



PROČ SYNCHRONIZOVAT STRAVU PODLE FÁZÍ CYKLU?

vitamíny, minerály apod. Každá potravina tak bude mít různé blahodárné, případně škodlivé účinky na náš organismus, na naše zažívací ústrojí a také bude ovlivňovat naše hormony v těle, které jsou velice důležité pro správné fungování našeho organismu.

Pokud dlouhodobě jíme nevhodné potraviny, nebo také v nevhodnou dobu, naše tělo nám to nejdříve začne "naznačovat" velice drobnými připomínkami. Čím déle jsou však naše hormony v nerovnováze, tím razantněji se nám bude naše tělo snažit dát na srozuměnou, že něco není v pořádku.

Těch "upomínek" může být celá řada. Zvláštní pnutí v prsou před menstruací (moc vysoký obsah estrogeneru v těle), zvláštní barvou menstruační krve (zdravá menstruační krev má barvu brusinkového džusu anebo tmavšího džusu z třešní), bolestí podbříšku nebo křečemi během menstruace, výtoku a další.

Nejsem žádný odborník, ale ani nemusím být (jsem žena a žiju ve svém těle celý svůj život, proto budu mnohem lépe chápat jeho pochody, než například jakýkoli muž, i kdyby ženské tělo studoval, nemůže pochopit to, co se děje v našem těle - nepocítí, jak se cítíme my). Jednoduše je opravdu žádoucí, abychom svému tělu začaly naslouchat a byly s ním kamarádky a ne s ním bojovaly.

Přirovnám to například ke starosti o auto. Kdybychom do něj nedávaly benzín, po nějaké době se jednoduše zastaví, protože mu "došla šťáva". Stejně tak, kdybychom nedodávali do motoru olej, po určitém počtu najetých kilometrů se jednoduše motor zadrhne a už se nerozjede dál, možná ani ne po promazání.

Z nějakého zvláštního důvodu si však myslíme (anebo nad tím ani neuvažujeme, než začnou nějaké problémy s naším tělem), že můžeme do těla dávat cokoli jako do popelnice a ono nám bude bez zádrhelu sloužit v pohodě a "bez nehody". Jenže ouha. Ono naše tělo není tak záračné. Záračné sice je, když vezmeme v úvahu, kolik let do něho dáváme nevhodný "materiál" a stále slouží, funguje a funguje bez přestávky. Ale většinou nakonec prostě dojde do bodu, kdy bude potřebovat "opravy" a bez nich to jednoduše nepůjde tak hladce.

Čím je tělo "starší", tím potřebuje šetrnější zacházení. Samozřejmě, že by bylo žádoucí se o něho láskyplně starat již od začátku. Ovšem, ruku na srdce, kdo nás o tomto učil, nebo nám řekl, jak důležitá je správná strava, jak důležitý je odpočinek a spánek, jak důležité je o tělo hezky a láskyplně pečovat?

A proto jsem pro vás připravila toto stručné shrnutí o stravování podle fází cyklu, které je opravdu důležité pro optimální zdraví ženy a fungování jejího těla, organismu a

JÍDLO PODLE FÁZÍ CYKLU

FÁZE	DIETA	PROČ TO FUNGUJE
 FOLIKULÁRNÍ (JARNÍ)	Restrikce kalorií / přerušovaný půst	Během folikulární fáze je chuť k jídlu potlačena, takže vaše tělo snáze zvládne snížení kalorií, což může pomoci s hubnutím v první polovině vašeho cyklu.
 OVULAČNÍ (LETNÍ)	Syrová veganská	Jak estrogen vrcholí, zelenina pomáhá metabolizovat hormon, aby se zabránilo nadměrnému hromadění a aby se zabránilo dominanci estrogeneru. Vzhledem k tomu, že během této fáze stoupá vaše tělesná teplota, je ideální čas zvážit syrovou veganskou stravu.
 LUTEÁLNÍ (PODZIMNÍ)	Makrobiotická, komplexní sacharidy	Vaše tělo potřebuje během této fáze více kalorií a pomalu spalující komplexní sacharidy a fazole poskytují kalorie a zároveň stabilizují hladinu cukru v krvi.
 MENSTRUÁČNÍ (ZIMNÍ)	Keto, paleo, nebo bez obilovin	Vzhledem k tomu, že během této fáze klesají hladiny hormonů a vaše tělesná teplota, vynechejte potraviny, které podporují metabolismus estrogeneru a držte se zahřívacích jídel. Keto, paleo nebo bezobilná dieta může dát vašemu tělu, co potřebuje, během vašeho měsíčního krvácení

Možná vás napadá:

"Musím být úplně přesná?"

"Musím přesně dodržovat doporučení, abych dosáhla žádoucích výsledků?"

"Když bude jíst jídlo mimo fázi cyklu, rozhodím tím úplně všechno?"

"Mám práci na plný úvazek a děti. Bude toto vyžadovat spoustu času a úsilí?"

Přestaňte se stresovat! Synchronizace s vaším cyklem je jednodušší než si myslíte.

5 „METOD“ RYCHLEJŠÍ STRATEGIE, KTERÉ TI USNADNÍ SYNCHRONIZACI SE SVÝM CYKLEM

Když začínáš synchronizovat jídlo podle svého cyklu, nemusíš měnit vše najednou. Dělej malé krůčky. Je mnohem pravděpodobnější, že budeš mít lepší, dlouhodobější a trvalejší výsledky, když budeš měnit své návyky pomalu, jeden po druhém. Anebo nevhodné návyky nahrazovat zdravějšími a podporujícími tvé optimální zdraví.

Dej si čas, aby sis zvykla na nové podněty, nové informace a přístup k jídlu ve vztahu ke svému cyklu.

Nejdříve to bude samozřejmě vyžadovat trochu přemýšlení a plánování. Postupně si však všechny informace a nové návyky tak osvojiš, že se stanou zautomatizovanými zdravými návyky, nad kterými už nebudeš muset ani přemýšlet.

Můžeš třeba každý měsíc zvolit jen jeden z těchto kroků. Je na Tobě, Tvých možnostech a prostoru ke změně, co vše si dovolíš.

Tady je návod 5 kroků, jak začít jednoduše a postupně:

1) Střídej pouze zeleninu, kterou konzumuješ

Zelenina je důležitou součástí mikroživin, které potřebuje tvoje tělo, což je rozhodující pro optimální produkci hormonů tvého biologického systému.

Například:

- Folikulární: artičoky, brokolice, mrkev, zelený hrášek, petržel, fazolkové lusky, cuketa
- Ovulační: chřest, růžičkové kapustičky, zelené listy (mangold), jarní cibulka
- Luteální: květák, zelené listy (zelí, kadeřábkové listy), bílá ředkev, cibule, petržel, řekdvičky, sladké brambory, dýně
- Menstruační: červená řepa, kapusta, houby



2) Synchronizuj se, když budeš mít PMS (předmenstruační syndrom)

Pro mnoho žen je optimální, když se začnou soustředit na svůj cyklus v nejkritičtější fázi svého cyklu, což je před menstruací, kdy jsme mnohem podrážděnější, kritické a nespokojené. Přidej si do stravy více komplexních sacharidů, jako například sladké brambory, tmavou rýži, cizrnu a také jablíčka. Uvidíš, zda to zmírní tvou podrážděnost a kritičnost. Cítíš se lépe? Co bolesti hlavy, zmírnily se? Spíš lépe?



3) Synchronizuj se s menstruačními bolestmi

Pokud tvým hlavním problémem bývají bolesti v podbříšku během menstruace, zkus se zaměřit na přidání zdravých tuků do stravy, kterou během této fáze jíš.

Například: jídla, která obsahují vysokou hladinu omega-3 tuků, jako losos, avokádo nebo sezamová či slunečnicová semínka.

5 „METOD“ RYCHLEJŠÍ STRATEGIE, KTERÉ TI USNADNÍ POUŽITÍ METODY SYNCHRONIZACE CYKLU

4) Sesynchronizuj se když vaříš podle fází cyklu

Je vcelku jednoduché začít se soustředit na jídlo podle fází tak, abychom ve folikulární a ovulační fázi tělo jídlem ochlazovaly a naopak v luteální a menstruační zahřívaly.

- Folikulární – dušení, restování
- Ovulační – syrová strava, saláty, šťávy (pouze z odšťavňovače, v koupěných je moře cukru), smoothies, zpaření
- Luteální – grilování, vaření
- Menstruační – polévky a vývary



5) Zkus synchronizovat konzumaci semínek podle cyklických fází. A jak na to?

Například:

- První část cyklu: Když hladina estrogenu stoupá, konzumujte jednu polévkovou lžici lněných semínek a dýňových semínek denně. Lněná semínka mají vysoký obsah lignanů, které působí jako blokátory estrogenu a snižují přebytek estrogenu. Dýňová semínka obsahují vysoký obsah zinku, který pomůže připravit tvé tělo na luteální fázi a produkci progesteronu.
- Druhou část cyklu: Když se začne zvyšovat hladina progesteronu, změň semínka a v luteální a menstruační fázi jez lžici ezamových a slunečnicových semínek. Lignany v sezamových semínkách pomáhají předcházet zadržování estrogenu v těle, zatímco vysoký obsah zinku pomáhá zvyšovat produkci progesteronu. Vysoký obsah seleninu ve slunečnicových semínkách podporují detoxikaci jater, zatímco dostatek vitamínu E přispívá k vyrovnané hladině progesteronu.

