



PRAKTICKÝ PRŮVODCE

PODPORA BĚHEM ŽENSKÉHO CYKLU

@arōmanua



VÍTEJ

Jako žena už v sobě máš schopnost vnímat, co potřebuješ. Jen potřebuješ na chvíli zpomalit a vytvořit si prostor, abys své tělo znovu uslyšela. Aromaterapie, dech a laskavý dotek mohou být jemnými nástroji, které tě na této cestě podpoří.

Tento praktický průvodce pro ženy během menstruačního cyklu můžeš začít používat už dnes.

Monika



OBSAH

04 - 05

CO SE DĚJE BĚHEM CYKLU A VLIV STRESU

Jak nás ovlivňuje náš cyklus a jaký vliv má na nás stres?

06 - 07

ÉTERICKÉ OLEJE

Jednoduchý průvodce éterickými oleji a způsobem použití při konkrétních potížích během cyklu.

08 -09

DECH A POZORNOST

Krátká dechová technika, která dokáže velké věci.

10

KRÁTKÝ RITUÁL

Pár minut vědomé pozornosti může okamžitě změnit, jak se cítíš.



MENSTRUACE

Zimní fáze

ZPOMALIT

Odpocinek, klid,
vnitřní naladění

♥ Potřebuji klid,
bezpečí a teplo.



OVULACE

Letní fáze

ZÁŘIT

Otevřenost, radost,
spojení se světem

♥ Sdílím, tvořím
a užívám si
přítomnost.



MENSTRUAČNÍ CYKLUS

Každá fáze má
svou sílu.



FOLIKULÁRNÍ FÁZE

Jarní fáze

TVOŘIT

Tvořivost, růst,
nová energie

♥ Mám nápady
a chuť tvořit.



LUTEÁLNÍ FÁZE

Podzimní fáze

ZKLIDNIT

Zpomalit, zklidnit,
uzavřít a pustit

♥ Potřebuji zpomalit,
pustit a pečovat
o sebe.



CO SE DĚJE BĚHEM NAŠEHO CYKLU

Ženské tělo je jedinečný a neustále se proměňující systém, jehož fungování je úzce propojeno s hormonálními změnami. Od první menstruace až po menopauzu se přirozeně mění nejen hladiny hormonů, ale také činnost nervového systému, metabolismus, emoce i celkové prožívání ženy.

Ve chvíli, kdy náš menstruační cyklus pochopíme a naučíme se žít v souladu s ním, začne fungovat v náš prospěch.



CO SE DĚJE, KDYŽ JSME DLOUHODOBĚ VE STRESU?

Naše tělo nerozlišuje, jestli utíkáme před nebezpečím, nebo jen dlouhodobě spěcháme, málo spíme a jsme pod tlakem. Díky našemu autonomnímu nervovému systému se aktivuje stresová reakce, která pomáhá zvládnout náročnou situaci. Pokud ale trvá příliš dlouho, může ovlivňovat i další tělesné systémy – včetně hormonální regulace, spánku, trávení nebo vnímání bolesti.

Naším cílem je setrvávat v tomto stavu co nejméně a naopak co nejvíce se vracet do stavu tzv. homeostázy – pocitu bezpečí. V tomto stavu se totiž aktivují přirozené regenerativní mechanismy našeho těla, zlepší se nám trávení, obnovují buňky, lépe se hojí rány a cítíme se dobře.



ÉTERICKÉ OLEJE

AROMATERAPIE V PRŮBĚHU CYKLU

Éterické oleje nás mohou účinně podpořit v průběhu cyklu podle toho, jaký konkrétní problém právě řešíme. Níže se dozvíte, kdy a jak si pomoci aromaterapií v závislosti na chemickém složení a účincích. Popisují také vhodný způsob užití, ale pokud si nebudeš úplně jistá vhodností pro sebe, napiš mi.



NEJČASTĚJŠÍ OBTÍŽE A VHODNÉ OLEJE

Napětí, podrážděnost	Levandule lékařská, Ylang-ylang	3xdenně inhalace a masáž spánků
Úzkost, panika	Růže, Neroli, Geranium	3xdenně inhalace a difuzér
Deprese	Jasmín, Geranium, Růže	3xdenně inhalace a olejová směs
Bolest a křeče v břiše	Majoránka, Copaiba, Bergamot	Masáž podbřišku 10minut - 6%ředění
Otoky, zadržování vody	Cypřiš, Grepfruit, Jalovec	Masáže nohou směrem nahoru
Bolest hlavy	Máta peprná, Neroli	Olejová směs na spánky
Únava	Citron, Rozmarýn, Černý pepř	Inhalace dle potřeby a difuzér
Hormonální disbalance	Šalvěj muškátová, Meduňka	3xdenně olejová směs min. 3měsíce





DECH A VĚDOMÁ POZORNOST

Dech je jednou z mála funkcí našeho těla, které můžeme vědomě ovlivnit. Pomalejší a klidnější dech vysílá tělu signál, že může začít regenerovat. Stačí dvě minuty vědomého dechu, aby se naše tělo i mysl znovu naladily na větší klid.

V různých fázích menstruačního cyklu můžeme být citlivější na stres, bolest nebo emoční napětí. Vědomý dech může podpořit:

- uvolnění napětí,
- lepší vnímání vlastního těla,
- zmírnění pocitu zahlcení,
- vytvoření krátkého prostoru pro odpočinek.

Pokud máš doma oblíbený éterický olej:

- levandule
- růže
- bergamot
- neroli

Spojení vůně a dechu může postupně vytvořit příjemný rituál, ke kterému se budeš ráda vracet.





JEDNODUCHÉ DECHOVÉ CVIČENÍ

1. POHODLNĚ SE POSAĎ NEBO LEHNI.

2. POLOŽ JEDNU RUKU NA HRUDNÍK
A DRUHOU NA PODBŘÍŠEK.

3. NADECHNI SE NOSEM NA 4 DOBY.

4. POMALU VYDECHUJ ÚSTY NEBO NOSEM
NA 6–8 DOB.

5. OPAKUJ 8–10 DECHŮ.

ZAMĚŘ SE SPÍŠE NA JEMNÝ A PŘIROZENÝ DECH NEŽ NA JEHO HLOUBKU.

Na závěr zavři oči a polož si jednu otázku:

CO PRÁVĚ TEĎ MOJE TĚLO POTŘEBUJE?

A chvíli si naslouchej.



KRÁTKÝ RITUÁL

Nemusíš čekat na ideální chvíli ani mít hodinu času. Někdy stačí pět minut vědomé péče, které tě vrátí zpět k sobě.

Najdi si klidné místo. Posad' se nebo si lehni tak, aby ti bylo příjemně.

1. Přivoň k vůni

Naneste si malé množství své oblíbené aromaterapeutické směsi na zápěstí nebo do dlaní. Na chvíli zavři oči a několikrát se pomalu nadechni.

2. Vnímej dotek

Jemně zahřej olej mezi dlaněmi a polož ruce na podbřišek nebo na oblast srdce. Nevnímej dotek jako techniku, ale jako projev laskavé péče o své tělo.

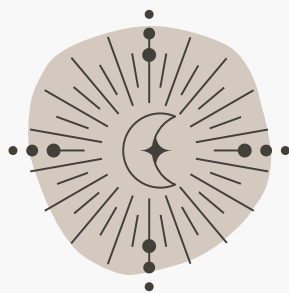
3. Zpomal dech

Nech dech plynout přirozeně. Postupně prodlužuj výdech a dovol tělu, aby se uvolnilo.

4. Vytvoř si svůj bezpečný prostor

Představ si místo, kde se cítíš naprosto klidná a v bezpečí. Může to být skutečné místo z přírody, vzpomínka nebo jen obraz, který si tvoje mysl vytvoří. Vnímej jeho barvy, zvuky, vůně i pocit, který v tobě vyvolává.

Můžeš si položit otázku: Co dnes moje tělo potřebuje? A nebo můžeš jen tak být ve svém bezpečném prostoru...



CO BYS JEŠTĚ MĚLA VĚDĚT?

NEJDŮLEŽITĚJŠÍ NA ZÁVĚR

Někdy není největší změnou dělat
více, ale na chvíli zpomalit. Každý
vědomý nádech, jemný dotek
i okamžik pozornosti jsou malými
kroky na cestě k hlubšímu spojení
se svým tělem.

Buď k sobě laskavá.





Chceš poznat víc?

Sleduj mě na instagramu [@aromanua.cz](#)
NEBO MI NAPIŠ A SETKÁME SE OSOBNĚ
monika@aromanua.cz