

موضوع: اختلالات و دردهای قاعدگی

Topic: PMS

نگارش: برایان ورهگی

برگردان: علی صفاریان

یک سیکل قاعدگی طبیعی هر ۲۸ روز یکبار اتفاق می افتد که مدت زمان خونریزی (قاعدگی) در حدود ۳.۵ روز است. خونریزی بیش از اندازه، مدت طولانی تر، درد زیاد و زمان بندی نامنظم مواردی طبیعی نمی باشند. در بیشتر مواقع بهبودی نامنظمی ها امکان پذیر است.

هورمون ها در صورت فراهم شدن چیزهایی به مرور زمان فعال می شوند. من این را اینطور مقایسه می کنم که برای فرستادن یک نامه مقداری وقت لازم است آنگاه فرد خاصی آن را دریافت می کند، سپس او پاسخ را از طریق پست برمی گرداند. این به بدن اجازه می دهد تا به تنظیم زمان بر اساس ساعت، روز، ماه و یا سال پردازد. هورمون ها توسط بافت های خاصی تولید شده و به گیرنده های خاصی فرستاده می شوند. همه قسمت ها درگیر هورمون ها نیستند هورمون ها تا حدودی ویژه جهت متاثر کردن نقاط خاصی می باشند لذا تمام بدن را شامل نمی گردند. یک مجموعه از هورمون ها ممکن است به طور مستقیم مجموعه ای دیگر را تحت تاثیر قرار ندهند مگر اینکه معمولاً در همان موقع بسیاری از مجموعه ها از تعادل خارج هستند. ترمیم یکی ممکن است باعث بهبودی یکی دیگر شود. تدبیر خوب، بررسی تمامی فعالیت های بهنگام بدن به عنوان وسیله ای برای رفع مشکلات سیکل قاعدگی است.

به عنوان نمونه، تیروئید یک پالس از هورمون ها را در حدود یک ساعت قبل از زمان خواب طبیعی برای تحریک قلب رها می کند که همزمان با آن مقداری لیتیم برای آرام کردن مغز جهت الگوهای خواب رها می شود. آنگاه حدود یک ساعت پس از به خواب رفتن، هورمون های مرمت به نام هورمون های رشد مشارکت می کنند که بعنوان یک کودک ما آنرا دردهای دوران رشد در اوایل شب می شناسیم. سپس حدود چهار صبح هورمون های استروئیدی مشارکت می کنند که شاهد افزایش تستوسترون می شویم. همچنین افزایش سطوح کورتیزول در طول شب کمک به ترمیم می کند که این امر موجب رشد و بالیدن سیستم ایمنی بدن می گردد که به ما امکان خواب بهتر می دهد. کورتیزول به طور مستقیم از پروژسترون می آید که این در سیکل قاعدگی بسیار دخالت دارد. بنابراین اگر شما سیکل خود را از دست داده آید به احتمال فراوان سیکل روز/شب نیز به لحاظ سیستم ایمنی ضعیف از کار افتاده است. گاهی اوقات این به شکل فقط خستگی همیشگی نمایان می شود. ترمیم یکی به مرمت سایر مشکلات کمک می کند.

سیستم ایمنی بدن نیازمند مقادیر فراوان آرژینین است. حبوبات و از همه بیشتر بادام زمینی حاوی میزان بسیار زیادی از آرژینین می باشد. آرژینین ما در صورتی کاهش می یابد که ما لبنیات کم چربی و از جمله پروتئین آب پنیر (whey protein) که حاوی مقدار زیادی لیزین است مصرف کنیم.

تمام هورمون های استروئیدی که تعداد آنها نیز بسیار است از کلسترول خوب که زرده تخم پرندگان (تخم مرغ) سرشار از آن است به دست می آید. خوردن زرده تخم مرغ باعث بهبودی هورمون ها که کنترل سیکل قاعدگی را بعهده دارند می گردد.

ضخامت خون تاثیر بسیاری در قاعدگی دارد. ما در هنگام غلظت خون همچنین تجمع بافت غنی از خون در رحم به منظور آماده سازی برای بارداری داریم. اگر تخمک بارور نگردد هورمون ها خون را رقیق می کنند که فروپاشی دیواره رحم به علت جریان خون ایجاد می شود. رحم بوسیله ویتامین کا ضخامت خون را کنترل می کند. این ویتامین از طریق گیاهان دارای برگ سبز و بیشتر از آن از رژیم غذایی حاوی ماهی به دست می آید اما بخش عمده ای نیز توسط فلورهای (موجودات ریز روده) دوستانه روده حاصل می شود. فرد مبتلا به یبوست و یا اسهال باید با کاهش سطوح فلورها مواجه باشد که این می تواند در قاعدگی زنان تاثیر بگذارد.

تاثیر ویتامین کا در به دام انداختن و یا آزاد سازی کلسیم می باشد. کلسیم اضافی خون را غلیظ کرده و بالقوه موجب افزایش تجمع بافت و سپس جریان بیش از حد خواهد شد. از سوی دیگر طیف و گستره کلسیم کم می تواند باعث ایجاد تجمع کمتر بافت و کاهش جریان در طول قاعدگی گردد.

یک هورمون تیروئید که به کنترل میزان کلسیم کمک می کند در روغن ماهی سالمون یافت می شود.

یک ترکیب خوب برای کمک به کاهش علائم اختلالات قاعدگی، روغن ماهی سالمون و ویتامین کا می باشد. روغن ماهی سالمون مانع جذب کلسیم شده و آن را در استخوان ها نگه می دارد. ویتامین کا مانع رسوب کلسیم در امتداد عروق و شریان های بدن از جمله شریان های مغز و یا تخمدان شده و موجب بهبود خلق و کاهش درد می گردد. خوردن تخم پرندگان (تخم مرغ ها) و میگو به بهبود میزان و سطح هورمون ها کمک می کند.

این قرار نیست دعوی بوده و یا تشخیص باشد. این نظر من است. – برایان

alisafarianca@gmail.com

www.reboundhealth.com

info@reboundhealth.com

<http://www.reboundhealth.com/cms/articles/farsi-pages/>