MINI PRŮVODCE · TČM A AROMATERAPIE

MENSTRUACE A PODPORA

Moni · Arōmanua



www.aromanua.cz

@aromanua.cz

VÍTEJ

Menstruace není porucha, kterou je potřeba „přežít“. Je to zpráva od tvého těla — o tom, kolik máš sil a jak moc neseš všechno sama. V tomhle průvodci najdeš pohled TČM, čtyři obrazy menstruace, recepty na doma a jednoduché každodenní kroky.

Moni



OBSAH

04
MENSTRUACE OČIMA TČM

Cyklus jako čtyři roční období a role krve a čchi.

05 - 08
ČTYŘI OBRAZY MENSTRUACE

Ve kterém se poznáváš, silná a nepravidelná menstruace a kdy jít k lékaři.

09 - 10
RECEPTY A AROMATIPY

Masáž bříška, roll-on, obklad a tipy na PMS, nespavost, bolest hlavy a nevolnost.

11 - 13
DECH, PODPORA A STRAVA

Dechové cvičení, teplo, odpočinek, akupresura a jídlo podle tvého obrazu.





MENSTRUACE OČIMA TČM

V TČM je cyklus jako rok se čtyřmi ročními obdobími. Menstruace je zima – čas zpomalit a pustit staré. Po ní přichází jaro, kdy se krev doplňuje, ovulace je léto a dny před menstruací podzim.

Klíčová je krev (Xue), která vyživuje dělohu i mysl, a čchi (Qi), která ji pohání. Když krve chybí, přichází únava. Když se čchi zasekne, přichází napětí, křeče a PMS.



TVŮJ OBRAZ

V TČM se menstruace projevuje v několika obrazech. Většina žen má kombinaci dvou, jeden ale obvykle převažuje. Přečti si je a zatrhni, co sedí.

ČTYŘI OBRAZY MENSTRUACE

Stagnace čchi jater — podrážděnost a plačtivost před menstruací, napjatá prsa, nafouklé bříško, křeče, které s krvácením povolí.

Chlad v děloze — tupé, stahující křeče, kterým uleví teplo, studené ruce a nohy.

Nedostatek krve — slabá nebo krátká menstruace, únava, závratě, horší spánek. Po menstruaci jsi vyždímaná.

Stagnace krve — ostrá, bodavá bolest a tmavé sraženiny. Tenhle obraz patří ke konzultaci a k lékaři.

Kdy jít k lékaři: když tě bolest vyřazuje z běžného dne, nezabírají léky, krvácíš velmi silně, déle než 7 dní nebo mimo cyklus, máš velké sraženiny či závratě.





SILNÁ MENSTRUACE

Za silné krvácení se považuje, když měníš vložku nebo tampon častěji než po 2 hodinách, krvácení trvá déle než 7 dní nebo vycházejí velké sraženiny. Vždy to potřebuje vyšetření u lékaře.

Slabost sleziny – světlé, řídké krvácení, únava, bledost. Podpora: teplá vařená jídla, rýže, kaše, dýně, batáty, dostatek odpočinku.

Horko v krvi – jasně červená krev, žízeň, pocit horka, podrážděnost. Podpora: chladivější jídla (okurka, celer, listová zelenina), bez alkoholu, kávy a pálivého.

Co nejdříve k lékaři: závratě, bušení srdce, dušnost nebo velká únava (může jít o nedostatek železa).

Aromaterapie je jen doplněk: levandule, růže nebo geránium v inhalaci. Hřejivé oleje, např. zázvor nebo majoránku, při silném krvácení nepoužívej.

NEPRAVIDELNÁ MENSTRUACE

V prvních 2–3 letech po první menstruaci je nepravidelný cyklus úplně normální. Tělo si hormonální rytmus teprve nastavuje a cyklus se může pohybovat třeba mezi 21 a 45 dny.

Nepravidelnost může způsobit i stres, málo spánku, hubnutí nebo nadměrný sport, období po porodu a kojení nebo přechod. V TČM se na ni dívá přes Játra (stres, napětí), Slezinu (strava, únava) a Ledviny (vyčerpání).

Co pomáhá: pravidelný spánek a jídlo v pravidelných časech, teplo, méně stresu a zapisování cyklu, abys v něm viděla vzorec.

Kdy k lékaři: menstruace chybí 3 měsíce a nejsi těhotná, cyklus se náhle změní, máš silnou bolest, nebo je cyklus po prvních letech kratší než 21 či delší než 45 dní.





RECEPTY NA DOMA

Do 30 ml rostlinného oleje, EO podle potřeby viz.níže. Masíruj bříško 3—5 minut po směru hodinových ručiček, 2—3 dny před menstruací a první 2—3 dny krvácení.

Křeče a napětí: 6 kapek levandule, 4 majoránky, 3 šalvěje muškátové, 2 heřmánku římského.
Chlad: 5 kapek majoránky, 4 zázvoru, 3 pomeranče, 3 levandule.
Únava: 4 kapky levandule, 3 geránia, 2 mandarinky, 1 růže damašské.

Roll-on na PMS (10 ml): 3 kapky bergamotu FCF, 2 geránia,
2 šalvěje muškátové.
Obklad: 2 lžíce hydrolátu z růže nebo heřmánku do teplé vody, plátno na podbřišek a termofor.

Oleje vždy řeď a nepoužívej vnitřně. Šalvěj muškátovou používej v těhotenství jen velmi jemně a po konzultaci. Majoránku v těhotenství ani při snaze otěhotnět nepoužívej.

Pokud si nejsi jistá použitím, napiš mi.





AROMATIPY

PMS: bergamot FCF, geránium, levandule nebo šalvěj muškátová (v těhotenství jen velmi jemně a po konzultaci). Do roll-onu nebo jako inhalace z kapesníku.

Nespavost: levandule, mandarinka, cedr nebo heřmánek římský. Difuzér zapni 30–60 minut před spaním.

Bolest hlavy: levandule nebo máta peprná v ředění 1–2 % v nosném oleji na spánky a šíji, ne k očím. Máta není pro malé děti. Náhlá, prudká nebo nová bolest hlavy patří k lékaři.

Nevolnost: zázvor, citron, kardamom nebo máta. Stačí 1–2 kapky na kapesník a vdechovat, nepoužívej vnitřně. V těhotenství jen inhalace a po konzultaci.

Oleje vždy řeď a nepoužívej vnitřně.



DECH PRO NERVOVÝ SYSTÉM

1. Polož si dlaň na podbřišek.
2. Nadechni se nosem na 4 doby.
3. Pomalu vydechuj ústy na 6—8 dob.
4. Opakuj 5 minut, klidně s roll-onem u nosu.

Delší výdech říká nervovému systému, že je v bezpečí — a uvolněné tělo méně bolí.

Tvoje poznámky

DENNÍ PODPORA

Teplo: během menstruace vynech studené nápoje a drž v teple bříško, kříž i chodidla.

Jídlo: teplé polévky, vývary, ovesná kaše, červená řepa, listová zelenina, luštěniny, vejce, čínské datle, goji. Při chladu zázvorový čaj se skořicí.

Odpočinek: první dny uber z výkonu a choď spát před 22. hodinou.

Akupresura: Slezina 6 — čtyři prsty nad vnitřním kotníkem (ne v těhotenství). Játra 3 — na nártu mezi palcem a druhým prstem.





STRAVA PODLE TČM

Stagnace čchi jater: lehká čerstvá jídla, listová zelenina, kopr, máta, citron. Méně kávy, alkoholu, cukru a smaženého.

Chlad: teplá vařená jídla, polévky, kořenová zelenina, zázvor, skořice. Žádné ledové nápoje.

Nedostatek krve: červená řepa, vejce, luštěniny, tmavá listová zelenina, čínské datle, goji, vývary.

Stagnace krve: pomalu vařená jídla, zelenina a teplé tekutiny. Ostrá bolest a sraženiny patří k lékaři.

CHCEŠ TO VĚDĚT PŘESNĚ O SOBĚ?

AROMATERAPEUTICKÁ KONZULTACE

Na konzultaci podle jazyka a pěti elementů zjistíme, který obraz u tebe převažuje. Projdeme tvůj cyklus, spánek a únavu a dostaneš směs namíchanou přímo pro tebe s jednoduchým plánem na další cykly. Konzultace probíhají online nebo osobně v terapeutovně v Praze 9 — Klánovicích.

Do konce roku 2026 máš na první návštěvu slevu 500 Kč.

REZERVOVAT NA AROMANUA.CZ



Otázky?

MONIKA@AROMANUA.CZ

WWW.AROMANUA.CZ

@AROMANUA.CZ