

A LEGNAGYOBB TÉVHITEK A NŐI CIKLUSSAL KAPCSOLATBAN

1

„A NORMÁLIS NŐI CIKLUS 28 NAPOS.”

A 21 és 35 nap közötti ciklushossz teljesen rendben van. Minden nőnek egyedi ciklusa van – a hossza pedig akár ciklusonként is változhat.

„AZ OVULÁCIÓ MINDIG A CIKLUS KÖZEPÉRE ESIK.”

Egy adott ciklusról nem lehet előre tudni, hogy hány napos lesz. Ha rövidebb vagy hosszabb a ciklus, akkor az ovuláció is korábban vagy későbbre kerülhet. Ezt csak akkor tudhatod pontosan, ha az adott ciklusban megfigyeled a tested jelzéseit.

2

„A NŐI CIKLUS KISZÁMÍTHATATLAN.”

Ha követed a ciklusod, tudhatod, mikor mi történik benned. A cikluskövetés a testedben zajló biológiai, hormonális folyamatok konkrét megfigyelése, és a szervezeted által adott jelek értelmezése.

3

**„CSAK ORVOS ÁLLAPÍTHATJA MEG PONTOSAN,
HOGY MI TÖRTÉNIK A TESTEMBEN.”**

Hormonális háztartásunk igen érzékeny rendszer, a ciklus pedig ennek a rendszernek jó mutatója. A cikluskövetéssel te is képen lehetsz a saját tested működésével kapcsolatban. Ez az egészségtudatosság fontos része.

4

5

**„A TERMÉKENYSÉG VESZÉLYES DOLOG,
AZ A BIZTONSÁGOS, HA ELYNOMJUK.”**

A termékenység, az egészségesen működő ciklusunk nagy érték. Olyan nagy kincs, amit kár elnyomni. Érdemes inkább megismerni, és vele összhangban élni.



Tudj meg többet!

CIKLUSKOVETES.HU



BELÜGYMINISZTERIUM



Katolikus
Szeretetszolgálat
www.szeretetszolgalat.hu