



MIN CYKLUS

www.mincyklus.com

Der ligger en enorm fordel for den enkelte kvinde i at forstå sin cyklus, sit underliv og forstå hvad kroppen fortæller, når den gør ondt eller opfører sig på nye måder. Forståelsen gør det lettere at træffe valg i overensstemmelse med vores værdier og ønsker, når vi skal tage stilling til prævention, hormonbehandling, menstruationsprodukter og alt muligt andet, som har en påvirkning på vores underliv, fertilitet og generelle sundhed. Det gør det lettere at insistere på udredning og behandling, når noget er galt. Og det giver os bedre forudsætning for at leve det liv vi ønsker.

Den fordel bør alle have.



Nysgerrig på
om jeg kan
hjælpe dig?
**Book gratis
afklarende
samtale**



MIN CYKLUS

Bitten Sehested

Sygeplejerske, Cert. sundhedsfaglig coach, akupunktør og behandler.

Ekspertise: Fertilitet, cyklusgener, graviditet, smerter, stress, angst og søvnbesvær.

Inspiration til

Selvomsorg i din cyklus

Kroppens hormonniveauer skifter alt efter hvor du er i din cyklus.
Det er helt naturligt ikke at have samme energiniveau, eller lyst til det samme.

Indre efterår: Lutealfasen

Antal dage i cyklus: Typisk 10-16

Energien daler, og fokus skifter til afslutning og refleksion. En tid til at samle op og gøre status.

- Dyрк kreative aktiviteter i roligt tempo
- Prioritér tid alene eller med nære relationer
- Skab hyggelige aftenrutiner for at finde ro
- Vær opmærksom på hormonelle skift og giv dig selv ekstra omsorg

Indre sommer:

Ægløsningsfasen

Antal dage i cyklus: 1 dag

Du stråler af selvtillid og karisma. En tid for udadvendthed.

- Arrangér sociale begivenheder
- Udfold dig i højintens aktivitet som dans eller spinning
- Brug energien på teamwork eller fælles projekter
- Tillad dig selv at nyde nuet og fejre dine styrker

Indre vinter: Menstruationsfasen

Antal dage i cyklus: Typisk 3-7

Det er tid til at trække sig tilbage, lytte indad og genoplade. Giv plads til hvile og refleksion.

- Skab rolige og afslappende omgivelser
- Prioritér søvn og pauser i løbet af dagen
- Brug blide bevægelser som CyklusFlow eller gåture
- Søg nærvær i meningsfulde samtaler
- Spis mørk chokolade

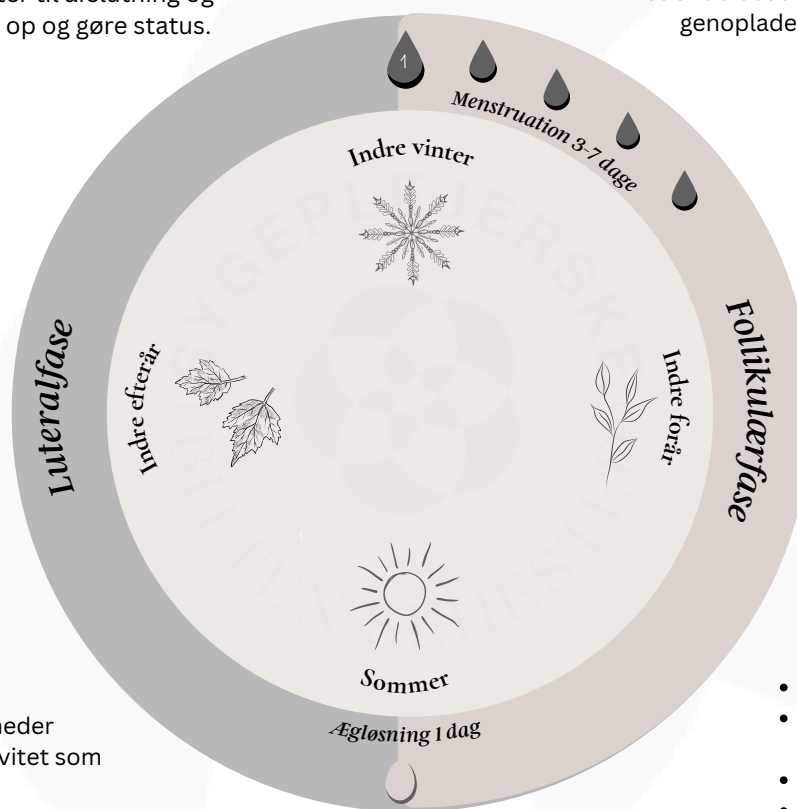
Indre forår:

Folikelfasen

Antal dage i cyklus: Typisk 7-10

Energien begynder at stige, og motivationen vokser. Det er tid til at planlægge, skabe og være kreativ.

- Start nye projekter eller hobbies
- Dyрк pilates, styrketræning eller prøv noget nyt
- Opsøg sociale aktiviteter
- Eksperimentér med strukturer og rutiner



MIN CYKLUS
Bitten Sehested

Lær mere om
cyklussundhed



Sygeplejerske, Cert. sundhedsfaglig coach, akupunktør og behandler.
Ekspertise: Fertilitet, cyklusgener, graviditet, smerter, stress, angst og søvnbesvær.

SELVOMSORG I DINE CYKLUSFASER

Indre efterår: Lutealfasen (Efter ægløsning, nedtrapning mod menstruation)

Fokus: Afslapning og refleksion



Fasens styrke og potentiale:

Organisering og dybde – Evnen til at fokusere på detaljer og afslutte projekter er stærk.

Dette er en tid for at samle tråde og gøre status.

Mad:

- Nærende retter (simreretter, gryderetter)
- Magnesiumrige fødevarer (bananer, mandler)
- Omega-3 (laks, chiafrø)
- Kamille-, pebermynte- og ingefær-te

Motion:

- Pilates eller CyklusFlow
- Lange gåture i naturen
- Svømming eller blide strækøvelser

Aktiviteter:

- Refleksion over måneden
- Kreative projekter i roligt tempo
- Film- eller seriemaraton

Relationer:

- Færre møder og med få personer
- Kvalitetstid med partner, familie eller en nær ven
- Deling af tanker og følelser i trygge rammer

Søvn og hvile:

- Priorité roligere aftener og skab en hyggelig atmosfære før sengetid
- Tillad dig selv at sove længere eller tage en lur, hvis kroppen føles tung
- Vær opmærksom på hormonændringer, der kan påvirke søvnen

Gode råd til andre i husstanden:

- Vær opmærksom og tålmodig – hormonelle udsving kan påvirke humøret, så vær støttende og forstående.
- Hjælp med at skabe ro – planlæg stille aftener, hjælp med

Indre vinter: Menstruationsfasen (Blødningsfasen)

Fokus: Hvile, genopladning, og næring



Fasens styrke og potentiale: Intuition og refleksion – Dette er en tid til at lytte indad, slippe det gamle og give plads til nye begyndelser. Klarhed og indsigt kan opstå, når der gives tid til ro og refleksion.

Mad:

- Varm suppe, gryderetter og te (ingefær, brændælde eller kamille)
- Jærnrige fødevarer (spinat, rødbeder, linser)
- Mørk chokolade (magnesium)
- Varme drikke som kakao eller golden milk

Motion:

- CyklusFlow, Blid yoga, eller let stræk
- Gåture i naturen
- Afslappende åndedrætsøvelser

Aktiviteter:

- Læsning eller nedskrive refleksioner
- Meditation eller guidede afslapningsøvelser
- Lange bade eller varmepude på maven

Relationer:

- Brug tid på relationen til dig selv
- Tid med de nærmeste
- Roligt samvær med familie eller venner, hvor der ikke kræves meget energi
- Korte, og meningsfulde samtaler med en fortrolig

Andet:

- Vælg menstruationsprodukter uden skadelig kemi og hvor dit underliv kan ånde
- Tid alene eller i stille omgivelser
- Hold ankler, undeliv og lænd varm
- Begrænsning af skærmtid for at undgå overstimulering

Søvn og hvile

- Priorité tidlig sengetid og længere nattesøvn gerne 9-10 timer
- Skab en rolig aftenrutine med dæmpet lys og afslappende aktiviteter
- Giv plads til lure i løbet af dagen, hvis kroppen kalder på det

Gode råd til andre i husstanden:

- Vis forståelse for behovet for hvile og ro
- Tag over på flest mulige praktiske opgaver og skab en afslappende atmosfære.
- Tilbyd varme og omsorg – lav en kop te, sørg for varme tæpper.

Indre sommer: Ægløsningsfasen (Høj energi og socialitet)

Fokus: Udadvendthed og forbindelse



Fasens styrke og potentiale:

Kommunikation og karisma – Dette er en tid med høj energi, øget selvtillid og stærk evne til at skabe forbindelser. Sociale og professionelle relationer blomstrer.

Mad:

- Letfordøjelige måltider (quinoa, frugt, grillet grønt)
- Friske grøntsager og farverige retter
- Antioxidant-rige fødevarer (bær, rødbeder)
- Hydrerende drikke (kokosvand, agurkevand)

Motion:

- Højintensiv træning (spinning, boksning)
- Pilates, Dans og gruppetræning
- Løbeture med høj energi

Aktiviteter:

- Sociale arrangementer og fester
- Udflugter og eventyr i naturen eller byen
- Nye oplevelser og rejser

Relationer:

- Planlæg større sammenkomster eller middage
- Netværk og mød nye mennesker
- Deltag i sociale events, teambuilding eller workshops
- Læg gerne lønforhandling og større præsentationer her.

Søvn og hvile:

- Selvom energien er høj, sørg for at balancere aktivitet med mindst 7 timers søvn
- Brug aftenritualer til at falde ned (eksempelvis læsning eller meditation)
- Hold en balance mellem socialt samvær og ro om aftenen

Gode råd til andre i husstanden:

- Lad hende skinne – giv hende plads til at være social og udadvendt, og deltag gerne i sociale begivenheder sammen.
- Støt hendes drive – opmuntre hendes produktivitet og hjælp med at realisere projekter eller idéer.

Mad:

- Let og frisk mad (smoothies, salater, bær)
- Proteinrige måltider (æg, fisk, kylling)
- Spirer, avocado og nødder
- Grøn te eller matcha

Motion:

- Pilates og styrketræning
- Løb, dans eller svømming
- Få pulsen op

Aktiviteter:

- Kreative projekter (maling, skrivning)
- Planlægning og organisering af kommende uger
- Udforsk nye hobbyer og interesser

Indre forår: Folikelfasen (Efter menstruation)

Fokus: Energiopbygning og kreativitet



Fasens styrke og potentiale:

Vækst og nye begyndelser – Kreativ energi, motivation og optimisme blomstrer. Dette er en oplagt tid til at starte nye projekter og sætte mål.

Relationer:

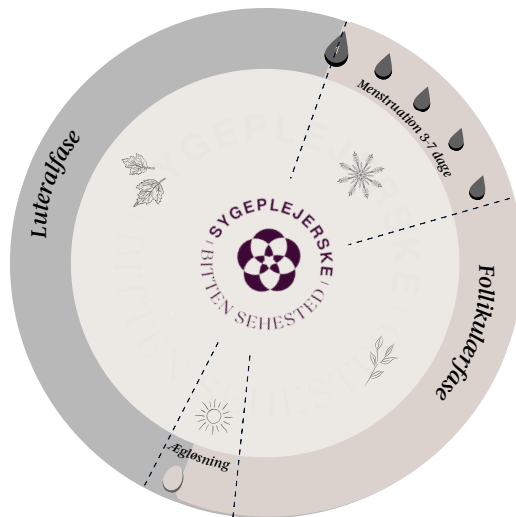
- Sociale og legende aktiviteter som klatrepark, bowling eller en picnic
- Planlæg en brunch eller spontane kaffeaftaler

Søvn og hvile:

- Følg energien og tillad dig at være aktiv, men sørg for kvalitetssøvn
- Eksperimentér med morgenrutiner, hvis du føler dig mere frisk
- Sørg for at få 7-9 timers søvn, selv når energien er høj

Gode råd til andre i husstanden:

- Opfordr til at udforske nye ting sammen – foreslå spontane aktiviteter eller tag del i hendes energi.
- Giv plads til initiativ – lad hende lede an i planlægning og projekter, og støt hendes idéer og engagement.



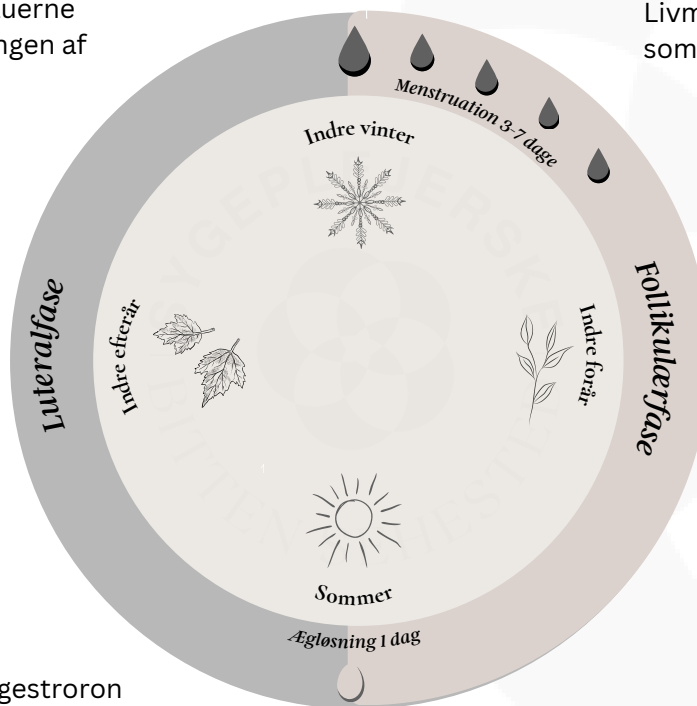
Du er i konstant forandring

Kroppens hormonniveauer skifter alt efter hvor du er i din cyklus. Det er helt naturligt ikke at have samme energiniveau, eller lyst til det samme.

Du skal have det godt i alle faser!
Forskelligt, ja. - Men godt.

Hormoner: Progesteron og østrogen niveauerne falder mod slutningen af denne fase.

Hormoner: Både østrogen og progesteron er lave. Livmoderslimhinden udstødes som menstruationsblod.



Hormoner: Progesteron stiger lige efter ægløsningen.

Hormoner: Østrogenniveauerne stiger gradvist, da folliklerne (æggeblærer) i æggestokkene modnes.

Hormoner: Østrogenniveauerne er på sit højeste punkt lige før og under ægløsning. Testosteron kan også stige og bidrage til øget libido.

FAKTA



MIN CYKLUS
www.mincyklus.com

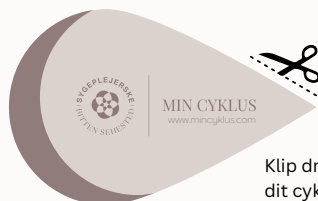
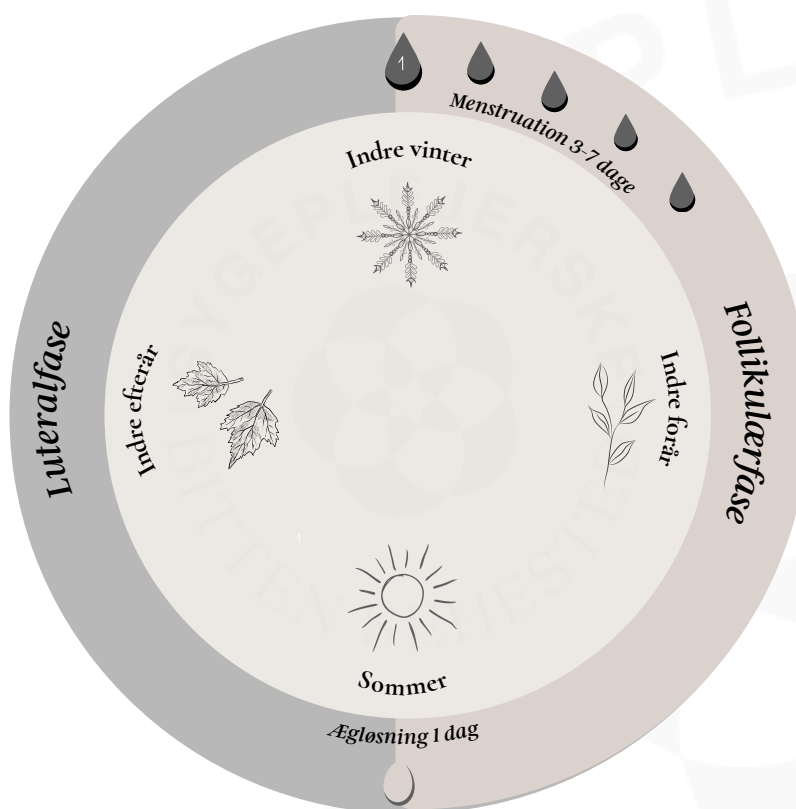
Østrogen:

- Funktion: Østrogen er det primære kvindelige kønshormon, der spiller en central rolle i at regulere menstruationscyklussen. Det fremmer væksten af livmoderslimhinden og stimulerer udviklingen af kvindelige køns karakteristika.
- Effekt: Øger energi, libido og mental klarhed. Det bidrager til hudens elasticitet og styrker knoglerne. Østrogen er højest i folikelfasen (efter menstruation og op til ægløsning).
- Andre fordele: Støtter hjerte-kar-systemet og hjælper med at opretholde en sund vægt og stærke knogler.

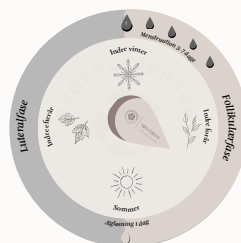
Progesteron:

- Funktion: Progesteron produceres primært efter ægløsning og hjælper med at stabilisere livmoderslimhinden, så kroppen kan forberede sig på en mulig graviditet. Hvis graviditet ikke opstår, falder niveauet, hvilket igangsætter menstruation.
- Effekt: Beroliger nervesystemet, fremmer bedre søvn og reducerer angst. Progesteron er højest i lutealfasen (efter ægløsning og frem til menstruation).
- Andre fordele: Har en antiinflammatorisk effekt og bidrager til at beskytte mod bryst- og livmoderkræft.

Dit personlige cyklushjul



Klip dråben ud, placer den i
dit cyklushjul og lad den vise
dig vej gennem din cyklus.



Vil du vide mere om cyklussundhed og naturlig smertelindring?
Tilmeld dig Min Cyklus Nyhedsbrev



Menstruation skal IKKE gøre ondt

Det er ikke meningen du skal have ondt under din menstruation - slet ikke.
Alligevel oplever op mod 90% smerter i forbindelse med deres menstruation.
10% oplever stærke, invaliderende smerter hver cyklus.
Smerter vi slet ikke behøver at have.

Har du smerter kan de behandles og lindres.

Se mere under Min Cyklus Online kurser



MIN CYKLUS
www.mincyklus.com