

A női ciklus körforgása

Menstruáció

3-7 nap

"Én vagyok"

TÉL

Újhold

Vénség archetípusa

A sárgatest felszívódásával a progeszteron-termelés megszűnik, a megvastagodott méhnyálkahártya vérzés kíséretében távozik

Hormonszintjeink ilyenkor a legalacsonyabbak

A méhnyak kemény, de kissé nyitott

Enyhébb görcsök rendben vannak, puffadás, derékfájdalom jelentkezhethet

Energiaszintünk ilyenkor a legalacsonyabb

A menstruációs vér színe élénk/mély vörös.
Erőssége: állandó nagyjából egyenletes, határozott vérzés, amiben nincsenek nagyobb véralvadék darabok.

Follikuláris szakasz

7-10 nap

"Én gondolkodom"

TAVASZ

Növő Hold

Szűz archetípusa

Az agyalapi mirigy tüszőérést serkentő hormont (FSH) szabadít fel

Ennek hatására a petefészkekben megindul a tüszőérés (peteérés) folyamata, amely által a petefészkek ösztrogént termel

Az ösztrogén hatására a méhnyak egyre termékenyebb, nedvesebb nyákot termel, a méhnyálkahártya elkezd megvastagodni

Energiaszintünk és libidónk egyre nő

Ovuláció

1-2 nap

"Én érzek"

NYÁR

Telihold

Anya archetípusa

Az ösztrogénszint a csúcára ér, ekkor az agyalapi mirigy LH hormont bocsát ki, amely a legérettebb tüszőt megrekeszti

Ennek hatására kilöködik az érett petesejt, amely 12-24 óráig életképes

A méhnyak magasra húzódik, a méhnyaknyák nagyon termékeny: átlátszó, nyúlós, vizes, tojásfehérje állagú

Energiaszintünk és libidónk ilyenkor a legmagasabb, egyéb érzékelések is erősödnek

Egy ciklusban egy ovulációs esemény történik

A legérzékenyebb szakaszunk (pl. stressz, betegség, érzelmi terhek, környezetváltozás)

Luteális szakasz

10-16 nap

"Én átalakítok"

ŐSZ

Fogyó Hold

Matriarcha archetípusa

A kiürült tüszőből sárgatest lesz, amely megkezdí a progeszteron-termelést

A többi hormon szintje csökkenni kezd

A progeszteron hatására az alaptesthőmérsékletünk megemelkedik, a méhnyálkahártya felkészül a beágyazódásra

A méhnyak kemény lesz, lentebb húzódik, a termékeny méhnyaknyák eltűnik

Energiaszintünk egyre csökken, fáradékonyság, enyhe PMS tünetek lehetnek



Menstruáció

Follikuláris szakasz

Ovuláció

Luteális szakasz

3-7 nap

"Én vagyok"

TÉL

Újhold

Vétség archetípusa

7-10 nap

"Én gondolkodom"

TAVASZ

Növő Hold

Szűz archetípusa

1-2 nap

"Én érzek"

NYÁR

Telihold

Anya archetípusa

10-16 nap

"Én átalakítok"

ŐSZ

Fogyó Hold

Matriarcha archetípusa

Tápanyagokban, ásványi anyagokban gazdag (főleg vas, cink, B12-vitamin, magnézium) ételek; gyulladáscsökkentő ételek (omega3!); alacsony glikémiás indexű, főként meleg, főtt, melegítő ételek

Például: hajdina, cékla, zöldborsó, gomba, moszatok, leveles zöldek; bogyós gyümölcsök: áfonya, szeder; feketebab, vesebab; harcsa, lazac, szardínia; só, gyömbér, kurkuma, cayenne, fahéj

Időszakos böjt:
12-16 óra lehet

Omega3, magnézium,
kurkuma, gyömbér

Friss, sokszínű, könnyű, tápanyagokban gazdag ételek; sok zöldség, sovány fehérjék, egészséges zsírok, keményítő tartalmú szénhidrátok, gabonák

Például: zab, brokkoli, cukkini, répa, saláta, zöldbab, zöldborsó, édesburgonya, sütőtök; avokádó, citrom, narancs, szilva, meggy, grapefruit; lencse, sárgaborsó; olívaolaj, tökmag, lenmag, kesudió, magvajak; savanyú káposzta, fermentált ételek

Időszakos böjt:
12-16 óra lehet

cink, D-vitamin,
szulforafán

Sok zöldség, gyümölcs, nyers étel vagy könnyen párolva; összetett szénhidrátok, egészséges zsírok; ösztrogén kivezetés támogatása!

Például: quinoa, rizs; keresztvirágúak (!), édesburgonya, kaliforniai paprika, padlizsán, paradicsom, spárga, spenót, újhagyma, avokádó; eper, kókusz, málna, sárgabarack; vöröslencse; mandula; lazac, tonhal, tojás; fermentált ételek

Időszakos böjt:
12-16 óra lehet

cink, D-vitamin,
szulforafán

Sok B-vitamin, kalcium, magnézium, cink tartalmú étel, sok rost; az ételeket főzve, sütve, grillezve; egészséges zsírok és szénhidrátok emelése, ösztrogén kivezetés támogatása, inzulinszint stabilan tartása

Például: rizs, hajdina; tök, édesburgonya, répa, cékla, gyömbér, leveles zöldek, gyökérszöszövények, keresztvirágúak; alma, körte, datolya; dió, nyers kakaó; csicseriborsó, fehérbab; spirulina; bőrös halak; fermentált ételek

Időszakos böjt: maximum
12-13 óra legyen!

cink, B6/B-komplex
vitamin, Omega3,
magnézium,
szulforafán, propolis,
virágpórá

ÉTKEZÉS

VITAMINOK



Menstruáció

Follikuláris szakasz

Ovuláció

Luteális szakasz

3-7 nap

"Én vagyok"

TÉL

Újhold

Vétség archetípusa

7-10 nap

"Én gondolkodom"

TAVASZ

Növő Hold

Szűz archetípusa

1-2 nap

"Én érzek"

NYÁR

Telihold

Anya archetípusa

10-16 nap

"Én átalakítok"

ŐSZ

Fogyó Hold

Matriarcha archetípusa

MOZGÁS

Inkább pihenés, regenerálódás (főleg az első napokban) vagy kímélő mozgások (jóga, nyújtás, séta)

Jógában kerülj (!): megerőltető, erősítő pózok, fordított vagy félfordított testhelyzetek, csavaró pózok, alhasi nyomás

Egyre növelhető intenzitás, erőteljesebb mozgásformák, új dolgok kipróbálása, izomépités, regenerálódás könnyebb

Például: futás, tánc, erőnléti, súlyozós edzések; jogában: fordított testhelyzetek, aktívabb pózok kifejezetten jólesőek

Nagyobb fizikai terhelés, intenzív mozgásformák, hajlékonyság nő (tartsd tiszteletben a saját határaidat itt is! - sérülésveszély fokozódhat)

Például: HIIT, futás, spinning; jogában: aktívabb gyakorlás

Fokozatosan csökkenteni a terhelést, egyre kímélőbb mozgásformák, funkcionális, ügyességi gyakorlatok; stresszoldásra törekedni.

Tisztelni a határaidat: rugalmasság csökkenhet, éhgyomorrra edzést kerülni

Például: jóga, pilates

ALVÁS

Prioritás legyen, akár 10-12 óra is lehet, korábbi fekvéssel, több pihenéssel

Legalább 7-8 óra pihentető alvás

Legalább 7-8 óra pihentető alvás

Megnőhet az alvásigény 30-60 perccel is, prioritás legyen az alvás, pihenés

ENERGETIKAI FÓKUSZ

Megpihenés, elengedés, létezés, visszahúzódnás, bölcsesség, transzformáció, énidő, intuíciók, ösztönök felerősödése, önvizsgálat

Újjászületés, az élet ébredése, tervezés, új kezdetek, gyarapodás, kreativitás, cselekvés, lelkesedés

Megvalósítás, alkotás, aktivitás, kreativitás, befogadás, önátadás, érzékiség, szociabilitás, termékenység

Összegzés, rendszerezés, lelassulás, kényelem, elengedés, behúzódnás, beérett gyümölcsök „learatása”

MENTÁLIS FÓKUSZ

Zárás körüli teendők, összegzés, projektek befejezése, lassítás

Tervezés, ötletelés, új dolgok elindítása, lépések megtervezése

Kívitelezés, megvalósítás, teremtés, nyitottság, aktivitás

Elemzést igénylő feladatok, rendszerezés, szelektálás, lassítás



Menstruáció

Follikuláris szakasz

Ovuláció

Luteális szakasz

3-7 nap

"Én vagyok"

TÉL

Újhold

7-10 nap

"Én gondolkodom"

TAVASZ

Növő Hold

1-2 nap

"Én érzek"

NYÁR

Telihold

10-16 nap

"Én átalakítok"

ŐSZ

Fogyó Hold

ÉRZELMEK

Érzelmileg intenzív időszak, mélységek megélése és megengedése, öngondoskodás, önellfogadás

Érzelmileg stabilizálódunk, új tapasztalatok felé kinyílás, önmagunkra is figyeljünk

Magabiztosság, kiteljesedés, teljes kinyílás, teremtő erő, Nőiség virágzása, érzelmi mélységek is lehetségesek

Feszültségoldás, határok meghúzása, tudatosság, önmagunk táplálása kívül és belül, hangulati ingadozás előfordulhat

ÖNISMERETI FÓKUSZ

ELENGEDÉS:

Mitől búcsúírom az előző ciklusomból?

ÖNGONDOSKODÁS:

Mire van szükségem ebben a pillanatban, hogyan támogathatom magamat?

TERVEZÉS, ÚJ ELINDÍTÁSA:

Mi a következő lépésem, mi támogat ennek megtételében?

MEGVALÓSÍTÁS, TEREMTÉS:

Mi szeretne ebben a ciklusban megszületni, megteremtődni rajtam keresztül?

BELSŐ FÉSZEK GYARAPÍTÁSA:

Mivel táplálhatom magam testileg, lelkileg, mentálisan, szellemileg?

RENDSZEREZÉS:

Mi az, amit nem vinnék tovább a következő ciklusomba?

ARCHETÍPUSOK

A VÉNSÉG: a bölcsesség, sötétség, teljes visszavonulás, rejtőzködés megtestesítője

"A Vénség lényege a télben, az elmélyült magunkba fordulás idejében tükröződik vissza, amikor a bennünk szunnyadó dolgokat mérlegre tesszük."

A SZŰZ: a bimbózás, függetlenség, elindulás, életerő, céltudatosság, élelátás megtestesítője

"A Szűz teste és szexualitása egyaránt bimbózóban van. A tisztaság és a vágy között keres egyensúlyt. Ez a nőiség bontakozó szírmáinak ideje."

Az ANYA: a teremtés, termékenység, önátadás, teljesség, a gyümölcsözésnek induló beérett tervek megtestesítője

"A szülés lehetőséget ad számunkra, hogy világok közötti kapuban álljunk, és erőnk és kreativitásunk végső forrásáról soha ne feledkezzünk meg."

A MATRIARCHA: az autonómia, a tekintély, összeszedettség, a "gyümölcsök learatásának" megtestesítője

"Ekkor a világban meglátjuk az elvégzett munkánk eredményeit. A gyepő a mi kezünkben van, viszont érzéssel és felelősségteljesen kezeljük."