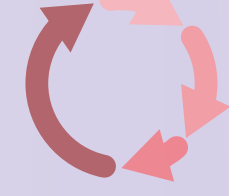


Menstrualni cikel – v ritmu hormonov

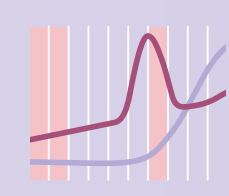
Nasveti za prehrano in vadbo, prilagojeno ciklu, lahko pomagajo podpreti žensko telo skozi različne faze.

Kaj pravzaprav je cikel?

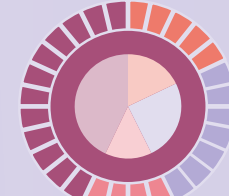
Žensko telo se v svoji rodni dobi približno enkrat mesečno pripravlja na morebitno nosečnost.



poteka v **štirih** različnih **fazah**



usmerjajo ga **hormoni** (npr. estrogen, progesteron)



povprečno trajanje enega cikla **24–38 dni**



10–15 %

Le pri **10–15 %** žensk traja cikel točno 28 dni.

1. faza: Menstruacija

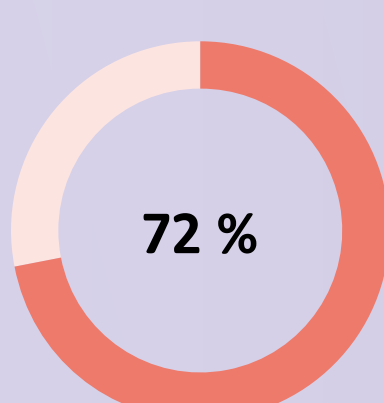


Telo izloči odebeljeno maternično sluznico, ki z nekaj krvi odteče skozi nožnico (menstrualna krvavitev)

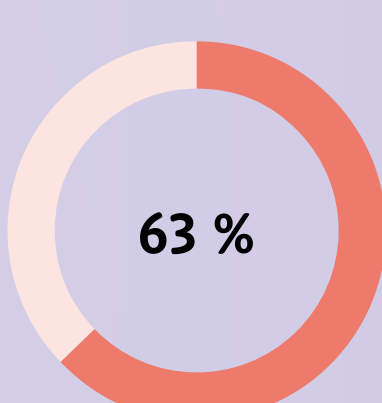


nižja produktivnost
različne težave

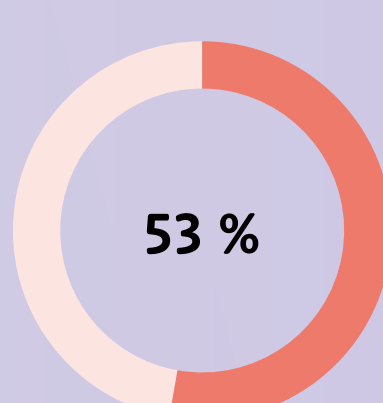
Tri najpogostejše težave med menstruacijo



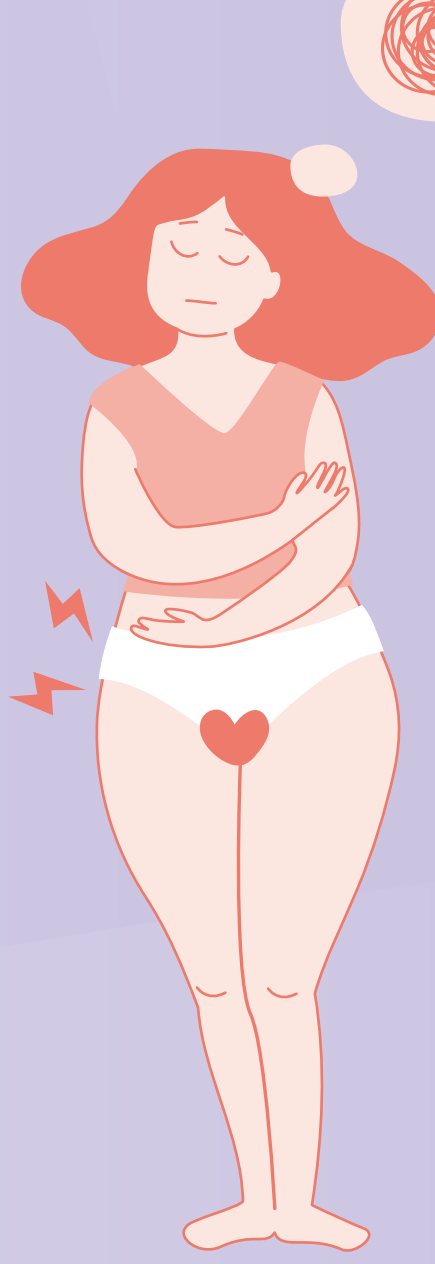
bolečine/krči v spodnjem delu trebuha



razdraženost ali preobčutljivost



napihnjenost



lahkotno gibanje, kot je plavanje
sprostitvene vaje, kot je joga



zdrave maščobe (npr. hladno stiskana olja, ribe, avokado)
oreški, semena, stročnice
temna čokolada (70 % kakava)
vitamin A (npr. korenje, belo zelje, sladki krompir)
vitamin B6 (npr. banane)

magnezij proti krčem
železo (npr. v ribah) proti utrujenosti
zeliščni čaji (npr. plešec, kamilica, melisa)
navadna konopljika

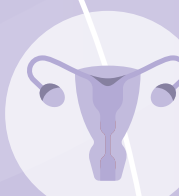


mleko
kava, alkohol, cigareti

surova zelenjava
sol

2. faza: Folikularna faza

Zadebelitev maternične sluznice, ki omogoča ugnezditev morebitne oplojene jajčne celice

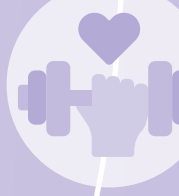


Zorenje foliklov (mehurčki, ki vsebujejo jajčne celice) v jajčnikih

Telo ima več energije in večjo zmogljivost



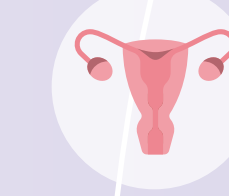
Idealen čas za trening za moč in vaje za krepitev mišic



Kalčki in fermentirana živila (npr. kislo zelje, sojini ali brokolijevi kalčki, kimči, probiotični jogurt)



3. faza: Ovulacija

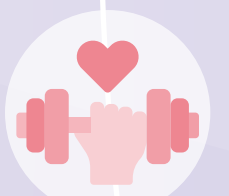


Največji dozorel jajčni folikel sprosti jajčece

Jajčece potuje po jajcevodu do maternice in je približno 24 ur pripravljeno na oploditev



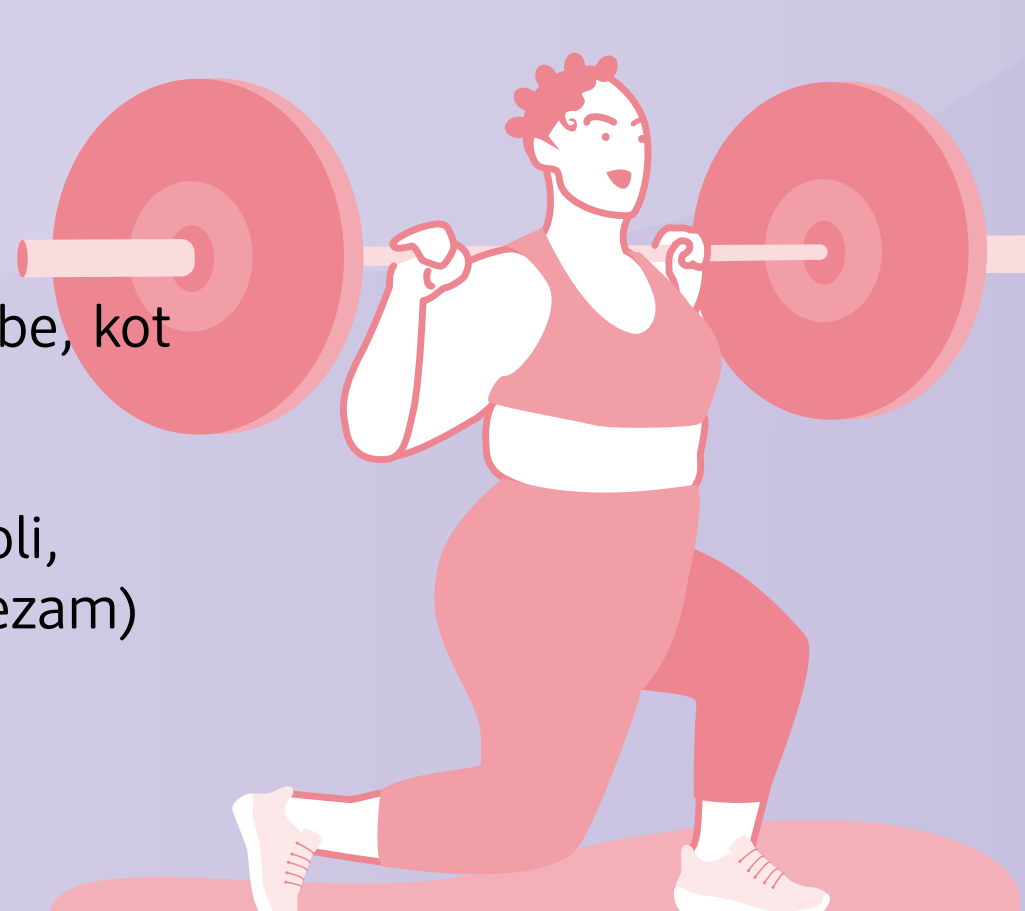
Telo je v najboljši formi



Idealen čas za intenziven trening za moč ali vzdržljivost



vlaknine in antioksidanti (npr. začimbe, kot je kurkuma)
kalcij (barvita zelenjava, kot so brokoli, koromač in rukola, pa tudi mak in sezam)



rdeče meso
mlečni izdelki



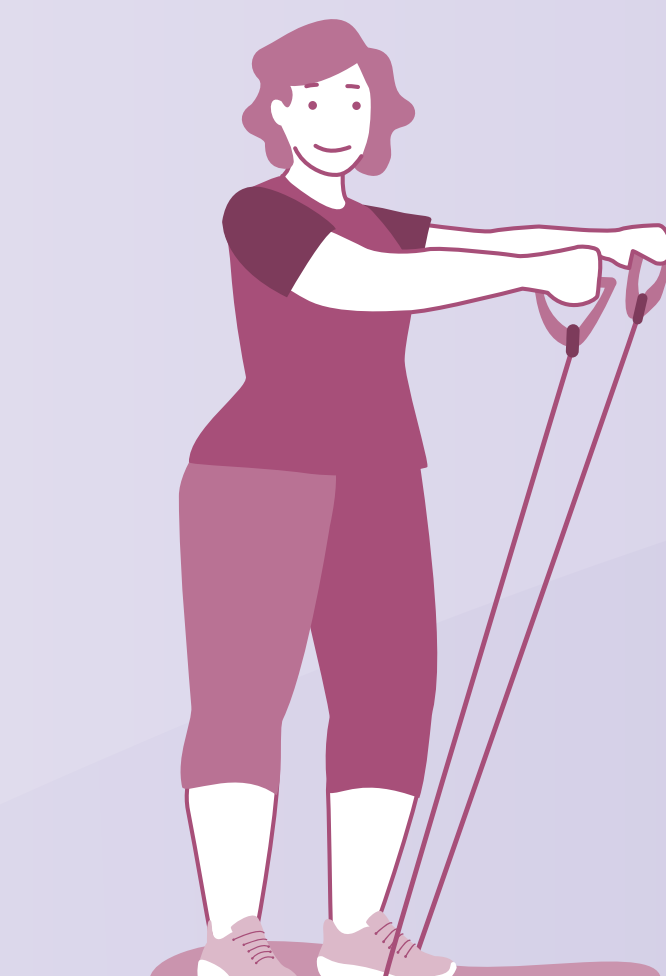
4. faza: Lutealna faza (sekretorna faza)

Folikel se po sprostitvi jajčeca spremeni v rumeno telesce, ki pripravlja maternično sluznico na morebitno nosečnost



Če ne pride do zanositve, rumeno telesce po 10 do 12 dneh odmre in začne se menstruacija

Če pride do zanositve, rumeno telesce proizvaja progesteron, dokler te naloge ne prevzame posteljica (placenta)



nižja raven energije

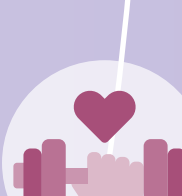
zadrževanje vode in pridobivanje na teži

povišano tveganje za poškodbe

predmenstrualni sindrom (PMS)



lahkotne vaje, osnovni trening z zmernim srčnim utripom, pazljivo aktiviranje medeničnega dna



vitamin B (npr. ovseni kosmiči, ržen kruh, kvinoja)

omega-3 (npr. laneno seme, mastne ribe)

vitamin A (npr. korenje, belo zelje, sladki krompir)

žafra

kalcij (buče, sezam, mandlji, lešniki)



živila, ki pospešujejo zakisanost (npr. kava, sladkor)

