

Ciklusnapló

Lépésről-Lépésre

Készítette:

Health What Else

(Lazaridisz Georgina)

(weboldal: healthwhatelse.hu)

Sziasztok,

Köszöntelek titeket az első kiadványomban, amiben elmagyarázom a Ciklusnapló készítését lépésről-lépésre.

Szeretném, ha megértenétek, hogy miért olyan fontos az, ha tudjátok, hogyan tudtok ciklusnaplót vezetni. Illetve, hogy miért olyan fontos maga a Ciklusnapló.

További tanfolyamaimon oktatom azt, hogy mire való és hogyan tudjátok kamatoztatni a ciklusnapló vezetését, de írhattok vagy kérdezhettek is ezzel kapcsolatban.

Ebben a naplóban kizárólag a napló vezetési módját írom le, a lehető legnagyobb részletességgel, mert nagy az igény erre.

Egy olyan világban élünk, ahol a férfiak 24 órás ciklusához van igazítva minden tevékenységünk.

Azt gondoljuk, hogy mi is minden reggelt kicsattanó formában tudunk indítani, csak alvás kell hozzá és minden napunk ugyanolyan produktív tud lenni, és ha nem így történik valamiért, akkor magunkat okoljuk és azt, hogy nincs akaraterőnk...

Van egy jó és egy rossz hírem!

Minden napunk produktív lehet, viszont minden napunk más formában, ha jól alkalmazzuk a ciklusszinkron elvét, amit a Ciklusszinkron Tanfolyamon oktatok.

De ehhez előbb arra lesz szükséged, hogy átlásd a saját ciklusodat, megfigyeld, majd a javadra tudd fordítani.

Jó, ha tudjátok, hogy a női ciklus 21-41 nap között változik, és egy ciklus alatt 4 féle hormonmintát követ az agyad biokémiája, azaz a 4 hét leforgása alatt 25%-ban váltakoznak a hormonlis mintáid.

Tehát még véletlenül sem úgy működünk, mint a férfiak!

Most már érted miért nem lehet minket összehasonlítani a férfiakkal?

A négy hormonális minta a ciklusunk négy fázisa alapján minden hónapban ismétlődik.

(Egészséges ciklusra értem)

Tehát, ha egyszer megtanuljuk, hogyan működünk, akkor nem érhetnek meglepetések, és tudunk előre tervezni az éppen az aktuális hormonális mintánk szerint. Ez nagyban megkönnyíti majd az életünket, hiszen minden fázisnak megvan a saját “erőssége”.

Mire ennek a munkafüzetnek a végére érsz, végzel, látni fogod milyen egyszerű megfigyelni a ciklusodat, és ezek után megtanulhatod, hogyan lenne jó úgy ütemezni az életedet, ahogyan a ciklusod működik.

**A ciklusunk és a hormonjaink nem ellenünk dolgoznak!
Ezt ne felejtsetek el, hanem pont ellenkezőleg, értünk!**

Térjünk rá tehát szép lassan, lépésről-lépésre a ciklusnapló vezetésére!

1. Lépés:

Szerez be egy hőmérőt, az interneten kapható, az a fontos, hogy mindenképp mutasson két tizedesjegyre pontosan. Akármilyen otthoni hőmérő sajnos nem jó, hiszen ennek pontosabbnak kell lennie.



2.Lépés:

Minden alkalommal, amikor új ciklusod kezdődik, azaz a vérzésed első napjától kezdve nyomtatsd ki a csatolt táblázatot és ird rá a neved, valamint a korod.

Ezek azért kellene, hogy visszanezhető legyen, ha később esetleg babatervezésre, vagy fogamzásgátlásra (Termékenységtudat módszer, nálam megtanulhatod a tanfolyamon) szeretnéd használni, így már lesz feljegyzésed az adott ciklusmintádról.

3.Lépés:

A menstruációs vérzés első napjától számítjuk a ciklusod első napját: tehát ide kezd el szépen kitölteni az aktuális hónap nevét és az aznapi dátumot.

Pl. Ha ma éppen Január 20. Hétfő van, akkor így:

Ciklus napja	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
NAP	H	K	SZ	Cs	P	Szo	V	H	K	SZ	Cs
Hónap& Nap Január	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Így tehát a következő menstruáció megkezdése előtti napod lesz a ciklusod utolsó napja.

Ekkor újra ki kell nyomtatnod a táblázatot.

4. Lépés:

Most jön az a lépés, ami a legbonyolultabb és egyben a legidőigényesebb része a naplóvezetésnek: **A MÉRÉS.**

Minden reggel, mielőtt kikelnél az ágyból, a hőmérőt tedd a szádba, a nyelved valamelyik két pontjának a töve mellé így:



Nagyon fontos, hogy minimum 3 óra alvás szükséges a méréshez. A legjobb, ha a párnád mellé teszed a hőmérőt, így nem felejtet el. Egy- két hét alatt rutinszerűvé fog válni 😊 Mindig ugyanoda tedd, tehát ha a job oldalra teszed, akkor mindig ott mérd!

Amikor nem érdemes mérni: ha beteg vagy, ha kevesebbet aludtál, mint 3 óra, illetve ha túlzott mennyiségű alkoholt fogyasztottál előző este, vagy antibiotikumot szedsz. Ezeket a feljegyzések részben ne felejtsetd el megjelölni!

Ezek mind befolyásolhatják az alaphődet, így inkább hagyd ki azokat a napokat, amikor nem tudsz pontos hőt mérni. Ahogy hozzászoksz és belejössz, egyre jobban fog menni és átlátod majd azt is, hogy mennyiszer vagy beteg vagy stresszes illetve puffadt stb.

Ezeket eddig nem is gondolkodtál, de ebben a naplóban ezeket is mind feljegyzed, így még közelebb kerülsz ahhoz, hogy tudatosan figyeld a Tested.

Nagyon fontos, hogy ne kezdj el a telefonodon netezni, wc-re menni, vagy éppen összebújni a pároddal, hanem ez legyen a leges-legelső dolog amit minden reggel teszel, különben nem kapsz optimális képet az alaphőmérsékletedről.

Tehát, ha a szám megvan, egy ponttal vagy X-el jelöld be az adott nap alatt lévő hőmérséklet számát!

Pl, ha 37.08 volt az alaphőd, akkor a 37.10-hez kell X-et tenni :

37,10	X			
.05				
37				
.95				
36.90				
.85				
36.80				

Minden 0,1,2,3-ra végződő számot az előző 0-hoz írunk, minden 4,5,6,7-re végződő számot a -05höz, minden 8,9,0-ra végződő számot a következő 0-hoz írunk.

5.Lépés:

Na, már a nehezen túlvagyunk!

De ugye, hogy nem is volt nehéz? Ilyen csodás dolgok történnek a Testeddel, és örömmre szolgál, hogy én ismertethetlek meg veled.

Most következik a méhnyaknyákunk vizsgálata.

Az egyik legfontosabb része a termékenységünk megfigyelésének.

A táblázat második felében láthatod azt a részt, ahol a méhnyaknyák minőségét be tudod írni az adott nap alá.

Az itt látható méhnyaknyákokból tudsz választani, és az ikszet több helyre is be tudod tenni, és nyugodtan ikszeld be az összes méhnyaknyák mintát, amit észlelsz.

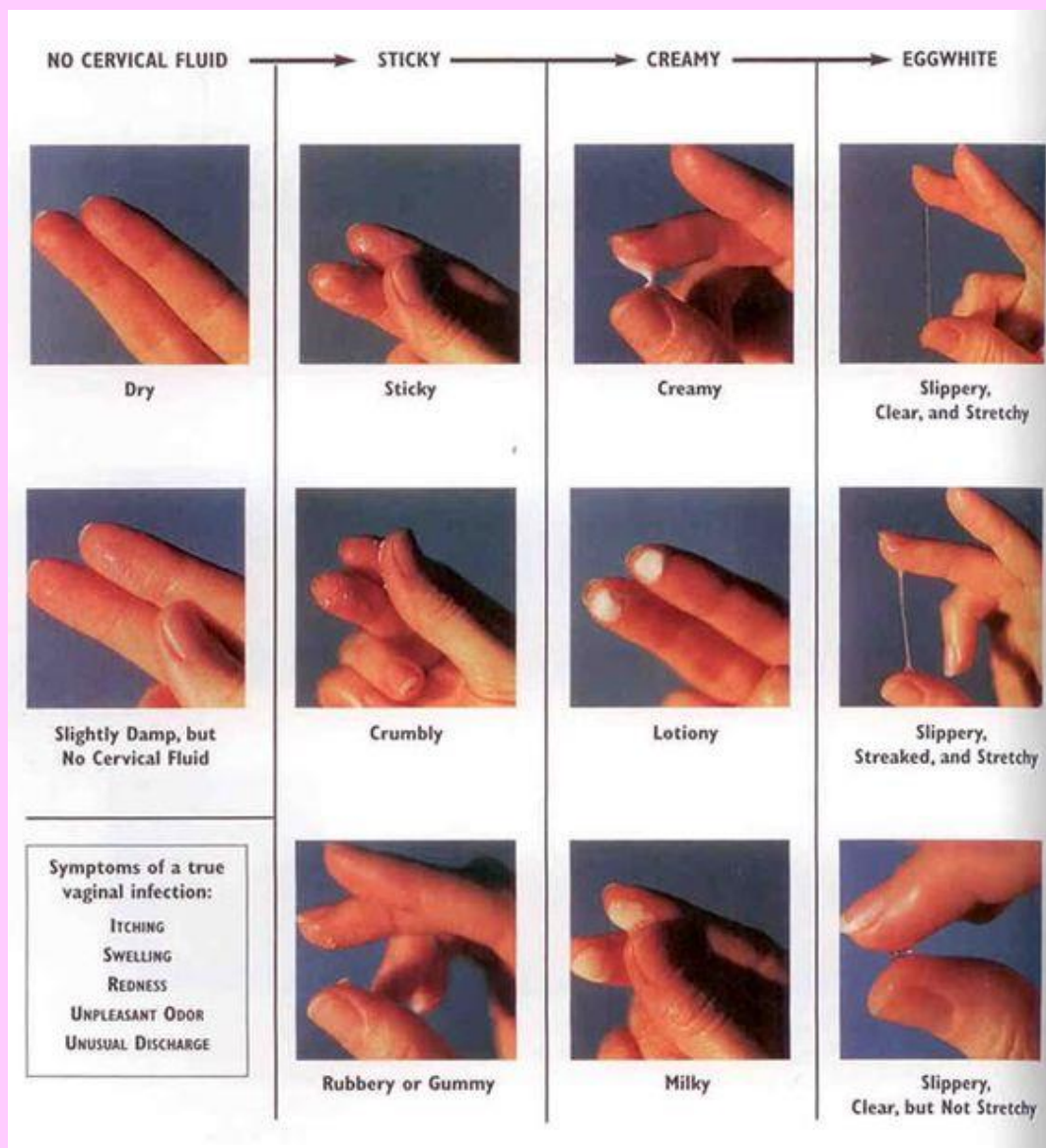
Ha SZÁRAZ:a fehéreneműd, akkor tegyél a száraz sorba az adott naphoz egy ikszet. Minden minta számít!

Amikor MENSTRUÁLSZ, akkor tegyél ikszet a menstruációs vérzés táblába(ezek egy sorba vannak a

száraz napokkal, de ez nem véletlen, nyugodtan tedd be ide a jelölést mind a száraz és mind a menstruációs vérzés napokon)

Amikor RAGADÓS, tehát olyan mint egy rágógumi akkor oda tegyél jelölést, vagy ha éppen testápló szerű fehér KRÉMES, akkor ahhoz, és ha TOJÁSFEHÉRJE átlátszó nyúlós állagú, akkor pedig oda.

Az alábbi ábra alapján megláthatod, hogy mennyi féle méhnyaknyák létezik:



A méhnyaknyákod nem azt jelzi, hogy beteg vagy, vagy nem vagy higiénikus, hanem azt, hogy a havi hormonális mintád milyen!

Ez az egyik legfontosabb része, hogy nyomon kövesd a hormonális mintáid.

Napközben, amikor a mosdóba kimész akkor figyeld meg jól, és a nap végén tedd be a jelölést az adott részhez a táblázatba.

Fontos: ne fürdés után figyeld, hanem amikor valóban láthatod azt, hogy milyen az igazi méhnyaknyákod.

6. Lépés

A táblázatban láthatod, hogy be tudod jelölni, hogy milyena **MÉHNYAK HELYZETE**, nyitott (NY) vagy zárt (Z).

Ez harmadlagos megfigyelési módszer, nem a legszükségesebb, de annál inkább érdekes megfigyelni!

Ha kényelmes helyzetbe helyezed magad, úgy hogy az ujjaddal eléred a méhnyakad, ott érezni fogod, hogy vagy **NYITOTT**, azaz olyan puha mint az ajkaid, vagy **ZÁRT**, azaz olyan a tapintása, mint az orrod hegyének.

Ez a harmadlagos minta majd a Termékenységtudat módszerben fog igazán értelmet nyerni, de addig is jobb, ha tudod és néha szánysz pár percet arra, hogy ismerkedj magaddal. Hiszen megengeded a nőgyógyásznak, hogy hasonloképp tegyen, akkor saját magadnak miért ne engednéd meg azt, hogy ismerkedj a testeddel??!

7. Lépés:

Az utolsó lépéshez érkeztünk.

A táblázat utolsó sorainál látni fogsz különböző leírásokat, úgy mint: görcsök, fejfájás, puffadás stb.

Ha éppen fejfájásod van, vagy fájdalomcsillapító tablettát szedsz, azt is akkurátusan ikszeld be, meglátod, hogy nagyon sokat fog segíteni, amikor vissza kell nézned az adott ciklusodat valamilyen okból kifolyólag.

Ezekhez is tegyél minden este egy ikszet, amikor már megfigyelted a bazális hődet és a méhnyaknyákodat, hiszen egy stresszes nap, vagy egy esetleges betegség is nagyon sokat számít abban, hogy pl. késik az ovulációd, ezzel együtt pedig majd a menstruációd!

Ezek az aprónak vélt tényezők mind-mind nagyon fontos szerepet töltenek be a Te saját Egyéni Termékenységi Hormonális Mintádban, ami hónapról hónapra ismétlődik, és aminek a segítségével egy összetett képet kaphatsz arról, hogyan is működik a csodálatos Női Test.

Köszönöm a figyelmet és nagyon jó utat kívánok a tested felfedezéséhez!

