

साइकिल सिंकिंग

परिचय

साइकिल सिंकिंग एक जीवनशैली पद्धति है जिसमें व्यक्ति अपने मासिक धर्म चक्र के विभिन्न चरणों के अनुसार अपने आहार, व्यायाम और दैनिक आदतों में बदलाव करता है। इसका उद्देश्य शरीर में होने वाले हार्मोनल उतार-चढ़ाव के साथ तालमेल बैठाकर ऊर्जा, मूड, नींद और कार्यक्षमता को बेहतर बनाना है।

मासिक धर्म चक्र की समझ

मासिक धर्म (पीरियड) पूरे चक्र का केवल एक भाग है। एक सामान्य मासिक चक्र 21 से 38 दिनों के बीच हो सकता है मासिक चक्र दो मुख्य चरणों में विभाजित होता है:

1. फॉलिक्युलर फेज

यह चक्र के पहले दिन (पीरियड) से शुरू होता है और ओव्यूलेशन तक चलता है। इस दौरान एस्ट्रोजन हार्मोन धीरे-धीरे बढ़ता है। इस चरण में ऊर्जा और प्रेरणा में वृद्धि हो सकती है।

2. ल्यूटियल फेज

यह ओव्यूलेशन के बाद शुरू होता है और लगभग 14 दिनों तक रहता है। इस दौरान प्रोजेस्टेरोन हार्मोन बढ़ता है, जिससे शरीर संभावित गर्भधारण की तैयारी करता है। इस चरण के अंतिम दिनों में थकान, चिड़चिड़ापन या पीरियड से पहले के लक्षण महसूस हो सकते हैं।

28 दिन के चक्र में:

- दिन 1-7: मासिक धर्म
- दिन 8-13: फॉलिक्युलर फेज
- दिन 14: ओव्यूलेशन
- दिन 15-28: ल्यूटियल फेज

इन हार्मोनल परिवर्तनों का प्रभाव मूड, भूख, नींद, एकाग्रता और शारीरिक क्षमता पर पड़ सकता है।

साइकिल सिंकिंग के संभावित लाभ

- मूड में सुधार
- पीरियड के दर्द और सूजन में कमी
- ऊर्जा का बेहतर उपयोग
- नींद की गुणवत्ता में सुधार
- भोजन की लालसा को समझने में मदद
- गर्भधारण के उपयुक्त समय की पहचान

यह पद्धति शरीर की प्राकृतिक लय को समझने में सहायता करती है और आत्म-जागरूकता बढ़ाती है।

साइकिल के अनुसार व्यायाम

मासिक धर्म के दौरान

इस समय ऊर्जा कम हो सकती है। हल्की गतिविधियाँ जैसे योग, पैदल चलना, स्ट्रेचिंग या पिलाटेस लाभकारी हो सकती हैं।

फॉलिक्युलर फेज

इस चरण में ऊर्जा अधिक हो सकती है। दौड़ना, साइक्लिंग, स्ट्रेंथ ट्रेनिंग और हाई-इंटेंसिटी वर्कआउट उपयुक्त हो सकते हैं।

ओव्यूलेशन

यह समय शारीरिक ताकत और आत्मविश्वास में वृद्धि का हो सकता है। इस दौरान तीव्र व्यायाम या भारी वजन उठाना किया जा सकता है।

ल्यूटियल फेज

इस चरण में शरीर थोड़ी थकान महसूस कर सकता है। मध्यम तीव्रता वाले व्यायाम, योग और हल्की स्ट्रेच ट्रेनिंग बेहतर विकल्प हो सकते हैं।

साइकिल के अनुसार आहार

पीरियड के दौरान

आयरन युक्त भोजन जैसे दालें, हरी पत्तेदार सब्जियाँ और बीन्स लेना फायदेमंद है। विटामिन C आयरन के अवशोषण में मदद करता है। ओमेगा-3 फैटी एसिड सूजन और दर्द कम करने में सहायक हो सकते हैं।

फॉलिक्युलर और ओव्यूलेशन फेज

इस समय लीन प्रोटीन, जटिल कार्बोहाइड्रेट, स्वस्थ वसा और हरी सब्जियाँ शामिल करना लाभकारी है।

ल्यूटियल फेज

इस दौरान भूख और मीठा खाने की इच्छा बढ़ सकती है। जटिल कार्बोहाइड्रेट, नट्स, बीज, फल और सब्जियाँ बेहतर विकल्प हैं। प्रोसेस्ड फूड और अधिक नमक से बचना चाहिए।

सप्लीमेंट्स और सावधानियाँ

अधिकांश लोगों को संतुलित आहार से आवश्यक पोषक तत्व मिल जाते हैं। यदि आयरन की कमी या अन्य पोषण संबंधी समस्या हो तो डॉक्टर से परामर्श करना चाहिए।

यदि मासिक चक्र बहुत अनियमित हो, अत्यधिक दर्द हो या गंभीर मूड स्विंग हों, तो चिकित्सकीय सलाह लेना आवश्यक है।

निष्कर्ष

साइकिल सिंकिंग कोई चिकित्सा उपचार नहीं, बल्कि अपने शरीर को समझने और उसकी प्राकृतिक लय के अनुसार जीवनशैली अपनाने का एक तरीका है। अपने मासिक चक्र के अनुसार व्यायाम, आहार और आराम को समायोजित करने से हार्मोनल बदलावों को बेहतर ढंग से संभाला जा सकता है। यह पद्धति आत्म-जागरूकता बढ़ाती है और व्यक्ति को अपने शरीर के साथ संतुलन बनाने में सहायता करती है।

CYCLE SYNCING

Get in tune with your cycle and optimize your lifestyle around it.

Menstruation

1

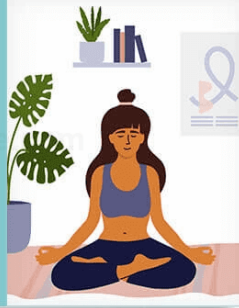
Tiredness, lower abdominal cramps, nausea.

A time of high intuition, self-reflection.

Diet: Flax seeds, pumpkin seeds, ginger tea, peanut butter, kale, spinach, green vegetables

Exercise: Walking, yoga

Duration: 1 to 5 days on average



Follicular

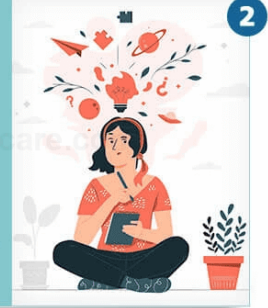
2

Energy levels increase, creativity peaks, ideal time for new projects.

Diet: Cruciferous vegetables, avocado, legumes, fish, citrus fruits, flax seeds, pumpkin seeds

Exercise: Swimming, bike riding, hiking

Duration: First 14 days of the cycle (overlaps with menstruation)



Luteal

4

Mood may decline as you move into PMS. Focus on finishing pending work and organizing for the future.

Diet: Whole grains, sweet potato, dark chocolate, apples, squash, lentils, sunflower seeds, sesame seeds, vegetables

Exercise: Low-impact exercise, pilates, yoga

Duration: Last 14 days of the cycle



Ovulation

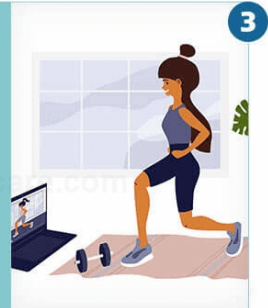
3

Mood is at its best, good time for communication and socializing. Concentration is high.

Diet: Almonds, citrus fruits, flax seeds, pumpkin seeds, dark leafy greens, berries, tomatoes

Exercise: High-intensity interval training, strength training, circuit training

Duration: About 12 to 24 hours



To learn more, visit: <https://myacare.com/blog/what-is-cycle-syncing>

MC myacare.com

Source: The Mya Care Platform - Do not reproduce/distribute in any manner or sell the image without prior written permission from myacare.com.

डॉ. रज़िया सुल्ताना (एमबीबीएस, एमएस)

प्रोफेसर, प्रसूति एवं स्त्री रोग विभाग (OBGY)

ओपीडी – सोमवार, बुधवार, शुक्रवार

सी. आर. गार्डी अस्पताल, उज्जैन