ŽENSKÁ CYKLIČNOST

MENSTRUAČNÍ FÁZE CHEAT SHEET

BONUSOVÝ MATERIÁL

zenska.cyklicnost www.zenskacyklicnost.cz Cyklicky

© ŽENSKÁ CYKLIČNOST VŠECHNA PRÁVA VYHRAZENA

MENSTRUAČNÍ FÁZE

Zde najdeš základní věci co bys měla vědět o své menstruační fázi.

🩸 Co se děje v těle během menstruační fáze?

Menstruační fáze **začíná prvním dnem krvácení** a obvykle **trvá 3–7 dní.** Hladiny **estrogenu a progesteronu jsou na minimu**, což způsobuje odloučení děložní sliznice a její vyloučení z těla. Krevní ztráta může způsobit **snížení hladiny železa,** což se projevuje únavou a sníženou fyzickou výkonností.

👱‍♀️ Jak vypadá zdravá menstruace?

Zdravá menstruace:
✅ **Trvá 3–7 dní**
✅ **Má střední intenzitu (není extrémně silná ani slabá)**
✅ **Neobsahuje velké sraženiny a není příliš tmavá**

Pokud je menstruace extrémně bolestivá, příliš silná nebo nepravidelná, může to **signalizovat hormonální nerovnováhu nebo nedostatek některých živin.**

🚨 Jak vypadá nezdravá menstruace?

❌ **Extrémně silné krvácení** – musíš často měnit vložku, tampon nebo kalíšek, krvácení je natolik silné, že omezuje běžné fungování a vyčerpává tě. Cca 16 vložek na menstruaci.
❌ **Velké sraženiny nebo velmi tmavá krev** – krev je hustá, tmavá až téměř černá, může obsahovat velké kusy tkáně a působí jinak než běžná menstruace.
❌ **Nepravidelný cyklus** (méně než 21 dní nebo více než 35 dní) – může být známkou PCOS, stresu nebo výživových nedostatků.
❌ **Silné bolesti a křeče** – nejsou normální! Může jít o zánětlivé onemocnění, endometriózu nebo nedostatek minerálů.
❌ **Extrémní únava a vyčerpání** – místo pocitu uvolnění se objevuje hluboké vyčerpání, které nejde dospat ani vyřešit odpočinkem.

📌 TIP:
Pokud během menstruace cítíš silné bolesti, vyčerpání nebo máš nepravidelný cyklus, je čas vrátit tělo zpět do rovnováhy. **V kurzu Navrať si svůj hormonální cyklus** se naučíš, jak podpořit své tělo přirozeně a obnovit zdravou menstruaci. KLIKNI SEM a zjisti víc informací.

🧠 Jak funguje mozek během této fáze?

Mozek se v této fázi zaměřuje na **zpracovávání emocí, introspekci a reflexi.** Dochází ke zvýšené komunikaci mezi levou a pravou hemisférou, což napomáhá hlubšímu vnímání a rozhodování. **Tato fáze je ideální pro zpomalení, sebereflexi a plánování.**

🥑 Jak podpořit tělo vhodnou stravou?

Kvůli ztrátám železa je vhodné zařadit do jídelníčku potraviny bohaté na:
✔ **Železo** – červené maso, luštěniny, listová zelenina
✔ **Zdravé tuky** – avokádo, ořechy, olivový olej
✔ **Bílkoviny** – vejce, ryby, tofu

Je vhodné **vyhýbat se zpracovaným potravinám,** které mohou zhoršovat zánětlivé procesy a menstruační bolesti.

⏳ Jak tuto fázi využít na maximum?

Tělo si v této fázi přirozeně říká o odpočinek a regeneraci.

Ideální aktivity:
✔ **Journaling, meditace, sebereflexe**
✔ **Lehké procházky, jemná jóga, dechová cvičení**
✔ **Plánování nového cyklu**

Není vhodné tlačit se do intenzivního cvičení nebo přetěžovat organismus, protože tělo je v této fázi energeticky nejvíce stažené dovnitř.