8 RAD PRO PŘÍJEMNOU MENSTRUACI

WWW.PETRAZBORILOVA.CZ

Menstruace v životě ženy

Menstruace by MĚLA být příjemná. A pokud je zatím tvoje menstruace nic moc, určitě pečlivě prostuduj a postupně vylepšuj také svůj jídelníček a změny pozvolna zařazuj.

Strava je lék. A to, co jíme, nám může velmi ovlivnit průběh našeho menstruačního cyklu.

Pozor. Bolestivá nebo nepříjemná menstruace není fyziologická. I když nám třeba ženy v našem okolí mohly říkat, „to je normální, to musíš vydržet…“ Opravdu ne.

My ženy máme 400 – 500 menstruačních cyklů za život. To už stojí za to, aby byl průběh našeho menstruačního cyklu co nejvíc příjemný, co říkáte? Menstruační cyklus velmi vypovídá o našem zdraví.

Moc ti přeji, ať se ti daří svůj menstruační cyklus zkoumat a napojovat se co nejvíce na svůj vlastní pravdivý biologický cyklus.

Optimální menstruace

~ **nebolí!**
~ neměla by být provázená silnou únavou
~ nesmí být přítomen PMS – premenstruační syndrom
~ trvá asi 3-5dní
~ nemá být ani silná ani slabá
~ přichází po 28-29 dnech (běžně 25-32 dnů)
~ **pozor! Delší cyklus (např. 45-50 dnů) provázený PMS může svědčit o nějakém třeba skrytém zánětu v těle**
~ neobsahuje krevní sraženiny a nezačíná ani nekončí tmavě hnědou krví
~ špinění půl dne před nebo den po menstruaci je považováno za normální
~ dlouhé špinění může svědčit o nízké hladině progesteronu nebo podle TČM se jedná o nerovnováhu na jaterní úrovni

špinění v polovině cyklu může zapříčinit i náš nevyladěný solární cyklus (dnes žijeme mimo svůj přirozený biologický cyklus, jsme hodně odpojeny od přírody, ponocování a bílé světlo v noci nám ženám hodně nesvědčí, aktivní býváme dlouho do noci, což neprospívá našim hormonům)

Dnes se považují mnohé nepříjemné příznaky menstruace bohužel za běžné a normální

Během menstruačního cyklu dochází k velkým změnám na tělesné i psychické (emoční úrovni)

Mění se vnímání chutí i vůní. Více vytříbené smysly máme v týdnu menstruace. Mění se pružnost těla, nejvíce ohebné jsme v době týdne ovulace.

V době menstruace nebo pár dní před ní nejvíce zadržujeme tekutiny v těle, nedopneme kalhoty, oblečení více táhne.

U některých žen může být silnější pocení a řidší stolice (průjem) těsně před menstruací nebo první dny menstruace.

DOPORUČENÍ PRO PŘÍJEMNOU MENSTRUACI

~ jak strava ovlivňuje náš cyklus ~

1. ZAŘAĎ VÍCE PROTIZÁNĚTLIVÝCH POTRAVIN DO SVÉHO JÍDELNÍČKU

Menstruace je přirozeně zánětlivý proces, proto v průběhu menstruace volíme **protizánětlivou stravu**. Zvláště pokud máš nepříjemné příznaky např. bolestivá menstruace, napětí v prsou, v podbřišku.

Protizánětlivě působí a krásně ovlivňuje např. koření kurkuma, zázvor, potraviny s vysokým obsahem omega-3 mastné kyseliny

Najdeš je:

~ v rybách – losos, makrela, sardinky, ančovičky...
~ v semínkách: vlašské ořechy, lněná semínka, chia semínka, konopná semínka...
~ nebo v doplňcích stravy

Co (ne)dělat, aby si měla příjemnou menstruaci?

~zbytek e-booku je součástí videokurzu Pánevní dno 2~

WWW.PETRAZBORILOVA.CZ

Zánětlivé procesy spouští pouze při menstruaci a proto je velmi moudré vynechat všechny průmyslové vyrobené nápoje a jídla, které původce v těle zánětlivé

- **určitě vynechej**: dodavatel rychlé občerstvení, hotovené pokrmy, pochutiny např. brambůrky, křupky... a nahraď mlunárchiba chlíby
- **kouřenje** strava z kvalitních surovin, které nepraděj průmyslovým zpracováním
- **zařaď** ovoce, zelenina, oříšky, luštěniny, semínka, chlíby...
- snaž se připravovat si jídla jen z kvalitních přírodních surovin

Co (ne)dělat, aby si měla příjemnou menstruaci?

~zbytek e-booku je součástí videokurzu Pánevní dno 2~

WWW.PETRAZBORILOVA.CZ

- **kvalitní maso a ryby**: [illegible] alespoň 2x týdně dejná než žádné ryby aspoň rybičky v konzervě, sušené mořské řasy ...)

Samotná menstruace nám odčerpává hodně železa a je potřeba pravidelně doplňovat. Pozor, zvláště u žen se dlouhou menstruací. Také vegetariánky by si měly hlídat příjem bílkovin.

Když chybí železo přichází chronická únava, bledá nezdravá pokožka, bolesti hlavy, krátký rychlý dech, mdloby, travičpadlo spojené se ztrátou nebo nadýmáním, afty v ústech, zrzka menstruace, padá neustále zlomy. Když chybí bílkovin, u ženy se vypne menstruace.

Potraviny bohaté na železo jsou např. zelená zelenina - špenát,

Co (ne)dělat, aby si měla příjemnou menstruaci?

~zbytek e-booku je součástí videokurzu Pánevní dno 2~

WWW.PETRAZBORILOVA.CZ

Z masa má nejvíc [illegible]
Pokud trpíš dlouhými prajdny v průběhu menstruace, potom je lepší než červené maso ryby - lososy, sardinky, mořské plody, ustřice...

Co (ne)dělat, aby si měla příjemnou menstruaci?

~zbytek e-booku je součástí videokurzu Pánevní dno 2~

WWW.PETRAZBORILOVA.CZ

Pro nás ženy je neznámé důležité, jak se v Životě cítíme. Každý den, opravdu každý den je potřeba se ptát, jak jsi se cítem a co je potřebuji. A taky to hned udělat.

Co (ne)dělat, aby si měla příjemnou menstruaci?

~zbytek e-booku je součástí videokurzu Pánevní dno 2~

WWW.PETRAZBORILOVA.CZ

Důležité je, abych se v rámci svého cyklu vyznala sama v sobě, tím jsem pak daleko lhostejší i pro partnera.

Naše promíšenost v rámci cyklu je zcela **přirozená**. Láska k partnerovi k sobě je ten nejdůležitější faktor.

Co (ne)dělat, aby si měla příjemnou menstruaci?

~zbytek e-booku je součástí videokurzu Pánevní dno 2~

WWW.PETRAZBORILOVA.CZ