

Менструален циклус – Во хармонија со хормоните

Исхраната и тренингот базирани на циклусот може да ве поддржат правилно да се подготвите за различите циклусни фази.

Што точно е циклус?

Женското тело во текот на плодните години еднаш во месецот се подготвува за можната бременост.

се одвива во **4** различни **фази**

управувано е од **хормоните** (пред сè естроген и проестроген)

24–38 дена просечно траење на циклусот



10–15 %

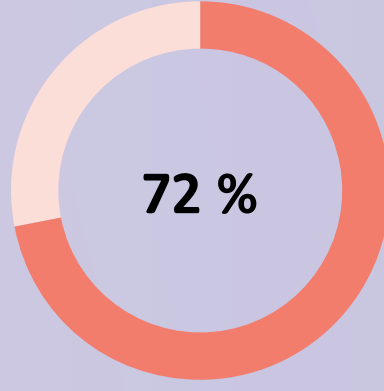
Само кај околу **10-15%** од жените циклусот трае точно 28 дена.

Фаза 1: Менструација

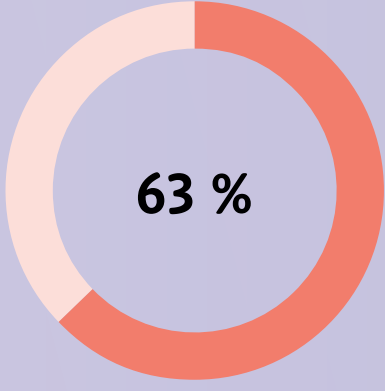
Со одредена доза на крварење од половиот орган, телото ја исфрла слузокожата од матката. (менструално крварење)

ниски перформанси
различни тегоби

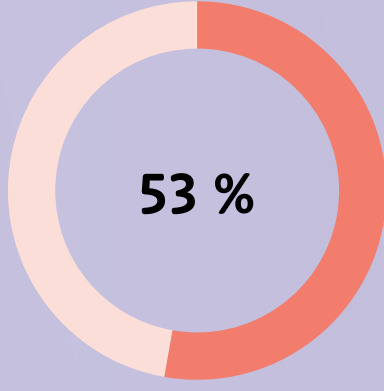
Три најчести тегоби за време на менструацијата



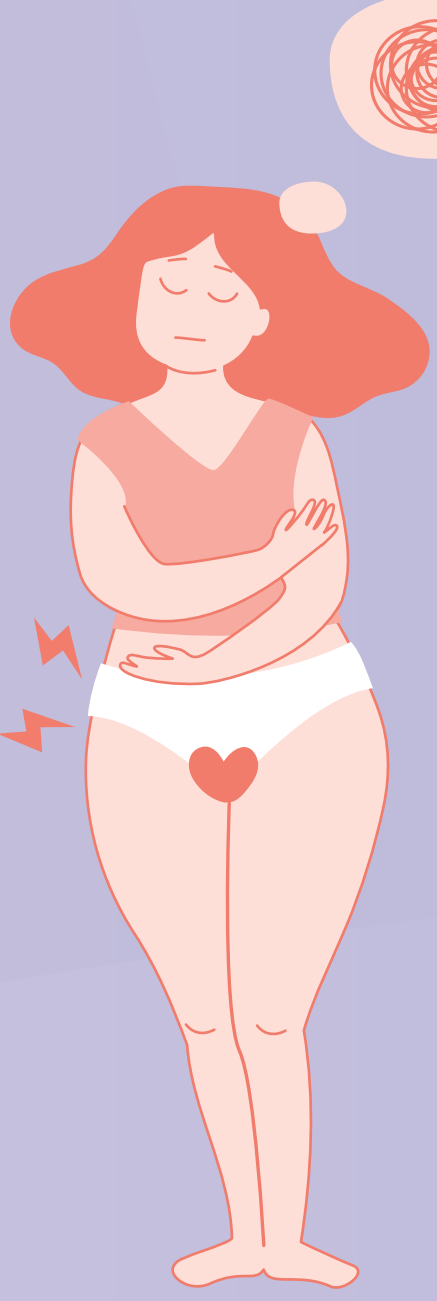
Болки во долниот дел на stomакот / Грчеви



Лесно раздразиви или невозни



Недуеност



лесни движења како пливање
Вежби за релаксација, како јога

- Здрави масти (на пр. ладно цедени масла, риба, авокадо)
- Јаткасти плодови, семиња, мешунки
- Темно чоколадо (70% какао)
- Витамин А (на пр. моркови, сладок компир, кељ)
- Витамин Б6 (на пр. банани)

- Магнезиум против грчеви
- Железо (на пр. месо) против замор
- Билни чаеви (на пр. камилица)
- Витекс*

- Млеко
- Кафе, алкохол, цигари
- сиров зеленчук
- сол

*Хербален лек - Користете само по консултација со лекар.

Фаза 2: Фоликуларна фаза

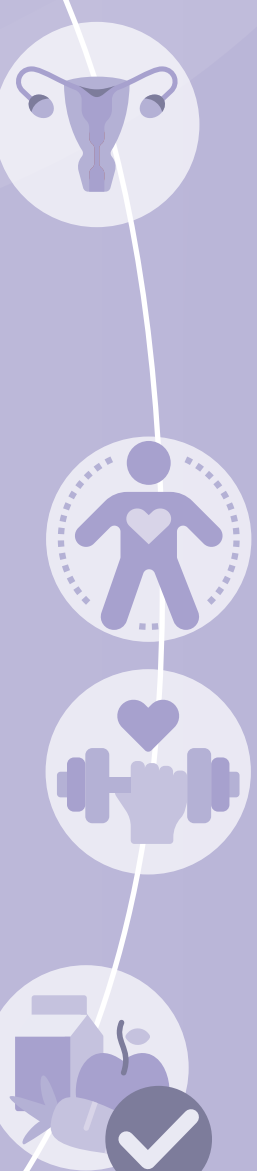
Обнова на слузокожата на матката во подготовка за можна имплантација на оплодена јајце клетка

Раст на фоликулите (везикули кои ги содржат јајцата во јајниците)

Телото често има повеќе енергија и кондиција

Идеално време за изградба на мускулна маса и тренинг со тежини

Никулци и ферментирана храна (на пр. кисела зелка, никулци од соја или брокула, кимчи, пробиотишки јогурт)



Фаза 3: Овулација

Најголемиот, созреан фоликул ослободува јајце клетки

Јајце клетките патуваат низ фалопиевата цевка во матката и се способни за оплодување околу 24 часа

Телото е во топ форма

Интензивниот тренинг за сила или издржливост сега има смисла

Влакна и антиоксиданси (на пр. зачини како куркума)

Калциум (шарен зеленчук како брокула, анасон, рукола, семе од афион и сусам)

Црвено месо
Млечни производи



Фаза 4: Лутеална фаза

Преостанатиот фоликул расте во јајниците за да формира жолто тело, кое ја подготвува слузницата на матката за можна бременост

Без бременост: Жолтото тело умира по десет до 12 дена и се активира менструацијата

За време на бременост: Жолтото тело произведува прогестерон додека плацентата подоцна не ја преземе оваа функција

Ниско ниво на енергија

Задржување на вода и зголемување на телесната тежина

Зголемен ризик од повреда

Можни се предменструални симптоми (ПМС)

Лесни вежби, намален тренинг со умерен пулс, го штитат карличното дно



- Витамин Б (на пр. овесна каша, 'ржан леб, киноа)
- Витамин А (на пр. моркови, кељ, слатки компири)

- Омега 3 (на пр. ленено семе, риби)
- Шафран
- Калциум (тиква, сусам, бадеми, лешници)

Храна која закиселува (на пример, кафе, шеќер)

