

Kako ublažiti bolne i obilne mjesečnice?

U svojoj prošloj stručnoj kolumni bavila sam se miomima i fitoterapijom protiv mioma. Ovoga puta, analiziram problem endometrioze te bolnih i obilnih mjesečnica. Fitoterapija kod ovih problema učinkovito pomaže prije svega u balansiranju hormona

Dismenoreju (bolne mjesečnice) i menoragiju (obilnija krvarenja u ciklusu) izbalansirat će sljedeća eterična ulja: čempres, njemačka i rimska kamilica, ružičasto, kadulja, hmelj, čempres, borovica, lavanda, melisa, ružmarin i tamjan

S nekima od ovih ulja provode se tople parne kupelji ili se par kapi eteričnih ulja stavi u žlicu jestivog ulja ili još bolje (nevenovog, kantarionovog, bademovog) i lagano masira preko trbuha dok se ulje lagano ne upije u kožu.

Ulja smiruju grčeve i bolove, toniziraju i jačaju maternicu, uravnotežuju hormone pa se smanjuju i [miomi](#) (o kojima sam pisala u prošlom tekstu), a reguliraju i rad ženskog sustava za reprodukciju.

A kako liječiti endometriozu?

Kada govorimo o sličnim problemima, svakako treba spomenuti i endometriozu. Kod endometrioze, tkivo unutrašnjosti maternice - endometrij - pojavljuje se tj. raste na nekim drugim mjestima u tijelu, a na kojima ne bi trebalo rasti. To su najčešće mjesta u trbušnoj šupljini, jajnici, jajovodi, mjehur, crijeva... To tkivo u ciklusu krvari kao i unutar maternice, a kako nema kamo otići često se naprave ciste, tzv. čokoladne ciste - endometriomi. Javlja se u oko 5% slučajeva kod žena, najčešća između 25. i 40. godine.

U fitoterapiji i aromaterapiji koriste se biljke s fitoestrogenima koje blokiraju receptore za naš tjelesni estrogen. Tako smanjujemo njegov negativni učinak na tijelo tj. endometrij.

I ovdje pripremam terapiju od gore navedenog bilja, a što se prehrane tiče, treba uzimati i što više mahunarki zbog genistina - grah, grašak, soja, lanene sjemenke zbog lignana, bob, kikiriki (ali s crvenom kožicom koju ne treba skidati), adzuki grah, crvena leća, djetelina - lucerna...

Ukoliko su komplikacije bolova, krvarenja, upala i neplodnosti jako velike, ukoliko je cista velika, veća od 5 ili 8 cm, treba se odlučiti za operativno odstranjenje endometrijskog tkiva ili ciste, a tada prijeći na fitoterapiju, da se postigne hormonalna ravnoteža, redoviti ciklusi i trudnoća, ali na prirodan i neškodljiv način liječenja, prihvatljiv i za vas i za vašu bebu.

Dr. med. Ksenija Krajina Pokupec

Botana, specijalizirana trgovina čajeva i biljnih proizvoda

Fitoterapija - savjetovalište - dijetalna prehrana

Konjička 3, Zagreb

Tel: 01/3839-096

Mob: 098/9288-728

Radno vrijeme za informacije, narudžbe i posjete: pon, sri, pet - od 8h do 14h; uto, čet - od 14h do 19h.