

MATERIAŁY DLA UCZESTNICZEK

dzień	NASTRÓJ	Faza	Organizm
1-5 Czasami 6,7 dni.	Ból podbrzusza, zatrzymanie wody w organizmie. W trakcie miesiączki zaczyna zwiększać się poziom estrogenu, zazwyczaj czuć się lepiej.	Faza krwawienia- 1-5dzień cyklu	Wielkie sprzątanie- łuszczenie się naskórka macicy i oczyszczanie się z niego. Błona śluzowa macicy odbudowuje się i przygotowuje się na przyjęcie kolejnego jajeczka.
6-13 dzień	Bardzo dobra kondycja fizyczna, dużo energii, uśmiech, sprawność intelektualna, lepsza koncentracja uwagi. Piękniejszy wygląd. Około 12-13 dnia poziom estrogenu jest najwyższy, to może być czas gdy zazwyczaj flirtować.	Faza przedowulacyjna - folikularna- pęcherzykowata- 6-13 dzień cyklu Czasem nazywana fazą estrogenową, jest niestabilna, zakłócić ją może stres, przyjmowane leki.	Przygotowania. Przygotowanie macicy na przyjęcie nowego jajeczka. Odbudowa i wzrost błony śluzowej. Dojrzewanie pęcherzyków jajnikowych, gdzie jeden z nich jako pęcherzyk Graafa dojrzeje, osiąga dojrzałość. Wzrost estrogenów, które powodują zmianę śluzu oraz wzrost wydzielania jego z szyjki macicy. W okresie około owulacyjnym, najbardziej płodnym, wydzielina produkowana przez szyjkę macicy nabiera cech najbardziej płodnych, czyli jest bardzo rozciągliwa, pozostawia odczucie mokrości i śliskości, jest przezroczysta, kryształowa. Staje się on dobrym środowiskiem dla przeżycia plemników. 5-6 dni przed owulacją to czas płodności, bowiem tyle są w stanie przeżyć plemniki, a wydzielany śluz jest dla nich dobrym środowiskiem.
14 dzień	Najwyższy poziom estrogenu, bardzo wysokie libido. Możesz być bardziej impulsywna. Kobiety są w tym czasie bardziej atrakcyjne dla mężczyzn.	Faza owulacyjna- jajczkowania- 14 dzień przed spodziewaną miesiączką.	Wielki dzień. Pęka pęcherzyk Graafa, z którego wydostaje się jajeczko gotowe do zapłodnienia. Wędruje ono w kierunku macicy. Jajeczko niezapłodnione po 12-24 godzinach obumiera i zostaje wydalane z organizmu. To jest moment, podczas którego może dojść do zapłodnienia i powstania nowego życia.
15-28 dzień	Pogarsza się nastrój, pojawia się zmęczenie, senność, spada koncentracja, pogarsza się kondycja fizyczna. Pogarsza się stan skóry, pojawiają się wypryski. Kobieta jest nerwowa. Mogą pojawiać się bóle piersi, są one bardziej czułe. 27 dzień- Jesteś bardziej czuła na ból. Wzrasta apetyt, jedzenie czekolady i słodczy.	Faza poowulacyjna- lutealna- 15-28 dzień cyklu, faza stała trwająca 10-16 dni. Zaczyna się po owulacji. U tej samej kobiety jest to zawsze stała liczba dni, może być różna u różnych kobiet.	Spadek formy po wielkim dniu. Nagle spada poziom estrogenu i zaczyna wzrastać progesteron. Powoduje on rozrost ściankach macicy błony śluzowej bogatej w tlen i substancje odżywcze, przygotowanie podłoże do zagnieżdżenia zapłodnionego jajeczka. Jeśli do zapłodnienia nie dochodzi naskórek ze ścianek macicy łuszczy się. Wzrasta temperatura ciała, śluz gęstnieje, jest lepki, ma on odczyn kwaśny i dlatego plemniki umierają. W ostatnich dniach tej fazy śluz zanika. Objawy te wskazują na czas niepłodności kobiety.

ESTROGEN WYSOKI	ESTROGEN NISKI	PROGESTERON WZRASTA	ZACZYNASZ CZUĆ SIĘ ZRELAKSOWANA
DNI PŁODNE	DNI NIEPŁODNE	JAJECZKO GOTOWE DO ZAPŁODNIENIA	ŚLUZ WILGOTNY, PRZEŹROCZYSTY
ŚLUZ GĘSTY, LEPKI	BRAK ŚLUZU		
WIELKI DZIEŃ			
			

