

ZA ŽENE NA PUTU POVRATKA SEBI

SVOJA

Veljača '26.

IMPRESUM BESPLATAN PRIMJERAK

OD
KOŽA
DO

Balansa

ETERIČNA ULJA ZA ŽENSKI CIKLUS

Stvaramo SVOJA. Zajedno.

Draga SVOJA.,

naš ženski ciklus je poput unutarnjeg plesa Mjeseca – ritam plime i oseke koji se odvija u nama svakog mjeseca. Pa ipak, koliko često taj ples doživljavamo kao kaos? Kao niz nepredvidivih simptoma, bolova i promjena raspoloženja koji remete naš život.

Odgajane smo da svoj ciklus ignoriramo, uštkavamo lijekovima i doživljavamo kao teret. Učile su nas da "stisnemo zube i izdržimo". Ali što ako je PMS zapravo šapat našeg tijela? Što ako su bolovi, umor i razdražljivost poziv da zastanemo i poslušamo?

Ovaj mjesec umjesto borbe sa ciklusom pokušajmo istražiti kako ga možemo podržati i prigriliti kao izvor snage i mudrosti. Otkrit ćemo kako nam mirisni darovi prirode – eterična ulja – mogu pomoći da umirimo kaos, pronađemo balans i zaplešemo u skladu sa svojim unutarnjim ritmom.

Pridruži mi se u ovom mirisnom putovanju povratka našoj cikličnoj prirodi.

S ljubavlju!



Tamara

Veljača u Centru SVOJA.

• 10., 17., 24. veljače u 18:30h – „Umivanje duše“ – Kultivacijske prakse za duboki mir.

Vaši glasovi

Ovaj magazin nastaje za tebe i s tobom. Tvoj glas, iskustvo i potrebe oblikuju svaki broj. Želimo čuti od tebe!

• Imaš prijedlog za temu • Želiš podijeliti svoju priču • Imaš pitanje za Tamaru • Želiš pisati za magazin • javi nam se na info@centarsvoja.hr



Od kaosa do balansa

Naš menstrualni ciklus je peti vitalni znak našeg zdravlja, uz tjelesnu temperaturu, puls, ritam disanja i krvni tlak. Menstruacija je mnogo više od mjesečnog krvarenja; ona je sofisticirani mjesečni izvještaj našeg tijela.

Neredovitost, bolnost, PMS ili druge tegobe indikator su da je nešto van ravnoteže. Osluškujući ritam svog mjesečnog ciklusa možemo njegovati svoje tijelo i reagirati na prvi signal disbalansa.

Da bismo razumjele što nam tijelo želi reći i kako mu pomoći, prvo moramo naučiti jezik naših hormona.

Razumijevanje hormonalnog plesa: četiri faze našeg unutarnjeg ritma

Naš ciklus nije samo "PMS i menstruacija". To je elegantan ples hormona koji se odvija kroz

četiri različite faze, a svaka nosi svoju jedinstvenu energiju i potrebe. Glavni plesači su estrogen i progesteron.

1. Menstrualna faza (unutarnja zima): vrijeme otpuštanja (cca 3–7 dana) – Prvi dan krvarenja je prvi dan ciklusa. Razine estrogena i progesterona su na najnižoj točki. Tijelo se fizički oslobađa sluznice maternice, ali ovo je i vrijeme dubokog emocionalnog i energetskog otpuštanja.

Kako se osjećamo: umorno, povučeno, introspektivno. Imamo manje energije za vanjski svijet i veću potrebu za odmorom i tišinom.

Poruka tijela: "Uspori. Odmori. Otpusti sve što ti više ne služi."

2. Folikularna faza (unutarnje proljeće): vrijeme novih početaka (cca 7–10 dana nakon

menstruacije) – Nakon menstruacije, hipofiza šalje signal za proizvodnju folikulostimulirajućeg hormona (FSH), koji potiče jajnike da razvijaju folikule (od kojih će jedan postati dominantan). Ti folikuli proizvode estrogen, čija razina počinje rasti.

Kako se osjećamo: energija se vraća, osjećamo se optimistično, kreativno i poletno. Ovo je faza planiranja, započinjanja novih projekata i druženja. Naš mozak je oštar, a mi smo pune ideja.

Poruka tijela: "Kreni. Stvaraj. Poveži se."

3. Ovulacijska faza (unutarne ljeto): vrhunac energije (cca 2–3 dana sredinom ciklusa)

– Razina estrogena doseže svoj vrhunac, što potiče nagli skok luteinizirajućeg hormona (LH). Taj skok izaziva ovulaciju – oslobađanje zrele jajne stanice iz jajnika. Ovo je biološki vrhunac naše plodnosti, ali i energetski vrhunac ciklusa.

Kako se osjećamo: samopouzdanost, magnetski privlačnost, komunikativnost i izrazito društvenost. Imamo najviše fizičke i mentalne energije.

Poruka tijela: "Zablistaj. Izrazi se. Budi vidljiva."

4. Lutealna faza (unutarne jesen): vrijeme povlačenja prema unutra (cca 10–14 dana)

– Nakon ovulacije, folikul iz kojeg je izašla jajna stanica transformira se u žuto tijelo i počinje proizvoditi progesteron, "hormon smirenja". Njegova uloga je da pripremi sluznicu maternice za moguću trudnoću. U ovoj fazi, estrogen lagano pada, pa opet raste, i na kraju, ako nije došlo do oplodnje, razine i estrogena i progesterona naglo padaju. Upravo taj nagli pad je okidač za simptome PMS-a.

Kako se osjećamo: energija nam polako opada. Postajemo osjetljivije, imamo manji prag tolerancije i veću potrebu za redom i mirom. Ovo je vrijeme za završavanje zadatka, organizaciju i postavljanje granica.

Poruka tijela: "Završi. Pospremi. Postavi granice. Pripremi se za odmor."

Zašto dolazi do kaosa? Korijeni hormonalne neravnoteže

PMS nije naša "greška" ili "izmišljotina". To je stvarna, fiziološka reakcija našeg tijela i mozga na hormonalne fluktuacije. Međutim, intenzitet simptoma uvelike ovisi o našem cjelokupnom zdravlju i životnom stilu. Nekoliko ključnih faktora može pretvoriti normalne fluktuacije u energiji i raspoloženju u mjesečni kaos.

Stres: kronični stres podiže razinu kortizola, hormona stresa. Tijelo u stanju stresa "krade" resurse namijenjene proizvodnji progesterona kako bi proizvelo više kortizola. To dovodi do stanja poznatog kao "dominacija estrogena" u drugoj polovici ciklusa, što može uzrokovati anksioznost, razdražljivost, bolne grudi i napuhnutost.

Loša prehrana: prehrana bogata šećerom, prerađenim namirnicama i kofeinom uzrokuje upalne procese u tijelu i opterećuje jetru. Jetra je ključan organ za "čišćenje" viška hormona iz tijela. Ako je preopterećena, višak estrogena se ne može učinkovito eliminirati, što pogoršava simptome PMS-a.

Manjak sna: nedostatak kvalitetnog sna remeti cijeli endokrini sustav, uključujući proizvodnju spolnih hormona i regulaciju kortizola, što nas čini još osjetljivijima na hormonalne promjene.

Toksini iz okoliša (ksenoestrogeni): mnoge kemikalije u našem okruženju (u plastici, kozmetici, pesticidima) imaju strukturu sličnu estrogenu. Kada uđu u naše tijelo, mogu se vezati za estrogenske receptore i stvoriti hormonalni kaos.

Razumijevanje ovih faktora je osnažujuće. Ono nam pokazuje da nismo žrtve svog ciklusa, već da imamo moć utjecati na njega kroz svjesne,

svakodnevne izbore koji podržavaju naše tijelo da samo pronađe put natrag u ravnotežu.

Eterična ulja kao saveznici: kako priroda šapuće našim hormonima

Kada osjetimo da nas preplavljuje kaos vlastitog ciklusa, često posežemo za brzim rješanjima koja će utišati simptome. No, imamo nešto bolje od toga – eterična ulja. Ona nisu poput npr. kemijskih tableta za smirenje ili antidepresive, alkohola ili kave – neće ušutkati ili ugasiti, pregaziti nas svojom kemijskom žestinom.

Eterična ulja komuniciraju s našim tijelom, emocijama i mislima na dubokoj razini, pomažući ne da ih suzbijemo nego razumijemo, priigramo i integriramo.

Dodatni benefit je njihovo dokazano djelovanje na hormone – dobro odabrana ulja nježno će vratiti prirodnu ravnotežu.

Eterična ulja nježno podržavaju tijelo da samo pronađe put natrag u ravnotežu.

Ona su most koji nas ponovno povezuje s mudrošću prirode i mudrošću vlastitog tijela.

Kako točno eterična ulja djeluju?

Preko njuha do srca, uma i duše. Kada udahnemo miris eteričnog ulja, mirisne molekule putuju do olfaktornog živca u gornjem dijelu nosne šupljine. Taj je živac izravno povezan s limbičkim sustavom u mozgu, dijelom koji zaoobilazi racionalnu analizu. Zato miris ne prolazi kroz naše misli, tumačenja i ruminaciju, već djeluje neposredno – prije nego što se uključi unutarnji dijalog koji nas često odvede u neželjenom smjeru.

Limbički sustav je naš emocionalni centar, zadužen za raspoloženje i pamćenje, ali i za

regulaciju autonomnog živčanog sustava, koji ima ključnu ulogu u načinu na koji se nosimo sa stresom.

Što to zapravo znači da eterična ulja djeluju izravno na limbički sustav? Recimo ovako: miris lavande ili bergamota može gotovo trenutačno smanjiti osjećaj tjeskobe i razdražljivošću u PMS-u jer šalje signal limbičkom sustavu da aktivira parasimpatikus – naš sustav za „odmor i opuštanje“. Bez racionalizacija i bez dugih nizova misli. Trenutačno – naš sustav se resetira, regulira i, uz malo prakse, sve brže ulazi ne samo u stanje pribranosti, nego i u osjećaj ugođe – u jedno ljekovito, sigurno mjesto.

Kako se njegovati eteričnim uljima

Putem kože do srca. Kada se pravilno razrijeđuje u baznom ulju (poput bademovog, kokosovog ili kantarionovog), molekule eteričnih ulja su dovoljno sitne da prođu kroz kožu i uđu u krvotok.

Njihovi aktivni sastojci zato mogu doći u sve naše organe i sustave i nježno ih poduprijeti.

Primjerice, nježno umasiravanje uljne mješavine s muškatnom kaduljom na donji dio trbuha može doprinijeti osjećaju opuštanja i ublažavanju napetosti u tom području, što mnoge žene doživljavaju kao olakšanje kod menstrualnih grčeva.

Hormonalno-balansirajuće djelovanje: biljke koje „razumiju“ hormone

Neka eterična ulja sadrže kemijske spojeve (poput sklereola u muškatnoj kadulji) koji u aromaterapiji pokazuju blago fitoestrogensko djelovanje. Te biljke se ne koriste za dodavanje hormona u tijelo, već se promatraju kao podrška prirodnim regulatornim procesima organizma.

U aromaterapijskoj literaturi opisuje se da takvi spojevi mogu na suptilan način komunicirati s hormonskim receptorima, pridonoseći osjećaju ravnoteže u različitim fazama ciklusa, bez izravnog utjecaja na hormonalnu proizvodnju.

Redovita upotreba ulja poput muškatne kadulje ili komorača u drugoj polovici ciklusa može pomoći u ublažavanju simptoma koji se često povezuju s estrogenskom neravnotežom, poput napetosti u grudima i zadržavanja vode.

Ključna eterična ulja za podršku ciklusu

Za ublažavanje grčeva i boli (spazmolitici):

- **muškatna kadulja:** kraljica ženskog zdravlja, poznata po povezanosti s opuštanjem i osjećajem olakšanja u području maternice.
- **rimska kamilica:** izuzetno nježna, djeluje umirujuće i podržava opuštanje mišićne napetosti.
- **mažuran:** snažan aromaterapijski saveznik kod osjećaja jake napetosti, grije i opušta.

Za emocionalni balans u PMS-u (anksiolitici):

- **lavanda:** univerzalna „majka“ među uljima, smiruje živčani sustav, ublažava tugu i razdražljivost.
- **bergamot:** „sunce u bočici“, podiže raspoloženje i može pomoći kod osjećaja unutarnje težine.
- **ylang-ylang:** egzotičan, slatkast miris koji otpušta ljutnju i frustraciju te podržava osjećaj opuštenosti i senzualnosti.

Za hormonalnu ravnotežu (regulatori):

- **muškatna kadulja:** povezuje se s podrškom hormonalne ravnoteže.
- **komorač:** ima fitoestrogensko djelovanje i tradicionalno se koristi u kontekstu ženskog ciklusa.
- **geranij:** povezuje se s osjećajem cjelokupne ravnoteže i podrškom stresnom odgovoru tijela.

Korišćeći eterična ulja u ovom kontekstu povežemo se sa sobom i svojom cikličnom prirodom. Eterična ulja mogu postati okosnica našeg rituala – čin svjesne brige o sebi – trenutak u danu kada zastanemo, udahnemo miris prirode i pošaljemo poruku svom tijelu:



Čujem te. Podržavam te. Zajedno ćemo pronaći put natrag u balans.

TVOJA PRIČA

Susret s mjestom stvaranja u sebi: ženska cikličnost kao dar

Maternica je prostor koji pamti naše priče, emocije i snagu kreativnosti. U novom tekstu, Mirjam nas vodi kroz svoju osobnu evoluciju i otkriva kako je kroz prihvaćanje cikličnosti života i smrti unutar vlastitog tijela pronasla mir. Osim njezine priče, pročitajte i o važnosti masaže abdomena kao načina vraćanja vitalnosti i protoka tamo gdje se često nakuplja težina.

Odnos prema mom ciklusu mijenjao se kroz vrijeme. Na početku prelaska iz djevojčice u ženu svoju sam menstruaciju doživljavala kao veliki teret. Pitala sam se zašto mi žene moramo patiti svaki mjesec, umirati od bolova i grčeva. Zašto sve to moramo prolaziti mi, dok muškarci nemaju takve “probleme”.

Moje menstruacije bile su jako bolne, obilne i duge. Sve je to trajalo dok nisam saznala ono što danas znam i živim. Dok nisam upoznala sebe i svoje žensko tijelo te tu “patnju” pretvorila u dar. Jednostavno nisam htjela prihvatiti da je nama ženama samo tako dano da patimo svaki mjesec. Osjećala sam da mora postojati neka “caka” — neki ključ.

Moje menstruacije postale su nježne, predivne, duboke i prepune uvida.

Za mene je taj ključ bilo bivanje u ženskom krugu, slušanje priča žena o mudrosti ženskog tijela i edukacija o ciklusu. Također, puno su mi pomogle prakse vaginalnog naparavanja te korištenje platnenih i pamučnih uložaka.

Menstruacije su prestale biti bolne, obilne i nepodnošljive onda kada sam u potpunosti prihvatila svoje žensko tijelo, svoju plodnost i cikličnost kao DAR — kao mogućnost da moja maternica stvori i rodi novi život ili možda samo neku novu ideju tog mjeseca.

S druge strane, to je i prihvaćanje života i smrti. Da bi se nešto novo rodilo, nešto staro prvo mora umrijeti. To je prihvaćanje cikličnosti života i življenja u skladu s njom.

Zima. Proljeće. Ljeto. Jesen. Ljeto — ovulacija — vrijeme kada smo pune života, energije i svježine. Zima — menstruacija — vrijeme odmora, probavljanja, puštanja i usporavanja. Tako i naše tijelo svakog mjeseca prolazi kroz različita godišnja doba. Kada počnemo živjeti u skladu s njima, usklađujemo se s ritmom i prirodom vlastitog tijela.

Kada imam menstruaciju, kada moja maternica krvari, znam da to nije vrijeme za druženja, aktivnosti, treninge, izlaske i naporan rad. Tada se povlačim i slušam što mi maternica želi ispričati — što želi otpustiti ovaj mjesec, što treba umrijeti, a čemu stvaramo novi prostor. Otkad prakticiram takvo povlačenje u sebe i njegovanje, moje menstruacije postale su nježne, predivne, duboke i prepune uvida. Volim taj dio mjeseca i sve mjesечеve mijene.

Mirjam od 13 godina bila bi beskrajno zahvalna da joj je netko ovo rekao tada, kada je dobila svoju prvu menstruaciju. Voljela bih da svaka djevojčica i svaka žena zna kako naša cikličnost i menstruacija nisu patnja, već predivan ženski dar. Prilika i mogućnost da naše tijelo radi za nas, ako mu to dopustimo. Dar da naša maternica otpušta i čisti — na fizičkoj, ener-



Maternica kao mjesto stvaranja

U svakoj od nas postoji prostor koji pamti — mjesto stvaranja života, ideja i kreativnosti. Kada je taj centar opterećen, često osjećamo bol ili odvojenost od sebe.

Upravo zato nudim masažu cijelog abdomena koja vraća vitalnost svim organima, pa tako i maternici. Kroz nježan, ali dubok dodir, pomažem tvom tijelu da otpusti nakupljeni teret i ponovno uspostavi prirodan protok energije.

Ovo je prilika za susret s tvojim unutarnjim izvorom snage. Ako osjećaš poziv, javi mi se: @mjesto.stvaranja, 095 512 4526, lazzmirjam@gmail.com

getskoj, emotivnoj i duhovnoj razini. Za mene je to veliki dar. Biti tu za sebe svaki mjesec u tim danima i tako stvarati kapacitet za sve senzacije i za sam život.

I za kraj:

Nekada dođe tiho i nečujno.

A nekad dođe glasno.

Nekada je potrebno da napravi jednu malu preobrazbu, glasnu i bolnu.

To bude kao jedan klik koji me preobrazi u vješticu.

Nekada ta vještica dođe skrivećki a nekada baš želi da je se vidi, čuje i osjeti.

Ona mi pokaže kakva sam bila prema sebi prethodnih mjesec dana.

Kada dođe tiho i nečujno kao da mi samo namigne i kaže: "Bravo, bila si super".

A kada dođe glasno onda mi želi ukazati na to da ovaj mjesec možda nisam bila tu za sebe ili da nisam živjela svoju istinu i svoju svrhu ili da sam bila pre gruba prema sebi i da to treba sada počistiti.

Dođe glasno i bolno da me vrati u trenutak i prisutnost.

Bude na kratko glasna, viče i grebe po zidovima moje UTROBE.

I onda se utiša i smiri kad osjeti da je čujem, da je ne potiskujem i da ne bježim od nje.

Da je ne ušutkavam tabletama i hranom nego ostajem i biram biti prisutna tu zajedno sa njom.

Ne bježim nigdje.

Nekada ta preobrazba u vješticu bude glasna

najava za hladnoću, samoću, tugu, zimu, vlažnost i krv ako jesen nije donijela svoje plodove.

A nekada bude tako tiha i nježna zima kao što je i jesen bila, puna plodova.

Uvijek mi pokaže gdje sam i uvijek me očisti za proljeće.

Ispere krvlju sve s mene da budem čista.

Točna je kao sat i nikada ne kasni, prigrli sve što se nakupilo nepotrebno i prijava, sve viškove i očisti. Menstruacija.

Autorica: Mirjam

Najsnažnije priče uvijek dolaze iz srca, iz vaših života. Pozivamo te da zajedno s nama „prozračiš“ svoje emocije na **temu idućeg broja:**

Proljetno čišćenje srama. Nježno ukloni teret koji te guši i osjeti lakoću novog početka

Ispričaj nam svoju priču:

Postoji li u tvom životu trenutak ili razdoblje u kojem si se prvi put osjetila posramljeno – ili jednostavno manje slobodno biti ono što jesi? Na koje je sve načine taj osjećaj kasnije pronalazio put u tvoj svakodnevni život – kroz tijelo, odnose, riječi koje nisi izgovorila? Danas, iz ove točke u kojoj jesi – što ti pomaže da ostaneš uz sebe i daš si više prostora, čak i kada se sram pojavljuje?

Piši na svoj način – s potpisom ili anonimno – i javi nam se na info@centarsvoja.hr.

TEHNIKE SAMOPOMOĆI

MUŠKATNA KADULJA:

šapat ženske mudrosti

Kada govorimo o ženskom ciklusu, jedno ulje se ističe kao arhe-tipska saveznica – muškatna kadulja (*Salvia sclarea*). Njen miris je slojevit, zemljan, slatkast i pomalo mošusan – miris koji kao da nosi drevnu žensku mudrost.

Za razliku od obične kadulje, muškatna kadulja je izuzetno nježna i sigurna za korištenje. Njen ključni sastojak, sklereol, ima djelovanje slično estrogenu, što je čini jednim od najvažnijih ulja za hormonalnu ravnotežu. Ona ne dodaje hormone, već pomaže tijelu da regulira vlastitu proizvodnju.

Aromaterapeuti je nazivaju “ženskim uljem” jer djeluje kao tonik za maternicu, ublažava grčeve i pomaže regulirati ciklus. Emocionalno, njen miris je duboko umirujuć, gotovo euforičan. Smanjuje osjećaj stresa i tjeskobe, otvara nas intuiciji i pomaže da se prepustimo prirodnom ritmu tijela.



”

Njen miris je slojevit, zemljan, slatkast i pomalo mošusan – miris koji kao da nosi drevnu žensku mudrost.

ulje broja

Kako koristiti muškatnu kadulju:

Uljna mješavina za ublažavanje PMS-a i grčeva: u 30 ml baznog ulja (npr. bademovog ili kantarionovog) dodaj 8 kapi muškadne kadulje, 5 kapi lavande i 3 kapi rimske kamilice. Nježno umasiraj na područje trbuha i donjeg dijela leđa nekoliko dana prije i tijekom menstruacije.

Opuštajuća kupka: u žlicu morske soli ili meda dodaj 3–4 kapi muškadne kadulje i otopi u toploj vodi. Ova kupka opušta mišiće i umiruje um.

Emocionalna podrška: kap ulja na papirnatu maramicu i duboko udisanje može pomoći u trenucima razdražljivosti ili tuge.

Ako nemaš eterična ulja kod kuće, možeš se javiti na info@centarsvoja.hr

Napomena: Muškatnu kadulju ne preporučuje se koristiti tijekom trudnoće.

Sjemenke kao podrška ciklusu

“Seed Cycling” je jednostavna, prirodna i nutritivna praksa koja koristi četiri različite vrste sjemenki kako bi podržala hormonalni balans u dvije glavne faze ciklusa. Sjemenke su bogate nutrijentima koji pomažu u proizvodnji i metabolizmu estrogena i progesterona.

Kako tehnika funkcionira:

Prva faza ciklusa (od 1. dana menstruacije do ovulacije, cca 1.–14. dan):

Što jesti: svaki dan pojedj 1 žlicu svježe mljevenih lanenih sjemenki i 1 žlicu svježe mljevenih bučinih sjemenki.

Zašto: lanene sjemenke sadrže fitoestrogene koji pomažu u regulaciji estrogena, dok su bučine sjemenke bogate cinkom koji je važan za pripremu tijela za proizvodnju progesterona.

Druga faza ciklusa (od ovulacije do menstruacije, cca 15.–28. dan):

Što jesti: svaki dan pojedj 1 žlicu svježe mljevenih suncokretovih sjemenki i 1 žlicu svježe mljevenih sezamovih sjemenki.

Zašto: suncokretove sjemenke su bogate vitaminom E koji potiče proizvodnju progesterona, dok sezamove sjemenke sadrže lignane koji pomažu u vezanju viška estrogena.

Kako ih koristiti? Sjemenke uvijek samelji neposredno prije upotrebe kako bi sačuvala nutrijente. Možeš ih dodati u smoothie, jogurt, zobenu kašu ili posipati po salati. Budi strpljiva – potrebno je 2–3 ciklusa da bi se primijetili prvi pozitivni učinci.

Kada samopomoć nije dovoljna: pronađi svoju podršku

Iako su prirodne metode i promjene životnog stila moćni alati, ponekad osjećamo da nam je potrebna dublja podrška. Važno je znati razliku između podrške koju trebamo od liječnika i one koju možemo pronaći u sigurnom, holističkom okruženju poput našeg centra.

Kada potražiti medicinsku pomoć?

Medicina je ključna za dijagnostiku i liječenje specifičnih zdravstvenih stanja. Svakako se obrati svom liječniku ili ginekologu ako:

- sumnjaš na to da imaš **ozbiljan zdravstveni problem**
- doživljavaš izrazito **obilna, bolna ili neredovita krvarenja** koja te onеспособljavaju.
- tvoji simptomi (fizički ili emocionalni) toliko su **intenzivni** da te onemogućavaju u svakodnevnom funkcioniranju.

➞ Liječnik je tvoj saveznik u postavljanju dijagnoze i određivanju medicinske terapije ako je ona potrebna.

KADA POTRAŽITI STRUČNU POMOĆ?

Tu smo za tebe

Kako ti **Centar SVOJA** može pomoći?

Dok medicina liječi stanje, mi u Centru SVOJA pomažemo ti da se nosiš s njim. Naš rad nije zamjena za medicinsku skrb, već njena ključna nadopuna. Mi se bavimo onim što se događa između posjeta liječniku – tvojim tijelom, tvojim emocijama i tvojim živčanim sustavom.

Centar SVOJA. je za tebe ako:

- Imaš dijagnozu, ali se i dalje osjećaš izgnanost, preplavljeno i samo u svom iskustvu.
- Želiš naučiti slušati poruke svog tijela, umjesto da se boriš protiv njega.
- Osjećaš da su stres, napetost i emocionalni teret veliki okidači tvojih simptoma.
- Želiš stvoriti nježne rituale i prakse koje će te podržavati kroz sve faze ciklusa.
- Tragaš za zajednicom žena koje te razumiju bez potrebe za dugim objašnjenjima.

Što radimo u **Centru SVOJA**?

Individualni rad: u sigurnom prostoru 1-na-1, pomažemo ti da istražiš emocionalne i tjelesne aspekte tvog ciklusa. Kroz tjelesno orijentirane tehnike i razgovor, učimo te kako umiriti živčani sustav, otpustiti napetost i stvoriti alate samoregulacije koji ti stvarno pomažu u svakodnevnom životu.

Grupe podrške: ovo je tvoje sigurno utočište. Mjesto gdje možeš reći "i ja se tako osjećam" i osjetiti duboko olakšanje. U grupi nema srama; samo razumijevanje, dijeljenje iskustava, recepta i rituala. Ovdje pronalazimo snagu u spoznaji da nismo same.

Pomažemo ti da se vratiš sebi i pronađeš svoju unutarnju snagu za nošenje sa životnim i cikličkim izazovima.

Više o programima i načinu rada na:
www.centarsvoja.hr

INTERVJU

Tijelo koje pamti: Od hormonalnog kaosa do iscjeljenja predaka - Ivona Kovačević Nemec



Kada govorimo o ženskom intimnom zdravlju i ciklusu, često zanemarujemo dublju povezanost tijela i duše, te nesvjesno naslijeđe ženskih pretkinja. Ivona Kovačević Nemec, voditeljica Anahata fitoaromaterapije i Anahata konstelacija, spaja ljekovitu moć biljaka s radom na obiteljskim dinamikama. S njom istražujemo kako se tijelo ne odvaja od duše, a žena od obiteljskog sistema, te kako bolovi i hormonalni disbalans često nose priče naših majki i baka. Kroz svjesni dodir i konstelacijski rad možemo otpustiti teret koji nije naš, gledajući ciklus kao poruku tijela koja traži da bude viđena.

1. Vaš rad jedinstveno spaja rad na tijelu kroz fitoaromaterapiju i konstelacije. Kako se, iz te dvostruke perspektive, bolan PMS ili teške menstruacije mogu promatrati ne samo kao hormonalni disbalans, već i kao odjek naslijeđenih ženskih sudbina i trauma iz našeg obiteljskog sustava? Tijelo nikada ne promatramo odvojeno od priče koju nosi. Hormoni ne djeluju u praznom prostoru; oni reagiraju na stres, potisnute emocije i nesvjesne lojalnosti onome što smo naučile nositi umjesto drugih žena iz svoje obitelji. Žensko tijelo je iznimno osjetljivo na neizgovoreno. Bolne menstruacije i teži oblici PMS-a često su signal da u tijelu zadržavamo napetost, ljutnju ili tugu koja nije imala prostora biti viđena. U mnogim slučajevima to nisu samo naše emocije, nego i emocije naših majki i baka – žena koje često nisu imale pravo glasa, izbora ili odmora. U konstelacijama vidimo kako tijelo pamti ono što je generacijama bilo potisnuto; ono govori

umjesto onih koje nisu mogle govoriti. Fitoaromaterapija pomaže tijelu da se opusti i regulira živčani sustav, dok konstelacije pomažu duši da otpusti teret koji joj ne pripada.

2. Kada radite s klijenticom, kako prepoznajete je li uzrok njenih cikličkih tegoba primarno fizički ili je dublje ukorijenjen u obiteljskoj dinamici, poput nesvjesnog nošenja tereta za majku ili baku? Te razine se uvijek isprepliću, ali postoje znakovi koji nas usmjeravaju. Ako se simptomi pojačavaju u određenim životnim fazama, partnerskim odnosima ili nakon emocionalnog stresa, često znamo da tijelo reagira na nešto dublje. Ako žena ima osjećaj da „nosi previše“, da mora biti jaka i nema pravo stati, tada često vidimo nesvjesnu lojalnost prema majci. U konstelacijama se to jasno pokaže: žena je „veća“ od svojih pretkinja, čvrsta i okrenuta prema njima kao da ih drži. Tijelo tada reagira kroz zdjelicu i maternicu – mjesto gdje počinje život, ali i

neizgovorena bol. Fizička podrška kroz biljke i prehranu je nužna, no ako ne pogledamo uzrok na razini duše, tijelo će se stalno vraćati u isti obrazac.

3. Što biste poručili ženama koje osjećaju krivnju jer ne vole svoj ciklus i doživljavaju ga kao teret? Rekla bih im da je i to u redu i da s njima ništa nije pogrešno. Ciklus postaje težak kada žena predugo živi odvojena od sebe, zanemarujući svoje granice i prirodni ritam. Krivnja i sram oko menstruacije duboko su naučeni kroz obitelj i društvo. Naš ciklus nije problem, on je glasnik. A s glasnikom se ne ratuje, nego ga se sluša – najbolje kroz konstelacijski proces koji nam pomaže da čujemo taj glas bez borbe.



4. Olakšavanje menstrualnih tegoba važan je dio vašeg rada. Kako pomoći ženi koja pati od jakih tegoba ili drugih teškoća? Kroz svoj rad koristim razne metode, a odlične rezultate postizemo razvojem personaliziranih fitoaromaterapeutskih pripravaka, suplementacijom i po potrebi konstelacijskim radom koji otkriva izvor problema. Široki raspon eteričnih ulja omogućuje nam da svakoj ženi pronađemo kombinaciju koja podupire povratak tijela u ravnotežu. Suradnja s fitoaromaterapeutkinjom je presudna jer tek kad doista poznajemo ženu i njezine obiteljske prilike, možemo pružiti pravu pomoć. Također, veliku pažnju polažem

na zdravlje vaginalne flore, jer je adekvatna vlažnost preduvjet zaštite zdravlja i užitka, ali i važan signal hormonalnog balansa.

5. U konstelacijama se često govori o „vraćanju onoga što nije naše“. Koji bi bio prvi, nježni korak koji žena može prakticirati kada osjeti bol, kako bi simbolički razgraničila svoju bol od boli žena prije nje? Prvi korak nije analiza, nego odnos prema sebi i pretkinjama. Naše tijelo čuva grč i traumu kao nesvjesni oblik empatije. Kad tu lojalnost prenesemo na razinu duše, tijelo se može rasteretiti. Jednostavna rečenica koju žena može tiho izgovoriti dok drži ruke na donjem dijelu trbuha pomaže otpuštanju: „Draga majko, poštujem tvoju sudbinu i vidim tvoju bol. Ali ovo nije moje i ne trebam to nositi. Ono što je tvoje, s poštovanjem ti vraćam. Ono što je moje, zadržavam.“ Nije važno odmah osjetiti olakšanje, važno je poslati poruku razdvajanja. Tijelo osjeća istinu i polako se vraća sebi.

6. Za kraj, koji biste ritual ili vježbu preporučili kao čin poštovanja prema vlastitom tijelu i ženskoj liniji? Topla aromakupka izvrsna je za otpuštanje napetosti. Pomiješajte 200 ml biljnog vrhnja, 2 žlice biljnog ulja i 40 kapi eteričnih ulja (prava lavanda, ylang ylang ili naranča). Dok ležite, stavite ruke na trbuh i recite: „Hvala ti, tijelo. Hvala svim ženama prije mene.“ (Napomena: kupka nije za trudnice i dojilje). Također, možete napraviti vježbu: ustanite, zamislite iza sebe sve pretkinje i recite im: „Vi ste velike, ja sam mala. Vi ste došle prije mene.“ Zatim zakoračite naprijed i recite: „Sada biram svoj život.“ Odati im počast tako da budemo sretni i zdrave dovoljno je da ozdravimo sebe i čitavu obiteljsku liniju.

Više o Ivoninom radu saznajte na:
www.anahata.com.hr

KUTAK ZA MAJKE

Naš ciklus nakon poroda: zašto više ništa nije isto?

Nakon poroda, cijeli naš svijet se mijenja, pa tako i naš menstrualni ciklus. Mnoge majke ostanu iznenađene kada se, nakon perioda babinja i dojenja, vrati menstruacija – često potpuno drugačija nego prije. Može biti bolnija, obilnija, neredovita, a PMS intenzivniji nego ikad.

Zašto se to događa? Tijelo je prošlo kroz ogromnu hormonalnu, fizičku i emocionalnu transformaciju. Maternica se mijenjala, hormonalni sustav se resetirao, a tu je i novi faktor – kronični umor i stres koji su sastavni dio ranog majčinstva.

Znaj da u tome nisi sama i nisi “manjkava”. Tvoje tijelo traži novi pristup i priliku za balans. Ovo je prilika da upoznaš svoj ciklus na nov način, s više strpljenja i suosjećanja.

Nježni koraci za mame:

Prati ciklus (bez pritiska): počni jednostavno bilježiti kada menstruacija dolazi i kako se osjećaš. Ne moraš raditi detaljne analize, samo primijeti. To ti pomaže da uočiš svoj novi ritam.

Magnezij je tvoj prijatelj: mnoge majke su u deficitu s magnezijem. On opušta mišiće (uključujući maternicu) i smiruje živčani sustav. Razmisli o kupkama s magnezijevim kloridom (gorka sol) ili o kvalitetnom suplementu (uz konzultaciju s liječnikom).



Pet minuta tišine: kada osjetiš val PMS razdražljivosti, pokušaj se ne boriti s tim. Reci partneru: “Trebam pet minuta tišine.” Odi u drugu sobu, diši duboko i stavi ruke na trbuh – ako se pojavi tuga, dozvoli joj da protekne. Ako se pojavi ljutnja, jastuk neka bude sigurno mjesto za otpuštanje. To je čin samoregulacije koji je važniji od bilo kojeg pospremljenog stana.

Budi nježna prema svom postporođajnom tijelu. Ono je stvorilo čudo. Daj mu vremena, njege i podrške da pronađe svoj novi, mudriji ritam.

Umivanje duše

Tjedni ritual njege, disanja i kultivacije života u Centru SVOJA.

Svaki utorak stvaramo prostor u kojem možeš **prodisati, otpustiti i osjetiti sebe** — vođena dahom, pokretom i mirisnim darovima bilja. Kroz regulaciju, ljepotu i duboku prisutnost. Dozvoli da dobar osjećaj zaživi u tebi i ponesi ga kroz tjedan.

Što te čeka?

- Duboko opuštanje kroz vođene meditacije koje omekšavaju napetost.
- Tehnike disanja (Pranayama) za prisutnost, energiju i regulaciju tijela.
- Somatske vježbe koje vraćaju te u osjećaj tijela i omogućuju da „budeš u sebi“.
- Rad s eteričnim uljima — nježni vodiči za emocionalno i tjelesno prozračivanje.
- Kultivacijske prakse nadahnute tradicijama svijeta: Yoga Nidra, Qigong, mirisne ceremonije.
- Kontinuirana podrška između susreta: online grupa s meditacijama, mikro-lekcijama i poticajima.

Praktične informacije

Kada: utorkom 19:00–20:00

Lokacija: Centar SVOJA, Soldanac 9b, Rijeka

Trajanje: 75 min

Cijena: 50 € mjesečno

Za korisnice drugih programa Centra SVOJA. — popust 20%.

OTPUSTI. PRODIŠI. OSJETI.

Pridruži nam se i kreiraj svoj prostor njege, prisutnosti i zajednice — jer kad zastaneš i poklo- niš sebi pažnju, otvaraš vrata dubokoj promjeni.

Draga SVOJA,

dok zatvaramo ovaj broj, želimo da poneseš jednu misao: tvoj ciklus je tvoj unutarnji kompas.

Svaki simptom, svaka promjena raspoloženja, svaki bol je putokaz prema onome što ti je potrebno – više odmora, više nježnosti, čvršće granice. Kada prestanemo ratovati sa svojim tijelom i počnemo ga slušati, kaos se pretvara u ritam, a bol u mudrost.

Budi nježna prema sebi u svim svojim fazama. Ti si cjelovita, upravo takva kakva jesi.

S ljubavlju,

Uredništvo SVOJA.



DIGITALNA VERZIJA

Ovaj magazin ima isključivo edukativnu i informativnu svrhu. Nije zamjena za liječnički savjet ili medicinski tretman.

The logo for 'SVOJA' is displayed in a large, white, stylized font. The letters are bold and modern, with the 'O's being particularly prominent. The logo is centered horizontally and partially overlaps the image of the woman in the field.

SVOJA

Nakladnik: Kontakt, obrt za savjetovanje, vl. Tamara Šamec

Adresa: Soldanac 9b, Rijeka

Glavna urednica: Tamara Šamec

Tiskara: Tiskara G.E.M, Sveta Katarina 5, Pićan

Centar SVOJA • Soldanac 9b, Rijeka • 091/6392-452 • info@centarsvoja.hr • www.centarsvoja.hr