

Jane Bennetová

Požehnání, ne prokletí

Průvodce pro matky a jejich dospívající dcery



DharmaGaia
Knížky pro přemýšlivé lidi

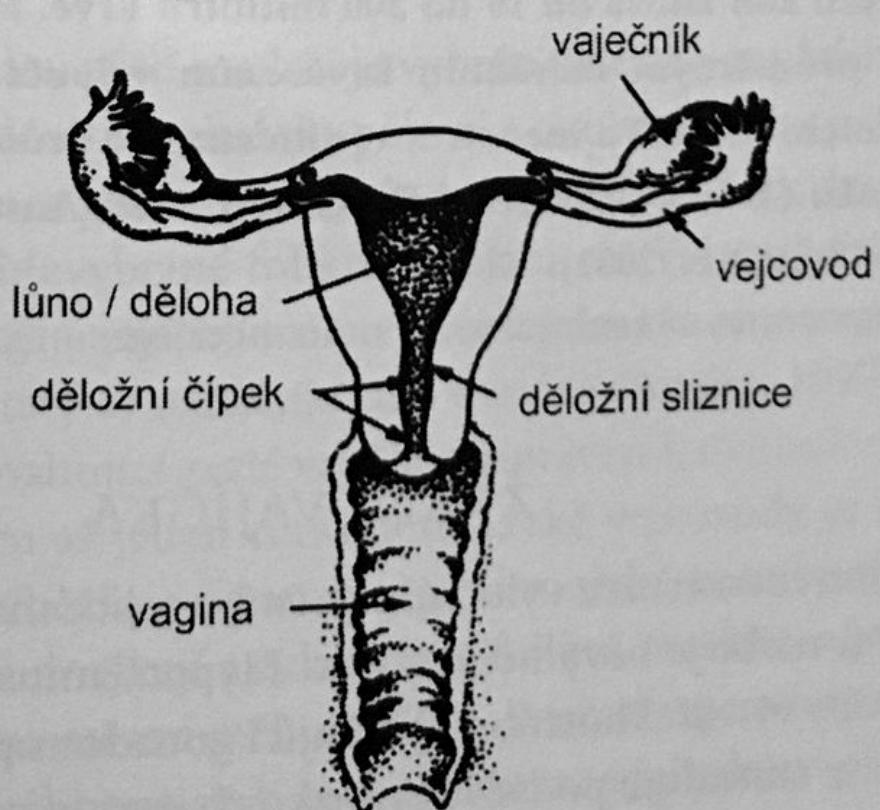
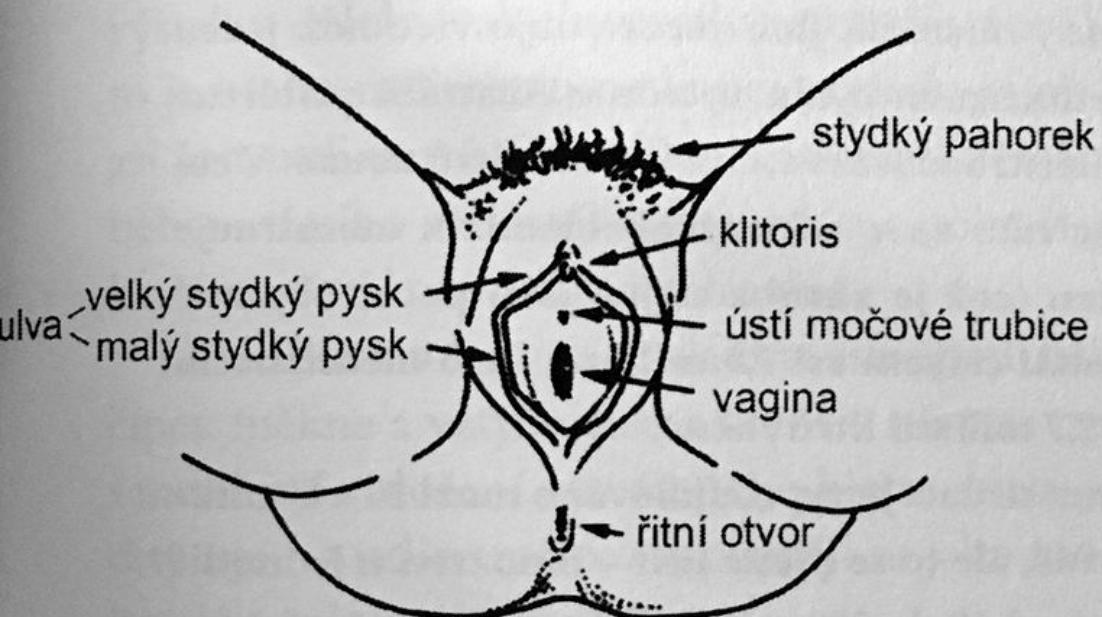
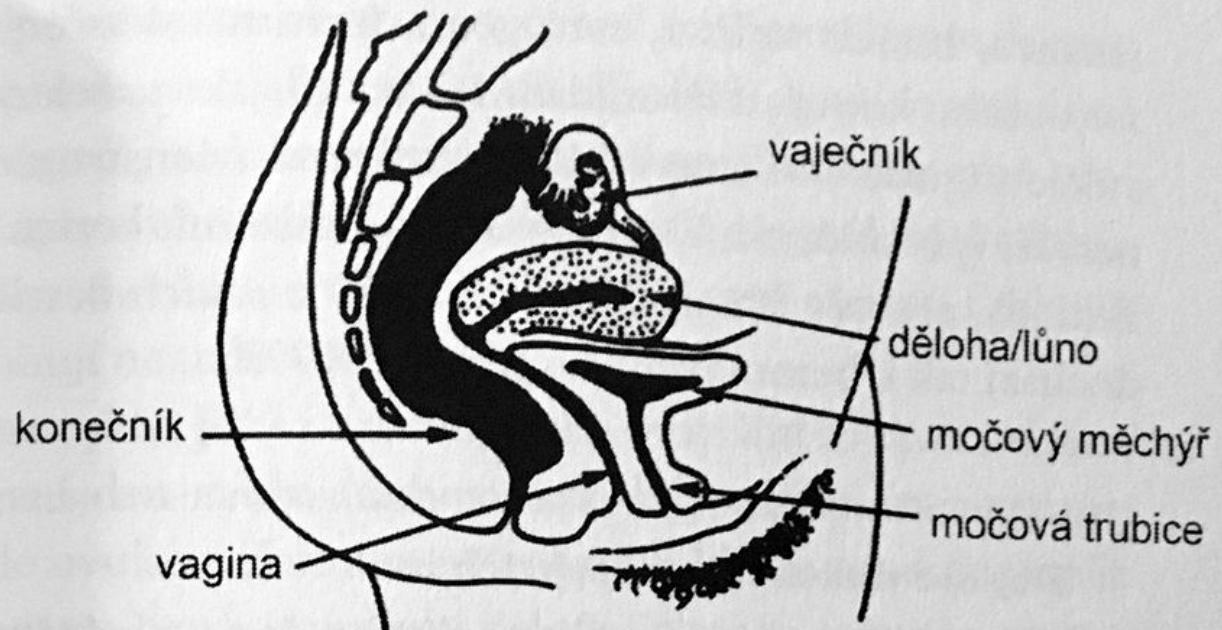
ROLE RODIČE

Menarché (první menstruace) je časem hluboké změny, počátkem období plodnosti, jež trvá pětatřicet až čtyřicet let, kdy se cykly a menstruace opakují. V této době jsou dívky velmi zranitelné, zvlášť když nejsou připravené nebo jsou připravené jen nedostatečně. Zážitky z tohoto období mohou mít na pozdější zkušenosti s menstruací buď negativní, nebo pozitivní dopad.

Správně bychom měli být onou konotací „prokletí“ zneklidnění, protože tuto základní a univerzální ženskou zkušenosť velmi ovlivňuje. Můžeme s tím však udělat spoustu věcí! Z výzkumů vyplynulo, že pro dívčinu zkušenosť s menarché a s menstruací je nesmírně důležitý či přímo primární vliv matky (Mahr, 1987, Patton, Hibbert a Cartlin, 1996).

Jestliže máte k menstruaci a k menstruačnímu cyklu úctu a oslavujete je nebo je alespoň považujete za „normální“, zásadně tím napomáháte tomu, aby vaše dcera skutečně přijímala samu sebe (a abyste se přijímaly i vy). Usiluje o to mnoho žen, ale daří se jim to jen s obtížemi. Chcete-li uspět, je třeba seznámit se s kulturním dědictvím, jež se týká tohoto „prokletí“ přítomného v náboženství, vědě, medicíně, médiích i v literatuře, obchodování a reklamě. Jestliže dobře znáte změny, k nimž dochází během menstruačního cyklu, a to včetně vašeho vlastního cyklu, budete schopna lépe odpovídat na otázky své dcery před menarché i po ní.

I když náprava celé té spleti kulturních „nepříjemností“, ne-li doslova „čistokrevných“ tabu vztahujících se k menstruujícím ženám, není zrovna snadná věc, většině děvčat tohoto věku se nabízejí pozitivní (reálné) a otevřeně sdílené informace a je třeba, aby byly i nadále dostupné všem. Umožněte-li děvčeti získat patřičné znalosti, bude se pak na vás opakováně obracet, až se budou jeho zkušenosti i chápání měnit a vyvíjet. Více informací o tématu a také o možnostech léčení potíží souvisejících s menstruací můžete najít v příslušné literatuře nebo u odborníků



Průřez ženskými rozmnožovacími orgány

sliznice, buněk vajíčka, estrogenů, lecitinu, sloučenin arzénu a vysokého koncentrátu základních prvků, jako je železo a fosfor, a dále vaginálního a cervikálního sekretu. Menstruační krev se nesráží (přestože tkán v ní obsažená může mít konzistenci srazeniny), protože obsahuje velice málo krevních destiček, a ne dochází tak k hemokoagulaci (Angier, 1999).

Více než milion menstruujících žen

V Austrálii je přes 5,5 milionu dívek a žen v plodném věku, přičemž v každý okamžik jich menstruuje více než jeden milion. Při průměrném cyklu vyteče v Austrálii přibližně 275 000 litrů menstruační krve, což je 9 322 litrů denně. V celosvětovém měřítku zase v kterýkoli okamžik menstruuje 275 milionu žen (což je zhruba stejně jako počet obyvatel USA), a to obnáší celkem asi 7,4 milionu litrů menstruační krve denně či 2,7 miliard litrů ročně.

Při každé menstruaci je vyprodukované mezi 30 a 60 mililitrů krve a tkáně, ale to se může lišit – množství u jednotlivých žen kolísá od 10 do 300 mililitrů krve. Průměrná žena s průměrným měsíčním krvácením vyloučí za svůj život kolem 20 litrů a menstruováním stráví v průměru šest a půl roku (Trickey, 1998, Van De Graaff, 1989, Australian Bureau of Statistics, 2001).

ZRÁNÍ VAJÍČKA

Během menstruace vylučují vaječníky velice malé množství hor-
monů anebo je nevylučují vůbec. Hypotalamus však dostává sig-
nál, aby vytvářel hormon vylučující gonadotropin (GnRH), kte-
rý zase stimuluje podvěsek mozkový, jenž je umístěn těsně pod
stimulující folikuly (FHS). LH a FHS stimulují vaječník, aby

Třetí část

Přechodový rituál

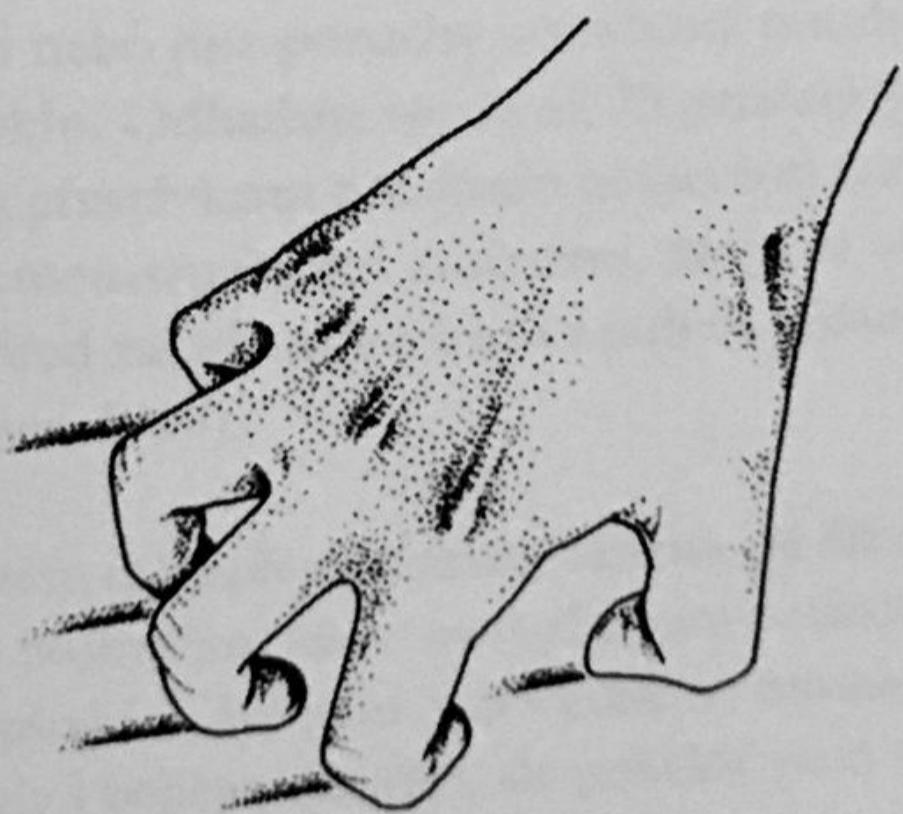
Při menarché se žena setkává se svou moudrostí, při měsíčním krvácení svou moudrost prakticky uplatňuje a v menopauze se svou moudrostí stává.

Rčení severoamerických indiánů



Čtvrtá část

Problémové periody



Kapitola patnáctá

Jak docílit zdravého menstruačního cyklu a jak si ho udržet

Ke zdravému menstruačnímu cyklu patří přijetí jeho cyklické povahy a změn, jež zažíváme v oblasti fyzické, mentální, emoční a energetické a které jsou jeho zdravým projevem. Zároveň je třeba umět rozpoznat, kdy je rovnováha našeho cyklu narušena, a vědět, co dělat či kam se obrátit, aby se obnovila.

Nerovnováha, nemoc nebo stres v jiných oblastech našeho života se často objevují ve stejnou dobu jako menstruační problémy. Mnoho zdravotníků se rutinně ptá žen na jejich menstruační cyklus, přestože za nimi přišly s jinými problémy, protože stav ženina cyklu je cenným klíčem k jejímu celkovému zdraví a naopak. Lékaři také vyžadují, aby si žena nějakou dobu vedla záznamy o cyklu, tak aby bylo možno posoudit účinnost léčby a zjistit, které symptomy souvisejí s cyklem a které ne.

Jakožto matky dospívajících dívek jim předáváte své vlastní postoje a přístup k menstruačnímu cyklu a k jeho zdravému průběhu a jste jim příkladem i v tom, jak se o sebe v době menstruace staráte. Tuto skutečnost můžete chápout jako vítaný podnět, abyste se snažily zjistit více o tom, jakým způsobem o sebe lépe pečovat a co vám mohou nabídnout odborníci v případě, že rovnováha vašeho cyklu je narušena. Zlepšit hormonální rovnováhu

ŽENY A DÍVKY – MENSTRUACE – VĚDOMÉ RODIČOVSTVÍ



JANE BENNETTOVÁ je sociální pracovnice, autorkou několika knih a pedagožkou. Od poloviny 80. let se věnuje poradenství a výuce v oblasti Řízení přirozené plodnosti (www.fertility.com.au). Podílela se na sestavení programu pro devítileté dívky Cesta rituálu (www.theritejourney.com), v roce 2000 vytvořila program Slavnostní den pro dívky (www.celebrationdayforgirls.com) a v současnosti pracuje na jeho mezinárodním rozšíření.

Zvláště jí záleží na tom, aby ženy změnily své vnímání menstruace jako něčeho obtížného v pozitivní a posilující zkušenost, a s děvčaty i mladými ženami pracuje se zápalem již mnoho let. S manželem a dcerou žije v jihovýchodní Austrálii.

Kniha *Požehnání, ne prokletí* přináší dívkám, jejich matkám i otcům mnoho potřebných informací týkajících se menstruačního cyklu, vycházejících z vědeckých poznatků i ze starých tradic různých národů. V knize např. najdete jednoduchá užitečná cvičení, která jsou prospěšná při menstruačních bolestech či k posílení hormonální rovnováhy, poučení týkající se problémové menstruace, podrobnosti o různých menstruačních pomůckách apod.

„Děkuji za úžasnou knihu plnou vhledu. Právě se připravují na uvedení své dcery, které je 11 let, a hodně se učím! Líbí se mi pozitivní způsob psaní o menstruaci – ukazuje, jak mocný je jazyk při vytváření a zachovávání idej.“
SARAH MILLEROVÁ

„Četba Požehnání, ne prokletí mne zcela uchvátila a cítím, že dnešním ženám přináší skutečně hluboké poselství – pozitivně pozvednout jedinečnou, zvláštní a nejhlubší ženskou zkušenosť a sdílet ji se svými dcerami. Tato kniha obsahuje skvělé spojení fascinujících informací, faktů, užitečných témat, příběhů, humoru a lehkosti. Oslovíla celou mou bytost – srdce, duši i intelekt.“
JANE WATSONOVÁ