

"Ορισμένα τινά Ελληνικά θήλα ζητούν να δοθή ψήφος εις τας γυναίκας. Σχετικός με το ίδιον τούτο θέμα διαπρακτέτατος επιστήμων είχαν άλλοτε αναπτύξη από του βήματος της Βουλής το επιστημονικός πασίγνωστον, άλλως τε, γεγονός ότι παν θήλα διατελεί εις ανισόρροπον και εξάλλων πνευματικήν κατάστασιν ωρισμένης ημέρας εκάστου μηνός. Επειδή, εν τούτοις, αι ημέραι αύται, δεν συμπίπτουν ως προς όλα τα θήλα, είναι αδύνατον να σφεθεί ημέρα πνευματικής ισορροπίας και ψυχικής γαλήνης όλων των θηλέων, ώστε την ευτυχή εκείνην ημέραν να ορίζωνται αι εκάστοτε εκλογαί. Η γυναικεία συνεισφορά ψήφος είναι πράγμα επικίνδυνον, άρα αποκρουστέον".

("Νέα Ημέρα", 20.3.1928)



ο ιατρός  
Στέφανος Χανδακάς\*  
μας εξηγεί

# ΔΥΣΜΗΝΟΡΡΟΙΑ

## ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΤΟΥΜΕ.

Κατά τη διάρκεια της περιόδου οι περισσότερες γυναίκες αισθάνονται άβολα. Για κάποιες, όμως, η περίοδος αποτελεί μεγάλο πρόβλημα με έντονους πόνους –σε βαθμό που δεν μπορούν να αντεπεξέλθουν στις υποχρεώσεις τους. Σε αυτή την περίπτωση μιλάμε για δυσμηνόρροια, μια επώδυνη διαταραχή που μπορεί να κρατήσει 1-2 μέρες, με πόνο στην κοιλιά, πόνο στον κόλπο, αίσθηση ναυτίας, μερικές φορές διάρροια και έντονη κόπωση. Από δυσμηνόρροια συνήθως υποφέρουν γυναίκες νεαρής ηλικίας και όσες δεν έχουν κάνει ακόμα παιδιά, οι κοπέλες στις οποίες άρχισε νωρίς η περίοδος (πριν από τα 11 χρόνια), οι παχύσαρκες, οι καπνίστριες και όσες κάνουν υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ στη διάρκεια της περιόδου. Μερικές φορές ο πόνος έχει σχέση με την κληρονομικότητα –όταν μια μητέρα έχει πόνο κατά την έμμηνου ρύση, συχνά και η κόρη εμφανίζει το ίδιο πρόβλημα. Πριν καταφύγετε στα παυσίπονα ή σε φάρμακα, μπορείτε να δοκιμάσετε εναλλακτικές μεθόδους για να αντιμετωπίσετε τον πόνο.

### ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Κατά τη διάρκεια της περιόδου είναι καλύτερα: • Να αποφεύγετε την καφεΐνη (καφέ, τσάι, Coca-Cola, κακάο) που επιδεινώνει τον πόνο και να αυξήσετε την κατανάλωση νερού και χυμών. • Να μειώσετε το αλάτι και τη ζάχαρη και, αντίθετα, να αυξήσετε την κατανάλωση τροφών πλούσιων σε ποτάσιο, όπως το ψάρι, τα φασόλια και τα μπρόκολα. Να αποφύγετε τα λιπαρά φαγητά και το κόκκινο κρέας. • Να τρώτε μικρά, ελαφρά γεύματα, κάτι που βοηθά στη σταθεροποίηση του σακχάρου.

### ΨΥΧΟΣΩΜΑΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ

• Προσπαθήστε να είστε πιο ήρεμες και αποφύγετε το στρες. Η ηρεμία και ίσως κάποιο μασάζ βοηθούν σημαντικά. • Ξαπλώστε σε εμβρυσική ή πρηνή θέση και διατηρήστε την περιοχή του κατώτερου γεννητικού συστήματος ζεστή. • Η αεροβική άσκηση, αλλά και το γρήγορο βάδισμα, το τζόκινγκ, το κολύμπι και η ποδηλασία μειώνουν τη νευρικότητα, τον πόνο και την κατακράτηση υγρών και βελτιώνουν τη διάθεση. Έτσι κι αλλιώς οι γυναίκες που βρίσκονται σε καλή φυσική κατάσταση μπορούν να διευκολύνουν τον εαυτό τους κατά τη διάρκεια της περιόδου.

### ΒΟΤΑΝΑ

• Το **χαμομήλι**, το **φασκόμυλο**, η **λουίζα**, το **δίκταμο** έχουν εμμηναγωγά αποτελέσματα ενάντια στον πόνο. Για να κάνετε αφέψημα από χαμομήλι ρίχνετε μία κουταλιά της σούπας σε ένα λίτρο νερό που βράζει, το αφήνετε για 10 λεπτά και μετά το σουρώνετε. Το αφέψημα του φασκόμυλου γίνεται με τον ίδιο τρόπο, με τη διαφορά ότι χρησιμοποι-

ούμε δύο κουταλιές αντί για μία. Το δίκταμο το παρασκευάζουμε ρίχνοντας βραστό νερό πάνω σε μερικά φύλλα, το αφήνουμε λίγα λεπτά και μετά το σουρώνουμε. Για να κάνουμε αφέψημα λουίζας βράζουμε φύλλα για πέντε λεπτά και σουρώνουμε. • Η **πρίμουλα** ή πρηνθίς (primrose) περιέχει γ-λινολενικό οξύ, το οποίο εμπλέκεται στο μεταβολισμό της προσταγλαδίνης (της ορμόνης που «ευθύνεται» για τον πόνο) και βοηθά στην αντιμετώπιση του πόνου και των φλεγμονών. Κυκλοφορεί σε κάψουλες ή σε μορφή ελαίου και πρέπει πάντα να φυλάσσεται στο ψυγείο. Για τη σωστή δόση συμβουλευτείτε το φαρμακοποιό σας, επειδή η υψηλή δοσολογία μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα στο στομάχι και στην κοιλιά.

### ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ

• Μελέτες έχουν δείξει ότι οι γυναίκες που έχουν δυσμηνόρροια παρουσιάζουν δέκα μέρες πριν από την περίοδο σταδιακή πτώση των επιπέδων του ασβεστίου στον ορό του αίματος. Η πτώση του ασβεστίου είναι ένας παράγοντας στρες που αυξάνει την αδρεναλίνη με αποτέλεσμα να προκαλούνται πονοκέφαλος, κατάθλιψη και πρήξιμο. Μπορείτε να παίρνετε 1.000 mgf **ασβέστιο** τη μέρα κατά τη διάρκεια του μήνα και 250-500 mgf κάθε τέσσερις ώρες όταν πονάτε, χωρίς όμως να ξεπεράσετε τα 2.000 mgf τη μέρα. • Το **μαγνήσιο** μειώνει τα επίπεδα προσταγλαδίνης κατά 45%. Η δοσολογία του είναι 360 mgf τη μέρα, επί τρεις μέρες, αρχίζοντας μία μέρα πριν από την έναρξη της περιόδου. • Η βιταμίνη **B6** βοηθά στην παραγωγή προγεστερόνης και στη σύνθεση των νευροδιαβιβαστών του εγκεφάλου, όπως η σεροτονίνη και η ντοπαμίνη. Παρ' όλο που είναι υδροδιαλυτή, μπορεί να είναι επικίνδυνη σε υψηλές δόσεις (ή έστω σε μέτριες για μεγάλο χρονικό διάστημα). Συνιστώνται 200 mgf τη μέρα –και μάλιστα σε τέσσερις δόσεις των 50 mgf. • Το **σαφράν** βοηθά στην υπεραιμάτωση της μήτρας. Παίρνοντας μία δόση τη μέρα (μπορείτε να το βάλετε στα φαγητά και στα ροφήματα) έχετε λιγότερους πόνους τις δύσκολες μέρες και προφυλάσσετε τον οργανισμό σας από κρουολογήματα όλο το χειμώνα. • Η επάλειψη με χλιαρό **βαλσαμόλαδο** (μαζεύετε άνθη από βαλσαμόχορτο και τα βάζετε σε ένα μπουκαλάκι με ελαιόλαδο) και **χαμομηλόλαδο** (βράζετε χαμομήλι με λάδι για λίγο, το σουρώνετε και το βάζετε σε ένα μπουκαλάκι) χαμηλά στην κοιλιά ανακουφίζει αρκετά γρήγορα. **mc**

\*Ο Στέφανος Χανδακάς, MD MBA PhD, είναι μαιευτήρας-ενδοσκοπικός χειρουργός-γυναικολόγος, επιμελητής του Princess Royal University Hospital στο Λονδίνο και επιστημονικός συνεργάτης του Νοσοκομείου Ιασώ. Για οποιαδήποτε απορία σας, στείλτε e-mail στη διεύθυνση: stefhand@hol.gr