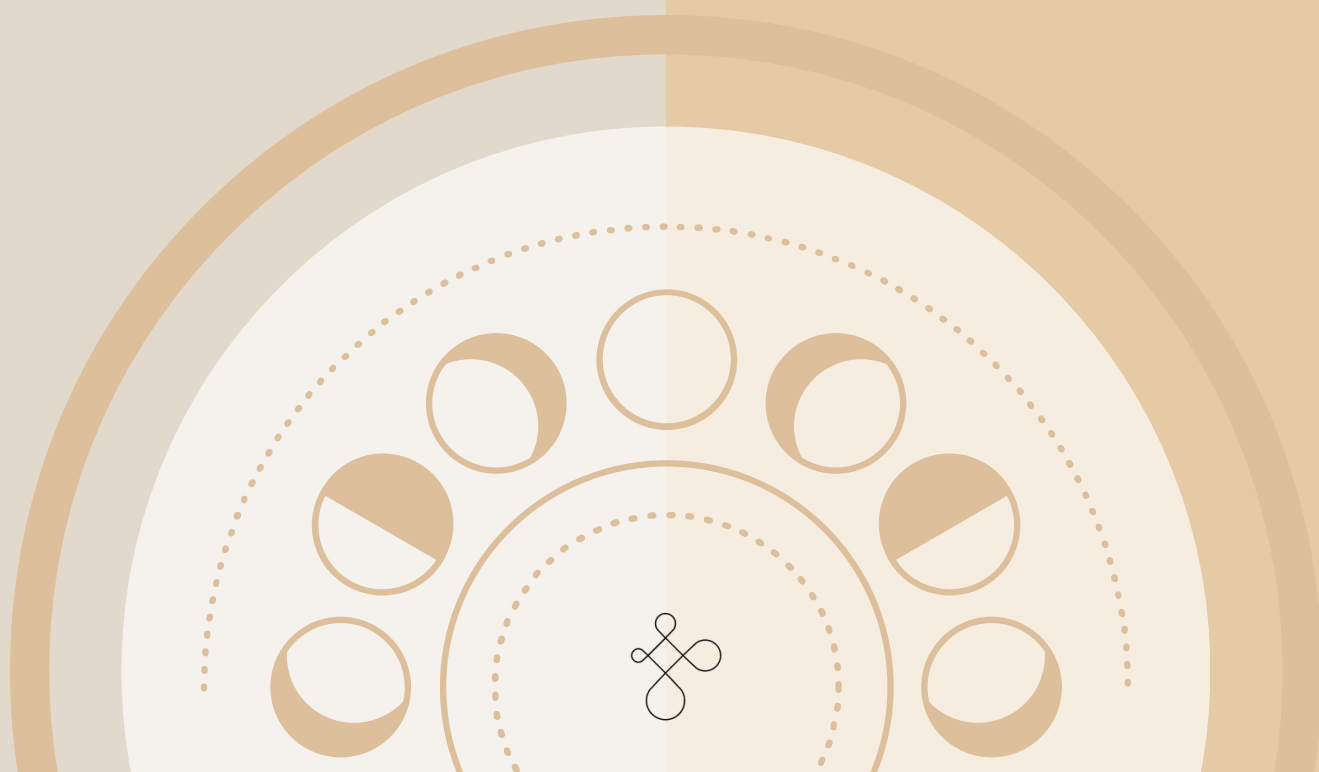


PRVÉ KROKY K ZDRAVÉMU *menštruačnému cyklu*

Mgr. Katarína "Bagniari" Baniariová



Všetky práva vyhradené. Toto dielo je chránené autorským zákonom. Žiadna časť tohto manuálu nie je určená k reprodukcii alebo voľnému šíreniu v žiadnych formách a za žiadnym účelom, elektronickým ani mechanickým, zahrňujúcim fotokópie, alebo akýmkoľvek systémom, ktorý sa dá zdieľať bez predchádzajúceho konkrétneho písomného vyjadrenia ku schváleniu Mgr. Kataríny Baniariovej. Pre ďalšie informácie môžete kontaktovať coachbagniari@bagniari.com.

ZRIEKNUTIE SA ZODPOVEDNOSTI

Táto e-kniha slúži na vzdelávacie a informačné účely a nie je v žiadnom prípade myslená ako lekárske poradenstvo alebo lekárska rada. Informácie v nej obsiahnuté by nemali slúžiť na liečbu, diagnózu alebo prevenciu žiadneho zdravotného stavu bez súhlasu lekára. Odporúčania napísané v tejto e-knihe môžu byť pre niektorých ľudí príliš nebezpečné a namáhavé. Pred použitím manuálu by mal čitateľ všetko konzultovať so svojim lekárom. Autor nenesie žiadnu zodpovednosť k žiadnej osobe ani bytosti a to vzhľadom k akejkoľvek strate, ujme a zraneniu spôsobeného alebo údajne spôsobeného priamo alebo nepriamo informáciami v tejto e-knihe.

www.bagniari.com

Copyright © 2021

Mgr. Katarína Baniariová

Všetky práva vyhradené.

Ahoj moja milá žena. Nesmierne ma teší, že čítaš tieto riadky a stiahla si si túto e-knihu, ktorú som vytvorila práve pre Teba!

Áno, práve žena ako Ty, si mi bola inšpiráciou spísať tieto strany. Si žena mnoho tváří, tak ako ja. Kedysi som sa za to obviňovala, že "nie som stabilná". Hľadala som a vyskúšala všemožné techniky, ktoré by mi dali každodenný výkon, dobrú náladu, fyzickú zdatnosť a hromadu energie. Nech som sa snažila akokoľvek, boli dni, kedy i to, čo vždy fungovalo, stratilo účinok. Ale po pár dňoch to zase naskočilo.

Ak aspoň trochu sleduješ moju prácu, tušíš kam tým mierim. Príde mi to teraz úsmevné, že som sa rozčuľovala nad mojou prirodzenosťou. Len preto, že ma to nikto neučil, neviedol k tomu a nerozprávalo sa o tom. Veď veda nás až do dnešných dní berie ako mužov s prsiami a maternicou navyše. Našťastie sa blýska sa na lepšie dni a mnoho odborníkov poukazuje na to, že každou jednou bunkou v tele sme ženy.



Naša prirodzenosť, ak si sa narodila ako žena, je cykličnosť. Čím viac sa zaujímam o zdravie ženy, fungovanie nášho tela, odkrývam zabudnuté, tým sa vraciam k svojej prirodzenosti, k sebe. Zároveň ma tým viac fascinuje žena ako bytosť.

Dúfam, že i táto e-kniha prispeje k tomu, čo cenili v ženskej energii už staré národy. Lenže rozum (mužský princíp) nám to časom vzal. Teší ma, že si tu. Dovoľ mi Ti ukázať cestu k sebe.

Tvoja

Bagniari

Mgr. Katarína Baniariová

Antropologička a autorka programu

PREPROGRAMUJ SVOJ CYKLUS®



Obsah

TAKTO TO ZAČALO U MŇA	5
POROZUMEJ SVOJMU CYKLU	7
TVOJ ZDRAVOTNÝ REPORT	17
ĎALŠIE UŽITOČNÉ INFORMÁCIE K SLEDOVANIU SI CYKLU	21
SME CYKlickÉ	30
AKČNÉ KROKY	34



Takto to začalo u mňa

Nasledujúci obrázok vysvetľuje to, za čo som sa kedysi obviňovala. V momente, kedy moje telo začalo tvoriť enormné množstvo pohlavných hormónov (ahoj puberta), začal ďalší vývoj mňa, ako ženy. K tomu sme každá pravdepodobne dostali svoje "originálne" vysvetlenia, ktoré začali trápny priznaním sa, "že som to dostala", až po ešte trapnejší moment, "zostanú tu iba dievčatá" s farebnými vložkami na učiteľskom stole. Dokonalý návod na pocit, že "sa so mnou deje niečo, čo sa musí utajiť a odhaliť, až keď budem chcieť dieťa". Tento návod si so sebou nesieme až do dospelosti. Pred extrémnym odporom z tejto zmeny ma zachránilo to, že sa to u nás doma bralo normálne. Jednoducho sa to deje (i keď paradoxne sme sa o tom nebavili). Tam končilo moje porozumenie kým som sa stala, čo ma čaká a aká sila sa vo mne skrýva.

Z tohto ma prebudil až môj vedúci bakalárskej práce na antropológii, kedy pri zistení,

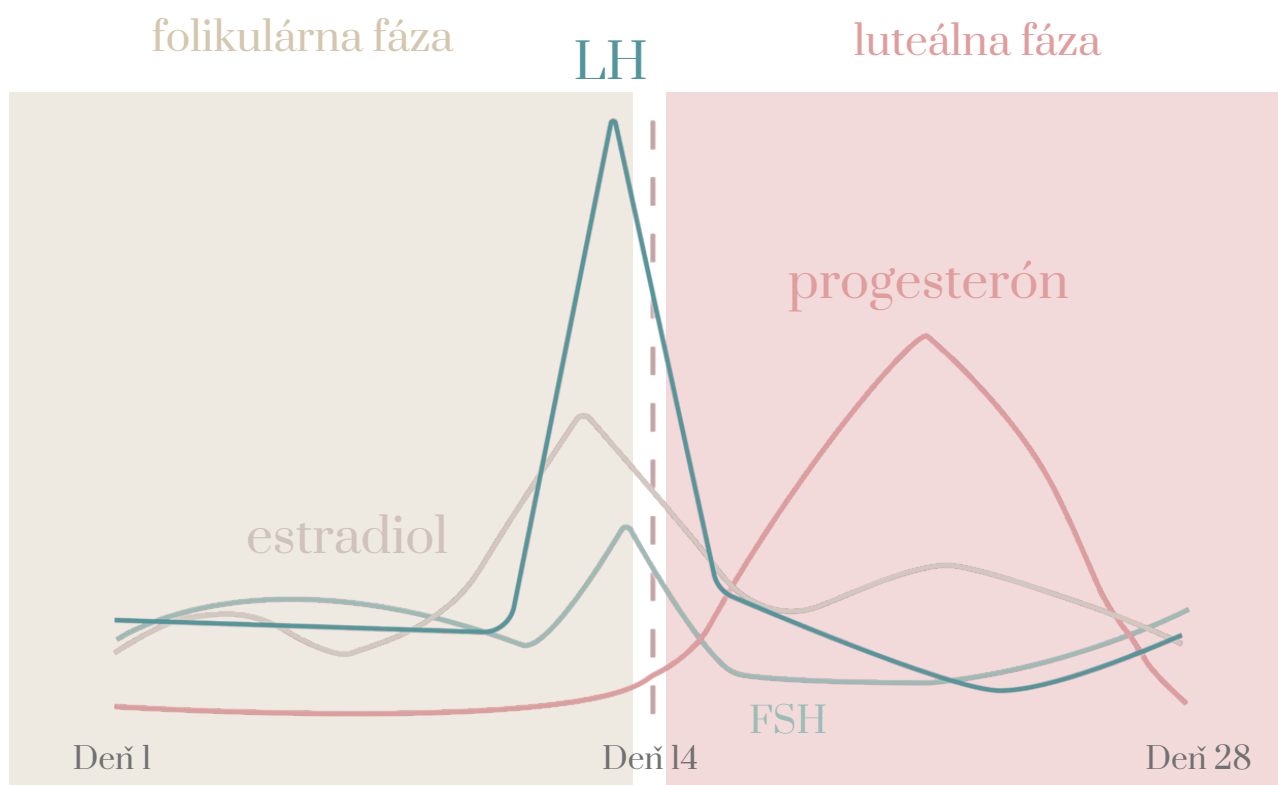
že mi býva teplo pred menštruáciou, mi iba odpovedal: "No tak to bude z teba dobrá matka.". Dostatočná tvorba progesterónu v luteálnej fáze. V reči človeka a nie antropológa. V tom momente som si uvedomila, že i po semestri o reprodukciu, sexualite a anatómii (i keď našprtaná na test) viem o sebe veľké nič. A tam sa začal meniť môj pohľad na seba.

Jeden z prvých krokov k zdravému menštruačnému cyklu je porozumenie, ako funguje naše ženské telo, a že je cyklické.

AŽ NA VYSOKEJ ŠKOLE SOM
POCHOPILA, ČO ZNAMENÁ ŽIŤ V
ŽENSKOM TELE. SKUTOČNE.
TOTO POROZUMENIE MI
ZMENILO POHĽAD NA SEBA A
VZŤAH K SEBE SAMEJ.



TÚŽIME PO BEZPROBLÉMOVÝCH
CYKLOCH, ALE NETUŠÍME, AKO FUNGUJÚ.
TVOJÍM PRVÝM KROKOM K ZDRAVÉMU
MENŠTRUAČNÉMU CYKLU BUDE,
POROZUMIEŤ MU.

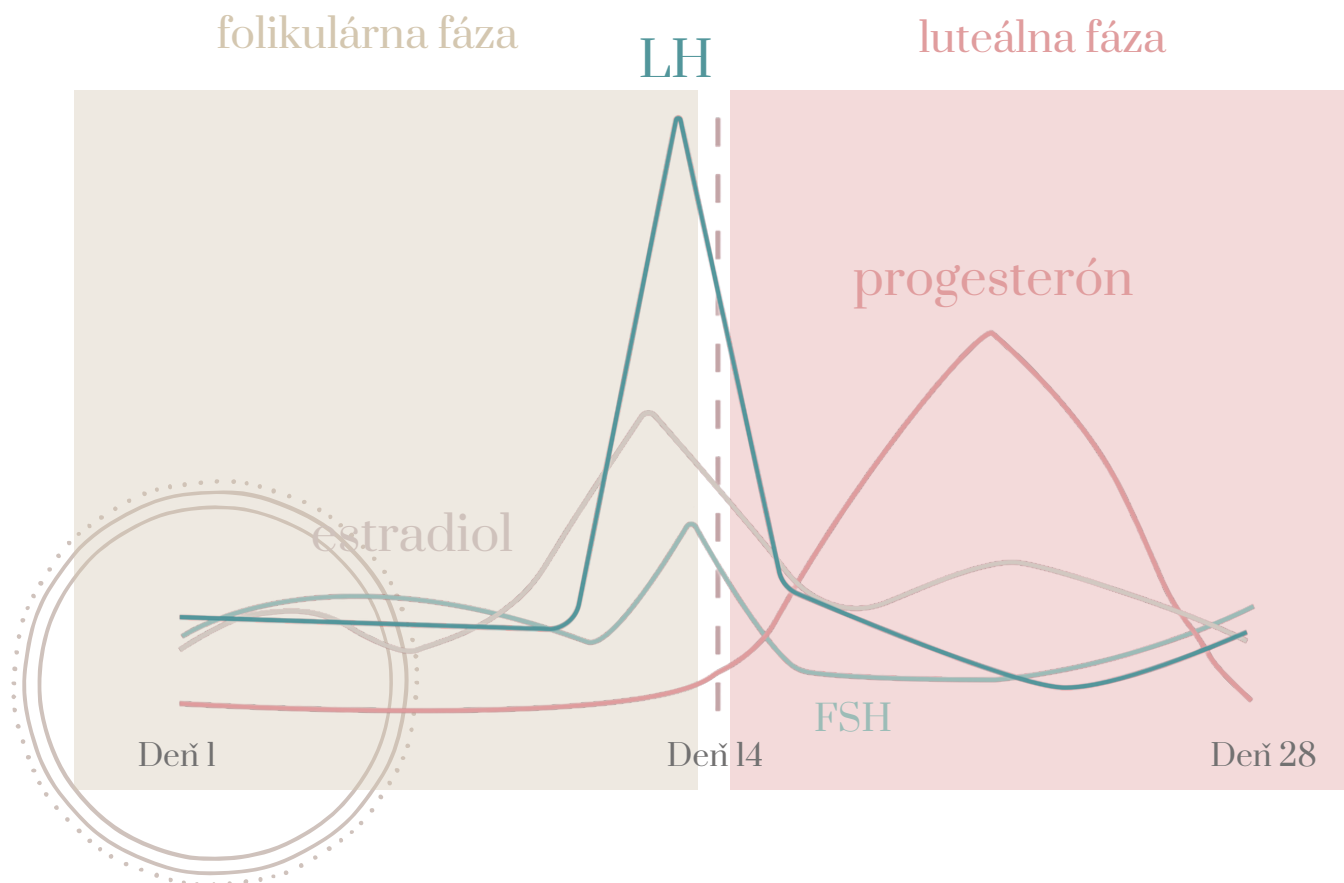


POROZUMEJ SVOJMU CYKLU

Porozumenie vlastnej fyziológie tela ako ženy, považujem za kľúčové. Pretože vôkol nás sú informácie, výskumy, knihy, odporúčania a rady založené na poznaní mužského tela (teda okrem fázy tehotenstva a materstva). Áno, preto si vyskúšala nie jednu diétu (Poznám to, vždy neúspešne, že?) a cvičebný plán, ale nič z toho ti dlhodobo nefungovalo. Nie sme mužské telo "obohatené" o prsia a maternicu. Sme ženy každou jednou bunkou v našom tele. A v tom je veľký rozdiel. Inak metabolizujeme lieky, máme iné symptómy ochorení, máme odlišné potreby a sme odolné v iných aspektoch než muži.

Obrázok vyššie zobrazuje zmenu pohlavných hormónov v našom tele počas jedného menštruačného cyklu (od menštruácie po menštruáciu). Muži tento proces nezažívajú. Ich hormóny sa menia v rámci dňa (24 h), nám v rámci mesiaca (21-35 dní). Preto nie sme každé ráno plné energie, každý večer chceme ísť skoro spať a nie každý deň sa chceme socializovať. Muž (je to stále človek, ktorý sa mení) ráno vstáva plný energie, s nadšením vrhnúť sa do dňa, podáva výkon, poobede si rád zahrá futbal, či ide s kamošmi na pivo a večer rád oddychuje, nepremýšľa (všetko počká a nič ho netrápi) a chystá sa na oddych (spánok). My ženy, si tieto zmeny energie a hladín hormónov naťahujeme do dlhšej doby.

MENŠTRUAČNÁ FÁZA



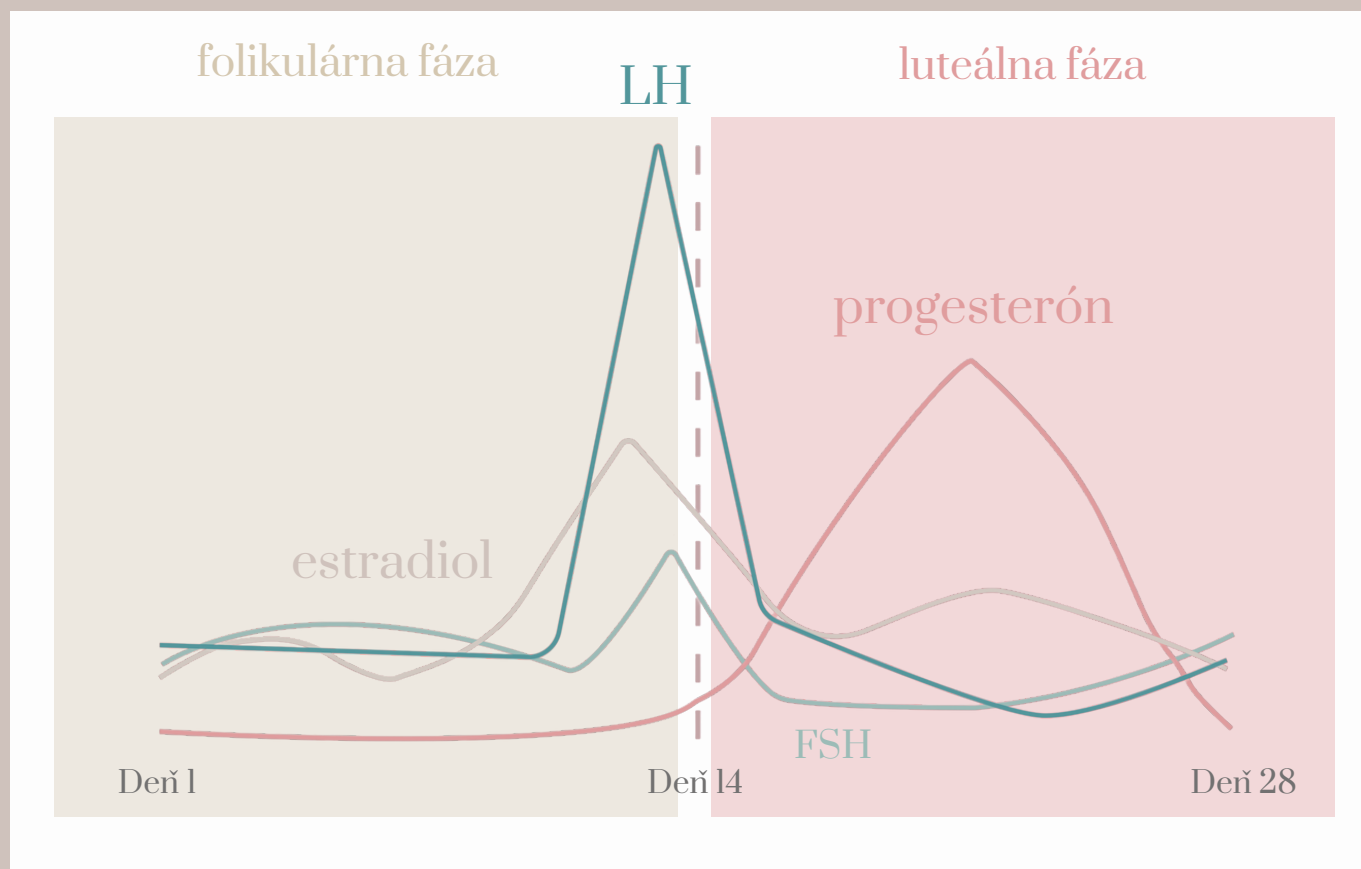
Toto je prvá fáza menštruačného cyklu, ktorú vnímame najviac (pretože sa fyzicky niečo deje) - krvácame. Odlupuje sa výstelka maternice (sliznica - endometrium), ktorá bola vytvorená pre možné uhniesdenie plodu. Keďže k tomu nedošlo, vysoké hladiny hormónov v luteálnej fáze sa znížili, aby proces počatia mohol opäť nastať. Preto sa zbavujeme starej výstelky a tvoríme novú (i energeticky je pre telo jednoduchšie sa jej zbaviť a vytvoriť novú, než ju udržiavať). Menštruujeme. Táto fáza by optimálne mala trvať aspoň 3 až 5 dní (môže až 7). Krvácanie kratšie než 3 dni, sa považuje za veľmi slabé. Naopak krvácanie dlhšie než 7 dní, za veľmi silné. Oboje sú signály tela, ktoré nie sú úplne prirodzené.



VEDELA SI, ŽE

Existujú menštruačné chatrče? Na niektorých miestach sveta (napríklad Nepál) udržujú tento zvyk, kedy sa ženy počas menštruácie premiestňujú do chatrče. Táto tradícia nesie názov "chhaupadi". Ľudia veria, že žena je nečistá a prináša domovu smolu. Tento zvyk bol oficiálne zakázaný, pretože ohrozuje životy žien (uštipnutie hadom, infekcie) i tak sa naďalej praktikuje.

FOLIKULÁRNA FÁZA



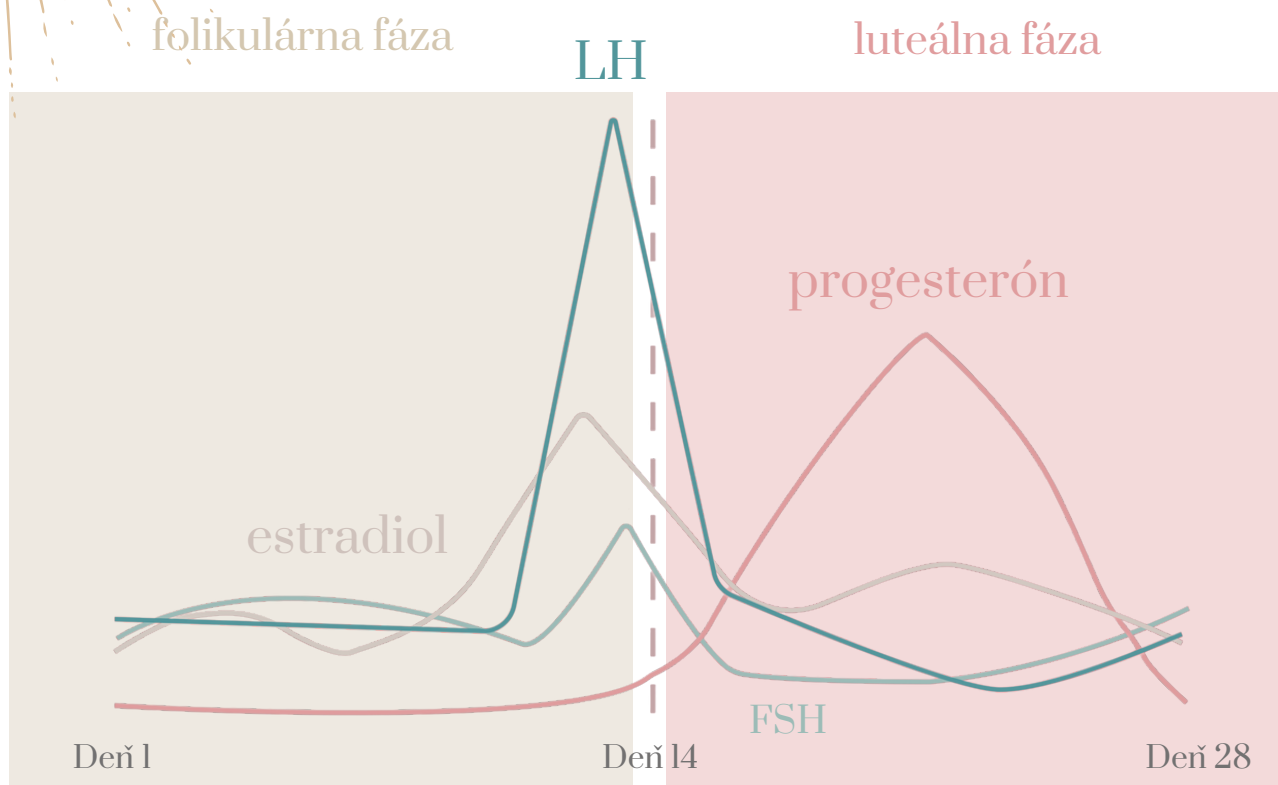
Folikulárna fáza začína menštruáciou, čiže prvým dňom krvácania (vtedy sa začína počítať aj nový cyklus). Táto fáza je takto pomenovaná, pretože počas nej začína jeden dominantný folikul (obsahuje vajíčko) dozrievať a zväčšovať sa. Aby tento proces začal, musí mozog vyhodnotiť, že všetko je u teba v poriadku (máš dostatok energie a nič ťa neohrozuje). Potom posiela signál do vaječníkov v podobe hormónu FSH (folikulostimulačný hormón), ktorý podporuje rast dominantného folikulu. Vaječníky posielajú spätnú väzbu mozgu, ako na tom folikul je. Čím väčší je folikul, tým viac tvorí estradiolu. Keď folikul dosiahne optima, hladina estradiolu v tele signalizuje mozgu "sme pripravení na ovuláciu".



VEDELA SI, ŽE

náš cyklus sa vyvíja až 12 rokov?
Prvé tri roky sa učíme ovulovať a
zvykáme si na nával estrogénu v
tele. Menštruácia v puberte môže
byť preto bolestivejšia a dlhšia
(javí sa ako nepravidelná) a to až
45 dní! Dôvodom je to, že sa telo
učí ovulovať a máme veľmi dlhé
folikulárne fázy.

OVULAČNÁ FÁZA



V momente, kedy je folikul dozretý, mozog dostáva signál a zastavuje produkciu hormónu FSH a tvorí hormón LH (luteizačný hormón), ktorý spustí ovuláciu. Vajíčko sa dostáva von z folikulu, putuje do vajcovodu, kde čaká na oplodnenie. Folikul má naďalej svoju funkciu a mení sa na žlté teliesko (corpus luteum). Žlté teliesko má za funkciu tvoriť hormón progesterón. Nie je to úžasné? Každú ovuláciu naše telo premení časť folikulu na sekrečnú žľazu, ktorá produkuje hormón. Ovulácia nastáva u každej ženy v iný deň. Zabudni na učebnicový 14. deň. Ovulácia môže nastať aj v 8. deň cyklu aj v 21. deň cyklu. Deň ovulácie sa odráža od dĺžky folikulárnej fázy (vývoj folikulu a tvorba FSH s estrogénom). Dokonca nie každý mesiac ovulujeme a je to úplne normálne. Ovulácia je v celku náročný proces a vyžaduje, aby naše telo bolo "vo forme", ktorá zabezpečí priestor pre možné počatie. Ak neovuluješ, telo ti opäť posiela signál. Menštruačný cyklus bez ovulácie sa nazýva aj nepravým cyklom. Telo sa síce zbavuje výstelky, ale nepočalov by v tomto cykle.



AKO ZISTÍM OVULÁCIU?

- sleduj: cervikálny hlien, bazálnu teplotu tela
- symptómy: cervikálny hlien sa naťahuje a je číri (podobá sa bielku vajíčka), zvýšené libido, pocit vlhka, mierne kŕče, citlivejšie prsia, bazálna teplota tela po ovulácii sa navýši
- ovulačné testy
- zariadenia na sledovanie cyklu (minipočítače Daisy a Ladycomp)

MEŠKÁ TVOJA

ovulácia

NIE MENŠTRUÁCIA

23 DŇOVÝ CYKLUS



26 DŇOVÝ CYKLUS

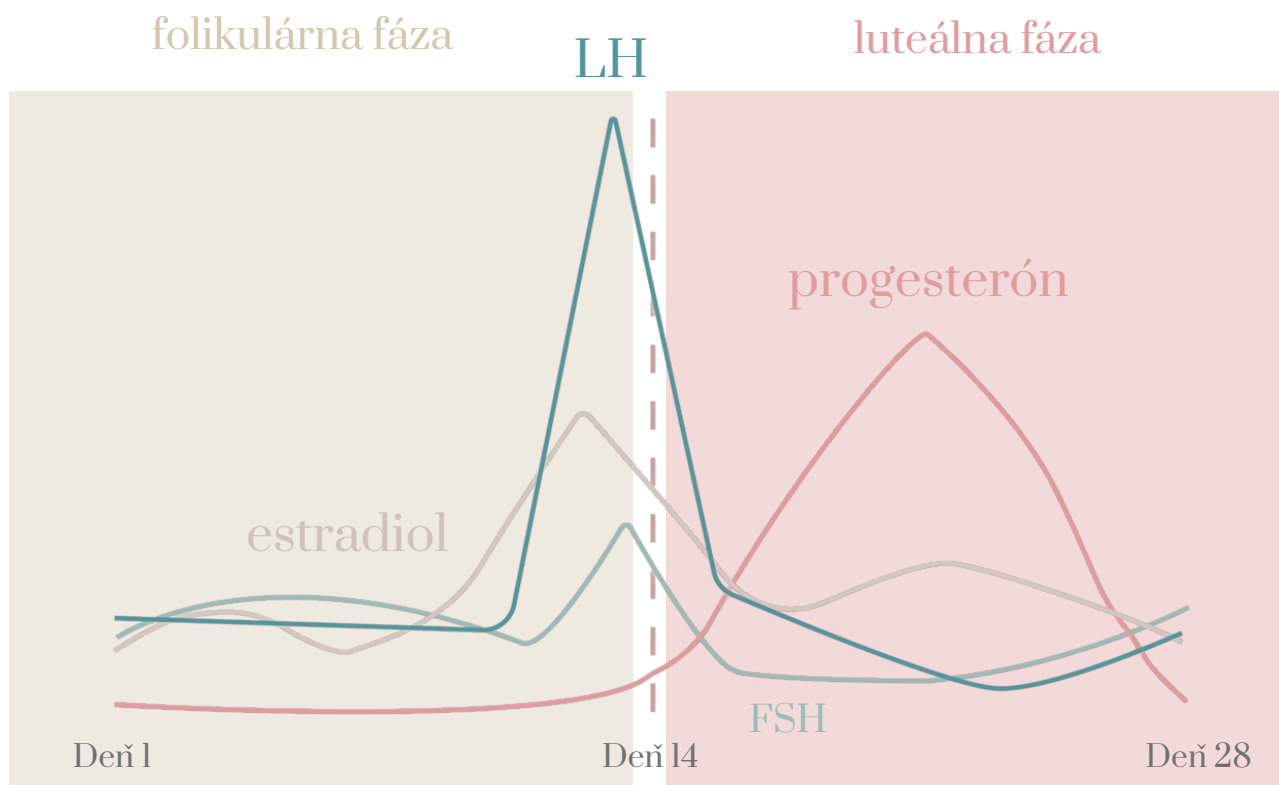
32 DŇOVÝ CYKLUS

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

LUTEÁLNA FÁZA



NÍZKY PROGESTERÓN

- ✓ 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 sa dočkalo oplodnenia alebo zaniká (neodplavuje sa krvou, vstreba sa). Naše žlté teliesko začína tvoriť progesterón, čo spôsobí aj zmenu bazálnej teploty tela, ktorá sa navýši. To je presne to, o čom som písala v úvode. Progesterón je hormón, ktorý udržiava vytvorenú výstelku pohromade, aby sa plod mal kde uhniezdiť a vyvíjať sa ďalej ako embryo. Luteálna fáza by mala trvať viac než 10 dní, čo poukazuje na dostatočnú tvorbu progesterónu a schopnosť udržať plod. Kratšie luteálne fázy môžu preto poukazovať na nedostatočnú tvorbu (môžeme i špiniť). Táto fáza môže trvať až 16 dní. Je dôležité spomenúť, že bez ovulácie, žena neprechádza do luteálnej fázy, ale predlžuje sa jej extrémne folikulárna fáza - anovulačné cykly.



VEDELA SI, ŽE

podľa toho, ako prebieha
menštruácia, môžeš sa dozvedieť
o sebe, ako si na tom zdravotne?

Menštruácia je 5. vitálny znak
ženy a je to každomesačný
zdravotný report o tvojom zdraví.



menštruačný cyklus ako
ZDRAVOTNÝ REPORT

Ako si sledovať menštruačný cyklus

1

Aká je **dĺžka celého cyklu**? Deň 1 sa počíta od dňa prvého krvácania (špinenie sa nepočíta) a trvá až do dňa pred začatím krvácania. Rozsah by sa mal pohybovať od 21 - 35 dní (optimum).

2

Ako **prebieha samotná menštruácia** (krvácanie)? Farba tekutiny, množstvo stratenej tekutiny, bolesť/bez, počet dní krvácania.

3

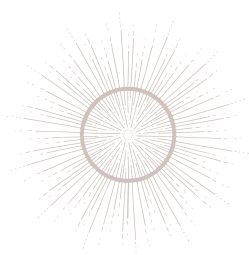
Ovuluješ? Deň ovulácie zistíš buď podľa metódy merania bazálnej teploty alebo podľa cervikálneho hlienu. V deň ovulácie môžeš špiniť či cítiť mierne bolesti, ktoré by ťa ale nemali obmedzovať (max po dobu 24 hodín).

4

Aké **prejavy pred menštruáciou zažívaš**? Bolesť prs, náladovosť, bolesti, akné, ... Špiniš než začne menštruácia? Zapisuj si všetky svoje symptómy a kedy sa dejú.

5

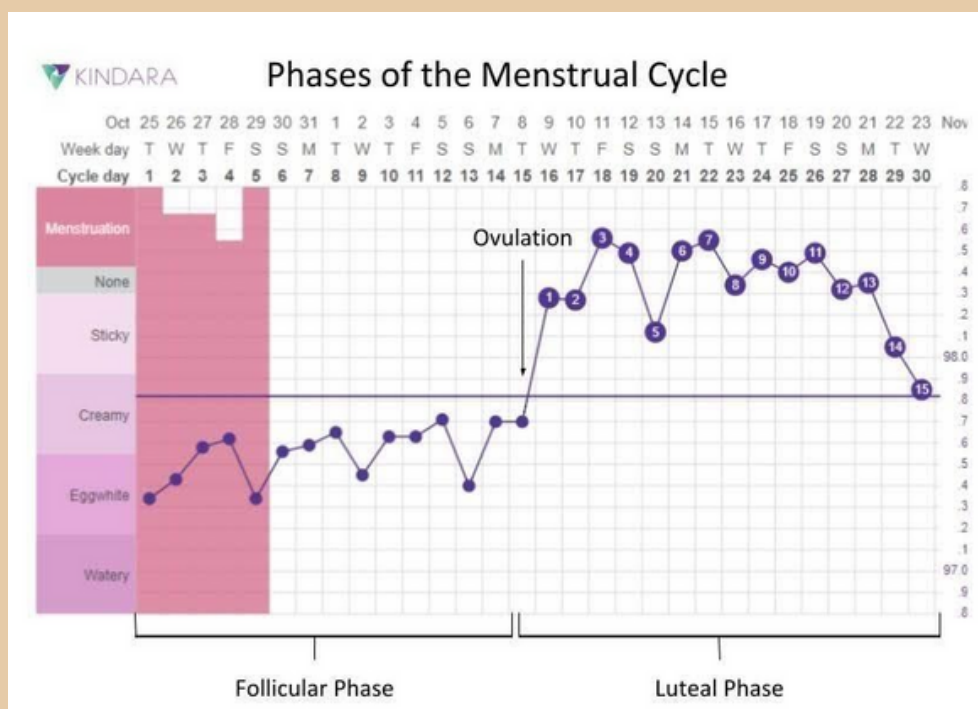
K sledovaniu cyklu môžeš využiť rôzne mobilné aplikácie alebo tradičnú formu písania na papier. Zvoľ si tú, ktorá ti najviac vyhovuje. Pozor na to, že aplikácie ťa upozorňujú na deň tvojej ovulácie. **Aplikácia nikdy nevie, či ovuluješ**, pokiaľ to sama nezistíš. Ovuláciu iba predpokladá podľa algoritmu a tebou zadaných dát.



daysy



kindara



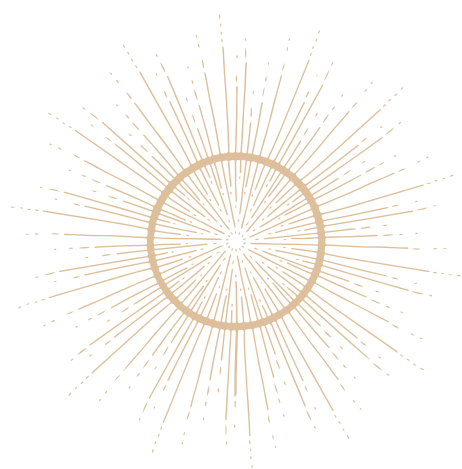
Aplikácií a foriem kde a ako si zapisovať údaje o cykle je mnoho. Vyber si takú, ktorá ti vyhovuje a umožňuje ti sledovať spomenuté body. Nikdy sa na aplikáciu samotnú nespoliehaj na 100%. Pre hlbšie porozumenie zmien a sledovania si cyklu (bazálnej teploty, hlienu,...) odporúčam symptotermálnu metódu (kurzy, lektory, knihy).

Ja osobne si nemôžem vynachváliť sledovanie si bazálnej teploty počas celého mesiaca, ktoré mi už niekoľkokrát ušetrilo stres a "prekvapenie", ktoré by mi spôsobilo nekomfort. Môžeš si sledovanie cyklu vyšperkovať tak, že si vieš určiť aj svoje plodné obdobie, aby si sa vedela chrániť, či zvýšiť šancu otehotnenia. Vyhľadaj lektora, alebo kurz STM metódy, kde sa to naučíš pre svoje účely.

Prečo si sledovať cyklus?

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

@bagniari



Ďalšie užitočné informácie
k sledovaniu si cyklu



PRICHÁDZA
KAŽDÝCH 21-35 DNÍ

KRVÁCANIE
TRVÁ 4-7 DNÍ

MINIMÁLNY
PREJAV PMS

STRATA MENŠTRUAČNEJ
TEKUTINY JE PŘÍBLIŽNE 50
ML

ako vyzerá typický cyklus?

TEKUTINA JE ČERVENÁ

ZRAZENINY

BEZ BOLESTI, KTORÁ
OBMEDZUJE

S OVULÁCIOU



Prvý deň menštruácie je deň, kedy zaznamenáme menštruačnú tekutinu (nie špinenie, to sa môže 2 dni predtým objaviť -je to ok, ak dlhšie napr. 5-7 dní, môže značiť málo progesterónu).

Menštruačná tekutina obsahuje krv, čiastočky odlúpnutej sliznice maternice (delohy) a cervikálny výtok. Jej farba je červená, tmavšie červená alebo svetlo červená (hnedá ak je dlho na vzduchu). Avšak neobsahuje žiadne zrazeniny (kusy namiesto tekutiny) a nemá mať farbu mimo odtieň červenej.

Bežná **strata menštruačnej tekutiny** počas CELÉHO obdobia (4 -7 dní) menštruácie je okolo 50 ml (25-60 ml), čo je približne 10 (5 ml x 10) plne nasiaknutých tampónov "normal" alebo 5 (10 ml x 5) plne nasiaknutých "super/extra" tampónov. Intenzita sa zo silnejšej postupne zoslabuje.

Veľmi SLABÁ menštruácia - strata tekutiny pod 25 ml, trvá do 2-3 dní. Menštruačné pomôcky vymieňaš sporadicky alebo iba pre väčší komfort. Farba tekutiny môže byť svetlo červená až ružová (nedostatok estrogénu).

Veľmi SILNÁ menštruácia - strata tekutiny nad 80 ml a trvá 7 a viac dní. Menštruačné pomôcky vymieňaš každú hodinu až dve, veľmi nasiaknuté. 16 nasiaknutých normal tampónov, či 8 super tampónov. Budíš sa v noci, aby si si pomôcku vymenila. Spreádzajú ťa silné bolesti a objavujú sa zrazeniny.

MENŠTRUAČNÁ pomôcka má byť telu NEZÁVADNÁ. Bez látok, ktoré by spôsobovali iné problémy, preto vyberaj kvalitné pomôcky. Napr. tampóny a vložky z BIO bavlny bez parfému, bielidiel a chlóru (@femvie, @lota.care) alebo menštruačné nohavičky @sayu.cz, či kalíšok.

Na farbe záleží...

@BAGNIARI

**MENŠTRUAČNÁ TEKUTINA POZOSTÁVA Z KRVY, ČIASŤOČKOV 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 KYSLIKU 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

Cervikálny hlien a jeho premeny

Cervikálny hlien je výtok, ktorý môžeme pozorovať väčšinu cyklu na našom spodnom prádle. Niekedy je ho viac, inokedy menej. Raz je biely, inokedy číry a vodnatý. Pokiaľ nezapácha alebo nie je inej farby než bielej a priesvitnej, je pravdepodobne všetko v poriadku. Výtok patrí k zdravému menštruačnému cyklu.

Nedostatok môže signalizovať nízku hladinu estrogénu.



Ak chceš zjednodušiť sledovanie svojho cyklu, odporúčam zariadenia DAYSY a LADYCOMP, ktoré sama používam. V prípade o ich záujem, využij 5% zľavu s kódom "2021KATY05".



Lady-Comp – neplodné a plodné dny

LadyComp je inteligentný minipočítač sloužící k určení plodných a neplodných dnů pomocí měření ranní tělesné teploty v ústech. Naměřená data Lady-Comp porovnává 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.

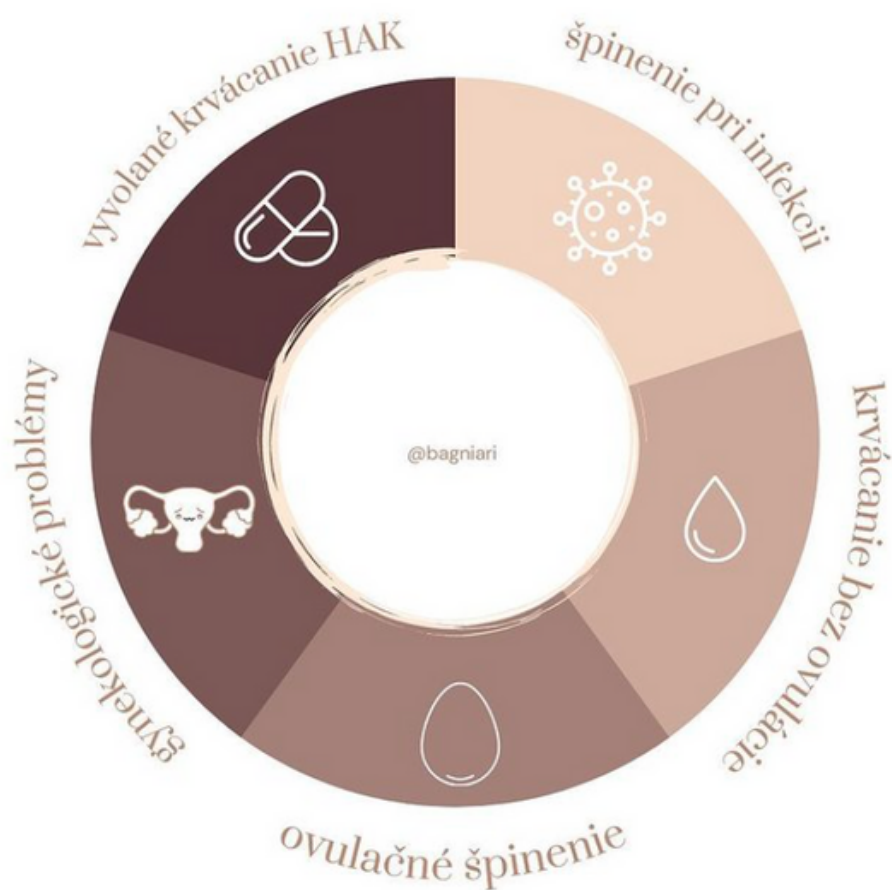
7.900 Kč

KOUPIT

[Více informací](#)



P O Z O R,
nie vždy je to pravé krvácanie



Menštruácia, ktorej predchádzala ovulácia, sa nazýva pravou menštruáciou.

Je tomu tak hlavne preto, že toto fyziologické nastavenie (ovulovanie a menštruovanie) je tu za účelom rozmnožovania sa. Ak to nevyjde, telo sa o to pokúsi znova. To, že týchto cyklov máme veľa je iná téma.

U moderných žien sa objavuje aj krvácanie, ktoré nie je pravé. Začalo sa objavovať čoraz viac, pretože sa naša civilizácia začína (a bude) stretávať s problémami nielen rozmnožovacími, ale aj gynekologickými.

Ak si neovulovala, nemáš pravú menštruáciu. Iba sa zbavuješ výstelky, aby sa telo pripravilo na nový a možno už úspešný cyklus. Ako som už spomínala, neprešla si do luteálnej fázy.

Kedy atypicky krvácame/špiníme?

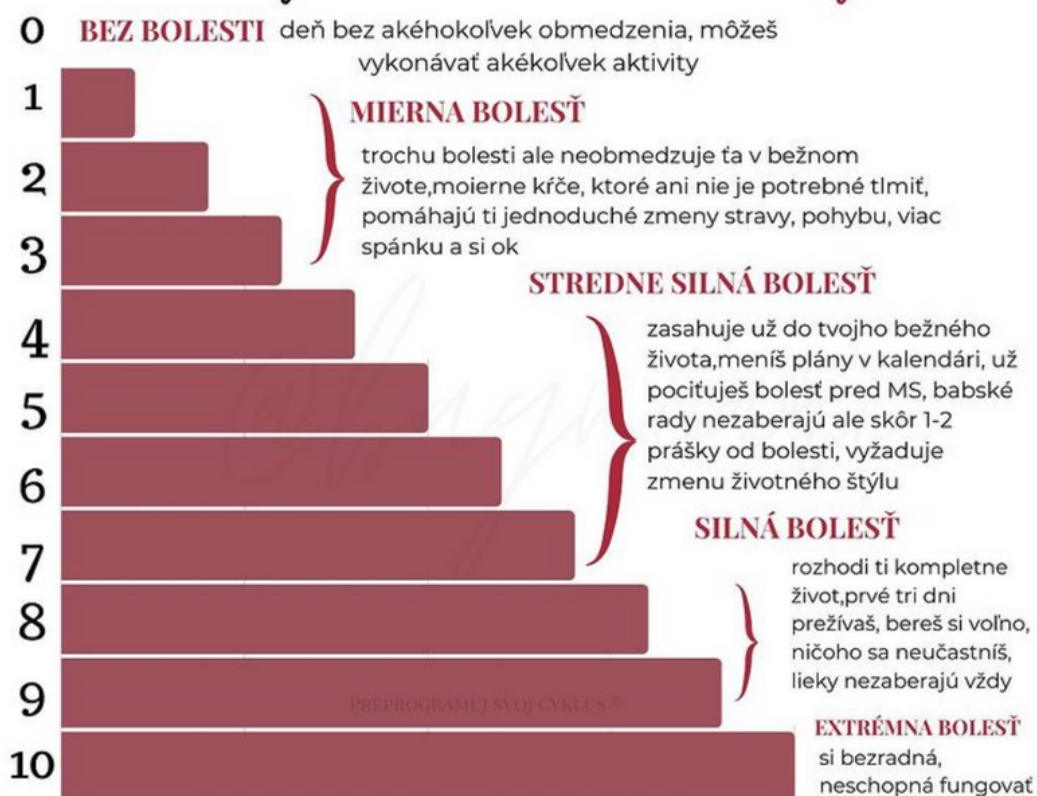
- ➔ špinenie niekoľko dní pred menštruáciou (viac než 2 dni) alebo po jej skončení
- ➔ krvácanie, silné špinenie počas ovulácie (pár kvapiek krvi sa objaviť môže – silná ovulácia, ale nič intenzívne)
- ➔ neustále špinenie, špinenie neprestáva
- ➔ infekcie (bakteriálne, kvasinkové)
- ➔ potenciálny znak endometriózy, adenomyózy, cýst, myómu
- ➔ krvácanie na hormonálnej antikoncepcii (umelo vyvolané bez ovulácie)
- ➔ poranenie/zranenie po styku
- ➔ špinenie, na začiatku tehotenstva, pretože sa uhniesť plod

Abnormálne špinenie (krvácanie je už závažnejšie) sa objavuje u žien určite ešte v nejakých ďalších prípadoch. Otázka preto vždy znie, prečo sa výstelka narušuje?

Pamätaj si, že výstelku pred menštruáciou (po ovulácii) ti udržuje pohromade hormón progesterón. Špinenie tak môže a býva znakom jeho nedostatku.

Pri intenzívnom krvácaní a nevysvetliteľnom špinení, ktoré nekončí, vyhľadaj lekársku pomoc. A nezabudni, že si stratila nielen železo, ale aj energiu, preto oddychuj a nebuď na seba prísná.

menštruačná bolesť



sme cyklické



Čo nesmiem v tejto e-knihe vynechať je cyklická podstata nás žien. O tej sme si už čiastočne povedali, vidíme ju na grafe menštruačného cyklu. Ako to vyzerá v praxi, tak ako som hovorila na začiatku, že som nedokázala byť stabilná každý deň? Miranda Grey, atorka knihy *Cyklická ženy*, nádherne popisuje a vysvetľuje, ako sa v žene nachádzajú 4 rôzne ženy. Necítiš to tak aj ty sama? Sú dni, kedy by si strávila celé dni s kamarátkami, inokedy máš na ne ťažké srdce a potrebuješ sa uzavrieť a občas máš klapky na očiach a všetci sú vôkol teba pomalí? Ó áno, to sme my ženy. Každý jeden mesiac. Znova a znova.



Takto sa meníš počas svojho menštruačného cyklu. Nemusíš sa báť, že budeš dobrá iba v niečom. V rôznych častiach menštruačného cyklu máš odlišné schopnosti, ktorými napreduješ. Súčasne sú veci, ktoré ti nie v každej fáze pôjdu. Je to v poriadku! Stačí vedieť svoje prednosti a slabiny v danej fáze cyklu, a tvojich 100% bude mať vždy inú podobu. Už žiadne výčitky, že dnes ti to nemyslí. Myslí, ale inak. Si vnímavějšía, si napojená viac na svoju intuíciu (menštruácia). Inokedy ti to myslí kreatívne, tvoríš (predmenštruačná fáza) a časť svojho cyklu premýšľaš naopak veľmi racionálne a analyticky (pomenštruačná fáza). Všetko to vieš.

zima

- schopnosť vidieť veci z odstupu,
- nadhľad od výstupu,
- púšťanie a odpúšťanie,
- tvorivá reflexia,
- intuitívne porozumenie veciam,
- zameranie na pocity,
- nízka úroveň mentálnej a fyzickej energie.

jeseň

- schopnosť kritickej analýzy,
- nezávislosť pri vykonávaní činnosti,
- kontrola,
- nadšenie a z toho prameniaca motivácia,
- postupný pokles mentálnej a fyzickej energie,
- vzostup emočnej citlivosti,
- záchvaty tvorivosti

jar

- plánovanie,
- zameranie sa na detail,
- štruktúrované a logické myslenie,
- zameranie na dosahovanie výsledkov,
- nezávislosť pri vykonávaní činností,
- vnútorná motivácia,
- vynikajúca fyzická výdrž a sila.

leto

- zameranie na ľudí a vzťahy,
- efektívna komunikácia,
- empatia,
- schopnosť fungovať v tíme,
- budovanie kontaktov,
- altruistický prístup,
- podpora,
- emočná vyrovnanosť,
- dobrá fyzická i duševná kondícia.

menštruačná fáza

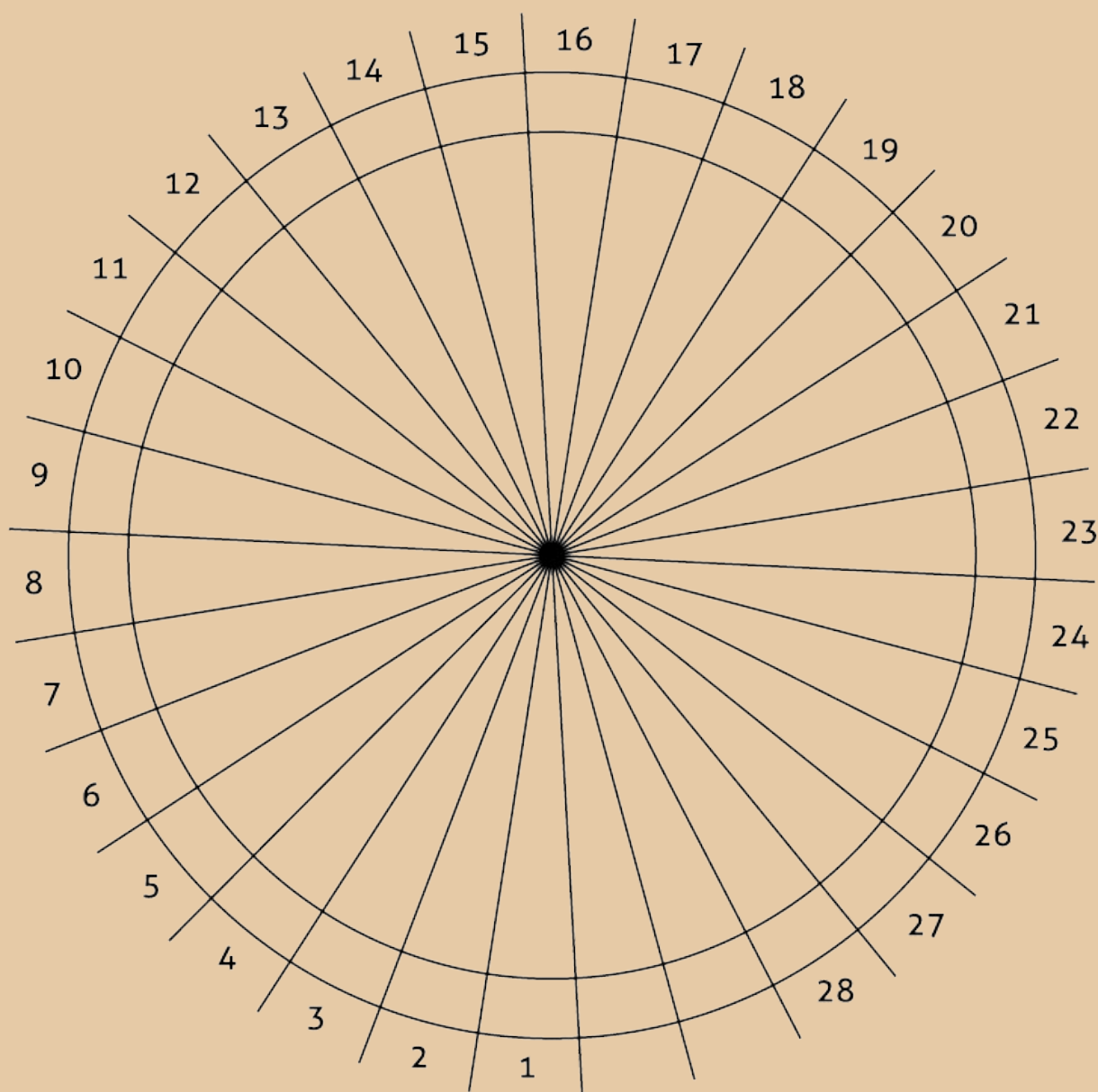
luteálna fáza

folikulárna fáza

ovulačná fáza

Zisti svoju jedinečnú cykličnosť v sebe

Každá z nás máme odlišne dlhé menštruačné cykly. Prosím, zabudni na ideálnych 28 dňoch. Je to učebnicový príklad, s ktorým sa skvelo pracuje, ale nie je platný pre každú ženu. Urob si kruh s počtom dní podľa tvojej dĺžky cyklu. Môžeš to mať aj vo forme zoznamu, je to na tebe. Cieľom je, každý jeden deň si zapisovať drobné informácie o sebe, ktoré si si na sebe všimla. Napr. uplakaná, kreatívna, hladná, plná energie, atď. Čokoľvek. Zapisuj si to po dobu aspoň 3 mesiacov a začni si všímať, že sa v určitých dňoch cítiš alebo reaguješ rovnako. Môžeš si do toho zvýrazniť, v ktoré dni máš menštruáciu, kedy si ovulovala, aby si vedela v akých fázach sa správanie opakuje. Je to skvelý spôsob, ako začať sledovať svoj cyklus a porozumieť sama sebe.



Než sa dostaneme na záver

Dostala si nástroje k tomu, aby si porozumela svojmu jedinčnému cyklu. Ale zásadná otázka znie, ako s tým žiť? Ako žiť svoj bežný život?

Určite mi dáš za pravdu, že je to otázka na napísanie celej knihy. Ale skúsím aspoň trošku načrtnúť, kde my ženy, robíme najčastejšie chyby v bežnom živote. Robíme ich preto, pretože sme začali počúvať všetkých ostatných, len nie seba. Náš mozog nás denno-denne presviedča, že tá druhá je lepšia, krajšia, chudšia než ja. Má pravdu a súčasne ti klame. Má pravdu, pretože vyhodnocuje realitu na základe tebou naučených noriem, ktoré ti boli vštepované do hlavy. Klame ti, pretože tieto normy sú vytvorené inými hlavami so svojimi boliestkami v sebe. Ty vieš, či sa ti dobre dýcha, či potrebuješ viac spať, či tú kávu piješ, lebo nemáš energiu, že sa máš hýbať, ale súčasne sa do toho nútiš. Ty vieš, čo máš robiť a vieš ako sa cítiť dobre. Dívaj sa dovnútra seba. Odpoj sa od sociálnych sietí, televízie, časopisov a buď sama, v tichu, s rodinou, v prírode, v parku bez slúchadiel, jazdi na koni, a i.

Odpoj sa, aby si sa napojila na seba.

Vypni neustále hodnotenie, ako by veci mali byť, ako máš žiť a čo by si mala robiť. Zdravé ženy si ohrozujú svoje zdravie tým, že počúvajú o nových spôsoboch, ako si zlepšiť zdravie, predĺžiť život a neviem čo všetko. Zdravo fungujúca žena začne hladovať, obmedzovať sacharidy, vylučovať potraviny, hackovať všetko, čo sa dá. Prečo, keď je zdravá, aktívna, plná energie? Prečo robí to, čo by prospelo žene s nadváhou, cukrovkou, či iným ochorením? Snažíme sa vytvoriť excelentný stroj žijúci v ideálnych podmienkach, ktorý tento potenciál nemá k čomu využiť. Naše telo sa vie prispôbiť čomukoľvek, iba nie dokonalosti. Je súborom neustálych kompromisov. Pozri sa na tehotnú ženu, ktorá v sebe nesie ďalší život. Jej črevá zvýšili vstrebateľnosť, zmenilo sa ťažisko tela, mení sa panva a to všetko sa opäť vráti naspäť. Je to dočasný stav. Nič dlhodobé (ako napríklad dlhodobý stres) nám nesvedčí. Potrebujeme variabilitu.

Čo keby bolo všetko inak, než nám povedali?

PYRAMÍDA

hormonálneho zdravia ženy



Vytvorila som pyramídu zdravia ženy. Na jej základni je dostatočný príjem potravín, vyživenie tela a optimalizovaný cirkadiánný rytmus. Moje klientky prichádzajú veľmi často podvyživené s nedostatočným príjmom energie a cirkadiánne hodiny v sebe skoro zabudli, že existujú. Pritom zámerom našej spolupráce je napraviť menštruačný cyklus. Mozog, ktorý sa cíti ohrozený alebo získava informácie z tela, že hrozí nebezpečie (hladovanie, nedostatok mikroživín, málo energie, spánkové deficity) veľmi ťažko "dovolí", aby prebiehala reprodukčná schopnosť ženy. Táto pyramída poukazuje na to, čo je skutočne dôležité pre našu ženu. Pocit bezpečia, dostatok energie a odpočinok. Telo potrebuje pohyb pre mnoho funkcií v tele, potrebuje sa pravidelne čistiť, čo sú ďalšie problematiku aspekty u žien. Pohybu veľmi málo alebo extrémne veľa, i keď ich to neživí. V neposlednom rade nič zdravie žien túžba po výzore, ktorý je spoločensky obdivovaný. Pravekí muži mali lepší vkus, než my dnes. Žena, ktorá mala aj krivky, bola schopná pohybu a schopná postarať sa o dieťa. Nepotrebovala tehličky, ani úzky pás a veľký zadok, ani obezitu. Potrebovala vedieť prežiť.

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
potrebne 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 zisti
dôvody problémov,
nemaskuj ich

Prevezmi zodpovednosť za seba

Za posledné desaťročia sa ako deti odmala učíme neveriť sebe, ale autorite, staršiemu človeku, odborníkovi a pod.. Pestujú to v nás rodičia, tak ako to oni videli u svojich rodičov. Veríme, že naše telo je nedokonalé a potrebuje opraviť. Stačilo pár generácií a my dnes veríme, že nerozumieme svojmu telu a potrebujeme niekoho cudzieho, aby nám to objasnil. Muži učia ženy, ako vychovávať deti, ktoré tento pud majú prirodzene v sebe. Prestali sme si veriť. Prestali sme počúvať svoje inštintky a všetko dávame do rúk rozumu. To je dnešná doba. Ty ako žena si niekoľkokrát zažila, že ti "niečo" hovorí, aby si... Cítiš, že je to správne. Rozhodla si sa podľa toho, čo si cítila v bruchu. Muži sú od tejto schopnosti vzdialení viac než my. My svojou cykličnosťou a možnosťou priviesť na svet nový život, máme stále dostupný 6. zmysel / intuíciu / pocit v bruchu (každý to nazývame inak). Sme napojené na prirodzenosť. Je načas, aby si tomuto dala väčší priestor.

Zatiaľ nepoznám lepší spôsob ako ten, že pozoruješ svoj cyklus, jeho premeny a seba, ako sa meníš počas mesiaca. Zažiješ viac porozumenia voči sebe, lásky a prijatia, že toto všetko si ty. Mne moje sledovanie cyklu, prinieslo pokoj a ľahkosť, ale i efektivitu a výkon v práci, či kreatívnejšie nápady, ale aj lepší vzťah k ženám. Dal mi odpovede na moje nikdy nezodpovedané otázky. Robím viac toho, čo ma baví, uvedomujem si svoje slabé stránky, ktoré ma toľko o sebe učia. Dokážem pracovať v akejkoľvek fáze cyklu tak, aby som bola v súlade sama so sebou.

Slová nevyjadria všetko, čo mi porozumenie svojho cyklu, fungovania mňa ako ženy a cykličnosť dali do života.

Kedysi som si priala život muža, tak jednoduchý a udržateľný. Dnes je pre mňa byť ženou ten najväčší dar, ktorý môžem v tomto živote a v dnešnej dobe užívať.

Verím, že táto e-kniha aspoň malou črepinkou prispeje k Tvojej ceste k sebe ako žene.

Je mi cťou, byť súčasťou Tvojej cesty.

Tvoja

Bagniar

Tieto zdroje ti budú nápomocné



ONLINE WEBINÁRE

- Záznamy tématických prednášok v rozsahu 120-150 minút. Obsahujú témy objasňujúce PMS, PCOS, cysty, endometriózu, menopauzu, či bolestivú menštruáciu.

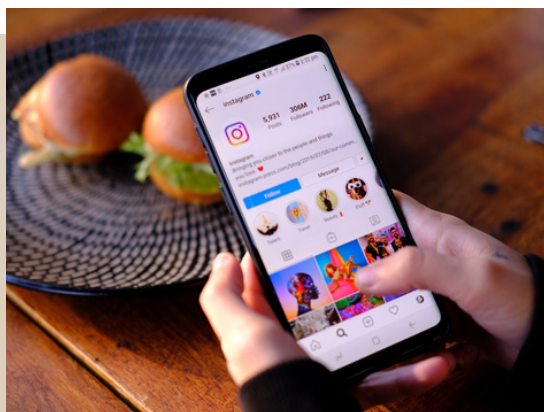
[ZHLIADNI WEBINÁR](#)



PODCAST BAGNIARI RADIO

Vezmi si informácie o ženskom zdraví do svojich uší. Čaká ťa viac než 120 epizód s hosťami, tabu témami, či odpoveďami na najčastejšie otázky.

[VYPOČUJ SI PODCAST](#)



INSTAGRAM

Na tejto sociálnej sieti je množstvo spracovaných tém, ktoré nájdeš v príspevkoch, videách alebo uložené vo výbere môjho profilu.

[INSTAGRAM](#)

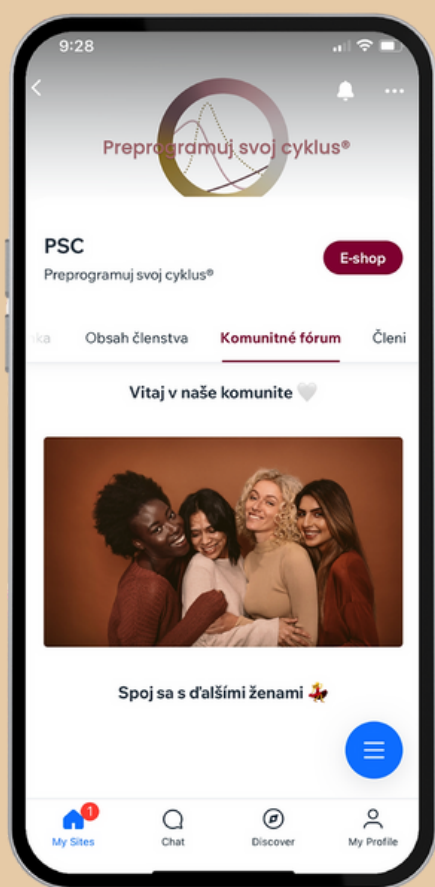


NEPOTREBUJEŠ
OPRAVIŤ,
POTREBUJEŠ SA
ZAČAŤ O SEBA
STARAŤ.

Bagniari



SI PRIPRAVENÁ NA ĎALŠÍ KROK ?



Gúgliš, čítaš fóra a tvoj gynekológ ti nedáva iné než to jedno "riešenie". Ale tebe nie je stále lepšie. Stretni sa so mnou osobne v členstve Preprogramuj svoj cyklus® a ja ti ukážem, čo sa ti celú tu dobu snaží tvoje telo povedať. Informácie, ktoré hľadáš žiaľ u svojho gynekológa na 98% nenájdeš, pretože ich to na medicíne ešte neučia. A sú informácie, ktoré ich tam nikdy učiť ani nebudú. Neexistuje JEDNO riešenie na rôzne druhy menštruačných problémov žien, a to by mal byť prvý alarm, prečo sa neuspokojiť a hľadať riešenie pre Teba. Tvoje telo ťa volá. Vstúp do členstva PSC, kde ti ukážem prakticky ako si svoj cyklus sledovať.

VSTÚP DO ČLENSTVA

