

ROZPOZNAJ SVOJE HORMONÁLNE VZORCE,
OSVOJ SI HOLISTICKÉ NÁVYKY
A PODMAŇ SI SILU MENŠTRUAČNÉHO CYKLU!



ZLADENÝ CYKLUS

Ljndeni

ANGIE MARIE

Zladený cyklus

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na
www.lindeni.sk
www.albatrosmedia.sk

Ljndeni

Angie Marie

Zladený cyklus – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2024

Všetky práva vyhradené.
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná
bez písomného súhlasu majiteľov práv.


ALBATROS MEDIA



ANGIE MARIE



Z angličtiny preložila Martina Morávková

Ljndeni

Angie Marie: *The Cycle Syncing Handbook*

Copyright © 2023 Angie Marie

Translation © Martina Morávková, 2024

Slovak edition © Albatros Media Slovakia, s. r. o., 2024

Všetky práva sú vyhradené. Žiadna časť tejto publikácie sa nesmie kopírovať a rozmnožovať za účelom rozširovania v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek spôsobom bez písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN v tlačenej verzii 978-80-566-4156-9

ISBN e-knihy 978-80-566-4168-2 (1. zverejnenie, 2024)(epub)

ISBN e-knihy 978-80-566-4169-9 (1. zverejnenie, 2024)(mobi)

ISBN e-knihy 978-80-566-4167-5 (1. zverejnenie, 2024)(ePDF)

OBSAH



ÚVOD

NIE SME ROBOTI.....	11
Na tvojom vnútornom rytme záleží.....	11
Lineárne verzus cyklické žitie	12
Zladenie cyklu: cyklické žitie za pomoci menštruačného cyklu	14
Piliere cyklického žitia	15
Manažuj svoju energiu, nie čas.....	15
Zábava namiesto dokonalosti	16
Tvoja skúsenosť nadovšetko.....	16
Skôr ako začneme	17
Ešte počkaj!	
Predpoklady na zladenie cyklu	18

1. KAPITOLA

SPOZNAJ SVOJE TELO	19
Anatómia menštruačného cyklu	19
Fyziológia menštruačného cyklu.....	22
Hlavná myšlienka.....	24
Štyri fázy	24
Ako s týmto všetkým súvisí zladenie cyklu.....	27
Začni si všímať svoje obdobia.....	30
Zhrnutie	32

2. KAPITOLA

VNÚTORNÁ ZIMA	34
Menštruačná fáza	34
Vnútoraná pripomienka: odpočiň si	35
S menštruáciou zvládneš všetko, stačí len chcieť.....	35
Doved svoj cyklus do úspešného konca	36
Sila vnútornej zimy	37
Nástrahy vnútornej zimy	38
Starostlivosť o seba a rituály, ktoré stoja za vyskúšanie.....	40
Životná lekcia vnútornej zimy: ži podľa vlastných hodnôt	43
Posúvajú hranice: veľké rozhodnutia počas menštruácie.....	44

Úprimné slová iných menštruujúcich	45	Prechod do vnútornej jari.....	45
Zhrnutie	45		

3. KAPITOLA

VNÚTORNÁ JAR

Folikulárna fáza	48	Životná lekcia vnútornej jari:	
Príprav stratégiu pre svoj život.....	49	spoľahni sa na proces	56
Prototypy nápadov	50	Posúvaj hranice: pravidlo 80 : 20	57
Nové návyky	51	Úprimné slová iných menštruujúcich	58
Sila vnútornej jari.....	51	Prechod do vnútorného leta	59
Nástrahy vnútornej jari	53	Zhrnutie	59
Starostlivosť o seba a rituály, ktoré stoja za vyskúšanie	54		

4. KAPITOLA

VNÚTORNÉ LETO.....

Ovulačná fáza	62	Životná lekcia vnútorného leta:	
Zviditeľni sa: odváž sa snívať.....	63	zaznamenávajú si úspechy.....	69
Pasca produktivity.....	63	Posúvaj hranice: nájdi svoj unikátny mix	70
Po slnovrate	64	Úprimné slová iných menštruujúcich	71
Sila vnútorného leta.....	65	Prechod do vnútornej jesene	71
Nástrahy vnútorného leta	66	Zhrnutie	72
Starostlivosť o seba a rituály, ktoré stoja za vyskúšanie	67		

5. KAPITOLA

VNÚTORNÁ JESEŇ.....

Luteálna fáza.....	74	Životná lekcia vnútornej jesene:	
Nepochopené obdobie	75	sila pomoci.....	83
Prestrihaj si život.....	76	Posúvaj hranice:	
Kritický hlas v tvojom vnútri	76	oslavuj svoje výhry	84
Sila vnútornej jesene	77	Úprimné slová iných menštruujúcich	84
Nástrahy vnútornej jesene	79	Návrat do vnútornej zimy	85
Starostlivosť o seba a rituály, ktoré stoja za vyskúšanie	80	Zhrnutie	85

6. KAPITOLA

TVORIVOSŤ, PRÁCA A TVOJ CYKLUS 88

Tvorivý cyklus v súlade	Cyklické pracovné postupy
s menštruačným cyklom..... 91	pre produktivitu..... 97
Vnútoraná zima: pozoruj..... 93	Klientske prípady:
Vnútoraná jar: uč sa 94	usporadúvanie akcií..... 101
Vnútorané leto: tvor 95	Zhrnutie 102
Vnútoraná jeseň: vylepšuj..... 96	

7. KAPITOLA

TVOJ CYKLUS A POHYB 105

Cvič bez vyhorenia..... 107	Ovulácia: bod zlomu..... 114
Čo hovorí veda? 108	Predmenštruačný výkon 114
Najprv sa uisti, či sa dost hýbeš 109	Ako začleniť zladenie cyklu
Vnútoraná zima: postav základ 111	do svojej zabehnutej rutiny 115
Vnútoraná jar: buduj 112	Klientske prípady: ísť s prúdom..... 119
Vnútorané leto: dosiahni vrchol..... 112	Zhrnutie 121
Vnútoraná jeseň: zotavuj sa..... 113	

8. KAPITOLA

TVOJ CYKLUS A STRAVA 123

Hraj sa s jedlom 125	Keď ťa prepadne nutkavá chuť
Krok za krokom..... 125	na jedlo..... 131
Vnútoraná zima: vyživuj 126	Záležitosť menštruačnej
Vnútoraná jar: vyvažuj 127	hnačky 133
Vnútorané leto: povzbud' 128	Klientske prípady: ako pomohlo
Vnútoraná jeseň: udržuj..... 129	jedlo počas cyklu 134
Jedlé zbrane proti PMS..... 130	Zhrnutie 135

9. KAPITOLA

TVOJ CYKLUS A VZŤAHY 138

Vnútoraná zima: načerpaj silu..... 141	Máš ťažkosti so stanovením
Vnútoraná jar: spoj sa..... 144	hraníc? 151
Vnútorané leto: rozvíjaj..... 146	Klientske prípady: rodinný život 151
Vnútoraná jeseň: reflektuj 149	Zhrnutie 152

10. KAPITOLA

A TERAZ TO DAJME VŠETKO DOKOPY155

Keď nemáš cyklus ako z učebnice155

Skôr ako sa pustíš do niečoho

Cyklické žitie podľa seba158

skvelého162

Podeľ sa o svoje cyklické

žitie s ostatnými161

POĎAKOVANIE 165

O AUTORKE167

ÚVOD

NIE SME ROBOTI



Ak sa táto kniha ocitla v твоjich rukách, tušíš, že je dôležité naučiť sa niečo o svojom menštruačnom cykle. Musíš vedieť – nielen ty, ale aj celý svet –, že podstata menštruačného cyklu siahla ďaleko za rámec reprodukcie. Dokonca ho v roku 2016 Americké kolégium pôrodníkov a gynekológov zaradilo medzi fyziologické funkcie, do ktorých patria aj pulz a telesná teplota.¹

Napriek tomu nás spoločnosť učí menštruačný cyklus opomínať, potláčať a skrývať, hoci je úzko prepojený s fungovaním celého tela. Tvoj mozog, metabolizmus, mikrobióm, reakcia na stres, imunitný systém a, samozrejme, reprodukčný cyklus, to všetko je prepojené s твоjou plodnosťou.

Spoločnosť nám menštruujúcim vnútila pocit trápnosti, ak príde reč na menštruáciu, prinútila nás schovávať si tampóny na dno tašky, len aby ich nikto nezahliadol, a všetky naše zlé nálady pripisovať „PMS“. Realita? Tvoja menštruácia – lepšie povedané celý menštruačný cyklus – v sebe ukrýva zásadné poznanie o vlastnom zdraví a kľúče k fyzickej, ako aj psychickej pohode.

NA TVOJOM VNÚTORNOM RYTME ZÁLEŽÍ

Fungovanie a prosperovanie nášho tela závisí od mnohých cyklov. Nie všetky však fungujú v rovnakom časovom rámci. **Cirkadiánne rytmy** sú procesy

.....
¹ Committee on Adolescent Health Care, "Menstruation in Girls and Adolescents: Using the Menstrual Cycle as a Vital Sign," American College of Obstetricians and Gynecologists, december 2015, <https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/committee-opinion/articles/2015/12/menstruation-in-girls-and-adolescents-using-the-menstrual-cycle-as-a-vital-sign>

vyskytujúce sa každých 24 hodín, ako napríklad cyklus spánku a bdenia. **Ultra-diánne rytmy** sa opakujú niekoľkokrát v priebehu 24 hodín, ako fázy spánku, pocity hladu a krvný obeh. **Infradiánne** rytmy trvajú dlhšie ako 24 hodín. Tieto cykly pracujú v synergii, aby zaistili naše prežitie a snáď aj blaho. Ignorovaním infradiánneho rytmu menštruačného cyklu riskujeme, že systémy nášho organizmu nebudú fungovať optimálne, a výsledok pre nás nebude vôbec príjemný.

Spomeň si, ako ti je, keď máš rozhodný cirkadiánny rytmus, napríklad keď pri cestovaní prejdeš viacerými časovými pásmami, alebo sa zle vyspiš, alebo stráviš počas leta týždeň v severských krajinách, kde svieti slnko aj v noci. Väčšinou sa cítiš grogy a unavené, dokonca sa k tomu môžu pridružiť aj žalúdočné problémy či pocity podráždenosti. Podobne je to aj s ostatnými cyklami – ak sú rozhodné, vrátane menštruačného cyklu, spôsobuje ti to ťažkosti. Pomyšľ si na stresujúci mesiac v práci, keď sú tvoje predmenštruačné symptómy oveľa silnejšie ako obvykle, alebo keď menštruačný cyklus pre zlé stravovacie návyky nenastane vôbec, a nemáš energiu športovať – čo ti inokedy robí toľko radosti.

Všetky cykly tvojho tela určujú, ako sa cítiš, a cykly sú zákonite procesmi zmeny. Hladiny hormónov, ktoré riadia menštruačný cyklus, sa v jeho priebehu *menia*. Práve pre túto prirodzenú cyklickosť, ktorú v sebe máme ako menštruujúci živočíšny druh zakódovanú, nemôžeme od seba realisticky očakávať, že sa každý deň budeme cítiť a správať rovnako. Popierali by sme tým svoju biológiu! Sme cyklické stvorenia a na tom sa nedá nič zmeniť. Nie sme roboti.

LINEÁRNE VERZUS CYKLICKÉ ŽITIE

Nanešťastie je štruktúra spoločnosti založená primárne na 24-hodinovom cykle. Ľudia s kancelárskou prácou väčšinou zarezávajú každý deň od ôsmej rána do piatej poobede, bez ohľadu na hladinu energie. Sociálne siete sú prešpikované samými naoko dokonalými fotografiami s takmer až toxicky pozitívnymi popiskami, ako keby bol každý neustále na vrchole šťastia. Tréningové a stravovacie plány často odporúčajú prístup typu „každý deň to isté“. Idea produktivity sa tak často opiera o to, čo zvládneš *za deň*, pričom v skutočnosti plynie väčšina častí života prirodzene vo fázach, ako napríklad cvičenie, sezónne stravovanie, tvorivý proces a iné. Všetky si rozoberieme v tejto knihe.

Opakovanie tých istých zvykov deň čo deň by sme mohli nazvať **lineárnym životom**. Niekto možno je každý deň rovnaké raňajky, chodí do práce v rovnaký čas a denodenne sa prehrýza tými istými úlohami, núti sa do rovnakého druhu cvičenia, hoci ho v ten deň vôbec neláka, a tak ďalej. Týmto nechcem povedať, že zvyky a štruktúra sú zlé, ale príliš často máme pre sklony k lineárnosti tendenciu ignorovať signály nášho tela, keď ide o zdravie či šťastie. Tvoje telo a myseľ doslova bažia po niečom inom – či už ide o živiny v jedle, prospešnosť iného druhu cvičenia alebo nový kreatívny počín. Sme vedení k potláčaniu akýchkoľvek pocitov nespokojnosti len preto, aby sme sa podriadili kultúre zhonu a rutiny.

Je aj iný spôsob života, ktorý ja volám **cyklické žitie**. Navonok sa možno drasticky nelíši od toho lineárneho, ale môže urobiť značný rozdiel v tom, ako pristupujeme k svojim zvykom, práci, starostlivosti o seba a mnohému ďalšiemu. Cyklické žitie znamená prispôbiť svoj harmonogram, aktivity a zvyky tak, aby čo najviac ladili s potrebami nášho tela v daný čas.

Možno v priebehu mesiaca cyklicky prejdeš štyrmi rôznymi rannými rutinami, každý týždeň inou. Periodicky môžeš meniť tréningový plán a striedať aktívne posilňovanie s oddychom (namiesto nútenia sa deň za dňom do rovnakej priemernej intenzity). Dokážeš si robiť plány podľa odhadu, ako na tom v daný víkend budeš s energiou, takže sa vyhneš aktivitám, na ktoré sa práve vtedy nebudeš cítiť, a namiesto toho si naplánuješ program s priateľmi na deň, keď bude tvoje telo na vrchole síl.

Lineárne žitie hovorí: „Ak sa budeš o niečo usilovať dosť tvrdo, možno to jedného dňa všetko dosiahaš!“ Cyklické žitie hovorí: „Môžeš mať všetko – len nie naraz.“

Lineárne žitie hovorí: „Zlepši svoj časový manažment a stihneš toho viac.“ Cyklické žitie hovorí: „Manažuj svoju energiu, nie čas.“

Lineárne žitie hovorí: „Nevieš sa rozhýbať, lebo ti chýba motivácia, za každú cenu musíš prekonať svoj odpor.“ Cyklické žitie hovorí: „Vieš, že lepšiu predispozíciu na zvládnutie tejto úlohy máš na budúci týždeň, teraz ti lepšie pôjde niečo iné.“

Vzhľadom na to, ako je náš svet vystavaný, v sebe vždy budeme niešť istú mieru lineárnosti. No čo keby sme mohli fungovať o čosi viac v súlade s našim telom práve vďaka tomu, že implementujeme zvyky cyklického života tam, kde sa dá?

ZLADENIE CYKLU: CYKlickÉ ŽITIE ZA POMOCI MENŠTRUAČNÉHO CYKLU

Zdá sa, že cyklické žitie je pre mnohých z nás celkom prirodzené. Menštruačný cyklus funguje ako zabudovaný návod na cyklické prežívanie dní, týždňov i mesiacov. Keďže polovica svetovej populácie počas svojho života zažije menštruáciu na vlastnej koži a každý človek vďačí za svoju existenciu práve menštruačnému cyklu, naša fyziológia v sebe ukrýva neuveriteľnú múdrosť pre harmonickejšie prežívanie našich hektických životov.

Koncept **zladenia cyklu** opisuje rámec a nástroje pre ľudí s menštruáciou, ktorých nazývam „menštruujúcimi“, resp. „menštruujúcimi osobami“, s cieľom prispôbiť svoju stravu, kondíciu, prácu, kreativitu, vzťahy a koníčky menštruačnému cyklu. Menštruačný cyklus sa podľa zmien v hladine hormónov delí do štyroch fáz a každá z nich je vhodná na iný spôsob fungovania a optimalizovanie toho, ako rozmyšľaš, aké pocity prežívaš a aký výkon podávaš.

Keď dokážeš spolupracovať s vlastnou fyziológiou a identifikovať svoje potreby i túžby v ktorýkoľvek deň či týždeň – namiesto očakávania, že budú nemenné –, môžeš jesť, pracovať, pohybovať sa a zabávať zdravšie, ľahšie a s väčšou radosťou.

Istotne si všímaš, že niektoré týždne robíš veci so zápalom a nadšene sa prehrýzaš zoznamom povinností, ale nasledujúci týždeň sa na tie isté povinnosti vôbec nedokážeš sústrediť. Alebo že niektoré týždne zvládaš náročné tréningy ľavou zadnou a máš pocit, že ťa nič nezastaví, no na ďalší týždeň nedokážeš s týmto tempom držať krok. V niektoré dni v mesiaci možno vybehneš na partnera či partnerku a zvalíš to na PMS, alebo máš týždeň neprekonateľnú chuť na avokádo a potom nie a nie dojesť zvyšné kusy skôr, než sa pokazia.

Všetko sú to znaky hormonálnych zmien, ktoré ovplyvňujú to, čo chceš a ako sa cítiš. Ak sa naučíš tieto znaky rozoznávať, dokážeš sa proaktívne pripraviť či reagovať na momentálnu fázu cyklu a cítiť sa v pohode. Zladenie cyklu ti pomôže rešpektovať cyklické vzorce, naučí ťa zhovievavosti voči sebe, keď nebude každý tvoj deň rovnako úspešný, a budeš si všímať, čo cítiš, chceš a potrebuješ každý jeden deň.

A ak momentálne nemávaš menštruáciu? To je v poriadku, aj tak môžeš použiť rámec zladenia cyklu! Či užívaš antikoncepciu, zažívaš popôrodné obdobie, alebo ak už celkovo nemenštruuješ, môžeš sa naučiť žiť cyklicky aj bez faktického menštruačného cyklu. (O tejto téme píšem detailnejšie na konci knihy.)

S najväčšou pravdepodobnosťou sa najzdravšie a najšťastnejšie budeš cítiť vtedy, keď si životný štýl zladíš s menštruačným cyklom. Keď porozumieš, ako a prečo tvoje cykly fungujú, naberieš viac motivácie urobiť pozitívne zmeny a pokračovať v naplnení svojich cieľov. Náplňou tejto knihy je pomôcť ti zlepšiť vlastný život tým, že začneš čerpať z krásneho vnútorného rytmu, ktorý až príliš často dehonestujeme slovami „to sú len krámy.“ Ako vidíme, skrýva sa za tým oveľa viac ako iba niekoľkodňové krvácanie!

Cyklické žitie nemusí byť komplikované. Určite sa časom zjednoduší. Príroda ti do vienka nadelila schopnosť viesť, spájať, tvoriť a v tejto knihe odhalíme, ako tieto schopnosti využiť.

PILIERE CYKLICKÉHO ŽITIA

Pamätaj na tieto piliere, ktoré ťa budú viesť cestou zladenia cyklu. Ak naraziš na prekážky a výzvy, pripomenú ti, čo je najdôležitejšie.

MANAŽUJ SVOJU ENERGIU, NIE ČAS

Sme zaplavení článkami o tom, ako zvýšiť svoju produktivitu, aplikáciami, ktoré nám sľubujú zázračne ušetriť pár hodín denne, a celebritami vychvaľujúcimi rýchle zmeny návykov, a dúfame, že ako švihnutím prútika vyriešia naše útrapy s nedostatkom času. Nevrávim, že niektoré z tých zdrojov nie sú cenné, no myslím si, že viac než na šetrenie času sa musíme sústrediť na využitie energie.

Môžeme mať všetko. Nemôžeme to však mať naraz. Keď sa naladíme na zmeny v hladine energie, všimneme si, kedy je najvhodnejší čas na určité úlohy a šikovne si ich naplánujeme tak, aby zvýšili našu efektivitu. Vďaka tomu zvládneme omnoho viac s menším odporom.

Dúfam, že v začiatkoch ladenia cyklu namiesto otázok „Prečo neviem nájsť rutinu, ktorú zvládnem dodržiavať každý deň?“ alebo „Akým zázrakom zvládnem všetky úlohy za jeden deň?“, zvážiš radšej tieto: „Čo je z hľadiska mojej dnešnej hladiny energie tá najefektívnejšia aktivita?“ a „Ako prispôbím zoznam úloh tomu, čo mi bude dnes po fyzickej aj psychickej stránke najpríjemnejšie?“

ZÁBAVA NAMIESTO DOKONALOSTI

Cyklické žitie je o experimentovaní. Pri ladení cyklu nejde o výhru. Zmyslom cyklického žitia je cítiť sa lepšie deň čo deň. Ak si na seba upletieš bič prísnych pravidiel, zaručene sa budeš cítiť zle, keď ti na chrbte pristanú jeho rany kvôli tomu, že ich niekedy nedodržiš.

Práve naopak, zladenie cyklu má byť zábava! Má byť dôvodom skúsiť nové veci, uspokojiť svoju zvedavosť, dokončiť projekty a naučiť sa vyškrtnúť zo svojej rutiny to, čo nefunguje. Zladenie cyklu ti má pomôcť zbaviť sa viny, pretože ti pripomenie, že neexistuje jediná bezchybná metóda ako žiť v harmónii s vlastnými povinnosťami. Je skôr o hravom objavovaní a zisťovaní, čo funguje u teba.

Zmena je jediná konštanta. Prečo sa teda nezabaviť a neexperimentovať namiesto snahy žiť každý deň rovnako? Svoje návyky, myslenie a životný štýl smieš počas svojho života meniť, tak sa s nimi hraj a upusti od potreby dokonalosti.

TVOJA SKÚSEŇ NADOVŠETKO

Žiaden rámec nie je univerzálny. Osobná skúsenosť je relevantnejšia ako akákoľvek predstava alebo šablóna vytvorená niekým iným.

Zladený cyklus ťa má predovšetkým naučiť brať na vedomie a rešpektovať vlastné skúsenosti, lebo sú dôležitejšie ako navrhované návody v tejto knihe. Ak sa tvoja cyklická skúsenosť odlišuje od skúsenosti ostatných, je to skvelé! Záleží len na tom, že sa vyznáš vo vlastnom tele a dokážeš rozlúštiť jeho signály.

Prestaň na seba tlačiť – nenúť svoje telo cítiť niečo, čo necíti, ani správať sa tak, ako nechce. Prejavy tvojich vnútorných období sa môžu líšiť od tých mojich, a moje sa zas môžu odlišovať od prejavov u tvojich priateľov. Možno dokonca

zistiš, že niektoré aspekty lineárneho života ti sedia viac ako cyklické žitie – a aj to je v poriadku. Na tom, čo prežívaš ty, záleží viac ako na slovách v knihe.

Hoci každý cyklus a skúsenosť s ním sú jedinečné, všetci, s ktorými som sa o danej téme rozprávala, potvrdili, že tak či onak pocítili pozitívny vplyv na svoj život. Zopár príkladov:

- ✿ „Možno je to trochu klišé, ale zladenie cyklu ma naučilo neupínať sa na tie najlepšie chvíle z najlepších, ani na najhoršie z najhorších. V skutočnosti je totiž všetko dočasné a skôr či neskôr sa to zmení.“ – Shelley
- ✿ „Len vďaka sledovaniu svojho cyklu som rozoznala súvislosť medzi jeho fázami a zhoršením symptómov môjho chronického ochorenia. Ešte stále zisťujem isté drobnosti, ale už len pochopenie toho, ako môj cyklus vplyva na zdravotný stav, odbúrало veľa frustrácie.“ – Rachel
- ✿ „Keď som začala rozumieť hormonálnym a fyzickým zmenám, ktorými prechádzam, začala som upúšťať od predstavy, že je so mnou niečo v neporiadku. Zmeny sa dajú predvídať a mali by sme s nimi pracovať, nie proti nim bojovať. Nielenže som napravila vzťah so sebou a svojím telom, ale zlepšenie nastalo aj v mojom intímnom partnerskom vzťahu.“ – Kelly

SKÔR AKO ZAČNEME

Ak je to potrebné, vyhľadaj pred začiatkom cesty zladenia cyklu odbornú lekársku pomoc. Nie som poskytovateľka lekárskej starostlivosti a neponúkam zdravotnícke poradenstvo. Ak ti tvoje telo či cyklus spôsobujú obavy, absolvuj vyšetrenie kvalifikovanými zdravotníkymi profesionálmi. Výhodou sledovania a zaznamenávania si informácií o svojom cykle – najmä signály ovulácie a charakteristické príznaky menštruácie – je to, že údaje môžu tvojmu lekárovi či lekáre pomôcť stanoviť diagnózu alebo odporúčania na ďalšie vyšetrenia.

Chcela by som taktiež uznať privilégiá, ktoré mi prislúchajú ako bielej cisrodovej žene (teda žene, ktorej rodová identita sa zhoduje s biologickým pohlavím, pozn. prekl.), ktorá je vďaka kombinácii rasy, pohlavia, spoločenskej triedy a schopností často vo výhode. Rady a postupy, o ktoré sa s tebou v tejto knihe delím, vychádzajú z vlastnej životnej skúsenosti, ako aj skúseností mojej klientely. Je

možné, že isté perspektívy, ktorých si zatiaľ nie som vedomá, zostanú opomenuté. Prosím, z knihy si k srdcu vezmi len to, čo tebou rezonuje, a zvyšok nechaj tak.

Čím lepšie sa vyznáš vo svojich jedinečných vzorcoch, tým menej negatívnych vonkajších vplyvov pocítiš. Čím viac sa započuvaš do vnútornej múdrosti a zistíš, kým si, tým sebavedomejšie podnikneš zmeny vo všetkých oblastiach života. O čo smelšie uvítaš krásu cyklického prežívania, o to menšia bude časom spoločenská stigma týkajúca sa menštruácie. A vďaka tomu začnú budúce generácie vnímať svoj cyklus ako symbol sily, nie útlaku.

EŠTE POČKAJ! PREDPOKLADY NA ZLADENIE CYKLU

Skôr ako začneme s ladením cyklu, prejdem si s tebou základy anatómie a fyziológie menštruačného cyklu. (Neboj sa, v porovnaní so strednou školou to bude úplne bezbolestné.)

Potom ti predstavím všetky štyri fázy menštruačného cyklu a to, ako sú prepojené so štyrmi vnútornými obdobiami, ktoré sú rámcom cyklického života.

Jadro knihy bude o tom, ako sa môžeš hýbať, stravovať, pracovať, zabávať sa a tvoriť tak, že načrieš do kladov vnútorných období a zvládneš tak výzvy, ktoré sa v každom z nich môžu vyskytnúť.

Nakoniec sa povenujem obvyklým prekážkam, ktoré sa môžu pritrafiť, a vysvetlím, ako vniesť zladenie cyklu do každodenného života, nech môžeš naďalej s vervou pokračovať vo svojej ceste.

Pripútajme sa, bude to cyklické!

1. KAPITOLA

SPOZNAJ SVOJE TELO



Spomeň si na hodiny biológie zo stredoškolských čias. (Des, ja viem.) Bola to taká katastrofa, ako keď vo filme *Protivné baby* učiteľ povedal triede „Nesexujte, pretože otehotníte a umriete“? Nechali učitelia po triede kolovať kondóm, ale žiaden menštruačný kalíšok? Alebo to skrátka bolo... trápne. S najväčšou pravdepodobnosťou bolo vyučovanie zamerané na menštruáciu namiesto cyklu ako celku a v popredí boli rady, ako zvládnuť krvácanie.

Väčšina ľudí by asi vedela porozprávať viac o druhoch tampónov či vložiek, ako o konkrétnych biologických procesoch. Ak chceme porozumieť zladeniu cyklu, musíme najskôr poznať základy anatómie a fyziológie týkajúce sa reprodukčného systému.

Pozrime sa teda zjednodušene (a *konečne* aj pravdivo) na ústrojenstvo nášho vnútra.

ANATÓMIA MENŠTRUAČNÉHO CYKLU

UTERUS: HLAVNÁ LOŽ, MATERNICA

Maternica je dutý orgán v tvom podbrušku a nachádza sa medzi močovým mechúrom a konečníkom. Má tvar hrušky a keď nečakáš dieťa, veľkosť ju môžeme prirovnať k citrónu. V pokročilom štádiu tehotenstva sa však dokáže roztiahnuť až na veľkosť melóna!

Maternica vytvára bohato prekrvenú výstelku a na konci každého cyklu, pokiaľ nedôjde k tehotenstvu, ju vylučuje vo forme menštruačného krvácania. A ak dôjde k počatiu, maternica sa stáva domovom plodu.

ENDOMETRIUM: VNÚTORNÁ VÝSTELKA MATERNICE

Výstelka maternice sa volá endometrium. Tvorí sa, aby poskytla príjemné a vhodné prostredie pre oplodnené vajíčko a napokon plod, no ak počas daného cyklu neotehotnieš, odlúči sa a telo sa jej menštruáciou zbaví. Inými slovami: menštruačná krv je zmes endometriálnej krvi a tkaniva (a ešte vody a hlienu).

KRČEK MATERNICE: SPODNÁ ČASŤ MATERNICE

Krček, lat. *cervix*, je na dne maternice a je položený tak nízko, že si ho dokážeš aj nahmatať! Sú v ňom kanáliky, tzv. krypty, a produkujú tekutinu, ktorá spermiam napomáha prežiť. Všimneš si ju v priebehu cyklu; najbadateľnejšia je počas plodných dní.

Bránka krčka je malý otvor, ktorý sa dokáže počas ovulácie rozšíriť, aby sa spermie dostali dnu, a naozaj výrazne sa rozšíri počas pôrodu – až na 10 centimetrov!

VAGÍNA: KANÁL MEDZI KRČKOM A VULVOU

Vagina je svalová trubica dĺžky približne 10 až 15 centimetrov. Je elastická, preto sa dokáže počas pohlavného styku a pôrodu rozšíriť. Pozor: vagina je vnútorná časť pohlavného ústrojenstva, vulva zas vonkajšia. Mnohí ľudia chybné označujú pojmom „vagina“ aj externú anatómiu vrátane pyskov a klitoris, pričom v skutočnosti myslia vulvu.

VAJEČNÍKY: VÝROBCOVIA VAJÍČOK PO BOKOCH MATERNICE

Dva vaječníky približne veľkosti mandlí sú pohlavné žľazy, v ktorých je kopa nezrelých vajíčok. Ich počet je daný už pri narodení – jeden až dva milióny a viac ich mať nebudeš. Vaječníky obsahujú malé vaky naplnené tekutinou. Sú to folikuly a tie produkujú hormóny, ktoré sú hnacou silou celého cyklu.

Vajíčka máš uskladnené vo vaječníkoch. Od obdobia puberty až do menopauzy v priebehu jedného cyklu dozrieva 15 až 20 vajíčok, no uvoľní sa len jedno, inak nazývané aj ovum. Tento proces sa nazýva **ovulácia**. V zriedkavých prípadoch sa ich uvoľní viac, výsledkom čoho sú po oplodnení dvojvajíčkové dvojčatá (alebo aj viac).

Vajíčko môže byť oplodnené len pár dní okolo ovulácie, čo znamená – priprav sa –, že nemôžeš otehotnieť hociktorý deň cyklu!

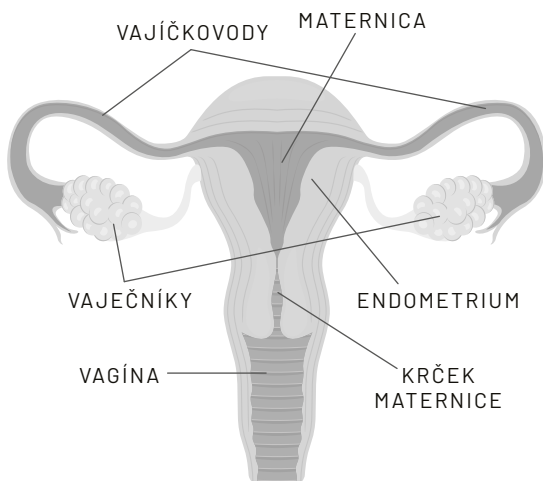
A čo je na vajíčkach najfascinujúcejšie? Ak otehotnieš, tvoj vyvíjajúci sa plod už v sebe bude niesť svoje vlastné – čo znamená, že v sebe nesieš vajíčka, ktoré môžu byť tvojimi vnúčatami!

VAJÍČKOVODY: CHODBY MEDZI MATERNICOU A VAJEČNÍKMI

Pri ovulácii vajíčko putuje jedným z dvoch úzkych vajíčkovodov, ktoré majú dĺžku približne 10 až 13 centimetrov. Ak nenastane počatie, vajíčko sa rozpadne. Ak sa spermia doplaví až do vajíčkovodu, kde vajíčko oplodní, to následne putuje nižšie, do svojho nového domova – maternice.

MOZOG: CENTRUM SIGNALIZÁCIE HORMÓNOV

Do všetkých procesov sa tu púšťať nebudeme, ale bola by nebanalivosť úplne odignorovať úlohu mozgu. Tvoj hypotalamus a podmozgová žľaza posielajú signály, ktoré spúšťajú produkciu hormónov. Na tie sa pozrieme bližšie o chvíľku.



HLAVNÁ MYŠLIENKA

Zjednodušte si to, ako sa len dá: tvoje folikuly rastú, zatiaľ čo krček maternice produkuje tekutinu a otvára sa; vtedy u teba nastáva plodné obdobie. Vaječník uvoľní vajíčko a to cestuje dolu vajíčkovodom až do maternice. Keď tvoje

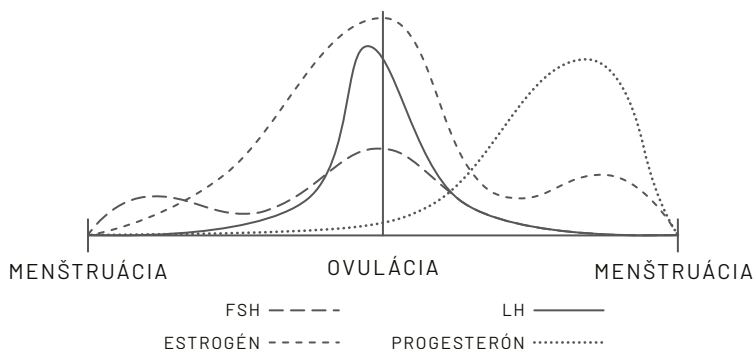
hormóny vyšlú signál, že oplodnenie nenastalo, endometrium sa odlúči a vylúči s krvou cez vagínu von z tela.

Vidiš? Je to hračka. Rozumieť vlastnej anatómii je kľúčové, ak chceš spoznať fyziológiu – tá totiž ukrýva skutočnú podstatu všetkých zázrakov.

FYZIOLOGIA MENŠTRUAČNÉHO CYKLU

Keď sa už bavíme o hormónoch... čo sú vlastne zač? **Hormóny** sú chemickí poslíčkovia tvojho tela. Žľazy v tvojom tele ich uvoľňujú do krvného obehu, aby nimi mohli zaslať správu inej časti tela a povedať jej, čo treba robiť alebo ako sa máš správať. Ovládajú každý proces v tvojom tele od trávenia a spánku až po tep a nálady. Preto ak niekto povie: „Bože, lomcujú tebou hormóny,“ môžeš odpovedať: „A nelomcujú každým?“

Pozri si túto zábavnú horskú dráhu na grafe hormónov tvojho menštruačného cyklu:



Je zrejmé, že tvoje hormóny fungujú ako príliv a odliv, každú vlnu strieda ďalšia. Nie je to také zložité, ako sa to môže sprvu zdať.

Vo svojej podstate cyklus nemá jednoznačný začiatok či koniec. No vieš, podľa ktorého momentu dokážeš ľahko a jednoznačne identifikovať, kde v cykle sa nachádzaš?

BUM! Keď dostaneš menštruáciu. Či už sa ti to páči, alebo nie... dejú sa veľké veci. Hneď ako dostaneš menštruáciu, hormóny ti klesnú na najnižšiu úroveň v cykle.

Tvoje telo však nezotrvá v stave nízkej hladiny hormónov prídlho. **Folikulostimulačný hormón** (v užšom kruhu známy ako FSH) prichádza na scénu len pár dní po tom, ako začneš menštruovať.

Hypofýza uvoľní FSH. Krvným obehom putuje do vaječníkov s rozkazom započat rast folikúl. Ako tak rastú, začnú uvoľňovať hormón **estrogén**.

Predstavme si estrogén ako taký párty hormón! Jeho hladina po menštruácii narastá a vrcholí počas ovulácie, a vďaka nemu sa nielen dobre cítiš – máš nabité spoločenské baterky, srší z teba veselosť a sebavedomie, máš pocit, že dokážeš úplne všetko –, ale ešte tak aj vyzeráš, stará sa o zdravie tvojich kostí, pleti i srdca.

Estrogén zabezpečuje rast endometria a ovplyvňuje konzistenciu cervikálnej tekutiny tak, aby pomohla spermiiam prežiť, a tým podporila plodnosť. (Pamätaj, že evolúcia bude tvojmu otehotneniu priať aj vtedy, keď ty nie.)

Spolu s estrogénom vrcholí aj tvoj testosterón. Vzápätí, tesne pred ovuláciou, uvoľní hypotalamus veľkú dávku **luteinizačného hormónu** (skrátene LH). LH stimuluje najdominantnejší folikul, ktorý následne uvoľní vybrané vajíčko v danom cykle.

A to je ovulácia, zlatý klinec tvojho cyklu! Toto špeciálne vajíčko sa zatúla do panvovej dutiny a **fimbrie** (malé výrastky) vajíčkovodov ho posunú ďalej do trubice, kde ho môže, ale nemusí oplodniť spermia.

Hneď po ovulácii nastáva markantný pokles estrogénu. Vtedy na scénu nastupuje flegmatický **progesterón** a preberá vedenie. Ak máš hladinu progesterónu v norme, vieš zachovať pokoj i rozvahu. Progesterón ťa upokojuje a zabezpečuje zdravie tvojej maternice hrubnutím endometria, len pre prípad, že otehotnieš. (Kolíš ti hladina progesterónu? Vitaj, PMS.)

Poznámka na okraj: možno sa zamýšľaš nad tým, čo sa stane s folikulom, ktorý uvoľnil vajíčko. Je to bomba. Folikul sa rozpadom premení na dočasný mini orgán nazývajúci sa **corpus luteum**, čo v slovenčine voláme „žlté teliesko“. *Corpus*

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy ***Zlazený cyklus***.

Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.