

# ΤΙ ΓΝΩΡΙΖΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΡΑΧΗΛΙΚΗ ΒΛΕΝΝΗ;

ΒΕΛΤΙΩΝΕΙ ΤΟ ΣΕΞ, «ΠΡΟΔΙΔΕΙ» ΤΙΣ ΓΟΝΙΜΕΣ ΗΜΕΡΕΣ ΚΑΙ ΑΥΞΑΝΕΙ ΤΙΣ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΣΥΛΛΗΨΗ. ΜΑΘΕ ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΟΥΝ ΓΙΑ ΣΕΝΑ ΟΙ ΚΟΛΠΙΚΕΣ ΕΚΚΡΙΣΕΙΣ ΣΟΥ.



Ευχαριστούμε για τις πληροφορίες τη **Χαρούλα Μαθιοπούλου – Μπιλάλη, BSc, MMedSc, μοριακή βιολόγο με εξειδίκευση στην Ανθρώπινη Αναπαραγωγή (www.harroulabilali.com).**

**Π**όσες φορές δεν έχεις τρομάξει με τις κολπικές εκκρίσεις; Λανθασμένα, καθώς πρόκειται για την τραχηλική βλέννη που εκκρίνεται από το βλενογόνο του τραχήλου, η παραγωγή του οποίου διεγείρεται από τα οιστρογόνα. Καθ' όλη τη διάρκεια του κύκλου η ποσότητα και η ποιότητά της αλλάζουν, διευκολύνοντας τον προσδιορισμό των γόνιμων ημερών. Η παραγωγή υγιούς τραχηλικής βλέννης έχει ζωτική σημασία για τη σύλληψη καθώς προστατεύει το σπέρμα και διευκολύνει τη μεταφορά του στο γυναικείο αναπαραγωγικό σύστημα και στις σάλπιγγες. Είναι, επίσης, ένα εξαιρετικό εργαλείο που σε βοηθά να προσδιορίσεις τις γόνιμες ημέρες.

**Η παραγωγή υγιούς τραχηλικής βλέννης έχει ζωτική σημασία για τη σύλληψη καθώς προστατεύει το σπέρμα.**

## Πώς θα την αναγνωρίσεις

Μετά το τέλος της περιόδου η παραγωγή της τραχηλικής βλέννης είναι στο χαμηλότερο επίπεδο, γι' αυτό και μπορεί να νιώσεις «ξηρότητα». Τις επόμενες ημέρες, όμως, παράγεται ολοένα και περισσότερη και έχει υποκίτρινο, συνήθως θολό ή λευκό χρώμα και κάπως κολλώδη υφή. Καθώς οδηγούμαστε σε αυτό που αποκαλούμε «παράθυρο γονιμότητας» (2 με 3 ημέρες πριν από την ωορρηξία), η βλέννη αυξάνεται και νιώθεις ολοένα και πιο υγρή. Όσο πλησιάζει η ωορρηξία τα επίπεδα των οιστρογόνων ανεβαίνουν κι άλλο, γεγονός που προκαλεί τον τράχηλο να εκκρίνει περισσότερη βλέννη, με υφή και χρώμα παρόμοια με ασπράδι αυγού. Αυτή η υγιής, γόνιμη τραχηλική βλέννη θρέφει το σπέρμα και έχει τέλειο pH, ώστε να το προστατεύει από τη φυσική οξύτητα του κόλπου και να το

καθοδηγεί με ασφάλεια προς το ωάριο. Μόλις καταλάβεις την παρουσία της τραχηλικής βλέννης θα ξέρεις ότι είσαι στις πιο γόνιμες ημέρες. Αμέσως μετά την ωορρηξία η ποσότητά της μειώνεται.

## Η υγιεινή του καλοκαιριού

Το καλοκαίρι πολλοί και διαφορετικοί παράγοντες μπορεί να διαταράξουν τη φυσιολογική παραγωγή βλέννης και να οδηγήσουν σε κολπική ξηρότητα, έχοντας αρνητική επίπτωση στη γονιμότητα. Η αύξηση της κατανάλωσης αλκοόλ, η αφυδάτωση του οργανισμού, οι επαναλαμβανόμενες κολπίτιδες και τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα, η καθημερινή χρήση σαπουνιών και άλλων προϊόντων εχθρικών με το περιβάλλον του κόλπου οδηγούν σε κολπική ξηρότητα και είναι οι πιο συχνοί καλοκαιρινοί εχθροί της.

## ΟΙ 5 ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΕΧΕΙΣ ΓΟΝΙΜΗ ΤΡΑΧΗΛΙΚΗ ΒΛΕΝΝΗ

- 1. Πιες άφθονο νερό** (8-10 ποτήρια την ημέρα).
- 2. Περίορισε το αλκοόλ**, σημαντικό διαταράκτη της ορμονικής ισορροπίας.
- 3. Ενίσχυσε τη διατροφή σου με λιπαρά οξέα Ω-3, Ω-6 και Ω-9** (σε φρέσκα ελληνικά ψάρια και σε ειδικά συμπληρώματα διατροφής).
- 4. Φτιάξε δροσερά φυσικά αφεψήματα από βότανα**. Η πικραλίδα, η γλυκόριζα, η ρίζα shatavari, το κόκκινο τριφύλλι και η αλθαία έχουν σούπερ ιδιότητες. Να τα παίρνεις, όμως, υπό ιατρική παρακολούθηση.
- 5. Ελάττωσε τη ζάχαρη** και κατανάλωσε περισσότερα προβιοτικά για την προστασία του κόλπου.

