

CIKLUSNAPLÓZÁS - ISMERETEK

A menstruációs ciklus az elsődleges jelzőrendszer arról, hogy milyen állapotban van a fizikai tested és mi zajlik a lelkedben. A ciklus naplózása pedig a legegyszerűbb módszer, hogy észleld ezeket a jelzéseket.

Szeretettel üdvözöllek! Harangozó Vanda vagyok, női hormon és lelki egészség coach. A ciklusnaplózás remek módszer arra, hogy elkezdj kapcsolódni a nőiséged, a mindennapi jólléted és a hosszú távú egészséged központjával.



Hogyan használd?

1. Olvasd el a rövid ismertetőt.
2. Kezdd el a ciklusod naplózását a leírtak szerint, a következő menstruációs vérzésed első napjával.
3. Figyeld meg a mintázatokat és az összefüggéseket 3 ciklus, vagy rendszertelen ciklus esetén, 3 hónap után.
4. Ha még többet szeretnél tudni és megismerni a ciklustudatos életmódot, csatlakozz a Szeretem a Ciklusomat programhoz!
5. Ha mélyebb hormonkibillenésre vagy mögöttes lelki elakadásra gyanakszol, várlak Egyéni Folyamatra is.

Azért dolgozom, hogy segítsek!

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

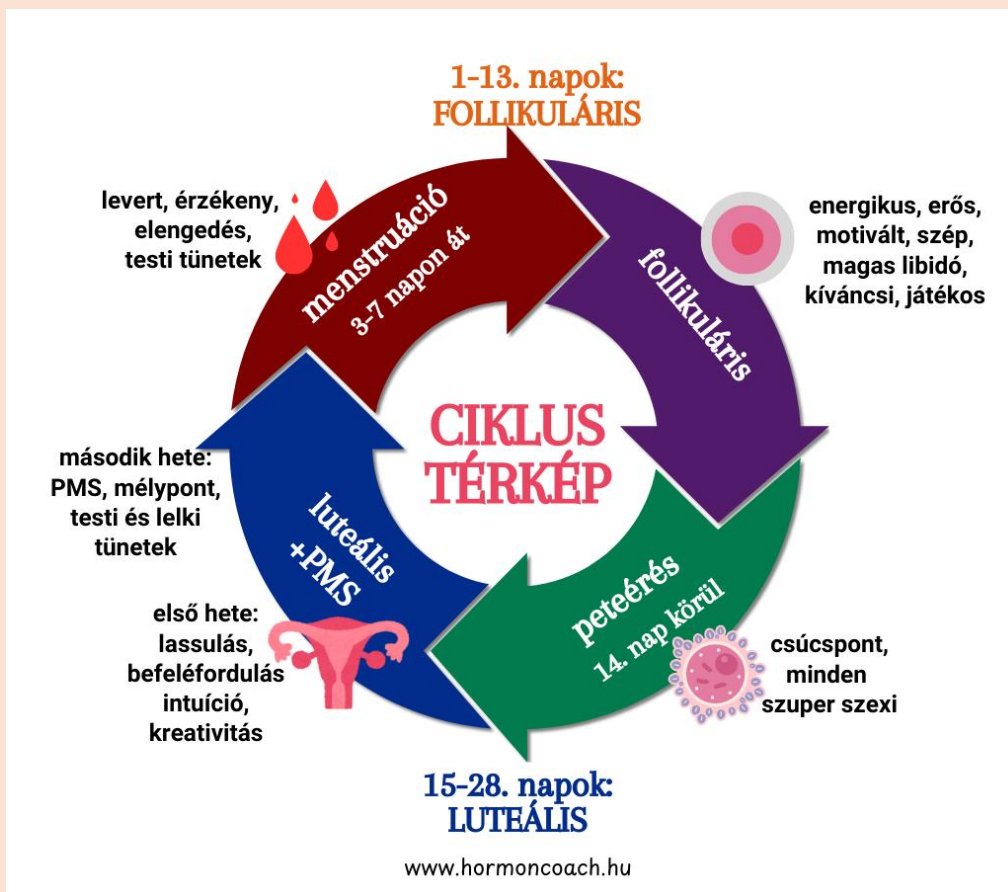
A CIKLUS HORMONÁLIS FOLYAMATA

A teljes ciklus a vérzés első (erősebb) napjától tart a következő vérzésig, 24-36 nap alatt.

A ciklus során az egész szervezeted minden hónapban felkészül egy esetleges terhességre, és a test az energiákat a petefészek, majd a méh működésére fókuszálja, elvonva azt más testi funkcióktól.

A ciklusban 4(+1) hormonális szakaszon halad végig a szervezet: follikuláris, ovuláció, luteális (+PMS), menstruáció. **Mindegyikben más a hormonális állapotod és ezért érzed máshogy magad.** Nőként ez így természetes! (Szemben a férfiakkal, akiknek a hormonműködése 24 órás ritmusban ismétlődik, vagyis napról napra ugyanaz.)

1)Follikuláris szakasz a vérzés utolsó napjaiban indul és az ösztrogén hormon szárnyalása jellemzi, ami az **2)Ovulációkor** éri el csúcspontját. Ebben a két szakaszban jellemzően ragyogó a külsőd és tele vagy energiával. Utána következik a **3)Luteális (+PMS)** szakasz, amikor progeszteron hormon termelődik (ha volt ovuláció), ami nyugtató-relaxáló hormon és segíti a könnyebb PMS-t és menstruációt. A ciklus vége a **4)Menstruációs** vérzés, ami a hormonális mélypont, és a PMS hetében induló, majd fokozódó testi és lelki tünetek kísérik.



A ciklus follikuláris szakaszban a petefészek aktív, míg a luteális szakaszban egyre inkább a méh kerül fókuszba. **A petefészek minél hosszabb ideig tartó egészséges működése biztosítja a női nemi hormonok megfelelő termelődését, ami hosszú távon védi a nőt a csontritkulástól, a szív- és érrendszeri betegségektől, valamint a demenciától. A ciklusod támogatása és egészségének megőrzése valóban létfontosságú!**

A CIKLUS CSÚCSPONTJA AZ OVULÁCIÓ.

Az ovuláció (vagyis peteérés), amikor az érett (domináns) petesejt kiszabadul a tüszőből és megindul a petevezetéken át a méh felé. Ha megtermékenyül a petesejt, elindul a terhesség, ha pedig elmarad a megtermékenyülés, akkor progeszteron hormon kezd termelődni.

Ha nincs ovulációd, nem tudsz teherbe esni, illetve nem termelődik progeszteron hormon.

Ha hormonális fogamzásgátló tablettát szedsz, nincs ovulációd!

Progeszteron hormon kizárólag ovuláció hatására termelődik és fontos szerepe van a női egészségben, valamint enyhíti a PMS és a menstruációs tüneteket.

A menstruációs vérzés nem garancia arra, hogy volt ovulációd. Ha ovulálsz, biztosan lesz vérzésed (terhesség hiányban), ám a vérzés ovuláció nélkül is bekövetkezhet.

Nagy szükséged van hát az egészséges és rendszeres ovulációra!

A ciklusnapló segít az ovuláció nyomon követésében is. **Az ovuláció megállapítása három együttes jel esetén biztos:** ovuláció után megemelkedik a testhőmérséklet, valamint ovulációkor más lesz a méhnyaknyák állaga (tojásfehérjéhez hasonlatos), és megváltozik a méhnyak helyzete (magasabbra húzódik és puhább tapintású). Vannak nők, akik érzik a peteérést, ami egy éles, nyilalló fájdalom az alhasi részen, valamelyik oldalon.

A ciklus tudatos támogatásának középpontjában az egészséges petefészek és az ovuláció + progeszteron termelődésének biztosítása áll.

A CIKLUSOD

- ☼ változik a korral (25-35 éves kor között a legstabilabb, majd 40 év fölött perimenopauza idején rendszertelenné válik, és újabb tünetek jelenhetnek meg)
- ☼ megmutatja, hogy mi zajlik a hormonháztartásodban (pl. megzavarhatja bármilyen nőgyógyászati beavatkozás, más lesz szülés után)
- ☼ kifejezi a mélyebb problémákat (pl. pajzsmirigy-zavar, PCOS, endometriózis, anovuláció, ciszta, méhfibroma, inzulinrezisztencia, áteresztő bél, gyulladás stb.)
- ☼ tükrözi a lelki folyamataidat (pl. állandó aggodás, szorongás, megfelelés)
- ☼ reagál a krónikus stressz minden formájára (fizikai és lelki) is, valamint
- ☼ minden nagyobb változásra, ami zajlik az életedben (pl. költözés, új munkahely, traumatikus élmény, szakítás).

FONTOS! A petesejt teljes felépülése 90 napig tart, így a ciklusod közvetíti a 2-3 hónappal korábban történt események hatását is. Ezért szükséges legalább 3 cikluson vagy hónapon át naplózni a ciklusodat, hogy lásd a valóságot.

A hormonrendszer biológiai kölcsönhatásban működik az idegrendszerrel, az agyműködéssel és a bélrendszerrel. Ezért tapasztalhatod, hogy a hormonállapotodtól függően változik a hangulatod és stressztűrésed (idegrendszer), puffadás, hasmenés, székrekedés jelenhet meg (bélrendszer), alacsonyabb teljesítmény, koncentrációs problémák jellemezhetnek (agyi funkciók). És **ezért olyan fontos a kiegyensúlyozott hormonális és ciklus működés.**

Egészséges ciklus során termelődik az ÖSZTROGÉN ÉS A PROGESZTERON, a legfontosabb női nemi hormonok. Az **ösztrogén** felelős a nőies külsőért (fényes haj, kerekedő mellek, erős köröm), valamint támogatja a csontok és fogak erősségét, ér- és sejtfalak rugalmasságát, agyi funkciókat, míg a **progeszteron** a nyugtató-relaxáló hormon, kiegyensúlyozza az ösztrogént és segíti a könnyű PMS-t és menstruációt.

BIOINDIVIDUALITÁS: Mindannyian mások vagyunk, így a test jelzései a ciklus során nagyon széles skálán tekinthetők normálisnak. Ki kell tapasztalnod, hogy **számodra mi normális** (a megismert keretek között jellemző a ciklusodra) és **mi optimális** (a legjobb állapotod). Többet olvashatsz erről itt:

<https://www.hormoncoach.hu/post/bioindividualitas-a-test-intelligenciaja>

Előfordulhatnak kisebb eltérések, kilengések a normál ciklusodhoz képest, ez teljesen természetes. Akkor kell felfigyelned, hogyha **3 hónapon túl nagyobb eltéréseket észlelsz** a saját optimális ciklusodhoz képest, valamint, **ha olyan változás következik be, ami már rontja az életminőségedet. Ilyenkor mindenképpen fordulj nőgyógyászhoz!**

HORMONKIBILLENÉSRE UTALÓ GYAKORI JELEK (különösen, ha erősek és folyamatosak, nem követik a ciklus természetes hullámvázát):

- ✿ ciklusgondok
- ✿ alvásproblémák
- ✿ emésztési gondok, ételintoleranciák, allergia
- ✿ hajhullás, bőrproblémák, aknék és pattanások
- ✿ erős falási rohamok, ellenállhatatlan étel-kívánság
- ✿ indokolatlan levertség, lehangoltság, depresszió,
- ✿ állandó fáradtság, kimerültség
- ✿ érthetetlen hízás
- ✿ állandóan alacsony libidó
- ✿ folyamatos koncentrációs problémák

A problémák mögött számos ok állhat, amelyek felderítését az alábbiak együtt biztosítják:

- vérkép és nőgyógyászati vizsgálat,
- ciklusnapló, és
- komplex háttérokokat tisztázó kérdőív.

MEGOLDÁS: Az eredmények alapján a hagyományos orvosi javaslatok mellett és azokat kiegészítve, hozzám hasonlóan holisztikus módszerekkel dolgozó hormoncoach, vagy a női egészséget támogató funkcionális szakember tud segíteni. **A ciklus gondokat okozó hormonkibillenések mögött általában több tényező áll**, így pl. a nemi hormonok túl- vagy alul termelődése, tápanyaghiány, vércukoregyensúly probléma, kezeletlen krónikus stressz, ételintolerancia, inzulinrezisztencia. **Ezek komplex támogatása hozza meg a valódi megoldást. Erről szól a SZERETEM A CIKLUSOMAT! PROGRAM, amire kedvezményesen várlak:** <https://www.hormoncoach.hu/ciklusharmonia>

CIKLUSNAPLÓ

Elsősorban a következő dolgokra érdemes odafigyelni:

- ✿ ciklus teljes hossza
- ✿ ovuláció bekövetkezik-e, ha igen, hányadik napon
- ✿ PMS-kor jellemző fizikai tünetek és pszichés állapot
- ✿ vérzés időtartama, mennyisége, minősége, állaga, színe
- ✿ vérzést kísérő görcsök, fizikai tünetek
- ✿ bármilyen szokatlan, túlzottan zavaró vagy kellemetlen testi-lelki jellemző

Ha már gyakorlott vagy, tulajdonképpen bármire elvégezheted, amire kíváncsi vagy:

- ✿ emésztés, ételek utáni sóvárgás
- ✿ energiaszint, teljesítmény, motivációs szint
- ✿ hangulat, idegállapot, stressztűrés
- ✿ libidó, intimitás, párkapcsolat
- ✿ alvás, pihenés
- ✿ egyéb extra testérzet (pl. erős éhség, fázás)

KÖSZÖNÖM, HOGY VELEM TANULSZ!

Ha szeretnéd azt is tudni, hogy melyik ciklus-szakaszban hogyan és milyen természetes módszerekkel támogathatod a hormonegyensúlyodat, valamint hogyan használhatod a ciklus támogató energiáját a munkában, a párkapcsolatban, a mindennapokban, vagyis szeretnéd megtanulni a ciklusszinkron életmódot, csatlakozz a következő **Szeretem a Ciklusomat** csoporthoz kedvezményesen! <https://www.hormoncoach.hu/ciklusharmonia>

Ha pedig 3 hónap ciklusnaplózás után úgy érzed, hogy összetett hormonkibillenésed lehet, amire szeretnél holisztikus megoldást, várlak szeretettel **Egyéni Konzultációra** is! <https://www.hormoncoach.hu/coach-folyamat>



Nyisd meg a CiklusNaplót és olvasd el, hogy hogyan használd!

Disclaimer: A ciklusnaplózás módszere révén megértheted a saját ciklusod működését és jellemzőit. A tapasztalt tünetek, mintázatok és összefüggések segítenek abban, hogy megfelelő orvosi és holisztikus szemléletű szakértő támogatást keress és találj – szükség szerint. A hormonegyensúly beállítása felkészült orvosi és szakértő segítséget igényel, válassz körültekintően nőgyógyászt és hormoncoach-ot, vagy egyéb, a női hormonegészség kapcsán hiteles szakembert!

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