

ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

ФАЗЫ ЦИКЛА

С любовью, твой нутрициолог
НУРУЛЛАЕВА ЮЛИЯ

Привет красотка!

Меня зовут Нуруллаева Юлия,
Я Интегративный клинический
нутрициолог.

С удовольствием для тебя
подготовила данный Гайд,
чтобы ты могла планировать
свою активность в зависимости
от фазы цикла и была
максимально продуктивной!



Я помогу тебе разобраться
в первопричинах твоего
состояния. Под моим
чутким руководством ты
сможешь **ИЗМЕНИТЬ СВОЮ
ЖИЗНЬ.**

По вопросам консультации
ты всегда можешь написать
мне - [https://t.me/
jnurullaeva](https://t.me/jnurullaeva)



<https://t.me/nurullaevayuliya>



[@nurullaeva_juli](https://www.instagram.com/nurullaeva_juli)



<https://nutrinur.ru/>

ВВЕДЕНИЕ

Женское здоровье хрупкое и нежное, о нем стоит заботиться с особым трепетом. От баланса наших гормонов зависит наше самочувствие, красота, эмоциональное состояние.

При сдвиге в ту или иную сторону случается каскад реакции, который может привести к различным неприятным состояниям и заболеваниям.

Эндометриоз, эстрогендоминирование, дефицит половых гормонов, СПКЯ, фиброзно-кистозная мастопатия, аменорея и др.

Женский организм живет циклами. Нам стоит понимать и любить свой цикл, свой уникальный организм. Для меня женщины - это чудо природы, ведь мы можем создавать новую жизнь внутри себя.

В зависимости от цикла и сопровождающих их гормонов мы можем планировать свою активность, мероприятия, занятия и встречи. Понимая свой цикл мы можем быть максимально продуктивными и активными.

ФАЗЫ ЦИКЛА

Наш цикл делится на 4 фазы:

Менструальная, фолликулярная, овуляторная, лютеиновая. В каждую из них мы входим в определенный этап, который можно и нужно поддерживать.



Менструальная фаза

1
Усталость
Спазмы
Тянет на сладкое

Лютеиновая фаза

4
Эмоциональные качели
Усталость
Спазмы и боли

Фолликулярная фаза

2
Отличное настроение
Много энергии
Выносливость

Овуляторная фаза

3
Просыпается аппетит
Игривое настроение
Пик продуктивности



ФАЗЫ ЦИКЛА

Менструальная фаза

Она длится от 3 до 7 дней (первый день цикла считается с первого дня кровотечения)

- В эту фазу производство прогестерона прекращается. Эстроген резко возрастает, а потом падает, стимулируя гипоталамус готовиться к новому циклу. Могут быть тазовые спазмы, боли в нижней части спины, усталость и тяга к сладкому.
- В этот период мозг работает на самоанализ, время переоценки ценностей и жизненных планов. Высоко развита интуиция, время прислушаться к себе и своим ощущениям. Записывайте свои мысли в этот период, ведите дневник, что позволит спустя время отследить прогресс и развитие. В остальные фазы можно заняться реализацией задуманного в менструальную фазу.
- Уделять время себе, процедурам красоты, медитации, легкая йога, антистресс практики, ароматерапии. Самомассажи могут облегчить данный период и улучшить общее самочувствие.
- В этот период лучше сконцентрироваться на продуктах, которые дадут вам энергию и питательную ценность. Продукты с низким ГИ, морепродукты, овощи и фрукты (в небольшом количестве). Субпродукты богатые витаминами группы В и железом будут поддерживать организм при потере крови.

ФАЗЫ ЦИКЛА

Фолликулярная фаза

Она длится примерно 7-10 дней.

- ФСГ (фолликулостимулирующий гормон) начинает возрастать и подготавливать фолликулы к росту и развитию новой яйцеклетки. Несколько фолликул начинают набухать. Количество эстрогена растет. В это время у нас происходит подъем энергии, мы более активны, продуктивны и сообразительны.
- В этот период можно планировать какие либо мероприятия, заниматься активными видами спорта, силовые тренировки, устраивать мозговой шторм, делать планы на будущее, раскрывается творческий потенциал.
- Авокадо улучшает фолликулярно-овуляторный переход, а также стимулирует выработку слизи шейки матки.

ФАЗЫ ЦИКЛА

Овуляторная фаза

Овуляторная фаза длится 3-4 дня и приходится на середину цикла.

- Следует рост ЛГ (лютеинизирующего гормона). Который стимулирует один доминирующий фолликул расти и лопаться, выпуская яйцеклетку в путешествие по трубам к матке. Это пик нашей продуктивности и женской энергии. Эстроген уже пошел с начала цикла и мы чувствуем себя женственными, элегантными, наполненными и энергичными. У тестостерона наблюдается всплеск, который падает перед наступлением овуляции.
- В эту фазу мы более привлекательны и игривы. В силу того, что природа задумала нас так, чтобы в этот период мы привлекали противоположный пол для продолжения рода.
- В этот период можно также заниматься спортом, планировать мероприятия и проводить время в социуме. В этот период повышается коммуникативная способность, поэтому важные мероприятия в этот период будут проходить успешно.
- Настроение стабильное, стоит поддержать себя сложными углеводами и клетчаткой богатой антиоксидантами, которые помогут выпустить здоровую яйцеклетку и сведут на минимум симптомы связанные с эстрогеном такие как головная боль, вздутие живота.

ФАЗЫ ЦИКЛА

Лютеиновая фаза

Этот период длится около 10-14 дней.

- Желтое тело растет на поверхности яичника, что приводит к росту прогестерона. Он позволяет сохранять организму внутренний слой матки и дает сигнал в гипофиз снизить производство ФСГ и ЛГ. Уровень эстрогена продолжает расти. Если оплодотворение не наступило, в результате производство прогестерона снижается и наступает менструальное кровотечение. Уровень тестостерона растет к концу этой фазы.
- В эту фазу можно почувствовать спад энергии и продуктивности, может проявиться ПМС. Вздутие живота, головные боли, смена настроения, раздражительность, тяга к определенной еде.
- В этот период рекомендуется сконцентрироваться на себе, своих ощущениях, чувствах, комфорте. Минимизировать силовые тренировки и отдать предпочтение мягким практикам типа йоги, растяжки, медитации, пилатес. Больше проводить время за любимым занятием, не планировать важных мероприятий. Снизить социальную активность, чтобы не чувствовать себя утомленной.
- Снижайте потребление быстрых углеводов, тогда симптомы ПМС будут менее выражены. Необходимы продукты богатые витаминами группы В, магнием и кальцием. Конечно же клетчатка. Все это поможет печени и кишечнику эффективно выводить излишки эстрогена и поддерживать водный баланс. Ведь в этот период чаще всего происходит накопление излишней жидкости в организме.

КОЖА И ЦИКЛ

1-7
ДНИ

СУХАЯ / ЧУВСТВИТЕЛЬНАЯ

Менструальная фаза

Низкий прогестерон: пониженная выработка кожного жира

Низкий эстроген: снижение защитных функций кожного барьера

Высокие простагландин: воспаления и высыпания

8-13
ДНИ

СПОКОЙНАЯ

Фолликулярная фаза

Растущий эстроген: кожа восстанавливает баланс и иммунитет, вырабатывается коллаген, гиалуроновая кислота

14-16
ДНИ

ИДЕАЛЬНАЯ

Овуляция

Пик эстрогена: кожа здоровая, напитанная, сияющая, упругая

17-28
ДНИ

ЖИРНАЯ / СКЛОННАЯ К
ВЫСЫПАНИЯМ

Лютеиновая фаза

Высокий прогестерон: повышение выработки кожного жира, снижение функций кожного барьера и иммунитета

ЦИКЛ СЕМЯН для поддержания гормонального баланса

Цикл семян - это практика, которую можно использовать для поддержания гормонального баланса женского организма.

КАК ПОМОГАЕТ «цикл семян»?

- Уменьшает воспаление
- Компенсирует и корректирует эстрогендоминирование
- Поддерживает здоровый баланс прогестерона и эстрогена
- Снижает симптомы ПМС
- Помогает восстановить цикл (при аменорее)
- Облегчает вхождение в менопаузу, поддерживает организм в пременопаузу
- Повышает фертильность
- Помогает при эндометриозе, СПКЯ, гормональном акне, уменьшает болезненность груди при начале цикла

ЧТО ТАКОЕ «цикл семян»?

Это чередование 4х видов семян между двумя фазами менструального цикла: Фолликулярной и лютеиновой. Это помогает организму регулировать секрецию необходимых гормонов в зависимости от фазы, а также поддерживает детокс системы, чтобы отработанные гормоны выводились из организма и не накапливались.

ПЕРВАЯ ФАЗА - С 1 ПО 14 ДНИ

Во время фолликулярной фазы вы употребляете каждый день: по 1 столовой ложке семян льна и тыквы.

ВТОРАЯ ФАЗА - С 15 ДНЯ И ДО НАЧАЛА МЕНСТРУАЦИИ

Во время лютеиновой фазы вы употребляете каждый день: по 1 столовой ложке семян кунжута и подсолнечника.

Влияние СЕМЯН на женское здоровье

ФОЛЛИКУЛЯРНАЯ ФАЗА (ЛЕН И СЕМЕНА ТЫКВЫ)

Семена льна содержат лигнаны, которые помогают организму избавиться от избытка эстрогенов. Это помогает поддерживать здоровое соотношение эстрогена и прогестерона. Содержащиеся фитоэстрогены корректируют состояние эстрогендоминирования, а в период пременопаузы и менопаузы помогают организму при нехватке собственных гормонов.

Семена тыквы содержат много цинка, цинк необходим для поддержания здорового уровня прогестерона. Дефицит цинка также может усиливать симптомы ПМС.

Семена льна и тыквы богаты Омега3 жирными кислотами, что поддерживает здоровье ССС, кожи, волос.

Семя льна может снижать уровень андрогенов, что при СПКЯ может помогать корректировать это состояние и работать с симптомами: нерегулярный цикл/отсутствие, рост волос на лице, акне, выпадение волос, лишний вес, инсулинорезистентность.

ЛЮТЕИНОВАЯ ФАЗА (КУНЖУТ И ПОДСОЛНЕЧНИК)

Семена кунжута также содержат лигнаны, которые помогают организму выводить излишки эстрогена. Также кунжут богат кальцием, который необходим нам особенно в пременопаузу и менопаузу.

Семена подсолнечника богаты селеном, который необходим для поддержания детокс систем организма.

ВСЕ СЕМЕНА ЯВЛЯЮТСЯ ПОЛИКОМПОНЕНТНЫМИ ИСТОЧНИКАМИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ.

Влияние СЕМЯН на женское здоровье

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СЕМЕНА ПРИ АМЕНОРЕЕ?

Женские менструальные циклы совпадают с лунным циклом. Начните принимать семена 1 день новолуния с ПЕРВОГО ЦИКЛА семян (лен, тыква). На 14й день в новолуние, переключитесь на ВТОРОЙ ЦИКЛ семян (кунжут, подсолнечник).

ЦИКЛ СЕМЯН ПРИ МЕНОПАУЗЕ?

Чередование семян поможет облегчить вход в менопаузу, снизит симптомы приливов, потливости, выровняет эмоциональное состояние.

Фитоэстрогены в семенах льна помогут уменьшить приливы, а семена тыквы облегчат боли в суставах, уменьшат головные боли за счет магния в составе.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ В БЕРЕМЕННОСТЬ?

Во время беременности нет необходимости соблюдать график, используйте все семена по желанию, добавляйте в салаты, смузи, каши и супы.

КОГДА МОЖНО НАЧАТЬ?

Цикл можно начать в любой день менструального цикла. Начните с той фазы семян, в которой вы сейчас находитесь.

КАК УПОТРЕБЛЯТЬ СЕМЕНА?

Семена можно добавлять куда удобно: смузи, завтраки, каши, супы, салаты.

Льняное и кунжутное семя лучше смолоть перед употреблением (либо очень тщательно жевать).

Можно использовать урбечи из тех же семян соответствующих циклу.