

Существует **пять гормонов**, которые управляют нашим менструальным циклом: эстроген, прогестерон, фолликулостимулирующий гормон (ФСГ), лютеинизирующий гормон (ЛГ) и тестостерон. В течение менструального цикла количество этих гормонов изменяется четыре раза, что обуславливает четыре фазы каждого цикла, основанные на концентрации этих гормонов: фолликулярную, овуляторную, лютеиновую и менструальную.

Ниже приведена таблица, которую я составила по книге А. Витти.

По фазам цикла распределены рекомендации по образу жизни, физической активности, сексу и питанию (о продуктах питания еще более подробно во второй таблице).

Фаза цикла	Гормоны и тело	Питание	Физическая нагрузка	Образ жизни	Секс
Фолликулярная фаза (7-10 дней)	<p>В начале фазы минимальный уровень эстрогена, тестостерона и прогестерона. Количество эстрогена постепенно растет.</p> <p>Возрастает физическая энергия.</p> <p>Появляются выделения белого или желтого цвета, густой или липкой текстуры.</p>	<p>Квашенные салаты, овощи, постное мясо, проросшие бобы и семена, плотные крупы.</p> <p>Лучше всего кушать тушенное или вареное.</p>	<p>Пробуйте что-то новое. В этот период новые ситуации представляются мозгу более легкими и естественными. Легче формируются новые нейронные связи. Появляется больше энергии для интенсивных и сложных тренировок.</p>	<p>Для фазы характерно творчество и новые начинания.</p> <p>Лучше всего планировать социальные мероприятия и активное времяпрепровождение.</p>	<p>Уделите внимание стадии возбуждения, практикуйте массаж, больше прикосновений и прелюдии без проникновения. Воспользуйтесь возможностью поэкспериментировать и добавить новизны.</p>
Фаза овуляции (3-4 дня)	<p>Уровень эстрогена растет, наблюдается всплеск тестостерона.</p> <p>На пике фертильности появляется все больше прозрачных, вязких выделений, после пика выделения проходят. Может появиться тянущая в области таза, всплески и спады энергии, тяга к определенным продуктам.</p>	<p>Подъем естественной энергии.</p> <p>Для вывода эстрогена из организма следует минимизировать углеводы, есть больше овощей и фруктов.</p> <p>Лучше всего кушать варенное или сырое.</p>	<p>Высокоинтенсивные нагрузки и групповые занятия, тяжелая атлетика, бег, плавание, танцы.</p>	<p>Социальное общение – основа фазы.</p> <p>Появляется желание уделить внимание своей внешности, чем можно с удовольствием и заняться.</p>	<p>Время интенсивного, страстного секса.</p>

<p>Лютеиновая фаза (10-14 дней)</p>	<p>Уровень эстрогена растет, уровень тестостерона растет к концу фазы, начинает вырабатываться прогестерон.</p> <p>Физическая энергия снижается. К концу фазы возможен ПМС, вздутие живота, раздражительность, головная боль, тяга к еде, частая смена настроения.</p>	<p>Отдать предпочтение продуктам, богатым витамином В, кальцием, магнием, клетчаткой. Ввести в рацион сложные углеводы.</p> <p>Лучше всего кушать жареные или запеченные овощи.</p>	<p>В первой половине фазы можно продолжать интенсивные тренировки, в последние 5 дней сбавить темп и переключиться на пилатес, прогулки, растяжку, йогу.</p>	<p>Ключевое – осознанность, внимание и комфорт.</p> <p>Энергия обращается вовнутрь, на создание уюта и уборку. Уделите внимание своему режиму, уходу за собой, снизьте социальную активность.</p>	<p>В первой половине фазы вы легко возбуждаетесь, но, возможно, чтобы достичь оргазма и кульминации потребуется больше стимуляции. Можно использовать дополнительную стимуляцию на стадии возбуждения.</p> <p>Во второй половине фазы – настрой на секс снижается. Стоит уделить больше внимания процессу возбуждения.</p>
<p>Менструальная фаза (3-7 дней)</p>	<p>Эстроген резко повышается, а затем падает. Прекращается выработка прогестерона, низкий уровень тестостерона.</p> <p>Начинаются кровотечения, возможны тазовые спазмы, боли в нижней части спины и поясницы, усталость, тяга к сладкому.</p> <p>После пика эстрогена возможно чувство расслабления и облегчения.</p>	<p>Следует сфокусироваться на продуктах, дающих больше питательных веществ. Ввести в рацион богатые водой овощи и фрукты, морепродукты, водоросли.</p> <p>Выбирайте любой способ приготовления.</p>	<p>Отдых и восстановление. Йога, растяжка, прогулки.</p>	<p>Доминируют самоанализ и поиск направления. В этой фазе цикла очень сильна связь между левым и правым полушарием, что позволяет оценить: как идут дела и подкорректировать курс.</p> <p>Сейчас возможно получение наиболее четких интуитивных посланий.</p> <p>Очень продуктивно ведение дневника.</p>	<p>Решение о том, заниматься ли сексом во время менструаций, следует принимать исходя из самочувствия, здоровья и собственного желания.</p>

С радостью делюсь информацией © Орлова Ольга

<http://oorlova.ru/>

<https://vk.com/id3257149>