

# VIZIJA JE OPOLNOMOČITI ŽENSKE IN CIKLIČNOST IZKORISTITI SEBI V PRID

**PARBATI** sta Ines Pusovnik in Nastja Starčič

■ Ines Pusovnik in Nastja Starčič boste lahko spoznali na Dnevu miganja ZAME, ki bo 16. septembra 2023 v Arboretumu Volčji Potok.



Avtor: Zoran Franc  
Foto: Promocijski material

**I**nes in Nastja, vidve sta svojo moč združili v programu Parbati. Za kakšen program gre?

Pod imenom Parbati ustvarjavo vsebine, namenjene izboljšanju zdravja in kakovosti življenja sodobne ženske. Ustvarjavo izobraževalne vsebine in programe, ki pomagajo ženskam optimizirati prehrano in življenjski slog, prilagojen ženski cikličnosti. Zaradi cikličnega nihanja hormonov pri ženskah niti dva dneva v mesecu nista enaka. Zato ženske potrebujemo malenkost prilagojen pristop pri prehrani, gibanju in življenjskem slogu. Tako lahko svoje telo podpremo in izkoristimo supermoči, ki nam jih nihanja hormonov omogočajo. Namen Parbatija je torej opolnomočiti ženske z znanjem in orodji, da lahko sprejmejo boljše odločitve glede svojega telesa in zdravja.

**Ima beseda Parbati kak pomen?**

Ime Parbati ima za sabo močan pomen. Parbati je bila ženska iz vzhodnega Nepala, ki je bila med menstruacijo izgnana od doma in je zaradi slabih higienskih razmer žal umrla. Čeprav v zahodnem svetu ženske nismo deležne takšne krute obravnave, smo kljub temu velikokrat zapostavljene. Na primer: do leta 1993 ženske nismo bile vključene v znanstvene študije in še danes smo velikokrat obravnavane kot 'majhni moški'. Tudi v poslovnem svetu in profesionalnem športu se pogosto ne upošteva naše cikličnosti ter vseh fizičnih, psiholoških in emocionalnih sprememb, ki so posledica le-te. Velikokrat imamo ženske slabše izhodišče, ker tekma, izpit v šoli, pomemben sestanek ali razgovor za službo pridejo ravno na dan, ko smo v bolečinah zaradi menstruacije. Ime Parbati je zato

posvečeno vsem ženskam, ki smo bile kadar koli prikrajšane zaradi našega cikla. Vizija blagovne znamke Parbati je to zgodbo spremeniti, opolnomočiti ženske in jim pokazati, kako lahko svojo cikličnost izkoristijo sebi v prid.

**Kje vaju lahko najdemo?**

Najdete naju lahko na Instagramu pod imenom Parbati.si, spremljate lahko najin podkast Parbati, ki ga najdete na svoji najljubši platformi za podkast (na primer Spotify, Apple Podcasts, Google Podcasts), ali pa obiščete spletno stran [www.myparbati.com/](http://www.myparbati.com/) nahranisvoje hormone. Trenutno sva v procesu prenove spletne strani, zato je najboljšje, da naju spremljate na Instagramu, kjer vam bova sporočili, ko bo nova spletna stran na voljo.

**Program Parbati je torej v prvi vrsti namenjen ženskam. Vajina želja je, da bi se dekle-**

**ta in ženske v svojem telesu počutile udobno. Kaj pa je tisto, kar najpogosteje telo spravi iz območja udobja?**

Ženske žal pogosto pozabimo nase in spregledamo pomembna sporočila, ki nam jih prek cikla sporoča naše telo. Na primer, smo utrujene, in namesto da bi odložile nekaj obveznosti in si vzele čas za počitek, nadaljujemo z vsemi aktivnostmi, zraven pa dodamo še intenzivni trening, ki ga ne podpremo s pravilno prehrano, počitkom in spanjem za dobro regeneracijo. S tem telo izčrpavamo, kar se po nekem času začne kazati kot hormonsko neravnovesje in težave z menstrualnim ciklom.

**Ines, nikakor ne moremo mimo okusnih in preprostih receptov, ki jih objavljate na svojem profilu Svoja srečka. Od kod ideja?**

Vse se je zgodilo zelo spontano. Med karanteno sem si želela po-

leg fakultete najti konjiček, pri katerem bi se lahko sprostila in izrazila svojo ustvarjalnost. Odprla sem svoj profil na Instagramu, na katerem sem začela deliti preproste in uravnotežene recepte. Vse je zraslo v precej kratkem času. Z doslednim objavljanjem se je moj profil v precej kratkem času razvil v čudovito skupnost Srečk, na katerem danes prevladujejo predvsem videorecepti za pripravo okusnih in uravnoteženih obrokov.

**Kaj vam predstavlja hrana?**

Hrana lahko vsekakor izboljša kakovost našega življenja. Zdrava in uravnotežena prehrana je naložba v naše zdravje. Da lahko ohranjamo konsistenco, je ključno, da so obr oki preprosti in hitro pripravljivi. S svojimi recepti želim dokazati, da okus ne rabi 'trpeti' na račun uravnoteženega obroka in da so lahko jedi, s katerimi podpiramo naše telo, tudi zelo okusne.

**Že od nekdaj radi kuhate?**

Pri meni ni bilo tistega 'klasičnega' začetka, da bi se kuhanja naučila od babice ali mame, temveč se je to zgodilo popolnoma spontano. Kuhanje mi predstavlja orodje, s katerim lahko izražam svojo ustvarjalnost, zato tudi nikoli nisem rada kuhala po receptih. Vedno sem imela raje slane jedi, saj te omogočajo ve-

čjo kreativnost, medtem ko je pri sladkih jedeh pogosto treba biti zelo natančen in se držati recepture.

**Kaj je prednost vaših receptov pred drugimi?**

Vsekakor to, da so poleg tega, da so okusni, tudi uravnoteženi. Moja misija je dokazati ljudem, da so lahko uravnoteženi obroki tudi slastni in okusni.

**Nastja, vi ste nutricionistka, specializirana za prehrano za ženske in menstrualni cikel. Kaj pravzaprav to pomeni?**

S prehrano, ki podpira naše hormone in menstrualni cikel, sem se srečala pred približno desetimi leti, ko sem sama imela težave, ki so se izrazile kot hormonsko neravnovesje. To me je navdihnilo, da sem po končanem študiju naturopatske medicine in nutricionistke v Dublinu začela še bolj podrobno raziskovati svet hormonov in prehrane. Gre za to, da s pomočjo prehrane in življenjskega sloga ponovno vzpostavimo hormonsko ravnovesje v telesu in s tem podpremo zdravje in počutje ženske.

**Na kaj se osredotočate pri svojem delu?**

Moj pristop je celostno usmerjen, pri čemer upoštevam genetske, hormonske in življenjske dejavnike pri obravnavi prehrane žensk. Verjamem v uravnoteženo

**Na primer, v obdobju pred menstruacijo se nam potreba po energiji (kalorijah) poveča v povprečju za 100–300 kcal na dan.**



prehranjevanje, prilagojeno ženski cikličnosti, s ciljem izboljšanja hormonskega ravnovesja.

**Kako torej hrana vpliva na hormone in menstrualni cikel?**

Da lažje razumemo, kako hrana vpliva na hormone in menstrualni cikel, moramo najprej razumeti, kaj so pogosti vzroki za hormonska neravnovesja in težave s ciklom. Sem štejemo med drugim težave s črevesjem (prebavo), neurejen krvni sladkor, pomanjkanje ključnih hranil v prehrani, kot so maščobe, beljakovine, ogljikovi hidrati, vitamini in minerali, ter neupoštevanje spreminjajočih se potreb po energiji (kalorijah) in drugih hranil skozi cikel. Na primer, v obdobju pred menstruacijo se nam potreba po energiji (kalorijah) poveča v povprečju za 100–300 kcal na dan. Če potrebe po višjem energijskem vnosu ne zadovoljimo skozi redne in uravnotežene obroke, se lahko znajdemo v začaranem krogu 'grickanja' nezdravih prigrizkov skozi dan in

potencialno tudi prenajedanja.

**Kaj bi svetovali ženskam?**

Da si dovolijo biti ciklične! To pomeni, da si dovolijo kdaj pojesti malo več, da si dovolijo vzeti čas za počitek, da si dovolijo biti kakšen dan neproduktivne. Na koncu bo takšen pristop prinesel več miru in zadovoljstva, s tem pa tudi bolj uravnane hormone.

**Kaj bosta ponudili na Dnevu miganja ZAME?**

Na Dnevu miganja ZAME bova imeli predavanje Nahrani svoje hormone, obiščete pa naju lahko tudi na stojnici, kjer vas bova pogostili z uravnoteženim in okusnim prigrizkom ter vam ponudili priložnost, da preverite, kaj so možni vzroki za vašo hormonska neravnovesja.

**Menita, da imamo dovolj takšnih in podobnih dogodkov?**

Takšnih dogodkov ni nikoli dovolj! Vedno je lepo izvedeti nove informacije različnih strokovnjakov in se obenem še podružiti. ■