

Románia - Magyarország**Ciklustudatosság és az életmód - táplálkozás, mozgás, bioritmus**

A szervezetünk energiaszintje a női nemi ciklus különböző szakaszaiban más és más. Ismernünk kell a ciklus részeit és testünk igényeit, hiszen ha a táplálkozást és a sportolást a testünk igényeivel szinkronba hozzuk, könnyebb lesz magunkból kihozni a maximumot. A ciklus közepén intenzívebb, míg a menstruáció környékén a lassabb mozgásformák eshetnek jól. Táplálékigényünk a follikuláris szakaszban alacsonyabb, ekkor a könnyebb ételeket részesíthetjük előnyben, ezzel szemben a luteális szakaszban előtérbe kerülhetnek a sóvárgások és a magasabb szénhidráttartalmú ételek iránti vágy.

Miért érezzük magunkat különbözően a ciklusunk egyes napjain?

A termékeny korú nők mindennapjait nagyban befolyásolják a hormonváltozások, amik testükben a ciklus során végbemegy. A folyamatosan ingadozó hormonszintek hatására az anyagcsere is szinkronban változik. A ciklusunkat 4 részre oszthatjuk: menstruáció, follikuláris szakasz, ovulációs szakasz és luteális szakasz.

Miért érzük be kevesebb evéssel a ciklus első felében?

A ciklus első felében történik a menstruáció, és a petesejt megérése, valamint megkezdődik a méhnyálkahártya megvastagodása. Ezek a folyamatok kevésbé energiaigényesek, ezért ebben a szakaszban az étvágy is kisebb. Ugyan a kalóriabevitel alacsonyabb, tehát mennyiségileg kevesebbet eszünk, a tápanyagsűrűsége nagy hangsúlyt fektet a szervezetünk, fontos neki hogy jó minőségű és összetételű ételt kapjon. Nem jellemző vércukor- és inzulinszint ingadozás, ezért ilyenkor kevésbé fordul elő hirtelen jelentkező éhségérzet. A menstruáció alatt érdemes vasban gazdag ételeket fogyasztani (pl.: máj, vörös húsok, spenót, hüvelyesek, cékla, tojás stb.), a méhnyálkahártya felépítéséhez pedig megfelelő minőségű zsírok és fehérjék szükségesek.

Miért érezzük magunkat fáradtabbnak a menstruáció alatt?

A menstruáció, általában a ciklus 1-5. napjai, ekkor történik a vérzés is. Ebben a szakaszban az inzulinszint alacsony, hogy a méhnyálkahártya leválhasson. Az energiaszint is alacsonyabb, érzékenyebbnek és fáradtabbnak érezhetjük magunkat. Jól eshet a lelassulás, a nyugalom; mozgás szempontjából ilyenkor érdemes kisebb fizikai terhelésnek kitenni magunkat és előtérbe helyezni a pihenést és a regenerációt. A nyújtás, a jóga és a séta eshet legjobban ilyenkor a mozgásformák közül. Étkezés tekintetében előtérbe kerülhetnek a melegítő hatású és „komfort” ételek, például levesek, fűszeres ételek és szósos tészták. A ciklus ezen szakaszában befelé fordulás jellemző, előtérbe kerül a az intimitás és a beszélgetések, hosszú

ölélések - ezek oxitocint szabadítanak fel, amelyek természetes fájdalomcsillapítóként hatnak a menstruációs görcsök ellen.

Miért érdemes a kihívásokat a ciklusunkhoz igazítani?

A follikuláris szakasz, körülbelül a ciklus 6-12. napja között azonosítható. Ez az időszak a testi-lelki megnyílás időszaka. Az ösztrogénszint magas, ezért az energiaszint is magas, és nagyobb kedvünk van a különböző feladataink elvégzéséhez. Az inzulin- és vércukorszint stabilabb, az étvágy kisebb, a könnyű ételek fogyasztását preferálja a szervezet. Ebben a szakaszban a legkevésbé jellemző a sóvárgás. Mozgás tekintetében a magas energiaszint miatt előtérbe kerülhetnek az erősítő edzések, dinamikusabb mozgásformák, hatékonyabb az izomépítés, gyorsabb a regeneráció. Ilyenkor magabiztossá válunk, nagyobb a hajlandóság a kockázatvállalásra, nyitottabbak vagyunk és jobban vágyunk a társaságra. Érdemes a nagyobb kihívást jelentő feladatokat erre az időszakra időzíteni.

Miért nő a szervezet energiaigénye a ciklus második felében?

A ciklusunk második felében, az ovuláció után a testhőmérséklet és az energiaszükséglet is növekszik, hogy a beágyazódás (terhesség) létrejöhessen. Az anyagcsere fokozott, ezért jellemző lehet a sóvárgás és nagyobb az éhségérzet. A ciklus végén a szervezet a bőséges energiabevitelre összpontosít, a tápanyagsűrűség kevésbé prioritás, ez azt jelenti, hogy energia gazdagabb ételeket kívánunk, akár többet is eszünk és kevésbé figyelünk az elfogyasztott táplálék minőségi összetételére. Az inzulin- és a vércukorszint megnövekszik, ezért a szénhidrátokat nem tolerálja olyan jól a szervezet, mint a follikuláris szakaszban. Ha a sóvárgásra ilyenkor egyszerű szénhidrátokkal (magas cukor és alacsony rosttartalmú ételekkel) reagálunk például édességgel, egy „ördögi körbe” kerülünk, ahol újra és újra vércukorszint-ingadozás, tehát sóvárgás fog jelentkezni. Érdemes inkább összetett szénhidrátokkal és rostokkal csillapítani az éhségérzetet.

Miért érezzük jobban magunkat a bőrünkben egyes napokon?

Nagyjából a 13-15. nap között van az ovuláció környéki szakasz. Ez a ciklus legintenzívebb szakasza, ez a hormonszint, az energiaszint, libidó és a termékenység csúcsa. Ekkor lehetséges a teherbeesés. Magas a fizikai tűréshatár, az intenzív mozgásformák továbbra is előtérben maradhatnak. A szervezetünk ekkor „növekedési üzemmódba” lép, megjelenik újra a sóvárgás és az éhségérzet növekszik - fontos, hogy megfelelő minőségű szénhidrátokat (lassú felszívódású szénhidrátokat pl.: teljes kiőrlésű gabonafélék, hüvelyesek) és rostokat fogyasszunk. Továbbra is jellemző a magabiztosság és a kommunikatív hangulat.

Miért sóvárgunk menstruáció előtt?

A ciklusunk negyedik szakasza a luteális szakasz megközelítőleg a ciklus 16-28. napja. Ekkor kisebb az energiaszint; inkább a befelé fordulás, önreflexió, összegzés jellemzi a fázist. A progeszteron hormon szintje ilyenkor a legmagasabb; nyugtató hatása miatt lelassulás, álmoság és fáradékonyság jelentkezhet. A mozgást nem érdemes túlzásba vinni, megint a lassabb, kisebb intenzitású mozgásformák kerüljenek előtérbe. Ebben az időszakban a leggyakoribb a sóvárgás, de fontos, hogy vércukoregyensúlyra törekedjünk, azaz lassú felszívódású szénhidrátokat fogyasszunk. Hangulatunkra változékonyság jellemző, megjelenhetnek a menstruáció előtti tünetek (PMS). Ez az időszak a lezárás, rendszerezés időszaka, felkészülés a „télre”.

Miért fontos, hogy felismerjük a testünk változó igényeit?

A hormonális változások miatt a ciklusunk egyes részein különböző az energiaszintünk - ha ezt megértjük, elfogadóbbak lehetünk saját magunkkal. A ciklusunk követésével és testünk jelzéseire való tudatos válaszadással megvan a lehetőségünk arra, hogy megértsük és támogassuk testünk természetes működését. Ha az életmódunkat a ciklusunk természetes ritmusával szinkronba hozzuk, akkor szervezetünk szükségleteit ismerve és azzal együttműködve testileg-lelkileg jobban érezhetjük magunkat.

Tudtad, hogy a cikluskövetés segíthet idejében felismerni és orvosolni a hormonális problémákat? Gyere és tanuld meg követni a ciklusod, hogy megérthesd tested jelzéseit!

Jelentkezéshez töltsd ki az űrlapot!

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScxjU968VG_WTEUghJ8Ptxk6R-A9boBoaQd9YtgiaUBYdfjCQ/viewform



Források:

Csiszár Miklós – Nora Igloi Syversen: *Női igazságok – Hormonegyensúly és egészség.* Naturwell Kiadó, Budapest, 2017

https://funktionalisorvoslas.hu/pcos/ciklusszinkron-etkezes-alapok/#:~:text=A%20k%C3%BCl%C3%B6nb%C3%B6z%C5%91%20t%C3%A1panyagok%20ir%C3%A1nti%20s%C3%B3v%C3%A1rg%C3%A1sok%20v%C3%A1ltoz%C3%A1sai%20*,a%20kal%C3%B3ri%C3%A1nti%20t%C3%A1panyagok%20mennyis%C3%A9g%C3%A9re%20%28azaz%20a%20t%C3%A1panyags%C5%B1r%C5%B1s%C3%A9gre%29