

המדריך להקלה על כאבי מחזור ותסמונת PMS לנערות מתבגרות ונשים

עפרי אביב
נשים קטנות גדולות





נעים להכיר

שמי עפרי אביב,

אני עוסקת וחוקרת כבר זמן רב את נושא המחזוריות והשפעתה על חיינו כנשים. עבדתי הרבה שנים עם נערות, מתוך שליחות שהיתה לי מגיל ההתבגרות המאוד מאתגר שלי.

הסתבר לי, הרבה שנים אחרי, שיש ידע "נשי", בגוף שלנו, שאנו לא יודעות עליו כמעט כלום, שיכול להקל ולתמוך משמעותית בגיל ההתבגרות ההפכףך שחוות נערות.

הידע הזה מאיר ומשמעותי לכל אישה בכל גיל.

ובשביל זה אני כאן. לעזור לך להתחיל עכשיו. איפה שאת. עם מה שאת צריכה.

למי מיועד המדריך:

המדריך מיועד לנערות מתבגרות ולכל אישה בכל גיל שחוה כאבי מחזור או סימפטומים של התסמונת הקדם ווסתית (PMS) שמופיעה בימים שלפני הווסת.

מניסיוני המקצועי והאישי, יש פתרונות רבים ונפלאים לטפל בכאבי מחזור, וסימפטומים של pms, בדרך טבעית ומחוברת יותר לגוף.

אחלוק איתך כאן את כל הידע שצברתי בתחום.

מה תלמדי במדריך:

- ❖ על התהליך של המחזור החודשי
- ❖ על כאבי מחזור, PMS ואיך מטפלים בהם ברפואה הקונבנציונלית
- ❖ על דרכים טבעיות להקל על הכאבים והסימפטומים
- ❖ על היכרות מחודשת עם המחזור, שהוא בעצם, חלק ממחזוריות שלמה שאת חווה כל חודש. כשתכירי אותה, היא תעזור לך להקל על הכאבים ותהיה כלי תמיכה עבורך ברמה הפיזית, רגשית, מנטאלית, רוחנית, חברתית וכל תהפוכה שאת חווה בחייך.



להקל על כאבי המחזור ו PMS
המדריך לנערות מתבגרות ונשים
נשים קטנות גדולות

המחזור החודשי

בחרתי, במקום לכתוב לך על כל תהליך המחזור, להציג לך סרטון מקסים שייצרו עדה רימון ואופק שמר במיוחד כדי להסביר לך הכל באופן ויזואלי ופשוט.

מוזמנת לצפות בו [כאן](#)





אלפי נערות ונשים סובלות מכאבי מחזור, הנקראים בשפה הרפואית דיסמנוריא. כאבי המחזור מתחילים ביום הראשון של הדימום ולפעמים גם כמה שעות לפני תחילתו. לרוב הם מלווים בכאב עוויתי חד באזור הבטן התחתונה. לכאבי המחזור מתלווים לעיתים סימפטומים נוספים כמו בחילות, הקאות, כאבי ראש, כאבי גב, עייפות ותחושת עלפון.

השיא של התופעה מתרחש בגיל ההתבגרות ובשנים הראשונות אחרי קבלת הווסת. ככל שגיל האישה עולה - שכיחות התופעה יורדת.

למה זה קורה: בחלק השני של המחזור (אחרי הביוץ), מופרשים הורמונים הנקראים פרוסטגלנדינים, שגורמים להתכווצות הרחם ולכאבים בבטן ובאגן. הפרוסטגלנדינים גם תורמים לתחושת הבחילה ולהופעת שלשול בעת מחזור.

הטיפול הקונבנציונאלי

הפתרונות העיקריים המוצעים לטיפול בכאבי הם תרופות וגלולות.

תרופות NSAID'S - תרופות נוגדות דלקת ויעילות מאוד בטיפול בכאב מסוגים שונים. במקרה של כאבי מחזור, הם פועלים נגד ייצור פרוסטגלנדינים ואז מתמעט הכאב (אספירין, איבופרופן, אדוויל, נורופן וכ"ו).

גלולות למניעת הריון - הגלולות מכילות הורמונים אסטרוגן ופרוגסטרון ותפקידן למנוע את הביוץ וכך לשלוט בכמות הדימום ובתגובה הרחמית אליו.

פעילותן הנוספת, לייצר רירית רחם דקה ביותר ומכיוון ששם נוצרים הפרוסטגלנדינים, ייצורם מופחת משמעותית וכך מושגת שליטה בכאבים.

אופציה מתקדמת, כשגם הגלולות הרגילות לא עוזרות, היא לקחת גלולות ברצף כדי למנוע הופעת מחזור לתקופה ארוכה ובכך למנוע את הכאבים.



תסמונת קדם ווסתית - PMS

התסמונת הקדם ווסתית, נקראית PMS בשפה הרפואית.

מדובר בשינויים גופניים, רגשיים ונפשיים בימים שלפני הווסת, המשתנים מאישה לאישה וממחזור למחזור. עוצמת השינויים יכולה להיות קלה מאוד או אפילו לא מורגשת, אך היא גם עלולה לפגוע באופן משמעותי באיכות החיים. יש המכנות אותה "הימים הנוראים".

התסמינים לתופעה יכולים להיות: מלאות וגודש בשדיים, עייפות והפרעות בשינה, כאבי בטן והרגשת אי־נוחות בבטן, עצירות או שלשולים, בחילות, כאבי ראש, שינויים בתיאבון, הרגשת כבדות ומלאות, כאבי שרירים או כאבי מפרקים, כאבים באגן, הופעת אקנה, עור שומני, מתח נפשי, עצבנות, שינויים קיצוניים במצב הרוח או התקפי בכי, כעס, חרדה או דיכאון, קשיי ריכוז וזיכרון.

הטיפול הקונבנציונאלי

הרפואה הקונבנציונאלית, לא יודעת בוודאות מה גורם לתסמונת והמטרה העיקרית של הטיפולים היא להקל על הסבל בימים הבעייתיים. גם כאן הטיפול נעשה בדומה לכאבי המחזור:

גלולות למניעת הריון - מנטרלות את השינויים ההורמונאליים הטבעיים של הגוף, מונעות ביוץ ומפחיתות את עוצמת התסמונת הקדם־ווסתית.

תרופות נוגדות דיכאון (מקבוצת ה־SSRI) - מעלות את רמת הסרוטונין במוח, משפרות את ההרגשה הכללית ומפחיתות מעוצמת התסמינים. יש הנותנים את התרופה רק בסמוך למחזור, ויש כאלה שנותנים אותה באופן קבוע.

~~~~~

תרופות וגלולות בשימוש מתמשך עלולות ליצור הרבה תופעות לוואי, שבסופו של דבר פוגעות במערכות אחרות בגוף. התערבות חיצונית כזו, פוגעת בתהליך הטבעי של הגוף שמבקש לחזור לתפקד כטבעו.

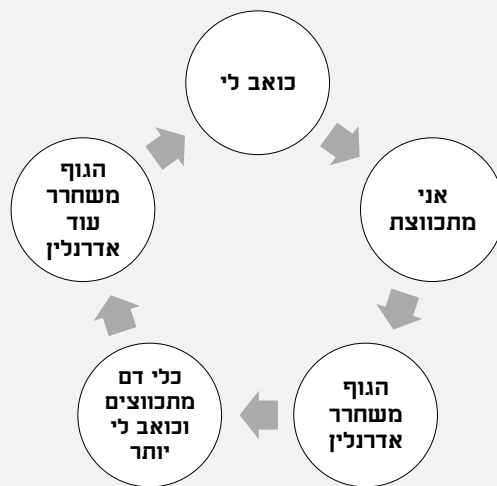
בעמודים הבאים, אני מזמינה אותך למצוא את הדרך הטבעית של הגוף שלך שתעזור לך להקל על הכאבים ועל החיים שלך בדרכים שונות:



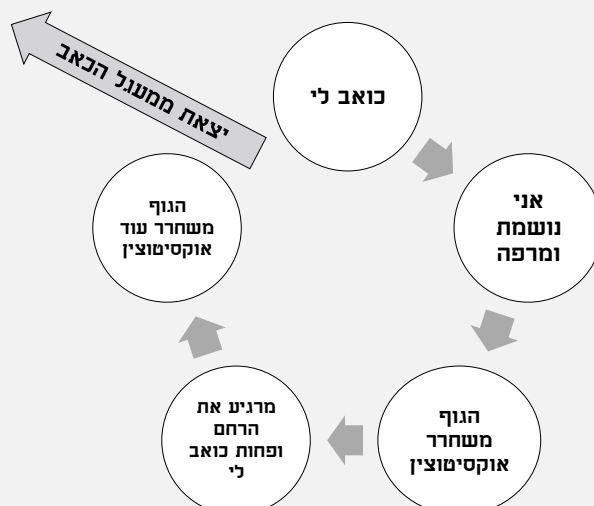
## מעגל הכאב, הרפיה ונשימה

בדרך כלל, כשכואב לנו בזמן מחזור, התגובה הראשונית של הגוף היא להתכווץ. הכיווץ הזה, בלי שממש נשים לב, פועל כנגדנו ומעצים את הכאב עוד יותר.

איך זה קורה? אם אנחנו מכווצות כשכואב לנו, אנו בעצם, אומרות לגוף, שיש מצב מצוקה. התגובה של הגוף היא להעלות אדרנלין, שמכווץ כלי דם המובילים דם לרחם והכיווץ הזה מעלה את עוצמת הכאב. כשכואב יותר אנחנו נוטות להתכווץ יותר, וכך מופרש עוד אדרנלין ואנחנו בתוך מעגל סגור שמגביר את עוצמת הכאב שלנו.



איך יוצאים מזה? צריך להרפות. לנשום נשימות עמוקות ורכות. נכון שזה מאתגר ואולי נשמע בלתי אפשרי כשממש כואב, אך זו הדרך להפסיק את מעגל הכאב. ההרפיה מעודדת את הגוף להפריש את הורמון האוקסיטוצין - הורמון האהבה, שמעודד פעילות רחמית ומקל על הכאב. כך קל יותר להרפות ואז מופרש עוד אוקסיטוצין ואת יוצאת ממעגל הכאב.





## כרית חמה

להניח כרית חמה על הבטן (אפשר גם על הגב). החום מרחיב כלי דם ועוזר לו לזרום ולצאת החוצה בקלות יותר. אפשר לרכוש בקבוק מים חם או כרית חימום ממולאת בחיטה, כוסמת, פשתן וכ"ו. אפשר כמובן לייצר אחת כזו בקלות גם בבית אם בא לכן להעניק לזה תשומת לב וכוונה מיוחדת.

## תזונה

- ❖ מומלץ מאוד לאכול הרבה ירקות ופירות, דגנים מלאים, אגוזים וזרעים. ארוחות המבוססות על מזונות מלאים ועתירי סיבים תזונתיים מסייעות לאיזון רמות הסוכר בדם ולהפחתת העומס המטבולי המוטל על הכבד. קוואקר מצוין.
- ❖ לחלק את המזון לארוחות קטנות על פני היום.
- ❖ להגביל מזון מלוח - מלח מעודד צבירת נוזלים
- ❖ להימנע מאלכוהול, סוכר, ג'אנק פוד, מזונות מתועשים
- ❖ להוריד שומנים רוויים ושומני טראנס (שומן צמחי סינתטי שעובד בתהליך תעשייתי והפך משומן נוזלי לשומן מוצק מסוכן) מהתפריט. עודף בחומצות שומן רוויות משפיע על ההורמונים הנקראים פרוסטגלנדינים לייצר דלקת וליצור קרישי דם ושומן הטרנס, מפריע לגוף לנצל את חומצות האמינו ושומני האומגה הנחוצים לאיזון ההורמונאלי והנירולוגי.
- ❖ הפחתת מזונות מן החי תוריד רמות של חומצה ארכידונית שגורמת לדלקת בגוף וכתוצאה מכך תפחית את רמות הכאב.
- ❖ להפחית בצריכה של קפה, תה ושוקולד, שמבריחים ויטמיני B מהגוף, שדרושים לחילוף החומרים ולתפקוד של הבלוטות.

## תוספי תזונה וצמחי מרפא

- ישנם תוספי תזונה וצמחי מרפא שיכולים להקל על התופעות. ממליצה להתייעץ עם אשת מקצוע מוסמכת להתאמה אישית (למשל, נטורפתית).
- ❖ מומלץ להוסיף לתפריט נבט חיטה שעשיר בוויטמיני B.
  - ❖ ויטמין B6 וויטמיני
  - ❖ מגנזיום - מרפה שרירים ולכן יעזור לעוויות, התכווצויות, להקלה על כאבי ראש, מתח כללי, כאבי שרירים, צבירת נוזלים ועוד.
  - ❖ שמן נר הלילה, שמן פטל שחור ושמן בוראג' - יש בהם חומצת שומן גמא לינולנית שעוזרת להקל על כאבים ובמיוחד בשדיים.
  - ❖ צמחי מרפא שתומכים ומאזנים את המערכת ההורמונאלית: שיח אברהם, אנג'ליקה סינית.







להקל על כאבי המחזור ו PMS  
המדריך לנערות מתבגרות ונשים  
נשים קטנות גדולות

זה היה הסבר ממש ממש קצר על המחזוריות הנשית כדי שתוכלי להבין קצת יותר טוב למה הכוונה.

ברגע שתביני, שאת לא בנויה מקו אחד, אלא את מחזורית ויש בך עליות וירידות, תהיי קשובה לגופך ולבך ותכבדי את הבקשות שלהם, יכאב לך פחות. ברמה הפיזית וגם ברמה הנפשית, הרגשית, החברתית..

יש המון דברים נוספים שאפשר ללמוד דרך הגוף, ועל המחזוריות שלך, כמו ההפרשות המשתנות במהלך החודש.

זו המתנה ששינתה לי את חיי. מזמינה אותך ללמוד עוד. המיוחד אם את סובלת מכאבים, מצבי רוח או קשיים אחרים בחיים.



## שיטת שרמן-להקלה וקיצור ימי המחזור

שיטת שרמן, נולדה לפני 14 שנה בערך, על ידי מירב שרמן.

השיטה עוזרת לקיצור משך ימי הדימום, להורדת כאב, לשימוש מופחת בפדים וטמפונים ולירידה בתופעות הקדם ווסתיות, דרך למידה מחודשת של הגוף וריקון הדם בדרך מכוונת.

באופן אישי, אני יכולה לספר שלמדתי אצל מירב ממש בקורס הראשון שיצא לאור. מאז היא כבר העמיקה, פיתחה והרחיבה את השיטה והיא מלמדת הקשבה עמוקה למחזוריות הגוף וחיבור לעוצמה הנשית.

למירב יש קורס דיגיטלי ויש בו [שיעור ראשון בחינם](#) עם הרבה מידע שיכול לעזור ולתמוך ואולי יעשה לך ממש חשק ללמוד את כולו. בעיני זו מתנה משנה חיים.

לאחרונה, הזמנתי את מירב להיות אורחת בבלוג שלי. אז נפגשנו לקפה והיא סיפרה לי המון דברים חדשים, שממש לא זכרתי כשלמדתי אצלה אז. מוזמנות לקרוא על המפגש [כאן](#)

## יוגה נשית

את היוגה הנשית, פיתחה מירה ארצי פדן, ובעזרתה כל אישה יכולה ללמוד להכיר את עצמה לעומק.

דרך הזרימה הטבעית של המחזוריות הנשית המתחדשת בכל חודש וחודש, בעזרת התנועה והנשימה, מתקיים דיאלוג פתוח עם הגוף. האישה לומדת להרפות בימים מסוימים ומגבירה הילוך בימים אחרים.

אנו הנשים זקוקות לגוף שלנו חזק ויציב, גמיש ונושם כך שיוכל לשאת את שלל השינויים שאנו חוות במהלך החיים. חיזוק ואיזון הגוף הפיזי המנטאלי והרגשי נעשה דרך תרגול האסאנות – תנוחות היוגה.

היוגה הנשית מתמקדת בלמידה וחקירה מעמיקה של האגן, איברי האגן ושרירי רצפת האגן המהווים מרחב משמעותי לגוף כולו.

תרגול יוגה לנערות, מתמקד בעולמה של הנערה המתבגרת החווה שינויים פנימיים וחיצוניים כה רבים בגיל ההתבגרות. היוגה נותנת מענה לפיתוח ביטחון חיובי בעצמה, תורמת ליציבות רגשית ופיזית, לאיזון הורמונאלי והפחתת כאבי מחזור. היא מטפחת בנערה אמון בכוח הפנימי שטמון בה לפרוח ולצמוח לאישה הבוטחת בעצמה.

אני מזמינה אותך לקבל [כאן](#) תרגול קצר של יוגה נשית להקלה על כאבי מחזור.



## טיפולים אלטרנטיביים מאנשי מקצוע

הרפואה הקונבנציונאלית, מכירה היום, ואף הכניסה לשירותיה את הרפואה המשלימה שמצליחה לעזור ולטפל בתופעות שלרפואה הקונבנציונלית אין תשובות.

מניסיון אישי והיכרות מקצועית, יש מגוון רחב של טיפולים שנמצאו מאוד יעילים לכאבי מחזור ו PMS כגון: דיקור, רפלקסולוגיה, צמחי מרפא, ארוויגו ועוד.

אפשר למצוא טיפולים במחיר מסובסד לחלק מטיפולים אלא בקופות החולים ואפשר למצוא מטפלים באופן פרטי, אך רצוי כאלו ששמעתם עליהם ממכרים ומניסיון אישי.

## דמיון מודרך

דמיון מודרך הוא כלי מאוד חזק לטיפול ואפשר להתאמן בו באופן עצמאי.

אפשר לשכב על הגב, להניח ידיים על הבטן, ולדמיין את הדם יוצא בקלות החוצה. או אולי, קרן אור שמגיעה מהשמים, נכנסת לחלל הרחם, מרפה את הכאב ומפזרת חמלה. בדמיון אפשר לדמיין הכל. אפשר להכניס צבעים, מחשבות טובות ולדמיין ממש את מה שאת רוצה שיהיה.

כדאי לנשום נשימות אל אזור הרחם. כשאת שואפת אוויר, הרגישי שהאוויר מגיע עד אליה וממלא אותה. נשמי כמה נשימות. השאירי את הידיים על הרחם לזמן מה.

## חליטות צמחים

אפשר לחלוט בבית צמחים מהגינה, או צמחים מיובשים שקונים בחנות טבע ולחלוט בתוך מים רותחים ולשתות חמימים: עלי פטל אדום, שיח אברהם, קמומיל, לואיזה ומרווה.

## ארומתרפיה

אני ממליצה לקנות בקבוקון של שמן קטן המיועד במיוחד לכאבי מחזור. אפשר לקנות בבתי טבע ובחנויות רוקחות מקומיות של מוצרים טבעיים. למשל [כאן](#)



## כמה דברים נוספים שחשוב לדעת על כאבי מחזור

כאבי מחזור יתכנו גם מסיבות נוספות שאולי לא חשבת עליהן. למשל:

**חוסר ברזל בגוף** - יכול לגרום לדימום כבד ולכאבים. הדבר יוצר מעגל סגור (כמו מעגל הכאב עליו דיברנו) כי היעדר ברזל, משפיע על איבוד דם רב בווסת, שמשפיע על העדר ברזל וגם על כאבים.

לכן, אם את סובלת מכאבי מחזור קשים, כדאי לך לבדוק את רמות הברזל שלך בבדיקת דם פשוטה.

**אנדומטריוזיס** – אנדו = פנים, מטרום = רחם. זוהי תסמונת שבה רירית הרחם - הרקמה שמצפה את הרחם מבפנים - גדלה באזורים שמחוץ לרחם, כמו החצוצרות, השחלות או באזורים אחרים בחלל הבטן ובאגן הנשי.

זוהי תופעה שסובלות ממנה 10% מהנשים בעיקר משנות ה - 20 אך יתכן כבר מהווסת הראשונה.

לאחרונה, יש גל של מודעות לתסמונת הזו ואם את סובלת מכאבים עזים מאוד בזמן המחזור, כדאי לבדוק גם את זה.

מצרפת לך [סרטון](#) מקסים שהכינה מיכל ברגר על החווייה שלה עם המחזור עד הגילוי שהיא סובלת מאנדומטריוזיס.

וגם [פרוייקט מקסים בנושא](#), שהכינו שלוש תלמידות תיכון כעבודת הגמר שלהן.

### קרישי דם

לעתים, אם את מצליחה לראות את הדם שיוצא, תוכלי להבחין בקרישי דם. מעין גושים קטנים של דם. הרפואה הקונבנציונלית לא מייחסת להם חשיבות רבה, אך לפי הרפואה הסינית הם מספרים שיש איזושהי תקיעות וחוסר זרימה ברחם ולכן יש כאבים.

אני מצרפת לך [מאמר](#) שמצאתי באינטרנט על מחזור ורפואה סינית. שווה לך לקרוא.



להקל על כאבי המחזור ו PMS  
המדריך לנערות מתבגרות ונשים  
נשים קטנות גדולות

## לסיכום

מקווה שהצלחתי לעזור לך בדרך כלשהי, או לפתוח את עיניך לרעיונות חדשים.

מוזמנת לפנות אלי [בכל שאלה](#), להציץ [בבלוג](#) ולעקוב [בפייסבוק](#).

באהבה עפרי אביב – נשים קטנות גדולות

050-7958676