



ארבעת הפאזות של המחזור הנשי

הדיון במחזור החודשי החל עוד בימי הקיסר הצהוב. למעשה, כבר בפרק הראשון של ה WEN SU אפשר למצוא את המושג TIAN GUI המתאר את הווסת כמים טהורים, שמימיים המגיחים מעומק האדמה כאשר הנערה מגיעה לגיל 14.

במהלך אלפי השנים שעברו מאז, המכניזם של המחזור החודשי לא השתנה, והוא מהווה עבורנו כלי אבחון להערכת הבריאות הגניקולוגית, כמו גם מצב הבריאות הכללי של האישה.

בסקירה הבאה נתאר את ארבעת השלבים השונים של המחזור החדשי בראי הרפואה הקונבנציונאלית והסינית, תוך כדי הבנת האנרגטיקה העמוקה והתרומה של כל החומרים המשתתפים בתהליך.

לכל פאזה ישנם מאפיינים שונים מבחינת הדינמיקה והחומרים המשתתפים בתהליך. לכן גם עקרון הטיפול יהיה שונה והנחיות התזונה והצמחים שנבחר יהיו שונים בכל פאזה.

פאזה 1- ווסת. שלב הדם.

שלב שבו נראה את נשירת רירית הרחם (דם הווסת). ההורמונים ברמתם הנמוכה ביותר, 4-5 ימי דימום.

במהלך השלב הזה אנו נתמוך בתנועת דם חלקה, דבר שיאפשר את נשירת הרירית הישנה בכדי שרירית חדשה תבנה בצורה תקינה.

עיקרון טיפול: הנעת דם

פורמולות אפשריות: gui zhi fu ling / tao hong si wu tang

תזונה: מזונות שתומכים בהנעת הדם -

כורכום, חציל, רוזמרין, ירקות עליים ירוקים כהים, אצות ים, סלק.

כדאי להימנע ממזון קר / שומני שעלול לפגוע בזרימת הדם וליצור סטגנציה.

פאזה 2- מהפסקת הדימום ועד הביוך. שלב היני.

שלב שבו נבחר הזקיק הדומיננטי בשחלות.

הזקיק גדל ומפריש את הורמון האסטרוגן בכמויות הולכות ועולות.

רירית הרחם מתעבה.

במהלך השלב הזה נזין דם ויני תוך כדי שמירה על תנועה חלקה.

נשים לב שנשים חסרות דם ויני עלולות בשלב הזה לפתח חום ריק וחוסר דם גדול יותר.

עיקרון טיפול: חיזוק והזנה דם yini

פורמולות אפשריות: gui shao di huang / ba zhen tang / gui pi tang

תזונה: צריכת חלבונים ושומנים טובים והפחתת פחמימות וסוכרים.

אגוזים, זרעים (במיוחד אגוזי מלך, זרעי פשתן וצ'יה), דגים, בשרים, ביצים, טופו, קטניות, אצות, ירקות עליים ירוקים כהים, אספרגוס, אוכמניות, תמרים.



פאזה 3- ביוץ. הפיכת הyin ל yang.

שלב שבו נוזלי צוואר הרחם עשירים וסמיכים, הביצית פורצת מתוך הזקיק שבשחלה אל החצוצרה. במקום ממנו פרצה הביצית מצטברים תאי שומן (הגופיף הצהוב) שמפרישים את הורמון הפרוגסטרון. תפקיד הפרוגסטרון ליצור תנאים מתאימים להשתרשות העובר ברחם והחזקתו.

במהלך השלב הזה נתמוך בתנועת נוזלים תקינה כדי למנוע סטגנציה. נתמוך באספקט האינג של הכליות כדי לאפשר את פריצת הביצית מהזקיק ונשים לב למעבר חלק בהיפוך בין הyin ל yang.

עקרון הטיפול: הנעת צ'י ונוזלים. חיזוק kid yang.

פורמולות אפשריות: you gui wan / bu shen cu pei luan tang

תזונה: אכילה במנות קטנות, אוכל פשוט וקל לעיכול.

פירות וירקות טריים, טעם חריף, ג'ינג'ר, בצל, שום, כרשה, ציפורן, הל, בזיליקום

להימנע ממוצרי חלב ואוכל שומני וכבד.

פאזה 4- לפני הווסת/השתרשות העובר.

שלב שבו הורמון הפרוגסטרון בשיא. אם היתה הפריה, יהיה זה השלב שבו העובר ישתרש ברחם. בסוף שלב זה, אם לא היתה הפריה, הגופיף הצהוב מתנוון, ההורמונים יצנחו והווסת תופיע.

במהלך השלב הזה, נמשיך לתמוך באספקט האינג של הכליות ונניע liver qi. נחזק את הטחול כדי למנוע פלישה של הכבד.

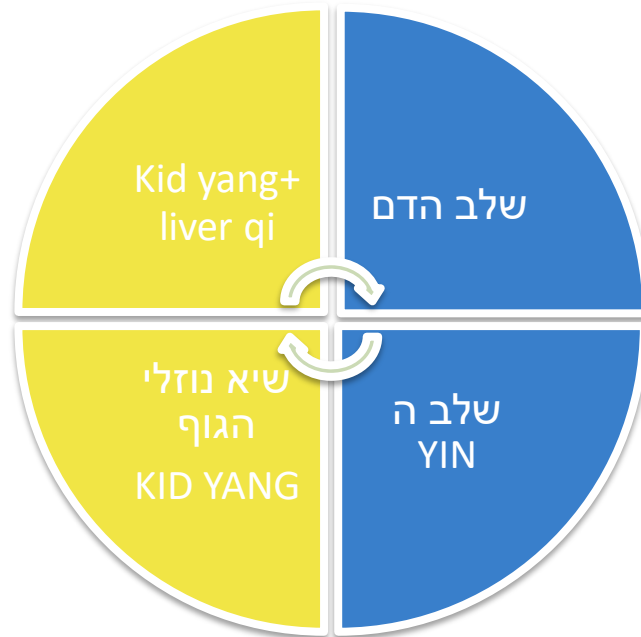
תקיעות צ'י בשלב הזה תיצור p.m.s.

עקרון טיפול: חיזוק kidney yang הנעת liver qi ואיזון אדמה.

פורמולות אפשריות: jia wei xiao yao san / xiao yao san

תזונה: אוכל חם ומבושל, מרקים, ירקות כתומים וירוקים, שעועית שחורה, ג'ינג'ר, קינמון, רוזמרין.

ארבעת הפאזות, הדמיה



סיכום

הבנת ארבעת הפאזות מאפשרת לנו להיות מודעים לצרכים המשתנים של הגוף ולתת טיפול מדויק לכל שלב.

התוצאה תהיה לא רק מאזן הורמונלי תקין ופוריות טובה יותר אלא גם שיפור במצב הבריאותי הכללי ואיכות החיים של המטופלת.