

MIÉRT FONTOS A RENDSZERES OVULÁCIÓ?

OVULÁCIÓ=peteérést jelent, amikor az érett (domináns) petesejt kilökődik a tüszőből és elindul a petefészekből a petevezetéken át a méh felé, a teljes ciklusnak kb. a 12-17. nap közötti részén következik be, és mindössze 24 óra alatt lezajlik.

Csakis ovuláció következtében termelődik PROGESZTERON.

A PROGESZTERON hatása:

- ✿ ösztrogén ellensúlyozása (ösztrogén dominancia!)
- ✿ könnyebb PMS és menstruáció
- ✿ csontok erőssége
- ✿ szív egészsége
- ✿ jobb alvásminőség
- ✿ idegrendszer nyugalma
- ✿ bőr- és haj rugalmassága
- ✿ agyfunkciók

HONNAN (NEM) TUDHATOD, HOGY VAN OVULÁCIÓD?

ha hormonális fogazásgátló tablettát szedsz	BIZTOSAN NINCS OVULÁCIÓD (Hormonális spirál használatakor elvileg van ovulációd, ám a gyakorlatban elnyomhatja a petefészek hormontermelését.)
kimaradó vagy elmaradó menstruációs vérzés (terhesség hiányában)	Jelzi, hogy NINCS OVULÁCIÓ (ez felmerülhet akkor is, ha 36 napnál hosszabb a ciklusod). Ha rendszeresen ezt tapasztalod, derítsd ki az okát, kezdj a nőgyógyásznál!
MENSTRUÁCIÓS VÉRZÉS önmagában nem bizonyítja	Ovuláció hiányában is lehet vérzésed.
'OVULÁCIÓS TESZTCSÍK' sem feltétlen bizonyíték	Az un. LH (luteizáló hormon) szintjét méri, ami az ovuláció előtt szokott megemelkedni, ám nem követi mindig ovuláció. Ráadásul bizonyos körülmények (pl. PMOS) zavarhatják is a tesztcsík megbízhatóságát.

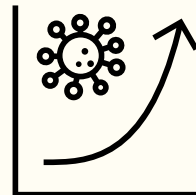
Megj.: EGY-EGY OVULÁCIÓ ELMARADÁSA TERMÉSZETES, különösen, ha testi-lelki értelemben megterhelő időszakban vagy. **A RITKA OVULÁCIÓ** jelezheti például az androgén hormonok (pl. tesztoszteron) túlsúlyát, PMOS-t, vagy pajzsmirigy-alulműködést.

MI JELEZHETI AZ OVULÁCIÓT?	ÉS MIT JELENT, HA NEM ÉRZED JÓL MAGAD OVULÁCIÓKOR?
✓ Középidős fájdalom: apró nyilalló érzés az alhas jobb vagy baloldalán (a tüszőrepedést érzed ilyenkor). Ha napokig tart, az inkább utalhat valamilyen rendellenességre pl. ciszta, vagy endometriózis. ✓ Az ovuláció együtt járhat pecsételő 'vérzéssel' is (kevés, barnás színű, pöttyözés), ám ha több napon át van ilyen, az inkább magas ösztrogén szintre utal. ✓ Tapasztalhatsz enyhe mellfeszülést és alhasi puffadást az ovuláció napján.	Ha több napig erős PMS-szerű tüneteket tapasztalsz ovulációkor, annak oka lehet, hogy TÚL MAGAS AZ ÖSZTROGÉNSZINT és hogy ennek hatására túl erős gyulladásszerű folyamat zajlik*. A magas ösztrogénszint következtében erősebb allergiás jellegű tüneteket is tapasztalsz ovulációkor (különösen pollen szezonban), valamint emésztési gondokat és erős fejfájást. Ennek oka, hogy a magas ösztrogénra reagálva a hisztamin szintje megemelkedik (hisztamin érzékenység). A hisztamin pedig tovább emeli az ösztrogén szintjét, fokozva a zavaró tüneteket.

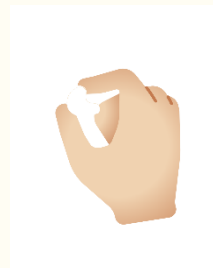
* Valójában az ovuláció egyfajta kontrollált gyulladásos folyamat, amely segíti a petesejt kiszabadulását a tüszőből, és előkészíti a méhet a petesejt beágyazódására.

HOGYAN 'MÉRD' AZ OVULÁCIÓT?

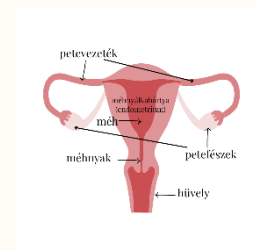
1. ALAPTESTHŐMÉRSÉKLET: az ovuláció után 1-2 nappal, a progeszteron termelődése miatt átlagosan 0,3°C-kal, akár 37°-37,2°C-ig emelkedik, és így is marad kb. 8-10 napon át (max. 16 nap), amíg magas a progeszteron szintje. **Ha nem ovulálsz, nincs hőmérséklet emelkedés.** Reggel mérd, rögtön ébredéskor még az ágyban (**TIPP:** befolyásolhatja betegség, testmozgás, hideg-meleg innivaló!), és legjobb az erre szolgáló ovulációs hőmérőt használni.



2. MÉHNYAKNYÁK: ovulációkor csúszós, rugalmas, bőséges, és tiszta, olyan mint a nyers tojásfehérje. Vérzés után kevés, majd a mennyisége nő, ovuláció után pedig sűrű-ragacsos lesz és a mennyisége csökken. (Befolyásolhatja fertőzés, vagy gyulladás.) A wc papíron, fehérneműn, tisztasági betéten is láthatod, vagy a hüvelybe nyúlva tudod megnézni.



3. MÉHNYAK HELYZETE: peteéréskor a méhnyak magasabban van a hüvelyben és lágy tapintású, míg utána lejjebb ereszkedik a hüvelyben és keményebb. Némi gyakorlással, már könnyebben fogod érezni a hüvelybe nyúlva a változást.



HA NINCS VAGY RITKA AZ OVULÁCIÓD, DERÍTSD KI AZ OKÁT!

- ✓ Kezdd a **CiklusNaplózással** 3 cikluson vagy 3 hónapon át (rendsztelen ciklus esetén), és figyeld az ovulációs jeleket.
- ✓ Menj el **nőgyógyászati vizsgálatra**, hogy nincs-e szervi oka (esetleg ciszta, mióma), és
- ✓ csináltass **hormon-panel vérképet**.
- ✓ Holisztikus szemléletű megoldásért, **várlak szeretettel Egyéni Konzultációra**, valamint **a Szeretem a Ciklusodat programon**, ahol lépésről lépésre megtanulhatod támogatni magadat természetes módszerekkel, hogy a női hormontermelésed optimális legyen, az ovuláció rendszeres, a kísérő tünetek pedig enyhék.

Szeretettel,
Vanda

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