

CIKLUSNAPLÓ HASZNÁLATA

#1 TELJES 36 NAPOS táblázat

A CIKLUSNAPLÓ 36 napos beosztású, mert ez a maximális időtartam, ami még szabályszerűnek tekinthető. Ha a ciklusod ennél hosszabb, egyszerűen tegyél mellé egy újabb lapot és számozd át a további napok száma szerint. Ha kimarad a menstruációd, folytasd a napok számozását egészen addig, míg megjön a vérzésed. **Ha 3 hónapon át nincs vérzésed és nem vagy terhes, keress fel nőgyógyászt, valamint várlak egyéni konzultációra holisztikus támogatásért.**

Többféle jelölést használhatsz, válaszd, ami neked a legjobb!

- ☼ színezd a kockát árnyalatokkal: halvány szín=gyenge tünet; közepes szín=átlagos tünet; erős szín=erős tünet
- ☼ satírozd a kockát: hagyd üresen a kockát=nincs/gyenge tünet; színezd félig=átlagos tünet; színezd az egészet =erős tünet
- ☼ jelöld számokkal: 1=gyenge tünet; 2=átlagos tünet; 3=erős tünet
- ☼ grafikont is alkothatsz, a kockába tegyél pöttyöt: lentre=gyenge tünet; középre=átlagos tünet; fentre=erős tünet - kösd össze a pontokat a ciklus végén
- ☼ használhatsz akár emoji-kat is: 😊😐😞☀️💧❄️🌸

+ tipp: külön karikázhatod a kiugróan rossz vagy jó napjaidat minden jellemzőnél

tünet erőssége:	gyenge tünet	átlagos tünet	erős tünet
színárnyalat			
satírozás			
számozás	1	2	3
grafikon			

FONTOS: Légy teljesen őszinte, nincs veled semmi baj, akármit is tapasztalsz! A hormonegyensúly szinte mindig visszaállítható, de ehhez először látni kell, hogy pontosan mi zajlik benned, és ezt segíti az őszinte CIKLUSNAPLÓ. **TIPP:** Ha egy-egy nap elfelejtet kitölteni, **semmi gond**, folytasd tovább és egyre jobban belejössz majd. Sőt, ha rutinod lesz benne, már a napló nélkül is pontosan tudod, hogy hol tartasz a ciklusban és hogy vagy!

Elsősorban ezeket naplózd:

TESTHŐMÉRSÉKLET: írd be a mért testhőmérsékletet - részletek lentebb!

ALVÁSMINŐSÉG: rossz/ átlagos/ szuper, karikázhatod az extrém rossz éjszakákat

MENSTRUÁCIÓS VÉRZÉS napjai és erőssége: gyenge/ átlagos/ erős; alatta lévő sorban pipáld, ha köztes, pecsételő vérzést tapasztalsz a menstruáción kívüli időszakban

ENERGIASZINT: semmi erőd/ átlagos/ kirobbanó formában vagy

HANGULAT: rossz/ átlagos/ jókedvű vagy; alatta pipálhatod a konkrét érzéseidet

TÁPLÁLKOZÁS: összevissza eszel (vagy legszívesebben így tennél)/ egész jól táplálkozol/ könnyedén tartod a könnyű, tiszta hormontudatos táplálkozást; alatta pipáld a kifejezetten falós-kíváncs napokat

MOZGÁSIGÉNY: nincs kedved/ sétáltál, átmozgattad magad/ jól edzettél vagy kardióztál

LIBIDÓ (szexuális vágy): hozzád se érjenek/ átlagos/ magas, vágysz az intim együttlésre

FIZIKAI ÉRZET: mindenféle kellemetlen testérzeted van/ átlagos/csúcson pörög az egész szervezeted; alatta pipáld a jellemzőket, ha megjelennek

A HOLD változásával is összevetheted a ciklusodat, rajzzal jelöld a hold állását, így megfigyelhetsz összefüggéseket pl. a hangulatod, az energiád, vagy az alvásod kapcsán.

TIPP: Ha rendszertelen a ciklusod, a **holdfázis változását követő ciklustudatos életmód** segíti a ciklus rendszeresebbé válását. Ha ez érdekel, nézd meg a **Szeretem a Ciklusomat** programot az oldalamon:

<https://www.hormoncoach.hu/ciklusharmonia>

#2 MENSTRUÁCIÓS VÉRZÉS táblázat

A menstruációs vérzés színe, időtartama, erőssége, jellege és a kísérő tünetek mind rengeteg információt közvetítenek a hormonális működésedről, ezért érdemes külön is részletesen naplózni.

#3 ÉVES MENSTRUÁCIÓ követő táblázat

Ha előfordul, hogy kimarad a menstruációd, hasznos az éves összesítő táblázatban is jelölni, mert így könnyen átlátható, hogy valójában hányszor volt vérzésed és hány napig tartottak. Ideálisan legalább 8 menstruációs vérzés van egy évben.

#4 OVULÁCIÓ és PROGESZTERON követő táblázat

TESTHŐMÉRSÉKLET: reggel ébredéskor még az ágyban fekvéskor legyen az első dolgod mérni, mert befolyásolhatja pl. mozgás, hideg vagy forró ital. A testhőmérsékletre hatással van bármilyen kisebb megfázás, fertőzés, betegség is. Legjobb, ha un. **bazális vagy ovulációs hőmérőt** használsz. Várj **3-5 percet** a helyes eredményért, és lehetőleg azonos időpontban méred minden reggel. Közben átgondolhatod a napodat 😊.

Az OVULÁCIÓ (peteérés) napját (ha volt) karikázd be: ez a testhő-emelkedést megelőző nap.

TIPP: A hőmérséklet emelkedése azért mutatja, hogy ovuláltál, mert az ovuláció hatására kezd termelődni progeszteron hormon, ami a testhőmérséklet emelkedését eredményezi kb. 0,3°C fokkal, akár 37°C-ig.

Minden reggel tegyél x jelet a mért testhőmérséklet mellé és a ciklus végén kösd össze, így egy grafikont kapsz, ami mutatja, hogy volt-e ovulációd, és azt is, hogy ezután hány napig termelődött progeszteron. **A testhő emelkedése jelzi, hogy volt ovulációd és a magas testhőmérsékletű napok száma mutatja, hogy hány napon át termelődött progeszteron.**

EGYEBEK: jelöld x-el, ha tapasztalsz ovulációs fájdalmat, pms-szerű tüneteket, pecsételő vérzést, valamint jelölheted a méhnyaknyák állagát (ragacsos-hígabb) és mennyiségét (kevés-bőséges), valamint a méhnyak helyzetét (lentebb-fentebb érzed).

BÓNUSZ TIPP

Érdemes külön feljegyezned (i) ha történt veled valami szokatlan (pl. vizsga, nagyobb utazás, buli, maratonfutás stb.), és kiemelni (ii) ha nagyon zavaró vagy erős tünetet, lelki vagy testérzetet tapasztalsz. **Ezekből lehet majd következtetni további összefüggésekre.**

HA SZERETNÉL SEGÍTSÉGET A CIKLUSNAPLÓD ÉRTELMEZÉSE KAPCSÁN, várlak szeretettel EGYÉNI KONZULTÁCIÓN, ahol átbeszéljük a tüneteidet, a háttérokokat és mit tehetsz, hogy könnyebb legyen):

<https://www.hormoncoach.hu/konzultacio>

A dokumentum a www.hormoncoach.hu szellemi terméke, annak terjesztése, hozzáférés adása vagy átadása másoknak tilos. Köszönöm, hogy tiszteltetben tartod a munkámat!