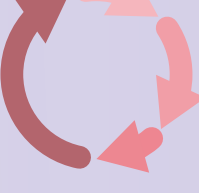


Menstrualni ciklus – u ritmu hormona

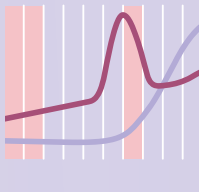
Ishrana i treninzi u skladu sa ciklusom, mogu da budu od pomoći ženama da se prilagode različitim fazama ciklusa.

Šta je tačno ciklus?

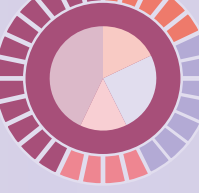
U reproduktivnom dobu, žensko telo se jednom mesečno priprema za moguću trudnoću.



Odvija se u **četiri** različite **faze**



Regulišu ga **hormoni** (pored ostalog, estrogen, progesteron)



24 – 38 dana – prosečno trajanje ciklusa



10–15 %

Samo kod **10-15%** žena ciklus traje tačno 28 dana.

Faza 1: Menstruacija



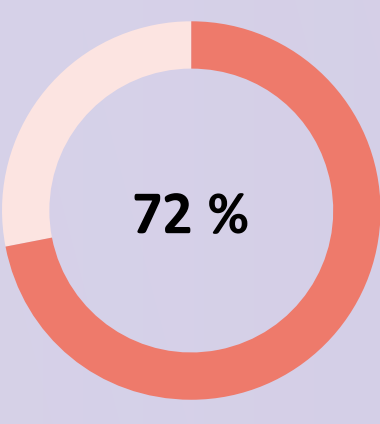
Telo odbacuje izgrađenu sluznicu materice koja zajedno sa krvlju ističe kroz vaginu (menstruacija)



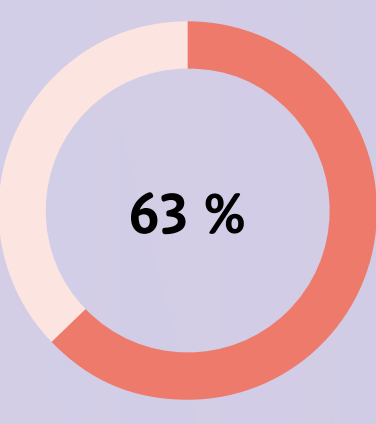
Smanjene performanse

Različite tegobe

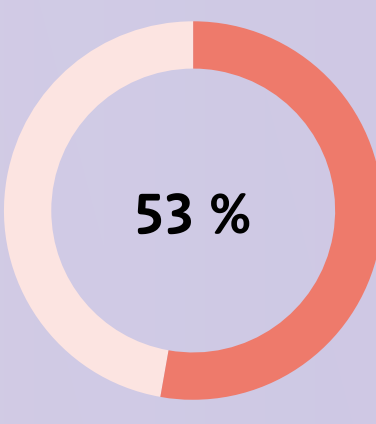
Tri najčešće tegobe tokom menstruacije



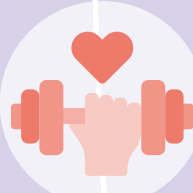
bolovi u donjem delu stomaka/grčevi



razdražljivost i nervoza



nadutost



Lagane vežbe kao što je plivanje

Vežbe opuštanja kao što je joga.



zdrave masti (npr. hladno ceđeno ulje, riba, avokado)

orašasti plodovi, semenke, mahunarke

crna čokolada (70% kakao)

Vitamin A (npr. šargarepa, kelj, batat)

Vitamin B6 (npr. banana)

Magnezijum protiv grčeva

Gvožđe (npr. u mesu) protiv umora

Biljni čajevi (rusomača, kamilica, melisa)

Konopljika*



mleko

Kafa, alkohol, cigarete

Sirovo povrće

So

* Biljni preparat; Primena samo uz konsultacije sa lekarom; Najčešće razvija svoje delovanje tek posle tri ciklusa.

Faza 2: Folikularna faza

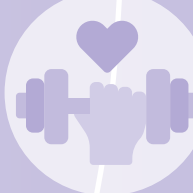
Izgradnja sluznice materice kao priprema za mogući prijem oplođene jajne ćelije.

Rast folikula (strukture koje sadrže jajnu ćeliju) u jajnicima

Telo ima više snage i izdržljivosti

Idealno za izgradnju mišića i trening snage

Ishrana: Klice i fermentisane namirnice (npr. kiseli kupus, klice soje ili brokolija, kimči, probiotiski jogurt)



Faza 3: Faza ovulacije

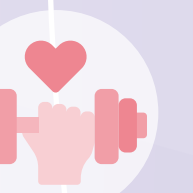


Najveći sazreli folikul oslobađa jajnu ćeliju

Jajna ćelija kroz jajovod dolazi u matericu i za oko 24 časa spremna je za oplodnju



Telo je u maksimalnoj formi



Intenzivan trening snage i izdržljivosti



Namirnice bogate vlaknima i antioksidansi (npr. začini kao što je kurkuma)

kalcijum (šareno povrće kao što je brokoli, komorač, rukola kao i mak i susam)



Crveno meso

Mlečni proizvodi



Faza 4: Lutealna faza

Dominantni folikul se u jajniku razvija u žuto telo (corpus luteum) koje priprema sluznicu materice za moguće začeće

Ako ne dođe do začet: žuto telo se nakon 10 do 12 dana razgrađuje, dolazi do menstruacije

U slučaju začet: žuto telo proizvodi progesteron dok tu funkciju kasnije preuzima placenta



Nizak nivo energije

Zadržavanje tečnosti i gojenje

Povećan rizik od povreda

Moguće predmenstrualne tegobe (PMS)

Lagane vežbe, redukovani trening sa umerenim pulsom, poštediti karlice

Vitamin B

(npr. ovsene pahuljice, ražani hleb, kinoa)

Vitamin A

(npr. šargarepa, kelj, slatki krompir)

Omega-3

(npr. laneno seme, punomasna riba)

Šafran

Kalcijum (bundeva, susam, bademi, lešnici)

rana koja izaziva kiselost (npr. kafa, šećer)

