KULCZYK FOUNDATION

KOMPENDIUM MENSTRUACYJNE



FILOZOFIA CYKLICZNOŚCI

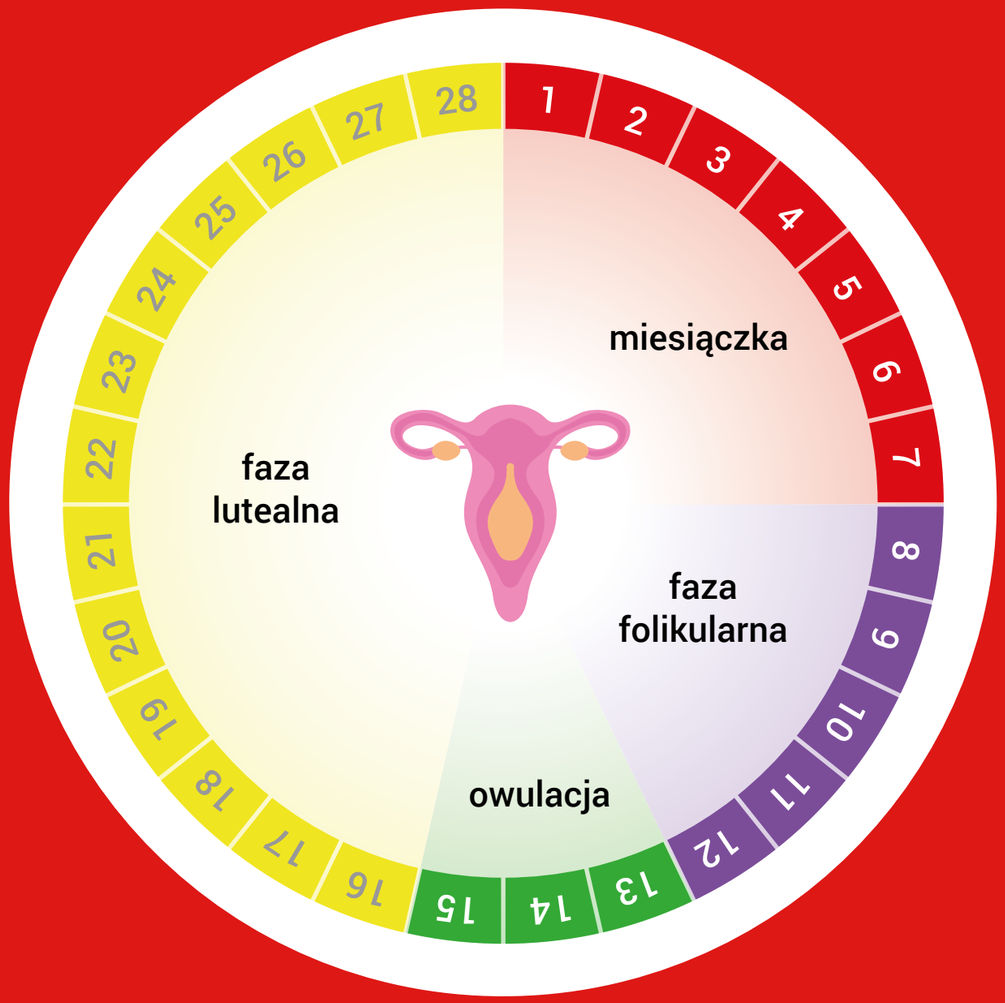
Uznanie, że życie na Ziemi (aktywność żywych organizmów, etapy rozwoju a nawet projekty zawodowe) jest cykliczne. Po fazie rozkwitu, rozwoju, projekt osiąga swój punkt szczytowy, po którym można cieszyć się efektami pracy, ale też jest czas na ewaluację, wyciąganie wniosków i odpoczynek.

Planując pracę czy jakąkolwiek aktywność warto brać pod uwagę potrzeby swojego ciała, swoją cykliczność.

Potrzebujemy równowagi, czyli naprzemiennie faz aktywności i odpoczynku, równowagi między działaniem i dawaniem, przyjmowaniem i zasilaniem siebie. Kiedy spełnimy tę podstawową potrzebę, nasza praca będzie szczególnie efektywna.

FAZY CYKLU MIESIĘCZNEGO

Cykl menstruacyjny składa się z czterech faz:



Korzyści z dostosowania diety do cyklu menstruacyjnego

Narządy wewnętrze mają różne zadania w zależności od fazy cyklu, warto zatem przyjmować określone mikroelementy w określone dni. Możemy wspierać swój cykl tym, co jemy. Należy pamiętać, że poszczególne jego fazy przechodzą płynnie jedna w drugą i oddziałują na siebie wzajemnie. Dlatego spożywanie właściwych składników w poszczególnych fazach przynosi nagrodę w postaci lepszego samopoczucia. Właściwa dieta pomaga zoptymalizować nasz cykl, zredukować problemy związane z miesiączkowaniem, zmniejszyć dolegliwości bólowe czy zwiększyć energię.

Korzyści z dostosowania aktywności fizycznej do faz cyklu miesiączkowego

Nie ma dwóch takich samych cyklów i kobiety w różny sposób przechodzą poszczególne jego fazy. Niektóre odczuwają ból podczas menstruacji, dla innych to owulacja jest najtrudniejszym momentem. Każda kobieta może sama ocenić, na ile aktywności i sportu może sobie pozwolić w tym czasie i co będzie dla niej dobre. Dlatego aktywność fizyczna w każdej fazie cyklu miesiączkowego powinna być dostosowana indywidualnie do kobiety. Pozwala to na optymalne wykorzystanie jej możliwości i przynosi najwięcej korzyści, takich jak:

- poprawa nastroju,
- lepsza wydolność i wytrzymałość,
- mniejsza możliwość kontuzji,
- rozbudowa mięśni lub spalanie tkanki tłuszczowej,
- mniejsza męczliwość podczas ćwiczeń,
- poprawa wyników,
- możliwość osiągnięcia zamierzonych celów.

FAZA MENSTRUACJI
1-7 dzień cyklu

Krwawienie miesiączkowe (w jego trakcie następuje wydalanie złuszczonej błony śluzowej macicy wraz z płynem menstruacyjnym), trwa średnio od 3 do 5 dni (choć krwawienia od 2 do 7 dni również są uznawane za optymalne).

Jak odżywiać się w tej fazie

W pierwszej fazie cyklu, czyli wtedy, kiedy zaczyna się miesiączka, poziom progesteronu i estrogenu jest najniższy. Powoduje to m.in. brak energii i ogólne złe samopoczucie. W zależności od długości i przebiegu cyklu ilość krwi utraconej podczas menstruacji może narazić nas ponadto na obniżenie poziomu żelaza, co również wiąże się z niskim poziomem energii i zmęczeniem. Ważne jest zatem, aby w tej fazie cyklu zwiększać ilość żelaza w jadłospisie, ponieważ pomaga ono w produkcji czerwonych krwinek i transporcie tlenu w organizmie. Najlepszym źródłem łatwo przyswajalnego żelaza jest chude mięso wołowe, ryby czy żółtka jaj, a pochodzenia roślinnego - kasza gryczana i jaglana, rośliny strączkowe, orzechy, nasiona dyni i słonecznika.

Uzupełnianie żelaza warto łączyć z witaminą C, która jest przeciwutleniaczem i nie tylko sprzyja utrzymaniu odporności, zdrowej kondycji skóry i gojeniu ran, ale także pomaga naszemu organizmowi lepiej wchłaniać żelazo. Posiłek bogaty w żelazo warto połączyć z owocami cytrusowymi lub warzywami, takimi jak papryka, pomidory i warzywa liściaste. Może to być np. miska warzywnego chili z sokiem z limonki lub tofu duszone z papryką. Ważne jest też sięganie po produkty będące źródłem magnezu i działające rozkurczowo, jak płatki owsiane, ciemne pieczywo, otręby, pestki dyni, kasza gryczana, kakao, orzechy i migdały.

Czego unikać? Na pewno herbaty i kawy, bo ograniczają wchłanianie żelaza. Pokarmy o dużej zawartości soli zwiększą natomiast zatrzymywanie wody w organizmie i spowodują wzdęcia. Z kolei tłuste pokarmy zwiększą produkcję prostaglandyn, co może nasilać skurcze. Dlatego najlepsze są posiłki z dużą ilością warzyw i owoców, zawierające dużo wody.

Aktywność fizyczna

W czasie miesiączki poziomy hormonów: estrogenu, progesteronu i testosteronu są niskie. Charakterystyczne dla tej fazy jest:

- Obniżenie nastroju,
- Problemy ze snem,
- Zmęczenie,
- Zwiększone odczuwanie wysiłku,
- Niższy próg zmęczenia,
- Większe ryzyko doznania urazu,
- Wydłużony czas reakcji,
- Gorsza koordynacja

Zbyt intensywny wysiłek fizyczny podczas miesiączki nie jest zalecany, lepiej wybrać lekką aktywność relaksującą, rozluźniającą mięśnie i łagodzącą ból. Warto pamiętać o zmniejszeniu intensywności regularnie wykonywanych ćwiczeń.

Proponowane aktywności

spacery, marszobiegi, stretching, joga, pilates, ćwiczenia rozciągające, rozluźniające, lekkie cardio, ćwiczenia na piłce i z gumami, pływanie.

Niezalecane

ćwiczenia na dolne partie ciała i brzucha, intensywne ćwiczenia siłowe, mocne i energiczne skręty tułowia, skoki i intensywne podskoki, pozycje odwrócone (świeca, stania na głowie i na rękach)

Jak czerpać z naszego potencjału

„Podczas menstruacji energia kuli się do środka, łączymy się z naszym najgłębszym ja. W tym czasie światła świata zewnętrznego bledną, zapala się światło wewnętrzne. Potem powoli wychodzimy z jaskini wnętrza w stronę świata. Stajemy się bardziej twórcze, pojawia się chęć działania, nowa motywacja. Jesteśmy wypełnione siłą witalną, mamy nieco grubszą skórę, dajemy sobie radę z różnymi trudnymi sprawami" – Alexandra Pope, pisarka.

Przez pierwsze dwa dni miesiączki macica zrzuca wewnętrzną skórę. Jest wtedy niezwykle czuła na wszelkie bodźce z zewnątrz. Nasze ciało jest bardziej wrażliwe na hałas, stres czy temperaturę (zimno). To czas, który kobiety chętnie spędzają pod kocem, na spacerze czy spotkaniu z przyjaciółką. W czasie miesiączki nasze ciało domaga się spokoju, ładujemy baterie na kolejne tygodnie. Powinnyśmy wtedy traktować siebie ze czułością i troską, dbać o nasze potrzeby, karmić się wartościowym jedzeniem, relaksować się, nie wymagać od siebie aktywności, na którą nie mamy ochoty. Miesiączka zaprasza nas do kontaktu ze sobą. To nie tylko czas przemijania tego, co się nagromadziło, ale również czas inspiracji i określania kierunków na kolejny miesiąc.

Potrzeby: uważność na siebie i swoje potrzeby, prawo do odpoczynku, możliwość przyjęcia wygodnej pozycji ciała, brak spotkań, środowisko pracy wolne od tabu menstruacyjnego.

Mocne strony: regeneracja, tworzenie wizji na przyszłość, „dreaming", praca kreatywna.

FAZA FOLIKULARNA
8-12 dzień cyklu

To faza, podczas której pod wpływem hormonu FSH w jajniku pojawia się dominujący pęcherzyk Graafa; w szyjce macicy gromadzi się śluz, który staje się lepki i przezroczysty. Ostatniego dnia obecności tego śluzu w pochwie rozpoczyna się kolejna faza cyklu.

Jak odżywiać się w tej fazie

Druga faza to dobry moment na produkty o wysokiej wartości odżywczej, zwłaszcza na wolno przyswajalne węglowodany. Chodzi o to, aby dostarczyć organizmowi wartościowego paliwa do budowy endometrium. Może to być na przykład porcja płatków owsianych z owocami na śniadanie, chleb z ziarnami na lunch, upieczone w syropie klonowym z cynamonem bataty na obiad. Warto w tym czasie jeść dużo produktów zbożowych, pełnoziarnistych, takich jak komosa ryżowa, otręby zbożowe, a także bogatych w błonnik: jagody, brokuły, jarmuż, len, fasola i orzechy.

Kluczową rolę w budowie błon komórkowych – w tym regeneracji endometrium – odgrywają kwasy omega 3. Wspomagają też prawidłowe funkcjonowanie hormonów płciowych oraz poprawiają ukrwienie macicy. Ich doskonałym źródłem są ryby, jak dorsz, mintaj, sardynki, śledź czy szproty.

Ważnym elementem diety w fazie folikularnej cyklu jest też witamina E, która wpływa na regenerację nabłonków – w tym endometrium. W badaniach udowodniono, że przyjmowanie 600 mg witaminy E poprawiło grubość endometrium u ponad połowy badanych kobiet, dlatego często nazywa się ją „witaminą płodności". Jej bogate zasoby są np. w awokado, pestkach dyni i słonecznika, orzechach. Warto też zatroszczyć się o to, by w diecie były produkty bogate w selen (ryby, owoce morza, mleko i jego przetwory, drożdże, gorzka czekolada) oraz cynk (pełnoziarniste produkty zbożowe, migdały, pestki dyni i słonecznika, kakao), które również zapewniają prawidłową odbudowę endometrium.

Aktywność fizyczna

W tej fazie cyklu poziom progesteronu jest niski. Oznacza to, że w tym czasie kobiety czują się najlepiej. Mają wtedy najwięcej energii, wytrzymałości i motywacji do działania. W fazie folikularnej można sobie pozwolić na niemal każdy rodzaj ćwiczeń. To dobry moment na wykonywanie treningu siłowego i budowę mięśni.

Proponowane aktywności

- Do wyciszenia: joga, pilates, rozciąganie
- Budowanie mięśni: można wprowadzić do treningu maksymalne obciążenie
- Większa intensywność ćwiczeń

Przykłady

sprinty, interwały, skakanka, boot camp, przysiady, zakroki, wykroki, planki, brzuszki, podciąganie na drążku, ćwiczenia z ciężarami, ćwiczenia z wykorzystaniem własnego ciężaru ciała, ćwiczenia z kettlebell, długodystansowe biegi, triathlon, wspinaczka, długie spacery, wycieczki rowerowe, gry zespołowe.

Pod koniec fazy folikularnej zalecane są mniej obciążające ćwiczenia. Zamiast sprintów - bieganie w jednostajnym tempie, przy treningu siłowym - mniejsze obciążenie.

Jak czerpać z naszego potencjału

Po miesiączce wzrasta nasza chęć do działania. Doświadczamy uczucia świeżości, lekkości, nowego początku, rosnącej wiary w siebie. Rośnie ochota na seks i poczucie własnej atrakcyjności. W tej fazie cyklu warto zdecydować, na co chcesz przeznaczyć swoją energię w tym miesiącu i wybrać kilka wyzwań, na których chciałabyś się skupić, aby nie spalić zbyt dużo energii (szczególnie tej w trakcie owulacji) na to, co ci się nie przysłuży.

Potrzeby: przestrzeń do działania, decyzyjność, zgoda na to, że nie musisz realizować wszystkich pomysłów.

Mocne strony: skuteczne działanie (sport, spotkania), uczenie się nowych rzeczy, burze mózgów, szukanie nowych rozwiązań, zadania wymagające kreatywności.



FAZA OWULACJI
13-16 dzień cyklu

W tej fazie pęcherzyk Graafa uwalnia komórkę jajową do jajowodu na około 24 godziny; następuje wzrost temperatury ciała, zwykle o 0,5°C. Trwają dni płodne.

Jak odżywiać się w tej fazie

Podczas tej fazy cyklu estrogeny mogą zmniejszać apetyt. Spada też ochota na węglowodany jako źródła szybkiej energii. Mimo wszystko warto zwrócić uwagę na spożywane produkty i wybierać te o niskim indeksie glikemicznym, jak np. pieczywo pełnoziarniste, płatki owsiane i otręby, owoce takie jak jabłka, truskawki, śliwki, gruszki, czy warzywa jak marchew, pomidory, cukinia oraz rośliny strączkowe.

Dieta w tym czasie powinna być bogata w białko i zdrowe tłuszcze. Sprzymierzeńcem w przygotowaniu do owulacji jest też witamina B12. Niedobory witamin B6, B12 i kwasu foliowego mogą prowadzić do zaburzeń owulacji a także do nieprawidłowości w procesie zagnieżdżania się zarodka. Warto sięgać zatem w tym czasie po mięso, podroby, ryby, mleko i jego przetwory, jaja, zwłaszcza żółtka, orzechy, warzywa zielonolistne, kapustne i strączkowe.

Aktywność fizyczna

W czasie owulacji maksymalny poziom estrogenu i testosteronu sprawia, że kobieta czuje się silniejsza i wzrasta jej wydolność. To dobry czas, by wzmacniać i budować mięśnie (efekt anaboliczny) oraz poprawić sylwetkę. Można ćwiczyć z większą intensywności i liczbą powtórzeń.

Proponowane aktywności

ćwiczenia siłowe, cardio i wytrzymałościowe z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała lub przyrządów, bieganie, granie w piłkę i inne aktywności wytrzymałościowe.

Uwaga!

- Estrogen powoduje osłabienie i rozciągnięcie włókien kolagenowych w więzadłach, co zwiększa ryzyko urazów, szczególnie kontuzji kolan. Dlatego warto zwrócić uwagę na poprawność techniki wykonywania ćwiczeń.
- Dla niektórych kobiet owulacja bywa bolesna, czasem nawet bardziej niż miesiączka. Jeśli tak jest, należy ograniczyć aktywność fizyczną lub z niej zrezygnować.

Jak czerpać z naszego potencjału

Owulacja to czas, kiedy większość kobiet doświadcza eksplozji energii. Często zachowujemy się wtedy bardziej ekstrawertycznie, dążymy do spotkań ze znajomymi, mamy większą łatwość komunikacji. To dobry moment, aby pokazać światu, kim jesteś, oczekiwać szacunku, dobrze o sobie myśleć i mówić. Praca aż pali nam się w rękach! Warto ją wcześniej rozplanować, aby nie tracić swojej mocy na to, co nie przysłuży się nam w przyszłości.

Jest to również najlepszy czas na Siostrzeństwo, na wsparcie kobiet w swoim otoczeniu.

Potrzeby: jasno określić swoje cele, zredefiniować dawanie, mieć przestrzeń do działania oraz wsparcie, by pokazać, na co Cię stać!

Mocne strony: świetny czas na spotkania, szkolenia, na projekty wymagające dużo wysiłku i zaangażowania, na prowadzenie innych, na rozmach i przemawianie.



FAZA LUTEALNA
17-28 dzień cyklu

To czas, gdy organizm przygotowuje się do przyjęcia zapłodnionej komórki jajowej. Zwiększa się produkcja progesteronu i estrogenu. Produkcja hormonów zmniejsza się, gdy nie dochodzi do zapłodnienia.

Jak odżywiać się w tej fazie

W tej fazie najczęściej ze zmianami hormonalnymi obniża się nasze samopoczucie. Dzieje się tak dlatego, że wzrasta stężenie progesteronu we krwi. To powoduje obniżenie poziomu serotoniny i stąd bierze się zwiększony apetyt na słodycze. Większość kobiet sięga po nie na kilka dni przed miesiączką. Ten niezdrowy nawyk nie tylko dostarcza nam zbędnych kalorii, ale przede wszystkim zaśmieca organizm sztucznymi barwnikami czy tłuszczami typu trans. Dlatego dobrze jest przygotować sobie zdrowe słodkości. Najlepiej, by to były owoce czy domowe słodycze z naturalnych składników, jak płatki owsiane, kakao, jogurty, awokado, a także ciasta typu wege, koktajle z bananem, pieczone jabłka, pudding chia, budyń na bazie kaszy jaglanej. Produkty bogate w witaminę B6, jak np. banany, produkty zbożowe czy ziemniaki również zmniejszą nasz apetyt na słodycze.

Ponadto trzeba się dobrze nawadniać – wypijanie dwóch, dwóch i pół litra wody dziennie to najlepsze, co można zrobić dla swojego organizmu. Badania pokazują jednak, że zimna woda może nasilać ból podczas miesiączki. Dlatego wskazane jest, aby pić wtedy ciepłą lub gorącą wodę, co pomaga łagodzić ból i skurcze. Według chińskich badań picie zimnej wody zaburza równowagę organizmu, co wpływa na skórę i zdrowie. Chinki uczą swoje córki, aby nie piły zimnej wody, zwłaszcza podczas miesiączki. Dotyczy to też niektórych pokarmów – np. ananas i arbuz mają działanie chłodzące, lepiej nie jeść ich w trakcie miesiączki.

W fazie przed miesiączką i w jej trakcie polecane są także herbaty ziołowe, np. rumiankowa, miętowa, lawendowa, bo uwalniają od zmęczenia. Niektóre mogą zmniejszać ból, np. herbata imbirowa. Warto ją stosować z cynamonem, który jest doskonałym źródłem błonnika, wapnia, żelaza i manganu, ma właściwości przeciwskurczowe, przeciwzakrzepowe i przeciwzapalne.

Aktywność fizyczna

W fazie lutealnej wzrasta poziom progesteronu, przez co spada produkcja serotoniny i dopaminy. W efekcie może nas dotknąć spadek nastroju, drażliwość i brak motywacji do ćwiczeń. Pojawia się też zwiększona wrażliwość na ból, co wpływa na obniżenie intensywności treningów. Progesteron działa bardziej katabolicznie (proces przeciwny do anabolizmu), czyli utrudnia przyrost masy mięśniowej. W fazie lutealnej spada też wydolność a w organizmie gromadzi się woda.

W tym czasie najlepiej wykonywać ćwiczenia o umiarkowanej intensywności. Warto zmniejszyć obciążenie w ćwiczeniach siłowych i/lub robić mniejszą liczbą powtórzeń, aby nie nabawić się kontuzji.

Proponowane aktywności

jazda na rowerze, biegi na krótkie dystanse, ćwiczenia wzmacniające, marszobiegi, lekkie ćwiczenia cardio, pilates, joga, ćwiczenia z piłką lub gumami.

Około 5 dni przed menstruacją spada poziom hormonów i często pojawia się **zespół napięcia przedmiesiączkowego (PMS)**.

Warto wtedy włączyć ćwiczenia, które uspokoją i pomogą zmniejszyć poziom napięcia.

Proponowane aktywności

joga, tai chi, pilates, medytacja.

Jak czerpać z naszego potencjału

W tej fazie cyklu rosną nasze kompetencje sensoryczne, rośnie nasze czucie. Pomimo spadku energii mamy lepszy kontakt ze sobą. Wzrasta wrażliwość na bodźce – to, co do tej pory było przyjemną muzyką, teraz może okazać się niechcianym hałasem.

Niektórzy postrzegają tą fazę jako trening emocji i uczuć, czas rozliczeń i szczerości. To oznacza, że robimy porządki w naszym otoczeniu, robimy przestrzeń na nowe, oczyszczamy atmosferę.

W tej fazie poszukujemy wyciszenia. Jeśli nasze otoczenie wymaga od nas ciągłej produktywności i pracy na najwyższych obrotach, nasze ciało się buntuje i reaguje PMS-em, złościmy się.

Potrzeby: cisza, komfort, pożywne jedzenie, umiejętność komunikowania swoich granic, większy dystans społeczny.

Mocne strony: zadania analityczne, wymagające skupienia, podsumowania; refleksje, ewaluacje.

WAŻNE INFORMACJE

ILE KRWI TRACI SIĘ W TRAKCIE MIESIĄCZKI?

Miesiączka trwa zazwyczaj od 3 do 7 dni. W pierwszych dniach krwawienie jest najbardziej obfite, w kolejnych – coraz mniej.

Podczas każdej miesiączki z ciała wypływa łącznie od 30 do 80 mililitrów krwi i śluzu. Powyżej 80 ml mówimy o miesiączkach obfitych lub bardzo obfitych (a nawet krwotocznych).

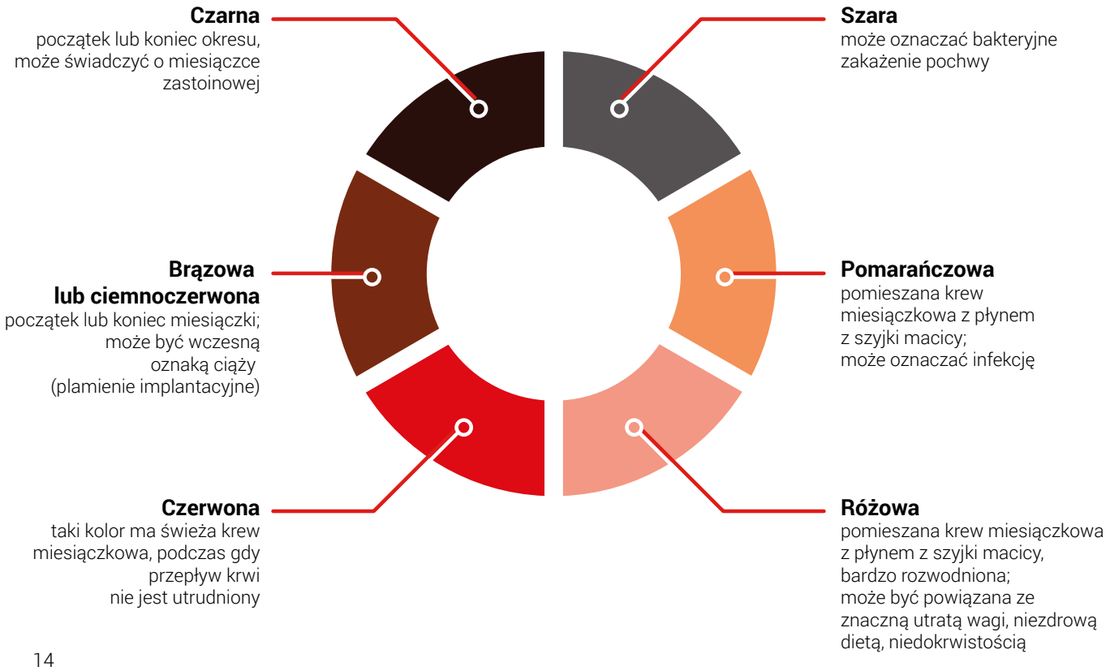
Jeśli produkty higieny menstruacyjnej wypełniają się, przeciekają i trzeba je zmieniać częściej niż co trzy godziny lub jeśli kobieta musi zmieniać podpaskę w ciągu nocy, warto udać się do lekarza.

JAKI KOLOR MOŻE MIEĆ MIESIĄCZKA?

Jeśli krwawi się niewiele (czyli miesiączki są skąpe), wydzielina często zalega w macicy, zanim z niej wypłynie. Dlatego może mieć brązową barwę. Może do tego tworzyć skrzepy i przypominać konsystencją galaretkę.

Świeża krew menstruacyjna raczej jest czerwona, co występuje najczęściej przy większych krwawieniach lub po prostu w pierwszych dwóch dniach miesiączki.

U wielu kobiet krew bywa czerwona w pierwszych dniach okresu a później robi się brązowa. To normalne.



CZY MIESIĄCZKA MUSI BOLEĆ?

Podczas miesiączki można odczuwać dyskomfort i ból w dole brzucha, czasami też w dolnym odcinku pleców. Ból jest wywoływany przez skurcze macicy, które są potrzebne, żeby błona śluzowa mogła się złuszczyć, a krew wypłynąć. Skurcze te są wywołane przez hormony – prostaglandyny, które mogą przenikać przez błony śluzowe do jelit i powodować biegunki.

W większości przypadków na bóle miesiączkowe pomagają zwykłe tabletki przeciwbólowe i/lub rozkurczowe. Jeżeli ból jest bardzo silny i utrudnia funkcjonowanie, osoba menstruująca powinna zgłosić się do lekarza i/lub do fizjoterapeuty uroginekologicznego.

NA BÓL POMAGAJĄ



Termofor z ciepłą wodą, albo z pestkami wiśni

Łagodne ćwiczenia rozciągające i oddechowe, spacer

Niesteroidowe leki przeciwzapalne, takie jak ibuprofen
(ważne, żeby zawsze dawkować je zgodnie z zaleceniami)

Sen i wygodne ubrania/piżama

Zaprzestanie wciągania brzucha

BÓL A DIETA

Środki przeciwbólowe należy przyjmować dwie godziny po jedzeniu a w ciągu dnia godzinę przed jedzeniem. Koniecznie popijać wodą, unikać popijania leków herbatą, kawą, sokiem czy napojami gazowanymi. Posiłki wysokotłuszczowe mogą wzmacniać wchłanianie niektórych leków, przede wszystkim tych, które są dobrze rozpuszczalne w tłuszczach. Odwrotnie jest w przypadku posiłków z dużą zawartością błonnika, takich jak owoce, produkty zbożowe – one osłabiają działanie leków. Także jony wapnia, występujące m.in. w mleku, serach i jogurtach, zmniejszają wchłanianie i mogą osłabiać działanie niektórych leków.

Składnikiem naturalnym, który ma właściwości przeciwbólowe jest imbir. Z jednej strony chroni organizm przed produkcją hormonów odpowiedzialnych za ból, z drugiej zaś redukuje stany zapalne. Warto w czasie miesiączki pić herbatkę z imbirem, cynamonem i goździkami. Bardzo dobre właściwości

przeciwbólowe ma też oliwa z oliwek (najlepiej stosować minimum dwie-trzy łyżki dziennie) a także dodawana do potraw kurkuma.

Poleca się też spożywanie pokarmów zmniejszających stan zapalny w organizmie, co pomoże złagodzić skurcze menstruacyjne. Te pokarmy to owoce, warzywa, produkty pełnoziarniste, rośliny strączkowe, orzechy i nasiona. Badania wykazały, że wegetariański sposób odżywiania zmniejsza stany zapalne w organizmie.

Produkty pochodzenia zwierzęcego, niestety, zwiększają poziom estrogenu w organizmie. Im więcej spożywamy takich pokarmów, tym większe jest prawdopodobieństwo, że wyściółka macicy się pogrubi. I gdy zacznie się złuszczać podczas cyklu miesiączkowego, wytworzy się więcej prostaglandyn, które spowodują większy ból. Dieta niskotłuszczowa, bogata w błonnik, może znacznie obniżać poziom estrogenu w organizmie. Warzywa takie jak fasola, owoce i produkty pełnoziarniste pomagają w eliminacji estrogenów. Im więcej błonnika w diecie, tym lepiej działa naturalny system usuwania estrogenu.



CO TO JEST PMS?

Wszystko, co dzieje się w dniach przed okresem – pryszcze, wzdęty brzuch, stres, wrażliwe piersi – stanowi część zjawiska znanego jako zespół napięcia przedmiesiączkowego (PMS; ang. premenstrual syndrom). Charakteryzuje się on również wieloma innymi objawami; dolegliwości mogą mieć charakter fizyczny lub psychiczny, a pełna ich lista zawiera aż sto pięćdziesiąt punktów. Do najpowszechniejszych objawów zaliczają się zawroty głowy, huśtawki nastroju i poczucie zupełnego wycieńczenia.

Objawów PMS na tydzień przed miesiączką doświadczają trzy na cztery kobiety. Różne dziewczyny odczuwają je na bardzo różne sposoby i w bardzo różnym natężeniu. U większości z nich wszystko kończy się po paru dniach a dolegliwości są łagodne.

CZYM JEST PMDD?

Czyli przedmiesiączkowe zaburzenia dysforyczne (PMDD; ang. premenstrual dysphoric disorder), inaczej mówiąc „PMS na sterydach". Dotyka 25% kobiet i przysparza im sporego cierpienia.

Objawy, poza fizycznymi, dotykają też emocji i psychiki dziewczyny/kobiety. Niekiedy prowadzą nawet do myśli samobójczych.

Źle zdiagnozowane PMDD będzie prowadziło do źle dobranego leczenia psychiatrycznego (np. na depresję lub chorobę afektywną dwubiegunową).

Osoba cierpiąca na PMDD powinna być zarówno pod opieką ginekologa, jak i psychiatry oraz endokrynologa.

CO POWINNO MNIE NIEPOKOIĆ?

KIEDY KONIECZNA JEST WIZYTA U LEKARZA?



- Pojawienie się pierwszej miesiączki przed 10. urodzinami
- Brak rozwoju piersi do 13. urodzin
- Brak pierwszej miesiączki do 16 roku życia
- Przerwa w miesiączkowaniu, która trwa trzy miesiące lub dłużej
- Cykl miesiączkowy, który jest krótszy niż 21 dni, albo dłuższy niż 45 dni
- Jakiekolwiek nieprawidłowe krwawienie z waginy, bóle podbrzusza, krwawienie o niepokojącym kolorze czy cokolwiek, co zaniepokoi dziewczynę!

ŹRÓDŁA:

Informacje na temat diety i sposobów odżywiania w poszczególnych fazach cyklu zaczerpnięto z wywiadu z dr Esterą Kłosowicz „Jadłospis okresowy" opublikowanego w „Wysokich Obcasach", wydawanych z „Gazetą Wyborczą", 13 marca 2021 r.; z artykułu „Cykl menstruacyjny a dieta" autorstwa Karoliny Jaworskiej opublikowanego 31 maja 2022 r. na portalu dietetycy.org.pl oraz z książki „FLO. Jak zapanować nad hormonami i przeciągnąć je na swoją stronę" autorstwa Alisy Vitti.

www.kulczykfoundation.org.pl/menstruacja/czulosc-i-wolnosc/Wyspa_Skarbow

www.dziecisawazne.pl/dwie-wazne-prawdy-o-kobiecym-cyklu

www.endodziewczyna.pl/zaplanuj-trening-z-cyklem-menstruacyjnym

www.skalnypirat.com.pl/cykl-miesieczny-a-wspinanie-kobiet

www.insulinoopornosc.com/miesiaczkaacwiczenia

www.fit.poradnikzdrowie.pl/treningi/treningi-ogolnorozwojowe/wplyw-cyklu-miesiaczkowego-na-trening-aa-qhBX-XEfM-bBqX.html

KULCZYK
FOUNDATION

Przeczytaj więcej o menstruacji
na **www.kulczykfoundation.org.pl/menstruacja**

listopad 2022