

Fase 4: cyclus uitleg



Je luteale fase uitgelegd

De luteale fase bezien vanuit de maancyclus

De luteale fase is tijdens de afnemende maan. Dit is de ideale tijd om los te laten en rust en ruimte te nemen voor je zelf. Misschien voel je je in de ze periode van de cyclus minder blij en heb je wat klachten, zoals humeurigheid of hoofdpijn.

Luister naar je lichaam en doe het iets rustiger aan.

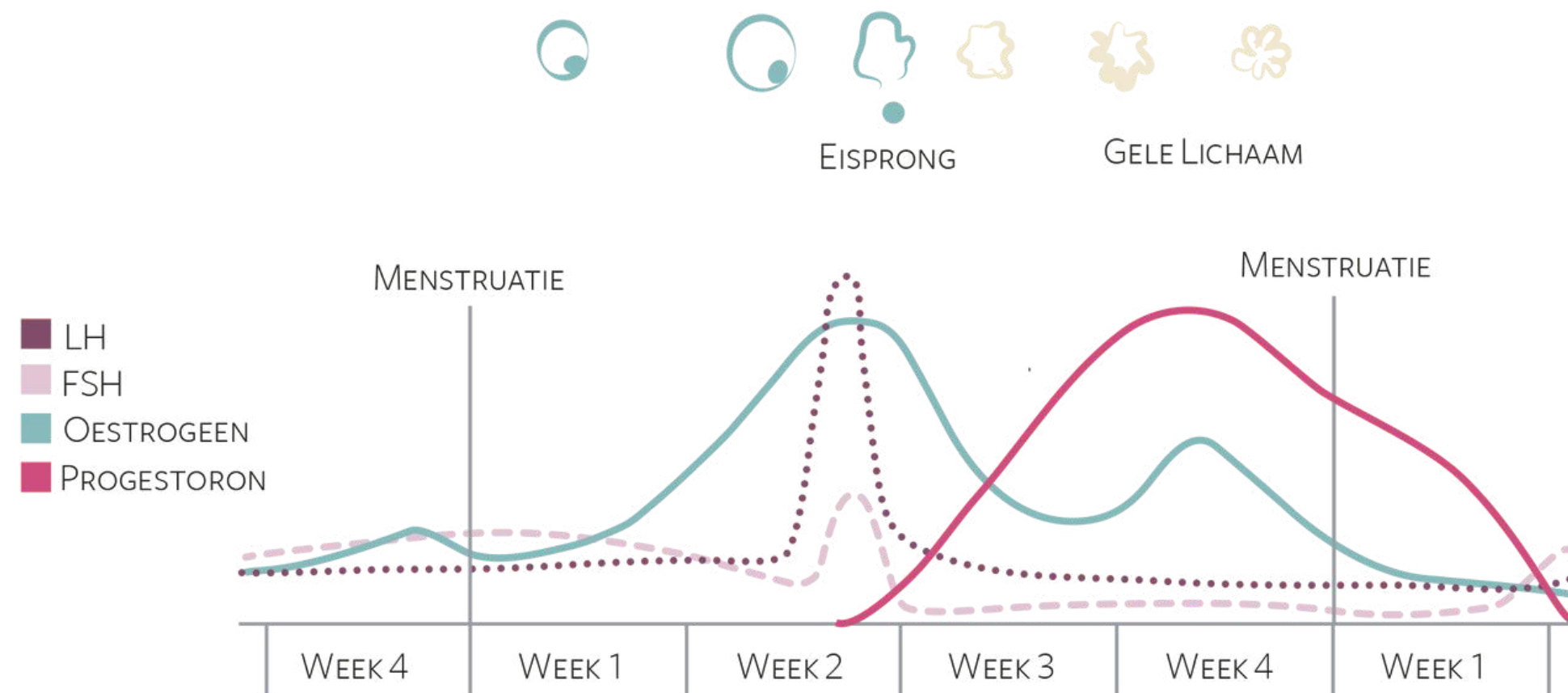
Maar je kunt je nu ook juist heel energiek voelen het is de Yange tijd, dus vol energie. Benut deze energie om ja te zeggen tegen die je écht wilt, maar ook om op te ruimen en schoon te maken.

Volgens de Chinese geneeskunde neemt het Yang toe en ben je warmer. Het kan ook dat deze warme energie vastloopt waardoor er klachten ontstaan vooraf aan de menstruatie zoals humeurigheid, gespannen borsten en hoofdpijn.



Fase 4 de luteale fase, cyclusdag 17- 28

De periode na de eisprong tot de volgende menstruatie heet luteale fase, de Yang fase. In deze periode zal het eitje verder door de eileider naar de baarmoeder reizen, dit duurt tussen de 5 en 7 dagen.



Fase 4 de luteale fase, cyclusdag 17- 28

Het follikel waar het eitje in zat, wordt nu het corpus luteum (het gele lichaam), dit maakt het hormoon progesteron aan. Progesteron stimuleert het baarmoederslijmvlies om zich verder te ontwikkelen en zich voor te bereiden op een innesteling. Als de eicel in de eileider is bevrucht, volgt de reis naar de baarmoeder. Hierna zal dan de innesteling plaats vinden.

Tip: je progesteron ondersteunen kan door met regelmaat een warm voetenbad te nemen met magnesiumzout



Fase 4 de luteale fase, cyclusdag 17- 28

De innesteling begint tussen de 5 en 7 dagen na de bevruchting. Meestal is de innesteling ongeveer 10 dagen na de bevruchting voltooid.

Vanaf dat moment begint de aanmaak van HCG, het zwangerschapshormoon. Het HCG hormoon zorgt er ook voor dat er geen nieuwe follikels meer rijpen in de eierstokken. Die zijn niet meer nodig zolang de bevruchte eicel uitgroeit tot een baby.

Naast HCG is nog een heel belangrijk hormoon; het progesteron. Dit zorgt er namelijk voor dat de spieren in je baarmoeder zich ontspannen en de zwangerschap in stand blijft.

Je lichaamstemperatuur zal vanaf nu en de gehele zwangerschap met ongeveer 0,5 graad stijgen.



Tips voor de wachtweken

- Maak tijd in je agenda voor leuke dingen en neem tijd om je te ontspannen
- Ga op tijd naar bed en slaap minimaal 7 uur
- Neem 3x per week een warm voetenbad met magnesiumzout
- Houd je onderrug warm met een pitzak of kruik
- Leg af en toe een warme kruik op je lever, in combinatie met een castoroliepakking, om de lever helpen met het zuiveren van je bloed
- Eet voldoende eiwitten en gezonde vetten
- Doe dagelijks je Qigong oefeningen
- Zeg meerdere keren per dag de positieve affirmaties
- Eet een warme lunch; soep, omelet met groenten of een restje van de vorige dag
- Kleed jezelf aangenaam warm
- Zorg ervoor dat je geen koude voeten, buik of rug hebt



Menstruatie

Wanneer de eicel niet bevrucht is zal het progesteron afnemen. Je temperatuur daalt, het baarmoederslijmvlies zal afbreken, je baarmoeder zal zich samentrekken en je menstruatie begint. De overgang van Yang naar Yin is gemaakt. Hier begint je cyclus opnieuw.

Is het deze maand nog niet gelukt om zwanger te raken en zet je menstruatie door? Weet in ieder geval dat je op de goede weg bent. Noteer je menstruatiesymptomen in het cyclusedagboek en kijk voor lieve woorden voor jezelf naar de affirmaties.

Wanneer de overgang van Yang naar Yin goed gaat, zal je bloed vrij stromen, geen stolsels bevatten en geen klachten geven. Als er een blokkade is in de vrije stroom van het menstruatiebloed, dan ontstaan er klachten zoals bijvoorbeeld buikpijn, lage rugpijn, irritatie, hoofdpijn of constipatie.

Aan de hand van de vragenlijst uit het cyclusedagboek en de ingevulde temperatuurcurve willen graag samen met jou kijken welke onbalans er in jouw cyclus aanwezig is en hoe je deze zelf positief kunt beïnvloeden. Neem gerust contact met ons op.



Houd jezelf warm?

Nu de eisprong geweest is en je temperatuur door het aanwezige progesteron gestegen is, is het belangrijk dat je temperatuur ook hoog blijft de rest van de cyclus.

Eet in deze periode de voeding die verwarmend is en zorg ervoor dat je geen koude voeten hebt. Via je voeten kan de kou door de energiebanen van de benen ook jouw baarmoeder bereiken.

Als je de temperatuurcurve invult, kun je zien hoe het gaat met jouw lichaamstemperatuur. Zie je een dip in de curve in deze fase, dan is dagelijks je onderrug verwarmen en een warm voetenbad zeker aan te raden.



