

svazek 33



# KNIHOVNIČKA Meduňky

*Simona Procházková*



## Když ženy rozkvetou



recepty pro

zdraví a krásu

**Když ženy  
rozkvetou**  
recepty pro  
zdraví a krásu

*Simona Procházková*

**Když ženy  
rozkvetou**  
recepty pro  
zdraví a krásu

*Simona Procházková*

**Meduňka**  
Svazek 33/16

© Simona Procházková DiS., 2016  
ISSN 1804-655x  
ISBN 978-80-905889-8-1

### PÁR SLOV NA ZAČÁTEK

Tato kniha je praktickým průvodcem každodenního života dívek a žen... Po jejím přečtení budete vědět, jak ve svúj prospěch plně využít měsíčního krvácení, jak si pomocí přírodních postupů poradit při gynekologických potížích, jak s radostí a lehkostí projít těhotenstvím, porodem a jak přes všechny životní cykly dojít k menopauze a vychutnat si tuto úžasnou fázi života ženy... Dozvíte se, jak být více ženami a jak využívat všech darů, které nám ženám příroda nadělila.

#### **Ženské prvky jsou důležité pro celou společnost**

My ženy se můžeme pyšnit vrozenou představitivostí, cítěním, intuicí, kreativitou, schopností vnímat všechno jako celek. Priority současného světa jsou stále nastaveny jinak a v chování nás žen se často projevují výrazné mužské prvky – a to převaha logiky, myšlení, hodnocení a kontroly. Naše typicky ženské kvality, jako je jemnost, barevnost, soucit či schopnost otevřeně projevat své pocity, jsou pak vnímány jako slabost, neschopnost. Dochází k nerovnováze ženské a mužské energie. Když jsme pod tlakem, ztrácíme kontakt samy se sebou, se svojí duší, se svou přirozeností, nedokážeme vytvořit vyrovnané vztahy s muži ani s ostatními ženami.

#### **Probuzené žentství...**

Cesta nás žen je cestou probouzení instinktů. Je pro nás důležité uvědomit si a hlavně prožít, že to, co vnímáme a cítíme, je správné a jen naše. Empatie, láskyplnost a soucítění jsou přece úžasné vlastnosti. V čem si nejvíce ubližujeme? Především v tom,

že nevěříme samy sobě, své přirozené intuici, svým citům. Máme strach říci nahlas, co vnímáme, co vlastně chceme, co se nám líbí a co nelíbí. Často se bojíme i vlastního selhání.

Cesta ke svému ženství je možná, pokud zpátky otevřeme svá srdce a vstoupíme do spojení se svými pocity, radostí, smutkem, citlivostí, zranitelností i velikostí. Přestaneme popírat samy sebe, obnovíme láskyplný vztah se svým tělem i duší. Nebudeme ze sebe dělat to, co nejsme, a dovolíme si být tím, kým doopravdy jsme – bohyněmi!

### Návrat zpátky k Přírodě

Kombinace přírodních léčebných postupů, ať už je to fytotherapie, homeopatie, aromaterapie, hydroterapie, zdravá výživa, relaxace, pohyb, alternativní psychoterapie a řada jiných, jsou způsoby péče o zdraví, které uznávají přirozenou léčivou schopnost našeho těla i duše jako celku. Jestliže se snažíme o harmonii a vyrovnanost ve všech oblastech našeho života (fyzického i emocionálního), je tato schopnost léčit posilována a ještě více rozvíjena. Zatímco klasická medicína používá pouze standardní způsoby léčby, založené na obecných mechanismech nemoci, alternativní medicína ví, že každý jedinec prožívá chorobu odlišně, a tak se snaží přizpůsobovat ozdravné postupy přesně jeho vlastním potřebám. Přírodní léčba také úžasně propojuje jednotlivé způsoby léčení. Velmi zásadním přístupem alternativní medicíny je právě prevence, třeba tak, že se jednotlivé léčebné postupy stanou součástí našeho všedního dne, a tak můžeme každý den upevňovat své zdraví a celkovou harmonii. Přírodní způsoby léčení mohou výrazně zlepšit fyzické i emocionální zdraví každé z nás a zvýšit naši odolnost proti všem nemocem.

Tato kniha je uspořádána tak, aby vám všem – dívkám i ženám – poskytla jednoduchý přehled o možnostech přírodní léčby u častých gynekologických potíží, a nejen jich. V následujících kapitolách najdete informace, jak nejlépe používat a kombinovat nejrůznější přírodní terapie při jednotlivých zdravotních problémech. Věřím, že vám tato kniha pomůže rozšířit i vnímání sama sebe...

# ŽENSKÉ ORGÁNY POD DROBNOHLEDEM

**Ženské pohlavní orgány rozdělujeme na vnitřní a vnější.**

*Vnější jsou:*

- velké stydké pysky
- malé stydké pysky
- poštěváček
- předsíň poševní
- Bartholiniho žláza

Velké stydké pysky obklopují předsíň poševní. Mezi velkými pysky leží malé stydké pysky, které se v přední části stávají jakýmsi příkrovem, který téměř zakrývá poštěváček. Předsíň poševní je ústím pro pochvu, ženskou močovou trubici a žlázy poševní předsíně. Velké žlázy poševní předsíně se nazývají Bartholiniho žlázy a zvlhčují svými alkalickými sekrety poševní vchod.

*Vnitřní jsou:*

- pochva
- děloha
- vaječníky
- vejcovody

## **Pochva**

Pochva je trubice spojující dělohu s vnější intimní oblastí. Je dlouhá asi 8 cm, široká 3 cm. V pochvě je k nahmatání děložní čípek, což je nejspodnější část dělohy, která zasahuje do poševní trubice. Čípek má tvar plodu trnky a zabraňuje průniku choroboplodných zárodků do dělohy a dál. Při plodných dnech (ovulaci)

se jeho funkce mění, sekret (hlen), který je z čípku po celý cyklus vylučován, zřídne (má konzistenci vaječného bílku) a umožní tak spermii proniknout do dělohy. Během krvácení se kanálek čípku mírně rozšíří, aby mohla bez potíží volně vytékat menstruační krev. Děložní čípek si může v sobě každá žena najít sama.

### Děloha

Děloha má tvar přetočené hrušky, je vystlána sliznicí, která se při každém menstruačním cyklu obnovuje. Její rozměry jsou  $8 \times 4,5 \times 3$  cm. Děloha je nejsilnějším svalem v ženském těle a je to jediný orgán, který je schopen vytvořit si svůj vlastní orgán – placentu (ta vyživuje miminko po celou dobu těhotenství a propojuje ženu a dítě pomocí pupečnickové šňůry).

### Vaječníky

Vaječníky jsou velké přibližně 4,5 cm a jsou propojeny s dělohou a trásněmi vejcovodů. V každém z nich vznikne během menstruačního cyklu po jednom folikulu (měchýřek, uvnitř kterého je vajíčko) a vytvoří vaječnou buňku. Těsně před ovulací folikul praskne a zůstává jen zralé vajíčko, které čeká na chvíli, kdy si ho vyzvedne vejcovod.

### Vejcovody

Vejcovody mají za úkol přepravovat vajíčko v době ovulace z vaječníků do dělohy. Děje se to tak, že trásněmi vejcovodů se vajíčko dostane do vejcovodu. V horní části této asi 17 cm dlouhé trubice většinou dochází k oplodnění, tedy k splnutí vajíčka a spermie. Žlázy vylučují sekret, s jehož pomocí je vajíčko dopraveno vejcovodem do dělohy. Tato cesta je ještě podporována chloupky řasinkového epitelu a zároveň stahy svaloviny vejcovodů ve směru k děloze.



### Ženské cykly

#### *Předovulační fáze*

V tomto čase se organismus ženy připravuje na ovulaci. V děloze se tvoří nová výstelka, ve vaječníku dozrává vajíčko.

#### *Ovulační fáze*

Ovulace nastává asi 14 dní před začátkem krvácení. Vajíčko dozrává a připravuje se na případné oplodnění.

#### *Poovulační fáze*

Vajíčko putuje do dělohy. Jestliže je oplodněné, zůstává v děloze. Jestliže není oplodněné, odchází společně s děložní sliznicí z těla ven.

#### *Menstruační fáze*

Menstruace je spojená s krvácením, kdy se děloha zbavuje své výstelky. Organismus ženy se pročišťuje a připravuje na další cyklus a další možnou příležitost k otěhotnění.

# MENSTRUACE

V děloze každý měsíc probíhá proces, při němž dochází k zesílení děložní vystýlky. Rovněž jednou za měsíc uzraje v ženském těle jedno vajíčko (může se však stát, že dozraje i více vajíček). Potom vajíčko cestuje vejcovodem do dělohy, kde se usazuje. Dojde-li k oplodnění, vajíčko se okamžitě zanoří do heboučké vystýlky, z níž čerpá živiny a postupně se v ní vyvíjí. Jestliže není vajíčko oplodněné, vzápětí umírá. Načež vystýlka s krví a hlenem absolvuje cestu přímo z těla ven. K tomuto jedinečnému ději dochází jedenkrát zhruba za 28 dní.

## Menstruační krev je krev života

Japonský lékař a vědec Shunichiro Miyoshi se zabývá výzkumem menstruační krve a ve svých pokusech zjistil, že tato krev obsahuje 30krát více kmenových buněk (kmenové buňky se starají o obnovu poškozených a opotřeбенých částí organismu, tradičně se získávají odsátím jehlou z dutiny kostí), než kolik se jich daří získat z kostní dřevě. Dále zjistil, že po pěti dnech kultivace těchto buněk lze pozorovat kontrakce. Buňky se rytmicky smršťují, to znamená, že mezi sebou komunikují elektrickými impulzy a synchronizují tak svoji činnost. Je to příslib možného budoucího využití těchto buněk k léčebným účelům, obdobně jako se to daří v případě kmenových buněk z kostní dřevě.

## Menstruační kalíšek – návrat k přirozenosti

Menstruační kalíšek je ženská hygienická pomůcka, která slouží pro mnohonásobné (i 10leté) používání během menstruace. Kalíšek kónického tvaru ze silikonu se zavádí po pochvy, kde se do něj odchyťává krev, udrží v sobě 30 ml tekutiny. V po-

chvě se udrží pomocí podtlaku, který zabraňuje protečení a chrání před infekcí i vodou (při koupání). Menstruační kalíšek je zdravější, jednodušší, ekologičtější a v neposlední řadě i ekonomičtější alternativou oproti menstruačním vložkám a tamponům.

### *Údržba kalíšku*

Kalíšek před plánovanou menstruací vyvaříme 5 minut ve vroucí vodě. Během menstruace ho pravidelně vyplachujeme horkou vodou a umýváme přírodním mýdlem. Po menstruaci kalíšek vydrhneme kartáčkem a mýdlem a na 5 minut ho vyvaříme ve vroucí vodě.

### *Zavádění kalíšku*

Nejideálnější poloha pro zavádění kalíšku je vestoje s jednou nohou zvednutou, pokrčenou a opřenou třeba o vanu či v podřepu. Vyvařený kalíšek pořádně navlhčíme vodou, přeložíme ho a uchopíme mezi palec a ukazováček. Složený kalíšek zasuneme do vagíny. Nemusíme nijak tlačit. Jakmile máme kalíšek celý v pochvě, můžeme ho pustit. Ústí kalíšku se rozevře, přitiskne k poševní stěně a vznikne podtlak potřebný k tomu, aby krev neunikala mimo něj. Kalíšek můžeme mít zavedený ve vagině 4–12 hodin. Přes den ho doporučuji vyjmout a vyprázdnit každé 4 hodiny. Můžeme ho používat bez obav i přes noc.

### *Vyjmutí kalíšku*

Uchopíme stopku kalíšku (spodní část) a s její pomocí kalíšek vyjmeme. Přitom je potřeba přerušit podtlak vzniklý při zavádění. Stiskneme spodní část kalíšku, tím docílíme toho, že se jeho ústí oddálí od poševní stěny, rovněž můžeme kalíšek trošičku nahnout do strany. Poté ho lehce vytáhneme. Vylijeme krev, vypláchneme kalíšek horkou vodou a omyjeme přírodním mýdlem.

## **Menstruační krev coby nejlepší přírodní hnojivo pro Zemi**

Menstruační krev je velmi výživnou tekutinou, bez nepříjemného zápachu, kterou můžeme s úspěchem využívat dál, třeba

právě k obrodě naší zahrady. Pro její získání nám výborně poslouží právě menstruační kalíšek.

### **Nejvýživnější bnojivo pro rostliny**

*Potřebujeme: 2 lžičce menstruační krve ♣ 1 litr vody*

*Postup:* Krev smícháme s vodou a můžeme jít zalévat rostliny. Tento postup provádíme po celou svou periodu.

### **Menstruace je velký dar**

Ženy si často neváží svého měsíčního cyklu, místo aby vnímaly, že je zdrojem jejich jedinečnosti a síly. Skrze něj mohou být neustále spojeny samy se sebou, s koloběhem přírody, sluncem i měsícem. Toto propojení bývá velmi silné a stává se zdrojem jejich vnitřní moudrosti. Z žen, které k tomuto poznání dospěly, se pak stávají bohyně, jež všem poskytují láskyplnou náruč, pohlázení a pochopení, což je opravdu úžasný potencionál. Ženu pak můžeme přirovnat k esenci, která léčí a harmonizuje celou rodinu i společnost. Nedbá-li žena o své přirozené cykly, ochuzuje především sama sebe...

## **PRVNÍ MENSTRUACE JE VELMI DŮLEŽITOU UDÁLOSTÍ V ŽIVOTĚ ŽENY**

První menstruací vstupuje dívka z brány dětství do brány mladého ženství. V době kmenových společenství, kdy byli lidé hluboce propojeni s přírodou a jejími cykly, byla žena muži velmi uznávána, ctěna a respektována. Muži totiž vnímali, jak hluboké vědění se v ní nachází, a stejně tak i ženy znaly svoji sílu a magickou moc.

Vnímaly také, jak důležité je předávat tyto dary dál, svým dcerám, vnučkám. S příchodem prvního krvácení se konaly přechodové rituály, jež měly svůj hluboký význam. V současnosti se k němu ženy zase začínají vracet. Přechod dívky v ženu se oslavoval, krvácející dívka dostávala od všech dary, byla zasvěcena do tajemství cykličnosti a bylo jí vysvětleno, jaké změny jsou sou-

částí tohoto přerodu. Starší ženy jí v příbězích předávaly své prožitky a zkušenosti. To bylo pro psychiku mladé dívky nesmírně důležité. Díky tomu všemu se mohla dívka identifikovat s ostatními ženami. Hluboce vnímala, že je jednou z nich, cítila jejich podporu a získala tak jistotu, že její proces a prožívání jsou naprosto v pořádku. S klidem v duši se tak mohla ukotvit ve svém novém ženském postavení a přijmout i dávku odpovědnosti.

To vše mělo v souhrnu velký vliv na vnímání a prožívání dívky menstruace. Dívka ji od počátku přijímala jako dar a využívala ji ve svůj prospěch. Mohla tak žít v souladu sama se sebou, v lásce a harmonii. Z dívky mohla vyrůst přirozeně sebevědomá vědomá žena, propojená s hlubší moudrostí přírody a vesmíru.

### **Oslavme se svými dcerami jejich první menstruaci**

Není potřeba velkých bujarých oslav, stačí, když své holčičce v tomto okamžiku projevíme patřičné pochopení, pomocnou ruku a láskyplnou náruč. Určitě jí udělá radost nějaký typicky ženský dárek a třeba i dort. Úctu by měl dcerce projevit i její táta, aby pochopila, že se za krvácení nemusí stydět, že je to úplně přirozené, v pořádku a že je to velký dar.

### **PREMENSTUAČNÍ SYNDROM**

Asi týden před menstruací mívají některé ženy období, kdy jsou nervózní, podrážděné, vzteklé, plačtivé, všechno se jich dotýká, mají neutišitelný hlad, střídají se jim všemožné chutě. Rovněž je může trápit pnutí v prsou, podbříšku, bolesti hlavy, únava, nevolnosti, nadýmání... Tento souhrn příznaků je charakterizován jako premenstruační syndrom – PMS.

### **Co může PMS způsobovat?**

#### *Lékařský pohled na PMS*

Klasická medicína se domnívá, že premenstruační syndrom může pocházet z nerovnováhy ženských hormonů – estrogeneru a progesteronu v druhé polovině cyklu, po ovulaci. Vyšší hladina

estrogenu v kombinaci s příliš malým množstvím progesteronu může být spojena se změnami rovnováhy mozkových chemických látek, které mají pod správou náladu a bolestivost. Tato hormonální nerovnováha může způsobovat náladovost a zvýšenou touhu po sacharidech. Nerovnováha je také spojována se zvýšenými hodnotami hormonu prolaktinu a v důsledku toho se objevuje citlivost prsů.

### *Alternativní pohled na PMS*

Premenstruační syndrom může vlastně být i jakýmsi spouštěčem emocí, odmítáním ženskosti a přirozených ženských procesů. Pomocí PMS se mohou hlásit i potlačené křivdy (obvykle z dětství a dospívání). Pokud ženy PMS každý měsíc vyloženě „válcuje“, je dobré se na tyto emoce podívat „zblízka“, nejlépe pod vedením zkušeného terapeuta.

### **Vyživme organismus cennými látkami**

Hořčík a vápník najdeme například v mandlích, sezamu a máku. Místo chroupání ořechů a semínek můžeme přímo konzumovat z nich vylisovaný olej – doporučuji toto množství: 1× denně 1 lžičku mandlového oleje a 1 lžičku makového oleje a 1× denně lžičku sezamového oleje. Zinek, železo a vitaminy skupiny B obsahují zase dýňová semínka. Užíváme 1× denně 1 lžičku dýňového oleje.

Omega 3 a omega 9 nenasycené mastné kyseliny najdeme v lněném semínku.

Lněné semeno obsahuje také fytoestrogeny, rostlinné estrogény, které se podobají ženským estrogenům, tudíž olej z nich příznivě působí na menstruační cyklus tím, že vyvažuje poměr mezi estrogenem a progesteronem. Dále pomáhá zlepšovat stav děložní sliznice a tím může ovlivnit některé formy neplodnosti. Pro své protizánětlivé účinky lněný olej prokazatelně zmírňuje menstruační bolesti a bolesti při fibrocystóze prsů.