

JAK NA ŽENSKÝ CYKLUS

**CO VÁM O ŽENSKÉM
CYKLU NIKDO NEŘEKL
A MĚL BY TO KAŽDÝ
VĚDĚT (I MUŽI)**

LÍDA JIŘÍČKOVÁ
DETEKTIV POTRAVINOVÝCH ALERGIÍ





Jak na ženský cyklus



Ženské tělo prochází s každým měsíčním cyklem čtyřmi obdobími změn. Správné potraviny, pohyb a strategie životního stylu mohou podpořit hormonální rovnováhu a psychickou pohodu, doplnit chybějící živiny v průběhu jednotlivých fází a detoxikovat tělo.





Co je ženský cyklus?

Jedna z mnoha věcí, která dělá ženské tělo úžasným, je ženský cyklus a neustálá proměna v průběhu cyklu s ohledem na naše hormony. S každým dnem se naše hormonální struktura mění. Samozřejmě jsme každá zcela individuální, přesto jsou zde určitá specifika v rámci našeho ženského cyklu, která nám mohou výrazně pomoci s únavou, ale třeba i s přípravou jídla.

Když respektujeme náš přirozený cyklus a upravíme svůj jídelníček, cvičební rituály a životní návyky tak, aby odpovídaly tomu, co naše tělo potřebuje během dané části měsíce, uvidíme zlepšení naší energie i psychiky, schopnosti zvládat stres, budeme mít pod kontrolou svou váhu, ale i náladu a další.

Existují čtyři hlavní fáze, které zažívá nejen každá žena během plodného věku, ale dokonce i holčičky zhruba od 6 let a dokonce i ženy po menopauze. Tyto fáze se opakují po celý rok, zpravidla vždy po 28 dnech (+/- přirozené odchylky v řádech dnů).

Menstruační fáze (typicky 3-7 dní): Během této fáze se ženy zbavují přebytečné děložní sliznice, která se nahromadila při přípravě na těhotenství. Ztrácí se krev a tekutiny a je třeba doplňovat živiny.

Folikulární fáze (obvykle 7 dní): Po skončení menstruace, ale před ovulací, začne ženské tělo obnovovat děložní výstelku v rámci přípravy na uhníždění vajíčka. Kromě toho tělo pracuje na vytvoření zralého folikulu pro uvolnění zdravého vajíčka.

Ovulační fáze (2 dny + 2 dny před a po): Během této fáze přibližně 24 - 48 hodin tělo uvolní vajíčko ze zralého folikulu. Produkuje se nejvíce cervikálního hlenu, který pomáhá nasměrovat spermie k vajíčku. Při ovulaci estrogen klesá, zatímco luteinizační hormon a hormony stimulující folikuly vrcholí.

Premenstruační fáze (typicky 8-10 dní): Nyní je čas, aby se luteinizační hormon a hormony stimulující folikuly vyplavily, zatímco progesteron je na vzestupu.



Menstruační fáze



Během této fáze se ženy zbavují výstelky dělohy, která se nahromadila při přípravě na těhotenství. Dochází ke ztrátě krve a tekutin a je třeba doplnit mnoho živin.

Potřebné klíčové živiny



Železo



Vitamín C



Potraviny vyvažující estrogen



Antioxidanty a protizánětlivé látky



Vhodné potraviny: Menstruační fáze

Železo (jezte v kombinaci s potravinami bohatými na vitamín C):

Špenát, čočka, fazole, dýňová semínka, červené maso, korýši, vnitřnosti, quinoa, krůta, brokolice, ryby.

Vitamín C:

Šípky, guava, paprika, tymián, petržel, špenát, kapusta, kiwi, brokolice, růžičková kapusta, citrusové plody, papája, bobulovité ovoce.

Potraviny vyvažující estrogeny:

Lněné semínko, brukvovitá zelenina (brokolice, rukola, růžičková kapusta, zelí, květák, pak choy, kapusta, tuřín, řeřicha).

Antioxidační a protizánětlivé potraviny:

Bobuovité ovoce, tmavá listová zelenina, zázvor, kurkuma, lněné semínko, mátový čaj, zelený čaj.

Ostatní:

Fermentované potraviny zlepšují stav mikrobiomu a snižují riziko kvasinkových infekcí. Například: kefíry, kysané zelí, kimchi, tempeh, miso.

Životní styl

Jezte lehce stravitelná jídla:

Jezte teplé jídlo a vařte zeleninu. V této fázi jsou důležité bílkoviny, ideálně snadno stravitelné, jako jsou vejce, řecký jogurt, ryby a mleté krůtí nebo kuřecí maso.

Omezte tučná jídla:

Vyhněte se smaženým jídlům a přebytným olejům. Omezte nasycené tuky, jako je červené maso a kokosový olej. Vyhněte se zpracovaným potravinám.

Minimalizujte příjem alkoholu a kofeinu:

Kofein a alkohol mohou zvýšit menstruační křeče a způsobit dehydrataci. Alkohol může snížit detoxikační schopnosti organismu a podporovat zánět, což vede ke zvýšené únavě a zpomaluje proces hojení.

Pohyb:

Během této doby se můžete cítit unaveně, respektujte své tělo. Pokud to jen trochu jde, dopřejte si první den menstrace odpočinek s knihou. Během této fáze se doporučuje pouze lehké cvičení, jóga a lehké kardio, které pomáhají zmírnit napětí a případné bolesti v podbřišku a v kříži.



Energie: Menstruační fáze

Toto období je typické především zvýšenou únavou a potřebou být sama se sebou, v klidu. Tato fáze se také nazývá REFLEKTIVNÍ. Pokud máte možnost využijte první den menstruace jako čas pro sebe, kdy si zalezete s knihou pod deku a nenecháte se ničím a nikým rušit. Není vhodné surfovat na sítích, Vaše energie by měla směřovat do Vašeho středu. Věnujte čas sobě. Tato fáze je specifická schopností reflektovat, co v ostatních fázích nebylo tak zřejmé - jde o vhledy, odpovědi na otázky, řešení problémů, které nás dlouho trápí, vyhodnocování a nastavování nového přístupu k práci. Ale pozor řešení problémů ne ve smyslu hádek. Pro partnera či manžela je pro toto období ideální, pokud ženu nechá v klidu a na pokoji. Připraví jídlo a vezme děti na hřiště či na procházku. Žena potřebuje klid a odpočinek. Vaše okolí toto období zaručeně pozná, milá maminka nebo partnerka či žena se ze dne na den mění ve dvacetihlavou saň, pokud jí ostatní popichují a rozčilují.

VÝHODY: žena ocení pomoc v domácnosti, uvařené jídlo nebo čokoládu jako pozornost, je moudrá a má schopnost řešit i neřešitelné.

NEVÝHODY: chce mít klid, potřebuje odpočívat, projevuje se přecitlivělost a melancholie, nedokáže udržet pracovní tempo nastavené v mužské energii (pokud ano, velmi ji to vyčerpá i do dalších období), toto období není vhodné na společenské návštěvy a večírky.

Roční období ZIMA



V této fázi oceníte teplou deku a hrnek teplého čaje, je to jako období v ženském životě, které odpovídá stáří - zhruba 60-80 let. Jsme více zimomřivé, svou energii stahujeme pro sebe a nedáváme ji do okolí. Jsme pomalejší a rozvážnější a připravujeme se na jarní rozkvet a rozpuk. Čím více se žena v tomto období cítí milovaná a opečovaná, tím více energie získá i pro následující části cyklu.



Vhodné potraviny: Folikulární fáze

Vysoce kvalitní protein:

100% hovězí maso krmené trávou, volně žijící ryby s nízkým obsahem rtuti, drůbež z volného chovu, vejce z volných chovů, ořechy (nepražené v oleji), semena, čočka, fazole, quinoa, obilná zrna, řecký jogurt, tempeh.

Vitamín B12:

100% hovězí maso chované na trávě, drůbež chovaná na pastvě, vejce z volných chovů, jogurt, vnitřnosti, škeble, sardinky, obohacené nutriční kvasnice, pstruh, losos.

Potraviny stabilizující estrogeny:

Lněné semínko, brukvovitá zelenina (brokolice, rukola, růžičková kapusta, zelí, květák, pak choy, kapusta, tuřín, řeřicha).

Zinek:

Červené maso, korýši, luštěniny, konopná semínka, lněná semínka, dýňová semínka, piniové oříšky, arašídy, kešu ořechy, mandle, plnotučné mléčné výrobky, vejce z volných chovů.

Životní styl

Pohyb: Během této fáze můžete cítit narůstající energii a můžete zvážit náročnější trénink. Během této fáze může být prospěšný silový trénink, kardio střední až vysoké intenzity a dokonce i vysoce intenzivní kruhový trénink.

Jděte ven: Vitamin D3 je důležitým prekurzorem hormonů a nejlepší způsob, jak zvýšit hladinu vitaminu D3, je přirozené sluneční záření. Ideální vstřebávání jsou předloktí a obličej v dopoledních hodinách. Pokud pracujete uvnitř nebo nemáte možnost být dlouho venku, zvažte užívání doplňku stravy.

Příjem sacharidů: Typicky během této fáze ženské tělo lépe zvládá výkyvy krevního cukru a sacharidy jsou dobře snášeny, zvláště u aktivních žen.



Energie: Folikulární fáze

Toto období je typické nárůstem energie a schopností realizovat všechny své myšlenky, ke kterým se dlouho nemůžeme dostat. Tato fáze se také nazývá DYNAMICKÁ. Toto období je ideální využít pro plánování a realizování úkolů. Budete mít dostatek energie a práce tzv. v mužské energii je pro Vás v této fázi ideální.

V této fázi Vám bude nejvíce sedět organizování a realizace Vaší práce a méně se budete věnovat úklidu, vaření a péči o domácnost. Často se může stát, že se nezastavíte, máte stále co dělat. Také pozornost je roztržštěná. Komunikaci potřebujete stručnou a jasnou, žádné rozsáhlé vyprávění, máme totiž také méně empatie.

VÝHODY: žena zvládá pracovní úkoly, jednoznačné kroky a je velmi výkonná, má hodně energie a vše zvládá a stíhá, ráda plánuje výlety a nakupuje, je to také vhodné období na sport.

NEVÝHODY: méně pečuje o domácnost a rodinu, typická je netrpělivost, žena vše chce mít hned, ale díky tomu, že má roztržštěné zájmy a stíhá toho hodně může se přistihnout, že sama neví, co chce, nerada vyvábí a uklízí.

Roční období JARO



Je to fáze rozpuku a rozkvětu, milujeme radost a smích, jsme obklopeni přáteli, jde o období, které v ženském životě představuje 0-20 let. Energie máme na rozdávání, plníme úkoly a jsme soutěživé. Ženská energie se v tomto období trochu vytrácí a střídá ji mužská energie.



Ovulační fáze



Během této fáze přibližně během 24 - 48 hodin tělo uvolní vajíčko ze zralého folikulu. Tělo produkuje vrchol cervikálního hlenu, který pomáhá nasměrovat spermie k vajíčku. Ke stimulaci ovulace estrogen klesá, zatímco luteinizační hormon a hormony stimulující folikuly vrcholí.

Klíčové živiny



Omega 3 mastné kyseliny



Selen



Folát (B9)



Beta-karoten



Vhodné potraviny: Ovulační fáze

Omega 3:

Makrela, divoký losos, sardinky, ančovičky, sled', chia semínka, lněná semínka, vlašské ořechy, kaviár, omega 3 doplňky stravy z tresčích jater.

Selen:

Para ořechy, ústřice, škeble, halibut, sardinky, krevety, losos, krab, vepřové maso, hovězí játra (z chovů krmených trávou), krůta, kuře a vejce z volného chovu, plnotučný tvaroh, slunečnicová semínka, houby, pečené fazole, špenát, ovesné vločky, jogurt.

Folát:

Tmavě zelená listová zelenina, fazole, slunečnicová semínka, arašidy, játra, mořské plody, vejce z volného chovu.

Beta-karoten

Batáty, mrkev, tmavá listová zelenina, máslová dýně, červená paprika, meloun, meruňka, brokolice, hrášek.

Životní styl

Pohyb: Toto je pravděpodobně období Vašeho cyklu, kdy se budete cítit nejvíce nabitá energií. Během této fáze může být žádoucí silový trénink, vysoce intenzivní kardio a vysoce intenzivní kruhový trénink.

Voda: Může to znít jako samozřejmost, ale jak se stanete aktivnější, musíte zůstat dobře hydratována. To Vám také pomůže správně metabolizovat hormony a snadno vylučovat jejich vedlejší produkty. Jednou až dvakrát denně můžete přidat citrónovou šťávu a keltskou sůl pro doplnění elektrolytů (je vhodné vodu mírně ohřát). Příjem vody v této fázi je také velmi důležitý pro tvorbu cervikálního hlenu a pokud se snažíte otěhotnět.



Energie: Ovulační fáze

Toto období je typické především empatií a zvýšenou potřebou péče o druhé. Tato fáze se také nazývá **EXPRESIVNÍ**. Toto období se může projevovat jako "hnízdění". Žena ráda vaří a peče, stará se o domácnost - vymýšlí, co kde změnit a zlepšit, zútulňuje domov.

V tomto období žena ráda hovoří s ostatními, je tedy vhodný čas na plánování společných návštěv, oslav atd. Je hodně empatická, emocionální a ženská. Ráda se hezky obléká. Nemá ráda logiku a mužskou energii v podobě příkazů a zákazů. Ráda jen tak plyne.

Milování je pro ni naprosto přirozené a touží po doteku a kontaktu. Pozor, je to období, kdy je nejvyšší pravděpodobnost otěhotnění. Některé ženy při ovulaci může bolet podbříšek. Dále tuto fázi poznáme podle cervikálního hlenu.

VÝHODY: žena je milá, kamarádká a společenská, ráda si povídá a řeší i problémy v klidu, má náladu na milování, ráda si hraje s dětmi a pomáhá jim s čím potřebují.

NEVÝHODY: práce v mužské energii ji vyčerpává, ráda se zapovídá, potřebuje cítit lásku.

Roční období LÉTO



V této fázi jste plná sil a ráda budujete vztahy a jste mezi lidmi. Jako léto, je i ovulační období obdobím úrody. Žena v této době může počít miminko a její tělo je na to plně připraveno. Toto období odpovídá cca 20-40 letům, tedy plodnému času ženy. Žena je veselá, milá a rozverná, nic není problém, ale potřebuje cítit lásku a být milována. Ráda se hezky obléká.



Premenstruační fáze



Nyní je čas, aby se luteinizační hormon a hormony stimulující folikuly vyplavily, zatímco progesteron je na vzestupu. Progesteron i estrogen se budou zvyšovat až do konce této fáze, kdy se opět sníží.

Klíčové živiny



Progesteron
stavební živiny



Antioxidanty



Hořčík



Bílkoviny



Vhodné potraviny: Premenstruační fáze

Potraviny, které podporují tvorbu progesteronu:

Fazole, brokolice, růžičková kapusta, zelí, květák, kapusta, ořechy, dýně, špenát, celozrnné obiloviny.

Potraviny bohaté na antioxidanty:

Bobulovité ovoce, tmavá listová zelenina, mrkev, červené zelí, avokádo, špenát, artyčok, chřest, řepa, kapusta, dýně, batáty.

Hořčík:

Slunečnicová semínka, mandle, špenát, tmavá listová zelenina, čočka, fazole.

Vysoce kvalitní bílkoviny:

100% hovězí maso krmené trávou, volně žijící ryby s nízkým obsahem rtuti, drůbež z volného chovu, vejce z volného chovu, ořechy (nepražené v oleji), semena, čočka, fazole, quinoa, obilná zrna, řecký jogurt, tempeh.

Životní styl

Pohyb: Můžete pociťovat pokles energie, protože progesteron stoupá. Některé dny můžete mít pocit, že chcete při cvičení více přidat, zatímco jiné dny budete možná muset zmírnit. Poslouchejte své tělo a zvažte středně silové a kardio cvičení.

Nálada: Ke konci této fáze se ženy často cítí více odpojeně a mohou se cítit podrážděně. Abyste si pomohla vyrovnat svou náladu, zvažte suplementaci hořčíku (nejvhodnější forma je bisglycinát na večer po náročném dni a naopak malát v ranních hodinách k rozprouzení energie - obě formy jsou organického původu), dejte si čas na setkávání s přáteli, dopřejte si přirozené sluneční světlo a upřednostněte spánek.



Energie: Premenstruační fáze

Toto období je typické svou nestálostí v energii, ke konci už cítíme dopady výkyvů nálady. Tato fáze je úžasně kreativní a žena překypuje nápady a plány. Tato fáze se také nazývá KREATIVNÍ. V tomto období má žena spoustu nápadů, je systematická a ráda dotahuje věci do konce. Typická je tvořivost a to nejen nápady, ale také vyrábění, šití, opravy a podobně. Má ráda řád a pořádek, i proto více uklízí. Co se týká výkyvů energie žena se cítí často přehlcená a velmi ji potěší pomoc v domácnosti. Nerada řeší problémy a většinou ji vše vytočí. Často stačí i úplná maličkost, co ji vytočí doběla. Tato fáze je také známá jako že se v domácnosti objeví dvacetihlavá saň, a proto je lepší se nedohadovat, ale pomáhat a využít kreativity, např. ke společnému tvoření či rodinnému úklidu.

VÝHODY: skvělé nápady, uklízí, je kreativní a tvořivá, domácí práce jí jdou od ruky.

NEVÝHODY: objevují se výkyvy nálad, nerada se hádá, nechce nic řešit, i v této fázi potřebuje slyšet nebo cítit, že je milovaná.

Roční období PODZIM



V této fázi přichází na řadu sklizení toho, co jsme zaseli, takže žena dokončuje své úkoly a projekty, uklízí a hodnotí, co a jak zlepšit. Toto období v životě odpovídá věku zhruba 40-60 let. Žena už nemá tolik povinností, navrací se více k sobě a svým projektům a nápadům, a to ji naplňuje. Děti již odrůstají a má více času pro sebe a svou ženskost.

Semínkový cyklus

**ZDDRAVÁ RUTINA,
KTEROU MŮŽETE
ZAČLENIT DO SVÉHO
STRAVOVÁNÍ, ABYSTE
DOPLNILA POTŘEBNÉ
ŽIVINY SVÉMU TĚLU**



JAK NA SEMÍNKOVÝ CYKLUS

Folikulární fáze do ovulace (první den menstruace do dne maximálního cervikálního hlenu):

1-2 polévkové lžíce mletého lněného semínka a mletého dýňového semínka.

Premenstruační fáze až menstruace (po ovulaci do prvního dne menstruace):

1-2 polévkové lžíce mletých sezamových semínek a slunečnicových semínek

*** Pokud nemáte cyklus (holčičky před menstruací, těhotné a kojící maminky a ženy po menopauze), který byste měli dodržovat, použijte cyklus měsíce: Lněné a dýňové semínko od novoluní do úplňku. Sezamová a slunečnicová semínka od úplňku do novoluní. [Kliknutím sem zobrazíte lunární kalendář.](#)

Mletá semínka je vhodné přidávat do své běžné stravy, zapít dostatečným množstvím vody. Není dobré jíst mletá semínka nalačno. Tímto jednoduchým způsobem doplníte svému tělu, potřebné živiny, aniž byste museli neustále přemýšlet, co že máte nyní jíst.

Folikulární fáze k ovulaci
(První polovina Vašeho cyklu)



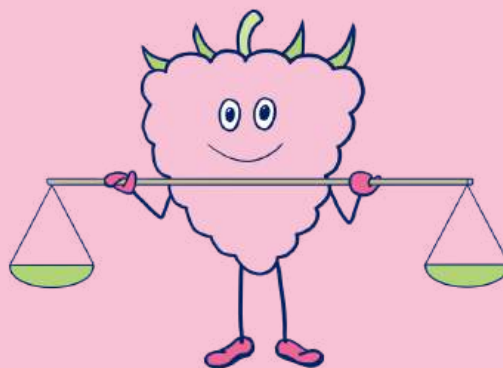
Premenstruační fáze k menstruaci
(Druhá polovina Vašeho cyklu)

Můžete využít další Detektivní produkty, které se pojí k ženskému zdraví:

Magnet na lednici Jak na ženský cyklus



Minikurz Jak na ženské hormonální zdraví



Měsíční hormonální jídelníček



Online program Jak být spokojená máma

