

# A menstruációs ciklus – A hormonok ritmusában

A ciklusalapú táplálkozási és edzéstípek segíthetnek a nőknek abban, hogy felkészítsék a testüket a különböző szakaszokra.

## Mi pontosan a ciklus?

A női szervezet a termékeny évek alatt egyszer egy hónapban felkészíti magát egy lehetséges terhességre.



**négy** különböző szakasza van



**hormonok** által irányított (többek közt ösztrogén, progeszteron)



**24-48 nap** a ciklus átlagos időtartama



10-15 %

A nők mindössze **10-15%-ának** pontosan 28 napos a ciklusa.

## 1. szakasz: Menstruáció



A test kilöki a megvastagodott méhnyálkahártyát, ami vérrrel együtt távozik a hüvelyen keresztül (havi vérzés)



Csökkent teljesítőképesség

Különböző panaszok

### A három leggyakoribb panasz a menstruáció során



Alhasi fájdalom /görcsök



Ingerültség



Puffadás



Könnyű mozgás, például: úszás

Relaxációs gyakorlatok, például: jóga



Egészséges zsírok

(például: hidegen préselt olajok, hal, avokádó)

Magok, csirák, hüvelyesek

Étcsokoládé (70% kakaó)

A-vitamin

(például: répa, kelkáposzta, édesburgonya)

B6-vitamin

(például: banán)

Magnézium

a görcsök ellen

Vas (például: hús)

a fáradtság ellen

Gyógynövényteák

(például: pásztortáska, kamilla, citromfű)

Barátcserje\*



Tej

Kávé, Alkohol, Cigaretta

Nyers zöldség

Só

\*Alkalmazás előtt egyeztessen kezelőorvosával. Gyakran csak a harmadik kúra után fejti ki a hatását.

## 2. szakasz: Follikuláris fázis

A méhnyálkahártya megvastagodik, így felkészülve a megtermékenyített petesejt esetleges beágyazódására

Tüsző érik az egyik vagy mindkét petefészekben

Több energia és jobb erőnlét

Ideális időszak az izomépítésre és az erőedzésre

Csirák és fermentált élelmiszerek (például: savanyú káposzta, szója- vagy brokkolisíra, kimcsi, probiotikus joghurt)

## 3. szakasz: Peteérés



A legérettebb és legnagyobb tüsző megreped, így kijut belőle a petesejt

A petesejt a petevezetéken keresztül elvándorol a méhbe, ahol kb. 24 órán át megtermékenyíthető



A test csúcsformában van



Ilyenkor ajánlott az intenzív erő- vagy erőnléti edzés



Rostok és antioxidánsok (például: olyan fűszerek, mint a kurkuma)

Kalcium (színes zöldségek, mint a brokkoli, édeskömény, rukkola, mák és szezám)



Vörös hús

Tejtermékek

## 4. szakasz: Luteális fázis

A megmaradt tüszőből a petefészekben sárgatest lesz, ami felkészíti a méhnyálkahártyát egy esetleges terhességre

Terhesség nélkül: A sárgatest 10-12 nap után elhal, kiváltja a menstruációt

Terhesség esetén: A sárgatest addig termeli a progeszteront, amíg nem veszi át ezt a feladatot a méhlepény (placenta)



Alacsony energiaszint

Vízvisszatartás és súlygyarapodás

Fokozott sérülésveszély

Lehetséges premenstruációs panaszok (PMS)

Könnyű gyakorlatok, csökkentett edzés mérsékelt pulzussal, a medence védelme

B-vitamin (például: zabpehely, rozskenyér, quinoa)

Omega-3 (például: lenmag, zsíros hal)

A-vitamin (például: répa, kelkáposzta, édesburgonya)

Sáfrány

Kalcium (például: tök, szezám, mandula, mogyoró)

Savas élelmiszerek (például: kávé, cukor)