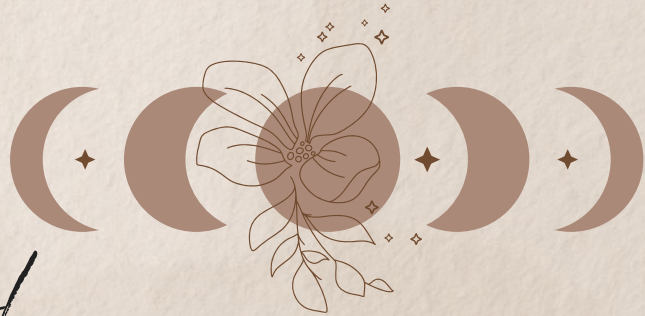




ahoj milovaná ženo!

Dnešním dnem vstupuješ na cestu **prohloubení své ženské moudrosti** v propojení s přírodou, která ti dala toto tělo. A ty máš možnost **porozumět jejímu cyklu**, který se neustále opakuje uvnitř tvého těla.

Toto pdf obsahuje vše, co potřebuješ vědět o svém vnitřním podzimu, **luteální fázi tvého menstruačního cyklu**. A je kouskem moudrosti, kterou najdeš program **Lemurské Lúno**.

Děkuji, že si volíš své tělo prozkoumat a porozumět tomu, kdo opravdu jsi a jak toho využít naplno.

Protože tu nejsme, abychom se *těžce snažily*, ale abychom **život žily z moudrosti, chytřejší a zdravější cestou**. A já jsem tu, abych ti podala ruku a ukázala, jak tuto moudrost v sobě znovu objevit.

S láskou,

ELISKA VÁCLAVOVÁ

TOTO PDF JE PODPOROU

PROZKOUMÁNÍ A POROZUMĚNÍ OBDOBÍ FÁZE PŘED MENSTRUACÍ, KTERÉ JE PRO MNOHO ŽEN TO, KTERÉ PŘINÁŠÍ NEJVÍCE VÝZEV A BOLESTI, TAK ABYS SVÉMU TĚLO MOHLA DOPŘÁT TO. CO POTŘEBUJE A PROPOJILA SE TAK SE SVOU VNITŘNÍ VITALITOU, HARMONIÍ A JEMNOSTÍ.

"jsem láska, jsem kouzlo, jsem dar"



HARMONIE HORMONŮ[®]

luteální fáze

Hormonální systém propojuje a spojuje naše tělo a mysl.

Životní cesta ženy je tak úzce propojená s hormony, že by o nich měla vědět každá. Hormony v našem těle jsou ty, které jsou zodpovědné za změny cyklu, plodnost, menopauzu, nálady a emoce...opravdu všechno!

Hormony ti doslova říkají, na co máš myslet, co máš dělat, co máš jíst, a jak se chovat a reagovat. Ovlivňují všechny životně důležité systémy ve tvé mysli a těle, jako např. mozek, střevní mikrobiom, imunitní systém, reprodukční systém, metabolismus a systém reakce na stres.

*moje tělo mi vždy šepotá, co potřebuje
poslouchám?*



Když pochopíš, jak se synchronizovat se svým cyklem, tvým ovulačním a menstruačním cyklem, můžeš se vcítit - vnitřně sladit se sebou i okolím tak, že budeš přesně vědět co, jak a kdy dělat.

To optimalizuje tvé hormonální zdraví. A tím pádem i absolutně zvýší kvalitu tvého života.



HARMONIE HORMONŮ

luteální fáze

V SOULADU S MĚSÍCEM & MATKOU ZEMÍ

V biologickém lunárním cyklu mají ženy čtyři různé fáze (zatímco muži se řídí 24 hodinovým cyklem Slunce!). Podobně jako na Zemi jsou to roční období:

Zima = menstruace

Jaro = folikulární fáze

Léto = ovulace

Podzim = luteální fáze



Pořadí si můžeš zkusit zapamatovat také pomocí této zkratky:

F.O.L.M.

Full Of Loving Myself (Plná Lásky)

Folikulární, Ovulace, Luteální, Menstruace

Při sledování svého cyklu však začni prvním dnem tvého plného krvácení (nikoliv špinění). Pokud máš nepravidelný cyklus nebo amenoreu (ztrátu menstruace), zkus si všímat, jaká je tvá energetická hladina během úplňku a novoluní, protože mnoho žen je naladěno na Měsíc a krvácejí při novoluní nebo úplňku nebo v jejich nejbližších dnech.

V tomto pdf se podíváš na to, jak podpořit své tělo během Luteální Fáze tvého cyklu tzn, od dne po ovulaci až do prvního dne měsíčků. Tato fáze cyklu je ta nejdelší a často s sebou přináší pro mnoho žen ty nejhlubší výzvy. Je to proto, že nám nikdo neřekl, jak svůj cyklus ladit do harmonie uvnitř, a co naše tělo potřebuje. A právě to najdeš na dalších stránkách.

*zaměřuji svou pozornost do lůna a
propojení měsíce, a to mě vyživuje*

HARMONIE HORMONŮ[®]

luteální fáze

V HARMONII VNITŘNÍHO PODZIMU

Luteální Fáze trvá asi 10 -14 dní

Luteální fázi poznáš podle toho, že se probudíš s hladem a pociťuješ pokles nálady několik dní po ovulaci. To je proto, že hladina estrogenu klesá. To se děje poté, kdy se vajíčko uvolní z folikulu v naději, že bude oplodněno, pokud se tak nestane, tak se folikul změní ve žluté tělísko. To je období, kdy se vajíčko stává dočasnou hormonální žlázou, která produkuje dominantní & sedativní hormon: progesteron.

pozor na postovulační pokles estrogenu

Progesteronová fáze tvého cyklu jednoduše znamená "období mateřství". Nyní si tvá mysl i tělo myslí, že jsi těhotná. Tvůj mozek vysílá jasný signál: "Chraň své dítě!" Jak se to může projevit v tvém každodenním životě?



HARMONIE HORMONŮ

luteální fáze

V HARMONII VNITŘNÍHO PODZIMU

- Podvědomě víc uklízíš
- Potřebuješ v tomto období více spánku a kalorií
- Tvůj metabolismus je zvýšený = větší hlad + potřebuješ o 200-300 kalorií více než během své folikulární fáze
- Zpožděná doba průchodu žaludkem a střevy, což znamená, že jídlo prochází pomaleji, to může v některých případech vést k zácpě a nadýmání (jez více vařené zeleniny a ovoce!).
- Máš vyšší hladinu kortizolu, i když jsi v klidu = to znamená větší ostražitost a přítomné vědomí.
- Neprováděj tréninky s vysokou intenzitou, zapíná to ukládání tuků a automaticky se zapíná i odbourávání svalové hmoty, destabilizuje se tvá hladina cukru v krvi a zvýší se hladina kortizolu (stres).
- Když je hladina progesteronu a estrogeneru vyšší (uprostřed luteální fáze), můžeš pocítit vyrovnanější a racionálnější myšlení.
- V druhé polovině této fáze je také oslabenější tvůj imunitní systém, proto do svého jídelníčku zařaď více ovoce a zeleniny s vitamínem C! Dbej však na to, abys ho jedla samotně a ne s jinými jídly a alespoň s dvou hodinovým odstupem od ostatních jídel, aby nedošlo k nadýmání.

jsi celkově intuitivnější, citlivější a introvertnější

- Zdravé tuky potřebuješ pro fungování tvého mozku a mozku tvého "miminka". Cholesterol se mění na progesteron = progesteron.
- Mozek se v tomto období rád soustředí na detaily!
- Obě mozkové hemisféry spolu nejvíce komunikují, což umožňuje myšlení mimo rámec, řešení složitých problémů a zvýšenou kreativitu!
- Tato fáze je také dobou naslouchání a přemýšlení (více přemýšlíš o minulosti, o tom co jsi udělala a co by mohlo být jinak, kdyby...).

HARMONIE HORMONŮ

luteální fáze

V HARMONII VNITŘNÍHO PODZIMU

Nejlepší čas na to: Udělat velká životní rozhodnutí nebo větší nákupy, udělat si pořádek v životě (vztahy, domov), věnovat se detailům, plnit úkoly/práci na počítači, přemýšlet, dát si prostor a naslouchat svým potřebám, intuici, věnovat se uměleckému projektu a nechat se vést svým vnitřním ohněm a moudrostí.

Uvědom si: emocionální a myšlenkové vzorce, které se opakují každý měsíc jako je obviňování, stud, vina, žárlivost, nízká sebedůvěra. To nejsi ty, to je tvé hormonální tělo. Začni s nimi pracovat a proměňovat.

Jídlo: sezam a slunečnicová semínka. Pij hodně hodně vody. Do jídelníčku také přidej petržel, řeřichu, okurku. Ovoce a vařenou zeleninu pro vlákninu a snadné trávení. Pomalu spalující sacharidy jako sladké brambory, dýně, mrkev. Avokádový/kokosový/olivový olej a organické živočišné tuky.

Sex: Fáze sucha. Soustřeď se na předehtu a postupuj pomalu, nejprve se musíš cítit bezpečně.

Děložní hlen: Krémově bílý

zaměř: s lehkostí dokončuji vše co je potřeba, připravuji se na odpočinek, tvořím si nádherný domov uvnitř a navenek

HARMONIE HORMONŮ[®]

luteální fáze

V HARMONII VNITŘNÍHO PODZIMU

Cvičení/jóga: pomalu & jemně (zaměř se na oblast střev a její masáž pomocí jógových ásán - tím podpoříš své trávení, pozornost můžeš se věnovat také cvikům, které ti pomohou rozporoudit energii v oblasti kyčlí a pánevního dna), dopřej si tanec a dlouhé procházky v přírodě.



Čakry: Solar plexus (cca 21.-24. den cyklu), Sakrální (cca 25.-28. den cyklu)

V této fázi prosím nepřeháněj cvičení! Výsledek bude opačný: aktivuješ ukládání tuků, úbytek svalové hmoty a ztrátu hustoty kostí v důsledku nadměrného zatížení těla, když už má samo o sobě přirozeně vyšší hladinu kortizolu.

Nezapomeň, že tvé hormony si myslí, že jsi těhotná, takže dělej více uklidňujícího pohybu, jako je např. jemná jóga a tanec

**VYBER SI JEDNU Z VÝŠE UVEDENÝCH
DOPORUČENÍ A ZAŘAĎ JI DO SVÉHO DNE
BĚHEM LUTEÁLNÍ FÁZE, každý další měsíc
zařaď další a pozoruj, jak se tvůj život
proměňuje k lepšímu.**

TVÉ TĚLO TI POĎĚKUJE a já ti děkuji za to, že si dáváš prostor porozumět sama sobě.

HARMONIE HORMONŮ[©]

Co tě čeká v PLNÉ VERZI PDF programu LEMURSKÉ LŮNO HARMONIE HORMONŮ?

Dozvíš se o všech fázích hormonálního cyklu

tak abys porozuměla tomu, co se děje ve tvém těle i během folikulární fáze, ovulace a menstruace. Mohla své tělo poslouchat a podpořit a tím vrátit do rovnováhy a plného zdraví.

vnitřní jaro, léto, podzim a zima

Zjistíš jaké specifické potraviny podpoří jednotlivé fáze tvého cyklu

tak abys dokázala své tělo plně vyživit a dopřát mu všechny prvky, které v každé fázi potřebuje. A opravdu se to mění, takže to není o tom být na dietě měsíc, ale plynout s rytmem potřeb tvého těla, které tě za to bude milovat a odměnit udržitelnou vitalitou



Objevíš dva nejdůležitější kroky, které potřebuješ k vyvážení svých hormonů

a jak je pro sebe udělat a zařadit do svého života, tak abys opravdu vzala hormonální rovnováhu a zdraví do svých rukou.

Naučíš se, jak se tvé hormony mění

a které hormony je potřeba sledovat, co ve tvém těle způsobují a jak poznáš, že jsou aktivované a jak je přivést do rovnováhy. Co to vůbec rovnováha hormonů v ženském těle je.

A hlavně se dozvíš jak se zbavit PMS (premenstruačních příznaků) a PMDD (premenstruační dysforické poruchy), které nejsou normální součástí ženského cyklu.

PŘEDSTAVUJI TI TĚLO VYŽIVUJÍCÍ PROGRAM

LEMURSKÉ LŮNO: V HARMONII CYKLU

Tato 28-denní iniciační cesta ženy podporuje tvé propojení s vnitřním cyklem tvého těla, tak abys mohla žít svůj život v opravdové lehkosti, potěšení a záři. Je základem v pochopení tvého ženského těla a všeho, co se ti dennodenně děje. Jak reaguješ, co cítíš atd. Skrze tuto bránu projdeš do hlubšího žití svého potenciálu v ženském těle.

*pro koho tento
program je?*

Ženy v reprodukčním věku, které se potýkají s akné, depresí, úzkostí, stresem, nadýmáním, křečemi, menstruačními bolestmi, PMS a PMDD, PCOS a endometriózou, vypadáváním vlasů, únavou, nízkou motivací, nízkou energií, nízkým sexuálním apetitem, výkyvy nálad, mozkovou mlhou, špatným spánkem a nedostatkem životní cesty.

Také pro ženy, které vysazují antikoncepci, chtějí otěhotnět optimalizací plodnosti, učí se vyhnout těhotenství bez použití syntetické antikoncepce, chtějí praktikovat více sebelásky a porozumět své mysli a tělu na hlubší úrovni & chtějí optimalizovat svou energetickou hladinu.

Pro ženy, které prochází menopauzou nebo jsou již v menopauze a chtějí se propojit, prohloubit a porozumět tomu, co se jim a jejich tělu děje.

Pro ženu, která se chce uvolnit do ženskosti a nalézt vlastní já, svou esenci.

Pro ženu, kterou zas tak nic netrápí, ale chce prevenci a jednoduše si přeje žít v souladu se svou hormonální přirozeností.

I když se všechny rodíme a jsme naprogramovány se stejným hormonálním cyklem, tak pocítujeme různé příznaky hormonální nerovnováhy. To, co učím, nelze považovat za lékařskou radu, protože nejsem lékař. Jsem tu proto, abych ti pomohla porozumět cyklům, tak aby sis zvýšila sebevědomí a posílila sebe sama a to v programu Lemurské Lůno: V Harmonii Cyklu kam tě srdečně zvú.



ELIŠKA VAEA

mentor