



TVOJA OSOBNÁ STRATÉGIA

PITIA KOFEÍNU PODĽA CYKLU

ABY TO NEOHROZILO TVOJU PLODNOSŤ A
HORMONÁLNU ROVNOVÁHU

@bagniari

www.bagniari.com

www.preprogramujsvojcyklus.com



AHOJ

Teší ma, že sa o svoj cyklus zaujímaš i s presahom aký je pitie kávy a celková konzumácia kofeínu počas dňa. Tento krátky ebook ti možno zmení pohľad na to, ako ku svojej dennej káve pristupuješ. Každá z nás sme iná. Niektorá pije denne niekoľko káv a ťažko si vie život bez kávy predstaviť.

Iná zas káve holduje minimálne a skôr preferuje čaje. A niektoré ako ja, pijeme kávu pre chuť, príjemné posedenie alebo ako životabudiš pred tréningom (:D). Nech sa vidíš v akejkol'vek z týchto osôb, mala by si pár vecí o kofeíne vedieť, preto som pre teba spracovala tento krátky ebook.

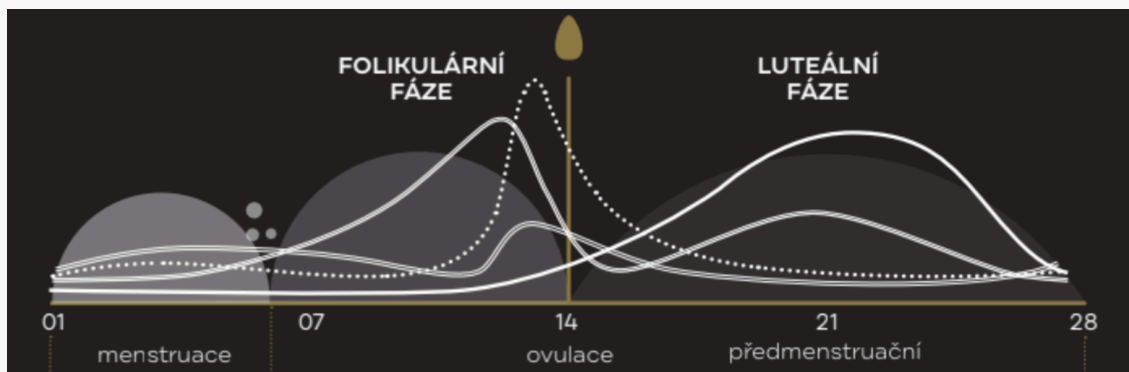
Bagniari





Tým, že si uvedomíš výkyvy svojich pohlavných
hormónov a prispôbíš tomu aj príjem kofeínu,
nemusíš sa svojej dennej kávy vzdať.

PREČO BY SI MALA PIŤ KOFEÍN CYKLICKY?



Ako vidíš vyššie, tvoj menštruačný cyklus je zložitá súhra hormónov (tak trochu divoká hormonálna párty) počas celého mesiaca. Tieto hormonálne zmeny majú schopnosť ovplyvniť to, ako vaše telo reaguje na kofeín a ako ho eliminuje.

Prečo je ešte dôležité zosúladiť konzumáciu kávy s menštruačným cyklom?

Citlivosť nášeho tela na kofeín sa môže počas cyklu meniť. Počas luteálnej fázy cyklu (nastáva medzi ovuláciou a menštruáciou) sa hladina progesterónu zvyšuje. Progesterón môže spôsobiť, že budeš citlivejšia na stimulačné účinky kofeínu, čo môže potenciálne viesť k zvýšenej úzkosti, nervozite a poruchám spánku. Pri znížení príjmu kofeínu počas tejto fázy môžeš odstrániť alebo sa úplne vyhnúť týmto negatívnym vedľajším účinkom. Nezabúdajme, že kofeín je stimulant. Najmä ak sa konzumuje na prázdny žalúdok, kofeín aktivuje nadobličky tak, aby uvoľnili stresové hormóny, ako sú kortizol a adrenalín. Tieto hormóny môžu vyvolať uvoľňovanie glukózy z pečene do krvného obehu, čo naruší tvoju hladinu cukru v krvi. Konkrétne je problém v tom, ak sa toto stane hneď ráno (začneš svoj deň kávou), čo je "krásna" príprava na narušenie regulácie cukru v krvi a to počas celého dňa. Kofeínové stimulačné účinky na nervový systém môžu samozrejme narušiť tvoju schopnosť s dobrým nočným spánkom (áno, aj o HODINY neskôr čo ho piješ). Počas luteálnej fázy môže už tak byť spánok narušený v dôsledku hormonálnych zmien (ako je napríklad priama nedostatočná hladina progesterónu alebo pokles estrogénu a progesterónu pred menštruáciou).



3 HLAVNÉ BODY

😬 Kofeín a kortizol: Kofeín môže dočasne zvýšiť hladinu kortizolu, nášho stresového hormónu. Zatiaľ čo mierne zvýšenie (ráno) je súčasťou prirodzenej reakcie organizmu, nadmerný príjem kofeínu môže viesť k dlhodobému zvýšeniu hladiny kortizolu, čo môže mať vplyv na hormonálnu rovnováhu.

🔍 Kofeín a inzulín: Kofeín môže tiež ovplyvniť citlivosť na inzulín (tzv. rovnováhu cukru v krvi). To je obzvlášť dôležité pre ženy s PCOS, ale i s hormonálnou nerovnováhou.

🍒 Kofeín a estrogén: Bojuješ s nadbytkom estrogénu? Ak áno, možno by si sa mali zamerať na minimálnu až miernu konzumáciu kofeínu. Príliš veľa kofeínu totiž môže ovplyvniť hladinu estrogénu a potenciálne zhoršiť hormonálnu nerovnováhu. Jedna štúdia ukazuje, že vyššia spotreba kofeínu súvisí s vyššou hladinou estrogénu u žien ázijského pôvodu, ale o niečo menej sa týka i žien európskeho pôvodu.

TRÁPI ŤA PCOS?

KLIKNI NA TEXT VYŠŠIE



KOFEÍN A HORČÍK

Kofeín žiaľ vyčerpáva naše telo horčíka.

Bolo preukázané, že horčík znižuje nadúvanie a citlivosť prs, pomáha tvoriť progesterón (produkovaný po ovulácii), znižuje riziko PMS úzkosti a nespavosti a je účinný pri menštruačných bolestiach a migrénach. To všetko mám navyše i ja vyskúšané na klientkách. Pravda pravdúca.

A dôležitá poznámka k tomu. Hladina horčíka v našom tele je razantne nižšia než kedysi. Jedna vec - kvalita našej vody a potravín, tá druhá je nadmiera stresu v tele. Ale neboj, myslíla som na to a na e-shope nájdeš i kvalitné zdroje horčíka.



KÁVA A CYKLUS

Existuje malá štúdia, ktorá naznačuje, že vylučovanie kofeínu je spomalené v luteálnej fáze, najmä v druhej polovici pred nástupom menštruácie. Všetky hormonálne zmeny, ktoré sa dejú v luteálnej fáze, môžu zrejme ovplyvniť aktivitu určitých enzýmov, ktoré sa podieľajú na metabolizme kofeínu.

Lane, J.D., Steege, J.F., Rupp, S.L. et al. Menstrual cycle effects on caffeine elimination in the human female. Eur J Clin Pharmacol 43, 543–546 (1992). <https://doi.org/10.1007/BF02285099>





KOFEÍN A KORTIZOL

Kofeín na lačný žalúdok naše hormóny doslova rozrušuje, pretože zvýši hladinu kortizolu. A ten zas následne naruší našu cukru v krvi po celý deň. Tieto dve veci, ktoré potrebujeme mať pod kontrolou, aby sme podporili naše pohlavné hormóny a aby sme mali zdravú luteálnu fázu (tá pred menštruáciou) a menštruačnú fázu.

ČO SI ODNIEST

TO NAJDÔLEŽITEJŠIE ČO SI ODNIEST -
PAMÄTAJ SI PRE HORMONÁLNE ZDRAVIE:

ZALEŽÍ NA ČASE
ZALEŽÍ NA KVALITE
ZALEŽÍ NA SPÔSOBE

ZÁKLADNÉ BODY K PITIU KOFEÍNU

ZREDUKUJ

MNOŽSTVO KOFEÍNU ČÍM BLIŽŠIE BUDEŠ
MENŠTRUAČNEJ FÁZE (cca 1-2 týždne)I POČAS
NEJ.

BUĎ VYBERAVÁ

KÁVOVNÍKY SÚ JEDNY Z NAJVIAC CHEMICKY
OŠETROVANÝCH PLODÍN NA SVETE. VYBERAJ
KVALITNÚ KÁVU Z ORGANICKEJ/BIO KVALITY
A BEZ PESTICÍDOVÝCH POSTREKOV.

BUĎ ZVEDAVÁ

PRESVEDČ SA, ŽE BEZKOFÉÍNOVÁ KÁVA,
KTORÚ PIJEŠ JE ZBAVENÁ KOFEÍNU
PRÍRODNOU FORMOU. BUĎ ŠVAJČIARSKOU
METÓDOU ALEBO POMOCO CUKROVEJ
TRSTINY.

INVESTUJ ROZUMNE

NAKUPUJ SVOJU KÁVU U ZNAČIEK, KTORÉ SA
O KÁVU STARAJÚ AKO VLASTNÚ. V ČR/SR JE
UŽ NIEKOĽKO PRAŽIARNÍ S VÝEROVOU
KÁVOU, KTORÁ PRICHÁDZA V TOP KVALITE.





NEPI NA LAČNO

NIKDY NEPI KÁVU NA LAČNÝ ŽALUDOK. BODKA.

PI CYKLICKY

PRI PITÍ KÁVY MYSLI NA TO V AKEJ FÁZE CYKLU SI

PITNÝ REŽIM

NEZABUDNI NA DOSTATOK PITNÉHO REŽIMU PRI PITÍ KÁVY. UROB SI NÁVYK VYPIŤ POHÁR VODY, NEŽ SI VYCHUTNÁŠ SVOJ DÚŠOK KÁVY.

BOLESTĽ A PMS

AK ŤA TRÁPI BOLESTIVÁ MENŠTRUÁCIA ALEBO PMS, VYSKÚŠAJ PIŤ KÁVU BEZ KRAVSKÉHO MLIEKA.

NESEĎ

AK SI DÁVAŠ KOFEÍNOVÚ KÁVU ODPORÚČAM TI SI JU DAŤ AK ŤA ČAKÁ POHYB. BEZKOFEÍNOVÚ BY ZVOĽ AK SADÁŠ K PRÁCI.

PREDMENŠTRUAČNÁ A MENŠTRUAČNÁ FÁZA



- prejdi na verziu kávy BEZ KOFEÍNU alebo zníž príjem kofeínu do 200 mg

- prejdi na bylinné čaje ako je malinovník, púppava, mäta alebo tulsi (bazalka posvätná)



- zlaté mlieko (kurkuma latte)

- jačmenné, púpavové alebo iné formy alternatívy kávovin

FOLIKULÁRNA A OVULAČNÁ FÁZA



- uži si kávu s kofeínom (ale až po plnom žalúdku)

- ak máš chuť na viac káv denne, kombinuj i s bezkofeínovou variantou (mysli na svoj spánok)



- vyskúšaj matcha nápoj alebo kvľaitný sypaný zelený čaj



UŽ NEMUSÍŠ HLÁDAT

Na e-shope BAGNIARISTORE.CZ sme pridali zrnká bezkofeínovej kávy. Jej proces zbavenia sa kofeínu prebiehal pomocou premytia cukrovou trstinou. Jedná sa o 100% arabiku. Detaily v odkaze nižšie:

[OBJEDNAJ SI SVOJE DOMOV](#)

Tieto zdroje ti budú nápomocné

ak hľadáš odpovede i na ďalšie otázky



ONLINE WEBINÁRE

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

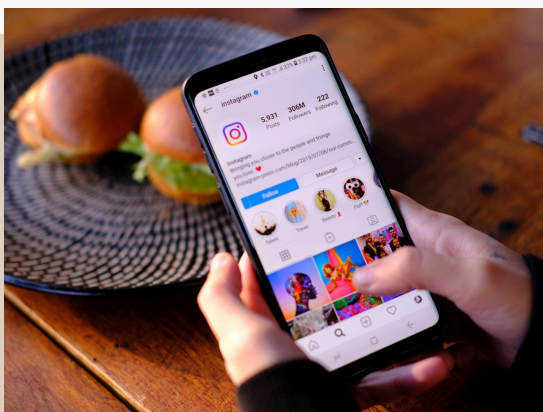
[ZHLIADNI WEBINÁR](#)



PODCAST BAGNIARI RADIO

Vezmi si informácie o ženskom zdraví do svojich uší. Čaká ťa viac než 170 epizód a 143 epizóda je venovaná práve téme kofeínu.

[VYPOČUJ SI PODCAST](#)



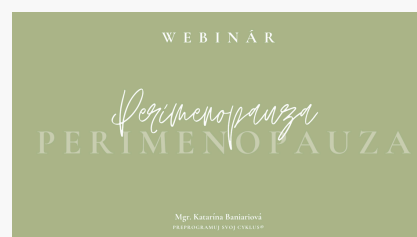
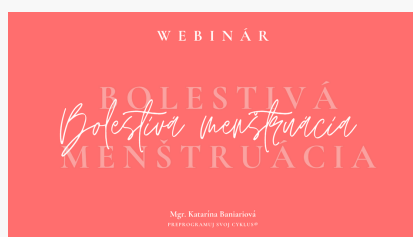
INSTAGRAM

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

[INSTAGRAM](#)

Toto je len začiatok

Tento sprievodca je malým krokom k tomu, aby tvoje telo dostalo lepšiu starostlivosť a dostatočnú pozornosť. Ak ťa však trápi hormonálna nerovnováha alebo konkrétny menštruačný problém, ukážem ti ako telu uľaviť a podporiť ho na ďalšej ceste. Pripravila som pre teba niekoľko tématických webinárov, ktoré ti vysvetlia čo sa s telom deje, prečo sa to deje a prečo práve tebe, ale hlavne, ukážem ti praktické postupy ako s tým ďalej pracovať (výživé postupy, suplementácia, vhodná odborná pomoc,...).



VYBER SI WEBINÁR

Určite sa na mňa a môj tím kedykoľvek obráť, aby si na tejto ceste za lepším menštruačným cyklom nebola sama.

Bagniari

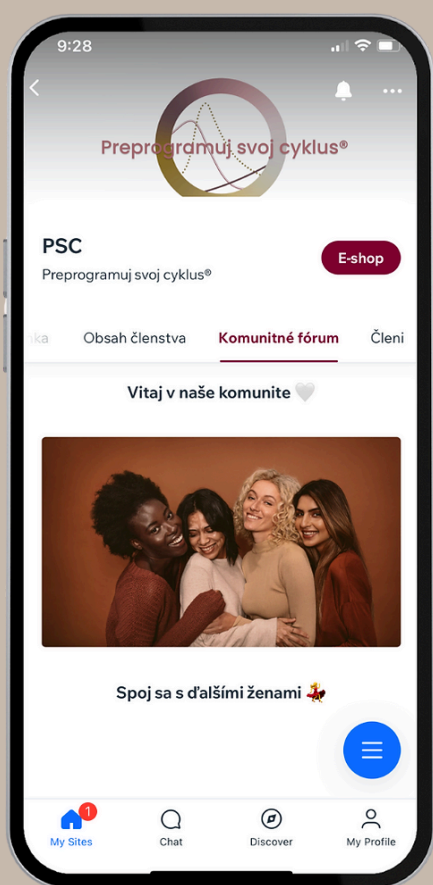
podpora@bagniari.com

www.bagniari.com

www.bagniaristore.cz



CHCEŠ NÁJST ODPOVEDE SO MNOU?



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](#)



n ájdesť ma na

WWW.PREPROGRAMUJSVOJCYKLUS.COM

@BAGNIARI

A MÔJ E-SHOP

WWW.BAGNIARISTORE.CZ

@BAGNIARISTORE