

به نام خدا

# راهنمای تنظیم چرخه قاعدگی، درمان های طبیعی برای داشتن هورمون های بهتر و پر یود منظم تر

مؤلفان :

ژینوس قزآانی

فاطمه کریم زاده رکنی

فاطمه مطیع الزمان

ناظر علمی : دکتر مریم بهشتی نسب

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۴)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

**Chaponashr.ir**



سرشناسه : قزائنی، ژینوس، ۱۳۶۸  
عنوان و نام پدیدآورندگان: راهنمای تنظیم چرخه قاعدگی، درمان های طبیعی برای داشتن هورمون های بهتر و پریرود منظم تر / مولفان: ژینوس قزائنی ، فاطمه کریم زاده رکنی ،فاطمه مطیع الزمان  
مشخصات نشر : انتشارات ارسطو ( سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۴.  
مشخصات ظاهری : ۸۷ص.  
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۶۵۶-۴۵-۵  
شناسه افزوده : کریم زاده رکنی ، فاطمه ، ۱۳۶۴  
شناسه افزوده : مطیع الزمان ، فاطمه ، ۱۳۷۸  
وضعیت فهرست نویسی : فیپا  
یادداشت : کتابنامه.  
موضوع : راهنمای تنظیم چرخه قاعدگی  
رده بندی کنگره : ۹۸۳ TP  
رده بندی دیویی : ۶۶۸/۵۵  
شماره کتابشناسی ملی : ۹۹۷۶۵۸۸  
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

نام کتاب : راهنمای تنظیم چرخه قاعدگی، درمان های طبیعی برای داشتن هورمون های بهتر و پریرود منظم تر  
مولفان: ژینوس قزائنی - فاطمه کریم زاده رکنی - فاطمه مطیع الزمان  
ناشر : انتشارات ارسطو ( سازمان چاپ و نشر ایران)  
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر  
ناظر علمی: دکتر مریم بهشتی نسب  
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد  
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۴  
چاپ: زبرجد  
قیمت :  
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :  
<https://chaponashr.ir/ketabresan>  
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۶۵۶-۴۵-۵  
تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵  
[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



## فهرست

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| مقدمه .....                                                                 | ۵  |
| بخش اول: شناخت چرخه و ریشه‌یابی اختلالات .....                              | ۷  |
| فصل اول: چرخه قاعدگی، تقویم زندگی زنانه از نگاه ماما .....                  | ۹  |
| فصل دوم: هورمون‌ها، بازیگران اصلی سلامت و نامنظمی‌های رایج .....            | ۱۹ |
| بخش دوم: راهکارهای طبیعی برای تنظیم دقیق چرخه .....                         | ۲۹ |
| فصل سوم: تغذیه و سوخت‌رسانی، سفری به سوی تعادل هورمونی .....                | ۳۱ |
| فصل چهارم: مدیریت استرس و حرکت، کلید آرامش سیستم غدد درون‌ریز .....         | ۴۳ |
| بخش سوم: مداخلات گیاهی و مکمل‌ها برای بهبود عملکرد طبیعی .....              | ۵۱ |
| فصل پنجم: گیاهان دارویی دوستدار هورمون‌ها و تنظیم‌کننده‌های اثبات‌شده ..... | ۵۳ |
| فصل ششم: مکمل‌های ضروری، دوزهای مناسب برای تعادل بهتر .....                 | ۶۵ |
| فصل هفتم: پایش و ارزیابی، چه زمانی باید کمک تخصصی بگیریم؟ .....             | ۷۷ |
| منابع .....                                                                 | ۸۷ |



## مقدمه

سلام به همه بانوان قدرتمند و زیبا، همراهان عزیز من در این مسیر پرفراز و نشیب زندگی. به عنوان یک ماما که سال‌ها افتخار همراهی با شما را داشته‌ام، بارها و بارها شاهد نگرانی‌ها، سوالات و گاهی سردرگمی‌های شما درباره یکی از مهم‌ترین ریتم‌های زندگی زنانه بوده‌ام: چرخه قاعدگی. پریودهای نامنظم، سندرم پیش از قاعدگی (PMS) آزاردهنده، دردهای شدید، نوسانات خلقی و حتی چالش‌های مربوط به باروری، همگی می‌توانند نشانه‌هایی از عدم تعادل هورمونی باشند. اما آیا تا به حال فکر کرده‌اید که این‌ها فقط "مشکل" نیستند، بلکه زبان بدن شما برای ارتباط با شماست؟ زبانی که می‌گوید "لطفاً به من گوش کن، چیزی در درونم نیاز به توجه دارد." این کتاب قرار نیست معجزه کند، بلکه می‌خواهد شما را به کشف یک معجزه درونی رهنمون شود: قدرت شگفت‌انگیز بدن شما برای خودتنظیمی. ما در این سفر، دیدگاهی کاملاً طبیعی و جامع را برای دستیابی به هورمون‌هایی متعادل‌تر و چرخه‌های قاعدگی منظم‌تر بررسی خواهیم کرد. فراتر از قرص‌ها و راه‌حل‌های موقت، ما به ریشه‌ها می‌پردازیم؛ ریشه‌هایی که در سبک زندگی مدرن ما، در نوع تغذیه‌مان، در میزان استرس روزمره‌مان و حتی در کیفیت خوابمان نهفته است. این راهنما، فراتر از ارائه‌ی اطلاعات، یک ابزار توانمندسازی است؛ یک "مهارت" که با یادگیری آن، زمام سلامت هورمونی خود را به دست می‌گیرید. قرار است بیاموزید چگونه با تغذیه هوشمندانه، مدیریت استرس، خواب کافی، حرکت آگاهانه و در صورت لزوم، استفاده هدفمند و علمی از گیاهان دارویی و مکمل‌های طبیعی، بدنتان را حمایت کنید. ما در کنار هم، بر پایه جدیدترین پژوهش‌های علمی و دیدگاهی مدرن و مبتنی بر شواهد، به عمق سیستم غدد درون‌ریز شما سفر می‌کنیم تا بفهمیم هورمون‌ها چطور مانند یک ارکستر سمفونیک در بدن شما عمل می‌کنند و چگونه می‌توانیم با ایجاد هارمونی، سمفونی سلامت را بنوازیم.

هدف ما این است که شما را به یک کارآگاه سلامت بدن خودتان تبدیل کنیم؛ کسی که علائم را می‌شناسد، ریشه‌ها را درک می‌کند و با ابزارهای طبیعی و مؤثر، به بدنش کمک می‌کند تا به حالت تعادل بازگردد. من اینجا هستم تا قدم به قدم شما را راهنمایی کنم، تا با زبانی ساده و صمیمی اما علمی و دقیق، پیچیدگی‌های فیزیولوژی زنانه را برایتان روشن کنم. این کتاب نه

فقط برای حل یک مشکل، بلکه برای جشن گرفتن قدرت زنانه شماست. برای درک و احترام به ریتم‌های طبیعی وجودتان که با سلامت هورمونی گره خورده‌اند. پس آماده‌اید تا کلیدهای این گنجینه پنهان را بیابید و با آگاهی، عشق و دانش، فصلی جدید در داستان سلامتی خود رقم بزنید؟ بیایید این سفر ارزشمند را با هم آغاز کنیم.

بخش اول: شناخت چرخه و ریشه‌یابی اختلالات





## فصل اول: چرخه قاعدگی، تقویم زندگی زنانه از نگاه ماما

در نگاه یک ماما، چرخه قاعدگی «سالم» و «طبیعی» مجموعه‌ای از نشانه‌ها و فاکتورهاست که فراتر از صرفاً طول چرخه است. در واقع، طول چرخه تنها یک بخش از تصویر بزرگ‌تر است و معمولاً چرخه‌ای بین ۲۱ تا ۳۵ روز، با میانگین ۲۸ روز، به عنوان طبیعی در نظر گرفته می‌شود. اما اهمیت حیاتی به جنبه‌های دیگری نیز معطوف است که از وضعیت سلامت هورمونی و تولید مثلی حکایت دارند.

اول از همه، منظم بودن چرخه حیاتی است. منظور از نظم، تکرارپذیری فواصل زمانی بین پریودهاست. نوسانات شدید در طول چرخه، به عنوان مثال، یک ماه ۲۱ روزه و ماه بعد ۴۰ روزه، می‌تواند نشانه‌ای از عدم تعادل هورمونی، به خصوص اختلال در محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-تخمندان باشد. این عدم نظم می‌تواند با مسائلی چون سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS)، مشکلات تیروئیدی، یا استرس مزمن همراه باشد.

فاکتور کلیدی دیگر، کیفیت خونریزی است. خونریزی قاعدگی سالم نباید بیش از حد شدید یا ضعیف باشد. خونریزی شدید (منوراژی) که منجر به کم خونی شود، می‌تواند نشانه فیبروم رحمی، پولیپ، یا اختلالات انعقادی باشد. از سوی دیگر، خونریزی بسیار کم (هیپومنوره) نیز می‌تواند به اختلالات هورمونی، کمبود وزن، یا حتی دوره‌های بدون تخمک‌گذاری اشاره داشته باشد.

رنگ خونریزی نیز اطلاعات ارزشمندی به ما می‌دهد. رنگ طبیعی خون قاعدگی معمولاً قرمز روشن تا تیره است. خونریزی با رنگ قهوه‌ای تیره یا سیاه، به خصوص در ابتدای یا انتهای پریود، غالباً نشانه خون مانده در رحم است که ممکن است به دلیل ضعف عضلات رحم برای انقباض کافی یا کندی خروج باشد. خونریزی با رنگ صورتی یا شفاف و رقیق نیز می‌تواند نشانه‌ی سطح پایین استروژن باشد.

مدت زمان خونریزی نیز اهمیت دارد. معمولاً خونریزی قاعدگی بین ۳ تا ۷ روز طول می‌کشد. خونریزی طولانی‌تر از حد معمول، بیش از ۷ روز، می‌تواند نشانه‌ای از مشکلات هورمونی یا پاتولوژی‌های رحمی باشد.

علاوه بر این‌ها، علائم همراه نیز بخشی از ارزیابی یک چرخه سالم هستند. درد شدید و ناتوان کننده قاعدگی (دیسمنوره) در حالی که در مواردی تا حدی طبیعی است، اگر نیاز به مسکن‌های قوی داشته باشد یا زندگی روزمره را مختل کند، می‌تواند نشانه اندومتریوز، فیبروم، یا سایر مشکلات باشد. وجود لخته‌های بزرگ، بوی نامطبوع خون، و ترشحات غیرعادی نیز باید مورد توجه قرار گیرند.

در نهایت، یک چرخه قاعدگی سالم، چرخه‌ای است که در آن بدن زن در تعادل هورمونی مناسبی قرار دارد و اندام‌های تولید مثلی به درستی کار می‌کنند. این تعادل تنها با طول چرخه سنجیده نمی‌شود، بلکه کیفیت، رنگ، مدت زمان خونریزی و علائم همراه، همگی پنجره‌هایی به سوی سلامت زن هستند.

در ادامه این نگاه جامع، ردیابی دقیق چرخه قاعدگی، فراتر از صرف پیش‌بینی زمان شروع پریود بعدی، ابزاری قدرتمند برای درک عمیق‌تر سلامت عمومی بدن و حتی نوسانات روحی و جسمی روزانه یک زن است. این ردیابی جامع، به معنای ثبت و مشاهده هوشمندانه نشانه‌ها و تجربیات مختلف در طول هر مرحله از چرخه است، نه فقط یادداشت کردن تاریخ شروع و پایان خونریزی. وقتی صحبت از ردیابی عمیق می‌شود، منظور ثبت الگوهای نوسان انرژی، تغییرات در کیفیت خواب، الگوهای خلق و خو، علائم گوارشی، وضعیت پوست و حتی تمایلات جنسی است که همگی می‌توانند تحت تاثیر تغییرات هورمونی قرار گیرند. هورمون‌هایی مانند استروژن و پروژسترون در طول چرخه قاعدگی دچار افت و خیز می‌شوند و این نوسانات به طور مستقیم بر سیستم‌های مختلف بدن اثر می‌گذارند.

به عنوان مثال، در فاز فولیکولار که سطح استروژن به تدریج افزایش می‌یابد، بسیاری از زنان افزایش انرژی، تمرکز و حتی بهبود خلق و خو را تجربه می‌کنند. استروژن بر مسیرهای عصبی

مربوط به سروتونین و دوپامین تاثیرگذار است که مستقیماً با احساس شادی و انگیزه در ارتباط هستند. ردیابی این الگوها می‌تواند به زن کمک کند تا بهترین زمان را برای پروژه‌های خلاقانه، تمرینات ورزشی شدید یا تعاملات اجتماعی شناسایی کند.

از سوی دیگر، در فاز لوتئال، پس از تخمک‌گذاری، پروژسترون افزایش یافته و استروژن به تدریج کاهش می‌یابد. این تغییرات می‌توانند منجر به احساس خستگی، افت انرژی، تغییرات خلقی مانند تحریک‌پذیری یا اضطراب و حتی مشکلاتی در خواب شوند. با ردیابی این نشانه‌ها، یک زن می‌تواند الگوهای تکرار شونده‌ای را در خود کشف کند و با آگاهی از آنها، برنامه‌ریزی‌های روزانه خود را تنظیم نماید. مثلاً، شاید روزهایی که انرژی کمتری دارد را به کارهای آرام‌تر اختصاص دهد یا برای مقابله با تحریک‌پذیری، تکنیک‌های آرام‌سازی را به کار گیرد.

همچنین، نوسانات هورمونی بر سلامت دستگاه گوارش نیز تاثیر می‌گذارد و برخی زنان در مراحل خاصی از چرخه، دچار نفخ، یبوست یا اسهال می‌شوند. حتی وضعیت پوست (مانند بروز آکنه هورمونی) یا ریزش مو نیز می‌تواند تابعی از این تغییرات باشد. ثبت این جزئیات به زنان این امکان را می‌دهد که رابطه‌ای بین این علائم و فازهای مختلف چرخه خود بیابند و در صورت نیاز، تغییراتی در رژیم غذایی یا روتین مراقبت از خود ایجاد کنند.

این ردیابی دقیق، به زنان کمک می‌کند تا زبان بدن خود را بهتر بفهمند و به جای مبارزه با نوسانات طبیعی، با آنها هماهنگ شوند. این داده‌های شخصی، منبعی ارزشمند برای گفتگو با متخصصان سلامت است، زیرا می‌تواند الگوهایی را نشان دهد که به تشخیص زودهنگام عدم تعادل‌های هورمونی، مانند سندرم تخمدان پلی کیستیک یا مشکلات تیروئیدی، کمک شایانی کند. این خودآگاهی نه تنها به مدیریت بهتر علائم کمک می‌کند، بلکه راهی به سوی توانمندسازی زنان در مسیر سلامت و تندرستی جامع است.

آموزش به دختران جوان برای درک چرخه قاعدگی به عنوان "پنجمین علامت حیاتی" نیازمند تغییر بنیادین در نحوه ارائه اطلاعات و نگاه فرهنگی به این پدیده طبیعی است. این انتقال دیدگاه

از یک "مشکل" به یک "سیستم نظارتی پیچیده" باید با زبان ساده، علمی و در عین حال پذیرنده صورت گیرد.

نقطه شروع، آموزش بیولوژی پایه است. باید تبیین شود که چرخه قاعدگی بازتابی از هماهنگی دقیق میان محور هیپوتالاموس، هیپوفیز و تخمدان (محور HPO) است. این محور، مانند یک ارکستر هماهنگ، میزان مناسبی از استروژن، پروژسترون، FSH و LH را تنظیم می‌کند. اگر این چرخه منظم باشد، نشان دهنده عملکرد مناسب غدد درون ریز و توانایی بدن برای حفظ تعادل هورمونی است، دقیقاً مشابه اینکه ضربان قلب منظم نشان‌دهنده سلامت قلب است.

باید تاکید شود که تغییرات در این چرخه، حتی نوسانات جزئی در خلق‌وخو، سطح انرژی یا سلامت گوارش، صرفاً ناشی از "هوس" یا "تغییرات شخصیتی" نیستند، بلکه مستقیماً توسط سیگنال‌های شیمیایی (هورمون‌ها) هدایت می‌شوند. به عنوان مثال، آکنه پیش از پریود صرفاً یک مشکل پوستی نیست؛ بلکه نشانه‌ای است که بدن در حال پردازش افزایش پروژسترون یا کاهش ناگهانی استروژن است. وقتی دختران این ارتباط علت و معلولی را درک کنند، می‌توانند واکنش‌های بدن خود را به جای سرزنش، با کنجکاو و دقت مشاهده کنند.

برای تبدیل این درک نظری به یک عادت عملی، باید آموزش ردیابی را از سنین پایین‌تر آغاز کرد. این ردیابی نباید فقط شامل روز شروع خونریزی باشد. باید دفترچه‌ای طراحی شود که در آن متغیرهایی مانند: سطح انرژی (از ۱ تا ۱۰)، کیفیت خواب (آیا زود بیدار شدم؟)، عوارض گوارشی (نفخ، یبوست)، و وضعیت روحی (اضطراب، تمرکز) در کنار هر فاز (فولیکولار، تخمک‌گذاری، لوتئال) ثبت شود. این ثبت دقیق، "داده خام" لازم برای تفسیر وضعیت سلامتی کلی را فراهم می‌کند. اگر چرخه به طور غیرمنتظره‌ای طولانی شود یا خونریزی بسیار شدید باشد، این داده‌ها می‌توانند زودتر از بروز علائم دیگر، زنگ خطر را برای اختلالات بالقوه مانند کمبود آهن یا اختلالات تیروئیدی به صدا درآورند.

علاوه بر جنبه فیزیکی، باید جنبه ذهنی و عملکردی چرخه نیز آموزش داده شود. به جای سرکوب علائم PMS، باید به آن‌ها آموخت که فاز لوتئال (دوره پیش از پریود) نیازهای متفاوتی دارد و

نباید در این زمان خود را مجبور به انجام فعالیت‌های سنگین یا جلسات مذاکره مهم کنند، زیرا حساسیت مغز به استرس در این دوره افزایش می‌یابد. این درک از فازبندی، به آن‌ها قدرت می‌دهد تا منابع انرژی و توجه خود را به صورت استراتژیک مدیریت کنند، و این خود نوعی احترام عملی به سیگنال‌های بدن است. بدین ترتیب، چرخه قاعدگی از یک رویداد ماهانه ناخواسته به یک نقشه راه هفتگی تبدیل می‌شود که به آن‌ها اجازه می‌دهد در اوج عملکرد باشند و از افت انرژی آگاهانه پیشگیری کنند.

درک تمایز دقیق بین فاز فولیکولار و لوتئال، کلید اصلی برای تبدیل چرخه قاعدگی به یک ابزار مدیریتی پیشگیرانه است. اگرچه چرخه به طور سنتی به دو بخش (پیش و پس از تخمک‌گذاری) تقسیم می‌شود، برای بهینه‌سازی عملکرد، نگاه کردن به آن در قالب چهار فاز مجزا - فولیکولار اولیه، فولیکولار متأخر (پیش از تخمک‌گذاری)، لوتئال اولیه و لوتئال متأخر (پیش از پرئود) - مفیدتر است. این چهار فاز، تظاهرات متفاوتی از نوسانات هورمونی دارند که مستقیماً بر انرژی، شناخت و خلق‌و‌خو تأثیر می‌گذارد.

فاز فولیکولار، که بلافاصله پس از پایان خونریزی شروع می‌شود، تحت سلطه استروژن است. در این مرحله، استروژن به آرامی شروع به افزایش می‌کند تا فولیکول‌های تخمدانی را برای آزاد شدن تخمک آماده سازد. این افزایش استروژن تأثیر بسیار مثبتی بر عملکرد مغز دارد. استروژن به عنوان یک عامل نوروپروتکتور عمل کرده و حساسیت گیرنده‌های دوپامین و سروتونین را افزایش می‌دهد. از نظر عملی، این بدان معناست که در فاز فولیکولار متأخر، سطح انرژی بالاست، تمرکز و توانایی یادگیری مهارت‌های جدید بهینه است و تحمل استرس ذهنی افزایش می‌یابد. زنان در این دوره تمایل بیشتری به ابتکار عمل، جلسات برنامه‌ریزی بلندمدت و مذاکرات پیچیده دارند، زیرا انعطاف‌پذیری شناختی در اوج خود قرار دارد. برنامه‌ریزی کارها و پروژه‌هایی که نیاز به تفکر خلاق و تعامل اجتماعی زیاد دارند، باید در این بخش از چرخه اولویت‌بندی شوند.

در مقابل، فاز لوتئال، که پس از تخمک‌گذاری آغاز می‌شود و با ترشح قوی پروژسترون از جسم زرد مشخص می‌گردد، عملکردی کاملاً متفاوت دارد. پروژسترون که به عنوان یک عامل آرام‌بخش

و ضد اضطراب عمل می‌کند، اثرات آرام‌بخشی بر سیستم عصبی مرکزی دارد. با این حال، در فاز لوتئال متأخر (دو هفته پایانی چرخه)، کاهش شدید همزمان استروژن و پروژسترون (در صورتی که بارداری رخ ندهد)، می‌تواند منجر به علائم سندرم پیش از قاعدگی (PMS) شود. این کاهش می‌تواند باعث افزایش حساسیت به محرک‌های بیرونی، کاهش تمرکز جزئی و افزایش نیاز به استراحت و بازیابی شود. از دیدگاه مدیریت انرژی، این فاز برای کارهای متمرکز، تکراری، مدیریتی و کارهایی که نیاز به توجه به جزئیات و سازماندهی دارند، مناسب‌تر است تا کارهای نیازمند ریسک‌پذیری یا نوآوری شدید. آگاهی از این تقسیم‌بندی چهارگانه به فرد این اجازه را می‌دهد که پروژه‌های بزرگ و پر استرس را برای زمانی تنظیم کند که بدن و ذهن او به لحاظ شیمیایی از بالاترین سطح حمایت هورمونی برای مقابله با فشار برخوردار است (اواخر فاز فولیکولار)، و در عوض، از فاز لوتئال متأخر برای کارهای روتین یا تعاملات خانوادگی و بازیابی استفاده کند، نه برای امتحانات بزرگ یا جلسات هیئت مدیره.

فرایند خودارزیابی و ثبت دقیق چرخه قاعدگی، فراتر از یک ابزار بهینه‌سازی، یک سیستم هشدار اولیه برای شناسایی عدم تعادل‌های بالقوه است. در حالی که نوسانات جزئی طبیعی هستند، برخی علائم مشخصا نشان می‌دهند که بدن برای بازگشت به تعادل به حمایت تخصصی نیاز دارد. درک این نشانه‌ها، مرز بین خودمدیریتی و لزوم مداخله پزشکی را روشن می‌کند.

یکی از مهم‌ترین این علائم، لکه‌بینی‌های غیرعادی است. لکه‌بینی جزئی و کوتاه‌مدت در زمان تخمک‌گذاری (اواسط چرخه) می‌تواند طبیعی باشد و به دلیل افت ناگهانی استروژن رخ می‌دهد. اما لکه‌بینی در فاز لوتئال، به خصوص چند روز پیش از شروع پریود، اغلب نشانه‌ای از سطح ناکافی پروژسترون است. پروژسترون برای حفظ و تثبیت دیواره رحم ضروری است و کمبود آن می‌تواند منجر به ریزش زود هنگام و نامنظم دیواره رحم شود که خود را به صورت لکه‌بینی نشان می‌دهد. لکه‌بینی‌های مداوم در طول چرخه نیز یک پرچم قرمز جدی است و نیازمند بررسی برای رد احتمالاتی مانند پولیپ، فیبروم یا مشکلات دهانه رحم است.

دردهای شدید قاعدگی (دیسمنوره) که فعالیت‌های روزمره را مختل می‌کند، هرگز نباید عادی تلقی شود. در حالی که انقباضات خفیف تا متوسط ناشی از پروستاگلاندین‌ها بخشی طبیعی از فرایند پرئود است، دردی که شما را از کار یا تحصیل باز می‌دارد، با مسکن‌های معمولی تسکین نمی‌یابد یا با علائمی مانند درد هنگام دفع ادرار یا مدفوع همراه است، می‌تواند نشانه‌ای از شرایطی مانند آندومتریوز یا آدنومیوز باشد. در این شرایط، بافت مشابه دیواره رحم در خارج از آن رشد کرده و به نوسانات هورمونی چرخه پاسخ التهابی شدیدی می‌دهد.

تغییرات ناگهانی و معنادار در طول چرخه یا حجم خونریزی نیز از هشدارهای کلیدی هستند. چرخه‌هایی که به طور مداوم کوتاه‌تر از ۲۱ روز یا طولانی‌تر از ۳۵ روز می‌شوند، نشان دهنده اختلال در فرایند تخمک‌گذاری یا عدم تعادل در محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-تخمدان هستند. همچنین، خونریزی بسیار شدید (منوراژی) که در آن فرد مجبور به تعویض پد یا تامپون در هر یک تا دو ساعت می‌شود یا لخته‌های بزرگ دفع می‌کند، می‌تواند به کم‌خونی فقر آهن منجر شود و اغلب با عدم تعادل استروژن و پروژسترون (استروژن غالب) یا مشکلات ساختاری رحم مرتبط است. در مقابل، خونریزی بسیار سبک و کوتاه نیز ممکن است نشانگر سطح پایین استروژن یا اختلالات عملکردی باشد.

در نهایت، شدت علائم روحی-روانی در فاز لوتئال متأخر را نباید نادیده گرفت. در حالی که نوسانات خلقی خفیف (PMS) شایع است، تجربه افسردگی شدید، اضطراب فلج‌کننده، خشم غیرقابل کنترل یا افکار آسیب‌رسان که روابط و عملکرد شغلی را به طور جدی تحت تأثیر قرار می‌دهد، می‌تواند نشانه اختلال نارسایی پیش از قاعدگی (PMDD) باشد. این وضعیت یک اختلال عصبی-هورمونی جدی است که نیازمند رویکرد درمانی چندجانبه توسط متخصص است. فرایند خودآزمایی و ثبت دقیق چرخه قاعدگی، فراتر از یک ابزار بهینه‌سازی، یک سیستم هشدار اولیه برای شناسایی عدم تعادل‌های بالقوه است. در حالی که نوسانات جزئی طبیعی هستند، برخی علائم مشخصا نشان می‌دهند که بدن برای بازگشت به تعادل به حمایت تخصصی نیاز دارد. درک این نشانه‌ها، مرز بین خودمدیریتی و لزوم مداخله پزشکی را روشن می‌کند.