

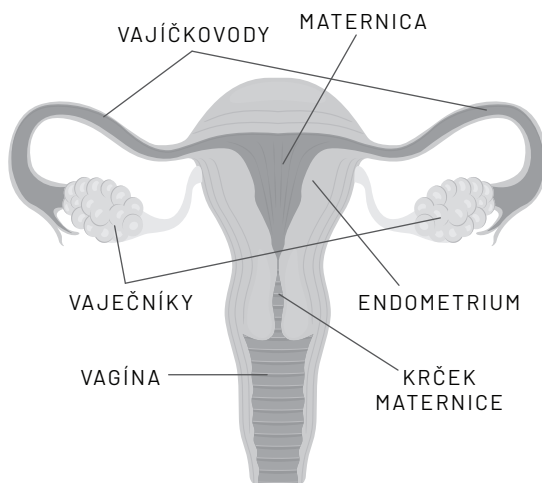
A čo je na vajíčkach najfascinujúcejšie? Ak otehotnieš, tvoj vyvíjajúci sa plod už v sebe bude niesť svoje vlastné – čo znamená, že v sebe nesieš vajíčka, ktoré môžu byť tvojimi vnúčatami!

VAJÍČKOVODY: CHODBY MEDZI MATERNICOU A VAJEČNÍKMI

Pri ovulácii vajíčko putuje jedným z dvoch úzkych vajíčkovodov, ktoré majú dĺžku približne 10 až 13 centimetrov. Ak nenastane počatie, vajíčko sa rozpadne. Ak sa spermia doplaví až do vajíčkovodu, 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 žláza 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 vajíčkovodom až do maternice. Keď tvoje

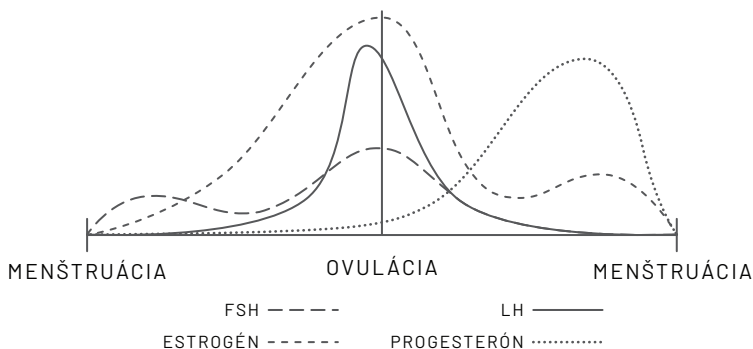
hormóny vyšlú signál, že oplodnenie nenastalo, endometrium sa odlúči a vylúči s krvou cez vagínu von z tela.

Vidiš? 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 tebou 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 sa to 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?

BUM! Keď dostaneš menštruáciu. Či už sa ti to páči, alebo nie... dejú sa veľké veci. Hneď ako dostaneš menštruáciu, hormóny ti klesnú na najnižšiu úroveň v cykle.

Tvoje telo však nezotrvá v stave nízkej hladiny hormónov pridlho. **Folikulostimulačný hormón** (v užšom kruhu známy ako FSH) prichádza na scénu len pár dní po tom, ako začneš menštruovať.

Hypofýza uvoľní FSH. Krvným obehom putuje do vaječníkov s rozkazom započat rast folikul. Ako tak rastú, začnú uvoľňovať hormón **estrogén**.

Predstavme si estrogén ako taký pártý hormón! Jeho hladina po menštruácii narastá a vrcholí počas ovulácie, a vďaka nemu sa nielen dobre cítiš – máš nabité spoločenské baterky, srší z teba veselosť a sebavedomie, máš pocit, že dokážeš úplne všetko –, ale ešte tak aj vyzeráš, stará sa o zdravie tvojich kostí, pleti i srdca.

Estrogén zabezpečuje rast endometria a ovplyvňuje konzistenciu cervikálnej tekutiny tak, aby pomohla spermiam prežiť, a tým podporila plodnosť. (Pamätaj, že evolúcia bude tvojmu otehotneniu priat' aj vtedy, keď ty nie.)

Spolu s estrogénom vrcholí aj tvoj testosterón. Vzápätí, tesne pred ovuláciou, uvoľní hypotalamus veľkú dávku **luteinizačného hormónu** (skrátene LH). LH stimuluje najdominantnejší folikul, ktorý následne uvoľní vybrané vajíčko v danom cykle.

A to je ovulácia, zlatý kliniec tvojho cyklu! Toto špeciálne vajíčko sa zatúla do panvovej dutiny a **fimbrie** (malé výrastky) vajíčkovodov ho posunú ďalej do trubice, kde ho môže, ale nemusí oplodniť spermia.

Hneď po ovulácii nastáva markantný pokles estrogénu. Vtedy na scénu nastupuje flegmatický **progesterón** a preberá vedenie. Ak máš hladinu progesterónu v norme, vieš zachovať pokoj i rozvahu. Progesterón ťa upokojuje a zabezpečuje zdravie tvojej maternice hrubnutím endometria, len pre prípad, že otehotnieš. (Kolíše ti hladina progesterónu? Vitaj, PMS.)

Poznámka na okraj: možno sa zamýšľaš nad tým, čo sa stane s folikulom, ktorý uvoľnil vajíčko. Je to bomba. Folikul sa rozpadom premení na dočasný mini orgán nazývajúci sa **corpus luteum**, čo v slovenčine voláme „žlté teliesko“. *Corpus*

luteum vytvára progesterón a ak počas daného cyklu otehotnieš, premení sa dokonca na placentu!

Telo bude naďalej vyrábať progesterón aj počas tehotenstva, ale ak neotehotnieš, žlté teliesko v tom bude pokračovať asi len 10 až 16 dní a potom zanikne.

Keď sa rozpadne, hladiny hormónov ti prudko poklesnú a BUM! Začína sa ďalšia menštruácia. Zas a znova, po väčšinu tvojho reprodukčného veku.

HLAVNÁ MYŠLIENKA

Dobre, dobre, ak chceš preskočiť omáčky, tento akronym ti pomôže zapamätať si poradie hormónov vyskytujúcich sa počas cyklu: FELOP.

- ✿ F: Zvyšuje sa hladina **FSH**.
- ✿ E: Zvyšuje sa hladina **estrogénu**.
- ✿ L: **LH** vystrelí do výšin.
- ✿ O: Nastáva **ovulácia**.
- ✿ P: Vedenie preberá **progesterón**.

FELOP opisuje fluktuáciu tvojich hormónov a je pomôckou, ako si zapamätať štyri fázy menštruačného cyklu, ktoré sú základom zladenia cyklu.

ŠTYRI FÁZY

OVULÁCIA: DELIACA ČIARA CYKLU

Z pohľadu biológie pozostáva menštruačný cyklus z dvoch odlišných fáz rozdelených momentom ovulácie. Folikulárna fáza začína menštruáciou a končí tesne pred ovuláciou (názov nesie po folikuloch, v ktorých dozrievajú vajíčka). Luteálna fáza začína v momente ovulácie a trvá do začiatku ďalšej menštruácie (meno nesie po *corpus luteum*).

V praktickej, ale aj skúsenostnej rovine sú však tvoja menštruácia aj ovulácia také významné udalosti, až vytvárajú vlastné symptómy a „špeciálne efekty“.