

Le džuvl'ijen hin sako čhon o procesis phandlo la menštruacijaha. Hin oda menštručno ciklos, savo avel sako čhon. Calo procesis pes vičinel (menštručno) ciklos u šaj pes ginel jekha periodatar (jekhe čhonorendar) dži ke aver.

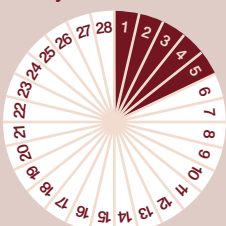
Andro ciklos šaj pes ačhel, hoj tut šunes sojekhvar avres u na

## 1. Menštručno faza

Oda hin ajso kotor, kana ratvalos, vaš oda la šunes sar najangluneder. O rat, so tutar džal, bi majinelas te jel ča andre lol'i farba – šaj avel parneder vaj kaleder, pro agor imar dži ke hñedo. Varekana šaj andro čul'iben aven the o bareder ratvale kotora, save džan avri sar kotorora la slizničatar. Kada sa hino normalno.

**SAR TUT ŠAJ ŠUNES:**

- Strapimen the bi e energija
- Sa tut cholarel
- Šaj tut aven menštručna dukha vaj kurči.



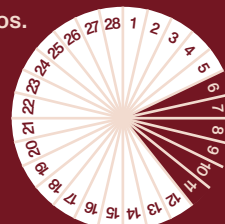
*Jekhbuter hin 3–7 d'ives.*

džanes soske. Kada sa keren o hormoni, so andre tute keren oda, sar tut šunes.

Andre sako ciklos hin kotora/ fazi/etapi u jekhetanes oda hin 28 d'ives, kajča sako džeña sam aver, ta o ciklos šaj avel the 21 vaj 35 d'ives.

## 2. Folikularno faza

O hormoni sar estrogen džan opre. Perdal jekhbuter džuvl'ija hin kada jekhlošaneder kotor andro ciklos.

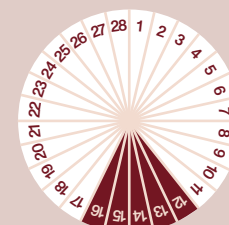


*Jekhbuter džal 7–10 d'ives.*

**SAR TUT ŠAJ ŠUNES:**

- Hin tut but energija
- Kreativno
- Pozitivno the lošand'i
- Zoral'i the sa keres korkori pestar
- Sa tuke džal jekhfeder, sar andro športos, abo adre škola vaj andre buti
- Sal šukareder sar andro aver d'ivesa – e cipa, o bala, sa ča labol

## 3. E ovulacija



Ada hin etapa, kana o džuvl'ija jekhbuter šaj ačhen phare (a'le de tuke pozoris, šaj pes oda ačhel the andre aver fazi!). Andre adi etapa šaj tut jel čul'iben – o hlenos šaj jel bijal farba vaj parno, bije pacha u na šunes nisavi dukh vaj nič tut na chand'ol a'ni na labarel. Te kames, šaj tuke les intimna cikne vložki, kaj tut šunes feder.

*Jekhbuter džal 2–4 d'ives.*

**SAR TUT ŠAJ ŠUNES:**

- Džanes, so kames, u čujines tut šukares
- Šaj tut jel bareder seksualno dzeka, šaj kames e intimita
- Hin tut lači dzeka
- Pačinel pes tuke, kana džas avri le amalenca
- Buter šunes šukar emociji, the o kamiben



## 4. Lutealno faza



Te na dodžala kijo khabñipen, o teštos džal polokores kije nevi menštruacija. Kadi faza pes le džuvl'ijenge jekhbuter na pačisa'ol, bo džal jekhbuter d'ivesa the kij'oda o emociji šaj džan upre tele the e energija hiñi cikneder. Kajča the kadi faza tire teštoske kampil.



*Jekhbuter džal 9–16 d'ives.*

**SAR TUT ŠAJ ŠUNES:**

- Čeporo chas chol'i vaj chan tut o nervi
- Kames te chal guloro
- Šunes tut upreandži
- Hin tut lokeder imunitno sistemas, ta šaj chudes oparos vaj nakhatos
- Tiri cipa hin žirošneder u chuñen pre tute o prišči
- Sal rado, te šaj tuke kresl'ines, vaj pekes, abo vareso keres so tuke hin pre dzeka

## PMS – Premenstruačno sindromos

Pro agor štarto fazake, ke kadi lutealno faza the ko agor, sar pes chudela e menstuačno faza, šaj avel o PMS – premenstuačno faza. Šaj džanes kada terminos andal o instragramos vaj andal o serijali.



O PMS hin sako džuvl'ija aver, ke verasave džuvl'ija nane ņisavo, u aver pen šunen na mišto.



### SO KE TUTE ANDRE PMS ŠAJ AVEL:

- E dar, e nervozita the nervovo stresos
- Rado chas gulo the kamel pes tuke te chal buter
- Sal šuvl'i, bo o teštos l'ikerel o pañi, kikiden tut o čuča abo o tel o per
- Depresivno emocija, kamel pes tuke te rovel

Šaj tut šunes kavka, hoj na sal pre ņisoste, abo hoj tut calo svetos nanavidzinel, kajča tel o paru d'ivesa kadi emocija džal het. Te ajse negativna emociji ačhena buter d'ives the buter, na džala pal o PMS. Gondol'in, te bi na elas feder te džal kijo psihologicko sajipen.

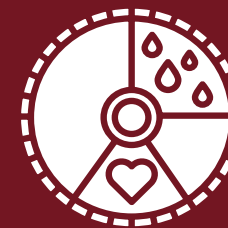


PMS – so pes lake pro pheras phenel „phares man stresines/choľares“ – šaj kerel o emociji zoraleder, sa tut šaj choľarel. Kajča normalnones amenge o emociji sikhaven, hoj pes vareso ačhel, na džal ča pal o PMS. Nane mišto, te o emociji bijal o PMS predikhes.

Pre aver sera vaš o PMS na kampil te jel pre varekaste džungali. The te oda šaj avel andre ada momentos pharo, aveha lačhi, te gondol'ineha pro aver džene, sar pen šunen jon.

Te prindžares tiro ciklos, šaj feder achalos, soske tut varekana varesave buťa choľaren u varekana len predžas ča avka.

*Sako amendar džuvlijendar šaj predživel peskero menstuačno ciklos aver u hin kada fest lačho!*



Nane ņisavo „lačho“ vaj „nalačho“ drom, sar pes andro ciklos te šunel. Varesavi džeñi šunel maškar o fazi bare averipena, varesavi na šunel nič.

Ča tu korkori šaj andre tute dikhes jekhfeder, sar pes šunes u so tuke kerel lačhi dzeka. U pal varesave čhona vaj berša imar šaj sikh'los, so tire teštoske kampil u šaj aves lačhi kije peste korkorate, the te tut na šunes igen lačhes.

## Sako čhon andre lačhi dzeka



Džanehas, hoj te džal pal e manštruacija, kada nane ča o d'ivesa, kana ratvalos?