

Менструальный цикл, контрацептивы, тренировки и питание. Интимные подробности для женщин

Здравствуйтесь, уважаемые читатели и читательницы АБ! Кто, если не мы? Именно так нами и был поставлен вопрос в отношении сегодняшней темы - менструальный цикл, контрацептивы, тренировки и питание. Обычно по ней мало где можно получить исчерпывающую информацию. А между тем тема это важна и актуальна для многих активных барышень. Вот мы и решили рассказать о внутренних процессах, которые протекают в организме женщины в этот период, и дать рекомендации в отношении физической активности и питания.

Менструальный цикл, контрацептивы, тренировки и питание



Итак, занимайте свои места в зрительном зале, будет очень интересно.

Менструальный цикл: это надо знать!

Так уж вышло, что на просторах сети Интернет большинство информации по тренировкам и питанию посвящено мужчинам. Если про женщин что-то и говорится, то только [как накачать попу](#) или [как быстро похудеть](#). Согласитесь, что это весьма и весьма уколото: считать, что женщине, кроме ягодич и похудения, больше ничего не нужно. На самом деле нужно. Нужна информация общего характера – о своих особенностях строения, внутренних процессах, тренировках и питании в определенные периоды. Последние циклы мы как раз и посвятили раскрытию некоторых из озвученных вопросов. Например, [\[как лучше всего тренироваться женщине\]](#) или [\[фитнес и менопауза\]](#). Сегодня мы решили поговорить про менструальный цикл, контрацептивы, тренировки и питание в этот период. Решили потому, что еще никогда об этом не говорили. А между тем вопрос этот давно назрел, ибо есть потребность у женской части аудитории.

Стоит сказать, что дамы, которые посещают тренажерный зал или тренируются дома, большие молодцы. Они проделывают колоссальный объем подготовительной работы, о которой мы, мужчины, даже не подозреваем. Это мы можем ходить целую неделю в одном и том же и мыться только по воскресеньям. А максимум, что у нас может болеть - голова. Мы не принимаем контрацептивы, у нас нет менструаций, перепадов настроения и проблем с лактацией. В общем, мы ходим в зал без всяких задних мыслей. Женщины же это совсем другое.

Своими женскими заметками мы постараемся несколько улучшить положение дел и сделать так, чтобы наша информация помогла Вам лучше узнать и понять себя. Что у нас из этого получится, сейчас и узнаем.

Примечание:

Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

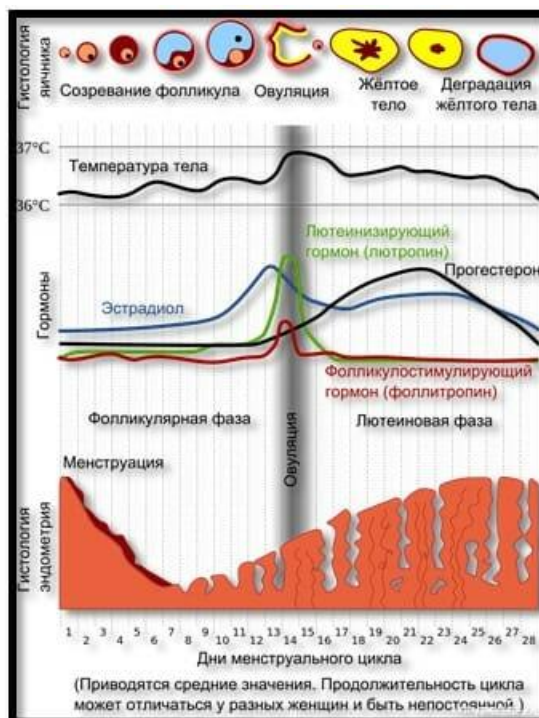
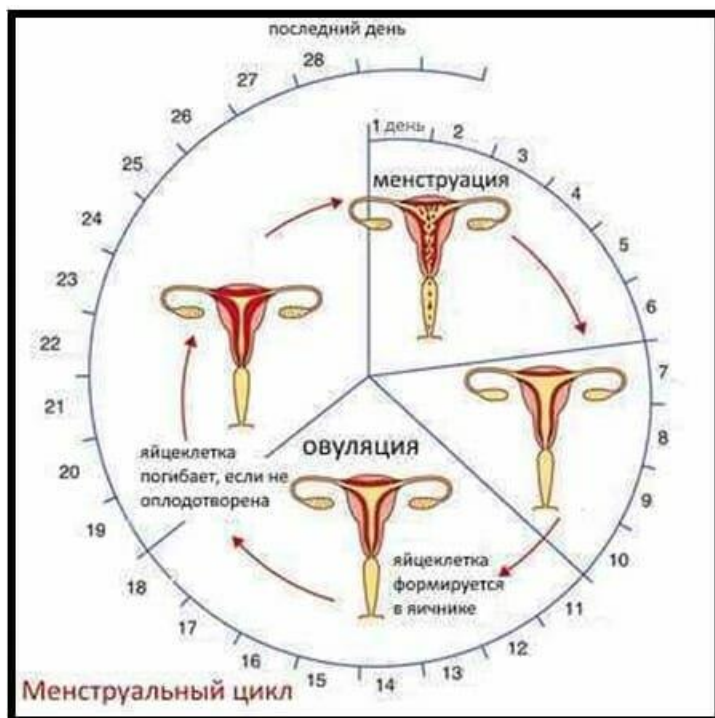
Менструальный цикл. Подробности

Менструальный цикл является результатом сложной серии гормональных изменений, затрагивающих гипоталамус, гипофиз и яичники. Они играют важную роль в развитии и регуляции репродуктивной и иммунной систем организма.

Нормальный менструальный цикл длится от **20** до **35** дней, в среднем - около 28 дней. Цикл начинается в первый день менструации. Время между началом менструаций и овуляцией называется фолликулярной фазой (FP, 1-14 дней). Овуляция происходит в середине цикла. Период между овуляцией и началом менструаций называется лютеиновой фазой (LP, 15-28 дни).

На протяжении всего цикла происходят существенные изменения с гормонами: эстроген, прогестерон, фолликулостимулирующий и лютеинизирующий гормоны. Их показатели являются низкими в начале цикла. Уровни эстрогена постепенно повышаются во всей FP, достигая пика в течение 1-2 дней овуляции, после чего они немного падают, с другим увеличением в середине LP, прежде чем достигнуть низкого значения в первый день менструации.

Прогестерон поднимается очень медленно в FP, а затем с гораздо большей скоростью во время начала LP. Фолликулостимулирующий и лютеинизирующий гормоны в основном остаются на одном и том же уровне на протяжении всего цикла, за исключением пика непосредственно перед овуляцией.



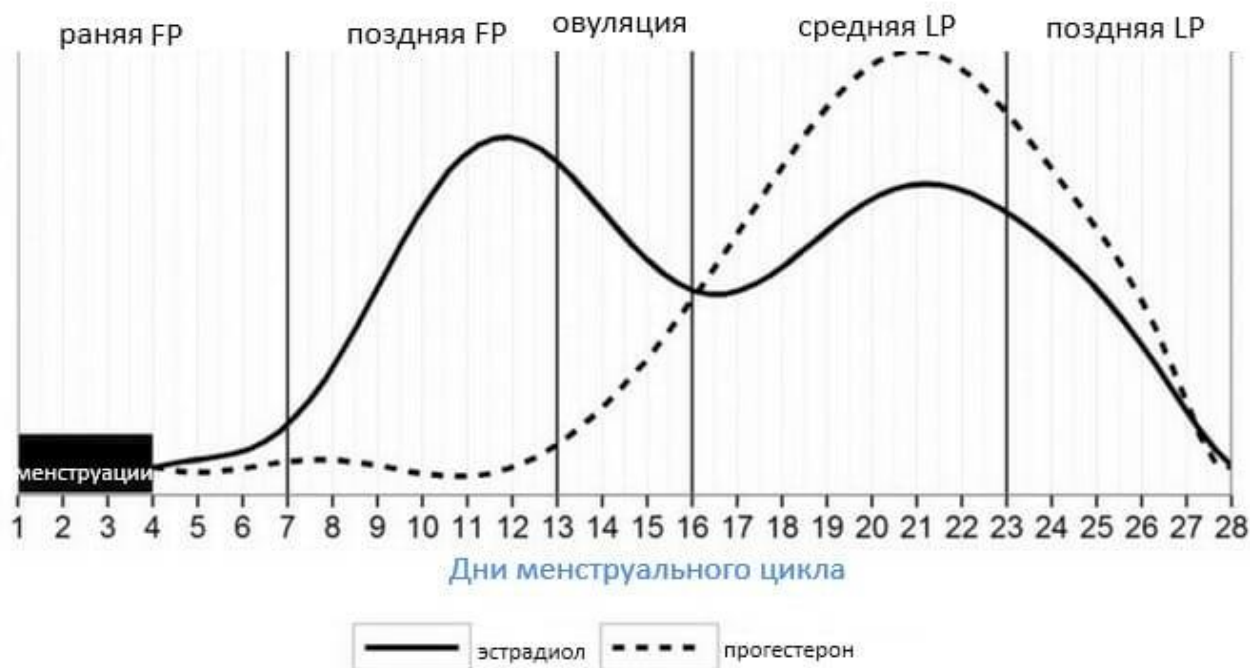
Эстроген и прогестерон – именно эти гормоны для нас/Вас важнее всего. Существует заблуждение, что эстроген - это катаболический гормон, который разрушает мышцы и

увеличивает жировую массу женщины. На самом деле, во многих вещах, в которых обвиняют эстроген, виновен прогестерон. Его катаболический эффект, по-видимому, частично является результатом противодействия положительным эффектам эстрогена. Например, эстроген способствует поглощению глюкозы в [мышечных волокнах](#) I типа и предотвращает катаболизм белка. Прогестерон отменяет оба этих положительных эффекта. Прогестерон также тормозит Вашу моторную кору, уменьшая способность мозга вовлекать в движение мышечные волокна. Хуже всего, что прогестерон может действовать как антагонист тестостерона.

Вывод: эстроген - хороший гормон для улучшения телосложения ([роста мышц](#)), а прогестерон – плохой. Соотношение между эстрогеном и прогестероном влияет на результаты наших тренировок.

Эстроген, особенно эстрадиол, и концентрации прогестерона сильно изменяются во время менструального цикла. С самого начала менструального кровотечения до овуляции - фолликулярная фаза - уровни эстрадиола, как правило, выше, чем уровни прогестерона. От овуляции до начала следующей менструации - уровни лютеиновой фазы - прогестерона, как правило, выше, чем уровни эстрадиола.

Как уровни эстрадиола и прогестерона колеблются в течение менструального цикла

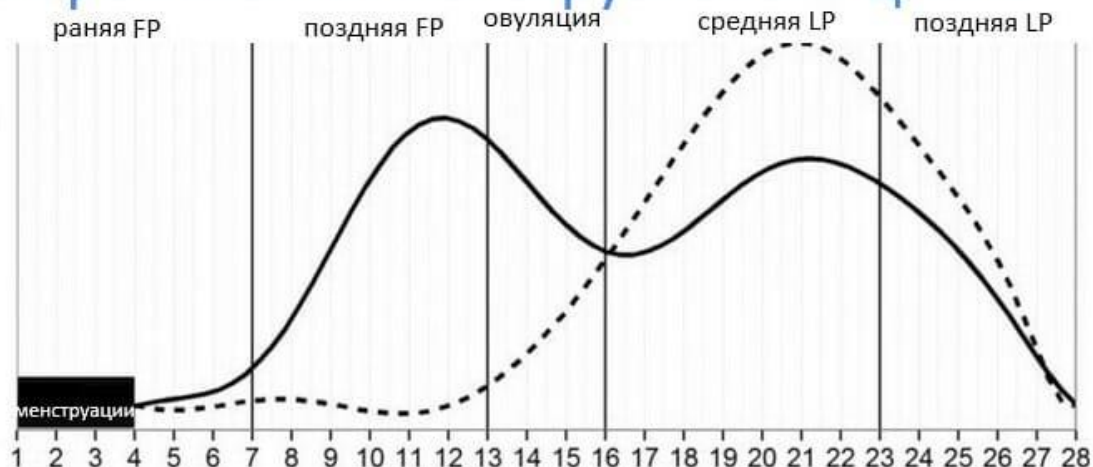


Исходя из этих различий в уровнях гормонов, принято считать, что тренировка для роста мышц будет более эффективной во время фолликулярной фазы. Так ли это на самом деле, и что говорят нам исследования? Давайте выясним это.

Менструальный цикл: когда лучше всего тренироваться женщине

На протяжении всего МЦ сила женщины варьируется. Важно понимать, в какие дни тренировки могут принести максимальную выгоду, а в какие дни лучше их избегать или свести к минимуму. Многочисленные исследования пришли к выводу, что женщины сильнее во время фолликулярной фазы, когда соотношение эстрадиола к прогестерону является высоким. После овуляции, когда соотношение меняется, уровни силы снижаются до тех пор, пока отношение снова не станет положительным.

Сила на протяжении менструального цикла

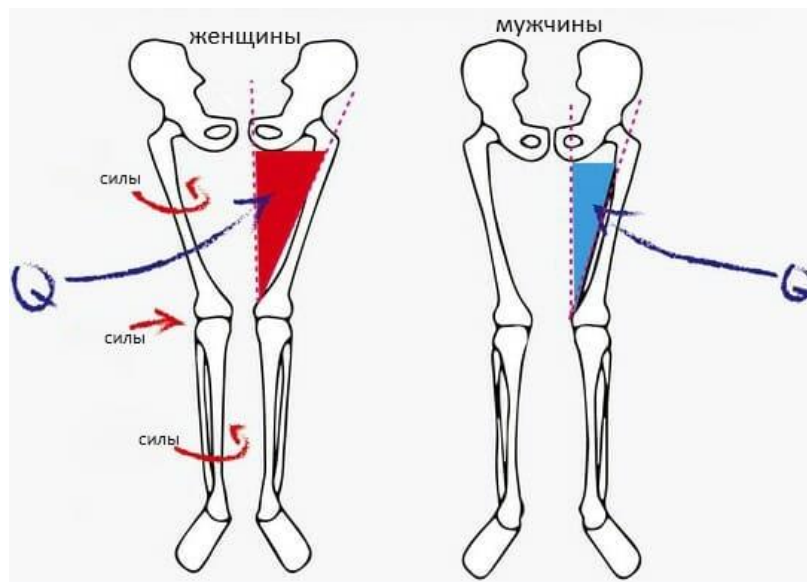


Исследователи:	1-4	5-13	14-16	17-23	24-28
Gordon et al.	увеличение силы	нет разницы	нет разницы	нет разницы	нет разницы
Bambaeichi et al.	нет разницы	нет разницы	уменьшение силы	нет разницы	нет разницы
Janse de Jonge et al.	нет разницы	нет разницы	нет разницы	нет разницы	нет разницы
Sarwar et al.	нет разницы	нет разницы	уменьшение силы	нет разницы	нет разницы
Phillips et al.	нет разницы	уменьшение силы	уменьшение силы	нет разницы	нет разницы
Tenan et al.	нет разницы	нет разницы	нет разницы	увеличение силы	нет разницы
Fridén et al.	нет разницы	нет разницы	нет разницы	нет разницы	нет разницы
Elliott et al.	нет разницы	нет разницы	нет разницы	нет разницы	нет разницы
Montgomery et al.	нет разницы	нет разницы	нет разницы	нет разницы	нет разницы

Таким образом, повышенная сила и благоприятная анаболическая среда для женского организма наступает с начала менструального кровотечения и длится до конца овуляции. Это значит, что лучше всего тренироваться в первые 2 недели МЦ, а затем либо снижать интенсивность и нагрузку силового тренинга, либо переключаться на другой его вид.

На что еще влияет менструальный цикл?

Не секрет, что женщины в соревновательных видах спорта имеют более высокий уровень травматизма, чем мужчины. Особенно травмы передней крестообразной связки ACL. Долгое время предполагалось, что основная причина, по которой женщины имеют более высокие показатели травматизма ACL, заключается в том, что у них большие Q-углы/угол квадрицепса.



Некоторые исследователи полагают, что это так, но также они говорят о роли и фазе МЦ. Эстроген усиливает суставную и связочную слабость. Наблюдается повышенная слабость колена, когда уровни эстрогена находятся на пике (фаза овуляции). Тем самым увеличивается нагрузка на ACL.

Вывод: в первой фазе МЦ (1-12 дней) женщине следует давать дозированную нагрузку на коленные суставы и не перегружать их. Во второй фазе можно ее несколько увеличить.

Теперь поговорим про...

Контрацептивы: влияние на организм активной женщины

Для многих женщин прием оральных контрацептивов (ОК) - вынужденная необходимость. С одной стороны, хочется интимной близости, с другой – отсутствия последствий. Однако мало кто знает, как именно ОК воздействуют на организм тренирующейся женщины. Давайте это разберем.

Обычно решение принимать тот или иной ОК “спускается” на женщину не от ее врача, а из Интернета или различных форумов. Другими словами, одни девочки советуют другим...

Из таблеток обычно рекомендуется: джес, джес +, марвелон, лактинет, жанин, ярина. Наверняка многим читательницам эти ОК знакомы не понаслышке. И вот что женщинам следует знать в отношении различных оральных форм контрацептивов.

Все противозачаточные таблетки сходны тем, что они используют прогестин (синтетическое производное женского гормона прогестерона) для подавления овуляции и эстрогена для улучшения состояния эндометрия и поддержки матки, что приводит к циклическому контролю. Таблетки различаются по количеству прогестина и эстрогена, а также по типу прогестина. Новейшие таблетки, содержащие прогестин нового поколения, как правило, лучше переносятся, чем таблетки первого поколения, которые имеют больше андрогенных эффектов, таких как акне, увеличение веса, гирсутизм.

Примечание:

Комбинированные оральные контрацептивы сдерживают процесс фолликулогенеза и подавляют овуляцию. Это воздействие препятствует созреванию и выходу яйцеклеток.

Если обобщить данные различных исследований по “побочке” ОК, то вот с чем Вы, возможно, столкнетесь:

- увеличение веса (в перспективе длительного приема);
- задержка организмом воды;
- ухудшение состояния кожи;
- метеоризм, вздутие живота;
- не уходящий живот (mummy tummy);
- кровотечение;
- снижение либидо;
- снижение сосредоточенности.

Приведенные “побочки” - всего лишь возможные, но не обязательные последствия. Т.к. женщины по-разному переносят таблетки, то ОК в отношении них могут также себя проявлять – для кого-то сильнее выражены эффекты, для кого-то они практически отсутствуют.

Что касается позитивных эффектов, то, согласно нескольким исследованиям, оральные контрацептивы с более высоким уровнем мужских гормонов могут оказывать положительное влияние на спортивные результаты. Так, женщины, применяющие их, лучше справляются с бегом. На **20%** снижается риск получения травмы крестообразной связки колена (Gray AM, Effects of oral contraceptive use on anterior cruciate ligament injury epidemiology. Med Sci Sports Exerc. 2015).

Вывод: решение о приеме ОК стоит принимать не исходя из собственных умозаключений и советов форумных девочек, а на основании консультации с профильным специалистом. Если же Вы все-таки самостоятельно решили принимать противозачаточные таблетки, то не стоит долго “сидеть” на одном и том же препарате, даже если Вы не ощущаете от него никаких побочных эффектов.

Примечание:

Выступающим спортсменкам (или готовящимся) имеет смысл принимать ОК, чтобы нормализовать менструации, снизить предменструальные и менструальные симптомы. Высокие дозы эстрогена или прогестерона можно принимать в определенное время, чтобы отсрочить или ускорить наступление менструации.

Идем далее и на очереди...

Как планировать тренировки вокруг цикла менструации: руководство

Мы уже выяснили, что МЦ включает в себя прохождение 3-х фаз: фолликулярная, овуляция, лютеиновая. Давайте разберем особенности организма в каждой из них и начнем с...

№1. Тренировки в фолликулярной фазе

В эту фазу женщине лучше всего сосредоточиться на интенсивных тренировках, имеющих анаэробный характер. Повышенная чувствительность к инсулину наряду с увеличением толерантности к боли обуславливает силовой характер тренинга. Тело будет более склонным к использованию углеводов для увеличения мышечной массы. Поэтому не стоит вводить жесткие ограничения на их количество в своем рационе. Наоборот, стоит дать сложным углеводам “зеленый свет”. Исследователи из The American Journal of Nutrition выявили, что базальная скорость метаболизма снижается в начале менструации и достигает самой низкой точки за

неделю до овуляции. Выполнение более интенсивных тренировок в фолликулярной фазе поможет противодействовать медленному обмену веществ.

№2. Тренировки в период овуляции

В этот период метаболизм начинает постепенно раскручиваться, а чувствительность к инсулину снижаться. По мере роста прогестерона может произойти снижение серотонина, а поскольку углеводы могут стимулировать его выработку, то в это время может возникать тяга к высокоуглеводистой пище.

Во время овуляции эстроген, а вместе с ним и сила, достигает своих пиковых значений. Поэтому в этот период более уместна тяжелая силовая работа, а не сердечно-сосудистые усилия. До тренировки следует проводить разминку на **8-10** минут на все тело, а после заминку и растяжку.

№3. Тренировки в лютеиновой фазе

На этом этапе организм меняет свой источник топлива и переходит на получение энергии из жиров вместо гликогена. Тренинг должен носить аэробный характер с умеренной длительностью работы (до **60** минут). После окончания этой фазы организм начнет готовиться к фазе **№1**, и так по кругу.

Итак, вот как выглядит идеальный тренировочный план во время МЦ:



Ну, и в заключении давайте узнаем...

Как следует питаться во время менструального цикла?

А что, разве есть какие-то особенности? Да есть. Во время менструации женщина теряет определенное количество крови. В ее организме может наблюдаться дефицит железа. Лучшие источники железа в это время: красное мясо, птица и рыба. Если Вы вегетарианка, то включите в свой рацион темно-зеленую листовую зелень, бобы, горох и чечевицу.

Витамин С помогает нашему организму лучше усваивать железо, а витамин В12 влияет на наши энергетические уровни и делает эритроциты более здоровыми (очищает кровь). Витамин В12 содержится только в продуктах животного происхождения: яйца, молоко, сыр, мясо, рыба и птица. Вегетарианцы могут принимать его в виде пищевых добавок.

В период овуляции (**12-14** дни) налегайте на пищевые волокна: фрукты, овощи, семена, орехи и клетчатку. Также всегда держите под рукой полезные сладости: финики, темный шоколад или

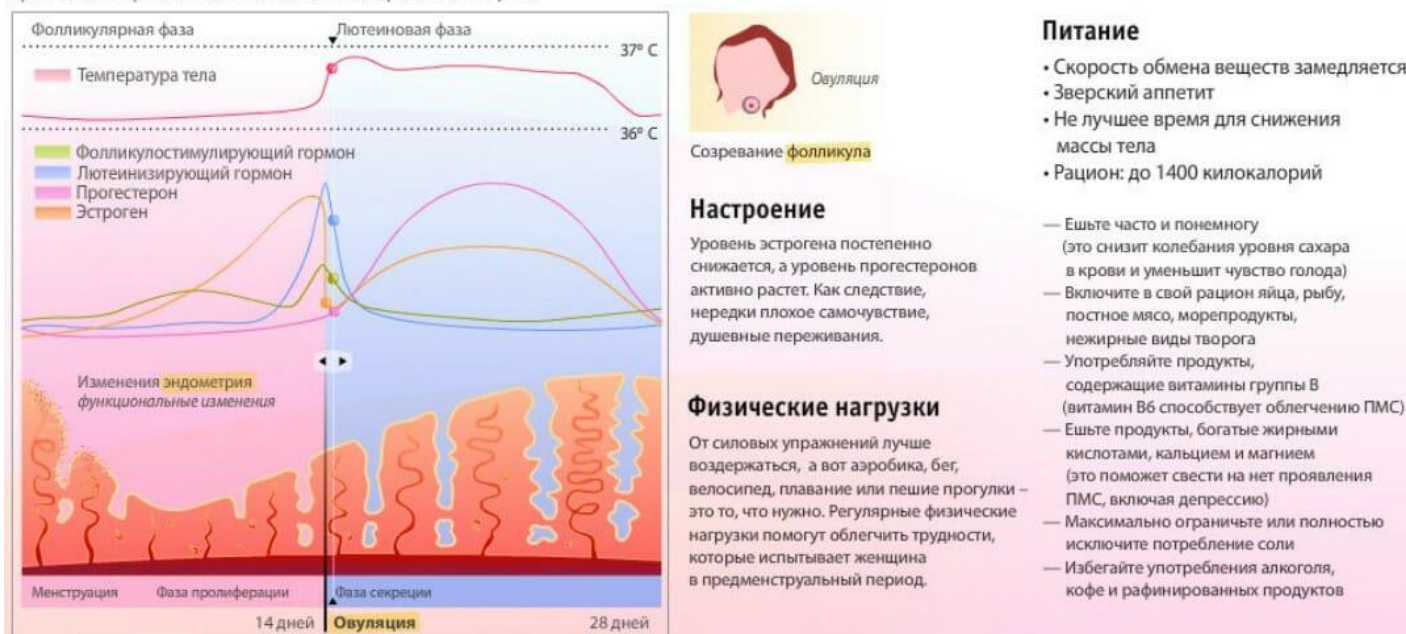
ванильный зефир. Последняя фаза (14-28 дни) потребует от Вас увеличения присутствия в рационе омега-3 ЖК и снижения омега-6 ЖК.

Что касается жидкостей, то в основном это должен быть зеленый и черный чай, кофе, отвар шиповника, минеральная вода без газа.

Подытожим все сказанное по питанию следующей графикой:

Менструальный цикл и питание

Женские биоритмы оказывают влияние как на настроение, так и на аппетит и скорость метаболизма. Изменение гормонального фона является одной из самых распространенных причин, которая порой мешает похудеть. Можно переходить от одной диеты к другой, проявлять чудеса самообладания и дисциплины, но зачастую именно гормоны управляют женщиной и несут ответственность за лишние килограммы. Впрочем, это вовсе не повод для смирения с некомфортным размером, а всего лишь основание задуматься, как противостоять физиологическим колебаниям гормонального фона.



Вот, собственно, и все по содержательной части. 2000 слов нам потребовалось, чтобы раскрыть данную тему. Осталось...

Послесловие

Менструальный цикл, контрацептивы, тренировки и питание – вот с чем сегодня мы знакомили свою женскую аудиторию. Теперь Вы имеете представление о процессах, протекающих внутри Вас во время менструации и знаете, каким образом отрегулировать своё питание и выстроить тренировочный план. Пользуйтесь нашими рекомендациями и занимайтесь комфортно и с удовольствием!