



*Hormonální pomocník*

# *Jak získat menstruaci zpět?*

Z podvýživy, přetrénování, půstu, stresu  
a metabolického útlumu





Pokud nemáš menstruaci, nemáš jednotlivé fáze cyklu.

A pokud nemáš fáze, nemůžeš fungovat podle cyklu (cycle sync).  
A bez ovulace nemáš progesteron, což znamená chutě, výkyvy nálad, nadýmání, úzkost, zadržování vody, studené ruce, problémy s vlasy a pocit, že „něco není v pořádku“ – a to se stane tvým normálem.

Chybějící menstruace (amenorea) není náhoda.

Je to červená kontrolka tvého těla, která říká:

„Nemám dost energie ani pocit bezpečí na to, abych udrželo normální hormonální fungování.“

A ne, nespravíš to suplementy.

Spravíš to obnovením biologického bezpečí.

Tato kapitola ti přesně ukáže jak.





## *Proč ti zmizela menstruace?*

Každý měsíc spolu tvůj mozek a vaječníky komunikují skrze jemný řetězec hormonálních signálů známý jako **osa HPO (hypotalamus–hypofýza–vaječníky)**.

Když jsi dobře vyživená, odpočatá a metabolicky stabilní, tato osa funguje hladce:

FSH stoupá, folikuly rostou, zvyšuje se estrogen, přichází LH vlna, proběhne ovulace a progesteron buduje luteální fázi.

**Ale celý tento systém funguje na základě vnímaného bezpečí, ne výkonu.**

Když tělo cítí fyzický nebo emoční stres – z diety, přísných půstů, přetrénování, rychlého hubnutí, low-carb stravy, zánětu nebo chronické úzkosti – vyšle do mozku jasnou zprávu:

„Pozastav reprodukci. Musíme šetřit energii.“

Mozek okamžitě sníží FSH a LH – hormony, které spouštějí a udržují ovulaci.

**Bez ovulace progesteron klesá** a menstruace úplně zmizí nebo se stane extrémně nepravidelnou.

To není hormonální chaos.

To je hormonální prioritizace.

Tělo vypíná cyklus ze stejného důvodu, proč zpomaluje metabolismus, snižuje hormony štítné žlázy, zhoršuje trávení, zvyšuje úzkost a chutě – snaží se tě udržet naživu s dostupnými zdroji.





# ***Biologická řetězová reakce za ztrátou menstruace***

**Ztráta menstruace probíhá v předvídatelné kaskádě:**

1. Příjem energie klesne » Tělo vyhodnotí nedostatek.
2. Stoupne kortizol » Stresový hormon se stává tvým zdrojem „paliva“.
3. Krevní cukr je nestabilní » Kortizol nutí játra uvolňovat glukózu.
4. Stoupá inzulin, aby glukózu reguloval » Chronicky zvýšený inzulin narušuje signály ve vaječnicích.
5. FSH a LH klesají » Ovulace je slabší, opožděná nebo se úplně zastaví.
6. Žádná ovulace = žádný progesteron » Luteální fáze se rozpadá.
7. Menstruace zmizí » Systém se vypne, dokud se nevrátí pocit bezpečí.

Tento mechanismus vysvětluje, proč tolik žen s únavou, chutěmi, nadýmáním, úzkostí, akné, nízkým libidem, špatným spánkem a výkyvy váhy zároveň bojuje s nepravidelnou nebo chybějící menstruací.

Tvé tělo není rozbité.

Komunikuje. **Říká ti:**

**„Potřebuji víc energie, víc výživy, víc odpočinku a méně stresu.“**





## *Známky, že je tělo v režimu šetření*

I když funguješ každý den, tvoje biologie může být v režimu přežití.

**Mezi běžné signály patří:**

- nepravidelná, slabá nebo chybějící menstruace
- častý pocit chladu
- křehká chuť k jídlu nebo „zapomínání jíst“
- padání nebo řidnutí vlasů
- nízké libido
- chronická únava
- úzkost nebo podrážděnost
- pomalé trávení nebo nadýmání
- mozková mlha
- špatná regenerace po cvičení
- problémy se spánkem
- neustálé chutě na cukr
- závratě nebo nízký tlak
- neschopnost zhubnout navzdory dietě

To nejsou povahové vlastnosti.

To jsou hormonální příznaky.

Když se menstruační cyklus vypne, tělo ti říká, že nemá biologické podmínky pro normální fungování.

Je to vratné – ale ne tvrdšími tréninky nebo přísnější dietou. Jen skrze bezpečí.





## ***Jak bezpečně obnovit menstruaci?***

Získat menstruaci zpět není o tom dělat víc.

Je to o vytvoření podmínek, ve kterých se mozek cítí dostatečně bezpečně na to, aby znovu spustil ovulaci.

**Obnova vyžaduje práci se čtyřmi pilíři:**

- 1. Energie (jídlo)**
- 2. Metabolická stabilita (krevní cukr)**
- 3. Zklidnění nervového systému (kortizol)**
- 4. Snížení fyzického stresu (trénink)**

Když se tyto pilíře stabilizují, mozek znovu nastartuje pulzaci FSH a LH, zvedne se estrogen, dozraje vajíčko, proběhne ovulace a luteální fáze se znovu vybuduje.

Níže je kompletní plán.





# ***1. Obnov dostupnost energie: Musíš jíst dost***

Mozek ovuluje tehdy, když vnímá stabilní výživu – ne konkrétní číslo kalorií (samozřejmě zdravé tělo a funkce štítné žlázy obvykle fungují kolem 1200–1500 kcal a více, podle aktivity, váhy a výšky).

Menstruace nemizí proto, že někdo jeden den sní „málo kalorií“, ale protože celková energetická dostupnost je dlouhodobě příliš nízká pro daný životní styl.

Energetická dostupnost = energie, která zbude pro hormony, mozek a metabolismus poté, co tělo pokryje kroky, pohyb, stres, trávení a trénink.

Proto:

Jedna žena může jíst 1400 kcal a mít zdravý cyklus. Jiná může jíst 2200 kcal a přesto nemít menstruaci.

Tělo nehodnotí jen kalorie. Sleduje předvídatelnost a dostatečnost.

## **Menstruace mizí, když:**

- jídla jsou nepravidelná
- vynechává se snídane (zejména v luteální fázi a při menstruaci)
- kofein nahrazuje jídlo
- sacharidy jsou příliš nízké
- stres je vysoký
- půstová okna jsou dlouhá
- tréninková zátěž je vysoká
- energie je nekonzistentní





### **Menstruace se vrací, když:**

- jídla jsou pravidelná
- zvýší se sacharidy a zdravé tuky
- vrátí se snídane
- trávení se zahřeje a zlepší
- normalizují se signály hladu
- mozek znovu důvěřuje energetické dostupnosti

Nemusíš se nutit k přejídání ani přibírat zbytečně.

### **Většina žen obnoví menstruaci tak, že:**

- jí 3 hlavní jídla + 1 svačinu
- přidá sacharidy do každého jídla
- snídá do 1–2 hodin po probuzení
- zkrátí půsty
- jí teplá, výživná jídla
- stabilizuje krevní cukr (pilíř 2)





## ***2. Metabolická stabilita: Krevní cukr***

Ovulace vyžaduje stabilní glukózu. Menstruační cyklus je závislý na glukóze.

**Vaječníky potřebují glukózu, aby:**

- spustily FSH
- tvořily estrogen
- **vytvořily LH vlnu**
- **podpořily hormony štítné žlázy**
- **vybudovaly corpus luteum (továrnu na progesteron)**
- **stabilizovaly serotonin**
- **udržely progesteron v luteální fázi**

Když krevní cukr neustále kolísá – kvůli půstu, vynechávání jídel, sacharidům na lačno, low-carb dietě, dlouhým mezerám mezi jídly nebo kávě nalačno – mozek to vyhodnotí jako nestabilitu.

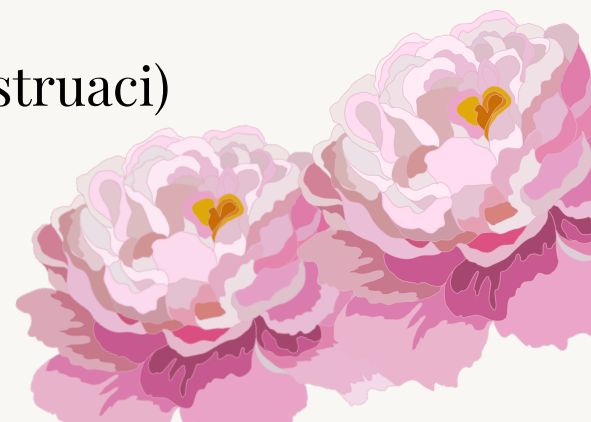
**Nestabilita = stres.**

**Stres = vypnutí ovulace.**

Proto některé ženy obnoví cyklus, aniž by dramaticky zvýšily kalorie – jednoduše stabilizují glukózu. (Samozřejmě nikdy nejít pod 1200 kcal.)

**Pro stabilizaci krevního cukru:**

- jez bílkoviny + tuk + vlákninu před sacharidy
- žádné „nahé sacharidy“
- teplá, vyvážená jídla
- snídane s bílkovinami
- 10–15 minut chůze po jídle
- 150–200 g sacharidů denně (zejména při chybějící menstruaci)
- vyhýbej se dlouhým půstům
- omez výkyvy způsobené kofeinem





### ***3. Zklidnění nervového systému: Kortizol***

Nemůžeš ovulovat, pokud si mozek myslí, že jsi v ohrožení.

Ovulace je „volitelná“. Přežítí ne.

Hypotalamus, který spouští menstruační cyklus, je zároveň část mozku, která detekuje stres.

**Pokud je kortizol chronicky zvýšený – kvůli emočnímu stresu, podjídání, low-carb stravě, přetrénování, půstům, nedostatku spánku, perfekcionismu, přetížení – hypotalamus potlačí LH pulz.**

**Žádná LH vlna = žádná ovulace = žádná menstruace.**

Ženské tělo je na kortizol extrémně citlivé, protože musí chránit reprodukční bezpečí.

**Jak snížit kortizol způsobem, který obnovuje cyklus:**

- žádný telefon první hodinu po probuzení
- ranní světlo / denní světlo
- nevynechávat snídani
- žádná káva nalačno
- teplé snídaně a večeře pro lepší trávení
- pravidelný čas spánku
- omez kardio a HIIT
- sacharidy večer
- hořčík před spaním
- dechová cvičení, meditace, jóga
- emoční regulace (ne chaos 24/7)

Nemusíš být „zen“.

Jen přestaň každé 3 hodiny spouštět stresovou reakci.

Když se kortizol uklidní, mozek znovu spustí ovulaci.





## 4. *Snížení fyzického stresu: Trénink*

**Chybějící menstruaci „nevyvíčíš zpět“.**

Musíš přestat systém dál vyčerpávat.

Cvičení je zdravé – ale zároveň stresující, obzvláště pokud je kombinované s nízkou energetickou dostupností nebo nestabilním krevním cukrem.

HIIT nalačno.

Každodenní běh 10 km.

Těžké silové tréninky 5–6× týdně.

15–20 tisíc kroků denně.

Tréninky bez dne pauzy.

Tohle není „zdravé“ pro tělo, které se snaží znovu vybudovat hormonální bezpečí.

Reprodukční systém se vypíná proto, že příliš mnoho energie jde do výkonu místo do regenerace.

Aby se menstruace obnovila, musí se trénink dočasně posunout z výkonu » na regeneraci.

**Doporučeno během obnovy:**

- chůze
- pilates
- jóga
- mobilita
- lehký silový trénink (2–3× týdně)
- pomalý, uzemňující pohyb

Jakmile se menstruace vrátí a stabilizuje, můžeš postupně znovu zařazovat intenzivnější trénink.

Ale během obnovy intenzita zabíjí ovulaci.





## *Spojení všech 4 pilířů*

**Když začneš jíst pravidelně, stabilizuješ glukózu, snížíš spouštěče kortizolu a přestaneš se přetrénovávat, stane se něco pozoruhodného:**

- FSH stoupne.
- Estrogen roste.
- Folikul dozraje.
- LH vyvrcholí.
- Ovulace se vrátí.
- Progesteron znovu vybuduje luteální fázi.
- Menstruace přijde zpět.

To není magie.

To je fyziologie reagující na bezpečí.

Tvé tělo chce fungovat normálně.

Jen potřebuješ odstranit stresory, které cyklus vypnuly.

### **Jak dlouho to trvá?**

Většina žen obnoví menstruaci během 6–12 týdnů.

Pokud restrikce nebo stres trvaly dlouho, běžné je 3–6 měsíců.

První cykly mohou být slabé, nepravidelné nebo kratší – to je normální.

Důležité je, že se obnoví ovulace.

Jakmile se menstruace vrátí, můžeš konečně začít opravdu fungovat podle cyklu, protože máš jednotlivé fáze, se kterými můžeš pracovat.

Pa Tami

