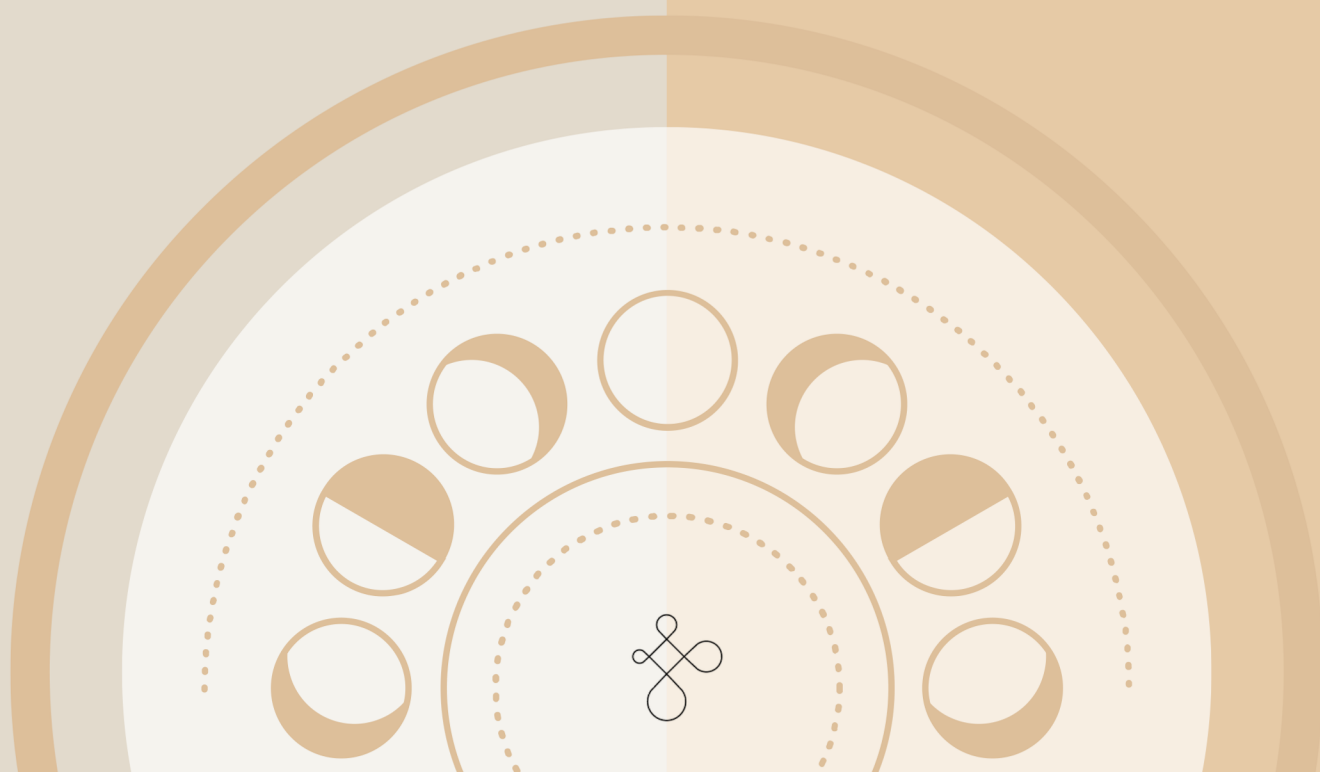


PRVNÍ KROKY KE ZDRAVÉMU *menstruačnímu cyklu*

Mgr. Katarína "Bagniari" Baniariová



Všechna práva vyhrazena. Toto dílo je chráněno autorským zákonem. Žádná část této příručky není určena k reprodukci nebo volnému šíření v jakékoli formě nebo jakýmkoli prostředky, elektronickými nebo mechanickými, včetně fotokopií, nebo jakýmkoli systémem, který lze sdílet, bez předchozího výslovného písemného souhlasu Mgr. Kataríny Baniari. Pro další informace se můžete obrátit na coachbagniari@bagniari.com.

VYHLÁŠKA

Tato e-kniha slouží k výukovým a informačním účelům a v žádném případě není určena jako lékařské doporučení nebo lékařská rada. Informace zde obsažené by neměly být používány k léčbě, diagnostice nebo prevenci jakéhokoli zdravotního stavu bez souhlasu lékaře. Doporučení napsaná v této e-knize mohou být pro některé lidi příliš nebezpečná a stresující. Čtenář by se měl před použitím příručky poradit se svým lékařem. Autor nepřebírá žádnou odpovědnost vůči žádné osobě ani subjektu, a to s ohledem na jakékoli ztráty, škody a zranění způsobené nebo údajně způsobené přímo či nepřímo informacemi v této e-knize.

www.bagniari.com

Copyright © 2021

Mgr. Katarína Baniariová

Všechna práva vyhrazena.

Ahoj, má drahá ženo. Jsem moc ráda, že čteš tyto řádky a že sis stáhla tuto e-knihu, kterou jsem vytvořila právě pro tebe!

Ano, k napsání těchto stránek mě inspirovala žena, jako jsi ty. Jsi žena mnoha tváří, stejně jako já. Kdysi jsem si vyčítala, že "nejsem stabilní". Hledala jsem a zkoušela nejrůznější techniky, které by mi zajistily každodenní cvičení, dobrou náladu, fyzickou kondici a spoustu energie. Ať jsem se snažila sebevíc, byly dny, kdy i to, co vždy fungovalo, ztrácelo účinek. Ale po několika dnech se to zase rozjelo.

Pokud alespoň trochu sledujete mou práci, víte, kam tím mířím. Ted' mi připadá legrační, že jsem se rozčilovala nad svou povahou. Jen proto, že mě to nikdo neučil, nevychoval a nemluvil o tom. Vždyť věda nás dodnes považuje za muže s prsy navíc a dělohou. Naštěstí svítá na lepší časy a mnoho odborníků na ženské otázky poukazuje na to, že každou buňkou v našem těle jsme ženy.



Naše přirozenost, pokud jsi se narodila jako žena, je cykličnost. Čím více se zajímám o ženské zdraví, o fungování našeho těla, o odhalování zapomenutého, tím více se vracím ke své přirozenosti, k sobě samé. Zároveň mě tím více fascinuje žena jako bytost.

Doufám, že i tato e-kniha přispěje k tomu, čeho si na ženské energii cenily už staré národy. Jen nám to rozum (mužský princip) postupem času vzal. Jsem ráda, že jsi tady. Dovol mi, abych ti ukázala cestu k sobě samé.

Tvá

Bagniari  

Mgr. Katarína Baniariová

Antropologička a autorka programu
PREPROGRAMUJ SVOJ CYKLUS®



Obsah

JAK TO ZAČALO U MĚ	5
POROZUMĚJ SVÉMU CYKLU	7
TVŮJ ZDRAVOTNÍ REPORT	17
DALŠÍ UŽITEČNÉ INFORMACE KE SLEDOVÁNÍ CYKLU	21
JSME CYKLICKÉ	30
AKČNÍ KROKY	34



Jak to začalo u mě

Následující obrázek vysvětluje, co jsem si vyčítala. Ve chvíli, kdy mé tělo začalo produkovat obrovské množství pohlavních hormonů (zdravím pubertu), začal další vývoj mě jako ženy. Každá z nás pro to nejspíš dostala své "originální" vysvětlení, které začalo trapným přiznáním "mám to" a skončilo ještě trapnějším momentem "tady zůstávají jen holky" s barevnými vložkami na učitelském stole. Dokonalý návod na pocit, že "se se mnou děje něco, co se musí utajit a odhalit, až když chci dítě". Tento návod si s sebou neseme až do dospělosti. Před extrémním odporem k této změně mě zachránilo to, že u nás doma byla přijímána jako normální. Prostě se to stalo (i když jsme o tom paradoxně nemluvili). Tím skončilo mé chápání toho, kým jsem se stala, co mě čeká a jaká síla se ve mně skrývá.

Probudil mě z toho až vedoucí mé bakalářské práce z antropologie, když po zjištění,

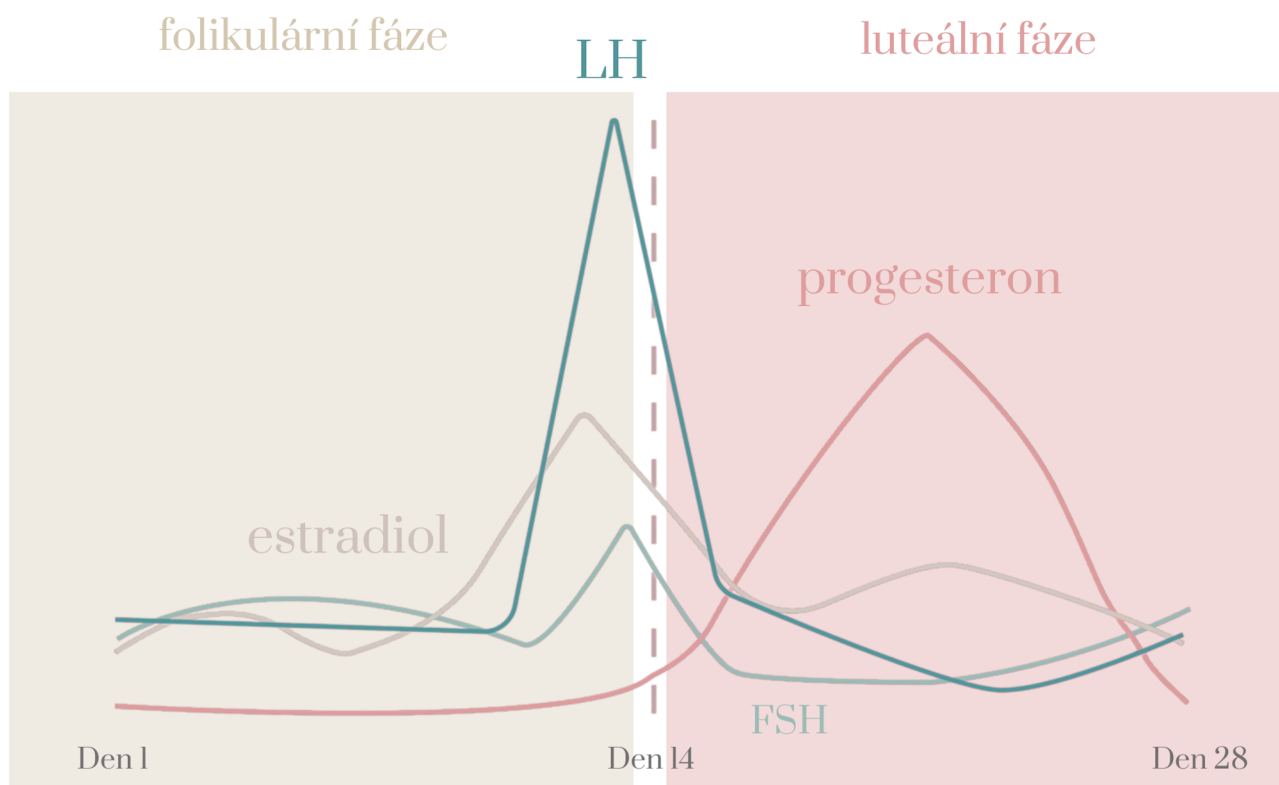
že mi před menstruací bývá teplo, jen odpověděl: "Tak to z tebe bude dobrá matka". Dostatečná produkce progesteronu v luteální fázi. Řeceno jazykem člověka, a ne antropologa. V tu chvíli jsem si uvědomila, že i po semestru reprodukce, sexuality a anatomie (i když našpřtaná na zkoušku) toho o sobě nevím dost. A právě tam se můj pohled na sebe sama začal měnit.

Jedním z prvních kroků ke zdravému menstruačnímu cyklu je pochopit, jak naše ženské tělo funguje a že je cyklické.

AŽ NA VYSOKÉ ŠKOLE JSEM
POCHOPILA, CO ZNAMENÁ ŽÍT V
ŽENSKÉM TĚLE. TOTO
POCHOPENÍ ZMĚNILO MŮJ
POHLED NA SEBE SAMA A MŮJ
VZTAH K SOBĚ.



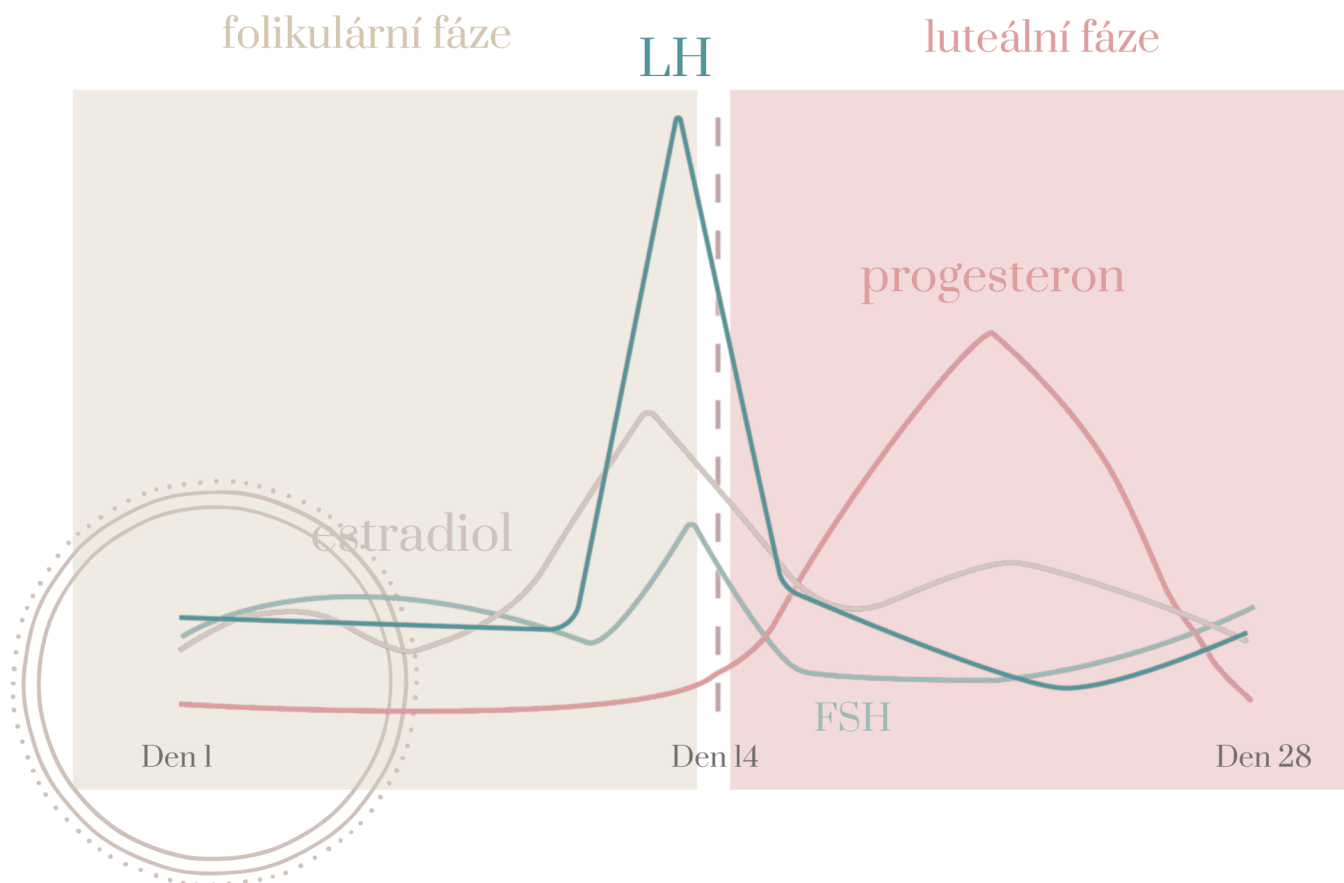
TOUŽÍME PO BEZPROBLÉMOVÝCH
CYKLECH, ALE NETUŠÍME, JAK FUNGUJÍ.
TVÝM PRVNÍM KROKEM KE ZDRAVÉMU
MENSTRUACNÍMU CYKLU BUDE JEHO
POZNÁNÍ.



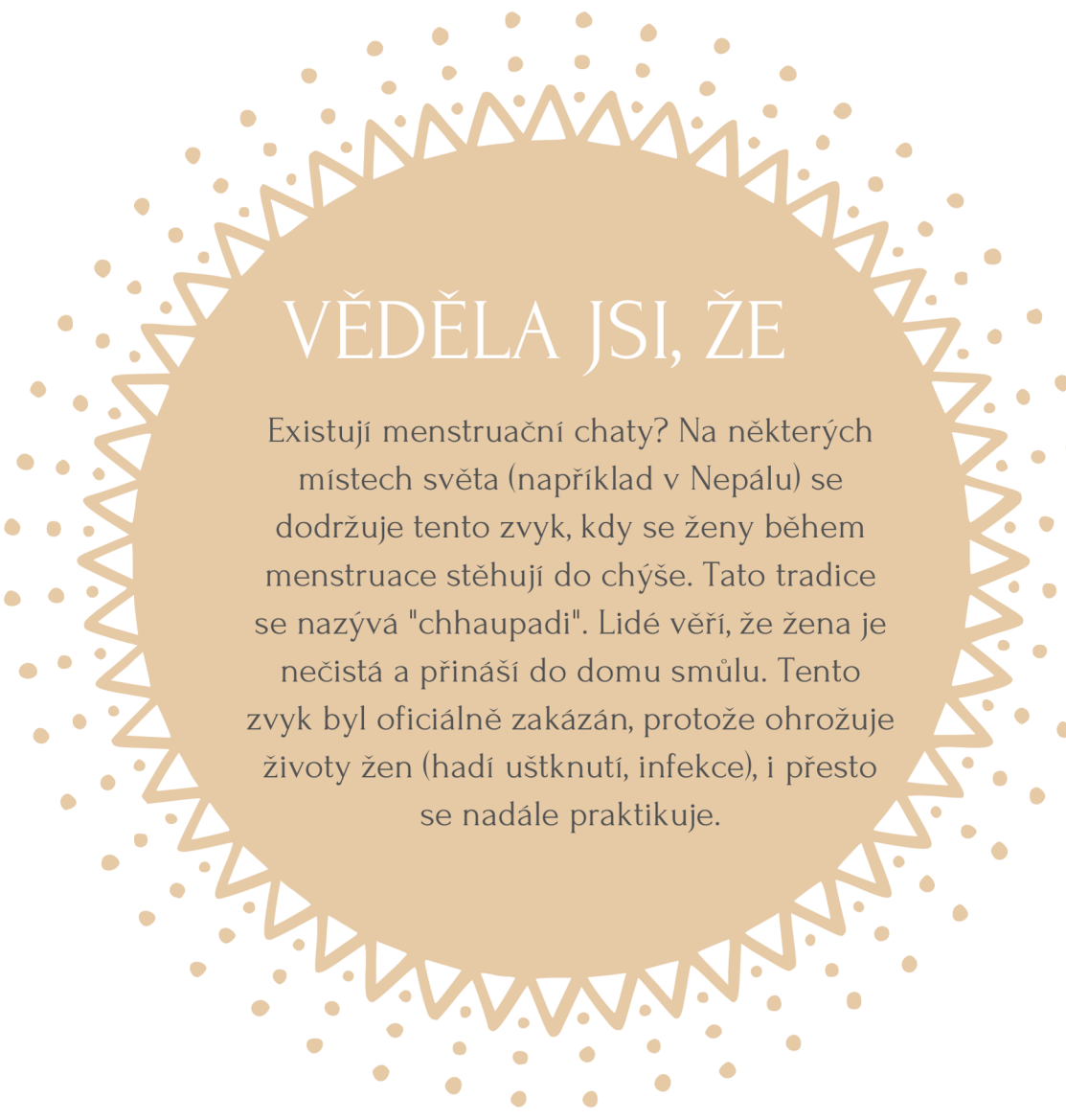
POROZUMĚJ SVÉMU CYKLU

Obrázek výše ukazuje změny pohlavních hormonů v našem těle během jednoho fyziologického vlastního těla ženy. Protože menstruačního cyklu (od menstruace k všude kolem nás jsou informace, menstruaci). U mužů tento proces výzkumy, knihy, doporučení a rady neprobíhá. Jejich hormony se mění založené na znalostech mužského těla během jednoho dne (24 h), naše během (tedy kromě fází těhotenství a jednoho měsíce (21-35 dní). Proto nejsme mateřství). Ano, proto jsi vyzkoušela každé ráno plné energie, nechce se nám nejednu dietu (já vím, vždy neúspěšně, každý večer chodit brzy spát a nechce se že?) a cvičební plán, ale nic z toho ti nám každý den chodit do společnosti. dlouhodobě nefungovalo. Nejsme Muž (stále je to člověk, který se mění) mužské tělo "obohacené" o prsa a ráno vstává plný energie, s nadšením se dělohu. Jsme ženy s každou vrhá do nového dne, podává výkony, jednotlivou buňkou v těle. A v tom je odpoledne si rád zahraje fotbal nebo velký rozdíl. Jinak metabolizujeme léky, zajde s kamarády na pivo a večer rád máme jiné příznaky nemoci, jiné relaxuje, nad ničím nepřemýšlí (na potřeby a jsme jinak odolné než muži. všechno čeká a s ničím si neláme hlavu) a připravuje se na odpočinek (spánek). My, ženy, tyto změny energie prožíváme během celého měsíce.

MENSTRUAČNÍ FÁZE



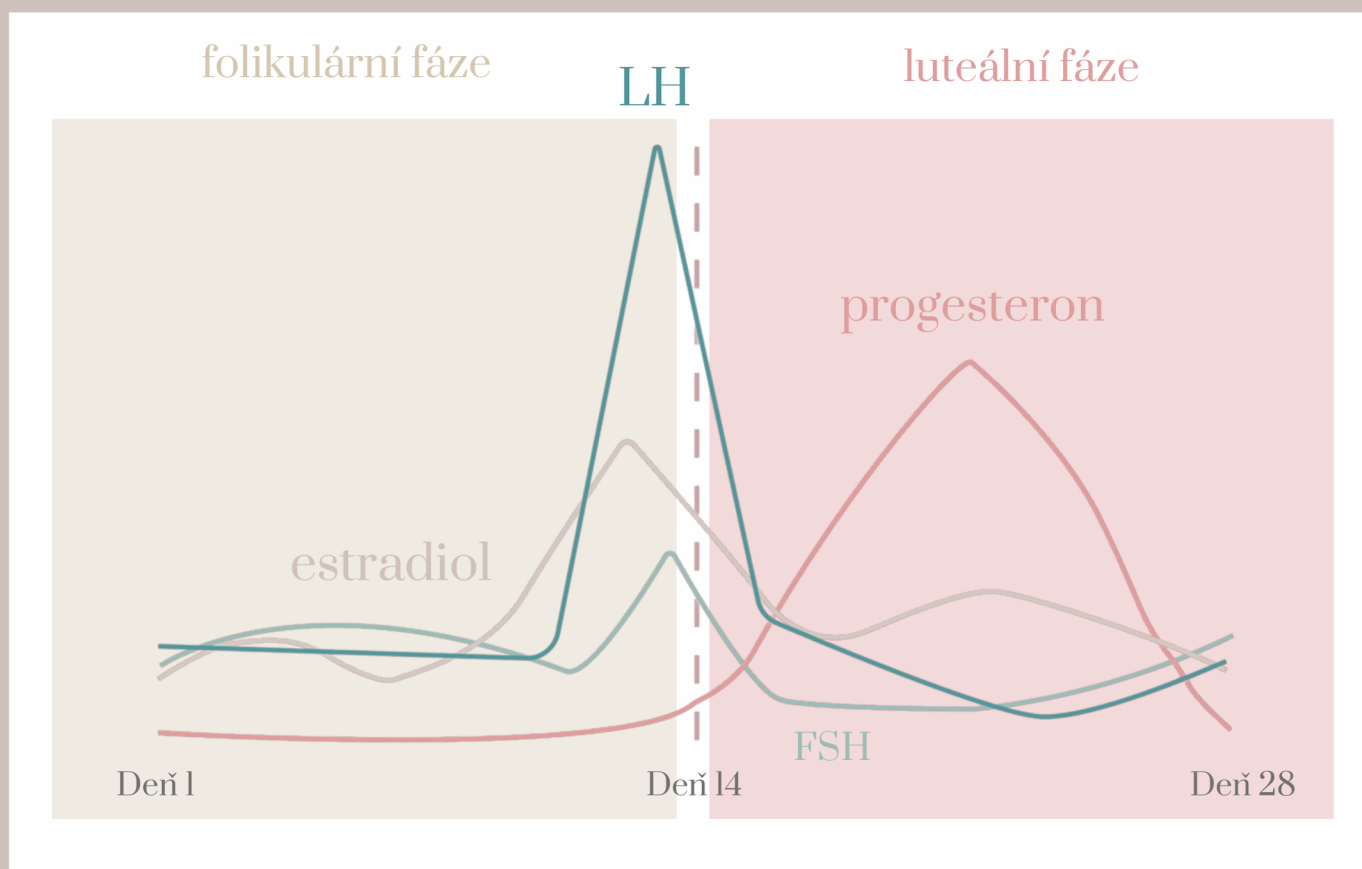
Toto je první fáze menstruačního cyklu, které si všímáme nejvíce (protože se něco fyzicky děje) - krvácíme. Odlupuje se sliznice dělohy (výstelka - endometrium), která se vytvořila pro případné uhnízdění plodu. Protože k tomu nedošlo, snížila se vysoká hladina hormonů v luteální fázi, takže může opět dojít k procesu početí. Proto se zbavujeme staré sliznice a vytváříme novou (také energeticky je pro tělo snazší se jí zbavit a vytvořit novou než ji udržovat). Menstruujeme. Tato fáze by měla optimálně trvat alespoň 3 až 5 dní (možná až 7). Krvácení kratší než 3 dny se považuje za velmi slabé. Naopak krvácení delší než 7 dní je považováno za velmi silné. Obojí jsou signály těla, které nejsou zcela přirozené.



VĚDĚLA JSI, ŽE

Existují menstruační chaty? Na některých místech světa (například v Nepálu) se dodržuje tento zvyk, kdy se ženy během menstruace stěhují do chýše. Tato tradice se nazývá "chhaupadi". Lidé věří, že žena je nečistá a přináší do domu smůlu. Tento zvyk byl oficiálně zakázán, protože ohrožuje životy žen (hadí uštknutí, infekce), i přesto se nadále praktikuje.

FOLIKULÁRNÍ FÁZE



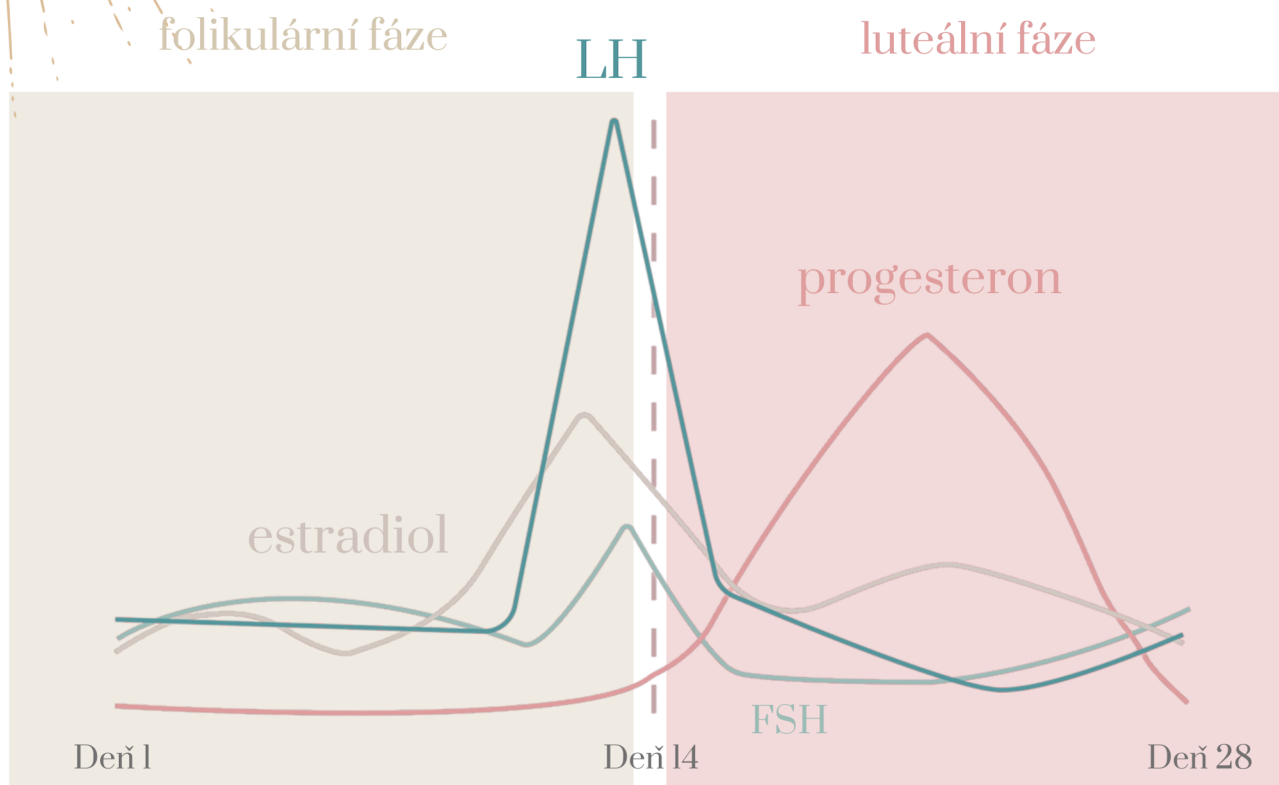
Folikulární fáze začíná menstruací, tj. prvním dnem krvácení (tehdy se také začíná počítat nový cyklus). Tato fáze se tak jmenuje proto, že během ní začíná dozrávat a zvětšovat se jeden dominantní folikul (obsahující vajíčko). Aby tento proces mohl začít, musí mozek vyhodnotit, že je s vámi vše v pořádku (máte dostatek energie a nic vás neohrožuje). Poté vyšle do vaječníků signál v podobě hormonu FSH (folikuly stimulující hormon), který podpoří růst dominantního folikulu. Vaječníky posílají zpětnou vazbu do mozku, jak se folikulu daří. Čím větší je folikul, tím více estradiolu vytváří. Když folikul dosáhne optima, hladina estradiolu v těle signalizuje mozku "jsme připraveni k ovulaci".



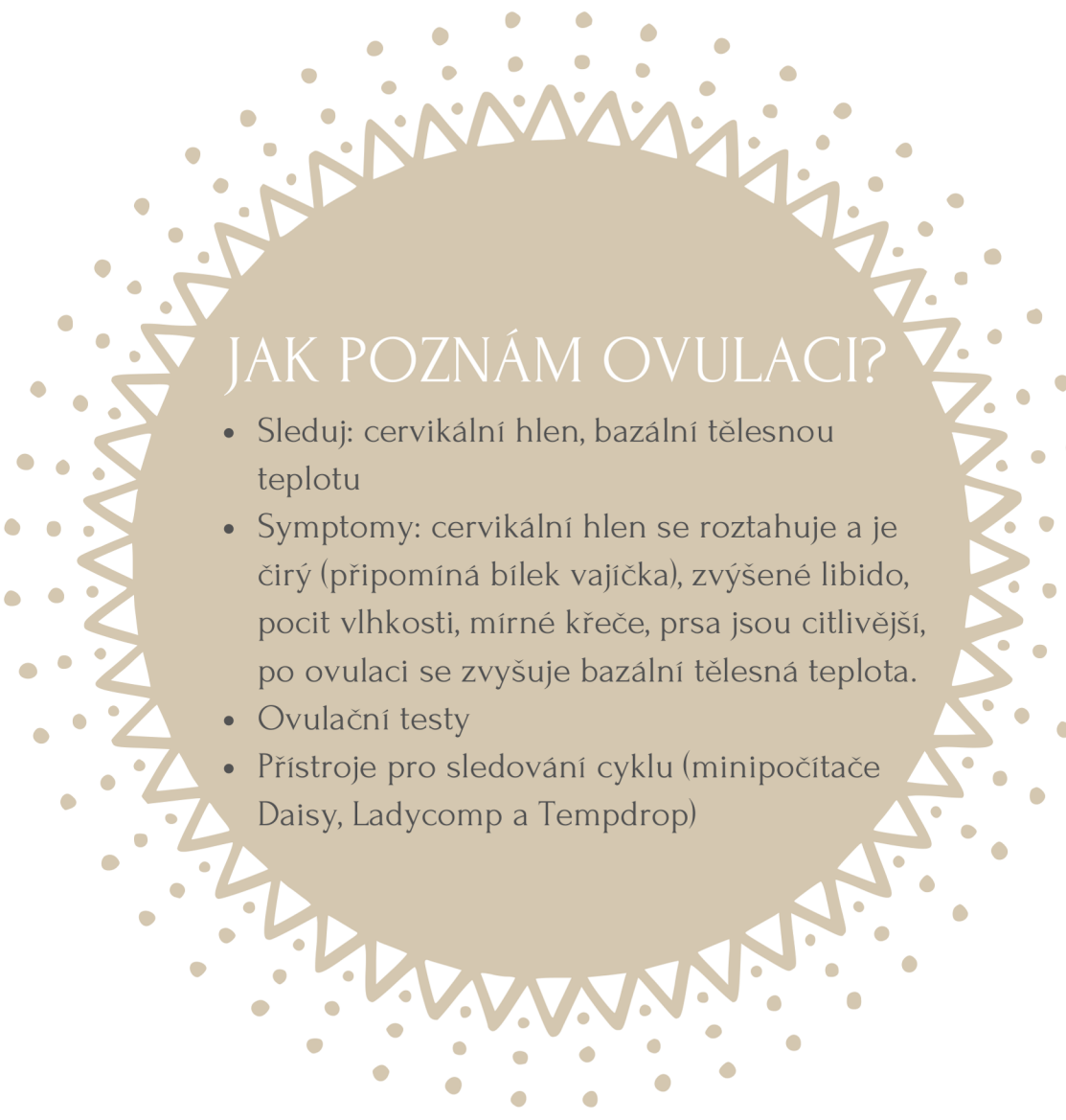
VĚDELA JSI, ŽE

se náš cyklus vyvíjí až 12 let? První tři roky se učíme ovulovat a zvykáme si na nárůst estrogenu v těle. Menstruace v pubertě proto může být bolestivější a delší (jeví se jako nepravidelná), a to až 45 dní! Je to proto, že se tělo učí ovulovat a máme velmi dlouhé folikulární fáze.

OVULAČNÍ FÁZE



V okamžiku, kdy je folikul zralý, mozek dostane signál a zastaví produkci hormonu FSH a vytváří hormon LH (luteální hormon), který spustí ovulaci. Vajíčko si razí cestu z folikulu, putuje do vejcovodu, kde čeká na oplodnění. Folikul nadále plní svou funkci a mění se ve žluté tělísko (corpus luteum). Žluté tělísko má za úkol produkovat hormon progesteron. Není to úžasné? Při každé ovulaci naše tělo přemění část folikulu na sekreční žlázu, která produkuje tento hormon. Ovulace nastává u každé ženy v jiný den. Zapomeňte na učebnicový 14. den. Ovulace může nastat jak 8. den cyklu, tak 21. den cyklu. Den ovulace odráží délku folikulární fáze (vývoj folikulu a produkce FHS s estrogenem). Ovulace dokonce neprobíhá každý měsíc a je to naprosto normální. Ovulace je celkově náročný proces a vyžaduje, aby naše tělo bylo "ve formě" a poskytlo prostor pro možné početí. Pokud k ovulaci nedojde, tělo vám opět vyšle signál. Menstruační cyklus bez ovulace se také nazývá nepravý cyklus. Přestože tělo vylučuje sliznici, nedošlo by v tomto cyklu k početí.



JAK POZNÁM OVULACI?

- Sleduj: cervikální hlen, bazální tělesnou teplotu
- Symptomy: cervikální hlen se roztahuje a je čirý (připomíná bílek vajíčka), zvýšené libido, pocit vlhkosti, mírné křeče, prsa jsou citlivější, po ovulaci se zvyšuje bazální tělesná teplota.
- Ovulační testy
- Přístroje pro sledování cyklu (minipočítače Daisy, Ladycomp a Tempdrop)

MEŠKÁ TVOJA

ovulácia

NIE MENŠTRUÁCIA

23 DŇOVÝ CYKLUS



26 DŇOVÝ CYKLUS



32 DŇOVÝ CYKLUS

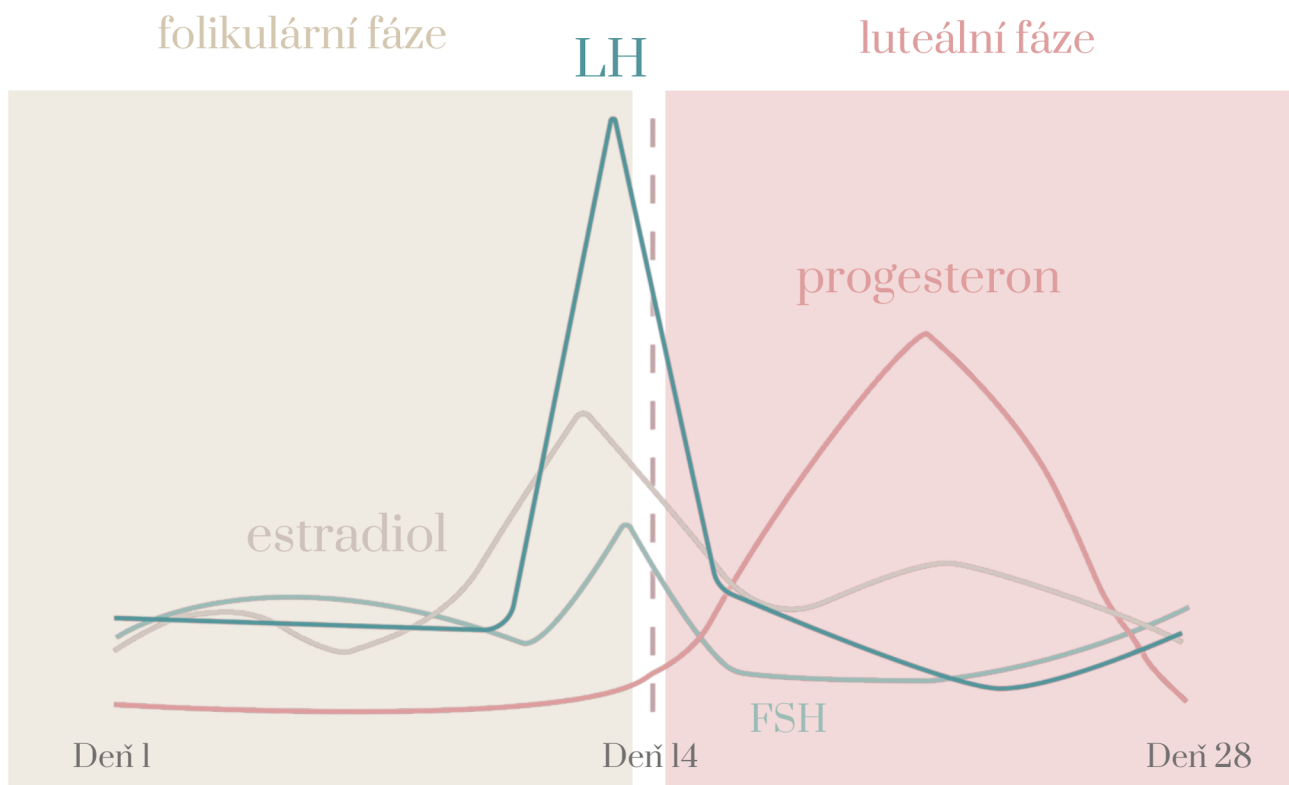


1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32



MENŠTRUÁCIA

LUTEÁLNÍ FÁZE



NÍZKY PROGESTERON

- ✓ špinenie viac než 2 dni pred menštruáciou
- ✓ symptómy PMS v luteálnej fáze
- ✓ krátka luteálna fáza (<10 dní)
- ✓ progesterón po ovulácii <9.5 nmol/L
- ✓ predĺžené, silné krvácanie, špinenie po MS

Vajíčko dosáhlo oplodnění nebo odumírá (neodplaví se s krví, ale vstřebá se). Naše žluté tělísko začíná produkovat progesteron, což také způsobuje změnu bazální tělesné teploty, která se zvyšuje. To je přesně to, o čem jsem psala v úvodu. Progesteron je hormon, který udržuje sliznici pohromadě, aby se měl plod kde uhnízdít a dále se vyvíjet jako embryo. Luteální fáze by měla trvat déle než 10 dní, což svědčí o dostatečné produkci progesteronu a schopnosti udržet plod. Kratší luteální fáze tedy může znamenat nedostatečnou produkci (můžeme i špinit). Tato fáze může trvat až 16 dní. Je důležité zmínit, že bez ovulace žena nepřechází do luteální fáze, ale prodlužuje si folikulární fázi - anovulační cykly.



VĚDELA JSI, ŽE

podle toho, jak probíhá tvá
menstruace, můžeš o sobě zjistit,
jak jsi na tom zdravotně?

Menstruace je pátým životním
vitálním znakem ženy a je to
měsíční zpráva o našem zdraví.



menstruační cyklus jako
ZDRAVOTNÍ REPORT

Jak si sledovat menstruační cyklus

1

Jaká je **délka cyklu**? Den 1 se počítá ode dne prvního krvácení (špinění se nepočítá) a trvá do dne před začátkem krvácení. Rozmezí by se mělo pohybovat v rozmezí 21 - 35 dní (optimální).

2

Jak probíhá **samotná menstruace** (krvácení)? Barva tekutiny, množství ztracené tekutiny, bolest/bezbolestnost, počet dnů krvácení.

3

Ovuluješ? **Den ovulace** můžeš zjistit buď metodou bazální teploty, nebo podle cervikálního hlenu. V den ovulace můžeš špinit nebo pocítit mírnou bolest, ale neměla by tě omezovat (maximálně po dobu 24 hodin).

4

Jaké **předmenstruační příznaky** pociťuješ? Bolesti prsou, náladovost, bolesti, akné, ... Špiníš před začátkem menstruace? Napiš si všechny své příznaky a kdy se objevují.

5

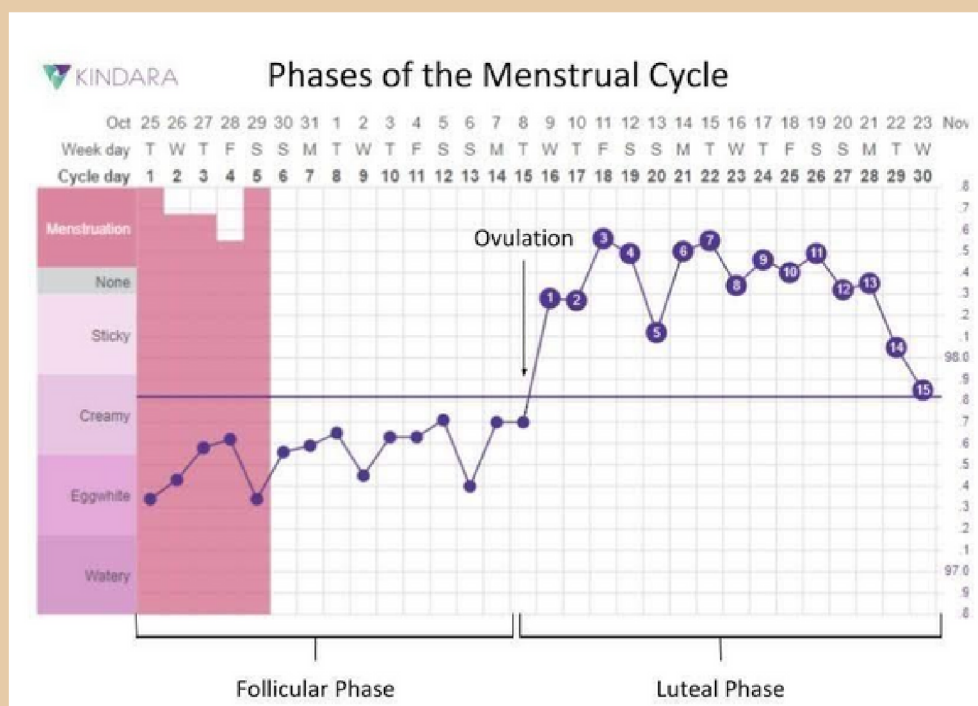
Ke sledování svého cyklu můžeš použít různé mobilní aplikace nebo tradiční formu psaní na papír. Vyber si tu, která ti nejlépe vyhovuje. Všimni si, že některé aplikace tě upozorní na den ovulace. **Ale aplikace nikdy neví, zda ovuluješ**, pokud si to nezjistíš sama. Pouze předpovídá ovulaci na základě algoritmu a tebou zadaných údajů.



daysy



kindara



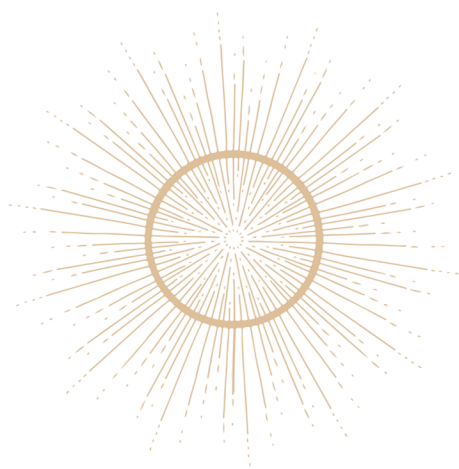
Existuje mnoho aplikací a forem, kam a jak zapisovat údaje o cyklu. Vyber si takový, který ti vyhovuje a umožňuje sledovat výše uvedené body. Nikdy se stoprocentně nespolehej na samotnou aplikaci. Pro hlubší pochopení změn a sledování cyklu (bazální teplota, hlen,...) doporučuji **sympotermální metodu, tzv. STM** (kurzy, lektoři, knihy).

Já osobně si nemohu vynachválit sledování bazální teploty v průběhu měsíce, což mi několikrát ušetřilo stres a "překvapení", která by mi byla nepříjemná. Sledování cyklu si můžeš vyšperkovat tím, že budeš znát své plodné období, aby ses mohla chránit nebo zvýšit své šance na otěhotnění. Vyhledej lektora nebo kurz metod STM, aby ses to naučili pro své účely.

Prečo si sledovať cyklus?

- ☒ poznám samu seba
- ☒ rozumiem svojmu telu
- ☒ viem, či ovulujem
- ☒ poznám svoje plodné dni
- ☒ menštruácia ma neprekvapí
- ☒ redukujem stres

@bagniari



Další užitečné informace ke sledování
cyklu



PRICHÁDZA
KAŽDÝCH 21-35 DNÍ



KRVÁCANIE
TRVÁ 4-7 DNÍ



MINIMÁLNY
PREJAV PMS



STRATA MENŠTRUAČNEJ
TEKUTINY JE PŘÍBLÍŽNE 50
ML

ako vyzerá typický cyklus?



TEKUTINA JE ČERVENÁ



ZRAZENINY



BEZ BOLESTI, KTORÁ
OBMEDZUJE



S OVULÁCIOU



První den menstruace je den, kdy si všimneme menstruační tekutiny (ne špinění, to se může objevit i o 2 dny dříve - to je v pořádku, pokud je to déle, např. 5-7 dní, může to znamenat nízkou hladinu progesteronu).

Menstruační tekutina obsahuje krev, částice odloučené děložní sliznice (děloha) a výtok z děložního hrdla. Její barva je červená, tmavší červená nebo světle červená (hnědá, pokud byla dlouho na vzduchu). Neobsahuje však žádné sraženiny (hrudky místo tekutiny) a nemá mít barvu přesahující odstín červené.

Normální ztráta menstruační tekutiny během CELÉHO období (4 -7 dní) menstruace je asi 50 ml (25-60 ml), což je přibližně 10 (5 ml x 10) plně nasáklých "normálních" tamponů nebo 5 (10 ml x 5) plně nasáklých "super/extra" tamponů. Intenzita postupně slábne.

Velmi slabá menstruace - ztráta tekutiny pod 25 ml, trvá jen 2-3 dny. Menstruační pomůcky se mění sporadicky nebo jen pro větší pohodlí. Barva tekutiny může být světle červená až růžová (nedostatek estrogenů).

VELMI SILNÁ menstruace - ztráta tekutiny nad 80 ml a trvá 7 dní nebo déle. Menstruační pomůcky se mění každou hodinu nebo dvě, velmi nasáklé. 16 nasáklých normálních tamponů nebo 8 super tamponů. V noci se budíš, aby sis vyměnila menstruační pomůcku. Máš velké bolesti a objevují se sraženiny.

Menstruační **pomůcka má být NEZÁVADNÁ**. Žádné látky, které způsobují další problémy, proto si vyber kvalitní pomůcku. Např. tampony a vložky z BIO bavlny bez parfemace, bělidel a chlóru (@femvie, @lota.care) nebo menstruační kalhotky @sayu.cz, případně kalíšek.

Na barvě záleží...

@BAGNIARI

**MENŠTRUAČNÁ TEKUTINA POZOSTÁVA Z KRVY, ČIASTOČKOV SLIZNICE-
ENDOMETRIA, VAGINÁLNEHO/CERVIKÁLNEHO HLIENU.**



ČERVENÁ - PLNE ČERVENÁ FARBA MENŠTRUAČNEJ TEKUTINY BEZ NADPOČETNÝCH VEĽKÝCH ZRAZENÍN JE ZNAKOM ZDRAVEJ MENŠTRUÁCIE



TMAVO-HNEDÁ - TMAVO HNEDE, HNEDE ŠPINENIE MÔŽE BYŤ VÝSLEDKOM VYSTAVENIA KRVY KYSLÍKU PO DLHŠIU DOBU - VÝSLEDOK "POMALÉHO" KRVÁCANIA, MÔŽE BYŤ ZNAKOM NIŽŠIE PROGESTERÓNU, ČI POZOSTATOK MINULEJ MS



RUŽOVÁ - RUŽOVÁ FARBA MÔŽE NAZNAČOVAŤ HORMONÁLNU NEROVNOVÁHU, VEĽMI SLABÚ MSPOTENCIÁLNE NÍZKY ESTROGÉN, ALEBO NEJAKÁ FORMA NEDOSTATKU.



ZRAZENINY - ZRAZENINY MÔŽU BYŤ ZNAKOM NADBYTKU ESTROGÉNU A ČASTO SPOJENÉ SO SILNOU MENŠTRUÁCIOU.



FIALOVÁ/MODRÁ - VYSOKÝ ESTROGÉN, MOŽNÉ PROBLÉMY S OVULÁCIOU (ČASTO SPOJENÁ SO ZRANINAMI, TMAVÁ FARBA, FARBA DO TMAVA-MODRA AŽ FIALOVA)



ORANŽOVÁ - MOŽNÝ ZNAK INFEKCIE, IUD TELIESKA, ŠPINENIE



BIELA - NUTRIČNÉ DEFICITY

#psainfo

Cervikální hlen a jeho proměny

Cervikální hlen je výtok, který můžeme pozorovat většinu cyklu na našem spodním prádle. Někdy je ho více, jindy méně. Někdy je bílý, jindy čirý a vodnatý. Pokud nezapáchá ani nemá jinou barvu než bílou a průsvitnou, je pravděpodobně vše v pořádku. Výtok patří ke zdravému menstruačnímu cyklu. Jeho nedostatek může signalizovat nízkou hladinu estrogenu.



Pokud si chceš sledování cyklu zjednodušit, doporučuji přístroje DAYSY a LADYCOMP, které sama používám. Pokud o ně máte zájem, využijte 5% slevu s kódem "2021KATY05".



Lady-Comp – neplodné a plodné dny

LadyComp je inteligentní minipočítač sloužící k určení plodných a neplodných dnů pomocí měření ranní tělesné teploty v ústech. Naměřená data Lady-Comp porovná se statistickými údaji více než 1 milionu cyklů a určí nejen plodné a neplodné dny, ale i den ovulace. Měření je jednoduché, přesné, rychlé a spolehlivé.

11.900 Kč

KOUPIT

[Více informací](#)



Lady-Comp Baby – plánované početí

Pokoušíte se otěhotnět? Lady-Comp baby vám pomůže s přirozeným určením plodných dnů pomocí měření bazální tělesné teploty v ústech. Zjistí dobu ovulace a na základě srovnání s daty více než milionu žen určí vaše plodné dny a neplodné dny. Měření je jednoduché, přesné, rychlé a s ověřenými výsledky.

13.900 Kč

KOUPIT

[Více informací](#)



pearly

Nechcete brát hormonální antikoncepci? Snažíte se otěhotnět? Vyzkoušejte pearly – nízkonákladovou verzi minipočítače. Pomocí měření ranní tělesné teploty v ústech zjistí dobu ovulace a spolehlivě tak stanoví vaše plodné a neplodné dny. Měření je jednoduché, přesné, rychlé a spolehlivé.

8.990 Kč

KOUPIT

[Více informací](#)



daysy

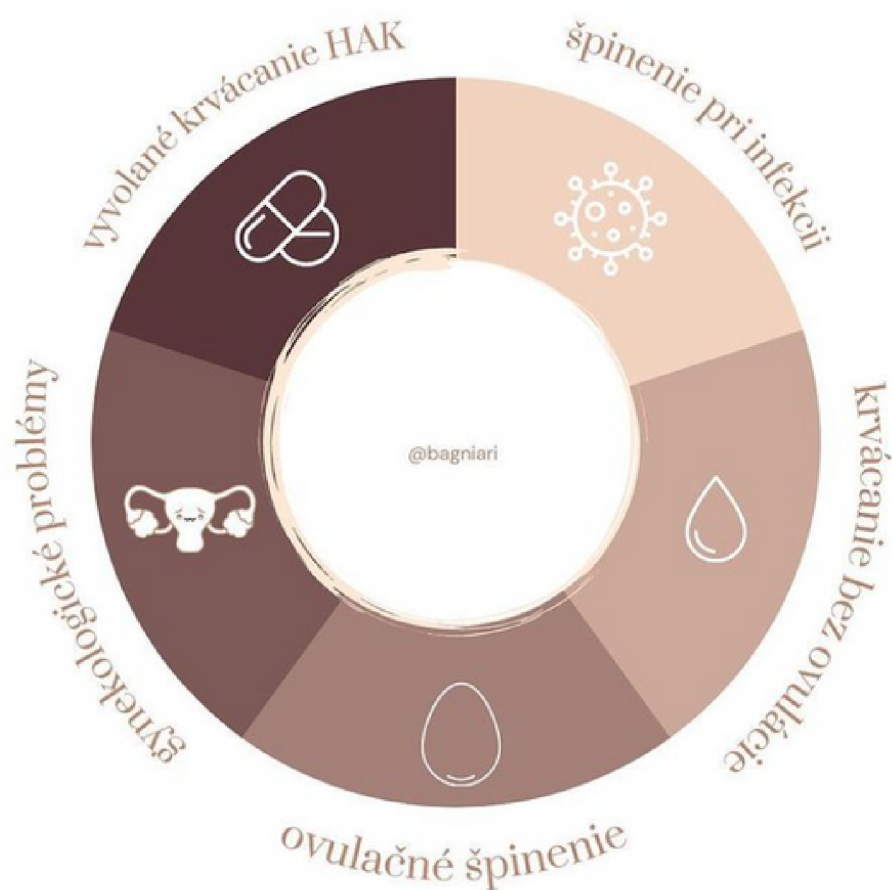
Daysy je jednoduchá, designově vyladěná, nízkonákladová verze minipočítače sloužící k určení plodných a neplodných dnů. Pro zobrazení naměřených dat minipočítač propojíte s chytrým telefonem či tabletem pomocí jednoduché aplikace, která zobrazí výsledky měření v přehledném kalendáři. Máte tak přehled o svých plodných a neplodných dnech stále u sebe. Kalendář si může navíc zobrazit ve svém telefonu i Váš partner.

7.900 Kč

KOUPIT

[Více informací](#)

P O Z O R,
ne vždy jde o pravé krvácení



Menstruace, které předchází ovulaci, se nazývá pravá menstruace.

Je to především proto, že toto fyziologické nastavení (ovulace a menstruace) je zde za účelem reprodukce. Pokud se to nepodaří, tělo to zkusí znovu. To, že máme těchto cyklů mnoho, je jiné téma.

U moderních žen se vyskytuje i krvácení, které není pravé. Začalo se objevovat stále častěji, protože naše civilizace se potýká (a bude potýkat) s problémy nejen reprodukčními, ale i gynekologickými.

Pokud jsi neměla ovulaci, nemáš pravou menstruaci. Pouze se ti vylučuje sliznice, aby se tvé tělo připravilo na nový a možná již úspěšný cyklus. Jak jsem již zmínila, nepřešla jsi do luteální fáze.

Kdy atypicky krvácíme/špiníme?

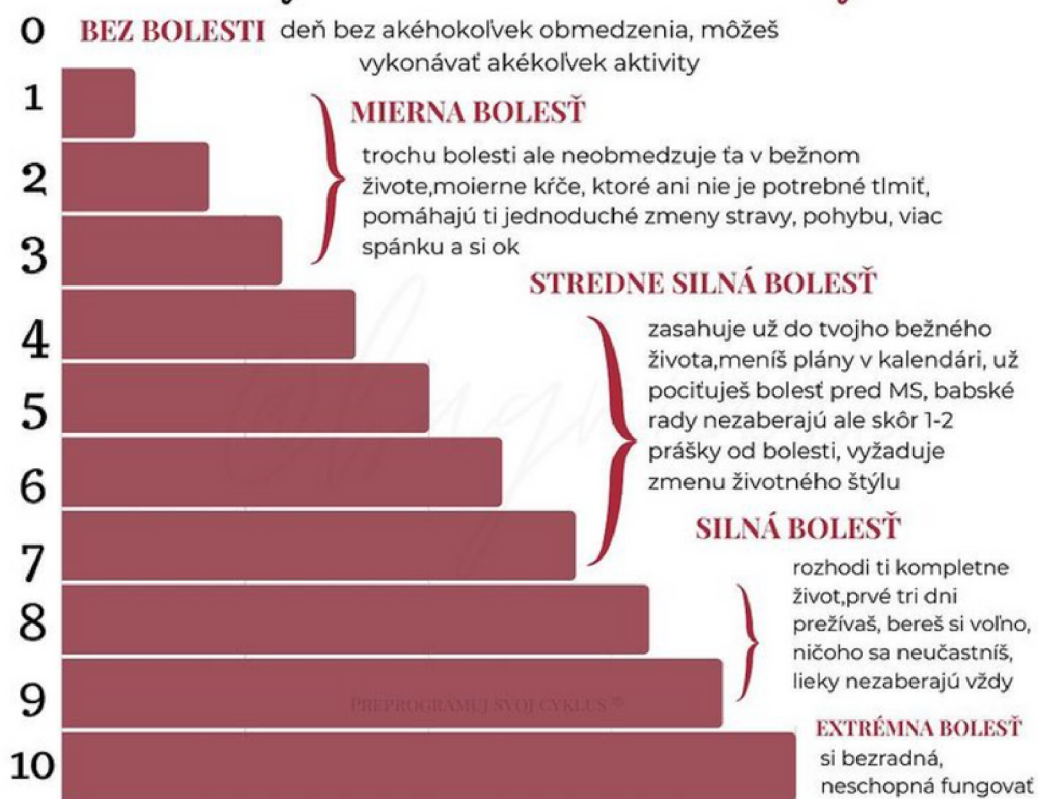
- ➔ špinění několik dní před menstruací (více než 2 dny) nebo po menstruaci.
- ➔ krvácení, silné špinění během ovulace (může se objevit pár kapek krve – silná ovulace, ale nic intenzivního).
- ➔ neustálé špinění, špinění nepřestává
- ➔ infekce (bakteriální, kvasinkové)
- ➔ potenciální příznak endometriózy, adenomyózy, cysty, myomy
- ➔ krvácení při hormonální antikoncepci (uměle vyvolané bez ovulace)
- ➔ trauma/poranění po pohlavním styku
- ➔ špinění na počátku těhotenství, když se plod uhnízdí

Abnormální špinění (krvácení je závažnější) se u žen objevuje jistě i v některých dalších případech. Otázka tedy vždy zní, proč dochází k narušení sliznice?

Nezapomeň, že sliznici před menstruací (po ovulaci) za tebe drží pohromadě hormon progesteron. Špinění tak může být a bývá známkou jeho nedostatku.

Při silném krvácení a nevysvětlitelném špinění, které nepřestává, vyhledej lékařskou pomoc. A nezapomeň, že jsi přišla nejen o železo, ale také o energii, takže se uvolni a nebuď na sebe přísná.

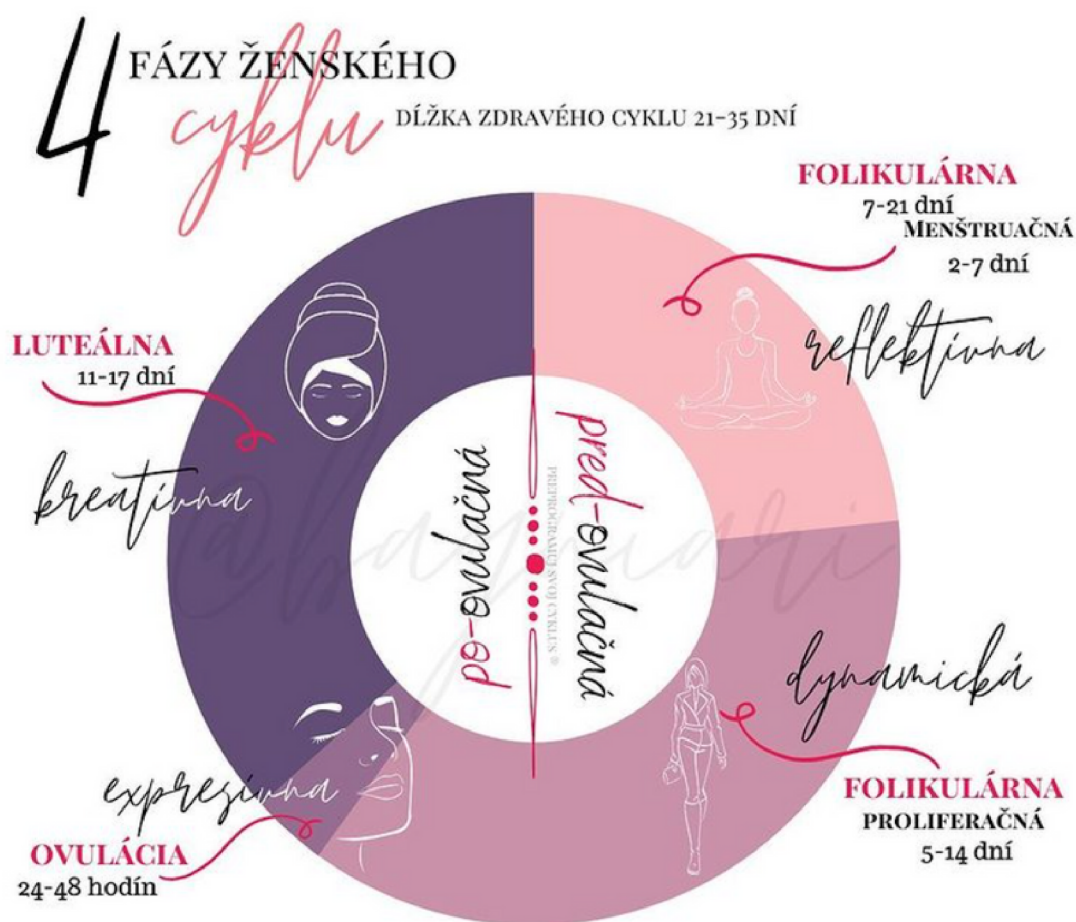
menštruačná bolesť



jsme cyklické



V této e-knize nesmím opomenout cyklickou povahu nás žen. Částečně jsme o tom již hovořili, můžeme to vidět na grafu menstruačního cyklu. Jak to vypadá v praxi, jak jsem říkala na začátku, že jsem nedokázala být stabilní každý den? Miranda Grey, autorka knihy *Cyklické ženy*, krásně popisuje a vysvětluje, že v ženě jsou 4 různé ženy. Necítíte se tak i vy? Jsou dny, kdy byste s kamarádkami strávily celý den, jiné dny, kdy na ně máte těžké srdce a potřebujete se uzavřít, a někdy máte klapky na očích a všichni kolem vás jsou pomalí? Ach ano, to jsme my ženy. Každý měsíc. Znovu a znovu.



Takto se měníš během menstruačního cyklu. Nemusíš se bát, že bys byla dobrá jen v něčem. V různých částech menstruačního cyklu máš různé dovednosti, kterými oplýváš. Jsou věci, ve kterých nebudeš dobrá v každé fázi. To je v pořádku! Stačí znát své silné a slabé stránky v dané fázi cyklu a tvá stoprocentní výkonnost bude mít vždy jinou podobu. Už žádné výčitky, že jsi si dnes neudělala pořádek v hlavě. Přemýšlej, ale jiným způsobem. Jsi vnímavější, jsi více napojena na svou intuici (fáze menstruace). Jindy myslíš kreativně, tvoříš (fáze před menstruací) a část cyklu přemýšlíš velmi racionálně a analyticky (fáze po menstruaci). Všechno to umíš.

zima

- schopnost vidět věci s odstupem
- nadhled
- nechat jít a odpustit,
- tvůrčí reflexe,
- intuitivní chápání věcí,
- soustředění se na pocity,
- nízká úroveň duševní a fyzické energie.

podzim

- dovednosti kritické analýzy,
- samostatnost při provádění činnosti,
- kontrola,
- nadšení a vnitřní motivace,
- postupný úbytek duševní a fyzické energie,
- nárůst emoční citlivosti,
- záchvaty kreativity

jaro

- plánování,
- pozornost k detailům,
- strukturované a logické myšlení,
- zaměření na dosažení výsledků,
- samostatnost při provádění činnosti,
- vnitřní motivace,
- výborná fyzická vytrvalost a síla.

léto

- zaměření se na lidi a vztahy,
- efektivní komunikace,
- empatie
- schopnost pracovat v týmu,
- navazování kontaktů,
- altruistický přístup,
- podpora,
- emocionální vyrovnanost,
- dobrá fyzická a psychická kondice

menstruační fáze

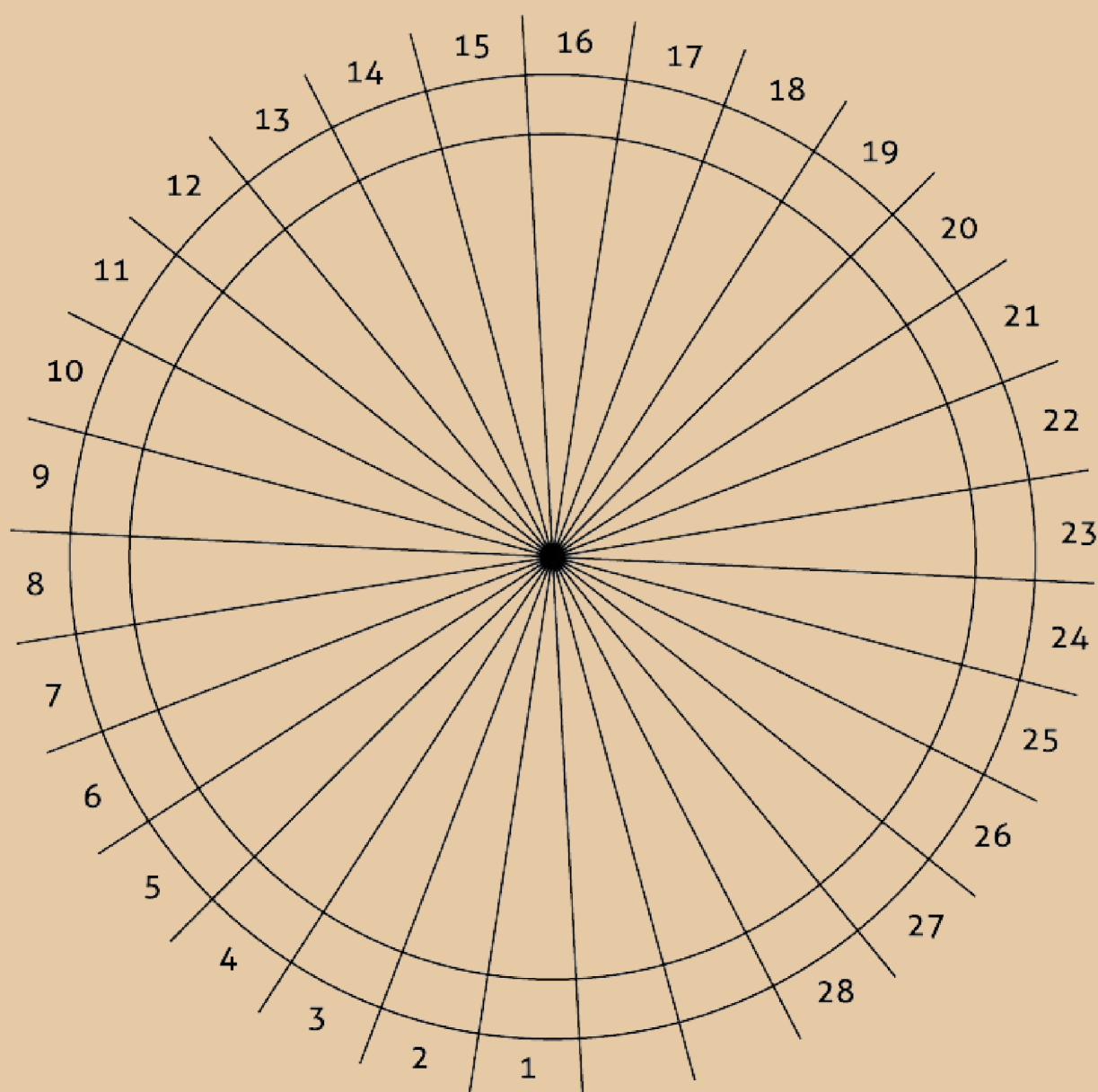
luteální fáze

folikulární fáze

ovulační fáze

Zjisti svou jedinečnou cykličnost

Každá z nás má jinak dlouhé menstruační cykly. Zapomeň prosím na ideálních 28 dní. Je to učebnicový příklad, se kterým se skvěle pracuje, ale neplatí pro každou ženu. Zakroužkuj si počet dní podle délky svého cyklu. Můžeš ho mít i ve formě seznamu, záleží na tobě. Cílem je, aby sis každý den zapisovala drobné informace o sobě, kterých si na sobě všimneš. Např. plačtivost, kreativita, hlad, plno energie atd. Cokoli. Zapisuj si to alespoň 3 měsíce a začneš si všimnat, že se v určité dny cítíš nebo reaguješ stejně. Můžeš si v něm zvýraznit, které dny menstruuješ, kdy ovuluješ, abys věděla, v jakých fázích se chování opakuje. Je to skvělý způsob, jak začít sledovat svůj cyklus a porozumět sama sobě.



Než se dostaneme na závěr

Dostala si nástroje k tomu, aby si porozuměla svému jedinečnému cyklu. Základní otázkou však je, jak s ním žít? Jak žít svůj běžný život?

Jistě mi dáš za pravdu, že to je otázka, o které by se dala napsat celá kniha. Ale pokusím se alespoň trochu nastínit, kde my ženy děláme v každodenním životě nejčastější chyby. Děláme je proto, že jsme začaly poslouchat všechny ostatní, jen ne samy sebe. Náš mozek nás den co den přesvědčuje, že ten druhý je lepší, hezčí, hubenější než já. Má pravdu a zároveň ti lže. Má pravdu, protože vyhodnocuje realitu na základě naučených norem, které ti byly vtlačovány do hlavy. Lže ti, protože tyto normy vytvořily jiné hlavy s vlastními bolístkami v nich. Ty víš, jestli se ti dobře dýchá, jestli potřebuješ víc spánku, jestli piješ tu kávu, protože nemáš energii na pohyb, ale zároveň se do toho nutíš. Ty víš, co máš dělat, a víš, jak se cítit dobře. Podívejte se do svého nitra. Odpoj se od sociálních sítí, televize, časopisů a buď sama, v tichu, s rodinou, v přírodě, v parku bez sluchátek, na koni atd.

Odpoj se, aby ses spojila sama se sebou.

Vypni neustálé hodnocení toho, jak by to mělo být, jak bys měla žít a co bys měla dělat. Zdravé ženy ohrožují své zdraví tím, že slyší o nových způsobech, jak zlepšit své zdraví, prodloužit si život a já nevím co všechno. Zdravá žena začne hladovět, omezovat sacharidy, vyřazovat potraviny, nabourávat vše, co se dá. Proč, když je zdravá, aktivní, plná energie? Proč dělá to, co by prospělo ženě s nadváhou, cukrovkou nebo jinak nemocné? Snažíme se vytvořit vynikající stroj žijící v ideálních podmínkách, který nemá žádný užitek z tohoto potenciálu. Naše tělo se dokáže přizpůsobit čemukoli, jen ne dokonalosti. Je to soubor neustálých kompromisů. Podívejte se na těhotnou ženu, která v sobě nosí další život. Její střeva zvýšila vstřebávání, změnilo se její těžiště, mění se pánev a všechno se to zase vrací. Je to dočasný stav. Nic dlouhodobého (například dlouhodobý stres) nám neprospívá. Potřebujeme variabilitu.

Co když je všechno jinak, než nám bylo řečeno?

PYRAMÍDA hormonálního zdraví ženy



Vytvořila jsem pyramidu zdraví žen. Jejím základem je dostatečný příjem potravy, výživa těla a optimalizovaný cirkadiánní rytmus. Mé klientky velmi často přicházejí podvyživené, s nedostatečným příjmem energie a cirkadiánními hodinami, na jejichž existenci téměř zapomněly. Záměrem naší spolupráce je přitom náprava menstruačního cyklu. Mozek, který se cítí ohrožen nebo dostává od těla informace, že je v nebezpečí (hladovění, nedostatek mikroživin, málo energie, spánkový deficit), velmi obtížně "dovoluje" ženě, aby se její reprodukční schopnost uskutečnila. Tato pyramida zdůrazňuje, co je pro nás ženy skutečně důležité. Pocit bezpečí, dostatek energie a odpočinku. Tělo potřebuje pohyb pro mnoho funkcí v těle, potřebuje se pravidelně čistit, což jsou další problematické aspekty u žen. Pohybují se velmi málo nebo extrémně hodně, i když je to neživí. V neposlední řadě to, co ničí zdraví žen, je touha po vzhledu, který je společensky obdivován. Pravěcí muži měli lepší vkus než my dnes. Žena, která měla plné křivky, byla schopná i pohybu a dokázala se postarat o dítě. Nepotřebovala sixpack, úzký pas a velký zadek ani obezitu. Potřebovala být schopná přežít.

KAŽDODENNÉ KROKY K *zdravým hormónom*



2 misky mix zeleniny



potraviny bohaté
na vlákninu



stravuj sa pre zdravý
tráviaci systém



hýbaj sa spracovaným
potravinám



kozmetika bez toxínov



pracuj na
minimalizácii stresu



suplementuj
potrebné živiny



hýb sa každý deň



kontroluj si čas
na obrazovke



sleduj priebeh
svojho cyklu



dostatok spánku a
oddychu



ak si na HAK kvôli
problémom, skús zistiť
dôvody problémov,
nemaskuj ich

Převezmi za sebe zodpovědnost

V posledních desetiletích nás jako děti od malička učili, abychom nedůvěřovali sami sobě, ale autoritě, staršímu člověku, odborníkovi atd... Naši rodiče to v nás vypěstovali, stejně jako to viděli u svých rodičů. Věříme, že naše tělo je nedokonalé a potřebuje opravit. Stačilo pár generací a už věříme, že svému tělu nerozumíme a potřebujeme cizího člověka, aby nám to vysvětlil. Muži učí ženy, jak vychovávat děti, které mají tento instinkt přirozeně v sobě. Přestaly jsme si věřit. Přestaly jsme naslouchat svým instinktům a vše jsme vložily do rukou rozumu. Tak je to dnes. Ty jsi jako žena několikrát zažila, že ti "něco" říká, abys... Cítíš, že je to správné. Rozhodla jsi se na základě toho, co jsi cítila ve svém nitru. Muži jsou od této schopnosti dál než my. My s naší cyklickou povahou a schopností přivádět na svět nový život máme šestý smysl / intuici / pocit v břiše (každý tomu říkáme jinak), který je nám stále k dispozici. Jsme napojeni na přirozenost. Je načase dát si k tomu více prostoru.

Prozatím neznám lepší způsob než ten, že budeš pozorovat svůj cyklus, jeho proměny a sama sebe, jak se v průběhu měsíce měníš. Zažiješ více porozumění sobě samé, lásky a přijetí toho, že to všechno jsi ty. Mně pozorování cyklu přineslo klid a pohodu, ale také efektivitu a výkonnost v práci nebo kreativnější nápady, ale také lepší vztah k ženám. Dalo mi odpovědi na mé nikdy nezodpovězené otázky. Dělán víc toho, co mě baví, uvědomuji si své slabiny, které mě toho o sobě tolik učí. Mohu pracovat v jakékoli fázi cyklu, abych byla v souladu sama se sebou.

Slový nelze vyjádřit, co všechno mi pochopení mého cyklu, fungování mě jako ženy a cykličnosti v mém životě dalo.

Kdysi jsem si přála mužský život, tak jednoduchý a udržitelný. Dnes je pro mě být ženou tím největším darem, který si v tomto životě a v této době mohu užívat.

Doufám, že tato e-kniha alespoň malým způsobem přispěje k tvé cestě k sobě samé jako ženě.

Je mi ctí být součástí tvé cesty.

Tvá

Bagniarri

Tyto zdroje ti budou nápomocné



ONLINE WEBINÁŘE

Záznamy tematických přednášek v rozsahu 120-150 minut. Zahrnují témata vysvětlující PMS, PCOS, cysty, endometriózu, menopauzu a bolestivou menstruaci.

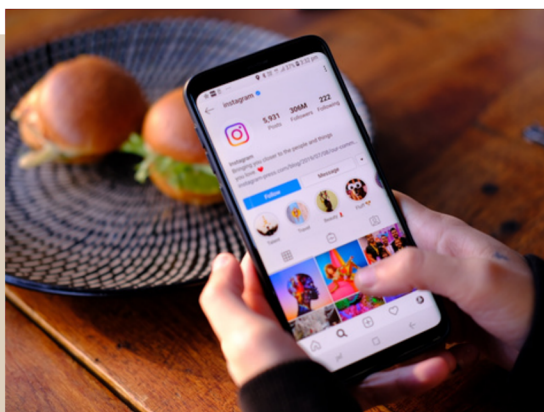
[SHLÉDNOUT WEBINÁŘ](#)



PODCAST BAGNIARI RADIO

Pusť si informace o zdraví žen do uší. Čeká na tebe více než 120 dílů s hosty, tabuizovanými tématy a odpověďmi na nejčastější otázky.

[POSLECHNI SI
PODCAST](#)



INSTAGRAM

Na této sociální síti je spousta propracovaných témat, která najdeš v příspěvcích, videích nebo uložena ve výběru mého profilu.

[INSTAGRAM](#)

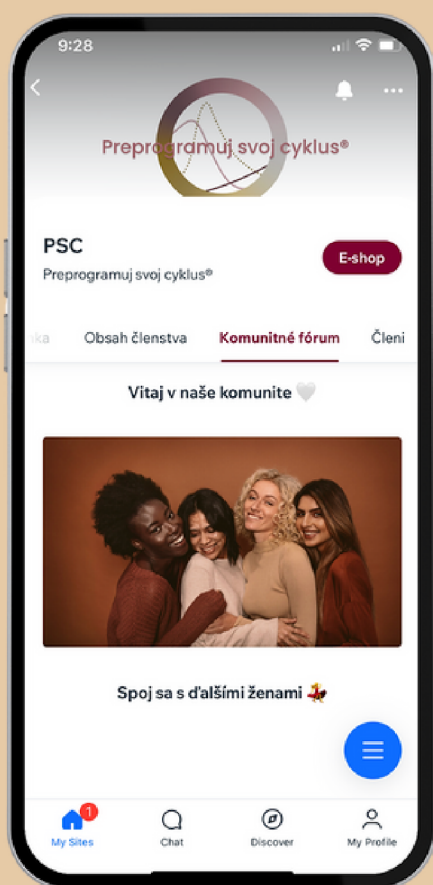


NEPOTŘEBUJEŠ
OPRAVIT,
POTŘEBUJEŠ SE O
SEBE ZAČÍT
STARAT.

Bagniari



JSI PŘIPRAVENÁ NA DALŠÍ KROK?



Gúgliš, čteš si fóra a tvůj gynekolog ti nedává nic jiného než to jedno "řešení". Ale stále se to nelepší? Setkej se se mnou osobně v rámci členství v programu Preprogramuj svoj cyklus® a já ti ukážu, co se ti tvé tělo celou dobu snaží říct. Bohužel informace, které hledáš, u svého gynekologa v 98 % případů nenajdeš, protože se to na lékařské fakultě ještě neučí. A jsou informace, které se tam také nikdy učit nebudou. Na různé druhy menstruačních problémů žen neexistuje JEDNO řešení, a to by měl být první alarm, aby ses nespokojila a hledala řešení pro SEBE. Tvé tělo tě volá. Přidej se ke členství v PSC, kde ti prakticky ukážu, jak sledovat svůj cyklus

VSTUP DO ČLENSTVÍ

