

ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ A NÁVYKY PRO TVŮJ POHODOVÝ MENSTRUAČNÍ CYKLUS:

**Jak se můžeš díky stravě a dalším návykům
podpořit v lepším prožívání menstruačního cyklu
a zlepšit svůj celkový výkon :)**

PRAKTICKÉ TIPY PRO KAŽDOU FÁZI TVÉHO ŽENSKÉHO CYKLU



Katka Marešová



Lea Šlampaiová

ŽENSKÝ CYKLUS

Ženský cyklus je **souhrn veškerých změn, kterými žena prochází v důsledku své plodnosti.**

Vlivem **zvýšení produkce určitých hormonů** začnou v ženském těle kolem 12. roku života dozrávat každý měsíc/cyklus folikuly, následně dojde k ovulaci, kdy folikul praskne, vajíčko je nasáto do vejcovodu, a pokud zde není oplodněno a nedojde k jeho uhnízdění v děložní sliznici, vajíčko se v těle desintegruje a část endometria odchází během menstruace s menstruační krví z těla ven.

Všechny tyto tělesné procesy jsou ovlivněny měnící se hladinou několika různých hormonů.

Tyto hormony neovlivňují pouze zmíněné fyzické procesy, ale **všechny aspekty života ženy** (a skrze ženu všechny aspekty života obecně), jako např.:

- kolik má žena energie
- jaké jsou její potřeby a chutě
- které schopnosti má zesílené
- jak vnímá žena samu sebe i své okolí
- jak funguje její metabolismus či imunita

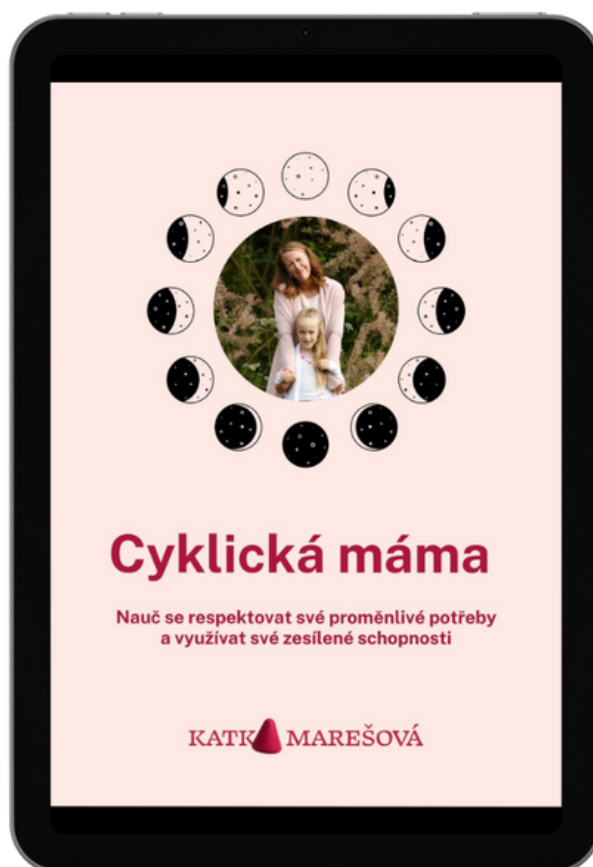
Žádný z těchto proměnlivých projevů není špatně a **každá proměna představuje určitou kvalitu**. Pokud se žena naučí tyto proměny vnímat a vědomě s nimi pracovat, bude v životě mnohem efektivnější, úspěšnější a spokojenější.

Ženský cyklus představuje skvělý nástroj, kterým může žena podpořit svou úspěšnost, efektivitu, pocit naplnění i spokojenosti.

Výše zmíněné proměny probíhají v životě ženy každý den a dají se seskupit do **čtyř hlavních období, neboli fází**, které se vyznačují určitými společnými charakteristikami. U ženy se pak v každé z těchto fází objevují tzv. zesílené schopnosti a specifické potřeby těla i duše.

Tématy jaké jsou obecně tyto schopnosti a potřeby, jak je u sebe rozeznat a jak je začít vědomě využívat v různých oblastech života, se podrobně zabývám ve svém **e-booku Cyklická máma**.

V této stručné příručce se podíváme na to, jak se můžeš **díky stravě a dalším návykům podpořit** v lepším prožívání menstruačního cyklu **a zlepšit** svůj celkový výkon i životní spokojenost.



DYNAMICKÁ preovulační fáze

cca 7. - 13. den cyklu

ZESÍLENÉ SCHOPNOSTI A DARY:

- strukturování, plánování, organizování, učení se novým věcem, začínání nových projektů, nadšení, motivace, logické myšlení, vysoká sebedůvěra a sebevědomí

SPECIFICKÉ POTŘEBY:

- pohyb, akce, výkon, seberealizace

VÝZVY:

- netrpělivost, přílišná očekávání, tlačení na výsledky, nedostatek empatie

STRAVA A NÁVYKY V DYNAMICKÉ FÁZI

- Menší potřeba jíst (mj. protože míň myslíme na jídlo :))
- Vhodná doba pro začátek s novými stravovacími návyky
- Díky stabilní hladině hormonů možné zařazovat přerušovaný půst (který není vhodný držet po celý menstruační cyklus)
- Omezený přísun stravy si můžeme dovolit do 10. - 11. dne cyklu
- Možné vynechat sacharidy (sladidla, obiloviny)
- Můžeme si dopřát tuky (olivový olej, semínka, oříškové máslo), které podpoří fungování mozku, který v této fázi jede o 106 :)
- Zařazovat kvalitní zdroje bílkovin (spolu s tuky stavebním prvkem hormonů, proto je musíme tělu dodávat, aby bylo schopné hormony vytvořit)
- Možné doplňky stravy: omega 3, vitamín E, koenzym Q10

OVULAČNÍ expresivní fáze

cca 14. - 20. den cyklu

ZESÍLENÉ SCHOPNOSTI A DARY:

- empatie, komunikace, podpora druhých, spolupráce, estetické cítění, vděčnost

SPECIFICKÉ POTŘEBY:

- sdílení, komunikace, pečování, potřeba vztahů a kontaktu

VÝZVY:

- nesoustředěnost, přílišná péče o druhé, nezapomínat na sebe

STRAVA A NÁVYKY V OVULAČNÍ FÁZI

- 4–5 dní před ovulací je potřeba začít tělo pravidelně vyživovat: jíst 3x denně lehkou stravitelnou stravu, klidně v menších porcích.
- V ovulační fázi musíme tělo vyživit stravou, která podpoří tvorbu progesteronu klíčového pro druhou půlku cyklu, tzv. luteální fázi (batáty, dýně, ovoce).
- Potřeba podpořit játra, kde probíhá odbourávání hormonů, které jsou v tomto období na vrcholu: kurkuma, zelí, kedlubna, květák, brokolice, růžičková kapusta, citrónová kůra, všechno zelené
- Možné doplňky stravy: zelené doplňky a vitamín D2
- Vhodné zařazovat posilování (díky zvýšené hladině testosteronu to bude mít v této fázi největší efekt)
- Po ovulaci musí dojít k poklesu estrogenu, který vyvolává růst (pokud neklesne a roste dál, roste a zakulacuje se dál i žena :))
- Ovulační bolesti můžou značit nevyváženou hladinu hormonů
- Možné si navařit na další fáze cyklu :)

PREMENSTRUAČNÍ kreativní fáze

cca 21. - 28. den cyklu

ZESÍLENÉ SCHOPNOSTI A DARY:

- kreativita, intuice, zaměření na detaily, soustředěnost na jednu věc, originální myšlení, identifikace problémů, nalézání řešení

SPECIFICKÉ POTŘEBY:

- tvořit, dokončovat, doplňovat energii, uklízet (i obrazně), stáhnout se z vnějšího světa, dělat si zásoby (na následující energeticky náročné období menstruace)

VÝZVY:

- klesající hladina ženských hormonů i dalších neurotransmiterů (dopamin, serotonin, endorfiny), přílišná kritičnost a vztahovačnost, celková labilita, podrážděnost, netrpělivost, zhoršená paměť, tendence dělat ze všeho drama

STRAVA A NÁVYKY V PREMENSTRUAČNÍ FÁZI

- S každým jídlem porce sacharidů (ovoce, kořenová zelenina, med, bezlepkové těstoviny, obilniny, luštěniny)
- Současně se sacharidy doplňovat i tuky a bílkoviny
- Potřeba zpomalit fungování inzulínu a působení sacharidů: porce sacharidů až po jídle/ k sacharidům porci ořechů :)
- Doplňovat železo (podpoří bezbolestnou premenstruační i menstruační fázi): hovězí maso, játra, kachna, husa
- Strava musí obsahovat kvalitní bílkovinu obsahující aminokyselinu tyrosin, díky které se pak v mozku vytvoří serotonin: kuřecí maso, dýňová semínka, špenát, a dále kvalitní zdroj tuku (1 polévková lžíce s každou porcí)
- Možné doplňky stravy: magnesium bisglycinát (podporuje detoxikaci), vitamín B6
- Dělat to, na co mám chuť
- Tvořit pro sebe (pro své naplnění a radost)

MENSTRUAČNÍ reflektivní fáze

cca 1. - 6. den cyklu

ZESÍLENÉ SCHOPNOSTI A DARY:

- moudrost, intuice, zhodnocení života ve všech oblastech, propustit vše nepotřebné, vidět podstatu věcí, silné spojení s podvědomím

SPECIFICKÉ POTŘEBY:

- regenerace a očista, ztišení a zpomalení

VÝZVY:

- hormonální dno, únava, menstruační bolesti, dovolit si zpomalit, odpočívat a nic nedělat

STRAVA A NÁVYKY V MENSTRUAČNÍ FÁZI

- Půst podporuje veškeré procesy, které v těle (i na duši) probíhají v období menstruace (půst ve smyslu: “Jak málo mi stačí?”)
- Pokud potřebujeme i v tomto období podávat výkony, musíme o to víc dodat tělu energii a živiny
- Ideální čas vyzkoušet dočasně veganství
- Doplnovat elektrolyty (zabezpečující pohyb a tedy i volné proudění krve): zelený ječmen, kokosová voda, himalájská sůl
- Doplnovat železo (především v případě slabé nebo bolestivé menstruace)
- Možné doplňky stravy: magnesium malate (forma, která dodá tělu energii – užít ráno, ne kvůli zvýšení výkonu, ale abychom měly dost sil nechat všechny procesy volně běžet a jen to sledovat)

KAM DÁL? :)

Pokud tě téma **vědomého stravování** zajímá víc, mrkni na Leiny stránky a projekty:

- Recepty, které tě podpoří napříč fázemi, si můžeš **stáhnout zde**. Jsou vhodné pro všechny fáze tvého cyklu, hraješ si pouze s množstvím jídla, které tělu dodáváš (velikost porce i frekvence jídla).
- Spoustu inspirace a praktických tipů najdeš také u Lei na **Instagramu**, **Facebooku** či **Youtube kanále**.
- Cesta k zdraví: základní informace a videa o rovnováze
- Klub Výživa pro zdraví, štíhlost a energii

Pokud by ses ráda zabývala tématem **vědomé práce s ženským cyklem** hlouběji a cítila, že na této cestě potřebuješ nějakého průvodce, všechny své zkušenosti, vědomosti a moudrost jsem se snažila vtělit do e-průvodce “**Cyklická máma: nauč se respektovat své proměnlivé potřeby a využívat své zesílené schopnosti**”, kde se podrobně zabýváme tím, jaké dary i výzvy nám přinášejí jednotlivé části ženského cyklu, a jak s nimi pracovat v různých oblastech života, jako např. v mateřství, partnerství, práci, domácnosti nebo i při hubnutí :)

Z celého srdce ti přejeme, ať si užíváš svého těla i života po celý měsíc, po celý život ♥

S láskou a úctou Katka Marešová a Lea Šlampačková