

DOMINIKA CZAJKA

📷 hormonalna_przestrzen

W harmonii z cyklem



KOMPLETNY PRZEWODNIK
PO MIESIĄCZCE I ZDROWIU KOBIETY

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Niniejsza książka zawiera porady oraz informacje na temat kwestii zdrowotnych. Dołożyliśmy wszelkich starań, by w dniu druku informacje zawarte w książce były zgodne z aktualnym stanem wiedzy. Treści w niej zawarte nie zastąpią jednak profesjonalnej konsultacji z lekarzem, terapeutą lub innym wykwalifikowanym specjalistą. Przypadek każdej osoby jest inny, a objawy mogą mieć różne przyczyny. Zawsze zalecamy więc indywidualną konsultację z profesjonalistą w celu podjęcia właściwej decyzji terapeutycznej. Książka ta ma służyć poszerzaniu wiedzy o zdrowiu, jednak nigdy nie zastąpi profesjonalnej i indywidualnej opieki zdrowotnej. Autor oraz Wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne negatywne rezultaty wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Magdalena Dragon-Philipczyk
Skład: w stylu Magdalena Alszer

Helion S.A.
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel. 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres
<https://sensus.pl/user/opinie/ksicyk>
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-1087-4

Copyright © Dominika Czajka 2025

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

Wstęp /9

**Zmieniamy zasady gry –
synchronizacja cyklu z dietą i treningami /12**

1 Biohacking dla kobiet /19

Dwa rytmy /21

Układ hormonalny /24

Tempo metabolizmu /26

Układ odpornościowy /29

Układ nerwowy /30

Faza folikularna /31

Faza lutealna /32

Odporność na ból /32

Odpowiedź na stres /32

Zdolność do regeneracji /34

Zdolności regeneracyjne u kobiet /34

Zdolności regeneracyjne u mężczyzn /35

2 Cykl miesięczkowy – przewaga hormonalna kobiet /37

Dwie główne fazy /39

Faza folikularna (faza przedowulacyjna) /39

Owulacja /43

Faza lutealna (poowulacyjna) /52

3 Poznaj swoje hormony /57

- DHEA i pregnenolon /63
- LH (hormon luteinizujący) /65
- FSH (hormon folikulootropowy) /65
- Hormony tarczycy /66
- Prolaktyna /67
- Melatonina /69
- Dwa główne hormony /70
- Estrogeny /71
- Progesteron /73
- Kiedy badać hormony? /81

4 Mity dotyczące cyklu menstruacyjnego /85

- Istnieje „idealny” 28-dniowy cykl /86
- Menstruacja nie jest do niczego potrzebna /86
- Owulacja występuje zawsze w dniu 14. /88
- Możesz zajść w ciążę każdego dnia cyklu /89
- Tabletki antykoncepcyjne regulują miesiączki /89
- Antykoncepcja hormonalna reguluje hormony /90

5 Cała prawda o zdrowym cyklu menstruacyjnym /95

- Długość cyklu menstruacyjnego /96
- Regularność cyklu /96
- Długość menstruacji /97
- Objętość utraconej krwi /97
- Regularna owulacja /100
- 2–7 dni z płodnym śluzem /100
- Faza poowulacyjna to minimum 10 dni /101
- Brak plamień w trakcie cyklu /101
- Brak PMS /102
- * Pierwsza miesiączka /104

6 Zaburzenia hormonalne — co Twój organizm próbuje Ci powiedzieć? /109

PMS — zespół napięcia przedmiesiączkowego /111

Typy PMS /114

Jak się pozbyć PMS? /115

Utrzymuj stabilny poziom cukru /116

Ogranicz ilość spożywanego alkoholu /117

Ogranicz stres /118

Trenuj mądrze /118

Suplementacja przy PMS /119

Inozytol /120

Dominacja estrogenowa /123

Insulinooporność /130

Bolesne miesiączki /137

Pierwotne bolesne miesiączki /137

Wtórne bolesne miesiączki /138

Skąpe miesiączki /147

Obfite miesiączki /150

Nieregularne miesiączki /159

Plamienia w trakcie cyklu /160

Skrzepy podczas okresu /161

Torbiele na jajnikach /162

Brak płodnego śluzu /166

Niskie estrogeny /169

Niski progesteron /174

PCOS /181

Typ 1. Insulinooporny PCOS /184

Typ 2. Post-pill PCOS /185

Typ 3. PCOS związany ze stanem zapalnym /186

Typ 4. Nadnerczowy PCOS /187

Endometrioza /192

Hiperandrogenizm /199

7 Śledzenie cyklu /209

Obserwacja samopoczucia /212

Zima — miesiączka /215

Wiosna — faza folikularna niemenstruacyjna /217

Lato — owulacja /219

Jesień — faza lutealna /219

Obserwacja płodnego śluzu /223

Pomiary temperatury /228

Zmiana pozycji szyjki /233

8 Cykliczne odżywianie, czyli jak jeść więcej, a wyglądać i czuć się lepiej /237

Nie ilość, lecz jakość! /238

Zapotrzebowanie na kalorie /239

Białko /243

Węglowodany /246

Tłuszcz /252

Liczba posiłków /255

Odżywianie pod fazy cyklu /261

Krok 1.: synchronizacja ziaren /261

Krok 2.: cykliczne odżywianie /262

9 Jak trenować, żeby czuć się lepiej w swoim ciele i osiągać lepsze efekty /281

Estrogeny /284

Testosteron /284

Progesteron /284

Miesiączka – regeneracja i odpoczynek /287

Faza folikularna (niemenstruacyjna) –

większa intensywność i objętość treningowa /288

Owulacja – daj z siebie wszystko /290

Faza lutealna – zacznij zwalniać /291

10 Wyreguluj swoje hormony /295

1. Dbaj o stabilny cukier /296

2. Wysypiaj się /296

3. Śledź swój cykl /297

4. Odżywiaj swój organizm /297

5. Wprowadź cykliczne żywienie /298

6. Dbaj o jelita i wątrobę /298

7. Wystawiaj się na słońce /299

8. Ogranicz ekspozycję na światło niebieskie /299

9. Eliminuj plastik /300

10. Tego unikaj zawsze /300

Bibliografia /303

Wstęp

Skoro trzymasz w rękach tę książkę, to znaczy, że chcesz rozumieć swój organizm, a dokładnie rzecz ujmując: swoje hormony. I działać w zgodzie z nimi, a nie przeciwko nim! Czas rozprawić się z mitami dotyczącymi cyklu menstruacyjnego, gospodarki hormonalnej kobiet i zacząć wykorzystywać przewagę, jaką dają Ci hormony każdego dnia cyklu.

Od teraz będę Twoim przewodnikiem podczas drogi do Twojej cyklicznej natury. Wszystkiego Cię nauczę, a będzie to wiedza, która zmieni Twoje życie! W trakcie tej podróży opowiem Ci, jak śledzić cykl menstruacyjny, rozpoznawać konkretne fazy cyklu miesięczkowego i co najważniejsze: dopasowywać odżywianie i treningi do poszczególnych faz.

W czasie pisania tej książki przypominałam sobie wydarzenie, które na pewno przyczyniło się do budowania moich pozytywnych relacji z cyklem miesięczkowym. Chodzi o dzień, w którym po raz pierwszy pojawiła się u mnie miesiączka, pamiętam to jak dziś. Był ranek 1 czerwca 2009 r., a ja właśnie szykowałam się na zawody sportowe i wtedy to się stało. Ale co jeszcze bardziej utkwiło mi w pamięci? To, że kiedy wróciłam do domu po szkole, dostałam od taty bukiet kwiatów z okazji tego, że stałam się kobietą. Wzruszam się, kiedy to piszę, dziękuję, tato! Bardzo bym chciała, żeby młode kobiety miały

budowane pozytywne skojarzenia z układem hormonalnym, cyklem menstruacyjnym. I w tej książce właśnie chcę to zrobić. Pokładam nadzieję w tym, że moją książkę, wraz z kwiatami, młode dziewczyny będą dostawały w prezencie w momencie stawiania się kobietami.

Chcę Ci też powiedzieć, że moja droga wcale nie była łatwa. Kiedy skończyłam 17 lat, z bardzo szczupłej dziewczyny, noszącej rozmiar 32 i kupującej ciuchy w dziale dziecięcym, w bardzo krótkim czasie przytyłam ponad 10 kg. Przeskoczyłam z rozmiaru XXS na rozmiar M. Wiem, wiem, rozmiar M to żadna tragedia, ale na tamten moment to dla mnie był koniec świata, bo przyrost wagi był zupełnie nieplanowany i nikt nie potrafił mi pomóc. Poza problemami z masą ciała moje miesiączki były bardzo nieregularne, od kiedy pamiętam, okres pojawiał się co trzy, a nawet sześć miesięcy. Wtedy po raz pierwszy usłyszałam diagnozę PCOS i wciąż pamiętam słowa lekarza: „To główna przyczyna niepłodności u kobiet, ale jak będzie pani chciała zajść w ciążę, to wtedy będziemy się martwić”. Jeśli zmierzasz się z taką samą diagnozą, to ku pocieszeniu serc: dziś jestem szczęśliwą mamą Oskara, a podczas starań obeszło się bez farmakologii — pomogła wyłącznie zmiana stylu życia ☺.

W tamtym czasie jedynym zaproponowanym mi „rozwiązaniem” były tabletki antykoncepcyjne, na które zresztą nigdy się nie zdecydowałam (dziękuję Ci za to, mamo! Moja mama nie wyraziła na to zgody, ze względu na moje powikłania sercowo-naczyniowe) i szukałam rozwiązań na własną rękę. Szczerze? Na początku szło to bardzo marnie, bo mimo dawania z siebie 110% na siłowni, trzymania diety co do grama moja waga ani drgnęła, a okres

pojawiał się od wielkiego dzwonu. Byłam załamana, jeszcze bardziej tym, że nikt nie potrafił mi pomóc. Każdy odsyłał mnie z kwitkiem i etykietką „taka pani uroda”!

PS Jeśli też słyszysz coś takiego, to ani mi się waż w to wierzyć!

I pamiętam, jakby to było wczoraj, kiedy mama powtarzała mi: „Zobaczysz, jak kiedyś będziesz miała swoje pacjentki (już wtedy robiłam kurs na trenera personalnego i planowałam studia dietetyczne), to będziesz lepiej je rozumiała, jeśli problemy hormonalne będą im utrudniały odchudzanie”. Wtedy to było kiepskie pocieszenie, ale dziś już wiem, o co mamie chodziło.

Bo te doświadczenia z pewnością mnie ukształtowały i skierowały na drogę zawodową, na której jestem. Ba! Te doświadczenia sprawiły, że trzymasz w rękach tę książkę.

Te doświadczenia, trwające niecałą dekadę, sprawiły, że przesłałam chyba wszystkie możliwe diety, programy treningowe i wiem, co działa, a co nie.

Te doświadczenia sprawiły, że pragnę Ci to wszystko przekazać, bo nie chcę, żebyś straciła tyle lat co ja, a przy tym drugie tyle nerwów i stresu, na bezskuteczne metody i szukanie złotego środka. Złotego środka na wymarzoną sylwetkę, dobre samopoczucie i równowagę hormonalną.

Teraz czas, żebym wszystkiego Cię nauczyła!

Zmieniamy zasady gry — synchronizacja cyklu z dietą i treningami

Czy jesteś świadoma tego, że na cykl menstruacyjny poświęcasz ok. 40 lat swojego życia? Średnio kobieta w Polsce żyje 81 lat (dane GUS-u z 2022 r.), więc tak naprawdę połowę życia „spędzasz” na reprodukcji. Czas nauczyć się działać w zgodzie ze swoim organizmem, a nie przeciwko niemu.

Powiedzmy to sobie głośno:
**cykl menstruacyjny to znacznie
więcej niż tylko miesiączka!**

Niestety ilość dostępnych materiałów i badań na ten temat jest wciąż ograniczona, gdyż nie przeprowadza się badań na kobietach w wieku reprodukcyjnym, bo jest to trudne i nieprzewidywalne. Dlatego te badania wykonuje się na mężczyznach i kobietach w wieku menopauzalnym, bo jest to prostsze. Działają oni wyłącznie z rytmem 24-godzinnym, natomiast kobiety w wieku reprodukcyjnym funkcjonują z rytmem okołodobowym i tym związanym z cyklem menstruacyjnym.

Wiem, że nikt na żadnym z etapów edukacji nie nauczył nas, jak działać w zgodzie z cyklem, a nie przeciwko niemu, dlatego teraz wchodzę cała na biało.

Synchronizacja cyklu (ang. *the cycle syncing*) z dietą i treningami czy aktywnościami zawodowymi to metoda opracowana w 2001 r. przez Alisę Viti, autorkę książek i dietetyczkę. Założenia synchronizacji cyklu opierają na dostosowaniu sposobu odżywiania się i rodzaju aktywności fizycznej do różnych faz cyklu menstruacyjnego. To jest

właśnie nowoczesny *biohacking dla kobiet*! Uwzględnia przewagę, jaką dają nam hormony każdego dnia cyklu, i pozwala wykorzystać nasze supermoce!

Jesteś istotą cykliczną i czas, żebyś nie tylko to zrozumiała, ale zaczęła postrzegać to jako swój atut, a nie kulę u nogi. Być może to, co właśnie przeczytałaś, jest sprzeczne z tym, co powtarza się kobietom, bo najczęściej słyszymy, że „hormony to nasza słabość i udręka”. A jest zupełnie odwrotnie, jeśli hormony są w równowadze! A dzięki synchronizacji cyklu do tego doprowadzisz.

Cykliczne odżywianie ma przede wszystkim na celu wypracowanie równowagi pomiędzy estrogenami a progesteronem, a właśnie prawidłowa proporcja tych hormonów warunkuje zdrowy przebieg cyklu menstruacyjnego.

Każda z faz cyklu menstruacyjnego ma swoje moce, ale i zagrożenia! Na różnych etapach cyklu możesz doświadczać zmian poziomu energii, nastroju, snu, produktywności, regeneracji, łaknienia, pracy układu pokarmowego, masy ciała... W jednej chwili czujesz się, jakbyś miała świat u stóp, i nic nie jest dla Ciebie niemożliwe, a innego dnia nie masz ochoty nawet wyjść z łóżka albo pragniesz spędzić cały dzień w dresie, oglądając ulubiony serial.

Brzmi znajomo? Zwróciłaś na to uwagę u siebie?

Im lepiej nauczysz się siebie, tym lepiej będziesz odpowiadać na potrzeby swojego organizmu. Dzięki synchronizacji z własnym cyklem nauczysz się rozpoznawać poszczególne fazy cyklu menstruacyjnego i odpowiadać na potrzeby organizmu w konkretnych fazach. Nie tylko zyskasz lepsze samopoczucie, ale przestaniesz też obwiniać się za to, że nie jesteś każdego dnia tak samo wydajna i pełna energii.

Stworzyłam swój autorski program dla kobiet, skrojony pod fazy cyklu, w którym wzięły udział setki kobiet. Oto opinia jednej z nich po tym, jak synchronizacja z cyklem zmieniła jej życie.

Ewelina: *Nie przesadzę, mówiąc, że wyzwanie zmieniło moje życie. I nie chodzi tutaj jedynie o dietę. Przede wszystkim zrozumiałam, że nie mogę porównywać swoich treningów i diety do tych kierowanych do mężczyzn, bo „nie jestem mniejszym mężczyzną”. Zaczęłam od tego, że najprościej mówiąc, rozumiałam swój organizm. Drobne, pozornie błahe zmiany spowodowały, że z każdym tygodniem czułam się lepiej. Najlepszym dowodem na to, że całościowe podejście Dominiki działa, jest fakt, że... totalnie nie pamiętam, co to znaczy PMS. O tym, że będę miała okres, wiem ze swoich notatek, nie z bólu pleców, brzucha czy obniżonego nastroju. Co więcej, realnie wykorzystuję możliwości mojego organizmu i nie wkurzam się na siebie, gdy czuję się nieco słabsza. Jeżeli chodzi o jedzenie, to jest nie tylko smaczne, ale przede wszystkim jego przygotowanie naprawdę nie zajmuje przesadnie dużo czasu.*

Dlaczego warto wprowadzić synchronizację z cyklem?

- ✿ Każdego miesiąca zmienia się chemia Twojego mózgu.
- ✿ W trakcie cyklu menstruacyjnego zmieniają się możliwości siłowe, regeneracyjne, wytrzymałościowe organizmu.
- ✿ W trakcie cyklu tempo przemiany materii rośnie i maleje, co może mieć przełożenie na tempo redukcji masy ciała czy objawy PMS.
- ✿ W drugiej połowie cyklu zmienia się poziom kortyzolu, mającego wpływ na sylwetkę.

- ✿ W poszczególnych fazach zmienia się zdolność do spalania tkanki tłuszczowej.
- ✿ Wraz ze zmianami hormonalnymi podczas cyklu zmienia się również poziom energii.

Korzyści z synchronizacji z cyklem:

- ✿ Wyższy poziom energii.
- ✿ Brak PMS.
- ✿ Bezbolesne miesiączki.
- ✿ Brak zachcianek przed okresem.
- ✿ Stabilny nastrój.
- ✿ Regularna owulacja.
- ✿ Lepsze efekty odchudzania.
- ✿ Ładniejsza cera.
- ✿ Brak retencji wody przed okresem.
- ✿ Lepsza jakość treningów.
- ✿ Większa szansa na zajście w ciążę.
- ✿ Lepsza odporność.

Jesteś gotowa na podróż swojego życia? Zaczynamy!

W kolejnych rozdziałach udzielię Ci szczegółowych wskazówek dotyczących śledzenia cyklu i rozpoznawania jego poszczególnych faz, dopasowywania sposobu żywienia i aktywności fizycznej do momentu cyklu, w którym się znajdujesz.

Zapamiętaj:



- * Kobieta spędza ok. połowy swojego życia na cyklu menstruacyjnym.
- * Synchronizacja cyklu to dopasowanie diety i aktywności fizycznej do poszczególnych faz cyklu menstruacyjnego.
- * Dzięki wprowadzeniu cyklicznego odżywiania i trenowania możesz poprawić ogólne samopoczucie, poziom energii, zwiększyć efektywność treningu, poprawić regenerację, uniknąć objawów PMS, a także lepiej zarządzać apetytem.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

Być kobietą? Świetna sprawa!

Pod warunkiem że się wie, co i jak.

**Poznaj swoje ciało i dowiedz się wszystkiego,
co powinnaś wiedzieć o swoim cyklu!**

Jesteś kobietą i to jest Twoja supermoc. Może teraz zaprotestujesz: jak to, ale zaraz, przecież co miesiąc mam menstruację! Właśnie. W niej też, a ściślej w regulujących jej pojawianie się hormonach, tkwi źródło Twojej supermocy. Metody biohackingu, czyli optymalizacji pracy organizmu, działające u mężczyzn, niekoniecznie będą odpowiednie dla kobiet. Dobrze, w takim razie — co zadziała u nas?

Ta książka powstała z myślą o każdej kobiecie i dziewczynie, która chce lepiej poznać swoje ciało i cykle biologiczne, jakim ono podlega. Będzie idealnym wsparciem dla osób pracujących, uprawiających sporty i pragnących zająć w ciąży. Dowiesz się między innymi, jak wiele dają Ci żeńskie hormony, jak możesz je wspierać odpowiednią dietą, a także która aktywność sportowa będzie dla Ciebie najlepsza w danej fazie miesiąca. W książce nie zabrakło również informacji o tym, jak uśmierzać bóle miesięczkowe i jak naturalnie złagodzić PMS.

**Naucz się swojego cyklu menstruacyjnego, zaprzyjaźnij się z nim
i korzystaj z przewagi, jaką Ci daje!**

Patron:

 **HELLO
ZDROWIE**

sensus.pl

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-289-1087-4



9 788328 910874

cena: 59,00 zł