

Menstrualni ciklus – u ritmu hormona

Savjeti za prehranu i tjelovježbu koji se temelje na menstrualnom ciklusu, mogli bi pomoći ženama da se prilagode različitim fazama.

Što je menstrualni ciklus?

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

- odvija se u **četiri** različite **faze**
- koje kontroliraju **Hormoni** (između ostalih, estrogen, progesteron)
- 24–38 dana** prosječno je trajanje menstrualnog ciklusa



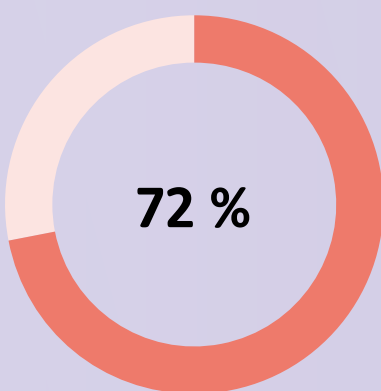
Samo kod **10–15 %** žena menstrualni ciklus traje točno 28 dana.

Faza 1: mjesečnica

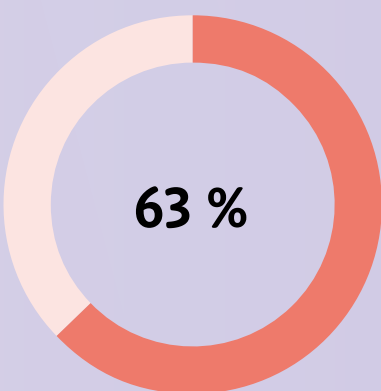
Tijelo odbacuje nakupljenu sluznicu maternice koja s krvlju istječe kroz vaginu (menstrualno krvarenje).

Niska razina učinkovitosti
Različite tegobe

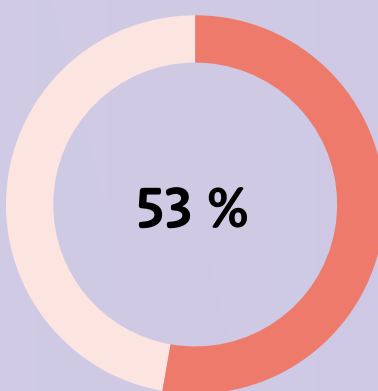
Tri najčešće tegobe tijekom mjesečnice



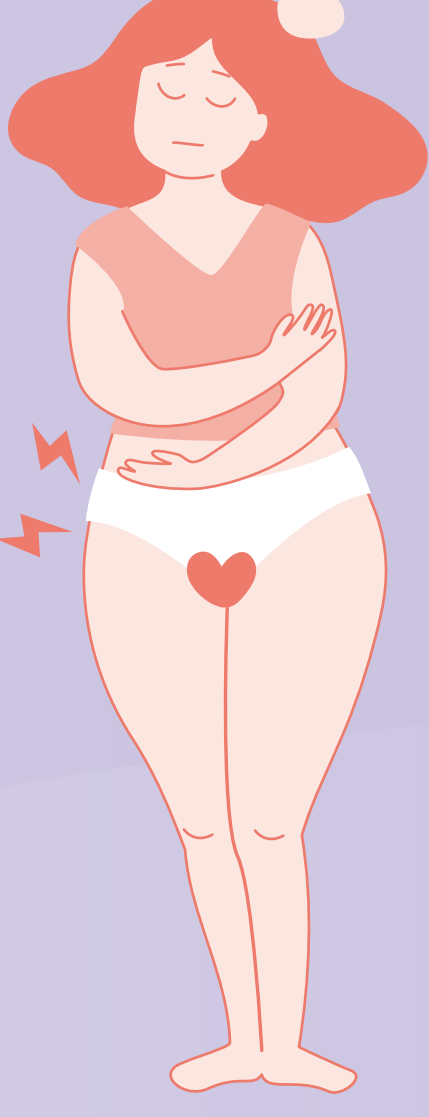
Bol / grčevi u trbuhu



Razdraženost ili nervoza



Otečenost



Lagana tjelovježba, poput plivanja
Vježbe opuštanja, poput joge

- Zdrave masnoće (npr. hladno prešana ulja, riba, avokado)
- Orašasti plodovi, sjemenke, mahunarke
- Tamna čokolada (70 % kaka)
- Vitamin A (na primjer, mrkva, kelj, slatki krumpir)
- Vitamin B6 (na primjer banane)

- Magnezij protiv grčeva
- Željezo (na primjer, u mesu)
- Biljni čajevi protiv umora (na primjer, prava rusomača, kamilica, matičnjak)
- Konopljika*

Mlijeko
Kava, Alkohol, Cigarete

Sirovo povrće
Sol

* Ljekovito bilje koristiti samo u suglasnosti s liječnikom ili liječnicom. Često djeluje tek nakon tri ciklusa

Faza 2: Folikularna faza (faza sazrijevanja)

Nakupljanje sluznice maternice u pripremi za moguću implantaciju oplođenog jajašca

Rast folikula (vrećica koje sadrže jajašca) u jajnicima

Tijelo često ima više energije i izdržljivosti

Idealna za izgradnju mišića i trening snage

Klice i fermentirana hrana (na primjer, kiseli kupus, klice soje ili brokule, *kimchi*, probiotički jogurt)

Faza 3: ovulacija

Najveći, zreli folikul oslobađa jajnu stanicu
Jajna stanica putuje niz jajovod u maternicu i može se oploditi oko 24 sata

Tijelo je u najboljoj mogućoj formi

Intenzivan trening snage ili izdržljivosti ima smisla u ovoj fazi

- Vlakna i antioksidansi (na primjer, začini, poput kurkume)
- Kalcij (raznobojno povrće, poput brokule, komorača, rukole, maka i sezama)

Crveno meso
Mliječni proizvodi

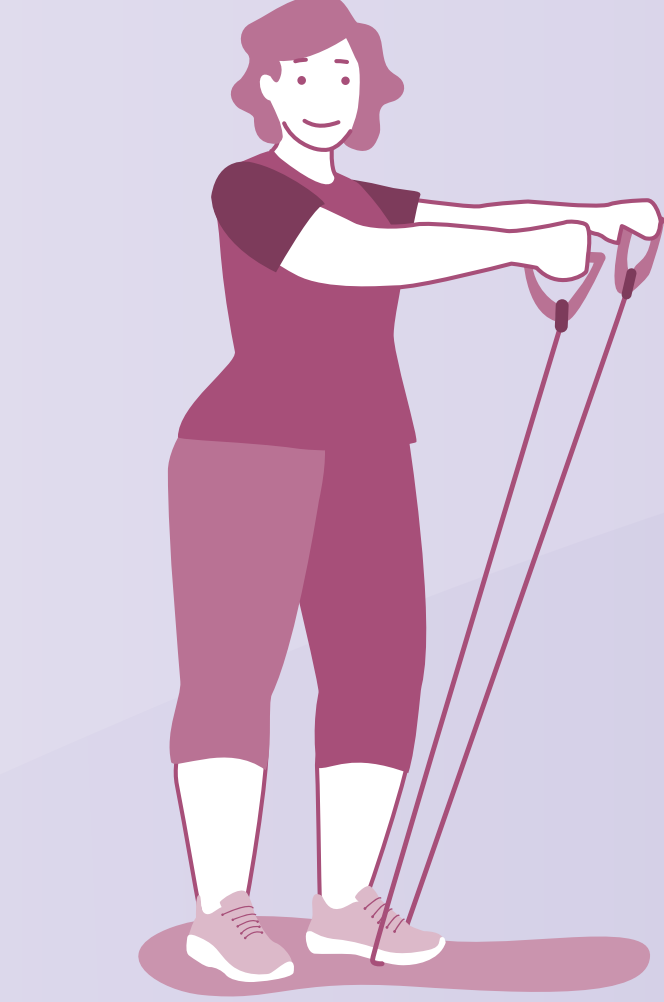


Faza 4: Luteinska faza (Formiranje žutog tijela)

Preostali folikul prerasta u žuto tijelo u jajniku koje sluznicu maternice priprema za moguću trudnoću.

Ako trudnoća izostane, žuto tijelo propada nakon deset do 12 dana, posljedično dolazi do mjesečnice.

Tijekom trudnoće: žuto tijelo proizvodi progesteron sve dok tu funkciju kasnije ne preuzme posteljica.



Niska razina energije
Zadržavanje vode i debljanje
Povećan rizik od ozljeda
Mogući predmenstrualni simptomi (PMS)

- Lagane vježbe, smanjen trening s umjerenim pulsom, poštediti dno zdjelice
- Vitamin B (na primjer, zobene pahuljice, raženi kruh, kvinoja)
- Vitamin A (na primjer, mrkva, kelj, slatki krumpir)
- Omega-3 (npr. lanene sjemenke, masna riba)
- Šafran
- Kalcij (bundeva, sezam, bademi, lješnjaci)

Hrana koja zakiseljuje (na primjer, kava, šećer)