

HORMONAL LIFE STYLE GUIDE

HEALTH COACH
TRUC TRINH

HƯỚNG DẪN LÀM BẠN VỚI CHU KỲ KINH NGUYỆT

CHÀO BẠN

Mình là Trúc, một người phụ nữ cũng từng trải qua các vấn đề sức khỏe tử cung và khó mang thai: Lạc nội mạc tử cung, mang thai ngoài tử cung dẫn đến cắt một bên vòi trứng trái. Nhưng, nhờ thực hành dinh dưỡng đúng, thay đổi tâm thức, thay đổi thân mà Trúc đã có em bé ngoan và sống hoà hợp với tử cung của mình.

Chính vì điều đó nên mình quyết định làm Hormonal life style guide - tạm gọi là **Hướng dẫn làm bạn với chu kỳ kinh nguyệt**. Để mọi người có thể hiểu rõ hơn chu kỳ của mình là một sự phối hợp tuyệt vời của các sự kiện sinh học. Không chỉ là về kinh nguyệt, đó là một điệp khúc nội tiết tố liên tục phối hợp với nhau để hướng tới mục tiêu cuối cùng là giải phóng và nuôi dưỡng một quả trứng khỏe mạnh.

With love, Trúc





KHƠI THÔNG DÒNG THỰC KHÍ

MASSAGE - KẾT NỐI

Phương pháp điều trị “Khơi thông dòng thực khí” liên quan đến việc sử dụng kỹ thuật một cách nhẹ nhàng, mềm mại, và chạm sâu vào bụng để đỡ và huấn luyện các cơ quan nội tạng hoạt động hiệu quả hơn và để giải quyết với các tình trạng ứ đọng khí.

- Giải độc: Các thao tác “Khơi thông dòng thực khí” giúp giải phóng sự ứ trệ, hỗ trợ quá trình đào thải, kích thích hệ bạch huyết và hệ thống tuần hoàn, hỗ trợ kích thích các cơ quan hoạt động tốt hơn.
- Cân bằng cảm xúc: Các cảm xúc chưa xử lý được lưu trữ trong hệ tiêu hóa đang chờ được giải quyết. Tiêu hóa cảm xúc kém là một trong những lý do chính khiến sức khỏe tử cung trở nên kém hơn.
- Mang lại nhận thức về bản thân: Cho phép khách hàng nhận biết và kết nối lại với tử cung, tính nữ của bản thân



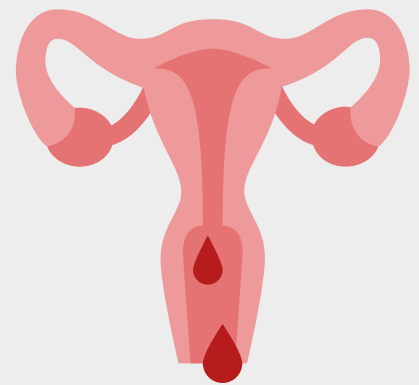
Workshop Chăm sóc tử cung toàn diện:

[Đăng ký đặt chỗ](#)

MENTRUATION

GIAI ĐOẠN CHẢY MÁU

Ngày 1–5: Kinh nguyệt



Ngày đầu tiên ra máu được coi là ngày đầu tiên của chu kỳ 28 ngày. Nếu trứng không được thụ tinh, nó sẽ tan rã. Nồng độ estrogen và progesterone thấp trong giai đoạn này khiến nội mạc tử cung bị phá vỡ và bong ra dưới dạng máu kinh. Chảy máu kéo dài trung bình 5 ngày.

Bài tập:

Hơi thở bụng

- Làm sạch hơi thở
- Buông – Hít vào bằng mũi, thở ra bằng miệng.
- Lặp lại x 10
- Tôn vinh chu kỳ của chúng ta

Massage bụng

Chuyển động tròn từ rốn ra ngoài.

Cảm xúc:

- Năng lượng thấp nhất
- Có thể cảm thấy mệt mỏi, thu mình, nội tâm

Hoạt động:

- Tình yêu và tình yêu bản thân
- Sự thân mật
- Hoạt động nhẹ
- Chạm vào cơ thể
 - Tự xoa bóp
 - Thời gian phục hồi
 - Tin tưởng vào trực giác

MENTRUATION

GIAI ĐOẠN CHẢY MÁU

Ngày 1–5: Kinh nguyệt

Lời khuyên về thực phẩm nên ăn và lối sống:

Thức ăn dễ tiêu hóa, hâm nóng, nấu chậm như súp, món hầm.

- **Các loại rau thuộc họ cải** như bông cải xanh sẽ giúp chuyển hóa và đào thải estrogen dư thừa một cách hiệu quả.
- **Các axit béo thiết yếu có trong thực vật như dầu hoa anh thảo và omega 6.**
- **Các loại hạt:** làm món ăn vặt ngon đặc biệt là vừng, bí đỏ và hướng dương.
- Nước nóng với chanh vào buổi sáng.
- Một lượng nhỏ thực phẩm có vị chua tự nhiên, chẳng hạn như cam quýt, dấm và dưa chua để hỗ trợ chức năng gan.
- **Các loại gia vị vận chuyển khí** bao gồm nghệ, húng tây, húng thảo, húng quế, bạc hà và tỏi.
- Mua càng nhiều sản phẩm hữu cơ càng tốt.
- **Bổ sung axit béo Omega 3 vào chế độ ăn uống của bạn để chống viêm và cải thiện lưu lượng máu.**
- **Uống dầu hoa anh thảo, ăn hoa quả giàu vitamin C**
- **Cân bằng lượng đường trong máu bằng cách hạn chế lượng carbohydrate nạp vào.**
- Tuy nhiên, đừng cắt bỏ hoàn toàn carbs vì điều đó có thể làm giảm mức serotonin và khiến bạn cảm thấy chán nản. Thay vào đó, hãy ăn các loại carbs lành mạnh như ngũ cốc nguyên hạt.
- **Nhận nhiều chất dinh dưỡng chống oxy hóa từ thực phẩm và thực phẩm bổ sung.**
- **Dùng băng vệ sinh thay tampon vì gây cản trở lưu thông máu.**
- **Tránh uống rượu**
- **Tránh cà phê**

THẢO DƯỢC GỢI Ý:
MẬT ONG SÂM - LINK MUA HÀNG

FOLLICULAR

GIAI ĐOẠN NANG TRỨNG

Ngày 5–13: Nang trứng

Hãy coi giai đoạn này là trụ cột của chu kỳ kinh nguyệt của bạn. Trong giai đoạn này, lớp lót nội mạc tử cung trong tử cung của bạn sẽ hình thành và bạn phát triển cái gọi là nang trứng ưu thế. Tất cả là nhờ vào một loại hormone gọi là Hormon kích thích nang trứng (FSH), được sản xuất trong não của bạn và estrogen.



Hơi thở mà chúng ta muốn thúc đẩy trong khả năng sinh sản là hơi thở bằng bụng. Thở bụng sâu và nhịp nhàng chậm. Thở bằng bụng kích thích dây thần kinh phế vị, dây thần kinh này điều khiển các chức năng quan trọng của cơ thể như hô hấp, tiêu hóa và gửi thông tin cảm giác đến não. Sử dụng hơi thở này sẽ chuyển môi trường nội tiết tố trong cơ thể từ “bỏ chạy hoặc chiến đấu” sang “nghỉ ngơi, tiêu hóa và làm tổ”. Nhắm mắt lại và tập trung vào hơi thở. Bắt đầu xác định kiểu thở của bạn. Bạn có đang bị căng ở vai, lưng và cổ không? Bụng của bạn có di chuyển không? Nếu bạn không thở bằng bụng, hãy thử bài tập này:

- Nằm xuống sàn, duỗi thẳng hai chân.
- Đặt tay phải lên tim và tay trái lên bụng dưới
- Nhắm mắt lại và bắt đầu hít vào thở ra bằng mũi.
- Khi bạn hít vào, hãy cảm nhận bụng bạn phình ra. Hít vào bụng
- Khi thở ra, cảm thấy bụng co lại, nhẹ nhàng hóp bụng vào cột sống.
- Tiếp tục thở bụng này trong 5-10 phút.

Cảm xúc:

- Tăng cường năng lượng, tâm trạng, sự tự tin, nhận thức
- Sẵn sàng chấp nhận rủi ro
- Kích thích ham muốn tình dục
- Hướng ngoại hơn
- Cảm thấy “nhẹ nhàng hơn” do cảm giác thêm ăn bị ức chế
- Da trông/cảm thấy tốt hơn

Hoạt động:

- Những quyết định quan trọng
- Dự án mới
- Giải quyết vấn đề
- Kết nối xã hội
- Lập chiến lược
- Tập thể dục

FOLLICULAR

GIAI ĐOẠN NANG TRỨNG

Ngày 5–13: Nang trứng

Lời khuyên về thực phẩm nên ăn và lối sống:

- **Nhiều chất đạm.** Tôi khuyên bạn nên ăn ít nhất một khẩu phần thịt (không chứa hormone), thịt gia cầm, cá, trứng hoặc các loại đậu mỗi ngày. Thịt được ướp kỹ trước khi nấu hoặc nấu chậm trong thời gian dài đặc biệt có lợi. Cũng nên cân nhắc bổ sung thêm bột whey protein. Protein có vai trò quan trọng gấp đôi trong giai đoạn 1 & 2 của chu kỳ (kinh nguyệt và tiền rụng trứng) khi chúng đang mất máu và giúp cơ thể tái tạo nội mạc tử cung và các nang trứng.
- **Nếu bạn là người ăn chay, hãy chắc chắn rằng bạn ăn nhiều loại protein từ các nguồn thực vật khác nhau, các loại hạt, đậu, mầm và ngũ cốc giàu protein. Bột protein trong giai đoạn 1 và 2 (kinh nguyệt và tiền rụng trứng) giúp cơ thể tái tạo nội mạc tử cung và nang trứng.**
- **Các loại thực phẩm như hạt lanh giúp hình thành nang trứng.** Nguồn hạt lanh tốt nhất là quả óc chó. Đây là chìa khóa trong giai đoạn 1 & 2 của chu kỳ của bạn. (Kinh nguyệt và tiền rụng trứng).
- **Trứng nguyên quả.**
- **Súp làm từ xương cải thiện chất lượng trứng và lưu thông máu.**
- **Đậu lăng.**
- **Cần beta-carotene: thực phẩm màu vàng và cam - cà rốt, dưa đỏ và khoai lang, cũng như từ bông cải xanh và các loại rau lá như rau bina. Hành, tỏi, hẹ, hẹ có tác dụng kháng khuẩn và kháng nấm sẽ giúp tăng cường hệ miễn dịch.**
- **Omega 3: làm tăng lưu lượng máu đến tử cung do đó làm tăng khả năng làm tổ và mang thai.**
- **Sắt: rau bina, rau lá xanh.**

OVULATION

GIAI ĐOẠN RỤNG TRỨNG

Ngày 10–18: Rụng trứng

Đây là thời điểm yêu thích của mọi người trong tháng vì đây là thời điểm để hành động!

Rụng trứng là thời điểm TỐT NHẤT để tăng nhiệt độ vì đó là lúc bạn dễ thụ thai nhất.



Bài tập:

Ngồi trong tư thế thoải mái. Giữ bàn tay của bạn trước miệng như thể nó là một tấm gương. Giống như bạn đang lau kính râm của mình. Hít một hơi thật sâu bằng mũi rồi thở ra bằng miệng lên tay tạo ra âm thanh “Haa”, như thể bạn đang làm mờ gương. Hãy thử điều này một vài lần. Bây giờ hãy thử hơi thở tương tự, nhưng lần này hãy ngậm miệng lại khi thở ra, vẫn tạo ra âm thanh Haa. Bây giờ nó trở thành một âm thanh trầm, nhẹ nhàng của đại dương trong cổ họng bạn. Cố gắng hít vào bằng mũi và thở ra bằng mũi theo cách tương tự để tạo ra âm thanh “Haa”. Thực hành cho đến khi bạn hít vào và thở ra nhịp nhàng.

Cảm xúc:

- Cảm thấy hấp dẫn hơn
- Ham muốn tình dục cao
- Năng lượng cao

Hoạt động:

- Phỏng vấn xin việc
- Cuộc trò chuyện quan trọng
- Kết nối mạng/nói trước công chúng
- Khởi động một dự án kinh doanh mới
- Lên lịch ngày
- Bài tập nhóm/có tác động cao hơn

OVULATION

GIAI ĐOẠN RỤNG TRỨNG

Ngày 10–18: Rụng trứng

Lời khuyên về thực phẩm nên ăn và lối sống:

- **Dành thời gian cho bữa ăn, nhai kỹ.**
- **Tự chuẩn bị thức ăn cho mình.**
- **Chia thành nhiều bữa nhỏ trong ngày để ổn định lượng đường trong máu.** Đừng đợi cho đến khi bạn rất đói mới ăn.
- **Thức ăn cay có thêm ớt và các loại gia vị có tính ấm** như gừng, quế, đinh hương, thì là, bạch đậu khấu, ớt cayenne, hương thảo, nhục đậu khấu, nghệ và thì là.
- **Các thực phẩm được đông y coi là có tính ấm** như cốm, bột yến mạch, rau mùi tây, hành tây, tỏi tây, thịt cừu, thịt bò, thịt gà và trái cây hầm.
- Công thức đơn giản là luộc nguyên con gà cùng với các loại rau thơm (cà rốt, nấm, hành tây, khoai lang).

Tránh xa:

Thực phẩm sống, thực phẩm lạnh và thực phẩm đông lạnh. (Quá trình tiêu hóa của bạn không hoạt động tốt như bình thường và không có đủ năng lượng để hâm nóng thức ăn đến nhiệt độ mà chúng có thể dễ tiêu hóa. Đừng cho đá vào đồ uống của bạn và tránh ăn kem.

Tránh xa thực phẩm lạnh và đồ uống đặc biệt quan trọng trong giai đoạn 3 của chu kỳ (rụng trứng).

Khi bạn ăn salad, hãy dùng kèm với thứ gì đó ấm áp như một chén súp hoặc khoai tây nướng.

THẢO DUỆC GỢI Ý:

TRÀ RỤNG TRỨNG - LINK MUA HÀNG

WTEAL

GIAI ĐOẠN HOÀNG THỂ

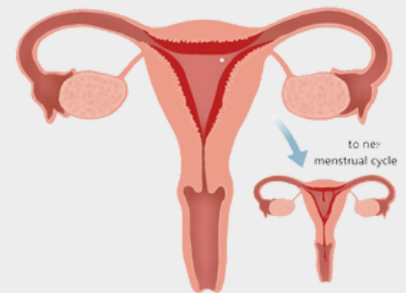
Ngày 15–28: Hoàng thể

Hiệp 1: Cơ thể chuẩn bị giải phóng trứng chưa thụ tinh. (Trứng không được thụ tinh.)

- o Nang giải phóng trứng chuyển thành thể vàng (tuyến nội tiết tạm thời sản xuất progesterone).
- o Progesterone kích thích niêm mạc tử cung chuẩn bị mang thai.

Hiệp 2: Estrogen tăng cao.

- o Nếu không có thai, estrogen và progesterone giảm, niêm mạc tử cung bong ra (giai đoạn chảy máu).



Bài tập:

Đây là thời gian dành cho sự tĩnh lặng, nuôi dưỡng và tạo nền tảng; Kỹ thuật này hỗ trợ làm tổ bằng cách làm dịu hệ thần kinh, tạo sự tuần hoàn tốt hơn và làm ấm tử cung:

1. Nằm ngửa với một chiếc gối dưới đầu gối
2. Đặt tay phải rồi trái lên trên trực tiếp trên xương chậu/bụng dưới của bạn
3. Hít thở sâu và chậm. Hãy tưởng tượng hơi thở di chuyển vào và qua tay bạn. Cảm nhận bàn tay của bạn chuyển động khi hơi thở di chuyển cơ thể bạn.
4. Tiếp tục trong 5 phút

□ ****Hiệp 1:****

- o Thường vẫn ở mức cao nhất của giai đoạn rụng trứng

□ ****Hiệp 2:****

- o tuần PMS

- o Bắt đầu thư giãn

Hoạt động:

- Vận động nhẹ nhàng
- Đi ngủ sớm hơn hoặc ngủ muộn hơn
- Thực phẩm bổ dưỡng
- Thư giãn
- Tự chăm sóc (mát xa, tắm, v.v.)

WTEAL

GIAI ĐOẠN HOÀNG THỂ

Ngày 15–28: Hoàng thể

Lời khuyên về thực phẩm nên ăn và lối sống:

- Uống ít nhất 8 ly nước
- **Magiê:** ăn nhiều rau lá xanh, đậu phụ, lúa mạch đen, kê, chuối, mơ khô và bơ. Magiê hỗ trợ sản xuất progesterone và tăng lượng máu cung cấp cho tử cung.
- **Hạn chế caffeine & Coffee:** cả hai đều làm giảm lưu lượng máu đến tử cung, có thể cản trở quá trình làm tổ. Tăng nguy cơ đông máu và sảy thai cũng làm tăng căng thẳng và lo lắng.
- **Tránh uống rượu**
- **Giữ ấm bàn chân**
- **Dưỡng ẩm cho làn da của bạn**
- **Ăn uống đúng giờ**

Cảm ơn bạn

we love your home

Cảm ơn bạn đã dành thời gian đọc hướng dẫn.

Một chút thông tin về Trúc:

1. **Health Coach - IIN - Member of International Association Health Coach(IAHC)**
2. Tốt nghiệp khoá đào tạo chuyên sâu Advanced Skincare and Repair Nutrition Specialist tại The Health Sciences Academy
3. **CERTIFIED DETOXIFICATION SPECIALIST® 200hr** được chứng nhận bởi Academy of Natural Health Sciences®
4. GUA SHA PRACTITIONER được chứng nhận bởi NCBTMB
5. Co-founder thương hiệu mỹ phẩm Hunca Việt Nam
6. **Chứng nhận STED COUNCIL Ayurvedic Massage & Panchakarma - Ấn Độ**
7. Founder Womb spa & Detox
8. Chuyên gia đào tạo Facial tại An's House spa
9. **Menstrual Cycle-Tracking & Herbal Medicine for Practitioners - Pacific Rim College**
10. PCOS Expert

Tư vấn khám - trị liệu các vấn đề về hormone:

Zalo: 0935 753 350

Địa chỉ: 168/2 Nguyễn Gia Trí - Bình Thạnh - HCM

Fanpage: <https://www.facebook.com/wombspadetox>

Website:

<https://healthyskindiets.com>

