

כואב אבל פחות

פעם
בחודש
זה קורה:
היא מגיעה
ומשתלטת
עלינו
לארבעה
ימים
לפחות

מי לא מכירה את הימים הללו
בחודש שבהם אנחנו לחוצות יותר,
עצבניות יותר, מדוככות יותר,
סכלניות פחות והכי גרוע – סובלות
מכאבים. איך ספק שהווסת, או בשמה
העממי "המחזור החודשי", היא אחת
התופעות הפיזיולוגיות שהכי מטרידות
אותנו, אך אנחנו גם יודעות שאוי ואבוי
אם היא תפסיק להופיע פתאום.
בת שבע שוב, אחות מיילדת שלקחה
על עצמה להרצות לנערות ולנשים
ברחבי הארץ על תופעת הווסת ועל
גילוי הנשיות, מסבירה כי בזמן הווסת
רירית הרחם מופרשת החוצה באמצעות
התכווצויות של שריר הרחם. הפרשת
הרירית מתרחשת לאחר שהרחם, שהכין
את עצמו לקליטת זרע, "נוכח לרעת"
שזה לא קרה.

שוב מסבירה מדוע נערות עשויות
לסבול מהווסת יותר מנשים מבוגרות:
"אצל נערות, מלבד התהליך הרגיל
של התכווצות השריר, שהוא חלק מאי
הנעיות שכל אישה חווה, גם הרציעות
שאוחזות ברחם עוברות איזושהי
מתיחה – ולכן נערות חוות בדרך
כלל כאבים באזור הגב, האגן והבטן.
לאחר הלידה הראשונה הרציעות הללו
מתגמשות, ואז יש ירידה משמעותית

ברמת הכאב. ואולם, אצל נערות הרצועות עדיין חזקות מאוד, ולכן גורמות לכאבים חזקים יותר".
ומה לגבי מי שלא חווה כאבים? האם הכול בסדר אצלה? שוב מבהירה: "מי שלא חווה כאבים צריכה להודות לה". זה בסדר גמור. כאב הוא חוויה סובייקטיבית; לכל אחת סף כאב שונה וכל אחת חווה את הכאב באופן שונה. אפילו אצל אותה נערה, יכול להיות פעם שיכאב לה מאוד ופעם שיכאב לה פחות. יש המון גורמים פיזיולוגיים שמשפיעים, וגם גורמים נפשיים. בסופו של דבר, כל אחת צריכה להיות קשובה לגוף שלה ולעזור לעצמה להתמודד עם הכאב באופן שיאפשר לה לשמוח בנשיות שלה, ולא להיות עצובה מזה".

העצות שיקרמו לכן לסבול פחות

יש בנות שמושבתות למשך כמה ימים בכל חודש. האם שינוי בתזונה יכול לעזור להן?

"כדי להתמודד עם הבעיות הללו שנגרמות מהתסמונת הקדם־יסתית (התקופה שלפני המחזור) ומהווסת עצמה, חשוב להקפיד על תזונה טבעית ונכונה. התזונה היא הרבר שהכי משפיע על הכריאות שלנו, והיא יכולה לרפא לא רק כאבי מחזור אלא גם בעיות כמו אסתמה ומיגרנות." כאשר מכניסים לגוף אוכל

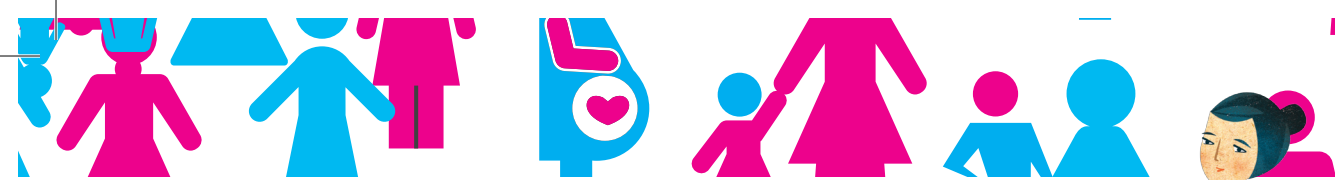
בריא, עם כל אבות המזון והמינרלים והוויטמינים הדרושים, אנחנו מנקים את הגוף מהפסולת ומהרעלים ומתרפאים. זה נכון באופן כללי ולכל אדם, ועל אחת כמה וכמה לאנשים הסובלים מבעיות שונות, כמו נערות המתמודדות עם התסמונת הקדם־יסתית וחשות חולשה, כאבים, דכרוך או עצבנות. תזונה מתאימה עשויה אפילו להעלים לחלוטין את כאבי המחזור. חשוב לשמור על תזונה בריאה באופן קבוע, במיוחד בימי המחזור ובימים הקודמים לו".

אז מה לאכול כדי להפסיק לסבול? יש להקפיד על אכילה של מזונות

להימנע מבשר, מגבינות ומביצים

אז איך נוכל להקל על עצמנו בימים הקשים האלה? שוש בן־חיים, מורה לשעבר ונטורופתית בגלגול הנוכחי, מדגישה שהתזונה שלנו משקת תפקיד נכבד בעניין הזה הנקרא וסת. הנה ההסבר שלה:
"כאבי מחזור נובעים משינויים הורמונליים שקורים בגוף, למשל עודף או חוסר בהורמון אסטרוגן או בהורמון פרוגסטרון. חוסר האיזון הזה משפיע על הגוף ועשוי לגרום לתופעות פיזיולוגיות כמו כאבי גב, כאבי בטן וחולשה, וגם לתופעות רגשיות ונפשיות כמו בלבול, לחץ, חרדות, מצבי רוח משתנים ודכרוך. תזונה לקויה מגבירה את התסמינים".





חגית דיקשטיין, מדריכה בשיטת אביבה: "את יודעת מה כואב לך וכמה כואב לך ואת היחידה שיכולה לעזור לעצמך. צריך להתמיד בתרגילים האלה!"

הנשים שהיא לימדה אותן התעמלות לרווח לה על תופעות חיוביות שונות שהן חוות כתוצאה מהתרגול, כמו ירידה בכאבי המחזור שלהן. נוסף לכך, נשים שנתקלו בבעיות פוריות הצליחו להיכנס להיריון. שיטת אביבה נולדה מהשטה, אביבה לא תכננה לפתח את השיטה, אלא פיתחה אותה עקב תגובות הנשים. השיטה עצמה היא למעשה סדרה של תרגילים הממוקדים במערכת הנשית. "התרגילים נקודתיים מאוד: הם מסייעים בהגברת זרימת הדם לאזורים במערכת הנשית, ובכך משככים את הכאב ומסייעים באיזון ההורמונלי", מסבירה דיקשטיין. לדבריה, כדי להפיק את מרב התועלת מהשיטה צריך לבצע את התרגילים במשך חצי שעה פעמיים בשבוע, "אך אם נערה אומרת לי שהיא נורא עסוקה ולא מצליחה לבצע הכול, אני מסבירה לה שגם אם היא תעשה חלק מהתרגילים, אבל תתמיד - זה טוב. הדבר הכי חשוב כאן זה ההתמדה ולקחת האחריות על עצמך ועל הבריאות שלך, מתוך נקודת ההנחה שאת יודעת מה כואב לך וכמה כואב לך ואת היחידה שבאמת יכולה לעזור לעצמך. אין פה קסם - צריך לעבוד! או אני מלמדת את הבנות לבצע את התרגילים הללו, שהם לא מסובכים, וכמובן מדגישה כמה חשובים ההתמדה, ההתכוונות ובעיקר הרצון לעשות שינוי."

פוריות - זה קשור אליי?

נקודה חשובה שדיקשטיין מסבירה לבנות היא עניין הפוריות. "בשיטת אביבה עוברים על הפוריות שלנו, שבאה

להקשיב לגוף שלך

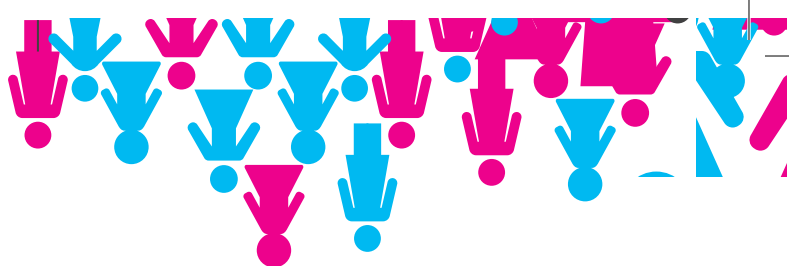
התרגילים לשיכון כאבי מחזור אינם כמו שיעור התעמלות רגיל בסגנון יוגה או פילאטיס, מדגישה דיקשטיין. המטרה שלהם היא לא הרזיה וחיטוב (אם כי גם זה קורה, מן הסתם) אלא הקלת כאבי הווסת. "המתעמלת בשיטת אביבה צריכה להיות ממוקדת במטרה הזאת של הקלת הכאבים. יש חיבור גדול מאוד בין גוף לנפש, ולכן איפה שהראש שלך נמצא, שם תהיינה התוצאות הכי טובות", היא מעודדת אותנו. לדבריה, "נערה שסובלת מכאבי מחזור צריכה להבין שיש לך סיבה. כל נערה צריכה להקשיב לגוף שלה ולבדוק עם עצמה מדוע זה קורה. אולי היא לחוצה? אולי התזונה שלה לקויה? אולי היא עברה משרב? אני כמטפלת מהווה צינור לגילוי העצמי הזה, אבל בסופו של דבר זו עבודה אקטיבית של הנערה, שצריכה להבין ולהאמין שהיא זו שעוזרת לעצמה ולא אף אחד אחר". דיקשטיין מספרת שכאשר מגיעה אליה נערה, היא קודם כול בודקת איתה אם המחזור החודשי הוא זכות או עונש בשבילה. "אם הנערה עונה שזה עונש, אני מנסה לחבר אותה למקום הזה שלקבל מחזור זה דבר טוב, כי זה מוכיח שהכול בסדר אצלה ושהיא נערה בריאה". היא מדגישה שוב שחשוב להתמיד בתרגילים. "הייתה אצלי נערה שסבלה מאוד מכאבי מחזור. היא הייתה אצלי לפגישה אחת והחלה לתרגל את התרגילים. אחרי שבוע היא שלחה לי הודעה וכתבה לי שכאשר היא מתרגלת הכאבים נעלמים, ואם היא לא מתרגלת, הכאבים פשוט חוזרים".

טבעיים מן הצומח: ירקות ופירות, בעיקר טרריום; דגנים מלאים שיש בהם ויטמיני B; אגוזים ושקדים; עלים ירוקים כמו חסה, פטרוזיליה, סלרי. צריך להמעיט כמה שיותר במתוקים מעובדים, כמו שוקולד וממתקים, במאפים על בסיס מרגרינה, קמח לבן, סוכר לבן, מלח ושומן רווי ובמאכלים מעובדים אחרים. יש לשתות הרבה מים וחליטות צמחים. מוטב להימנע מאכילת חלבון מן החי: בשר, גבינות, ביצים. אפשר להוסיף דגים שיש בהם הרבה אומגה 3. מה שמומלץ מאוד הוא צריכת סויה, העוזרת לאיזון ההורמונלי".

אביב חדש

עם בן־חיים נפגשתי בביתה של חגית דיקשטיין, אם לשישה, גם היא מורה לשעבר. היא הייתה מורה צעירה כאשר אימא שלה המליצה לה לצאת וללמוד רברים חרשים. "מצאתי כל מיני קורסים שנראו לי מעניינים", היא נזכרת, "בייחוד כל הרפואה המשלימה שבדיוק החלה להתפתח, ופשוט התאהבתי בתחום הזה". דיקשטיין התחילה עם קורס רפלקסולוגיה, והמשיכה לשיטה שנקראת "מוח אחד". היא לא הסתפקה בכך, ולמדה גם עיסוי תינוקות ושיטת ימימה. לבסוף היא הגיעה לשיטת אביבה, ולדבריה היא מדהימה בפשטותה ומסייעת רבות בטיפול בכל מיני בעיות, "בעיקר בעיות שנשים מתמודדות איתן". כיום דיקשטיין מטפלת מוסמכת ומוערכת בשיטת אביבה, והיא מסבירה ל"נשים teens" איך משפיעה השיטה הזאת על כאבי מחזור. "שיטת אביבה קרויה על שמה של אביבה שטיינר, שהיום היא בת 80 פלוס. אביבה הייתה מורה לחינוך גופני ובעלת ידיעות נרחבות בכיולוגיה. במהלך השנים החלו





כדאי לדעת!

מומלץ לאכול בזמן ימי הווסת:

- ✓ דייסת שיבולת שועל (קוואקר) עם כף זרעי פשתן טחונים ואוכמניות
- ✓ דג סלמון
- ✓ סלט ירקות ענק מתובל בשמן זית, בתוספת אגוזים ופולי אדממה
- ✓ מיץ טבעי מתפוח, מגזר ומפטרוזיליה



מומלץ בזמן הווסת. מיץ גזר, תפוח ופטרוזיליה

איך ומתי לתרגל?

"כאמור, אני ממליצה להתמיד בתרגול לאורך כל החודש, אך לעסוקות שבינינו אני ממליצה להתחיל את התרגילים שלושה-ארבעה ימים לפני קבלת הווסת, ולהמשיך גם בימים הראשונים שלה. לא אצל כל אחת השינוי הוא מקצה לקצה, אך גם שינוי קטן הוא חשוב".

בן־חיים: "זה נכון. אצלי זה קורה עם פרחי באך, שמסייעים לרגש ולתחושה הטובה. לפעמים אנשים אומרים לי שזה בכלל לא עוזר, אבל אם אני שואלת שאלות מדויקות יותר, אז אנחנו מגלים שבעצם הם כן חוו שינוי. אולי לא כמו שהם ציפו, אבל משהו קרה".

לסיכום, השוב לדיקשטיין להדגיש:

"נערה שסובלת מכאבי מחזור, אני צוללת איתה לתוך עצמה ומנסה לגלות מה גורם לכאב. הגוף מאותת לנו, ואנחנו צריכות להיות קשובות אליו ולטפל בו".

עלו קילו וחצי בימים של המחזור! אני מרגיעה אותן ואומרת להן שזה נובע מהנוזלים המצטברים בגוף בתקופה זו. לכן חשוב לאפשר לגוף להתנקות מעודף הנוזלים בעזרת תזונה טבעית, והן באמת חוזרות למשקלן הרגיל בתום המחזור".

בן־חיים מציינת בחיך צמח שנקרא "שיה אברהם". "מדובר בצמח נפלא, שיש לו סגולות שגורמות לאיזון הורמונלי. מחקרים הראו שקיימת ירידה משמעותית בתסמיני התסמונת הקדסוסתית אצל נשים ונערות שהשתמשו בו".

איך משתמשים בצמח הזה?

"חולטים אותו כמו תה או רוכשים קפסולות שלו בחנויות טבע. זה לא צמח נפוץ, אבל הוא גם לא נדיר ואפשר למצוא אותו בארץ. מה שחשוב הוא להקפיד ולשתות ממנו בכל יום".

האם זה באמת עובד?

"באה אליי נערה שסבלה מכאבי תופת. שלושה ימים בכל חודש לא יכלה לזון. היא הגיעה, שינינו את התזונה שלה ומיד היה שיפור".

השינוי הוא באך

נחזור לתרגילי ההתעמלות בשיטת אביבה. המדריכה הגית דיקשטיין מספרת שהשיטה תופסת תאוצה, וסגולותיה עוברות מפה לאוזן: "עשיתי פעם סוגת רפלקסולוגיה לנערות וסיפרתי להן ממש בשתי מילים על שיטת אביבה, ופתאום אחת הנערות הצביעה ואמרה שהיא שמעה מאימא שלה על התרגילים האלה, התחילה לתרגל אותם וזה מאוד עזר לה. אותי זה הדהים איך הכלי הזה, שהוא פשוט כל כך – עוזר כל כך. שמחתי שהאימא האמינה בזה ויכלה להעביר לבת את הכלי".

שוש בן־חיים, נטורופתית: "באה אליי נערה שסבלה מכאבי תופת. שלושה ימים בכל חודש לא יכלה לזון. שינינו את התזונה שלה, ומיד חל שיפור"

לידי ביטוי לא רק בהיריון ובלידה, אלא בכל התחומים בחיים – ביצירתיות, בהתפתחות, בצמיחה. לכן חשוב לעבוד על הפוריות גם כנערה וגם כאישה מבוגרת יותר".

התרגילים שהנערות מבצעות מתמקדים בהזרמת דם לכל אזור המערכת הנשית, הלאו היא מערכת הפוריות. דיקשטיין מסבירה שכשהיא פוגשת את הנערה היא מנסה לחבר אותה ברמה הרגשית למטרת התרגילים, מעבר לתרגול עצמו. "התרגילים ממוקדים באזור הפוריות. פוריות בחיים זה לא רק להיות בהיריון, אנחנו צריכות להיות פוריות כדי להצליח בכל דבר בחיים שלנו, בכל זמן ובכל גיל. האם הכנתי פעולה יצירתית ומקורית לחניכים בסניף? האם כשקיבלתי משימה בבית ספר הצלחתי להיות יצירתית ולחשוב 'מחוץ לקופסה'? האם חשבתי בצורה יצירתית על פתרון בעיה כלשהי?".

חשוב לדיקשטיין להבהיר שהתרגילים מאוד עוזרים לקבל את הגוף שלנו באהבה. כשאנחנו מניעות את אזור הפוריות הפיזי בחיים אנחנו מניעות גם את הפוריות המחשבתית, המנטלית.

הצמח שיעזור לכן

האם גם אתן מרגישות "נפוחות" בזמן הימים הרגישים? הנטורופתית שוש בן־חיים מסבירה שזה טבעי, משום שבזמן המחזור הגוף צובר נוזלים, "עד כדי כך שמגיעות אליו נערות שמתלוננות שהן

