

NASTARTUJ ŽENSKÉ ZDRAVÍ KOMPLEXNĚ

4 PRAKTICKÉ KROKY
K HORMONÁLNÍ ROVNOVÁZE



Poznej zakladatelku platformy Femvie



”

Ahoj, jsem Aneta.

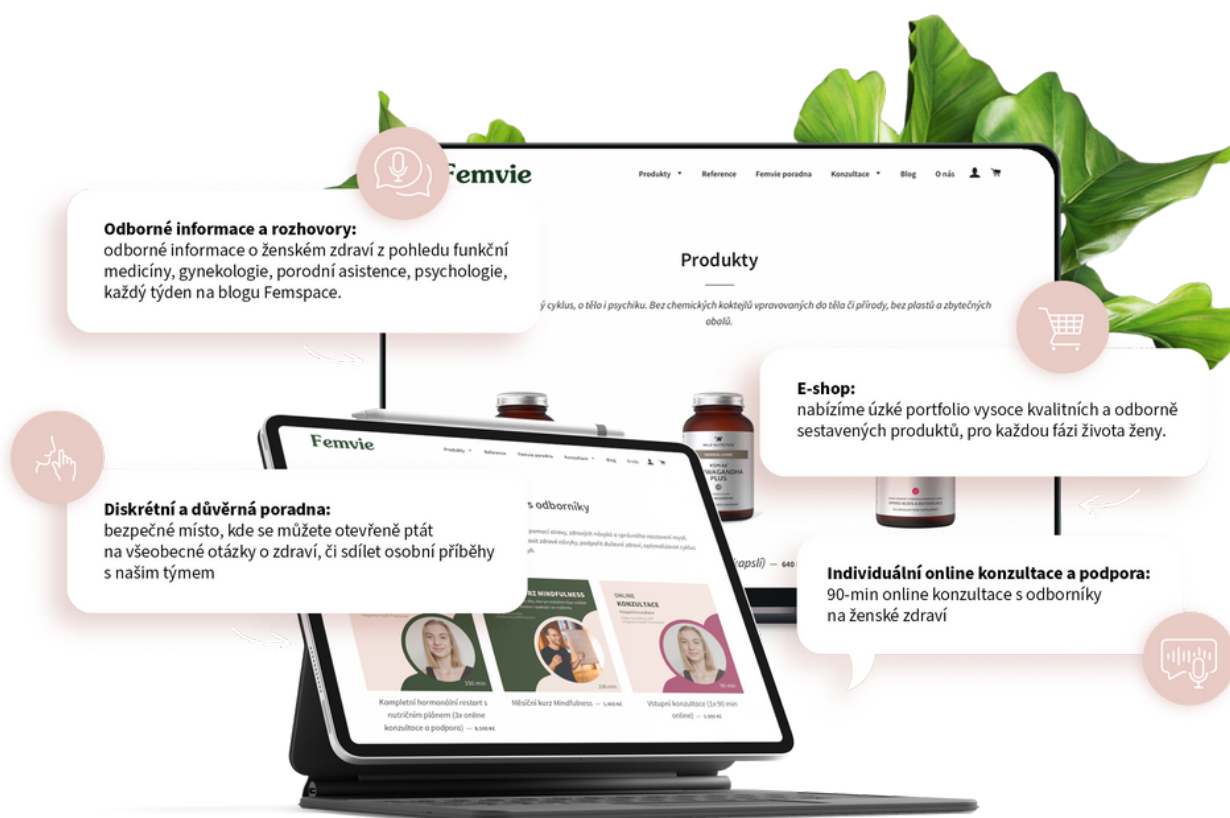
Jsme zakladatelka platformy Femvie, na které pomáháme ženám **komplexně nastartovat jejich zdraví** a dostat hormony zpět do rovnováhy. A to pomocí **individuálního a empatického přístupu našich certifikovaných odborníků, praktické edukace a odborně sestavených produktů** pro **každou fázi života ženy**. Jsme tu pro ženy, od první menstruace, přes PMS, hormonální nerovnováhu, přípravu na početí, těhotenství až po menopauzu.

Jsem nadšená z každé ženy, která se na nás obrátila ať už díky **vysoké kvalitě našich produktů** nebo pro **individuální konzultace** a díky tomu ví, že už nemusí ztrácet čas hledáním informací a spekulováním o tom co se v jejím těle děje a jestli to je normální. Zkrátka ví, že už **na to nemusí být sama**. Dostáváme neskutečně krásně zpětné vazby od žen všech věkových kategorií, které trápí PMS, anovulace, endometrióza, PCOS nebo i menopauza, protože díky naší platformě **našly řešení a začaly se opět cítit skvěle ve svém těle a samy sebou**.



Komplexní péče o ženu, v každé fázi života.

Femvie není jen e-shop, je to komunita, bezpečná a silná **opora ženám od první menstruace až po menopauzu**. Edukujeme ženy o jejich hormonálním zdraví, pomáháme jim na jejich cestě, **podporujeme** je formou individuálních konzultací, webinářů a programů a ukazujeme, že v tom nejsou samy.

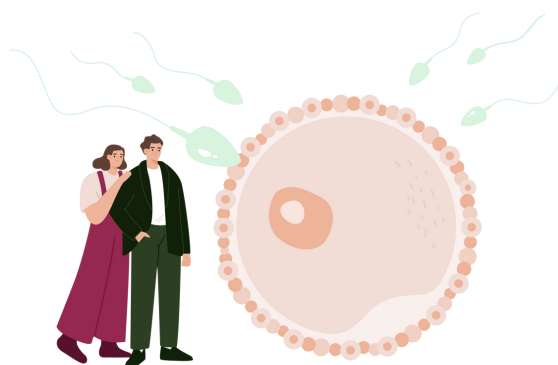


Jsme přesvědčeny, že ženy si **zaslouží vědět, co se v jejich těle děje**, a co mohou dělat, aby se cítily dobře, naplněné a samy sebou.



Tento e-book vznikl pro všechny ženy, jako jsi ty, kteří **chtějí porozumět ženskému tělu**, roli a **vlivu hormonů na ženské zdraví** a **přirozené ženské cykličnosti**.

Porozumění vlatnímu tělu a jeho fungování ti totiž umožní **správně identifikovat příznaky**, které naznačují, že něco není v pořádku, nastavit si **správný životní styl, stravu a hranice** a tím **dostat své tělo a mysl opět do rovnováhy**.



Jsi připravena **porozumět jedinečnosti ženské cykličnosti** a **upřednostnit tak své zdraví a potřeby těla**? Perfektní! Pojdme se do toho společně **krok za krokem** pustit!

S láskou a vděčností za celý tým Femvie,


Aneta

CEO & Zakladatelka Femvie



OBSAH

- CO JE KOMPLEXNÍ PŘÍSTUP?
- HORMONÁLNÍ PRŮVODCE
- PROČ VZNIKÁ HORMONÁLNÍ NEROVNOVÁHA?
- PROJEVY HORMONÁLNÍ NEROVNOVÁHY
- FEMVIE ČTYŘI PILÍŘE ZDRAVÍ
- PRŮVODCE MENSTRUAČNÍM CYKLEM
- DŮLEŽITÉ PROHLÍDKY U GYNEKOLOGA
- MÝTY O ŽENSKÉM CYKLU
- JAK PODPOŘIT SVÉ HORMONÁLNÍ ZDRAVÍ?

*Jdeme
na to* 

Proč je důležitý komplexní přístup k ženskému zdraví?

Komplexní vnímání a pochopení cyklu i ženského zdraví ti pomůže žít **kvalitnější a zdravější život**. Když budeš rozumět jak vše s sebou souvisí a jaký je tvůj cyklus, budeš moct mnohem rychleji rozpoznat kdy je tvé v tělo v nerovnováze a co je potřeba změnit či upravit.

Co často chceme změnit/ ovlivnit

Na co bychom se měly zaměřit



Častokrát totiž máme tendenci **zalepovat problémy** s cyklem a zdravím **krátkodobými náplastmi**, které se však brzy zas vrací nebo projevují dalšími signály. Femvie komplexní přístup se zaměřuje na skryté příčiny problémů a pomáhá je vyřešit dlouhodobě.



Ženský cyklus je barometrem ženského zdraví

Pomocí **čtyř základních vitálních znaků** lékaři monitorují a hodnotí zdravotní stav žen*:

1. Tepová frekvence
2. Krevní tlak
3. Teplota
4. Dechová frekvence
5. Menstruace

Na rozdíl od mužů, ženy mají důležitý **ukazatel celkového zdraví – menstruaci**. Jejím prostřednictvím ti tělo dává najevo, co je a není v pořádku. Stres, nemoc, podvýživa či jakákoliv další nepohoda se může **projevit na intenzitě menstruace, bolestivosti a dalších příznacích během cyklu**. Sledování a pochopení ženského cyklu je skvělým nástrojem pro analýzu celkového zdraví.

Po dlouhou dobu byla menstruace a celkově ženská témata ve společnosti tabu, přičemž toto prostředí nahrávalo k neznalosti a tradování mýtů. Pojdme si nyní říct, **jak to tedy doopravdy je!**

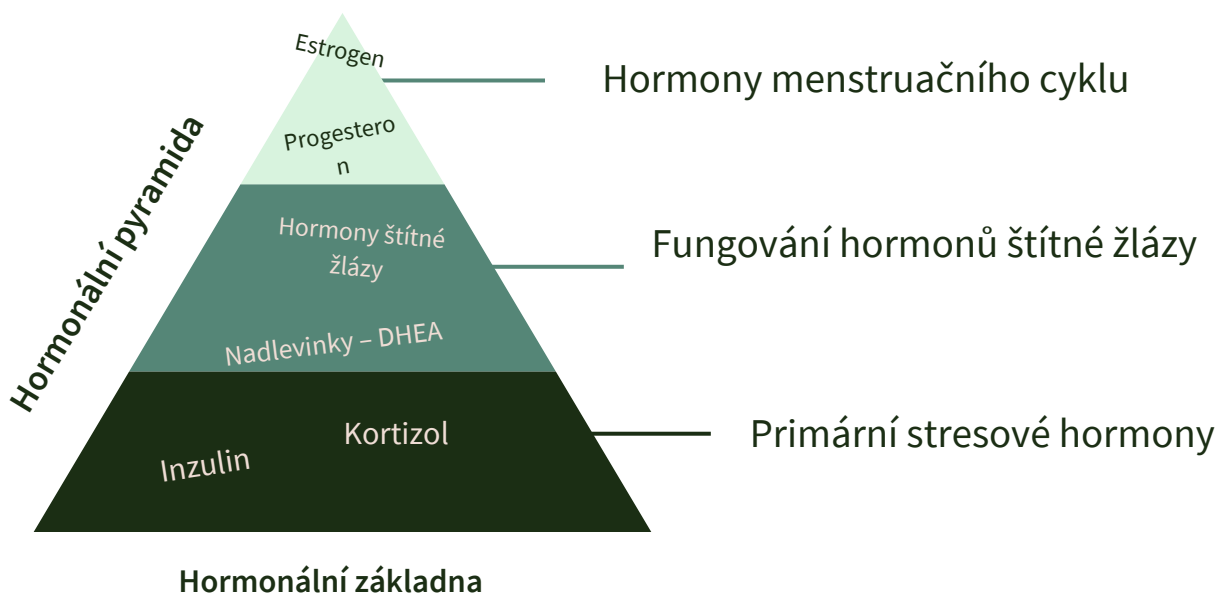


*Zdroj: American College of Obstetrics and Gynecology, 2015



Naše hormony jsou propojené

Hormony řídí velké množství našich **tělesných funkcí**: chuť k jídlu, reakce na stres, spánek, sexuální chuť, pocity štěstí nebo úzkosti. Jsou také **propojené a vzájemně se ovlivňují**, což spouští řetězovou reakci.



Hormonální základnu tvoří tzv. „**hormon stresu**“ – kortizol a „hormon cukru v krvi“ – inzulin. Pokud pociťuješ příznaky hormonální nerovnováhy, obvykle to znamená, že právě **tyto dva hormony se dostaly do nerovnováhy jako první**. Ty pak dále negativně ovlivňují a narušují fungování hormonů štítné žlázy, estrogenu, progesteronu, testosteronu a melatoninu.



Hormonální průvodce

Existuje **6 hlavních hormonů**, které řídí rytmus menstruačního cyklu:

FSH

(Folikuly stimulující hormon) Produkuje ho vaše hypofýza, malá žláza umístěná pod mozkem. FSH pomáhá řídit cyklus a stimuluje růst vajíček ve vaječnicích.

LH

(Luteinizační hormon)
I ten produkuje hypofýza. LH hraje důležitou roli v sexuálním vývoji i fungování a pomáhá kontrolovat menstruační cyklus. Spouští také uvolnění vajíčka z vaječníku.



Estrogen (E1)

Je produkován ve vaječnících a pomáhá rozvíjet a udržovat reprodukční systém, „naplňuje“ ženské partie, zvýrazňuje ženské křivky a způsobuje, že naše rty působí plněji. Má také vyhlazující účinek na pokožku.

Estrogen zároveň pomáhá regulovat menstruační cyklus, buduje děložní sliznici, která je důležitá pro zahnízdění oplodněného vajíčka, a tím se obrovskou měrou podílí na vzniku nového života.

Estradiol (E2)

Vzniká ve vaječnících, nadledvinách a placentě během těhotenství. Estradiol je nejdůležitější hormon během reprodukčních let. Během cyklu vylučuje folikuly na vaječnících a ty spouští řadu událostí, které vedou k nárůstu LH, což vytváří ovulaci. Po ovulaci, během luteální fáze, estradiol působí ve spojení s progesteronem a připravuje výstelku dělohy na implantaci.



Progesteron

Je produkován žlutým tělískem ve vaječníku. Patří do skupiny steroidních hormonů nazývaných „gestageny“. Progesteron je vylučován zejména během druhé poloviny menstruačního cyklu a připravuje tělo na těhotenství v případě, že dojde k oplodnění uvolněného vajíčka. Pokud k tomu však nedojde, žluté tělísko se rozpadne, progesteron klesá a začíná nový cyklus.

Kortizol


Představ si kortizol jako vestavěný poplašný systém přírody. Je to hlavní stresový hormon tvého těla. Pracuje s určitými částmi mozku, aby řídil tvou náladu, motivaci a strach. Zároveň řídí využívání sacharidů, tuků a bílkovin, reguluje krevní tlak a zvyšuje hladinu cukru v krvi (glukózu). Také řídí tvůj cyklus, spánek/bdění a zvyšuje energii tak, abys mohla zvládat stres, a poté opět obnovuje rovnováhu.

V přirozeném prostředí je kortizol vylučován v reakci na stres. Rozumná produkce kortizolu je rozhodně dobrá, avšak dlouhodobá produkce, nejčastěji vzhledem k chronickému stresu, má za následek významné fyziologické změny.



Proč vzniká hormonální nerovnováha?

Nerovnováha vzniká, když se **určité hormony tvoří v menším množství, nebo je jiných naopak výrazně více**. Pojdme si říct o třech nejčastějších příčinách vzniku hormonální nerovnováhy:

- 1. Stres:** z krátkodobého hlediska je odpověď na stres a produkce kortizolu **nezbytná**. Dlouhodobě vysoká hladina stresových hormonů však **narušuje některé jiné tělesné funkce**, což může mít celkový negativní dopad na tvé zdraví.
- 2. Špatná regulace krevního cukru:** když je tělo **často vystavováno cukru** nebo jednoduchým formám sacharidů, vede to k neustálému uvolňování inzulínu, což však pro ostatní hormony nevěstí nic dobrého.
- 3. Nerovnováha střevního mikrobiomu a zatížení jater:** v dnešní době plné dýmu z aut, čisticích a kosmetických potřeb a pesticidů z nevhodného pěstování potravin je těžké udržet játra v dobré kondici. K tomu přidáme **nadměrnou konzumaci alkoholu** a jinak špatné **stravovací návyky** a problém je na světě. 

4 nejčastější projevy hormonální nerovnováhy

Protože hormonů v těle funguje tolik a **každý se podílí na něčem trochu jiném**, příznaky nerovnováhy se budou odvíjet podle toho, které hormony nebo endokrinní žlázy nefungují správně.

Necítíš se ve své kůži a nedokážeš rozpoznat, co za tvými problémy stojí? Možná že se potýkáš s hormonální nerovnováhou.

Pojďme se podívat na **4 častých projevů**:

- 1. Poruchy menstruačního cyklu:** nepravidelný cyklus, příliš silné nebo naopak slabé **krváčení**, bolesti, **PMS** či dokonce **ztráta menstruace**, za tím vším do značné míry stojí hormony.
- 2. Snížená sexuální touha:** příroda to vymyslela opravdu chytře. Na každou mimořádnou událost mozek okamžitě reaguje a přizpůsobuje tomu chování celého organismu. Pokud vás dlouhodobě trápí nulové libido, v první řadě za tím může stát **stres a stresový hormon kortizol**.



4 nejčastější projevy hormonální nerovnováhy

- 3. Vypadávání vlasů:** podobně jako v případě mužské plešatosti, i u žen stojí **za nadměrným vypadáváním vlasů hormonální změny**. Prvním z důvodů může být **snížená funkce štítné žlázy**, což brání vlasovým folikulům v růstu. V druhém případě může jít o projev **PCOS** neboli syndromu polycystických vaječníků.
- 4. Chronická únava:** dvě z nejdůležitějších oblastí, které hrají roli v hladině energie, jsou štítná žláza a nadledvinky. Pokud na tělo dlouhodobě působí stres, tyto orgány nemohou správně fungovat. **Stresový hormon kortizol vylučovaný nadledvinkami narušuje funkci štítné žlázy a její nezbytnou přeměnu hormonů.**



Jak podpořit své hormonální zdraví?

Hormonální nerovnováha se nevztahuje pouze na zmíněné projevy, **může o sobě dávat vědět mnoha různými signály**, a proto je důležité průběžně sledovat jak tělo reaguje a dennodenně podporovat hormonální rovnováhu.

Základem jsou tyto **tři tipy**:

- 1. Správná strava a kombinace potravin:** bez dostatečného množství stravy hormony nesrovnáš. Ujisti se, že jíš dostatečně a nezapomínáte na žádnou z makroživin. V každém jídle **kombinuj bílkoviny, sacharidy i kvalitní tuky**, aby hladina krevního cukru zůstala co nejvíce **stabilní**.
- 2. Netoxická domácnost a šetrné menstruační pomůcky:** Přejít na netoxickou domácnost a kosmetiku může mít pozitivní efekt na tvé hormonální zdraví. Zvaž záměnu alespoň u několika produktů, které využíváš na denní bázi. **Šetrné menstruační pomůcky** bez zbytečných chemických látek navíc mohou zpříjemnit průběh menstruace a **zmírnit případné bolesti**.



Jak podpořit své hormonální zdraví?

3. Vhodné doplňky stravy: pokud se již nyní potýkáš s hormonální nerovnováhou nebo dlouhodobým působením stresu, bude tvé tělo vyžadovat větší množství určitých živin ve vysoce vstřebatelné formě.

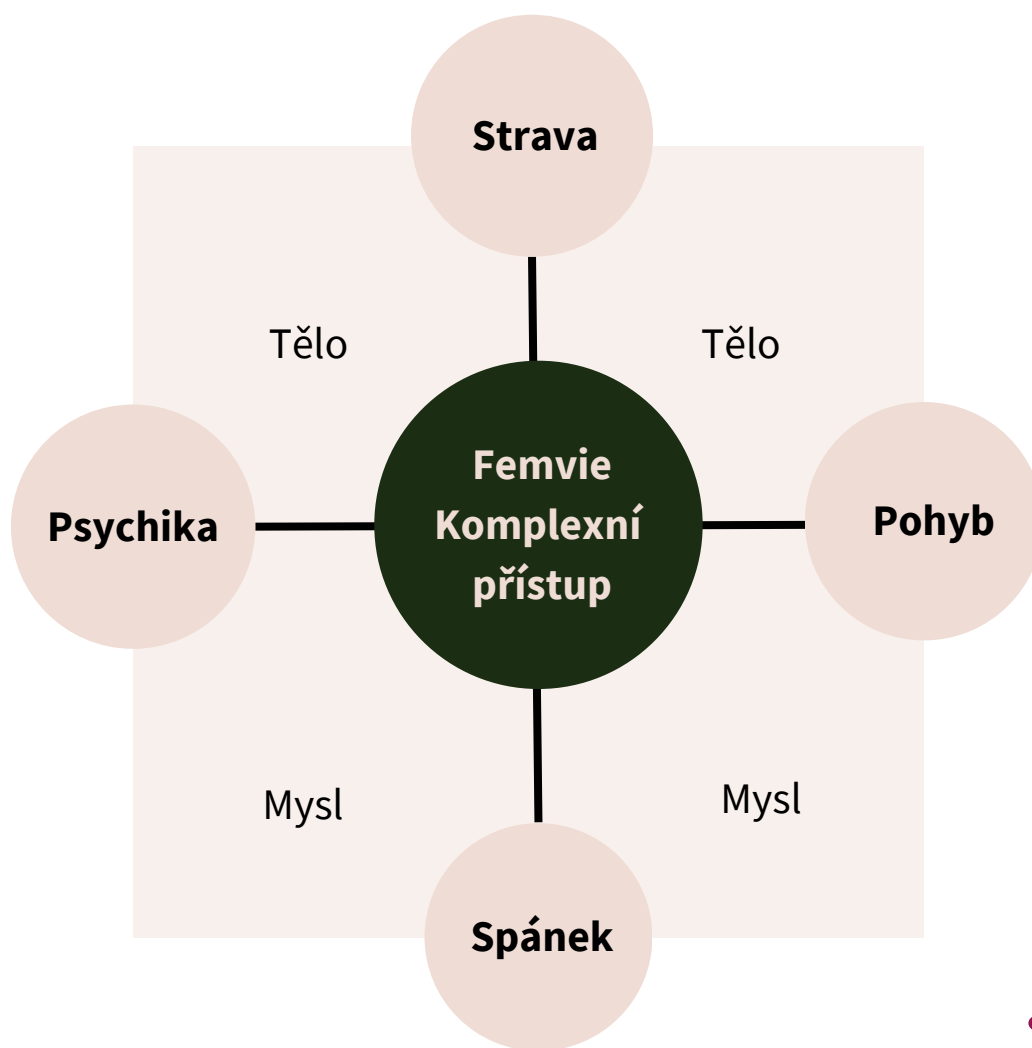
Jako základ pro hormonální zdraví doporučujeme: **komplex pro podporu plodnosti**, kterým pokryješ všechny potřebné látky pro ženské hormonální zdraví. Jestliže tě aktuálně trápí PMS nebo bolesti během menstruace, vsaď na **premenstruační komplex**.



Čtyři pilíře Femvie komplexního přístupu

Spánek, pohyb, strava a psychika (SPSP) – to jsou **4 základní pilíře zdraví**, na které je důležité dbát, aby byly hormony v rovnováze.

Pojďme si je představit:



První pilíř: strava

Klíčem ke zdraví je jíst **výživnou stravu z čerstvých potravin**. To, co jíš, je stejně důležité jako to, kdy a jak. Všechny tyto body ovlivňují inzulin – „hormon cukru v krvi“ a kortizol – „hormon stresu“. Pokud jsi (a jíš) ve stresu, tvá střeva **nemohou dobře vstřebávat živiny**.



[PROZKOUMAT](#)

Tělo musí dostat informaci, že má dostatek a má tedy energii i na reprodukci. Nemluvíme o přejídání se, ale o **dostatečném energetickém příjmu**. U mužů to až tak výrazné není, ale ženu „**stojí**“ **jenom samotná ovulace i několik kilokalorií**. A pokud se tělo nachází v deficitu, určitě tento proces nebude podporovat.

Doplňky stravy ideálně doplňuj na **základě hodnot mikroživin v krvi** (dle doporučení odborníků) ale ve všeobecnosti nezapomeň na vysoce vstřebatelný a kvalitní **hořčík**, zinek, **železo**, vitamin B6 a **vitamin D** a omega -3.



Druhý pilíř: pohyb

Pravidelné cvičení odbourává stres, posiluje svaly, buduje vytrvalost, zvyšuje krevní oběh, podporuje detoxikaci přebytečných hormonů a toxinů z těla. Příliš **mnoho** nebo **málo** cvičení **může vést k hormonální nerovnováze**. Přizpůsob cvičením fázím tvého cyklu a naslouchej tělu co zrovna potřebuje:

Menstruační



Relax + dlouhé procházky

Jóga + meditace

Lehké kardio/ tanec

Folikulární



Silový trénink

Kardio

Intervalový trénink či běh

Přispůsob cvičení různým fázím cyklu

Luteální



Kardio v první půlce

Plavání či tai-či

Jóga + relax v druhé půlce

Ovulační



Powerjóga či pilates

HIIT trénink

Spinning



Třetí pilíř: spánek

Dopady nedostatku spánku mohou být dalekosáhlé. Kvalitu spánku ovlivníš už od probuzení. **Jak žiješ během dne, se odrazí na tom, jak v noci spíš.** Tělo má rádo pravidelnost. Důležitá je nejen délka spánku (7-9 hod.), ale i kvalita. Ideální je dostat se co nejrychleji do fáze hlubokého spánku a zůstat v ní co nejdéle.

Naše doporučení pro **kvalitní spánek**:

- Neužívat před spaním kofein a alkohol
- Uklidnit organismus pro kvalitní spánek pomocí **bylinného čaje**
- Vypnout elektroniku a eliminovat LED světlo 1-2 hod. před spaním
- Spát ve vyvětrané místnost temperované na 17 – 21 °C



[PROZKOUMAT](#)



Čtvrtý pilíř: psychika

Stresové faktory jsou téměř nejčastější příčinou vzniku nebo prohloubení hormonální nerovnováhy. Jakmile mozek vyhodnotí, že jsi v nebezpečí, přepne tělo do **režimu „bojuj nebo uteč“** a spustí produkci stresových hormonů, které mají organismus chránit.

Z krátkodobého hlediska je odpověď na stres a **produkce kortizolu nezbytná**. Dlouhodobě vysoká hladina stresových hormonů však narušuje některé jiné tělesné funkce, což může mít **celkový negativní dopad na tvé zdraví**.

Za stres nepovažujeme pouze typické vnější faktory, jako je ztráta za potíže v práci, náročné období nebo toxické vztahy. Náš mozek vnímá jako spouštěče i stresory, o kterých možná ani nevíš. Zvýšenou produkci kortizolu tak může ovlivnit:

- nedostatečný **energetický příjem** a nadbytek pohybu
- **striktní omezování** některých makro či mikroživin
- **nekvalitní spánek**



Čtvrtý pilíř: psychika

Důležité je, abys uměla rozpoznat, kdy ti každodenní problémy začínají přerůstat přes hlavu.

Zkus si proto **všimnout následujících varovných signálů:**

- Skřípáš zuby během spánku?
- Máš problém usnout?
- Přepadají tě úzkostné stavy?
- Zlobí tě žaludek a máš rozhozené zažívání?
- Máš problémy v intimních vztazích?

TIP: Podpoř odolnost organismu vůči stresu pomocí klinicky testovaní **KSM-66® ašvagandy**. 11 nezávislých studií potvrdilo podporu Ašvagandy proti **úzkosti**, depresi či stresu. Podporuje také **libido** a **hormonální rovnováhu**.



[PROZKOUMAT](#)



Průvodce ženským cyklem

Každá žena je cyklická. Menstruační cyklus způsobuje ženskou proměnlivost každý den v měsíci a je to **naprosto v pořádku**.

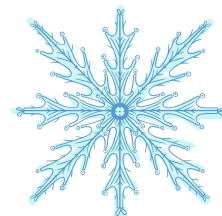
Mění se hladiny hormonů estrogenu a progesteronu mají vliv na energii, sportovní výkon, chuť k jídlu, rychlost metabolismu i imunitní funkce. Díky tomu se téměř **každý týden můžeš cítit jako úplně jiná bytost!**

Když se **naučíš respektovat jednotlivé fáze a jejich potřeby**, budeš mnohem efektivnější, spokojenější a budeš lépe rozpoznávat kdy a kam vkládat svou energii.

Pojďme se podívat, jaké **čtyři fáze menstruačního cyklu** známe a jakým způsobem se s nimi ženské tělo mění.



Menstruační fáze



Pomalá energie

Menstruační krvácení nastává, pokud nedojde k oplodnění a zahníždění nachystaného dozrálého vajíčka. **Hladiny hormonů estrogeneru a progesteronu klesají**, a přichází menstruace, během níž se vylučuje děložní sliznice.

Během menstruační fáze klesá fyzická energie a naopak **přichází zvýšená potřeba spánku** a odpočinku. V této fázi se určitě nenuť do něčeho, na co se aktuálně necítíš. V tomto období máš však **skvělý nadhled a silnou intuici**, dokážeš zhodnotit svůj aktuální přístup a všechno, co se dělo v minulém cyklu. Tak pozná, co ti slouží a co už naopak nepotřebuješ. Pokud tě tedy čeká nějaké velké rozhodnutí v životě a nevíš, jakým směrem se vydat, vyčkej na menstruační období.

Podpoř své tělo, mysl i duši

- Šetři energii a naslouchej svému tělu, které pociťuje úbytek energie.
- Jez potraviny bohaté na železo, dostatek bílkovin a zdravých tuků, což pomůže s tvorbou hormonů.
- Zvyš příjem železa.
- Pij uklidňující bylinné čaje.

Co dělají moje hormony?

Estrogen	↘	nízký
Progesteron	↘	nízký
Luteinizační hormon	↗	zvyšující se
Folikuly stimulující hormon	→	stabilní
Estradiol	→	stabilní

Folikulární fáze



Vyzařující energie

Po skončení menstruace přichází folikulární období, kvůli své charakteristice také často nazývané jako **dynamická fáze**. V této době se ženské tělo svými vlastnostmi a přednostmi **nejvíce podobá tomu mužskému**. Pokud jsi si během své menstruace dopřál dostatek odpočinku a času pro sebe, díky stoupající hladině estrogenu můžeš pocítovat **nával nové energie**, sebevědomí, motivace a možná i chuti trochu riskovat.

V této fázi cyklu hladina FSH (folikuly stimulující hormon) v těle stoupá spolu s estrogenem. Tvoje pokožka prosperuje, protože nárůst estrogenu **zvyšuje produkci kolagenu** a kyseliny hyaluronové v kůži.

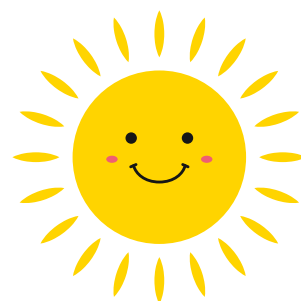
Podpoř své tělo, mysl i duši

- Jez lehčí a zdravější jídla, které ti dodají čistou energii.
- Naplánuj si nejtěžší pracovní úkoly (ty, které dlouho odkládáš).
- Metabolismus je pomalejší a klidové hladiny kortizolu nižší. V této fázi se doporučuje běh nebo jiné kardio.

Co dělají moje hormony?

Estrogen	↗	zvyšující se
Progesteron	↘	nízký
Luteinizační hormon	↗	zvyšující se
Folikuly stimulující hormon	↗	zvyšující se
Estradiol	↗	zvyšující se

Ovulační fáze



Hravá energie

V ovulační fázi je tvá **sexuální touha na vrcholu**. A jak hladina hormonů vrcholí, logické myšlení postupně střídá schopnost empatie a komunikace s ostatními. Díky těmto vlastnostem ženy dokážou nejlépe **budovat nové vztahy a pracovat v týmu**. K tomu se navíc přidává i sebevědomí a lepší pocit ze svého zevnějšku. A věř mi, není to jen pocit. I pro své okolí jsi mnohem přitažlivější.

Zároveň procházíš mnohými hormonálními změnami. Ve tvém těle vrcholí LH (luteinizační hormon) a estrogen, dochází k uvolňování vajíčka a následně k poklesu těchto hormonů a stoupaní progesteronu. Jak se hormony v těle mění, začneš se cítit **unavenější**.

Podpoř své tělo, mysl i duši

- Jez pravidelně, aby tvoje nálada i hladina cukru v krvi byla stabilní.
- Během ovulační fáze je hladina progesteronu vysoká, díky tomu máš více energie, takže můžeš cvičit naplno.
- Jez jídla bohatá na antioxidant.

Co dělají moje hormony?

Estrogen	↘	nízký
Progesteron	↗	zvyšující se
Luteinizační hormon	↘	nízký
Folikuly stimulující hormon	↘	nízký
Estradiol	→	stabilní

Luteální fáze



Reflektivní fáze

Luteální fáze patří mezi ty méně oblíbené části menstruačního cyklu. Zpravidla je spojována s **výkyvy nálad**, propady energie a **zvýšenou chutí na sladké**. Zejména pokud nežiješ v souladu se svojí cykličností a nedopřáváš si odpočinek ve chvílích, kdy si tělo řekne, může pro tebe být toto období výzvou. ©

Klíčem ke zvládnutí této fáze je **zaměření se na odpočinek**, zatímco tvá mysl a tělo resetují. Studie ukazují, že snížená koncentrace cirkulujícího hořčíku v luteální fázi může vést k **PMS** a právě jeho doplnění může pomoci snížit nežádoucí účinky.

Podpoř své tělo, mysl i duši

- Tvoje energie může klesat, buď k sobě laskavá a vyber si volnější trénink a cvičení.
- V této fázi jsou skvělé dlouhé koupele s epsomskou solí bohatou na hořčík.
- Pokud trpíš na PMS, omez alkohol, kofein a sůl a doplň tělu potřebné živiny formou **PMS komplexu**.

Co dělají moje hormony?

Estrogen	↓	nízký
Progesteron	↓	nízký
Luteinizační hormon	↓	nízký
Folikuly stimulující hormon	↑	zvýšující se
Estradiol	↓	nízký

Důležité prohlídky u gynekologa

Prohlídka u gynekologa

Ke komplexnímu přístupu ke zdraví patří i pravidelná návštěva lékaře. 1x ročně je doporučeno preventivní vyšetření u gynekologa, které se skládá z:

- vyšetření kolposkopie (oční hodnocení čípku dělohy v kolposkopu)
- screeningu cytologie (stěr z děložního čípku)
- ultrazvukového vyšetření dělohy, vaječníku a oblasti pánve

Ve 35 letech a 45 letech se k těmto ročním kontrolám nově doporučuje vyšetření HPV infekce děložního čípku.

Příprava na prohlídku u gynekologa

- Připravte si informace o datu poslední menstruace
- Sepište si průběh menstruačního cyklu: pravidelnost či nepravidelnost (ideálně přehled za alespoň tři měsíce)
- Shrňte si své obtíže (kdy a jak se projevují)

Při podezření na hormonální nerovnováhu se může provést krevní test hormonálního profilu, ideální k tomu je 3.–5. den cyklu.

Mamologie

- Doporučuje se samovyšetření od momentu, kdy dostaneme první menstruaci
- Do 40. let se prsa vyšetřují ultrazvukem (žena si platí sama)
- Po 45. roce lze vystavit žádanku na mamografické vyšetření prsou ve dvouletých intervalech (1x za 2 roky) a je hrazen pojišťovnou

Mýty o ženském cyklu

Mýtus 1. Zdravá žena má mít 28denní cyklus.

Tento mýtus je bohužel v nás zakořeňován často nevědomě – stačí jen pár let dennodenně brát platíčko s antikoncepčními pilulkami. Pravdou ale je, že zdravý cyklus se pohybuje v rozmezí 21–35 dní. Některé ženy tak mohou mít cykly 25denní, jiné klidně 31denní. Všechny jsou naprosto v pořádku.

Na co si dát pozor?

Situaci ale rozhodně řeš v případě, že máš cyklus kratší než 21 dní (tehdy je možné, že nedochází ve tvém těle k ovulaci), nebo delší než 35 dní.

Viníkem často může být hormonální nerovnováha. V tomto případě se zaměř na čtyři pilíře zdraví (více rozebereme níže). Tělu také **mohou chybět potřebné minerály a vitamíny**, které mnohdy ve stravě nepřijímáme v dostatečném množství.

S tím ti pomůže **Premenstruální komplex**, který je odborně navržen tak, aby podporoval cyklus po celý měsíc, zejména však ve dnech před menstruací. Pomůže ti také ulevit při nepříjemných příznacích PMS (bolesti v podbřišku, napětí v prsou, výkyvy nálad, psychické vyčerpání atd.).

Mýty o ženském cyklu

Mýtus č. 2: Všechny ženy ovulují 14. den cyklu

Tak to opravdu není! Ne všechny ženy ovulují 14. den cyklu, a dokonce každý cyklus to **nemusí být vždy ve stejný den**. Pokud se snažíš otěhotnět, raději sleduj svá **vlastní data** místo používání „chytrého ovulačního kalendáře“ či aplikací, které nemají o tvém těle dostatek informací. Vhodnou metodou je **STM (symptotermální metodu)**. Na platformě Femvie máme pro tebe praktický webinář, který tě tuto metodu naučí a na konci tohoto e-booku najdeš sledovač cyklu, kam si můžeš informace zapisovat.

Sleduj si svůj cyklus a podpoř tělo

Doporučujeme si pravidelně měřit bazální teplotu nebo zapisovat cervikální hlen. Už po několikátém cyklu tak získáte přehled o svém těle. To je přínosné nejen pro vaši představu o ovulaci, ale tato data jsou poté důležitá i pro lékaře v případě, že byste s ním řešila nějaký problém.

Plánuješ těhotenství? Pro samotnou plodnost je dobré tělo vyživit. Přírodní **komplex na podporu ženské plodnosti** obsahuje nejen doporučenou denní dávku kyseliny listové, ale i vitamíny a látky jako jsou zinek, selen, houba Cordyceps a další, které se starají o správnou funkci reprodukčních orgánů a příznivě přispívají k hormonální i mentální pohodě.

Gratulujeme ti k dočtení tohoto e-booku! Přidej se k naší výzvě...

Víme, že to byla pořádná nálož informací, a jsme přesvědčeni o tom, že každý řádek byl pro tebe přínosem.

Pomohly ti tyto informace? Sdílej tento e-book na svých Instagram stories, označíš profil [@femvieorganic](https://www.instagram.com/femvieorganic) a sdílej co si odnášíš, at tě můžeme oslavit i s celou naší komunitou!

Komunita Femvie není jen o mně a mém týmu. Ale o tobě a ostatních ženách, které udělaly rozhodnutí vzít své zdraví do vlastních rukou! A to je přesně důvod, proč tě chceme maximálně na tvé cestě podpořit. Chceš vědět jak? Čti dál..



Podpoř své hormonální zdraví

Cítíš, že máš své hormony rozhozené a nevíš, jak to celé sladit, aby ses cítila dobře ve svém těle? Vnímáš, že je toho na tebe moc?

Femvie programu o komplexním ženském zdraví jsme dle zkušeností sestavily, aby tě **krok za krokem** provedl všemi důležitými aspekty hormonálního zdraví, tak že je **opravdu pochopíš** a nebudeš muset luštit v protichůdných informacích na internetu. Všechny souvislosti se ti propojí dohromady, a podle nich si **nastavíš ty správné návyky** (životního stylu, psychiky, výživy a pohybu), díky kterým se začneš opět cítit skvěle ve svém těle, duši a mysli.

V programu se naučíš porozumět jedinečnosti a cykličnosti ženského těla, identifikovat si **typ hormonální nerovnováhy**, a podle toho si sestavit **komplexní plán plný zdravých návyků**, které začneš průběžně a **konzistentně aplikovat** do svého každodenního života, abys dostala své hormony do rovnováhy.

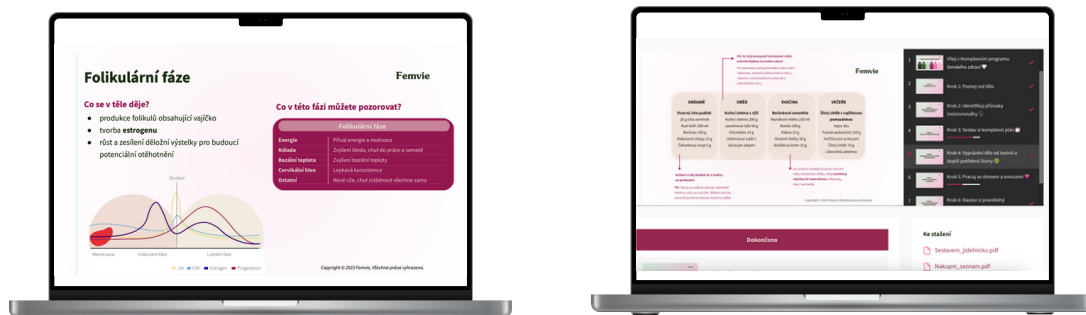
S námi to zvládneš snadno.



Podpoř své hormonální zdraví

Budme k sobě totiž otevřené: **každá žena je jiná** a to, co funguje na jednu, **nemusí vyhovovat tobě**. Existuje mnoho příčin a spouštěčů příznaků hormonální nerovnováhy a je dobré mít vedle sebe někoho kdo ti budou na tvé cestě odbornou **oporou** a **provede tě celým procesem** krok po kroku.

Naším záměrem je tě na tvé cestě za úspěchem maximálně podpořit. A to je také důvod, proč jsme se spojily s odborníky v **České Republice** a **Anglii**, aby informace v programu byly založené na **studiích** a **dlouholetých zkušenostech odborníků v oboru**.



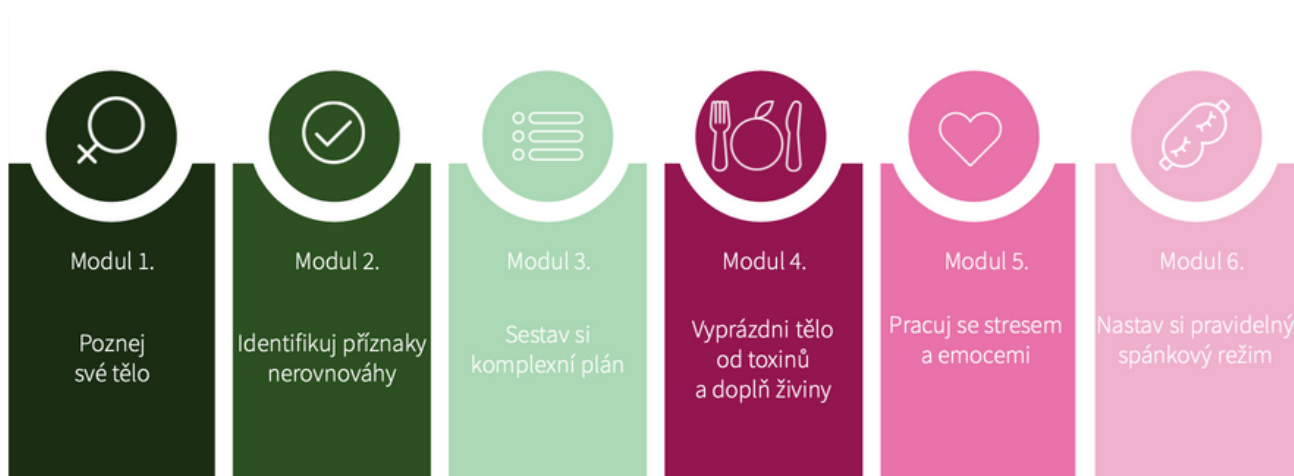
Femvie přístup se zaměřuje na **celého člověka**. To znamená, že se snažíme najít hlavní **příčinu tvých zdravotních problémů** tím, že se podíváme na tvou stravu, životní styl, rovnováhu mezi prací a soukromým životem, toxicitu v životním prostředí, základní nutriční nedostatky, spánek, stres. Všechny tyto faktory totiž mají vliv na **tvé celkové zdraví a pohodu**.



Podpoř své hormonální zdraví

V **Komplexním programu o ženském zdraví** se proto zaměříme na **6 praktických kroků**, které ti pomohou **optimalizovat zdraví** a **dostat hormony do rovnováhy**.

V každé lekci se zaměříme na jeden z pilířů ženského zdraví, ve kterém tě **krok po kroku**, naučíme **přírozeně** a **kumulativně** upravit výživu a životní styl, tak aby ti přírozeně vyvážil tvé hormony, a to dlouhodobě.

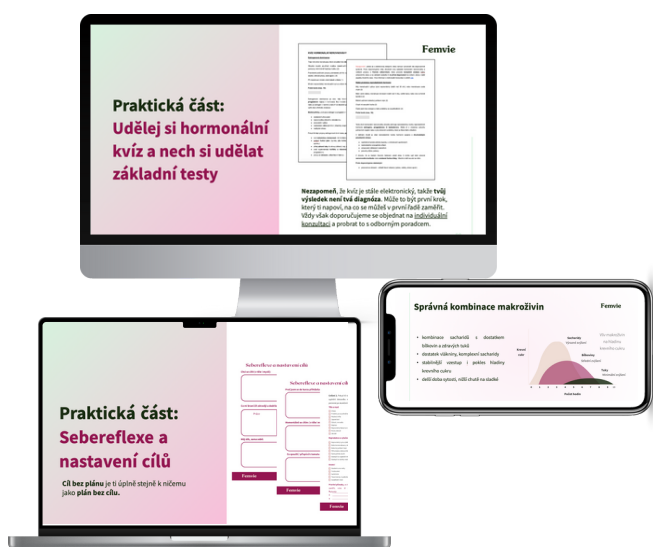


Naučíš porozumět **jedinečnosti** a **cykličnosti ženského těla**, **identifikovat typ hormonální nerovnováhy**, a podle toho si **sestavíš komplexní plán** plný zdravých návyků, které začneš průběžně aplikovat do svého každodenního života, abys dostala své hormony do rovnováhy!



Výhody programu

Nech nás s tebou sdílet, co s nákupem tohoto komplexního programu o ženském zdraví získáš:



7 videolekcí a praktických kroků

- ♡ Celoživotní přístup k jednotlivým lekcím
- ♡ Přehled a vysvětlení typů hormonální nerovnováhy
- ♡ Praktické materiály a akční úkoly
- ♡ Přístup do uzavřené komunity žen a možnost se ptát na otázky

BONUSY pro tebe:

- ♡ Digitální sledovač cyklu
- ♡ Femvie hormonální kvíz
- ♡ Nákupní seznam + ukázkový jídelníček
- ♡ Rozvrh cvičení podle fází cyklu
- ♡ 10% slevu na celý Femvie sortiment
- ♡ 25% slevu na exkluzivní členství Next.Move (prémiové fitness centrum v Praze)



Co o nás řekly naše klientky...

Před 3 týdny jsem absolvovala on-line konzultaci s Eliškou a mohu doporučit každé ženě, která se chce poradit o svém zdraví a pohodě. Jsem problematická, mám za sebou poruchy příjmu potravy, složitý menstruační cyklus a vyšší věk pro případné těhotenství. Aplikace doporučení od Elišky přinesla pozitivní změny za velice krátkou dobu a neměla žádný dopad na věci, které jsou pro mě v životě důležité (váha, štíhlá postava). Eliška je neskutečně příjemná, naslouchá a podporující. Takže za mě skvělý produkt a vynaložených finančních prostředků vůbec nelituji.

★★★★★
Kateřina D.

Služba splnila moje očekávání, nejprve jsme společně vše prošli a Eliška mi také dala dostatek prostoru na moje otázky, poskytla mi hodně informací a doporučení, ale do ničeho mě netlačí. Vstupní konzultace uběhla velmi rychle, byla bych s ní schopná povídat ještě mnohem déle. Jsem spokojená i s dalším průběhem, jsme průběžně v kontaktu a Eliška je mi oporou, mohu se na ní s čímkoliv obrátit. Příští týden se těším na další telefonát, kde probereme i moje krevní testy, které snad naší snahu zase posunou dál.

★★★★★
Klára K.

Spolupráce s Vámi mi dala ještě hlubší pohled na propojení těla jako celku a vaše laskavé vedení bez jakéhokoliv tlaku či striktního režimu je přesně to, co podle mě člověk potřebuje k tomu, aby dosáhl trvalých výsledků a pochopil co jeho tělo potřebuje. Je vidět, že Vás vaše práce baví a děláte ji s láskou. Jsem moc ráda, že jsem Vás našla a ještě jednou Vám za vše moc děkuji!

★★★★★
Lenka F.

Chtěla bych ti tímto moc poděkovat za to, co děláš. Jsem ráda, že jsem tě našla a že jsi mě navedla na tu správnou cestu. Nikdy bych nevěřila, že změna může přijít tak rychle. Díky tvé práci jsem se posunula mílovými kroky do stavu, který mě vrátil jak do psychické, tak do fyzické rovnováhy. Mám ještě na čem pracovat, ale cítím se dobře, což mě velmi motivuje na této cestě zůstat. Ještě ještě jednou moc děkuji!

★★★★★
Alena D.

Co o nás řekly naše klientky...



Nemavam takove vykvyvy
Petra dne 01. 12. 2022

Produkt pms complex uzivam uz koncim druhe baleni a mam pocit, ze fakt sa to zlepjuje a nemavam takove vykvyvy. Obecne som s vasimi produktami vic nez spokojena. Este porad mam konopnoj mast ktora ked je nejhur zabira taky ;) a krasne voni a vase prirodne produkty mi fakt dost pomohli citit sa komfortnejsie a lepsie jak z eko hladiska tak aj zdravotneho hladiska je to neporovnatelne lepsie ;) Balenie produktov je tiez super ziadny zbytocny plast, pride to hezky v krabicke jednoducho a priehladne.



Skvělá rada z Femvie poradny a komplex
Markéta dne 12. 08. 2022

K tomuto komplexu jsem se dostala přes Femvie poradnu. Obrátila jsem se na Femvie jelikož jsem měla mnoho příznaků PMS a chtěla jsem poradit co s tím. Poradna mě mile překvapila jelikož jsem získala skvělé tipy, které mě nakoply změnit svůj životní styl, zamyslet se jak se stravuji. Uvažuji ještě, že si nechám poradit s výživou. Na základě doporučení jsem si koupila tento komplex a po 5-7 týdnech jsem se začala cítit mnohem lépe. Mám víc energie, nejsem tak náládová a nebolí mě podbříšek. Teď jsem si dokoupila další dvě balení.



Nedám na něj dopustit!
Lenka dne 01. 12. 2022

Už přes 12 měsíců odebírám od Femvie předplatné bio vložek a tamponů, které je naprosto skvělé! Před 5 měsíci jsem si koupila tento komplex a jsem opět velmi spokojená. V lednu jsem se totiž rozhodla přestat brát antikoncepci a mojí největší obavou bylo hormonální akné. Díky antikoncepci jsem s tím neměla žádné problémy ale předtím jsem se s tím strašně trápila. Přes Femvie poradnu jsem od nutriční poradkyně dostala doporučení na tento komplex a od té doby ho užívám denně. Občas se mi před menstruací udělá sem tam malé akné na bradě, ale nestává se to moc často a když už tak většinou hned zmizí. Cítím velkou úlevu a celkově se cítím moc dobře a plná energie. Taky jsem nadšená z Femvie osobního přístupu ke zákazníkům, servis je vždy naprosto top a kvalita produktů v jejich sortimentu taky.

Já vám to psala už víckrát. Nesedí mi nic. Vždy mám bolesti. Kalíšek nemožný, tampony bio s drogerie bolí, kalhotky bolí - vaše tampony a vložky nebolí. Mám extrémně citlivý močový měchýř a teď konečně netrpím.



Doporučuji všude



Perfektní
Tereza dne 05. 09. 2022

Předplatné mám termín rok a jsem s ním moc spokojená. Několik dní před stržením platby přijde na mail připomínka, takže je ještě možnost objednávku upravit nebo přidat ještě něco navíc. Je to opravdu bezstarostné :-D Taky oceňuji možnost předplatné si namíchat z různých velikostí tamponů a vložek podle toho, co komu vyhovuje. Zákaznická podpora na chatu je taky skvělá. Prostě perfektní!



Mohu jen doporučit
Kateřina dne 16. 09. 2022

Před 3 týdny jsem absolvovala on-line konzultaci s Eliškou a mohu doporučit každé ženě, která se chce poradit o svém zdraví a pohodě. Jsem problematická, mám za sebou poruchy příjmu potravy, složitý menstruační cyklus a vyšší věk pro případné těhotenství. Aplikace doporučení od Elišky přinesla pozitivní změny za velice krátkou dobu a neměla žádný dopad na věci, které jsou pro mě v životě důležité (váha, štíhlá postava). Eliška je neskutečně příjemná, naslouchá a podporující. Takže za mě skvělý produkt a vynaložených finančních prostředků vůbec nelituji.



kejty.piri Odoberám uz skoro rok a velka spokojnosť 😊

26t To se mi líbí (1) Odpovědět Zobrazit překlad



femvieorganic @kejty.piri to jsme moc rádi!

26t To se mi líbí (1) Odpovědět



Komplexní program o ženském zdraví je pro tebe tím nejlepším řešením



[KLIKNI ZDE A STAŇ SE SOUČÁSTÍ](#)

