נערות והמחזור החודשי- על החשיבות הגדולה שיש בטיפול בבעיות מחזור בזמן גיל ההתבגרות ואיך להחליט האם ליטול גלולות בשלב הזה או להמתין.**

**ולסוף המדריך יש הפתעה ☺**

**על הקשר שלנו הנשים לירח ואיך זה קשור למצב הרגשי שלנו..**

**אז נעים מאד להכיר–**

 **שמי טניה ואני מטפלת ברפואה סינית כבר למעלה 10 שנים, מלמדת ומרכזת מגמת רפואה סינית בבית ספר 'מדיסין' בנתניה ומתמחה בכל הקשור ברפואת נשים סינית וגניקולוגיה. יש לי מרפאה בקדימה ביחד עם אסף בעלי שנקראת "הבית לרפואה סינית"- מרפאת מומחים לבריאות ואיזון. במרפאה אנו נותנים טיפולים (דיקור, צמחי מרפא, מגע ותזונה) ובמקביל מתקיימים אצלנו שיעורי יוגה, צ'י קונג וטאי צ'י כחלק מהרצון שלנו לתת למטופלים את האפשרות לשמור על הבריאות דרך תנועה נכונה ומבריאה.**

****

**בואי ונתחיל..**

**מבוא על מחזור הווסת- המווסתת הגדולה של החיים**

**הרפואה הסינית רואה במחזור החודשי את עיקר הבריאות של האישה. בתרבויות שונות ובזמנים עברו התייחסו לדם המחזור כאל דם מקודש המסמל חיים חדשים**

**(לעומת דם הנשפך במלחמה).**

**היום מחזור הווסת נתפס אצל רבים כאל 'עול' או 'צרה' ושאולי עדיף לנשים בלעדיו. לפי הרפואה הסינית זוהי מתנה עבור האישה והשאלה היא כיצד האישה מתייחסת לעצמה בהקשר הזה. כשמחזור הווסת תקין גם מערכות הגוף האחרות יושפעו ויתאזנו בעקבות כך וההפך. אם המערכת ההורמונלית לא מאוזנת יושפעו מכך המערכות האחרות בגוף.**

**כבר מגיל הנערות חשוב לעקוב אחר תקינות המערכת ההורמונלית ועל עקרון זה אחזור מספר פעמים במהלך המדריך.**

**המשמעות של מחזור בריא ותקין**

**מחזור ווסת תקין מבשר על פוריות טובה ויכולת להביא ילדים בריאים לעולם. לכן בבואנו להתייחס למחזור של נערה אנו תמיד חושבים על פוריותה בהמשך.**

**מחזור בריא אומר שבמהלך חייה של אישה ושל זוג שרוצה להקים משפחה הרצון להרות יתממש ללא בעיות מהותיות. כיום במדינת ישראל אחד מכל חמש זוגות נתקל בקשיים להרות ורבות הבעיה נעוצה בבעיות מחזור ופוריות שלא טופלו בזמנן.**

**אני מפצירה בכן שאם אתן צעירות וחוששות שאולי יש בעיה ולו הקטנה ביותר גשו לטפל ואל תחכו לגילאים מאוחרים יותר בהם ייקח זמן ארוך יותר עד שיגיע הריפוי.**

**הרפואה הסינית רואה במחזור ווסת תקין ובריא כציר שסביבו נמצאת הבריאות הכללית של האישה. כך שבכל מקרה איזון וטיפול במערכת ההורמונלית מביא רק טוב.**

**מהי התרומה של המחזור החודשי לבריאות שלך?**

תוחלת חייה של אישה ארוכה בעשר שנים מזאת של הגבר. כשהייתה לי קליניקה סינית ב"אחוזת בית" זכורה לי ההפתעה כשגיליתי שעל כל 10 קשישות יש קשיש אחד חביב. כלומר שנשים חיות יותר שנים. גם אחוז מחלות הלב, כולסטרול, אירועי מוח ועוד גבוהה יותר בגברים מאשר בנשים בגילאי 60 פלוס.

אם כך ההבדל הזה נעוץ בהיותנו מתנקות כל חודש מדם שאינו נקי וגופנו בונה כל חודש דם חדש ונקי יותר. (גם הריון ולידה הם תהליכים של התמלאות והתרוקנות כאשר בלידה האישה מתנקה מהמון חומרים היוצאים דרך הדם שיוצא ואילו כל תקופת משכב הלידה היא תקופה של בנייה מחדש.) בזכות תהליכים נשיים אלה לא מצטברים רעלים בדם ויש פחות חשש למחלות.

המחזור גורם לתנועה פנימית טובה יותר של דם ואנרגיה בגוף האישה מה שמאפשר הזנה טובה יותר של דם נקי ואנרגיה לאיברים הפנימיים ולרקמות השונות.

**1.אי סדירות ובעיות פוריות**

**איך את יכולה לדעת שהמחזור שלך תקין?**

**כמו שעון..**

כמו שבטבע הירח מתמלא ומתרוקן במחזורים של 28 יום כך ישנו שעון פנימי טבעי שדואג שההפרשה ההורמונלית מהבלוטות במוח תופרש על פי מקצב קבוע. הטווח הנורמלי נע בין 26 ימים ל35 ימים. פחות או יותר מכך מראה על חוסר איזון.

הדימום אמור להגיע כל מספר קבוע של ימים, 'כמו שעון', אחת לחודש. ברגע שהמחזור סדיר זה מראה על בריאות ואיזון המערכת ההורמונלית. ישנם מקרים מסוימים של מחזור סדיר עם ביוץ לא אפקטיבי אך זה לא שכיח.

במידה ויש בעיה במחזור או בפוריות אני ממליצה לפנות לרופא נשים ולבקש בדיקת פרופיל הורמונלי. זוהי בדיקת דם רגילה שנעשית בין היום ה3-5 של הדימום ובה אנו יכולים לראות האם יש חוסר איזון הורמונלי. למשל כשיש בעיה אנו רואים רמה של FSH (הורמון מגרה זקיק) גבוהה בדם המכוונת לבעיה בפוריות. הסיבות יכולות להיות- גיל האישה, מחלות אוטואימוניות מסוימות, בעיה בבלוטת יותרת המוח, כימו טרפיה, הקרנות ועוד. זהו לא המדד היחיד אך הוא חשוב.

בבואך לטפל בבעיה ברפואה סינית המטפל יבקש לראות את הפרופיל ההורמונלי.

**מהם המצבים בחיים שגורמים לחוסר איזון הורמונלי או לשיבוש בסדירות המחזור?**

1.גיל**-** ככל שהגיל עולה רמת הפוריות יורדת אך חשוב לי לציין שזה לא הפרמטר החשוב ביותר. זה רק חלק מהתמונה הכללית.

2. תזונה דלה בחומרים חיוניים- זהו מצב שגורם לחסר דם ולחולשה ולגוף אין את ההזנה על מנת לגרום לבלוטות להפריש את ההורמונים בזמנים הקצובים.

3. תקופה של מתח ועבודה מאומצת- למשל חיילות בזמן שירות צבאי קרבי או מתיש מאד יסבלו מבעיות במחזור (גם בשל האופי הגברי של הצבא). גם נשים שעובדות הרבה שעות או שטסות הרבה לחו"ל מביאות את הגוף לחולשה ולחוסר איזון שיפגע בתקינות המחזור. המצב מחמיר אם יש בנוסף בעיות שינה. כאן נכנסות גם הספורטאיות והרקדניות שמאמצות את גופן באופן קיצוני וזה יכול לגרום להעלמות של הווסת.

4. בעיות רגשיות או טראומה נפשית- מוות או מחלה של אדם קרוב, פגיעה או תקיפה, תאונת דרכים או כל תאונה אחרת עלולים לשבש את ההפרשה ההורמונלית מאחר וההורמונים משפיעים על הרגשות וההפך.

5. מחלות כרוניות או טיפולים ממושכים- מחלה אוטואימונית, טיפולי כימו טרפיה או הקרנות, טיפול תרופתי ממושך. כפי שאמרנו המערכת ההורמונלית קשורה לשאר מערכות הגוף ומכאן הקשר.

6. גנטיקה- לעיתים יש במשפחה חוסרי איזון הורמונליים שעוברים מדור לדור. למשל מטופלת שלי שסיפרה שאצלן הרבה מהנשים- אימא, דודה, אחות והיא -כולן סובלות מדימומים מוגברים בימי הדימום.

אילו עוד מצבים עלולים להגביל את הפוריות? רב הנסתר על הידוע..

פגשתי נשים רבות שמקרים מסוימים בחיים שלהן השפיעו להן על המחזור ומתוך כך על הפוריות. כמו מטופלת שאימא שלה נפטרה ולקח לה שלוש שנים להרות עד שעיבדה ועברה את תהליך האבל. או כמה זוגות שטיפלתי בהם וטענו שלא הצליחו להרות מרגע החתונה במשך כשנה. בעיניי זוג שרק נישא צריך את הזמן להכיר ולהתרגל לחיים המשותפים ולכן יש איזו אנרגיה שמכוונת לכך שההיריון מגיע בזמן הנכון. בעוד מקרה זוג שהיו אצלי עברו לבית חדש וגרו במשך כחצי שנה עד שהבית היה מוכן אצל חברים. יחד עם שני ילדים שהיו להם (וגם לחברים). באותה תקופה לא הצליחו להרות אך ברגע שעברו לביתם החדש סף המתח ירד ונקלטו מיד. או זוגות שעושים הפסקה עם סבבי ההורמונים ועם הניסיון להיקלט, יוצאים לחופשה ונקלטים טבעי.. יש מקרים כאלה לרוב וכמובן שיש גם בעיות אורגניות, לכן חשוב לבדוק לעומק כל מקרה לגופו.

**לפני שאת פונה לטיפולים הורמונליים בואי להתחזק, להבריא ולהתאזן .**

**חשוב להחזיר את האיזון, הרוגע, הבריאות והשמחה לחיים. ככל שהאישה והגבר יותר בריאים וחזקים רמת הפוריות עולה.**

**מהניסיון שלי נשים שמשנות את הרגלי החיים שלהם להרגלים בריאים יותר תורמות רבות לפוריות שלהן. אם הן מכניסות פעילות גופנית שמתאימה להן, אוכלות בריא, ישנות טוב וחיות חיים ללא מתחים הן מעלות באופן משמעותי את הסיכויים שלהן להיכנס להריון.**

ברגע שיש חוסר איזון הורמונלי ובאיכות הביוץ חשוב לבחון את שורש הבעיה. לעיתים עושים שינוי בחיים ,האיזון חוזר וזה נפלא ☺. אך אם עשית את השינוי שחשבת לנכון ועדיין אין סדירות או שאת לא נקלטת להריון בבקשה גשי לקבל טיפול ברפואה סינית. לעיתים המערכת יצאה מאיזון באופן מהותי והיא צריכה עזרה וחינוך מחדש על מנת להירפא. הדיקור והצמחים נותנים את המענה.

**במהלך טיפולים הורמונליים**

חשוב בתקופה כזאת לשמור על שינה טובה בשעות מוקדמות, אכילה נכונה ושמירה על רוגע וזוגיות בריאה ואוהבת. אני ממליצה מאד לקבל את התמיכה של הטיפול הסיני שתומך בהשפעת ההורמונים, מנטרל את תופעות הלוואי ,מחזיר לגוף את החיוניות שלעיתים מעט נחלשת בתהליך ושומר על המצב הנפשי של המטופלת שהוא מאד חשוב לשלומה ולהצלחת הטיפול.

**2.כאבי מחזור- לא חייבות לסבול!**



הסיבה לכאבים היא התכווצות והתרחבות של כלי הדם המובילים דם אל הרחם ומהרחם. ברפואה הסינית אנו קוראים לכך סטגנציה של או האטה של תנועת זרימת הדם. כשיש כאבים זה מראה על חסימה מסוימת שלא אמורה להיות. הדם אמור לזרום בחופשיות מהרחם החוצה ולכן –

**לא אמורים להיות כאבי מחזור כפי שנפוץ לחשוב!**

הכאבים יכולים להתחיל יום-יומיים לפני תחילת הדימום וממשיכים עם הדימום בדרך כלל עד ליום השני. יש בנות שהכאבים מפסיקים אצלן עם הדימום.

הרבה בנות לוקחות בימים אלה משככי כאבים ולעיתים הרבה מאד.

**יש כמה אפשרויות טבעיות שעוזרות מאד להקל ואף להעלים את הכאבים:**

**\*חליטת צמחים של זרעי שומר ואנג'ליקה סינית**

ניתן לקנות בבתי טבע. לוקחים 20 גרם מכל אחד מהצמחים מבשלים בסיר עם שתי כוסות מים. כשהמים רותחים מנמיכים את האש ומבשלים על אש קטנה עם מכסה לעוד 25 דקות. שותים במשך יומיים לפני הדימום או לפני שהכאבים מתחילים כל יום כוס. אחרי יומיים מכינים שוב ושותים כל יום כוס במידה ויש עוד כאבים (ניתן לרכוש ממני שקיות מוכנות של הצמחים).

מבטיחה הקלה משמעותית בכאבים!





**\*חימום אזור הבטן ואמבטיה חמה**

אחת השיטות הפשוטות והידועות להקלה על [כאבי המחזור](http://www.pain.org.il/02/%D7%9B%D7%90%D7%91%D7%99-%D7%9E%D7%97%D7%96%D7%95%D7%A8/) היא חימום [אזור הבטן](http://www.pain.org.il/11/%D7%9B%D7%90%D7%91%D7%99-%D7%91%D7%98%D7%9F/) באמצעות אמבטיות חמות או כרית חמה. בדרך זו ניתן להקל על הכאב, להגביר את זרימת הדם ולשפר את המצב באופן משמעותי מאוד. יש להניח את הכרית החמה על הבטן התחתונה כל זמן שיש כאב.



האמבטיה הח,מה היא דבר נעים ומרגיע, הגורם להפחתת טונוס השרירים ולהקלה על כאבי המחזור הקשים. מלבד הפגת המתחים, האמבטיות עוזרות להקלה משמעותית על הכאב ומומלצות לכל אישה הסובלת מכאבי מחזור.

**\*תנוחות של יוגה נשית**

מחקרים שונים הראו שפעילות גופנית עוזרת להפחתת כאבי המחזור ולשיפור המצב הכללי של הגוף. מדובר בפעילות מתונה המתבצעת לאורך כל החודש (ולא רק במשך ימי המחזור) ועוזרת לחיזוק השרירים ולשיפור הגמישות והכושר הגופני, ובכך מפחיתה כאבים באופן כללי.

ניתן לעשות יוגה המתמקדת רבות בעבודה על רצפת האגן ועל השרירים הטבעתיים ולכן יכולה להקל מאד על כאבי מחזור, יותר מזה יש אפילו יוגה נשית שמתמקדת עוד יותר באזור הנשי.

כמה תנוחות מיוגה נשית להקלה על תחושת הכיווץ והכאב העז שמגיע לפני הדימום או בזמנו- (רצוי לעשות במהלך כל החודש מדי יום כמה דקות)-

\*תנוחת האישה (פרפר) - מומלצת עוד לפני שהתסמינים מתחילים-שכבי על הגב וכופפי את הרגליים כף אל כף כשהברכיים קרובות לרצפה, כמו כנפי פרפר. שכבי כך למשך כמה דקות.



\*עמידה על שש-קימור וקיעור הגב עם נשימות. 10 פעמים. לאחר מכן מעגלים של האגן במשך כמה דקות.



\*ישיבה בפיסוק וכפיפה לפנים-משכי ישבנים לאחור, אספי בטן והטי גב לפנים. נשמי. תוכלי להניח את המצח על גבי מושב כיסא.



**\*תזונה נכונה**

כדאי להרבות באכילת מזונות שעשירים בשומנים טובים, כמו דגי ים (סול, סלמון, מקרל, טונה) ,שקדים, אבוקדו, שמן קוקוס, שמן זרעי ענבים ולהימנע משומנים צמחיים (מרגרינה, שמן תירס). כמו כן, להרבות באכילת פירות וירקות העשירים בסיבים תזונתיים (עלים וירקות ירוקים, ברוקולי, כרוב, כרובית), ולהפחית במוצרים מן החי.  בנוסף, יש להפסיק צריכה של מוצרי חלב, להמעיט בבשר ובביצים (מקסימום ארבע ביצים בשבוע). כאבי המחזור בגילאים הצעירים נגרמים עקב התכווצות והתרחבות של כלי הדם המובילים לרחם. החומר האחראי להתכווצות הוא חומר דמויי הורמון המיוצר בגופינו(PG2). כשרמתו בגוף עודפת הוא גורם לכיווץ כלי הדם ולהפסקת אספקת חמצן לשרירי הרחם – מה שגורם לכאב.
כאשר אנחנו צורכים בתזונה יותר מדי [שומן](http://www.diet.co.il/%D7%AA%D7%96%D7%95%D7%A0%D7%94-%D7%A0%D7%9B%D7%95%D7%A0%D7%94/%D7%90%D7%91%D7%95%D7%AA-%D7%94%D7%9E%D7%96%D7%95%D7%9F-%D7%99%D7%A8%D7%A7%D7%95%D7%AA-%D7%95%D7%A4%D7%99%D7%A8%D7%95%D7%AA/31-%D7%A9%D7%95%D7%9E%D7%9F) מן החי (מבשר, עוף, ביצים, חלב ומוצריו) ופחות מדי שמן צמחי מאיכות טובה (כמו שמן זית או חמניות), הגוף מייצר בגוף הרבה מדי PG2 ומעט מדי PG1 ו PG3 שאמורים לאזן אותו וכך נוצר עודף של PG2 בגוף.

עוד עקרון חשוב לתזונה בזמן הכאבים הוא אכילת אוכל מבושל ולא קר. אכילה של מזון מבושל או מוקפץ מאיץ את תנועת הדם ומקלה על הכאב לעומת מזון קר כמו גלידה, גבינות, סלטים וכריכים שמאטים את תנועת הדם ומגבירים את הכיווץ והכאב. לכן בימים שלפני הופעת התסמינים יש להשקיע יותר מחשבה על מה שמכניסים לגוף.

**מה אם כל אלו לא עוזרים?**

במצבים קיצוניים של כאבים ממש חזקים וסימנים נוספים אני ממליצה לגשת לקבל טיפול ברפואה סינית (דיקור סיני וצמחי מרפא) שיכול לעזור ולרפא עד להעלמות של הסימנים.

**3.נערות והמחזור החודשי**

אני פוגשת נערות רבות עם בעיות מחזור כמו כאבים מאד קשים, אי סדירות, פצעונים, חוסר איזון רגשי ועוד. לרוב כשהאימא רוצה לעזור לבתה הן הולכות יחד לרופא נשים והרופא נותן מרשם לגלולות נגד הריון. הגלולות אמנם עוזרות לסימנים הקשים של המחזור אך לפי הרפואה הסינית גורמות לתקיעות בתנועה ובזרימה של הצ'י (אנרגיה) ועלולות לגרום לבעיות חמורות יותר בהמשך. נשים רבות נוטלות גלולת במשך 12-15 שנים ברצף מגילאי 17,18 עד שרוצות הריון לקראת גיל 30.

חשוב לי לומר משהו מאד חשוב בעניין הזה

מתוך הניסיון שלי ומה שאני רואה המון- מי שנוטלת גלולות כל כך הרבה זמן ובעבר היה לה חוסר איזון הורמונלי (כנערה) עלולה לגרום לעצמה בעיה גדולה יותר בפוריות הנשית שלה. כלומר שכשתסיים את הגלולות ותרצה להרות עלולה להיות בעיה של אל ווסת, בעיות בביוץ ועוד. אני מדגישה שאני מדברת רק על נשים שהיו להן בעיות במחזור בזמן שהתחילו את הגלולות. יש נשים רבות שמפסיקות את הגלולות אחרי שנים ונכנסות להריון בטבעיות ובקלות אך זה בעקבות זה שהמחזור שלהן היה מאוזן.

מה שאני רוצה לומר- אם יש לך בת או שאם את עצמך נערה עם בעיות במחזור גשי לקבל טיפול ברפואה סינית ולטפל בבעיה.

זה ימנע בעיות בעתיד של חוסר בפוריות ועוד דברים.

**מתי נכון וחשוב ליטול גלולות?**

כדאי ורצוי מאד לגשת לרופא נשים ולבקש מרשם לגלולות הריון כשיש לנערה בן זוג והם מקיימים יחסי מין. אסור לאפשר שהנערה תהיה בהריון וזה בהחלט משהו שיכול לקרות בקלות אם לא נזהרים.

**הקשר של גוף האישה למחזור הירח**

הגוף שלנו הוא חלק מהטבע. מחזור הפוריות של האישה מקביל למחזור הירח, הנולד, מתמלא ומתמעט במשך כחודש ימים. המילה ווסת באנגלית ((menstruationמקורה מהמילה הלטינית MENSES, כלומר שינוי הירח. כמעט בכל התרבויות הירח מוכר כישות נשית ואף ביהדות יש מצווה לכבד ולברך את הירח החדש בכל ראש חודש כחג חודשי המסמל התחדשות ולידה מחדש.

בדיוק כמו שהירח משתנה במהלך החודש באופן אנרגטי – מהותי, כך משתנה גם גוף האישה ומצב הרוח שלה.

**מצבי הרוח לאורך מחזור הווסת והקשר לירח**

וודאי הרגשת את השינוי הרגשי שמגיע לקראת הדימום שמאופיין בשוני בתחושות, מצבי רוח ועוד. חלק מהנשים מרגישות צורך להיות עם עצמן, להקשיב לקולן הפנימי ומעניין לראות את הקשר לירח בהקשר הזה.

הרפואה הסינית מתייחסת לקשר בין הווסת לירח -שניהם נעים במחזוריות של 28 יום.

כמו שאור הירח מתמלא ומתרוקן במהלך החודש כך גם רחם האישה והאנרגיה שלה, מזמן הדימום יש בנייה של האנרגיה עד לזמן הביוץ. זהו זמן התמלאות. מזמן הביוץ עד לדימום זה זמן התרוקנות המוביל לדימום וליציאה החוצה של הדם.

זמן ירח מלא זהה לזמן הביוץ

זמן הביוץ זהו זמן של מלאות, מלאות של צ'י (אנרגיה), פוריות, אקטיביות, חיוניות, זמן בחודש בו האישה מלאה ברעיונות יצירתיים, אקטיבית ונלהבת. כמו הירח. מלאה באור חיוני ושופע.

לכן אולי את מרגישה שהאנרגיה יותר מחוצה לך ושקל יותר להקרין החוצה ולעשות דברים.

זמן ירח חסר זהה לזמן הדימום

זמן הדימום זהו זמן של התרוקנות ,התכנסות, הקשבה פנימה, אי עשייה ויותר מנוחה. כמו בזמן שאין ירח ( הוא ישנו אך לא רואים אותו) יש חושך ולכן קל יותר להתכנס. כשבדקתי על עצמי הבנתי שהכוונה לא בלא לעשות דברים, להימנע מעשייה וכו' אלא הוויה פנימית של הקשבה פנימה לעצמי, כמו חשבון נפש עם עצמי, שאלות והרהורים פנימיים לגבי נושאים שמעסיקים אותי. גיליתי שיכולת האינטואיציה שלי גבוהה יותר, יש לי חלומות יותר משמעותיים עם מסרים פנימיים לגבי החיים שלי ושל מי שיקר לי.

הווסת החודשית מלמדת אותנו לווסת את חיינו

התנועה הזאת של הווסת החודשית כמו של תנועת הירח מלמדת אותנו את הצורך האנושי באיזון בין זמן הוויה לזמן עשייה (being לעומת doing ), גם גברים כמובן וכל בני האדם זקוקים להתאמן וליישם את ההבנה העמוקה שבלי הטענות של הגוף והנפש, בלי הקשבה ללב ולרגשות לא נוכל להמשיך מבלי להחליש את עצמנו ולהתיש את הכוחות שלנו, כוחות החיים.

לנשים ניתנה מתנה, היא מתנת הווסת החודשית והיכולת להביא חיים אך חיים יוכלו להגיע בצורה בריאה ותקינה כשנשכיל ללמוד מהווסת את הוויסות בין הקשבה פנימה לעשייה החוצה.

 אני מקווה שנהנית מהקריאה ושלמדת משהו ולו הקטן ביותר על עצמך.

בברכת בריאות נשית טובה ופורייה ובהרבה אהבה,

טניה זמירה, 0528884700.

הבית לרפואה סינית, קדימה.