

# Naiseuden ytimen ahdinko ja parantaminen, osa 2

Tämä artikkeli on jatkoa artikkelin ensimmäiseen osaan, jossa luotiin katsaus siihen, kuinka feminiininen energia on joutunut ahdinkotilaan ja kuinka se ilmenee naisten kehossa. Maapallon feminiiniset elementit vesi ja maa ovat ympäristökatastrofin uhan alla. Maa ja vesi ovat myös juuri- ja sakraalichakramme elementit. Yin on ahdingossa sekä maapallolla että kehossamme. Feminiinisen energian ydin naisten kehossa löytyy gynekologisilta alueilta, erityisesti kohdusta. Gynekologisen alueen parantamisella on parantava vaikutus myös maapallon energiakenttään, olemmehan me kaikki energeettisesti yhteydessä kaikkeen. Maapallo voi puhdistaa itseään kauttamme. Samoin ekologiset toimenpiteet vaikuttavat kehomme energioihin.

Tässä artikkelin toisessa osassa käymme läpi naiseuden ytimen parantamista eli joitakin gyn/ekologiaa toimia eri tasoilla. Parantaminen on mahdollista siinäkin tapauksessa, että fyysinen kohtu olisi poistettu, koska energeettistä kohtua voidaan aina parantaa.

## Fyysinen taso

Estrogeeni on kasvua lisäävä eli luonteeltaan yang. Progesteroni tasapainottaa ja rajoittaa kasvua ollen luonteeltaan yin. Monet gynekologiset häiriöt liittyvät siihen, että yang eli estrogeenivaikutus on liian voimakas. Stressi pahentaa tätä epätasapainoa. Ravinnolla, jonka tuotannossa on käytetty hormoneja ja kemikaaleja, saattaa olla yllättäviä hormonaalisia vaikutuksia, koska monet kemikaalit vaikuttavat kehossa estrogeenin tavoin, ne ovat ns. xenoestrogeeneja. Samoin on laita monien muiden aineiden kanssa, kuten esim. PCB-yhdisteet, veden klooraus, loisteputkivalot, hyönteis- ja tuholaismyrkyt, monet muovit sekä mikroaaltouunissa kuumennettavat muoviasiat .

Gynekologisen hyvinvoinnin ylläpitämiseksi kannattaa syödä luonnonmukaisesti tuotettua kasvispainotteista ravintoa ja käyttää luonnonmukaisia pesuaineita ja kosmetiikkaa. Bioflavonoideilla on estrogeenipitoisuutta tasapainottava vaikutus, ja niitä voidaan kutsua myös kasviestrogeeneiksi. Kasviestrogeenit kilpailevat tavallisen estrogeenin kanssa kudoksissa sijaitsevista reseptoreista eli estrogeenin sitoutumispaikoista. Kasviestrogeenin estrogeenivaikutus on kuitenkin kymmeniä kertoja tavallista estrogeenia miedompi ja lempeämpi, joten on keholle usein toivottavampaa, että reseptoreihin kiinnittyy kasviestrogeeni. Bioflavonoideja on runsaasti mm. sitrushedelmien valkoisessa osassa, soijassa, tattarissa, kirsikoissa ja mustikoissa, ja niitä on saatavana on myös kapsuleina. Suositeltava päiväannos on 750-2000 mg. Myös pellavansiemen, sekä siemenenä että öljynä, on suositeltava, samoin kokojyvätuotteet ja vihreät vihannekset.

Monia yrttivalmisteita voidaan käyttää hormoneja tasapainottamaan. Yksi syvällisimmin vaikuttava yrtti on siveydenpuun marja (eng. chaste tree, lat. vitex agnus castus), joka vaikuttaa hormonituotantoon aivojen tasolla. Siveydenpuun sanotaan tasapainottavan estrogeenin ja progesteronin määrää kehossa erityisesti lisäämällä progesteronin määrää. Sen vaikutus tulee esiin muutaman kuukauden käytön jälkeen, ja joskus tarvitaan parinkin vuoden hoitajakso, jotta pysyvä vaikutus tulee esiin. Siveydenpuun marja tuo apua liiallisen estrogeenin tuomiin ongelmiin sekä myös vaihdevuosiin ja vaihdevuosia edeltäviin vuosiin, jolloin hormonitasot helposti heittelevät. Vogelilla on puhdas siveydenpuuvalmiste, jota tuotiin Suomeen vielä muutama vuosi sitten, mutta maahantuonti lopetettiin liian vähäisen kysynnän takia. Maahantuonnin uudelleen aloittamisesta kannattaa kysellä!

Olen itse käyttänyt siveydenpuuvalmisteita usean vuoden ajan, ja olen ollut erittäin tyytyväinen sen vaikutuksiin. Sen, ja muiden toimenpiteiden myötä, kuukautisvuoden määrä on normalistunut, kivut jäänet lähes kokonaan pois ja myooman kasvu on pysähtynyt. Olen tilannut Englannista orgaanisesti valmistettua siveydenpuuta mm. osoitteista

<http://www.organicnutrition.co.uk> (Chasteberry)

<http://www.ethicalvitamins.co.uk> (Agnus Castus Berry)

Estrogeeni poistuu kehosta maksan ja paksusuolen toimesta. Kannattaakin välttää maksaa rasittavia rasvaisia ja prosessoituja ruokia, kemikaaleja ja alkoholia ja puhdistaa maksaa esimerkiksi voikukkavalmisteilla. Paksusuoli on hyvä pitää toiminnassa päivittäin. Alavatsan elimistä voidaan poistaa kuona-aineita savi- ja risiiniöljypakkauksilla. Risiiniöljypakkauksen teosta löydät helposti tietoa hakusanoilla ”Castor oil pack”.

Hathajooga ja venyttely vahvistavat kehon yiniä. Venyttele erityisesti nivuksia ja lantion alueen lihaksia, jotka myös varastoivat kipeitä tunnemuistoja. Kylvyt ja luonnonvedet tasapainottavat sakraalichakraa. Liikuta energiaa kehossasi lempeillä ja intuitiivisilla liikkeillä, kuten tanssilla. Hengitä syvään alavatsalle. Lepää ja oleile riittävästi. Maadoitu kehoosi ja vahvista luontoyhteyttäsi. Rakasta kehoasi sellaisena kuin se on.

### **Emotionaalinen taso**

Tunteet liittyvät vesielementtiin, ja ne kulkevat kohdun kautta. Anna negatiivisten tunteiden virrata lävitse mahdollisimman nopeasti ja keskity positiivisiin. Vältä stressiä. Siirry kiukusta, raivosta, huolesta, pelosta, rakkaudettomuudesta ja katkeruudesta iloon, kärsivällisyyteen, rauhaan, luottamukseen ja rakkauteen. Etsi elämäsi iloa ja nautintoa tuovia asioita.

Raivo, ärtymys, burnout ja masennus ovat usein yinin vastaveto stressille ja liialliselle yangille. Ne ovat merkkejä siitä, että oma elämä kutsuu. Kuukautisia edeltävä ärtymys ja muu pms-oireilu on luonnon kutsu kääntyä sisäänpäin ja hiljentyä. Vuoto ja sitä edeltävä aika olisi hyvä rauhoittaa sisäisen viisauden tavoittamiseen. Myös masennus vie meitä syvemmälle itseemme. Jos tätä vaihetta pelätään ja pidetään häpeällisenä, menetetään mahdollisuus päästä yhteyteen kohdun viisauden kanssa. Kohtu jää tutkimattomaksi, pelottavaksi alueeksi, vaikka se voisi olla alue, johon voi luottaa kaikkein eniten.

Pidä kättä kohdun päällä päivittäin ja keskity niihin tuntemuksiin, joita nousee esiin. Anna niiden tulla ja vain tunne ne, anna niiden virrata kenttäsi läpi. Saatat aluksi tuntea kipua, mutta se on kohdun pyrkimystä kommunikoida kanssasi. Kipu muistuttaa kuuntelemaan itseään. Tunnetilojen ja itkemättömien kyynelien noustessa tietoisuuteen anna kyynelien ja koko kehon nesteiden virrata. Kyyneleet ovat feminiinisen voiman ja parantumisen osoitus.

### **Mentaalitaso**

Puhu kohdulleesi ja kiitä sen luomis- ja parannusvoimasta. Kiitä kohtuasi siitä, että se on ottanut vastaan kaiken hyväksyvän äidin tavoin kaikki ne kipeät kokemuksesi, joista on vaan pitänyt selviytyä läpi, vaikka todellisuudessa olisit tarvinnut ja kaivannut parantavaa rakkautta ympärillesi. Kysy kohtuasi vointia eri tilanteissa ja kuuntele, mitä sen viisaus ja intuitio kertoo. Kohdullasi on syvää tietoa elämäsi ja

ihmissuhteidesi tilasta.

Voit käydä tätä keskustelua myös päiväkirjan avulla. Voit kysellä kohdultasi sen toiveista ja unelmista sekä sen haavoista ja kivuista. Kohtusi kertoo myös, mikä sitä parhaiten auttaa ja voimistaa. Jotkut kohdut ovat puheliaita toisten ollessa aluksi mykkiä ja pelokkaita. Rakenna suhdetta lempeästi ja kärsivällisesti kuten tekisit haavoittuneen luontokappaleen kanssa. Munasarjojen kanssa kannattaa keskustella, jos haluaa muutosta hormonipitoisuuksiin.

Tarkkaile ajatuksiasi ja sanojasi, jotta ne ovat itseäsi, naiseuttasi ja kehoasi arvostavia ja helliviä. Affirmaatioilla lähetät kehollesi viestejä, jotka kehoasi toteuttaa. Voit toistaa mielessäsi esimerkiksi:

- Hormonini ovat täydellisessä tasapainossa
- Kohtuni on rentoutunut ja vastaanottavainen ja elämänvoima virtaa sen läpi
- Kohtuni on täydellisen terve
- Kehossani on ilo ja nautinto elää kuukautiskierron joka vaiheessa
- On ihanaa olla nainen

Luo ja synnytä mielikuvissasi ja sanoillasi itsellesi sellainen elämä, jonka todella haluat.

## **Henkinen taso**

Naisista tuli henkisesti orpoja, kun äiti jumalatar syrjäytettiin. Ilman suurta äitiä naissukupuoli ei ole kyennyt tuomaan itseään täydesti esille, koska jumalainen esikuva on puuttunut. Olemme kaikki, sekä miehet että naiset, olleet vailla tunnetta suuren äidin kaiken hyväksyvistä rakkaudesta. Kohdun muistojen vapautuessa voi tulla vaiheita, jolloin tämä henkinen äidittömyys ja musta aukko sisällämme nousee suruna tietoisuuteen. Suru ja kaipuu auttaa meitä tiedostamaan, mitä nyt haluamme itsellemme.

Ajattele, jos sinulle olisi lapsuudessasi kerrottu myös äiti jumalattaresta. Miten se olisi vaikuttanut itsetuntoosi, suhteeseesi kuukautisiin, seksuaalisuuteen ja voimaasi. Jos sinulla olisi ollut äiti jumalattaren rakkaus tukenasi, olisiko sinun ollut helpompi tulla omaksi itsekseksi. Kuvittele ja näe suuri äiti kurkottamassa käsiään ja kutsumassa sinua syleilyynsä. Tiedä, että suuri äiti on valmis antamaan rohkaisunsa, viisautensa ja voimansa tuekseen. Hän uskoo sinuun ja on läsnä mustimmallakin hetkelläsi kunnioittaen syklin pimeää vaihetta. Kuvittele, että näin on ollut koko elämäsi, ja näe kaikki elämäsi tapahtumat uudelleen tämän tiedon valossa. Tunne rakkaus, joka sinua kohti virtaa. Tavoita jälleen nöyryytetyt vaistosi ja intuitiosi, yhteytesi kehoosi ja maahan sekä yhteytesi luonnon sykleihin. Tunne jälleen voimasi luoda ja parantaa.

Lukemalla tarinoita ja kertomuksia pyhistä naisista ja jumalattarista voit aikaansaada muutoksia arkkityyppisellä uskomusten ja myyttien tasolla. Myytti on tarina, joka on ulkoisesti keksitty, mutta josta tulee sisäisesti tosi. Myytillä on erittäin suuri energeettinen vaikutus, ja se on suurimpia manifestointivoimia, sekä hyvässä että pahassa. Muuta tietoisesti tuhansia vuosia sitten luotua negatiivista naiseuden myyttiä. Ota yhteyttä jumalattareen sinua puhuttelevien kertomuksien ja kuvien kautta tai tee alttari.

Hyväksy elämän ja luonnon syklit ja arvosta niiden viisautta. Kohtumme tietää elämän mysteerit. Se tietää, että on aika hauduttaa ja kasvattaa ja on aika päästää irti ja luopua. Se on kohdun parantava voima.

Vaihdevuodet tuovat elämän voimien ja mysteerien ymmärtämisen yhä henkisemmälle tasolle.

Mieti, oletko tehnyt elämässäsi sellaisia ratkaisuja, jotka perustuivat aiheettoman, mutta sisäisesti kalvavan syyllisyyden tai häpeän tunteen välttämiseen. Kulje nyt kohti syyllisyyttä eli tee sitä, mikä eniten herättää tätä aiheetonta syyllisyyden tunnetta. Irrottaudu vanhasta velvollisuudentunteesta ja tottelevaisuudesta, jossa olet antanut voimasi ulkopuolelle. Tule siksi, joka todella olet. Kuule omat tarpeesi ja täytä ne ensimmäisenä. Tarvittaessa lähde nykyisestä elämästäsi tullaksesi itsekseksi. Tämä oman itsen synnytyksen prosessi voi olla kivulias ja kaoottinen. Kuitenkin kaaoksesta voi syntyä jotain aivan uutta. Tulos voi olla vaikka villi, sensuelli, vetovoimainen ja intohimoinen nainen, joka on täynnä elämänvoimaa.

Suhtaudu seksuaalisuuteen sekä iloisena että pyhänä asiana, ja pidä määräysvalta sen suhteen omissa käsissäsi. Arvosta ja rakasta myös maskuliinista voimaa. Kukoistaakseen ja avautuakseen feminiinisyys tarvitsee sitä suojakseen, tuli maskuliininen suoja sitten sisältä meistä itsestämme tai ulkoa elämässämme olevan miehen kautta. Avaudu vastaanottamaan miehen rakkauden ja arvostuksen lisäksi myös intuitiivista tietoa ja parantavaa rakkausenergiaa. Vastaanottamiselle avautuminen on yksi oleellisimpia tekijöitä naiseuden parantamisessa.

Kirjallisuutta:

Boice, Judith. Menopause with Science and Soul. 2007.

Eisler, Riane. Malja ja miekka. 1988.

Elias, Jason & Ketchum, Katherine. In the House of the Moon: Reclaiming the Feminine Spirit of Healing. 1996.

Graham, Helen. Soul Medicine: Restoring the Spirit to Healing. 2001.

Judith, Anodea. Eastern Body, Western Mind: Psychology and the Chakra System as a Path to the Self. 1996.

Lark, Susan M. Fibroid Tumors and Endometriosis Self Help Book. 2000.

Northrup, Christine. Women's Bodies, Women's Wisdom: Creating Physical and Emotional Health and Healing. 1998.

Plant, Judith (ed.). Healing the Wounds. 1989.

Queen Afua. Sacred Woman: A Guide to Healing the Feminine Body, Mind, and Spirit. 2000.

Reeves, Paula M. Women's Intuition: Unlocking the Wisdom of the Body. 1999.

Stone, Merlin. When God Was a Woman. 1976.