

SPECIÁL TIPŮ PRO ZÁBAVU • KULTURNÍ PŘEHLED

JIHOČESKÝ

týdeník

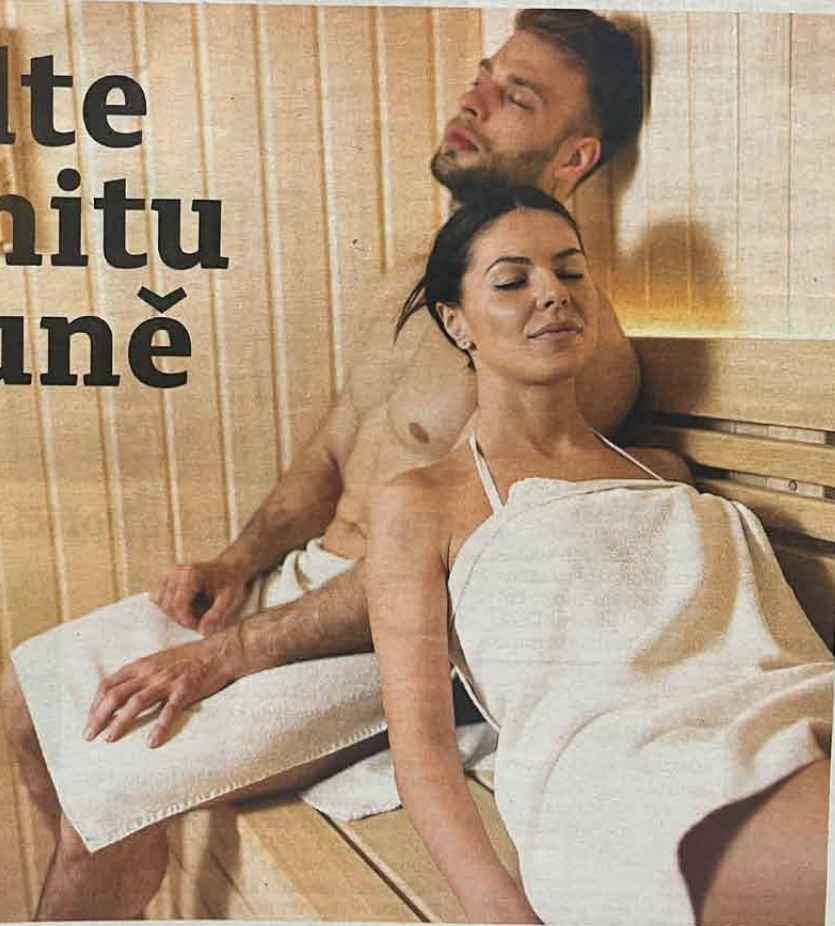
+ infotip

ANNONCE

PRODÁM
KOUPÍM
VYMĚNÍM

Posilte imunitu v sauně

Saunování neodmyslitelně patří ke zdravému životnímu stylu. Věnovat se mu můžete bez ohledu na roční období, jeho obliba ale přirozeně roste s příchodem podzimu. Jak se správně saunovat, kam v regionu vyrazit a kolik vás to bude stát, najdete uvnitř dnešního vydání.



T

Tipy
deníku

Infotip

Chcete prodat, koupit nebo vyměnit? Využijte inzerci zdarma

Hádanka

Poznáte místo na jihu Čech, kde jsme fotili? Napište nám!

Rozhovor

CYKlická UČITELKA A SPISOVATELKA **DANA-SOFIE ŠLANCAROVÁ**

Žena je cyklická, muži už vědí

Za vším stojí menstruace – dalo by se říct po přečtení knihy *Návod na ženy*.

Snídaně u Lanny



RADKA DOLEŽALOVÁ

Bolestivá menstruace a rozladěné hormony. Osobní neshody s vlastním tělem přivedly Danu-Sofii Šlancarovou k vydávání a také k psaní vlastních knih o menstruačním cyklu ženy. Založila kvůli tomu i vlastní vydavatelství a e-shop. Dnes o ženské cykličnosti přednáší a učí jednotlivce i firemní týmy o tom, jak jednotlivé fáze ovlivňují ženu, její naladění i pracovní výkonnost. Ženy, které se ve svých proměnách vyznají, prý žijí spokojenější život. A uleví se prý i mužům, kteří díky pochopení pravidel ženské proměnlivosti přestávají považovat své něžné polovičky za nevyzpytatelné bytosti.

O čem přesně mluvíme, když se bavíme o ženské cykličnosti?

Většina lidí předpokládá, že jde jen o menstruaci. Ve skutečnosti se však naše hormony během měsíce mění neustále, každý den, a v rámci toho můžeme rozpoznat čtyři odlišné fáze. V každé z těchto čtyř fází se jinak chováme, jinak vnímáme svět a máme jiné zesílené schopnosti. Někdy jsme velmi aktivní, jindy se potřebujeme ponořit do sebe, jindy je naší silnou stránkou kreativita a jindy zase komunikace. Žena, která své cykličnosti porozumí, naladí se na ni a umí s ní pracovat, žije



PROMĚNLIVOST. Tu ženskou, která se cyklicky opakuje, studuje Dana-Sofie Šlancarová a učí ženy i muže znát ji. Foto: Deník/Radka Doležalová

spokojeněji a šťastněji. Když totiž přestane uvažovat lineárně, jako kdyby každý den byla stejná, a přestane tak na sebe klást nesplnitelné nároky, protože ona je prostě proměnlivá, nedělá, co dělat nemá, a je jí pak výrazně lépe.

Lze vůbec něco takového v dnešní výkonnostní době zařídit?

Ano. Dnes existují i firmy, které na cykličnost žen berou ohled, a v posledních letech se tyto informace dostávají dokonce i do korporátního prostředí. Čím dál víc žen začíná chápat, že znát svůj cyklus není slabost, ale naopak síla, a dokážou toho využívat ve svůj prospěch. Ženy, které si cyklický přístup osvojily, například nedojdou tak snadno do stavu vyhoření a také nemívají bolestivou menstruaci.

Jaké ty čtyři fáze jsou? Jak se od sebe liší?

Jednoduchá mnemotechnická pomůcka je, že naše ženské fáze jsou jako jaro, léto, podzim, zima. Jaro je fáze dynamická, která přichází po menstruaci. V tu dobu máme spoustu energie, chce se nám jít do světa, jsme aktivní.

Chceme pracovat, hybat se a jsme netrpělivé. V této fázi například jezdíme autem rychleji a i v sexu nám vyhovují rychlovky. Po fázi dynamické přichází fáze ovulační, kdy se cítíme psychicky větší, hodně dobře, chceme být s lidmi, ve vnějším světě, chceme se bavit. Energie máme stále dost, ale jak je léto oproti jaru takové pasivnější, takové jsme i my. V této fázi jsme silné v komunikaci, péči a empatii. A pak přichází podzim, premenstruační fáze. Ačkoli se jí spousta žen a mužů obává, pro mne je to ta nejlepší fáze. Jsme v ní totiž velmi kreativní, máme skvělé nápady – a taky je to ideální čas pro dokončování. Ale pokud v této době neodpočíváme, můžeme být protivné a mít pocit, že jsme zahlcené. A protože vidíme věci hodně kriticky, může to být fáze náročná pro nás i naše okolí. Ale i toho lze pozitivně využít! Poslední fází je fáze menstruační, která je jako zima nebo jako noc, a proto bychom během ní měly odpočívat. Když se v noci nevyspíme, ráno jsme unavené. A podobně: když během menstruace neodpočíváme, jsme unavené celý další měsíc.

Je užitečné si plánovat méně schůzek, děti dávat častěji manželovi, nechodit mezi hodně lidí, déle spát nebo si dát dvacet i přes den. Vráť se to na pohodu v dalším měsíci.

Jak jste vy osobně k tématu cykličnosti přišla?

Měla jsem sama velké problémy s bolestivou menstruací, na kterou mi nic nezabralo a v určité životní fázi jsem začala hledat odpovědi. Objevila jsem knihy Mirandy Gray, z nichž jednu jsem vydala a díky tomu vznikl i stejnojmenný projekt, který je dnes velmi populární: *Cyklická žena*. Později jsme spolu s Erikem Hutterem napsali knihu *Návod na ženy* aneb *Průvodce moderního muže po nevyzpytatelném světě žen* – protože přicházela řada mužů a ptali se, jestli je možné ženám porozumět. Tahle kniha je tedy pro muže i pro ženy, stručná, přehledná, vtipná. V říjnu vyjde moje nová kniha pro dospívající dívky *Malá velká cyklická dívka Sára*. A zájem o knihu *Cyklická žena* neutichá, naopak rok od roku roste.

Říkáte, že je to téma i pro muže?

Rozhodně. Někdy je to právě muž, který přesně ví, kdy jeho žena menstruuje. A když muži pochopí, že naše ženská proměnlivost je pravidelná, s periodou oněch asi 28 dní, pak jsou nadšení a tyto informace velmi vítají. Chceme přece všichni žít ve větší mužsko-ženské harmonii!

Rozhovor vznikl v budějovické kavárně Lanna u Dlouhého mostu. Více na kavarna-lanna.cz.