

Ženy jsou nevyzpytatelné. Někdy jsou unavenější, náladové, někdy překypí nápady a mají spoustu energie. Tyto stavy se cyklicky opakují. A právě ženám mé zamýlení může přinést lepší pochopení sebe samých a mužům náhled na to, jak jejich partnerky „fungují“, a určitý „návod“, jak s nimi zacházet, pokud chtějí využít silných stránek jednotlivých fází ženského cyklu.

Pro lepší pochopení tohoto cyklu a projektu jeho fází můžeme použít božské archetypy. Každá žena je totiž ve své podstatě bohyň a zahrnuje v sobě aspekty všech bohyň světa. V kterémkoli období života nebo fázi menstruačního cyklu však může vliv některé z těchto bohyň převažovat, a proto je dobré nejen znát, ale také se čas od času podívat, „kdo nad námi má moc“. Carl Gustav Jung v této souvislosti mluvil o archetypech, jež jsou součástí každé z nás, pocházejí z takzvaného kolektivního nevědomí a objevují se v našich životních příbězích. Pokud archetypy v sobě poznáme, můžeme lépe porozumět vlastnímu chování a tomu, proč se rozhodujeme, jaké vzorce tohoto chování používáme.



Slovanské bohyně a cyklus ženy

JAK MÁLO O NICH VÍME

Nám nejbližší, ale zároveň nejméně známé jsou slovanské bohyň. Málo o nich víme a málo se o ně zajímáme. Ty hlavní se vážou k jednotlivým ročním obdobím – k jaru, létu, podzimu a zimě – a díky měsíčnímu cyklu se s nimi můžeme setkat každý měsíc. Vždyť každý měsíc žena prochází svým malým jarem, létem... Pravidelně se tak ženy dostávají do kontaktu s Vesnou, Živou, Chors i Morenou. Trojici bohyň Vesna, Živa, Morena bychom mohli zároveň považovat za archetypy, jež jsou v souladu s jednotlivými etapami životního cyklu ženy, tedy za archetyp panny (mladé dívky), matky a stařeny. Obdobnou trojici tvořily v Řecku bohyň Demeter, Persefona a Hekaté, v hinduismu to pak jsou Sarasvantí, Lakšmí a Párvatí. Jak tedy vypadá ženský cyklus z pohledu slovanských žen-bohyň?

MENSTRUACE

Na začátku menstruace jsme v útlumu, potřebujeme víc klidu a máme tendence propadat pocitům selhání, nejsme výkonné tak, jak se od nás očekává, a jsme „neprávem“ unavené. Pokud se však uvnitř spojíme s Morenou a dopřejeme si trochu klidu, který Morena střeží, můžeme díky této bohyň zimy získat nadhled, rozpoznat to, co už v životě nepotřebujeme, a zbavit se všechno nefunkčního. Morena je stará, neplodná bohyň smrti, ale také řádu a pořádku. Udělejme si tedy s její pomocí v době menstruace víc prostoru na odpocinek, ale také pro utřídění věcí ve všech oblastech života. Vyzvěme Morenu, aby nám pomohla udělat pořádek... Položme si několik otázek, které nám pomůžou zastavit se a podívat, kde jsme a kam jdeme. Jsme se svým životem spokojené? Co v našem životě funguje a co potřebuje změnit?

OBDOBÍ PO MENSTRUACI

V tomto období lenošíme a pečujeme o sebe, abychom měly víc energie, než se ke slovu dostane sestra Moreny Vesna, bohyň jara. Je mladičká, rozlétaná, usměvavá a se spoustou energie pro všechny nové začátky. Tato rozlétanost ovšem může být i nevýhodou. Pod vládou této bohyň můžeme začínat s novými předsevzetími a projekty. Můžeme zvýšit fyzickou i psychickou zátež. V tuto dobu vynechme pomalejší aktivity, které se hodí na období, kdy máme energie méně. Díky dostatku psychické i fyzické energie se totiž můžeme směle pustit i do zásadnějších úkolů, jež jsme dlouho odsouvaly. Snadno je zvládneme a bude me mít dobrý pocit z jejich splnění. Kvůli přelétavosti Vesny je však dobré mít po ruce seznam povinností, které je ještě třeba vykonat. S tímto seznamem může pomoci Morena nebo Živa, jež umí být systematická, spolehlivá a umí jít za úspěšným cílem (úrodou). Jelikož Vesna je velmi nestálá, můžeme mít v tuto dobu problém s dokončováním úkolů. I v tom ale pomůže hned další týden Živa, bohyň léta.

OVULACE

Pod nadvládou Živy se můžeme stát matkou, probudí se v nás potřeba pečovat o rodinu a máme dostatek sil k práci. V době ovulace pečujme o vztahy. Živa jako prototyp matky a pečovatelky pomůže v péči nejen o rodinu, ale i o vztahy s kolegy v práci nebo s přáteli. Co třeba uspořádat večírek? Ale pozor, jen to ne-přehnat. Živa by se pro druhé rozdala, takže může mít problémy s hlídáním vlastních mantinelů. Za ty se bude potřebovat schovat

hned v následujícím období, kdy vládu převezmou introvertní bohyň Chors s Morenou.

PŘEDMENSTRUĀCNÍ FÁZE

V předmenstruální fázi (někdy označované jako premenstruální syndrom) se dostáváme pod nadvládu melancholické, subtilní a introvertní Chors, která není téměř vidět a má sklon k plachtivým náladám. Ačkoli je Chors nešťastně zamilovaná a může propadat pocitům selhání ve všech rolích, je velmi tvořivá. I když nám v této době ubývají fyzické síly, můžeme něco vymyslet (vhodné je psaní nebo malování), přicházejí nové myšlenky, nevšední a kreativní řešení. Vytvořme si prostor pro sebe a vlastní tvorbu. Postupně se stáhneme ze společnosti a připravme se na období klidu pod nadvládou Moreny.

Vláda jednotlivých bohyň může být v rámci každého cyklu různě dlouhá. Také je pravděpodobné, že jedna z bohyň nám bude bližší a její nadvládu budeme prožívat jako nejintenzivnější a nejpříjemnější. Pokud chceme získat kontakt se svým ženstvím, přizvěme všechny uvedené bohyň. A poznejme, jak se během cyklu mění náš fyzický a psychický stav, sexualita, schopnost komunikace či kreativity.

Zuzana ŘEZÁČOVÁ LUKÁŠKOVÁ
Autorka je psychoterapeutka

INZERCE

PROPOLIS

přírodní dezinfekce, účinná pomoc při nachlazení a dermatitidách

Propolisové tinktury se zvýšeným obsahem standardizovaného propolisu

Pomáhají při bakteriálním a virovém napadení dutiny ústní, při angínových stavech a dermatitidách kůže.

PM Propolis Echinacea extra 3% kapky a spray

PM Propolis Extra 5% kapky a spray

PM Propolis Maral extra 3% kapky a spray

Propolisový šampon a krém

Pomáhají udržet zdravou pokožku, působí dobré jako doplňková péče při dermatitidách různého původu.

PM Propolisový šampon s medem 200 ml

PM Propolisový krém s bam. máslem a panthenolem

PM Propolis Antiherpess krém 50 g

Propolisové tablety (doplňky stravy)

Obsažený Vitamín C přispívá k normální funkci imunitního, psychického a nervového systému a ke snížení únavy. Slouží k účinné vitalizaci organismu při nachlazení.

PM Propolis Echinacea 50 C

PM Propolis 50 C + Royal Jelly

Medové sirupy (doplňky stravy)

Oblíbená kombinace medu s extrakty bylin a včelích produktů s obsahem Vitamínu C.

PM MS s echinaceou a vitamínem C

PM MS s propolisem a vitamínem C

PM MS jitrocelem, tymianem, materídouškou a vit. C

PM MS s mateří kašičkou, propolisem, echinac. a vit. C



doplňky stravy



Vyrábí: PURUS-MEDA, s.r.o.

Doplňky stravy a kosmetické přípravky jsou dostupné v lékárnách, v internetovém obchodě www.purusmeda.cz nebo na dobroku na lince 516 499 667.

