



מיועד לבעלים ונשותיהם, חתנים, כלות, מדריכות לטהרת המשפחה, נשים ובנות, רופאים, תרפיסטים, ארגוני בריאות, קרובי משפחה וידידים.

"אוי! כל-כך הרבה צרות ובעיות בשלום-בית..."

כך שמע בעלי את אחד הרבנים מפטיר כבדרך-אגב במהלך שיחה אתו

וזו הייתה תשובתו של בעלי, "אשתי סבורה שאפשר להביא שלום למערכות יחסים בין-אישיים ובתוך המשפחה, בעזרת הורמונים מתאימים, וכך להציל את חיי הנישואין של משפחות סובלות."

הרב נדהם וסיפר לו, "בדיוק כעת אני חוזר מפגישה, בה התוודעתי לאסון של ממש. הורים למשפחה ברוכת ילדים נמצאים בתהליכי פירוד, והכול בגלל בעיה זו. הם לא מבינים שהבעיות שלהם קשורות למחזור החודשי, ואין נובעות מקשיים במערכת היחסים ביניהם."

בעלי סיפר לרב על היוזמה שלנו לקידום המודעות בקרב הציבור בכל הקשור לעזרה שאפשר לקבל בתחום רגיש זה. הרב התרגש ומיהר להציע עזרה במימון השקתו של מיזם חיוני זה – וכך הוקם ארגון "נועם זיו", בשנת תשס"ז, במטרה לטפל בבעיות הקשורות לחוסר איזון הורמונלי, תופעה המשפיעה קשות על המשפחה כולה.

אותו רב דרבן אותנו לפרסם את המידע המבוסס על נסיוני האישי ומאשר את יעילותה של הגישה. קיבלנו משוב מדהים המעיד על שינויים דרסטיים לטובה בחייהן של בני זוג ומשפחותיהן, לאחר שקיבלו את הידע וההבנה לגבי התופעה המטרידה – תסמונת טרום-וסתית (PMS) – ודרכי הטיפול בה.

בסיומו של מכתב זה, מופיעה רשימת התסמינים של PMS, מידע על תסמונת קשה יותר הנקראת PMDD (הפרעה דיספורית קדם-וסתית); עמוד תוכן העניינים של הספר שעזר לי; הצעות לגבי תוספי מזון; דוגמאות למקרים של נשים שסבלו מן התסמינים הנ"ל; גילויים שהגיעו בעקבות פנייה לעזרה, ומשוב חיובי שהתקבל. כמו-כן, אנחנו מספקים מידע אודות השלב הראשון בתהליך המנופאזה (חידלון הווסת), התקופה שלאחר הפסקת המחזור (פוסט-מנופאזה) ודיכאון לאחר לידה. כל המידע הזה עומד לרשותכם באתר שלנו, או ביצירת קשר ישיר אתנו.

אנא, שתפו אחרים במידע זה, ואל תהססו לפנות אלי עם שאלות כלשהן, לשתף אותי במידע העשוי להועיל לנשים לשפר את בריאותן והרגשתן האישית, וכן במשוב חיובי, בס"ד.

שלום,

ברצוני להקדים ולומר כי בזמנו, לפני שיצאתי בהרצאה פומבית בה אני משתפת את הקהל בחוויה אישית שעברתי, שאלתי את הרב פאלק זצ"ל אם אין בכך פגיעה בצניעות שלי. תשובתו הייתה ברורה: "לא, אם פרסום הדברים יביא להקלה בסבלם של אחרים." ברוך השם, נוכחנו לדעת כי אכן הדברים מביאים לתועלת רבה.

הנושא: מתח/סטריס קדם-וסתי (PMS), תופעה הגורמת לסבל רב במשפחות ולעתים קרובות יוצרת בעיות קשות מאוד בשלום בית.

PMS הינו שם כולל לתסמינים גופניים ונפשיים רבים, המופיעים לפני תחילת המחזור החודשי ומפסיקים עם תחילתו, או זמן קצר לאחר-מכן. קיימת נטייה להחמרה בסימפטומים אחרי לידה. המידע המופיע להלן מתפרסם באמצעי התקשורת השונים, ולכן לעתים נדירות מגיע לנשים בקהילה שלנו הזקוקות לעזרה. לכן, אני פונה בבקשה מכל מי שקורא את מכתבי, להפנות אנשים לאתר או לארגון שלנו – sd@noamziv.org / 0044-161-798-9415.

על-פי סקר שנערך על-ידי שירותי הייעוץ לבריאות טבעית באנגליה (NHAS), ארגון הנקרא כיום בשם Femmar, נמצא כי קרוב ל-73% מתוך כלל אוכלוסיית הנשים בגיל הפוריות באנגליה סובלות בדרך זו או אחרת מן התסמונת הזו. במקורותינו קיימת התייחסות לכאב המחזור וכאב הלידה, כפי שכתוב במדרש רבה בראשית:

"הרבה ארבה עצבונך והרנך" זה צער העדוי (פ' ווסת נידות)

בעקבות לידת אחד מילדיי, חוויתי באופן אישי את הקושי הנ"ל, וברוך השם הבנתי מיד שזוהי תופעה חריגה עבורי. בסייעתא דשמיא קיבלתי המלצה מידידה בקהילה שלנו על ספר בשם No More PMS! של מריון סטיוארט (הוצאת ורמיליון – לונדון, 1997). ספר זה, המכיל מידע שימושי וסיפורים רבים מן החיים (חלקם מקרים קשים ביותר), עזר בעבר לחברתי ולאחת מידידותיה.

מריון סטיוארט, מחברת הספר המפורסמת באנגליה, הקימה את ארגון Femmar (NHAS לשעבר), ארגון שעזר למאות אלפי נשים ברחבי העולם לאורך עשרות שנים רבות, בנושאי בריאות ואיזון הורמונלי.

ההדרכה המופיעה בספר כוללת שלוש עצות עיקריות:

1. שינויים בתזונה, כלומר אכילת כמויות מוגברות של מזון המכיל מגנזיום (לדוגמא, אבוקדו, אגוזים, טונה, קטניות) והימנעות מקפאין בכל צורותיו (קפה, תה, שוקולד, קולה לסוגיה, קקאו ועוד). תה מצמחים שוקרא – Redbush/Rooibos tea – אינו מכיל קפאין.
2. תוספי תזונה שנבדקו כראוי בניסויים קליניים מדעיים. בהמשך מופיע פירוט. לפעמים תוספי תזונה נוגדים תרופות מסוימות – יש לקחת זאת בחשבון ולבדוק את הדבר, לפני שמתחילים בנטילת תוספים שונים. מפויק של תוספי התזונה.
3. פעילות גופנית מתונה המתבצעת בקביעות.

תחושת אי-הנוחות יכולה להפוך לנחלת העבר. חשוב לזכור שגם כאשר הבעל והאישה יודעים שהכול קשור למחזור החודשי, הילדים התמימים פשוט לא מבינים מה קורה בבית.

מכיוון שנושא זה הוא **אישי** מאוד, בעלים ונשותיהם, ילדים ונשים צעירות **סובלים בדומיה מאחורי דלתות סגורות**. לעתים קרובות, מערכות יחסים נקלעות למתחים עצומים, ובני-הזוג עלולים לחשוב

שהם סובלים מבעיות קשות, כאשר למעשה ההפרעה היא הורמונלית בלבד, ואפשר לטפל בה עד לריפוי מלא, או לכל הפחות להביא לשיפור עצום במצב, בתוך פרק זמן קצר. יש נשים שסובלות במשך ימים ארוכים בכל חודש. בנות בגיל ההתבגרות עלולות לחוות יחס לא-נכון מצד ההורים, הסבורים שהן מתנהגות בחוצפה, כאשר למעשה הן סובלות בעצמן מתופעות שאמותיהן אולי לא חוו מעולם. ובעצם, התנהגות זו הינה זעקה לעזרה.

עזרה בתחום זה פירושה: להביא שלום לבית, לחסוך למשפחות מתח וסבל רב, לשפר את איכות החיים ומערכות היחסים בין כל הנוגעים בדבר, ובפרט מי שמתמודד עם לחצים נוספים כמו מערכות יחסים קשות, בעיות בעבודה, ילדים מאתגרים, לחץ כספי, דאגות, הפרעות אכילה, הפרעות שינה ומחלות גופניות.

נשים רבות לא מבינות כלל כי הסיבה לאי-יכולתן להתמודד עם הלחצים בשגרת היום-יום היא פשוט שינויים הורמונליים בגופן, המעוררים תסמינים בעקבות מחסור בחומרי תזונה.

אני מרגישה שגיליתי אוצר, וברצוני לשתף בו נשים נוספות. עזרה בתחום זה פירושה אישה שמחה ורגועה יותר – כולם מרוויחים מכך.

בהמשך למכתב זה, מצורפת רשימת התסמינים השונים, וכן עותק של עמוד תוכן העניינים של הספר שעזר לי. נשים הקוראות ספר זה, לא ירגישו שהן לבד או מוזרות וחריגות. בעלים יקבלו תובנה והבנה, וייתחסו ברחמנות רבה יותר לנשותיהם, לבנותיהם ולנשות הצוות במקום העבודה שלהם.

הבעיה נפוצה ביותר וניתנת לטיפול. ההחלמה מופיעה בתוך חודש עד 4 חודשים.

ככל שהמשפחה גדולה יותר, כך קשה יותר לאישה, המתמודדת עם מטלות רבות, בעוד היא חווה סבל רגשי ופיזי בשל השינויים ההורמונליים בגופה במהלך המחזור החודשי. לחץ/סטריס שאינו מטופל עלול להביא להשלכות חמורות, עד-כדי גירושין. נשוי טרי עלול לקבל הלם רציני כאשר הוא מבחין בשינוי אישיות אצל בת-זוגו. די לו בימים ספורים של אומללות כדי לקבל את התחושה שייתכן והאישה שהוא התחתן אתה, סובלת מבעיה רצינית. נערות ובחורות חוששות להיכנס לעולם השידוכים ולהינשא, וזאת מפאת רגשי בושה בעקבות התנודות שהן חוות במצב-הרוח שלהן.

כל אישה או בחורה סובלת באופן שונה מחברתה – סימפטומים שונים, דרגות שונות של עוצמה ומשך זמן משתנה – חלקן סובלות במשך יומיים-שלושה לפני הוסת אחרות במשך 3 שבועות בחודש.

הגורמים הבאים עלולים להביא להחמרת הסימפטומים/התסמינים:

- גלולות למניעת הריון (עלולות להוות טריגר לסבל או להחריף אותו)
- גילאי 30-40
- התקופה שאחרי הלידה
- חוסר פעילות גופנית
- ניתוחים
- במהלך ההיריון, העובר לוקח לעצמו את חומרי התזונה, ורק אחריו מקבלת האם את חלקה. בתקופת ההנקה, שוב – התינוק הוא הראשון לקבל את חומרי התזונה הדרושים לו. הריונות חוזרים ונשנים, בפרט כאשר הם קרובים זה לזה, יחד עם תקופות הנקה, במיוחד ארוכות, עלולים לגרום לדלדול וריקון של חומרי התזונה בגופה של האם. מצב זה, אם לא יטופל, פוגע לא רק בבריאותה ושלומה של האם, אלא גם בבריאותם של התינוקות שיוולדו לה בעתיד. אישה הסובלת ממחסור בחומרי תזונה, נמצאת בסיכון מוגבר לסבול מתסמונת קדם-ווסתית (PMS)/דיכאון אחרי לידה.

אני מבקשת מכל הלב, להעביר מידע זה או להעמידו לרשות כל מי שזקוק לו. אשמח לשוחח עם כל מי שזקוק לעידוד, ליישום ההמלצות המופיעות כאן. עם כל זאת, ברצוני להדגיש ולומר שאין לי כל הכשרה להעניק ייעוץ רפואי כלשהו.

תודה על הזמן שהקדשתם לקריאת המכתב.

חשוב לציין כי אני ומשפחתי אינם מעורבים בקידום הספר, הוויטמינים, ארגון Femmar או במתן מידע למען קבלת תמורה כספית. הכול נעשה על בסיס חסד בלבד.

אין דבר יפה יותר בעולם מאשר בית שהשלום נמצא בו, והיחסים בין בני המשפחה מושתתים על הבנה ועידוד.

כל מי שמקבל/ת מכתב זה לידו/ה, זוכה להזדמנות לכונן מחדש את השלום ולהקל את הסבל מעל בעלים, נשותיהם, בנות וילדים.

כל טוב,
בכבוד רב ובהכרת הטוב להשי"ת,

שרה דבורה קרייזלר

נ.ב. אישה שלא חוותה סטרס הורמונלי לא תוכל להבין כיצד זה קורה, או לקלוט את חומרת הסימפטומים. היא חייבת לדעת: זהו משהו אמתי מאוד. אם מישו חושב שכל מה שחסר לסובלים מהתופעה זה ללמוד לגלות הבנה גדולה יותר ולעבוד על המידות בלבד, לצערי הוא טועה, כנראה מכיוון שהשם חסך ממנו את הניסיון המאתגר של PMS. אנא, העבירו הלאה את המידע, לא משנה מהי הרגשתכם האישית; אתם עשויים להיות שליחים **להצלתה של משפחה בישראל**.

הסימפטומים של PMS

ההורמונים בגופנו משפיעים במידה רבה מאוד על מצב-הרוח וההתנהגות שלנו. לפניכם רשימת תסמינים, אשר עוצמתם שונה אצל כל אחת ואחת.

PMS – חרדה – 80% מן הסובלות

- מתח עצבני
- תנודות במצב-הרוח (עד כדי זעם קשה)
- רגזנות
- חרדה

PMS – הצטברות נוזלים בגוף – 60% מן הסובלות

- עלייה במשקל
- התנפחות בקצות הגפיים
- רגישות, כאב ונפיחות בשד
- נפיחות בבטן

PMS – השתוקקות – 40% מן הסובלות

- כאב-ראש
- השתוקקות למתוק ולשוקולד

- תיאבון מוגבר
- דפיקות לב חזקות
- תשישות
- סחרחורת/חולשה

PMS – דיכאון – 20% מן הסובלות

- דיכאון
- שכחנות
- בכי
- בלבול (אי-שקט)
- נדודי שינה

סימפטומים נוספים

אי-התמצאות, גמלוניות, רעד, רטט, מחשבות אובדניות (חשיבה שלילית), אגורפוביה (פחד מיציאה החוצה), רגליים כבדות וכואבות, מיחושים כלליים, ריח רע מהפה, צימאון מוגבר, דחף להשליך חפצים, רגישות למוזיקה ולאור, פעילות גופנית מוגברת, כאב-גב, כאבים בבטן התחתונה, אובדן הליבידו (החשק המיני), פצעים בחלל הפה, אקנה, עיונות, בטן נפוחה, גזים, עצירות, שלשול, שלפוחיות, פריחה, דלקת בשלפוחית השתן, קרסוליים נפוחים, כאבים במפרקים, קדחת השחת, אי-שקט.

יש נשים החוות מספר רב של תסמינים מתוך הרשימה, במידה כזו או אחרת. תארו לעצמכם את גודל המצוקה והייסורים שלהן!

הסימפטומים עלולים להוביל להתנהגות חסרת-שליטה (כגון צרחות, מתן סטירות או פגיעה בילדים מתוך מתח עצבים).

PMDD

פגשתי נשים ונערות שאובחנו כסובלות מ-PMDD. לדברי מריון, זוהי תווית שניתנה לנשים הסובלות מתסמונת קדם-וסתית באופן קשה עוד יותר מהרגיל. הניסיון הקליני הנרחב שהיא צברה במהלך השנים מוכיח שכאשר נשים מצליחות להחזיר את האיזון לגוף, רוב תסמיני ה-PMS ו-PMDD נעלמים.

ברוב המקרים, הכול נעשה באופן טבעי, ללא כל תרופות או טיפול הורמונלי. אם את אחת מן היוצאות מן הכלל – אל תתייאשי מכך שהדרך לריפוי שלך היא בעזרת תרופות. מספר נשים צעירות שיתפו אותי כי הן הפיקו תועלת עצומה מכך שנטלו תרופה נוגדת דיכאון, הניתנת במרשם רופא, או איש מקצוע אחר, בלבד, לטיפול בדיכאון הנגרם על-ידי חוסר איזון הורמונלי חמור. ישנה חשיבות רבה מאוד ליכולת תפקוד תקין, ולפעמים יש צורך לקחת תרופות כדי לאפשר זאת. כפי שאמרנו, רוב הנשים מחלימות בדרך הטבעית.

יש מקום וזמן לשיטות הריפוי השונות, במקרה הצורך.

הספר (באנגלית) – NO MORE PMS!

כך תנצחו את התסמונת הקדם-וסתית בעזרת תכנית שירותי הייעוץ התזונתי לנשים שהוכיחה את עצמה, מאת מריון סטיוארט (1997, ורמיליון – לונדון)

קיבלתי את רשותה האדיבה של מריון סטיוארט להדפיס כאן את תוכן העניינים והסימפוטומים, על-מנת לקבל מושג לגבי הקשיים שעליהם מדובר בכתבה זו.

CONTENTS

Foreword by Leslie Kenton vii

Introduction x

PART ONE: THE REALITIES OF PMS (חלק א: תסמונת קדם-וסתית, המציאות שלה)

Chapter 1	1	A problem as old as the hills	בעיה הקיימת מאז ומתמיד
Chapter 2	5	Functioning normally	לתפקד רגיל
Chapter 3	12	PMS defined	הגדרת תסמונת קדם-וסתית
Chapter 4	15	The making of PMS	מה כוללת התסמונת הקדם-וסתית
Chapter 5	19	Anxious, irritable and uptight	לחוצה, עצבנית ורגזנית
Chapter 6	37	Bloating, weight gain and breast tenderness	נפיחות, עלייה במשקל ורגישות בשד
Chapter 7	47	Sugar cravings, headaches and fatigue	תשוקה למתוק, כאבי-ראש ותשישות
Chapter 8	57	Depression, crying and thoughts of suicide	דיכאון, בכי ומחשבות אובדניות
Chapter 9	69	Other symptoms – clumsiness, loss of drive and agoraphobia	סימפוטומים אחרים – גמלוניות, אובדן מרץ ופחד מיציאה החוצה (אגורפוביה)
Chapter 10	80	The social implications of PMS	השלכות חברתיות

PART TWO: NUTRITION AND OUR BODIES (חלק ב: התזונה והגוף שלנו)

Chapter 11	95	Why is PMS more common today?	מהן הסיבות לשכיחות התופעה בימינו?
Chapter 12	113	Medical treatment	טיפול רפואי
Chapter 13	120	Nutritional treatments	טיפולים תזונתיים
Chapter 14	125	Nutrition and the body: vitamins and minerals, what they do	התזונה והגוף: ויטמינים ומינרלים, מה הם עושים

PART THREE: THE NUTRITIONAL APPROACH – A SELF-HELP MANUAL

(חלק ג: הגישה התזונתית – מדריך לעזרה עצמית)

Chapter 15	147	Choosing a nutritional plan	כיצד לבחור תכנית תזונה
Chapter 16	164	A tailor-made nutritional programme – Option 3	תכנית תזונה מותאמת אישית – אופציה 3
Chapter 17	208	Nutritious recipes	מתכונים מזינים
Chapter 18	229	Stress of distress	הלחץ שבמצוקה
Chapter 19	233	The value of exercise and relaxation	חשיבות פעילות גופנית והתרגעות
Chapter 20	244	Other valuable therapies	תרפיות חשובות נוספות

Chapter 21	249	Other related problems	בעיות אחרות הקשורות לתופעה
Chapter 22	263	Men who no longer suffer	גברים שהפסיקו לסבול

PART FOUR: APPENDICES

(חלק ג: נספחים)

1	269	Dictionary of terms	מילון מונחים
2	272	Food additives	תוספי מזון
3	273	Nutritional supplement suppliers	ספקי תוספי מזון
4	274	Recommended reading list	רשימת קריאה מומלצת
5	276	Useful addresses	כתובות חשובות
6	281	Charts and diaries	טבלאות ויומנים
7	285	References	מראי מקום
	291	Index	אינדקס
	301	Further help	עזרה נוספת

לתשומת לבכם: לא חייבים לקנות את הספר על-מנת להגיע לתוצאות.

תוספים תזונתיים

הוויטמינים הנזכרים בספרה הם:

- מולטי-ויטמין ומינרל לנשים Optivite Multivitamins & Minerals של חברת Lamberts
- מגנזיום 150 מ"ג Magasorb של חברת Lambert

יש מי שמוסיפים את הוויטמינים הבאים, במקרה שלא לוקחים כדור מולטי-ויטמין:

- ויטמין B קומפלס
- ויטמין D

חשוב להשתמש בתוספים מחברות טובות. מניסיון אישי, מגנזיום באיכות ירודה גרם לי לכאבי-ראש.

יש אנשים שהצליחו מאוד עם צמח הנקרא Agnus Castus (שיח אברהם מצוי).

מומלץ לפנות למומחים בחברת הוויטמינים או לרוקח כדי לוודא את הכמות המתאימה לך, לפי הנסיבות האישיות שלך. לפעמים תוספי תזונה נוגדים תרופות מסוימות – יש לקחת זאת בחשבון ולבדוק את הדבר, לפני שמתחילים בנטילת תוספים שונים.

כמו-כן, ניתן להזמין ייעוץ מקיף אצל מריון סטיוארט בנוגע למצבך האישי, בפרט אם הנסיבות מורכבות/מסובכות באופן כזה או אחר.

נשים מספרות על סבלן-ציטוטים

"עברתי שנים על-גבי שנים של סבל, וכדי שלא להרוס את הרגעים המיוחדים שלי עם הילדים שהגיעו לביקור לחגים, הפתרון היחיד שמצאתי היה לקחת תרופות לא-רצויות להפסקת המחזור שלי בתקופת פסח ובחופשת הקיץ. סבלתי ממיגרנות חריפות מאוד."

סבתא, מנצ'סטר.

"החיים שלי הם עליות ומורדות. שבועיים נהדרים – אני יכולה להספיק הרבה לעשות, לעשות ולעשות, ואז שבועיים בהם אני לא מסוגלת לחשוב בהיגיון, הכול נופל ומתפרק, אפילו להרים גרב מהרצפה נראה לי כמו משימה בלתי-אפשרית."
אם צעירה, מנצ'סטר
(יש לציין כי אחד הסימפטומים הוא בלבול).

"זה היה ביום כיפור. ניהלתי שיחה רגועה עם שכנה שלי, בעוד הילדים משחקים בשקט. בתי עברה לידי, וללא כוונה נתקלה במרפק שלי, שהיה מונח על משענת הכורסא. למרות שביום כזה אנחנו משתדלים ושואפים להיות בשליטה על כל פעולה ופעולה שלנו, התעורר בי דחף חזק ועלה בי זעם עצום, עם רצון עז להתנפל על בתי ופשוט להרביץ לה (מאוד לא אופייני לי). תגובה לא-טבעית לחלוטין, פשוט לא אני... ואז בתוך חצי שעה, הופיע המחזור והסביר את הכול. מכיוון שהיה זה יום כיפור, ללא מטלות ודרישות ממני כמו ביום חול, הצלחתי ב"ה להתאפק, אבל תחשבו על כל הנשים שלא מצליחות להתגבר ברגעים כאלו."
אמא צעירה, דרום אפריקה

"מישהי מבני המשפחה ניסתה לנעול את דלת הכניסה לבית, והמפתח נתקע למספר שניות. כרגיל, לא הייתי שמה לב לכך. לפתע, התעוררה בי תחושה חזקה של רוגז, התפרצתי עליה במילות זעם והתרחקתי משם בסערה לכיוון אחר. התנהגות לא הגיונית עבורי."
בחורה שסיימה סמינר

"הרגשתי כיצד הסימפטומים מופיעים ומתחזקים, ולכן השתדלתי ככל יכולתי להישאר רגועה. ב"ה, בעלי רצה שאטפל בעצמי במקום להתאמץ ולהחמיר את המצב. החלטתי להכין עוגיות לקינוח לכבוד שבת. העצבנות הייתה שם, "על אש קטנה", הולכת ומתחזקת לאט-לאט. חיכיתי לרגע בו דלת הבית תיפתח ובעלי יחזור הביתה, ואז אוכל לפרוק מעלי את אירועי היום ולבקש ממנו להושיט יד עם כמה דברים. הוא "קפץ לביקור", תוך-כדי שהוא אומר, "היי, להתראות בעוד כמה דקות, אני ממחר למעריב." נו-נו, הדברים התמימים גרמו להתפרצות פנימית בתוכי, והרגשתי שאני חייבת לעשות משהו עם העצבנות והמתח הפנימי שהצטברו בתוכי. לקחתי את שלוש העוגיות שעדיין לא נאפו ופשוט השלכתי אותן על הרצפה. אני חייבת להודות שהרגשתי שחרור. בעלי חזר הביתה, נכנס למטבח ושאל, "מה קרה, למען השם?" השבתי לו, "אתה הלכת למעריב – ואני השלכתי את העוגיות." הוא נעץ בי מבט מבולבל ותוהה.

אמרתי לו, "כל הסימנים כאן. זה 'הזמן ההוא.'" ברוך השם, הוא מבין אותי, וביקש ממני לא להרגיש רע – זה לא את! הרגשתי שהוא מנחם אותי, מכיוון שגם אני יודעת שתגובה כזו לא אופיינית לי. המחזור הופיע זמן-קצר לאחר-מכן."
אם צעירה, מנצ'סטר

"הרופא שלי אומר שהדבר היחידי שיכול לעזור לי זה כדורים נגד דיכאון. אני לא רוצה לקחת כדורים כאלה, מכיוון שאני רוצה ללדת עוד ילדים ולהניק אותם. האופציה השנייה היא לקחת גלולות למניעת הריון."
אם צעירה, סטמפורד היל, לונדון

ברגע שמתחילים סימפטומים כל-כך קשים, האישה מייחלת למחזור שיגיע, מכיוון שהוא יביא אתו הקלה.

בעקבות שיתוף של נשים שפנו לבקשת עזרה, התבהרו הדברים הבאים:

1. קבלת עזרה בתחום זה עוזרת בהתמודדות עם ניסיונות אחרים.
2. ידע מוביל להבנה עצמית; ולא לביקורת עצמית, בושה, פחד וחוסר הרמוניה.
3. ילדים זוכרים את הסבל ומביעים פחד מפני האפשרות שייתקלו בהתנהגות דומה אצל בת-זוגם.
4. נשים לא מרגישות לבד; מכתב זה בא לדרבן לנקיטת צעדים לטיפול בנושא.
5. אחרי הלידה, יש לאישה מספיק התמודדויות, ומידע זה עוזר לה להגיע לאיזון הורמונלי ביעילות רבה יותר.
6. הכרת תודה על-כך שנושא שהוסתר עד-כה זוכה להכרה ולטיפול בבעיה.
7. הבעלים סבורים שנשותיהם לוקות במידות, כאשר למעשה הן מתמודדות עם קשיים גופניים ורגשיים, בעקבות שינויים כימיים בגופן.
8. יש נשים הסובלות מרגשי אשמה ובושה, בעקבות תגובות לא-נכונות של הסביבה, שאינה מבינה את מצבן לאשורו.
9. קריאה להגיע לנשים הנמצאות מאחורי דלתיים סגורות ולהציע להן עזרה.
10. משפחות עלולות להתפרק כתוצאה מתופעה זו.
11. עידוד לנשים להושיט עזרה אחת לשניה.
12. רווקות מפחדות להתחתן מתוך חשש שהחתן שלהן יראה את השינוי שמתחולל אצלן בתקופה הקודמת לקבלת המחזור.
13. טראומה של נערות צעירות שאינן זוכות להבנה נכונה של ההורים.
14. נשים שלא סבלו מתסמונת PMS, ואז לפתע היא מופיעה אצלן, בעקבות נטילת גלולות נגד הריון.
15. בקשה להדריך את הבעלים כדי שיוכלו להבין מה קורה והנשים תרגשנה הקלה בידיעה שהן אינן לבד.
16. יש נשים שסובלות לאורך כל החודש, בעקבות נטילת גלולות למניעת הריון.

משוב חיובי שהתקבל

"ברצוני לספר לכם, כי מאז שקיבלתי מכם את הייעוץ לגבי הורמונים, החיים שלי השתנו. אני מביטה לאחור ולא יכולה להאמין מה עברתי מאז חג הסוכות בשנה שעברה: מימים קודרים ואפלים, בהם שכבתי על הספה כל היום, מרגיזה את בעלי כל הזמן, והכול – לחינם... מאז שפעלתי לפי העצה שנתת לי, ברצוני להודות לך, השליחה הטובה שלי. סבלתי מנדודי שינה קשים, נשארתי ערה כל הלילה, ואז לא הייתי מסוגלת לטפל במשפחה שלי במשך היום. לא יכולתי אפילו לצאת לעבוד. לחשוב על החיים שהיו לי... כעת, אחרי שחזרתי לעצמי, התחלתי לעבוד בתחום שמעניין אותי, והסיבה היחידה שאני מסוגלת לצאת לעבודה היא, ההרגשה המדהימה שלי. אני יכולה לומר בכנות, שהחיים שלי התחילו בגיל 41. אני פשוט לא מאמינה. התפללתי להשם וביקשתי ממנו שיעזור לי להימנע מקפאין ולקחת את תוספי המזון. כאשר אני אופה עוגיות למשפחה, אני מכינה לעצמי בנפרד מה שטוב לי. בעלי קונה לי חטיפים ללא קפאין."

באחד המקרים הקיצוניים, אישה הגיעה לאנדוקרינולוג כדי שיעזור לה. חל שיפור בתסמינים, אבל היא נאלצה להפסיק את הטיפול, בשל בעיות הלכתיות שהתעוררו. היא התחילה לפעול בהתאם לתכנית הזו: "הפסקתי עם קפאין, לקחתי ויטמינים ואפילו לא הרגשתי שהמחזור עומד להגיע, עד שהוא הגיע. ברוך השם."

"המעלה הגדולה ביותר היא שבעלי לא מרגיש שרימו אותו."

"בעלי יודע שאני נורמלית, יש לי פתרון שריפא אותי. אבל גם חברותיי זקוקות לעצה כזו. אינני רוצה לשתף אותן בחיי האישיים – לכן אני מבקשת מכם, אנא הפיצו את התוכנית בקרב נשים נוספות."

"תודה לכם, הידיעה שאינני לבד, ושיש הרבה נשים כמוני, גורמת לי הקלה עצומה. אולי תוכלי לכתוב מאמר בנושא "כיצד לשכנע את הבעלים."

"חייבים לטפל בנושאים שנשמרים בסוד, אם רוצים להציל משפחות ולהחזיר להן את שלום-הבית."

"כיום, אני מרגישה הרבה יותר טוב, כאשר אני יכולה להבין את עצמי."

"ראיתי הרבה אחיות סובלות. זהו צעד נועז, נחוץ ואמיץ, לדבר על-כך, למרות הרגישות שיש בנושא כל-כך אישי."

"איזו הקלה! כשאני יכולה לדבר על העניינים האישיים הללו. אני מפחדת מהשלב הבא – מנופאזה (גיל המעבר)."

תודה על המידע! הלוואי שהייתי שומעת את זה קודם לכן. אני לפני גירושין. אני עוברת ניסיון של נישואים איומים ובנוסף אתגר הזה. אני נמצאת בנקודת שבירה בחיים שלי."

בעל: "לא זו בלבד שקיבלתי בחזרה את אשתי, אלא גם הבית שלי הוא בית חדש."

בעל: "מאיפה יש לך אומץ לדבר על נושא כל-כך אישי? ייתכן שכאן נמצאת הישועה שלנו."

"אני יותר רגועה עם הילדים, אין עוד התפרצויות כעס פתאומיות. הייתה לנו שמחה במשפחה, והמצב יכול היה להיגמר באסון. פשוט חייכתי לעצמי, על-כך שהתמודדתי כל-כך יפה." כעבור זמן מסוים, אותה אישה סיפרה לי שהיא עומדת ללדת נוסף, והכול בזכות המכתב. היא הרגישה שהיא התרפאה, קיבלה בחזרה את היציבות הנפשית שלה, וכך היא מסוגלת להביא עוד ילד לעולם, ב"ה."

מומחה לאלרגיות: ראיתי אינספור מקרים של נישואין שהתפרקו בגלל [PMS]. הוא ביקש שנפרסם יותר את הנושא.

צעירה מאופקת מאוד הגיעה אליי לשיחה. היא יצאה ממני רגועה יותר, בתחושה שהיא נורמלית. בחתונה שלה, היא חיבקה ונישקה אותי: "הצלת אותי. שיתפתי אחרות במידע שנתת לי."

בחורה צעירה סבלה 3 שבועות בחודש, והרגישה מפוחדת משידוכים. בעקבות המצוקה שלה, היא הייתה מסוגלת לצאת רק לפגישות קצרות מאוד. הוריה ישבו אתה בחדרה, מנסים להרגיע אותה. הם הבינו את הסימפטומים הגופניים, אבל לא הרגשיים. "אחותה אמרה לי, "הצלת אותה ואת הנישואין שלה". בהמשך, אותה צעירה הביעה הכרת הטוב עצומה ונכונות לעזור לנו להפיץ את המודעות.

אם המגדלת את ילדיה לבדה, שהרגישה על סף ייאוש, כאשר היא נאלצת לטפל בילדיה ולהתמודד לבדה עם החיים, כתבה לנו: "אין לי מילים להודות לך מספיק. בבקשה, תני לי לעזור לך בתחום הזה, לעזור לאחרים."

משפחה שחוותה שנים ארוכות של בעיות בשלום בית, הקדישה שעות בהליכה לייעוץ אצל אנשים שונים (שייתכן ולא היו מודעים לבעיה המסוימת הזו, קרי: PMS), קנתה את הספר ופעלה בהתאם לעצות המופיעות בו. כיום, לראשונה מאז נישא, בני-הזוג מנהלים ביניהם קשרי משפחה תקינים ונורמליים, ב"ה."

סבתא חשובה שהגיעה לביקור בעיר שלנו, ניגשה אליי בשבת, ובקשה בפיה: "אנא, דאגו לכך שהמידע יהיה זמין גם באידיש ובעברית. שהדברים יגיעו למספר גדול ככל האפשר של נשים וגברים. הזמנים היחידים בהם הייתי 'בסדר', היו בהריונות שלי. הבן שלי התחנך בפניי, שכאשר אני מחפשת לו שידוך, שאני אזהר שהוא לא יקבל אישה שמגיבה [למחזור החודש] כפי שהגבתי אני."

רבנית אחת שהגיעה להרצאה שלי, הפסיקה את צריכת הקפאין מיד עם שובה לביתה, ומרגישה הרבה יותר טוב: "השיחה שלך הייתה כל-כך מלבבת, כי היא הגיעה מניסיון אישי. אמא שלי שלחה מיד מכתבים לאחיותיי, והיא מספרת לכל מי שהיא יכולה על העזרה הזו, ומכינה להן עותקים מהחומר."

אישה אחת סיפרה לי באושר שהיא ילדה בן, אחרי שנים של קשיים בפוריות, בהן היא לא ידעה על האפשרות להשתמש בתרופות קונבנציונליות במקביל לנטילת תוספי מזון וטיפול הומיאופתי, כפי שלמדה מן ההרצאה שלנו.