

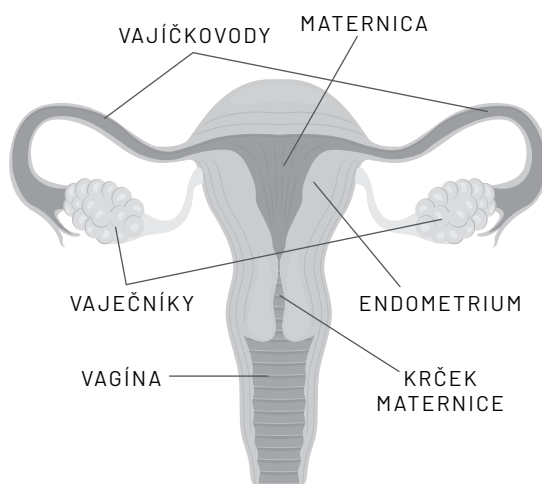
A čo je na vajíčkach najfascinujúcejšie? Ak otehotnieš, tvoj vyvíjajúci sa plod už v sebe bude niesť svoje vlastné – čo znamená, že v sebe nesieš vajíčka, ktoré môžu byť tvojimi vnúčatami!

VAJÍČKOVODY: CHODBY MEDZI MATERNICOU A VAJEČNÍKMI

Pri ovulácii vajíčko putuje jedným z dvoch úzkych vajčíkovodov, ktoré majú dĺžku približne 10 až 13 centimetrov. Ak nenastane počatie, vajíčko sa rozpadne. Ak sa spermia doplaví až do vajčíkovodu, kde vajíčko oplodní, to následne putuje nižšie, do svojho nového domova – maternice.

MOZOG: CENTRUM SIGNALIZÁCIE HORMÓNOV

Do všetkých procesov sa tu púšťať nebudeme, ale bola by nedbanlivosť úplne odignorovať úlohu mozgu. Tvoj hypotalamus a podmozgová žľaza posielajú signály, ktoré spúšťajú produkciu hormónov. Na tie sa pozrieme bližšie o chvíľku.



HLAVNÁ MYŠLIENKA

Zjednodušte si to, ako sa len dá: tvoje folikuly rastú, zatiaľ čo krček maternice produkuje tekutinu a otvára sa; vtedy u teba nastáva plodné obdobie. Vaječník uvoľní vajíčko a to cestuje dolu vajčíkovodom až do maternice. Keď tvoje

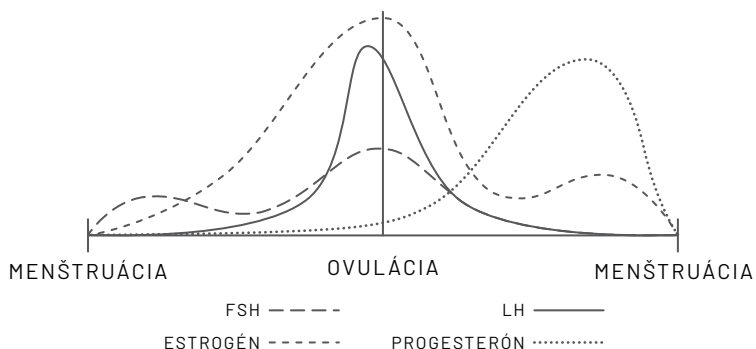
hormóny vyšlú signál, že oplodnenie nenastalo, endometrium sa odlúči a vylúči s krvou cez vagínu von z tela.

Vidíš? Je to hračka. Rozumieť vlastnej anatómii je kľúčové, ak chceš spoznať fyziológiu – tá totiž ukrýva skutočnú podstatu všetkých zázrakov.

FYZIOLÓGIA MENŠTRUAČNÉHO CYKLU

Keď sa už bavíme o hormónoch... čo sú vlastne zač? **Hormóny** sú chemickí poslíčkovia tvojho tela. Žľazy v tvojom tele ich uvoľňujú do krvného obehu, aby nimi mohli zaslať správu inej časti tela a povedať jej, čo treba robiť alebo ako sa máš správať. Ovládajú každý proces v tvojom tele od trávenia a spánku až po tep a nálady. Preto ak niekto povie: „Bože, lomcujú ťebou hormóny,“ môžeš odpovedať: „A nelomcujú každým?“

Pozri si túto zábavnú horskú dráhu na grafe hormónov tvojho menštruačného cyklu:



Je zrejmé, že tvoje hormóny fungujú ako príliv a odliv, každú vlnu strieda ďalšia. Nie je to také zložité, ako to sa môže sprvu zdať.

Vo svojej podstate cyklus nemá jednoznačný začiatok či koniec. No vieš, podľa ktorého momentu dokážeš ľahko a jednoznačne identifikovať, kde v cykle sa nachádzaš?

- ☼ **Vnútorňá jar:** folikulárna fáza (dni medzi koncom menštruácie až po nadchádzajúcu ovuláciu)
- ☼ **Vnútorňé leto:** ovulačná fáza (dni okolo ovulácie)
- ☼ **Vnútorňá jeseň:** luteálna fáza (dni po skončení ovulácie až po nadchádzajúcu menštruáciu)

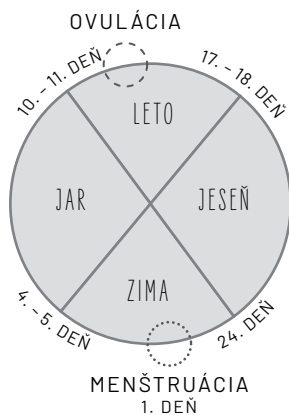
Pamätaj, prosím, na to, že tieto údaje sa môžu na individuálnej rovine značne líšiť. Ak po prečítaní kapitol o obdobiach zistiš, že sa tvoje vnútorné obdobia prekrývajú s inými fázami, prosím, určite sa riaď vlastným rámcom.

Príklad: Môj cyklus trvá priemerne 26 dní (26 dní od začiatku menštruácie po začiatok tej ďalšej).

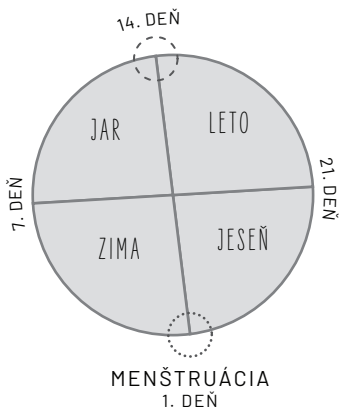
Cyklus mojich období bežne vyzerá takto:

- ☼ Vnútorňá zima mi začína okolo 24. dňa (predtým, ako začína menštruácia) a do jari prechádza zhruba na 4. deň (keď doznieva väčšina krvácania).
- ☼ Vnútorňá jar sa mení na leto približne na 10. až 11. deň.
- ☼ Vnútorňé leto prechádza do jesene na 17. až 18. deň.
- ☼ Vnútorňá jeseň sa mení na zimu opäť okolo 24. dňa – a cyklus sa opakuje.

ANGIN 26-DŇOVÝ CYKLUS S OBDOBIAMI



KAMARÁTKIN 28-DŇOVÝ CYKLUS S OBDOBIAMI



2. KAPITOLA

VNÚTORNÁ ZIMA



Ako si predstavuješ energiu zimy?

Keď príde zima, na planéte sa zotmie, všetko sa stíši a spomalí. Zvieratá pokojne hibernujú, úrodná zem odpočíva a na nočnej oblohe neobvykle žiaria hviezdy. Akoby každý živý tvor postupne načerpával energiu na nadchádzajúce mesiac – a hádaj čo? To isté sa deje aj s tebou.

Vitaj vo vnútornej zime, prelínajúcej sa s tvojou menštruačnou fázou alebo dňami okolo nej.

MENŠTRUAČNÁ FÁZA

Počas menštruácie ti klesne hladina estrogénu a progesterónu na najnižšiu úroveň celého menštruačného cyklu. Telo si uvedomilo, že k oplodneniu nedošlo, a tak vylučuje výstelku maternice, aby vydláždilo cestu ďalšej šanci otehotnieť neskôr v tomto cykle (či už po tom túžiš alebo nie).

Výskumy ukazujú, že komunikácia medzi hemisférami mozgu je najsilnejšia počas menštruácie; medzi jeho ľavou (analytickou) a pravou (emočnou) stranou je viac synaptických spojení.² Preto je obdobie menštruácie vhodný čas zhodnotiť svoju minulosť a rozhodnúť sa, po čom naozaj v budúcnosti túžiš.

AKO VIEŠ, ŽE VSTUPUJEŠ DO VNÚTORNEJ ZIMY

❁ Cítiš, že predmenštruačné napätie (konečne!) ustupuje.

.....
 2 Stephanie Cacioppo et. al. *Hemispheric Specialization Varies with EEG Brain Resting States and Phase of Menstrual Cycle*. *Plos One* 8, č. 4 (2013): e63196, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3640095>