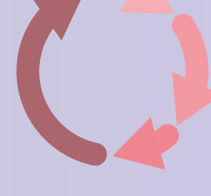


Menstrualni ciklus – u skladu s hormonima

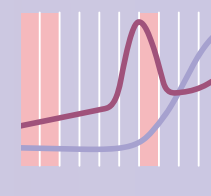
Ishrana i trening bazirani na ciklusu, u određenim okolnostima može podržati žene da se prilagode određenim fazama.

Šta je zapravo ciklus?

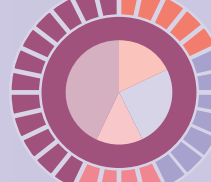
Tijekom plodnih godina, žensko tijelo, priprema se jednom mjesečno za moguću trudnoću.



prolazi kroz četiri faze



hormonski uvjetovan (estrogen, progesteron...)



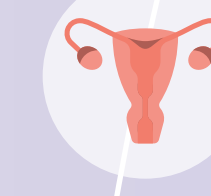
24–38 dana prosječno trajanje jednog ciklusa



10–15 %

Samo kod 10–15% žena ciklus traje 28 dana.

Faza 1: Menstruacija

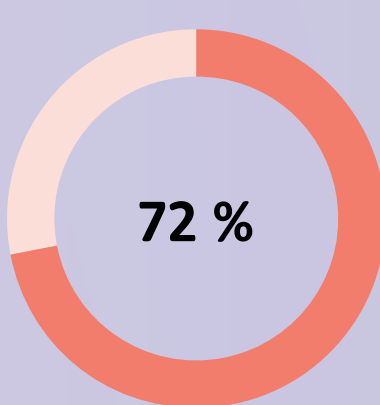


Tijelo odbacuje sluznicu maternice, koja se sa krvi izlučuje kroz vaginu (redovno krvarenje)

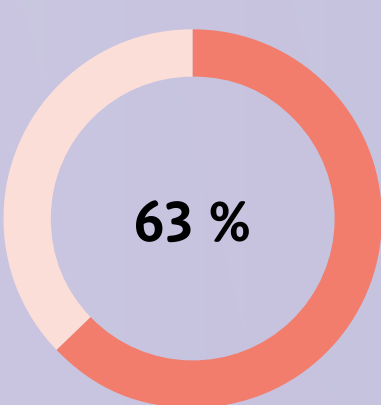


niža učinkovitost
različite poteškoće

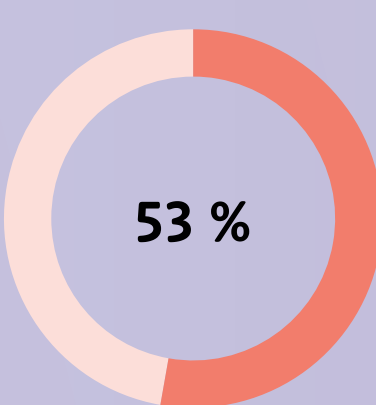
Tri najčešće poteškoće tijekom menstruacije



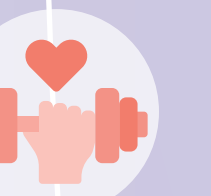
Bol u stomaku/
grčevi



Razdražljivost ili
nerviranje



Nadutost



lagano kretanje poput plivanja
vježbe opuštanja poput yoge



zdrave masti (npr. hladno prešana ulja, riba, avokado)
orašasti plodovi, sjemenke, mahunarke
tamna čokolada (70% kakao)
vitamin A (npr. mrkva, kelj, slatki krompir)
vitamin B6 (npr. banane)

magnezij protiv grčeva
željezo (npr. iz mesa) protiv umora
biljni čajevi (npr. rusomača, kamilica, melisa)
konopljika*



mlijeko
kofein, alkohol, cigarete

sirovo povrće
sol

* biljna medicina; primjena samo uz konsultacije s liječnikom; djelovanje slijedi često tek nakon trećeg ciklusa

Faza 2: Folikularna faza (faza obnove)

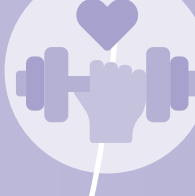
Sluz maternice se obnavlja kao priprema za moguće usađivanje oplođene jajne stanice

Rast folikula (mjehurića koji sadrži jajašca) u jajniku

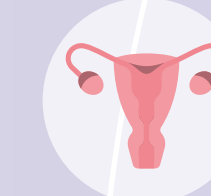
Tijelo često ima više energije i izdržljivosti

Idealno za izgradnju mišića i treninge snage

Klice i fermentirana hrana (npr. kiseli kupus, klice soje, brokula, kimchi, probiotički jogurt)

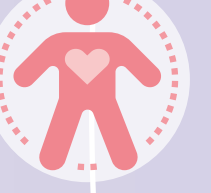


Faza 3: Ovulacija

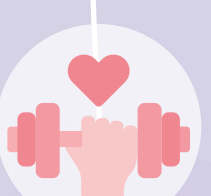


Najveći, zreli folikul oslobađa jajašce

Jajašce putuje niz jajovod u maternicu i plodno je otprilike 24 sata



Tijelo je u najboljoj formi



Intenzivni treninzi snage i izdržljivosti imaju smisla



Vlakna i antioksidansi (npr. začini poput kurkume)

Kalcij (povrće poput brokule, rukole, komorača, susama)



crveno meso
mliječni proizvodi

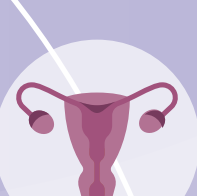


Faza 4: Lutealna faza (faza odvajanja)

preostali folikul prerasta u žuto tijelo u jajniku, sluznica maternice se priprema za moguću trudnoću

bez trudnoće: žuto tijelo odlazi nakon 10 do 12 dana, dolazi do menstruacije

kod trudnoće: žuto tijelo producira progesteron dok kasnije tu funkciju preuzima posteljica



manja razina energije

zadržavanje vode i debljanje

povećan rizik od povreda

predmenstrualne poteškoće (PMS moguće)

lagane vježbe, smanjen trening sa umjerenim pulsom, zaštititi karlicu

vitamin B (npr. zobene pahuljice, pecivo od raži, quinoa)

vitamin A (npr. krompir, kelj, slatki krompir)

omega-3 (npr. sjemenke lana, ribe bogate masnoćama)

šafran

kalcij (bundeve, susam, bademi, lješnjaci)

kofein, šećer

