



RESURSĂ • SĂNĂTATEA FEMEII

Menstruația pe înțelesul tuturor

Cum funcționează ciclul, ce hormoni îl conduc și de ce stresul afectează direct echilibrul tău hormonal.



Momentul exact al fazelor diferă de la o femeie la alta și se poate schimba în timp. Dar harta de bază este aceeași pentru toate.

Ciclul, zi cu zi



Zilele 1 până la 5

- Prima zi de sângerare este ziua 1 a ciclului. Menstruația durează între 3 și 8 zile (în medie 5), cea mai abundentă în primele 2 zile.

Zilele 6 până la 14

- După ce sângerarea se oprește, mucoasa uterină (endometrul) se îngroașă și se îmbogățește în sânge și nutrienți, pregătindu-se pentru o posibilă sarcină.

Zilele 14 până la 25

- În jurul zilei 14, un ovul este eliberat dintr-un ovar și pornește prin trompa uterină spre uter. Dacă întâlnește spermatozoizi, se poate produce fertilizarea și implantarea în peretele uterin.

Zilele 25 până la 28

- Dacă nu are loc fertilizarea sau implantarea, modificările hormonale semnalează uterului să elimine endometrul. Ciclul începe din nou.

Cele trei faze și hormonii lor

Faza foliculară (zilele 1 până la 14)

Glanda hipofizară eliberează FSH (hormonul de stimulare foliculară), care pregătește mai mulți foliculi, fiecare conținând un ovul. Unul devine dominant și dezvoltă un ovul matur; ceilalți se micșorează. Foliculul în maturizare produce estrogen, care crește și îngroașă endometrul. Nivelul ridicat de estrogen declanșează, prin GnRH, secreția de LH. În jurul zilei 12, creșterea LH și FSH determină eliberarea ovulului, însoțită de un scurt vârf de testosteron care crește libidoul exact în perioada cea mai fertilă.

Faza ovulatorie (ziua 14)

Ovulul matur este eliberat și intră în trompa uterină, unde poate fi fertilizat dacă sperma este prezentă. Neferilizat, se dezintegrează în aproximativ 24 de ore. Foliculul rămas se transformă în corpul galben (corpus luteum).



Faza luteală (zilele 14 până la 28)

FSH și LH scad, iar corpul galben produce progesteron. Dacă a avut loc fertilizarea, progesteronul menține endometrul. Dacă nu, corpul galben se dezintegrează, progesteronul scade și endometrul începe să se elimine.

Progesteronul și impactul lui

Una dintre cele mai frecvente probleme hormonale la femeile de azi este progesteronul scăzut. Uneori e firesc (perimenopauză, menopauză), dar apare des și la vârstă reproductivă, în două situații: la femeile cu estrogen dominant și la femeile stresate, epuizate.

Estrogenul dominant

Înseamnă prea mult estrogen față de progesteron. Simptomele pot include creștere în greutate neexplicată, PMS, crampe menstruale, libido scăzut, balonare, sâni sensibili sau fibrochistici, endometrioză, dureri de cap, schimbări de dispoziție și o tiroidă care funcționează slab. Fitoestrogenii din dietă, anticoncepționalele, inflamația și sedentarismul pot crește estrogenul.

Stresul „fură” progesteronul

Hormonii corpului funcționează ca un set de piese de domino. Pregnenolonul stă în vârful lanțului și este precursorul majorității hormonilor reproducători. Din el, corpul face fie hormoni sexuali (precum progesteronul), fie hormoni de stres (precum cortizolul). Când o femeie este stresată, corpul „fură” pregnenolonul și îl folosește pentru cortizol, în locul progesteronului.

De aceea reducerea stresului este punctul de acțiune cel mai bine cunoscut pentru a crește progesteronul. Nu ne putem schimba viața peste noapte, dar putem mânca o dietă hrănitoare, putem evita restricția calorică și putem susține corpul, blând, în perioada de recuperare.

Legătura are o rădăcină evolutivă: când viața ne este amenințată sau suferim de foame, corpul nu are nevoie să se reproducă, ci să supraviețuiască. Iar el ascultă mereu de această prioritate.



Suplimente de luat în considerare

Exemple întâlnite frecvent în literatura de specialitate. Sunt orientative, nu obligatorii, și nu înlocuiesc o alimentație echilibrată.

Magneziu plus vitamina B6

Combinția (de ex. ~200 mg magneziu cu 50 mg B6) a redus tensiunea nervoasă, iritabilitatea și anxietatea premenstruală în studii. Mai eficientă împreună decât separat.

Omega-3

Poate ameliora simptomele fizice și emoționale dinaintea menstruației.

Vitamina D

Utilă mai ales dacă nivelul este scăzut, lucru frecvent la noi.

Atenție: dovezile sunt mixte; combinația magneziu plus B6 este cea mai promițătoare. Verifică nivelurile prin analize înainte de a suplimenta.

Notă: Material informativ și educativ, nu un sfat medical. Pentru dezechilibre hormonale, adresează-te unui medic.