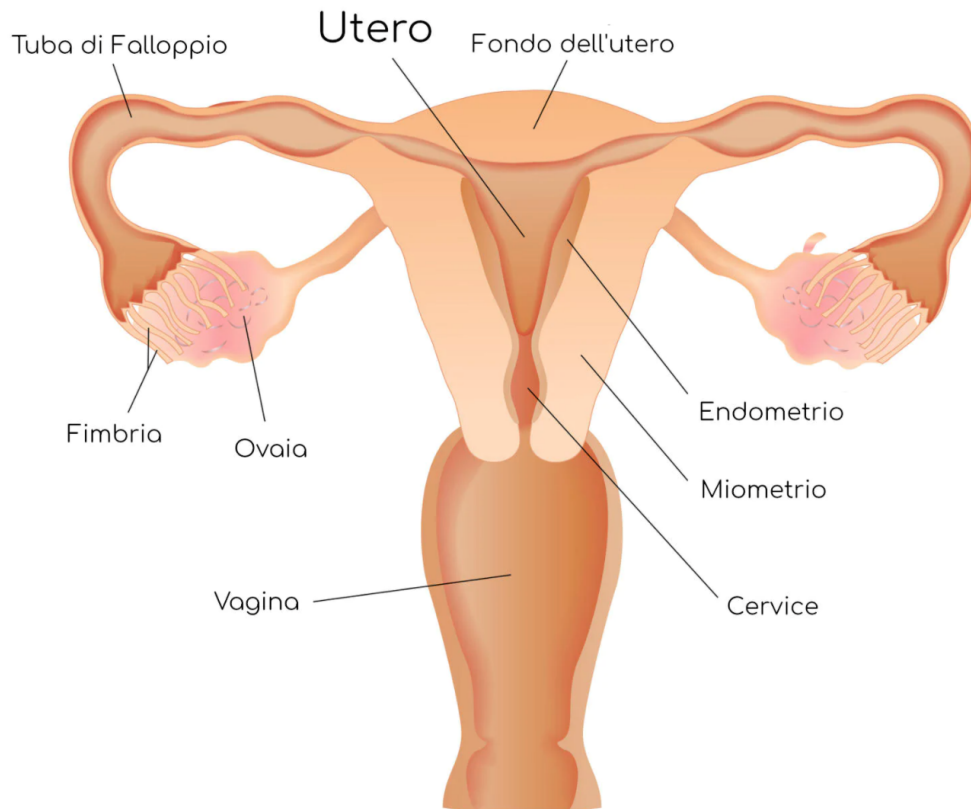


CICLO MESTRUALE

Direi di cominciare con le presentazioni: questi sono i nostri organi genitali interni



Ogni mese dalla pubertà alla menopausa il nostro corpo subisce modifiche dettate dal ciclo mestruale che si suddivide in tre fasi: fase follicolare, ovulazione e fase luteale. Conosciamole meglio!

FASE FOLLICOLARE

Inizia il primo giorno delle mestruazioni.

L'ormone FSH stimola la crescita dei follicoli (che si trovano all'interno delle ovaie).

Ogni follicolo contiene un ovulo.

Anche se ogni mese iniziano a maturare diversi follicoli, solo uno arriverà allo stadio di piena maturità producendo un ovulo.

La fase follicolare come sopra descritta dura in genere 14 giorni, sebbene la sua durata può essere più corta o lunga.

I follicoli sono piccole sacche piene di liquido che si trovano all'interno delle ovaie. La loro dimensione e condizione sono determinanti per valutare la fertilità. Dopo i 35 anni, la fertilità di una donna inizia a diminuire in modo significativo, e intorno ai 40 anni le probabilità di ottenere una gravidanza di successo sono scarse perché la qualità degli ovuli diminuisce.¹

OVULAZIONE

Il picco di estrogeni e LH (ormoni) determina l'ovulazione: l'ovulo viene espulso dal follicolo ed entra nelle tube di Falloppio dove può essere fecondato dagli spermatozoi.

Dopo che l'ovulo viene espulso dall'ovaia, sopravvive solo per circa 24 ore. Eppure il periodo in cui una donna è fertile dura circa 5/7 giorni: inizia 4-5 giorni prima dell'ovulazione e termina 1-2 giorni dopo. Ma se l'ovulo sopravvive solo 24 ore, com'è possibile essere fertili per 5/7 giorni? Perché gli spermatozoi possono rimanere vivi dentro di noi fino a 4-5 giorni dopo il rapporto.

Lo sperma (spermatozoi più plasma seminale) ha una temperatura compresa tra 37 e 37,5 °C ed è leggermente alcalino (pH tra 7 e 7,5). Alterazioni anche piccole di questi fattori compromettono la possibilità di sopravvivenza degli spermatozoi.

INTERESSANTISSIMO: l'ambiente vaginale nei periodi di non ovulazione è acido (pH inferiore a 6) e gli spermatozoi dunque sopravvivono solo alcuni minuti. Nei giorni vicini all'ovulazione (che magia incredibile il nostro corpo...) quando è presente il muco cervicale (che ha un pH8, quindi alcalino) gli spermatozoi sopravvivono da 2 a 16 ore. Se in questo periodo riescono a superare la cervice allora possono sopravvivere anche 4-5 giorni.²

I gel spermicidi hanno un pH acido del valore di 3,8, che disabilita lo sperma. Allo stesso tempo, questo pH ha un effetto positivo sulla flora vaginale e protegge dalle infezioni vaginali.³ Con moltissima probabilità gli ingredienti di uno spermicida non sono proprio il massimo, però il succo di limone ha un pH 2,4 (e contiene anche antiossidanti) ;-)

FASE LUTEALE

Il follicolo rotto continua a ricevere impulsi di LH e si trasforma in corpo luteo il quale inizia a produrre progesterone, che ha numerosi effetti sul nostro corpo:

- ispessisce l'endometrio
- produce sostanze nutrienti fino alla formazione della placenta
- mette fine alla secrezione di FSH e LH
- chiude il collo dell'utero e ispessisce le secrezioni cervicali impedendo il passaggio dello sperma
- aumenta la temperatura corporea di circa 0,2°C preparando così l'utero per l'ovulo fecondato

In caso di fecondazione, la cellula uovo si annida nell'utero, dove trova l'ambiente più favorevole per il suo impianto e per il proseguimento della gravidanza.

Se invece l'ovulo non viene fecondato, verrà disintegrato in maniera graduale e verrà espulso insieme al rivestimento della parete uterina con le mestruazioni. L'arrivo delle mestruazioni dà inizio al nuovo ciclo mestruale.

Se l'ovulo non è stato precedentemente fecondato, è impossibile restare incinta durante la fase luteale, in quanto l'ovulo è "morto".

Queste sono solo una parte delle cose che ho imparato durante la diretta con Serena e Vittoria di Conosci Te Stessa. Se non hai visto la diretta la puoi rivedere sulla nostra pagina YouTube [qui](#). Serena e Vittoria sono due dottoresse in farmacia che hanno avuto problemi personali con il ciclo mestruale. E siccome i metodi convenzionali non erano riuscite ad aiutarle si sono messe a studiare l'argomento per cercare di trovare una soluzione per guarire. Ci sono riuscite e hanno deciso di condividere quello che hanno imparato con tutte le donne. Una cosa importantissima emersa dalla diretta: **i dolori mestruali non sono normali!** Se ne soffrite vi consiglio di seguire Serena e Vittoria e valutare l'acquisto del loro corso SOS CICLO. Qui i loro contatti:

<https://conoscitestessa.it/>

Instagram [@conoscitestessa](#)

Io sono rimasta super affascinata da questa diretta soprattutto perché mi sono resa conto di quanto fossi ignorante su una tematica così cruciale per la vita di noi donne. Trovo veramente triste che io abbia appreso queste cose solo a 44 anni... secondo me dovrebbero insegnarle in prima liceo!!! Altro che sumeri e babilonesi...

La cosa che più mi ha attirato la mia attenzione è stato il metodo di **regolazione naturale della fertilità**, che può essere utilizzato per ricercare, distanziare o evitare la gravidanza. In caso lo si voglia usare come contraccezione ha la stessa efficacia della pillola! Quando ero giovane e terrorizzata dall'idea di restare incinta ho preso la pillola per diversi anni, ma non è una cosa buona per il nostro corpo in quanto la pillola sospende la produzione di ormoni sessuali. Quindi se esiste un metodo naturale con la stessa efficacia della pillola, perché non lo insegnano a tutte le donne???

Va beh... tanto nel nostro subconscio la risposta la conosciamo tutte: ci darebbe un sacco di potere! Pensate che meraviglia sarebbe essere "padrone" della nostra fertilità!

Prestissimo approfondiremo l'argomento con Serena e Vittoria.

Il sapere porta potere. Siate sempre curiose!!!

Vi abbraccio

Elena

BIBLIOGRAFIA

1. <https://www.sunmedgroup.it/ginecologia/cosa-sono-i-follicoli-e-perche-sono-importanti-per-la-fertilita/>

2. <https://www.focus.it/scienza/salute/quanto-vivono-gli-spermatozoi-dopo-un-eiaculazione>

3. <https://www.shop-farmacia.it/benessere/BE02951168/caya-gel-diaframma.htm>