

Žijte (s) cyklem!

aneb

jak si začít užívat
svůj menstruační cyklus
a milovat jeho dary



Pochopte své
měsíční proměny
a každý měsíc si užívejte darů
své jarní, letní, podzimní a
zimní fáze!

Miranda Gray



OSULE

Miranda Gray: Žijte (s) cyklem: aneb jak si začít užívat svůj menstruační cyklus a milovat jeho dary
Z anglického originálu *Let's Go Menstrual: Enjoy your menstrual cycle and love its gifts*, vydaného nakladatelstvím Dancing Eve ve Velké Británii v roce 2010, přeložily Lucie Koubek a Dana-Sofie Šlancarová.
Ilustrace: Miranda Gray
Sazba: Dana-Sofie Šlancarová
Vydání 1. České Budějovice: OSULE, 2017

ISBN: 978-80-906017-6-5 (elektronická verze)

Text copyright © 2010 Miranda Gray
Illustrations copyright © 2010 Miranda Gray
Publishing copyright © 2017 OSULE, s. r. o.

Miranda Gray: www.mirandagrays.com / www.wombblessing.com
OSULE, s. r. o.: www.osule.cz / www.cyklickazena.cz

Obsah

Obsah

Úvod

Co je menstruační cyklus

Jak náš cyklus ovlivňuje to, jak se cítíme?

Jak se můžeme cítit v jednotlivých fázích menstruačního cyklu

Jak si všímat toho, co cítíme

Co nám jde v jaké fázi dobře

Na co si v jaké fázi dávat pozor

Naplňování potřeb

Tajemství podzimní a zimní fáze

Porovnání fází

10 tipů a rad, jak být v pohodě

Poznámka závěrem

Další knihy Mirandy Gray

Další cyklické knihy a pomůcky

Jak používat záznamové tabulky

Tabulka záznamů: Jarní žena

Tabulka záznamů: Letní žena

Tabulka záznamů: Podzimní žena

Tabulka záznamů: Zimní žena

O autorce

Úvod

„Menstruační cyklus může být úžasně obohacující a pozitivní silou v našem životě.“

Zdá se vám podivné něco takového tvrdit?

Já jsem si poprvé začala všimnout svého cyklu a jeho vlivu na mne, když mi bylo něco přes dvacet. Zpozorovala jsem, že v určitých dnech se cítím víc sebejistá a společenská, zatímco v jiných dnech jsem zase víc pečující a milující. V některých dnech mi šlo skvěle přemýšlet a řešit logické úlohy a jindy měla navrch moje kreativita, provázená ponorem do sebe a jistou zasněností.

Bylo mi zřejmé, že bude lepší dělat určité činnosti v ty dny, kdy mi je moje energie a schopnosti pomáhají vykonávat lépe. A jakmile jsem to takto začala dělat, zjistila jsem, že se cítím spokojenější sama se sebou i se svým životem.

Objevila jsem také jednu vzrušující věc – svou novou schopnost: Jeden týden v měsíci jsem byla schopna velmi dobře psát. A to bylo úžasné zjištění, protože v té době jsem pracovala jako ilustrátorka a výtvarnice.

A tak, než bych si myslela, že nejsem dost dobrá, abych byla spisovatelkou, jsem jednoduše psala vždycky ten jeden týden v měsíci. Výsledkem bylo, že se mi podařilo napsat a vydat mou první knihu!

Moje zkušenost s menstruačním cyklem nikdy nebyla jednoduchá ani po fyzické ani po emocionální stránce. Podobně jako mnoho žen, i já trpím premenstruačním syndromem, nicméně pokud žiju a pracuju s maximálním respektem ke svému cyklu, nepříjemné symptomy ustoupí a já se cítím lépe a jsem schopna dosáhnout toho mnohem víc, než bych dokázala jinak.

Doufám, že i vy při zkoumání svého cyklu objevíte zázrak v něm ukrytý – jak s ním žít, aby vám pomáhal vytvářet pohodu a štěstí – a že porozumíte tomu, jak vzrušující a pozitivní roli může menstruační cyklus hrát ve vašem životě.



Miranda Gray, Velká Británie, 2010



Co je menstruační cyklus?

Součástí našeho menstruačního cyklu je několik dní krvácení, které nazýváme *menstruací* a které se opakuje zhruba každých 28 dní. Náš cyklus může trvat méně i více než 28 dní. Délka cyklu se přitom může měnit měsíc od měsíce: někdy bude váš cyklus kratší, jindy o něco delší.

Dny našeho cyklu obvykle začínáme počítat od prvního dne krvácení – to je den 1.

První den krvácení považujeme
za první den cyklu (den 1).

A stejně jako každý cyklus krvácíme, v každém cyklu se také z vaječnicků uvolňuje vajíčko. To se děje obvykle mezi 14. a 16. dnem cyklu. Mnohé ženy si uvolnění vajíčka ani nevšimnou, některé však cítí slabou bolest nebo vnímají, že se změnil charakter hlenu vytékajícího z vagíny.

Vajíčko se uvolňuje mezi 14. a 16. dnem cyklu.

Po uvolnění vajíčka vstupujeme do *premenstruační fáze*, během níž některé ženy mohou zažívat projevy premenstruačního syndromu (PMS). V těchto dnech jsme často emocionálně velmi nestabilní a může se u nás projevovat řada fyzických symptomů, jako jsou chuť k jídlu, zadržování vody v těle (oteklost), podrážděnost nebo větší potřeba spánku.