

Kofein, sluneční svit nebo striktní přerušovaný půst. Překvapivé věci, které ovlivňují menstruaci

30.4.2024 - Petr Lesenský | Dýcháme

Menstruační cyklus je nedílnou součástí života každé ženy od období raného dospívání až po věk, kdy se začínají objevovat první stříbrné vlasy.

Je to komplexní proces, který je ovlivněn mnoha faktory od tělesné hmotnosti přes stres až po životní styl. Existují však i méně známé vlivy, které mají na ženskou menstruaci, její pravidelnost, průběh nebo bolestivost zásadní dopad. Víte třeba, proč nejsou pro ženy vhodné striktní přerušované půsty? Co způsobuje špatná kondice svalů pánevního dna? Či jak menstruaci ovlivňuje kofein?

Přerušovaný půst s dlouhými okny bez jídla může narušit hormonální rovnováhu

Takzvaný přerušovaný půst se stal v poslední době velmi populární metodou pro zlepšení trávení, snížení tělesné hmotnosti a podporu celkového zdraví. Jedná se o střídání období jídla s obdobími půstu v průběhu 24 hodin, a to hned v několika možných variantách. Ty mírnější vypadají například tak, že se člověk 12 hodin postí (v tomto období většinu času prospí) a 12 hodin může jíst. Značně populární je však metoda 16/8, při níž se nejí celých 16 hodin. A právě tato varianta, spolu s těmi ještě přísnějšími, není pro ženy úplně ideální. *„Přísně dodržovaný přerušovaný půst s dlouhými okny bez jídla může negativně ovlivňovat hladinu ženských hormonů, zejména prostřednictvím kortizolu a leptinu,“* upozorňuje renomovaný gynekolog a sexuolog **MUDr. Pavel Turčan, Ph.D.** *„Leptin reguluje hlad a pocit sytosti a jeho nízké hladiny mohou narušit pravidelnost menstruačního cyklu a ovulace. Narušit hormonální rovnováhu pak může také hladina hormonu stresu kortizolu, která se během dlouhého hladovění naopak zvyšuje. Ženám bych proto doporučoval volit spíše mírnější formy přerušovaného půstu,“* dodává lékař.

Oslabené pánevní dno způsobuje větší bolestivost při menstruaci

Kondice pánevního dna hraje klíčovou roli v reprodukčním zdraví ženy a má vliv také na menstruaci. Oslabení svalů a vazů, které podpírají dělohu, močový měchýř či konečník, totiž může vést k řadě potíží, včetně vyšší bolestivosti během krvácení. Navíc, oslabené svalstvo pánevního dna může přispět k problémům s nepravidelnou menstruací, inkontinencí i zvýšenému riziku prolapsu orgánů. Naštěstí existují metody, které mohou ženám pomoci svaly vhodně posílit a vazy zpevnit. Jedná se například o známé Kegelovy cviky, jež pracují se stahováním a uvolňováním svalů pánevního dna.

Nedostatek „béčka“ ovlivňuje hormony a způsobuje nepravidelnost cyklu

Pokud vás trápí nepravidelnosti v menstruačním cyklu nebo bojujete s příznaky PMS, zkuste se zaměřit na vyšší příjem vitamínu B. *„Nedostatek pyridoxinu, tedy vitamínu B6, folátu nebo kobalaminu může mít dopad na ženský cyklus a celkové menstruační zdraví,“* potvrzuje MUDr. Turčan, který působí mimo jiné také na pozici odborného ženského lékaře a sexuologa v poradně české společnosti Vegall Pharma. *„Béčko totiž hraje důležitou roli v regulaci hormonální rovnováhy v organismu a jeho nízké hladiny mohou způsobovat nepravidelnosti,“* říká lékař. Vitaminy skupiny B najdete například v celozrnných obilovinách, luštěninách nebo listové zelenině či mléčných výrobcích. Pokud si však chcete být jistí, že tělu dodáváte dostatečné denní dávky, můžete sáhnout i

po přírodních preparátech typu Sarapis Mensis, které vitamin B obsahují v kombinaci s niacinem, včelí mateří kašičkou nebo třeba hořčíkem.

Oblíbená káva může prodloužit krvácení i zkrátit cyklus

Kdo by nemiloval šálek horké kávy? Jen málokdo. Stimulant kofein je totiž jednou z nejčastěji konzumovaných psychoaktivních látek na světě. Možná proto je také předmětem zájmu odborníků, kteří zkoumají jeho vliv na ženský menstruační cyklus. Ukazuje se, že ženy citlivější na kofein mohou pociťovat větší menstruační bolesti a s nimi spojený diskomfort. Některé studie rovněž prokázaly vliv vysokých denních dávek kofeinu (nad 300 mg, což představuje více než 3 šálky kávy denně) na délku cyklu. Ženy, které pijí více kávy, než je doporučené množství, mohou mít menstruaci delší než 8 dní a cyklus naopak zkrácený na méně než 24 dní.^[1] Silné kafařky mohou též častěji zažívat nepravidelnosti nebo třeba silnější krvácení.^[2] Neznamená to, že je potřeba se s oblíbeným nápojem rozloučit. Je však dobré se držet pravidla „všeho s mírou“.

Málo slunečního svitu může menstruaci dočasně přerušit

Zajímavým aspektem, který má na menstruaci a cyklus vliv, jsou změny počasí a roční období. Například v chladném zimním období trpí ženy na delší periodu než v létě, krvácení zároveň může být hustší. Některé ženy se dokonce mohou dočkat i dočasného přerušení cyklu. Zdá se, že hlavním faktorem je (vedle nemoci nebo stresu) průměrná délka slunečního svitu. Příkladem mohou být ženy žijící na dalekém mrazivém severu, tedy například v Grónsku či na severu Aljašky. Ty totiž často v nejmrazivějších a nejtemnějších obdobích roku nemenstrují vůbec, případně jen jednou za tři měsíce. Také je známo, že severanky mají obecně slabší periodu než ženy obývající jižní země. V zimě mohou ženy rovněž intenzivněji prožívat příznaky PMS a samotná menstruace pak může být v důsledku chladu bolestivější. Dojde totiž k zúžení cév a zhoršení průtoku krve.

<https://www.dychame.cz/kofein-slunecni-svit-nebo-striktni-prerusovany-pust-prekvapive-veci-ktere-ovlivnuji-menstruaci>