

OBSAH – PRVNÍ ČÁST:

PŘÍBĚH ZAČÍNÁ	4
DĚVČÁTKO, NA SLOVÍČKO	6
KRÁSA ŽENSKÉHO TĚLA	8
NEJVĚTŠÍ ZÁZRAK ŽIVOTA	11
NA VLNÁCH ŽENY	15
ČTVERO ŽENSKÝCH OBDOBÍ	22
ŽENSKÉ JARO	26
ŽENSKÉ LÉTO	30
ŽENSKÝ PODZIM	35
ŽENSKÁ ZIMA	40
KRÁSA MENSTRUACE	45
SURFOVÁNÍ NA VLNÁCH ŽENY	57
TVÉ TĚLO, TVŮJ DOMOV	64

NA VLNÁCH ŽENY

ANEBO OBJEV SVŮJ JEDINEČNÝ ŽENSKÝ RYTMUS

Nádech a výdech. Den a noc. Příliv a odliv. Vzestup a pokles. To všechno jsou krásné přirozené cykly, které se neustále pravidelně střídají a provází tě životem. Teď si k tomu přidáme ještě další:

Náš jedinečný ženský cyklus – naše krásné ženské vlny

V minulé kapitole jsme si popsaly, jak se tvé tělo každý měsíc připravuje na vznik nového života. Tento pravidelně se opakující proces nazýváme ženský cyklus. Během něj v tvém těle dozrává vajíčko ve vaječníku, pak je uvolněno a nasáto do vejcovodu, kde čeká na oplodnění spermií, zatímco se tvá děloha chystá na zahníždění oplodněného vajíčka. A pokud k němu nedojde, tak se sama vyčistí.

Je to tvůj jedinečný ženský rytmus. Tvé ženské vlny. Vzestupy a poklesy. Co způsobuje toto krásné ženské vlnění? Jsou to naše ženské hormony.



ŽENSKÉ HORMONY: TVÉ VLNY ŽENY

Hormony si můžeš představit jako posílčky, kteří přenášejí tělem informace z mozku k jednotlivým orgánům a zase na-

opak. Ovlivňují proces tvoření nového života v tvém těle, ale také všechny další pochody, které se v tobě odehrávají, jako například trávení, vylučování, růst nebo spánek.

Jejich množství a složení v těle se během tvého ženského cyklu neustále mění. Hormony jsou tvými ženskými vlnami. Ony udávají rytmus tvého krásného ženského tance – procesu tvoření nového života. A jak se mění jejich hladina, měníme se i my ženy.

Hormony ovlivňují i tvou náladu, schopnost myšlení, celkovou energii, co máš nebo nemáš chuť dělat, co ti jde nebo nejde, jak vnímáš sama sebe či své okolí. Ovlivňují celý tvůj život.

Proto je velmi důležité, aby ses o své hormony celý život s láskou starala: vyživovala je správným jídlem, podporovala je správným pohybem a přizpůsobila jim svůj životní rytmus. Když se s nimi budeš takto kamarádit a nebudeš s nimi bojovat, budeš díky tomu zdravější, spokojenější a úspěšnější, ve všech oblastech svého života.

A kdy se začne tvoje tělo krásně vlnit v tomto ženském rytmu? Někdy kolem tvého desátého roku vyšle mozek signál vaječníkům a ty začnou produkovat jeden z ženských pohlavních hormonů – estrogen.

To vede například k tomu, že ti začnou růst prsa, ukládá se ti víc tuku kolem stehů a hýždí, takže se ti začne tvořit krásná ženská postava, a taky se zrychlí tvůj celkový růst.

Vlivem dalšího hormonu ti začnou růst chloupky v podpaží a na Venušině pahorku – to je takové trojúhelníkové místo,

ČTVERO ŽENSKÝCH OBDOBÍ

ANEB ČTYŘI FÁZE ŽENSKÉHO CYKLU

Náš ženský cyklus je řízen hormony, které svými vzestupy a poklesy představují naše ženské vlny. Jejich hladina se v tvém těle mění každý den, každou chvilku. Během ženského cyklu ale můžeme odlišit čtyři období, která jsou si množstvím a složením hormonů podobná. Takové naše čtvero ženských období.

Tato čtyři ženská období se navzájem liší například tím:

- 🌀 Kolik máš v daném období energie či kolik potřebuješ spánku a odpočinku
- 🌀 Jakou pociťuješ náladu či jak se ti daří zvládat stres
- 🌀 Jak funguje tvůj mozek, myšlení, paměť či soustředění
- 🌀 Jaké máš zrovna chutě a čím potřebuješ své tělo vyživit
- 🌀 Jak vnímáš sama sebe i okolní svět
- 🌀 Zda tě to táhne spíš ven do společnosti, nebo máš chuť si zalézt někam s knížkou a být sama



Můžeš si to představit jako čtyři fáze Měsíce: nejdřív Měsíc dorůstá, stejně jako vajíčko v tvém vaječníku. Potom jeho světlo a síla naplno zazáří během úplňku (když se tvé vajíčko uvolní z vaječníku). Po něm začíná Měsíce i jeho světla ubývat (když se tvá děloha chystá na zahníždění oplodněného vajíčka). Až nastane nov, kdy není Měsíc na obloze vůbec vidět (ty menstruješ, tvá děloha se čistí a připravuje na nový cyklus). A takto stále dokola.

Nebo si to můžeš představit jako čtyři roční období. A stejně jako v přírodě je důležité každé roční období, protože každé přináší nějaký jedinečný dar, tak i v životě ženy je důležitá každá část jejího ženského cyklu.

Každá část ženského cyklu ti přináší nějaký dar. Jedinečnou schopnost, kterou můžeš využívat v jakékoli oblasti svého života: ve škole, doma, na kroužcích, s kamarádkami a podobně.

ŽENSKÉ JARO

ANEB KDYŽ STOUPÁŠ NA VLNÁCH VZHŮRU

Ještě než se ponoříme do víru ženského jara, řekneme si, jak jsou jednotlivá období ženského cyklu dlouhá. A trochu si to zjednodušíme. Budeme si představovat, že ženský cyklus je dlouhý přesně 28 dní a všechna jeho období jsou stejně dlouhá.

Tedy jako proměnlivá dívka budeš jeden týden prožívat ženské jaro, jeden týden ženské léto, jeden týden ženský podzim a jeden týden ženskou zimu. A takto stále dokola.

Začneme tvým jarním týdnem. Než se pustíme do popisu, jak se projevuje tato jarní fáze v tvém životě, pojď se na chvíli zastavit a zkus si pojmenovat, co máš na jaře ráda, jak se jaro v přírodě projevuje.

Já mám jaro v přírodě ráda pro jeho energii nových začátků. Ráda pozoruju, jak se příroda po dlouhém zimním spánku probouzí k novému životu. Květiny začnou vystrkovat hlavičky, stromy se obsypou pupeny, brzy ráno slyšíš zpívat ptáky. Ve vzduchu je cítit příslib naděje, nové energie, nadšení, a ty máš chuť běžet naboso po čerstvě zelené louce...

I ženské jaro mám moc ráda! Líbí se mi, jak mým tělem proudí nová energie a já mám pocit, že mám křídla a dokážu

cokoli. Užívám si, že mi jde všechno lehce od ruky, dokážu se dlouho soustředit na práci a hravě doženu všechno, na co jsem během ženské zimy neměla sílu ani náladu.

Mám chuť zkoušet nové věci a vydávat se za různými dobrodružstvími. Skoro ničeho se nebojím a cítím se sebevědomá a silná. Rychle mi to pálí, vše hned pochopím a jsem schopná porazit děti v pexesu. V konfliktech se mi daří zůstat nad věcí a stát si pevně za svým.

Vím, že si musím dávat pozor, abych své zrychlené fyzické i duševní tempo nevyžadovala i od svého okolí a abych na ostatní nekladla příliš velké nároky. Vím, že mi v této době jde také hůř se vcítovat do potřeb a pocitů druhých.

CO SE S TEBOU DĚJE BĚHEM ŽENSKÉHO JARA

První ženské období, období jara, na sobě poznáš jednoduše. Je to, jako když se příroda probudí po dlouhém zimním spánku: všechno začne najednou rychle růst a kvést. A tak i ty v tomto období cítíš příval nové energie, nadšení a chuti být venku, s kamarádkami nebo s rodinou, a stále něco dělat. Nepotřebuješ tolik odpočívat, spát a i tvá potřeba jíst je menší.

V tvém těle se začíná zvedat hladina hormonů a ty stoupáš po této vlně vzhůru. V jednom z tvých vaječníků teď dozrává ve folikulu vajíčko.

V tomto období jsi nejvíc podobná klukům. Myslíš a mluvíš podobně jako oni, ráda soutěžíš a poměřuješ své síly a schopnosti s ostatními.

Stejná dívka,
ale čtyřikrát
jiná.



Vybarvi,
jak vypadá
rozkvétající dívka
během svého ženského
jara!

KRÁSA MENSTRUACE

ANEB TVÁ JEDINEČNÁ ŽENSKÁ KREV

Už víš, proč k pravidelnému ženskému krvácení dochází: že to je součást koloběhu, kdy se ženské tělo opakovaně připravuje na možnost zplodit dítě. Také jsme si ukázaly, jaké jsou fáze tohoto koloběhu a k čemu je můžeš v životě využívat. Teď si povíme víc o samotné menstruační krvi a co s ní.

MENSTRUACNÍ KREV

- Menstruační krvácení se objevuje pravidelně každý cyklus ženy, zhruba od dvanácti do padesáti let. Období pravidelného krvácení se přerušuje během těhotenství, po porodu a občas i kvůli nějaké nemoci, nedostatečnému stravování či náročné tělesné nebo duševní zátěži.
- Délka krvácení se většinou pohybuje v rozmezí tří až sedmi dní. Během této doby z tebe krev odchází v určitých intervalech, které bývají první dny krvácení kratší a postupně se prodlužují.
- Během menstruace ztratíš přibližně 25 až 80 ml krve. To si můžeš představit jako malý hrneček na kávu.
- V průměru má žena 400 menstruací za život, během nichž ztratí dohromady dvacet litrů krve.

- Menstruační krev by neměla obsahovat větší viditelné částice, kterým se říká sraženiny. Občas je tam ale zahlédnout můžeš, třeba když jsi měla náročný měsíc.
- Barva menstruační krve by se měla během menstruace měnit postupně ze světle červené, přes tmavě červenou až k růžové na konci krvácení. Může se stát, že na začátku svých ženských cyklů budeš pozorovat spíš jen takové hnědé špinění.
- Někdo menstruační krev využívá při léčbě bradavic, podlitin, kousnutí hmyzem, hojení řezných ran, při léčbě akné, jako pleťovou masku nebo na hnojení rostlin.
- Menstruační krev nesmrdí, ale má jemně nasládlou vůni s nádechem železa. Pokud by krev zapáchala, může to být důkazem nějaké infekce či jiných zdravotních potíží.

MENSTRUACNÍ POMŮCKY

Teď už víš, jak často a jak dlouho z tebe bude krev odcházet. Co ale s tou krví? Jasně, že nechceš, aby ti tekla po nohách nebo oblečení. V následující části ti stručně popíšu, jaké existují menstruační pomůcky na zachytávání krve a jak se používají. Prakticky ti to můžu ukázat na svých kurzech pro mámy a dcery nebo v online kurzu Rozkvétající dívka.



PŘÍBĚH ZAČÍNÁ

Milá Klárko!

Chtěla bych ti vyprávět příběh. Vždycky jste měli s klukama rádi, když jsem vám před usnutím vyprávěla příběhy o tom, jak jsem byla malá.

Tenhle příběh ale bude o něco delší. Je to příběh o kráse, síle a moudrosti ženského těla. Ukážu ti v něm, jaké poklady tvoje ženské tělo ukrývá a jak se naučit je v životě používat. Vysvětlím ti, co to jsou naše ženské vlny a jak se na nich naučit surfovat. Povím ti, proč je krásné být ženou a jaké dary to přináší tobě, tvému okolí i celému světu.

Díky tomuto příběhu pochopíš, proč se cítíš, jak se cítíš, a že všechny tvoje pocity jsou úplně v pořádku. Nebo proč jsi někdy plná energie a nadšení a jsi ráda s kamarádkami, a jindy jsi unavená, našťavaná a nejradši by sis někam zalezla a nechceš nikoho ani vidět.

Porozumíš tomu, proč jste někdy s holkama ve třídě nejlepší kamarádky, a pak se z ničeho nic pohádáte a máte pocit, že je po kamarádství. Nebo proč ti to někdy ve škole jde a zvládáš všechno levou zadní, a jindy to ne a ne do té hlavy dostat. Proč tě občas najednou popadne touha uklidit si celý pokojíček. A mnoho dalšího...

Nebudu ti ten příběh vyprávět sama. Když se ženy spojí, přestanou mezi sebou soutěžit a začnou si místo toho pomáhat, podporovat se a spolupracovat, vznikají z toho překrásné věci! A tak jsem do knížky přizvala další ženy, které ti poví, proč jsou rády, že jsou ženami, a co mají na svém ženství rády.

PŘÍBĚH POKRAČUJE

Milá rozkvétající ženo!

Srdečně tě vítám v druhé části knihy Na vlnách ženy! Nechť je pro tebe bezpečným prostorem, pohlazením po duši a povzbuzením pro tvou další cestu životem! Věřím, že díky příběhu na dalších stránkách pochopíš, proč se cítíš, jak se cítíš, a že je to přirozené a úplně v pořádku.

Pochopíš, proč tě vždycky před menstruací vytáčeji do nepříčetnosti manžel, děti i celý svět, a co s tím dělat. Proč jsi někdy protivná na své okolí, a nejvíc sama sobě, a jak to můžeš změnit. Proč jsi někdy víc unavená a nesoustředěná, že to má svůj biologický základ a neznamená to, že bys byla neschopná či líná. Kde se v tobě bere ta obrovská destruktivní síla, kterou občas pocítuješ, a jak ji přeměnit v energii, která pomáhá a léčí.

Ukážu ti, jak je tvé ženské tělo krásné a dokonalé a co všechno dokáže. Že si ho můžeš užívat ve všech fázích menstruačního cyklu i ve všech fázích života. Naučím tě využívat tvůj ženský cyklus tak, abys nebyla zmítaná svými ženskými hormony, ale začala je ovládat, stala se královnou svého života a žila svůj plný potenciál plná energie, radosti a spokojenosti.

A nebudu na to sama. Přizvala jsem k vyprávění další ženy, které se s tebou podělí o to, jak se naučily milovat svoje ženské tělo a ženství, jak se jim daří žít v souladu se svým ženským cyklem v běžném životě či jak svůj ženský cyklus využívají v různých oblastech života, a jsou díky tomu úspěšnější, spokojenější a zdravější.

Pokud sis ještě nepřečetla první část, pojď teď knihu obrátit, otočit vzhůru nohama a začni částí „Rozkvétající dívka“.

A až budeš připravena, vrať se zpátky sem, do druhé části knihy, a pojď spolu se mnou sestoupit do větších hlubin našeho ženského těla i duše.

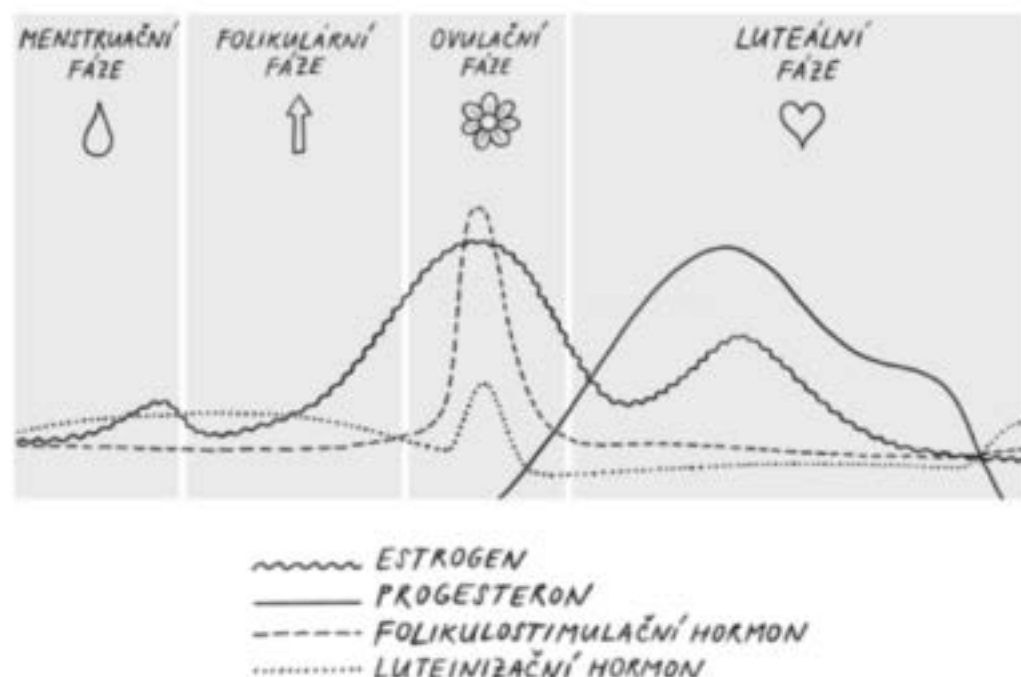
Druhá část knihy je určena všem, kdo si přečtou první díl, budou mít chuť ponořit se do větších podrobností a objevit nové souvislosti. Pokud

NA VLNÁCH ŽENY II

ANEB POZNEJ SVÉ ŽENSKÉ HORMONY

V první části knihy jsme v této kapitole zmínily, že našimi ženskými vlnami jsou hormony, jejichž hladina během ženského cyklu neustále stoupá a klesá. Pojďme se s nimi seznámit blíže.

Ženský cyklus je řízen především čtyřmi ženskými hormony: folikuloestimulačním hormonem, estrogenem, luteinizačním hormonem a progesteronem. Ty se spojují v krásném společném tanci, jemuž udává takt takzvaná HPO osa, tvořená hypothalamem, hypofýzou a vaječníky. Hypothalamus neustále sleduje, jaká je v těle hladina estrogenu a progesteronu, a podle toho dává signál hypofýze k vylučování folikuloestimulačního nebo luteinizačního hormonu.



FOLIKULOSTIMULAČNÍ HORMON (FSH)

Hormon FSH je vylučován hypofýzou a stimuluje dozrávání folikulů ve vaječnících a produkci estrogenu ve folikulech. U dívek bývá hladina FSH ze začátku nižší, což prodlužuje období před ovulací a tím i délku celého cyklu. Po čtyřicátém roku se naopak hladina FSH zvyšuje a cyklus se zkracuje.

ESTROGEN

Estrogen je produkován především vaječníky a dále například nadledvinami nebo tukovými tkáněmi. Podporuje nárůst děložní výstelky, tvorbu plodného děložního hlenu, serotoninu, dopaminu a oxytocinu. Tím udržuje tvou dobrou náladu v první půlce ženského cyklu. Pomáhá předcházet srdečním chorobám, osteoporóze, vysokému krevnímu tlaku či demenci, je prospěšný pro kosti, svaly, vlasy či pokožku a zvyšuje tvou imunitu. Je to tvůj ženský jangový hormon.

LUTEINIZAČNÍ HORMON (LH)

Luteinizační hormon je produkován hypofýzou a stimuluje prasknutí zralého folikulu a uvolnění vajíčka z vaječníku při ovulaci.

PROGESTERON

Progesteron vzniká v důsledku ovulace, neboť je produkován žlutým tělískem, které vznikne po ovulaci z prasklého folikulu. Udržuje děložní výstelku a případné těhotenství a vyvolává nárůst bazální tělesné teploty v druhé půlce ženského cyklu. Když ke konci cyklu žluté tělísko zanikne, jeho hladina se sníží, což vyvolá odlupování části endometria a menstruační krvácení.

Progesteron zklidňuje nervovou soustavu, podporuje spánek a uvolnění a zlepšuje tvou náladu. Současně snižuje tvou imunitu, takže jsi v druhé půli cyklu náchylnější k onemocnění. Stimuluje tvorbu hormonů štítné žlázy a zrychlení metabolismu. Je to tvůj ženský jinový hormon.

ČTVERO ŽENSKÝCH OBDOBÍ II

ANEB POZNEJ SVÉ ŽENSKÉ CYKLY

Ženský cyklus je řízen jedinečným tancem našich ženských hormonů. Jejich proměnlivá hladina určuje, co se právě odehrává v naší rozmnožovací soustavě i to, jak se cítíme fyzicky a emočně, jak nám funguje mozek, co nám jde a co nejde, na co máme chuť a podobně.

Hladina ženských hormonů projde během cyklu čtyřmi zásadními proměnami. To jsou naše čtyři ženské fáze, naše čtvero ženských období. Každé období má specifické biochemické, fyziologické, psychické, emoční i energetické charakteristiky.

Pojďme si teď toto čtvero ženských období propojit s hormony, o kterých jsme mluvily v minulé kapitole.

FOLIKULÁRNÍ FÁZE

Tato fáze je díky hlavní energii, kterou během ní pociťuješ, označovaná jako dynamická, nebo jako preovulační, protože předchází ovulaci. Její délka je zhruba sedm až deset dní. Hypothalamus signalizuje hypofýze, aby začala produkovat hormon FSH, který stimuluje dozrávání folikulu ve vaječníku. Dozrávající folikuly produkují estrogen, který podpoří růst děložní výstelky.

V této fázi tedy dochází k postupnému růstu FSH a estrogeneru. S tím roste i tvá energie, fyzická síla a kognitivní schopnosti.

OVULAČNÍ FÁZE

Miranda Gray v knize *Cyklická žena* tuto fázi nazývá expresivní, neboť během ní míváš zvýšenou schopnost komunikace. Je dlouhá zhruba čtyři až pět dnů, její energii můžeš pociťovat pár dní před ovulací a pár dní po ovulaci.

Je to fáze, kdy vrcholí hladiny FSH, estrogenu i LH, což v součinnosti vede k ovulaci, dodává ti to spoustu energie a stabilizuje tvou náladu. Hladina estrogenu vrcholí těsně před ovulací a pak začne klesat.

LUTEÁLNÍ FÁZE

Tato fáze se nazývá také premenstruační, neboť předchází menstruaci, případně kreativní, protože během ní zažíváš největší příval kreativity. Její délka je zhruba deset až čtrnáct dní.

Žluté tělísko vzniklé z prasklého folikulu produkuje progesteron, jehož hladina v první části tohoto období roste. Progesteron udržuje děložní výstelku a současně signalizuje skrze hypothalamus hypofýze, aby přestala produkovat FSH a LH, a nedošlo tak k další ovulaci.

Vedle hormonů FSH a LH klesá i hladina estrogenu, který však kolem dvacátého dne cyklu opět na chvíli vzroste. Klesající hladina tří ženských hormonů způsobuje, že ti začnou ubývat síly a energie.

Ke konci tohoto období zaniká žluté tělísko, vstřebává se do těla, začíná klesat hladina progesteronu a tvá energie se změkčuje a obrací se dovnitř. Klesající hladina progesteronu znovu aktivuje hypothalamus, aby vyslal signál hypofýze k opětovné produkci FSH.

MENSTRUAČNÍ FÁZE

Miranda Gray tuto fázi nazývá reflektivní, neboť se během ní noříš dovnitř sebe a do meditativního rozjímání. Je dlouhá zhruba tři až sedm dní. Její energii můžeš pociťovat ještě před začátkem krvácení i pár dní po jeho skončení.

Hladina všech ženských hormonů je na minimu a s nimi i tvá fyzická a psychická energie. To tě ale současně nejvíc přibližuje tvé podstatě, dotýkáš se sama sebe. Tvá pravá a levá mozková hemisféra spolu nejsilněji komunikují. Díky tomu se spojuješ se svým vnitřním kompasem, který tě vede životem.

Během menstruační fáze krátce vzroste hladina estrogenu, čímž se vyšle signál hypothalamu k přípravě na novou ovulaci.

ŽENSKÉ JARO II

ANEB POZNEJ SVOU FÁZI VÝKONU

V první části knihy jsme si v kapitolách o jednotlivých ženských obdobích popsaly, co se s tebou děje a jaké základní dary ti každé období přináší. V této části půjdeme v tématu víc do hloubky:

- 🌀 U každého období si popíšeme, co se během něj v tobě odehrává na úrovni těla, myšlení, emocí a energie.
- 🌀 Zaměříme se na to, jak o sebe v každém období pečovat skrze výživu, pohyb a životní styl.
- 🌀 Ukážeme si, jak z každého období vytěžit maximum, a uvedeme si několik praktických tipů, k čemu dané období využívat v oblastech práce a seberealizace, partnerství a intimity či mateřství a péče o domácnost.

Pokud máš chuť zažít si to všechno na vlastní kůži a uvést ihned do praxe, srdečně tě zvou do online kurzu *Na vlnách ženy*, kde se zabýváme i tím, co přesně ve které fázi jíst, včetně návodu s konkrétními recepty, či jaký pohyb v jednotlivých fázích zvolit, včetně ukázky konkrétních pohybových sestav.

Začneme krásnou svěží jarní fází, kterou označujeme pojmem dynamická či folikulární. Tak bychom to mohly shrnout jako období výkonu. Pojďme ho společně prozkoumat!

PROJEVY ŽENSKÉHO JARA

ROVINA TĚLA

Během dynamické, folikulární fáze začíná postupně narůstat hladina ženských hormonů, především FSH a estrogeneru. S nimi rostou i tvá fyzická síla, vytrvalost a odolnost. Rostoucí hladina estrogeneru podporuje tvou celkovou imunitu, zpomaluje metabolismus a snižuje tvou chuť k jídlu. Narůstá děložní výstelka a postupně se začíná tvořit děložní hlen.

ROVINA MYŠLENÍ

Rostoucí hladina estrogeneru zlepšuje tvou paměť, kognitivní kapacitu a tvé schopnosti učit se nebo řešit komplexní úkoly. Myšlení je v dynamické fázi jasné, logické a racionální. Máš zesílené schopnosti plánování, organizování, vytváření struktur, řízení financí či multitaskingu.

ROVINA EMOCÍ

Zvyšující se hladina estrogeneru přispívá k tvé stabilní dobré náladě. Jaro přináší optimismus, sebedůvěru, nadšení, motivaci a nezávislost. Během ženského jara se ti častěji daří zůstat nad věcí a nezabředávat do emocí. Výzvami tohoto období jsou tvá zvýšená netrpělivost, nedostatek empatie či příliš velké požadavky na sebe i na druhé.

ROVINA ENERGIE

Energie ženského jara je aktivní, dynamická a směřuje ven, do realizace ve vnějším světě. Toužíš po seberealizaci, dosahování cílů, výsledků a úspěchu. Jsi nejvíc egoistická, ale je to tak v pořádku a v rámci celého cyklu to má své opodstatnění. Víc než tělem prožíváš všechno hlavou. Celkovou energií, chováním i myšlením jsi nejvíc ze všech období podobná mužům a nejvíc v tobě převládá tvůj mužský prvek.

PÉČE O SEBE BĚHEM ŽENSKÉHO JARA

VÝŽIVA

V období ženského jara může být tvá strava čerstvá, lehká a můžeš si dovolit vynechat sacharidy či zařadit přerušovaný půst. Je to ideální čas začít s novými stravovacími návyky. Doplnuj kvalitní zdroje bílkovin a tuků, které tvoří základní stavební prvek hormonů, aby je mělo tvé tělo z čeho tvořit.

POHYB

Jsi plná energie a síly, proto se věnuj fyzicky náročným aktivitám, kardiu, posilování, budování rychlosti a vytrvalosti. Lekci jemné jógy vyměň za něco dynamičtějšího a místo meditace vleže si běž zaběhat. Dynamic-ký pohyb ti pomůže vyčistit hlavu, která bývá v tomto období přetížená. Také je teď ideální čas na to začít s novým kurzem cvičení, pohybovým návykem či aktivitou.

ŽIVOTNÍ STYL

Období ženského jara je obdobím přívalu energie a vlastní seberealizace. Hravě doženeš všechny úkoly i aktivity, na které jsi během menstruace neměla sílu, myšlenky ani náladu. Odškrtáváš si jednu věc ze svého to-do listu za druhou. Na tuto fázi si můžeš schovat všechny fyzicky i psychicky náročné aktivity.

Je to ideální čas pro veškeré začátky: tvých návyků, předsevzetí, projektů či plánů. Čas začít realizovat ve vnějším světě vše, co v tobě klíčilo v uplynulých temnějších obdobích tvého ženského cyklu.

PRAKTICKÉ TIPY PRO ŽENSKÉ JARO

PRÁCE A SEBEREALIZACE

- 🌀 Naplno se ponoř do své práce, doženeš všechny pracovní resty a naplánuj si pracovní úkoly na další období.

- 🌀 Věnuj se mentálně nejnáročnějším aktivitám, financím, účetnictví či organizaci a uč se novým dovednostem.
- 🌀 Zaměř se na samostatnou práci a úkoly, v týmu ti budou teď připadat všichni pomalí a natvrdlí.

PARTNERSTVÍ A INTIMITA

- 🌀 Jaro je optimální dobou pro nové společné zážitky a aktivní trávení společného času, kterého ale nepotřebuješ tolik, protože je pro tebe teď prioritou tvá seberealizace.
- 🌀 Také je to vhodný čas pro věcné diskuze a konstruktivní řešení i náročnějších témat, pragmaticky a bez emocí.
- 🌀 V oblasti intimity je ideální čas na to vyzkoušet nové polohy, pomůcky či scénáře. ☺ Sex ti v tomto období stačí rychlý a krátký, aby tě moc nezdržoval od tvé práce. ☺

MATEŘSTVÍ A PÉČE O DOMÁCNOST

- 🌀 Vezmi děti někam na výlet či na dlouhou procházku, připrav jim bojovku, zorganizuj oslavu, naplánuj společnou dovolenou nebo si s nimi zasoutěž.
- 🌀 Otevírej s dětmi i náročnější témata, vyslechni si bez emocí argumenty i případnou kritiku, tvořte společné dohody a podívej se s nadhledem i na sourozenecké spory.
- 🌀 V péči o domácnost udělej všechny fyzicky náročné práce nebo efektivně rozdej práci mezi jednotlivé členy domácnosti. V kuchyni je teď čas na rychlá zdravá jídla, delegování vaření nebo objednání sushi. ☺

KRÁSA MENSTRUACE II

ANEB POZNEJ KOUZLO SVOBODNÉ MENSTRUACE

V první části knihy jsme si v kapitole „Krása menstruace“ popsaly, jak by měla vypadat optimální menstruace a jaká dnes existuje paleta menstruačních pomůcek. Teď uděláme pro tebe možná krok do neznáma a ukážeme si, že to jde snadno i bez nich!

Možná si Źukáš na čelo a řikáš si: „*No jť už totálně hráblo!*“ Rozumím! Před lety jsem reagovala úplně stejně, když mi o svobodné menstruaci vyprávěla kamarádka, a o tom jak se díky ní zbavila bolestivé menstruace.

Přišlo mi to jako absolutně sci-fi představa, že bych mohla být během menstruace „úplně bez“. Já, která jsem v té době trpěla silným krvácením. Já, která jsem musela v noci vstávat, vyměňovat tu nejtlustší vložku a ještě si pod sebe dávat ručník.

Ale ráda objevuji, co všechno naše tělo dokáže, a tak jsem se rozhodla tomu dát šanci. A světe div se, ono to opravdu šlo! A co víc, zjistila jsem, kolik žen to takto praktikuje, často zcela intuitivně, aniž by to nazývaly nějakou metodou nebo tomu dávaly jinou nálepku, a že naše prožitky jsou velmi podobné.

Pojďme si přiblížit, jak to funguje, jak na to prakticky a proč se do toho vůbec pouštět. S laskavým svolením dotázaných využiju zkušeností svých i ostatních žen, které se mnou v průběhu let sdílely své dojmy.

CO TO JE A JAK FUNGUJE SVOBODNÁ MENSTRUACE

Svobodná, nebo též volná či bezvložková menstruace označuje situaci, kdy menstruuješ vědomě. Neboli plně si uvědomuješ, kdy z tebe odchází krev, a protože poznáš i ten okamžik, kdy už tělo potřebuje krev uvolnit, můžeš se vědomě rozhodnout, kde a jakým způsobem necháš krev ze svého těla vytéct.

„Volná menstruace zabere čas. A to je pro mě vlastně super. Nespěchat a na chvílku se zastavit. Uvolnit se. A o tom to právě je. Volná menstruace je pro mě o uvolnění se ve svém ženství.“

Alice

„Díky volné menstruaci mnohem více vnímám období menstruace jako požehnané, kdy jsem ve své síle a ženskosti. Je to návrat k ženské přirozenosti.“

Lucie

„Menstruace se mi zmírnila. Silná je jen tak tři hodiny. Další dny už je jen mírná, případně žádná. Jsem moc ráda, že jsem se zbavila menstruačních tampónů a vložek, je to pro mě (i pro planetu) osvobozující. Ani nemusím přemýšlet o tom, kde vylít kalíšek a jak je asi plný, nehledám záchody s umyvadlem, do přírody nemusím jít s láhví vody. Jen poslouchám svoje tělo a předem přemýšlím, kde to asi tak vypustím.“

Jsem ráda, že jsem se naučila se svojí dělohou komunikovat. Když vím, že je potřeba vypustit a mám to třeba deset minut ke vhodnému místu, poprosím ji, ať ještě chvílku vydrží. A prostě to funguje. Mám pocit, jako kdyby si tělo řtkalo: Konečně mi naslouchá!“

Alena

„Co mi volná menstruace přináší? Volnost pohybu, užívat si červené dny jako kterékoliv jiné, bez pocitu tlaku v podbřišku a obav z promáčení hygienických pomůcek. Radost, pocity uvolnění a svobody. Silnější procítění, intenzivnější vhledy do svého nitra a snadnější naladění se do meditačního stavu.“

Slávka

„Díky volné menstruaci se učím být více a více napojena na své tělo a intuici, poslouchat svůj vnitřní hlas a upozadit ego a vše ‚musím‘.“

Petra

SURFOVÁNÍ NA VLNÁCH ŽENY II

ANEB JAK ŽÍT V SOULADU SE SVÝM CYKLEM

V první části knihy jsme si v této kapitole ukázaly, jak poznat svůj osobitý ženský rytmus a jak jej využívat v běžném životě. Teď půjdeme opět víc do hloubky a také se podíváme na to, čím se řídit, když z jakéhokoli důvodu nemáš fyzickou menstruaci, jak se náš ženský rytmus mění ke konci našeho plodného období a jaké další cykly nás ovlivňují. Vyplouváme!

SLEDUJ SVÉ POTŘEBY A SVŮJ CYKLUS

V kapitolách o čtveru ženských obdobích jsme si ukázaly, co se během každé fáze děje ve tvém těle, v psychice či s tvou energií. Možná to ale vnímáš jinak. Každá jsme jiná a každá to prožíváme trochu jinak. Možná máš ten jakoby obrácený rudý cyklus, o kterém jsme mluvily v kapitole „Čtvero ženských období II“. A také můžeš jednotlivá období prožívat jinak, protože nemáš naplněné některé potřeby.

Proto ti doporučuji začít vždy od svých potřeb a pravidelně se sama sebe ptet: *„Co bych právě teď potřebovala, aby mi bylo opět dobře, abych se cítila dobře?“* A pak si tu potřebu dosyť.

Druhým zásadním krokem je všimát si, jak to máš ty, jak to konkrétně prožíváš, a někam si to zaznamenávat: do deníku, diáře, aplikace v mobilu či záznamového archu. Konkrétním postupem, jak to dělat, tě krok za krokem provedu v online kurzu *Na vlnách ženy*. Pomůže ti to poznat lépe sama sebe a přijmout se se vším všudy!

Můžeš sledovat jednu oblast v životě nebo klidně dvacet. Můžeš si vybrat nějaké téma, které právě řešíš v práci, mateřství, partnerství, v osobním životě, nebo nějakou svou pravidelnou činnost. A každý den si budeš této jedné či více věcí všimát a svá pozorování si poznamenávat.

Ke každému pozorování si kromě samotného popisu, co jsi pozorovala, poznamenej datum a den svého cyklu. Den 1 označuje první den krvácení.