

A romantic couple embracing at sunset. The man is on the right, wearing a light blue shirt and a tan backpack, with his arms around the woman. The woman is on the left, wearing a light green top, looking up at him. The background is a warm, golden sunset with blurred lights.

***DimENTICATI I PREGIUDIZI SUI
METODI NATURALI.
PRESENTIAMO LE BASI SCIENTIFICHE DEL PRIMO E
VERO METODO SINTOTERMICO
SVILUPPATO
DAL PROF. DR. JOSEF ROETZER***

LA FERTILITA' DELL'UOMO E DELLA DONNA



In età adulta, in assenza di patologie

- l'uomo è **sempre** fertile

- la donna è fertile **solo in alcuni giorni** del ciclo

Uomo



Donna



Obiettivo "tecnico" dei METODI NATURALI

Identificare quali sono i giorni
potenzialmente fertili
nell'arco di ogni ciclo mestruale
di una donna



Il metodo sintotermico Rötzer si basa su due *segni* fondamentali della fertilità femminile:

- il muco cervicale



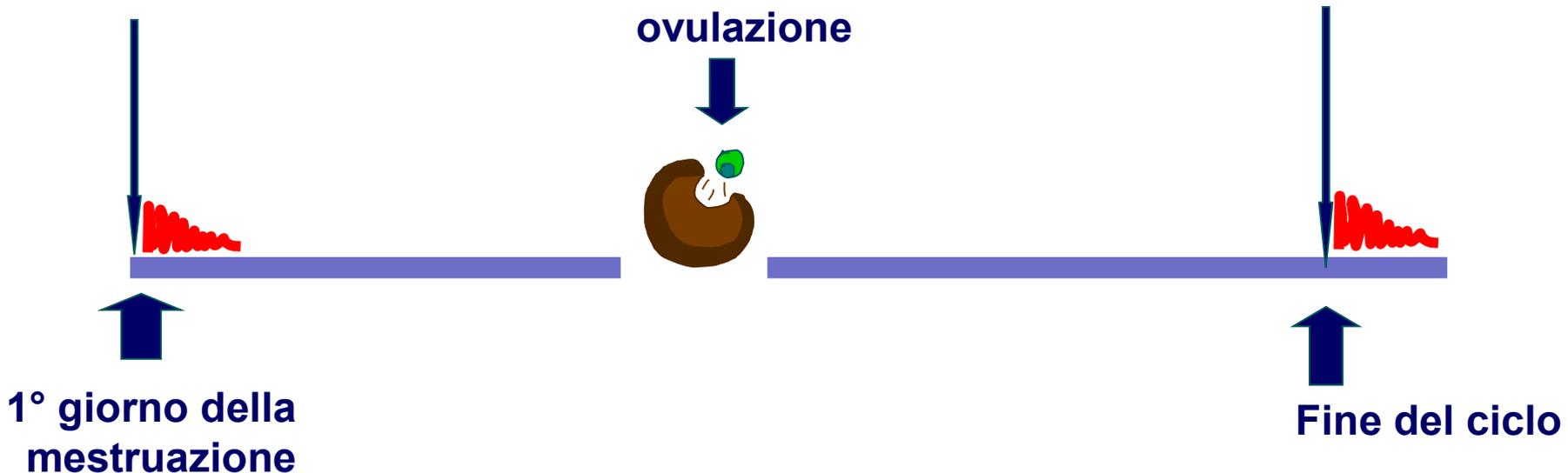
- la temperatura basale



Con il metodo Rötzer si impara a osservarli, registrarli e interpretarli.

Che cos'è un ciclo mestruale ?

Il ciclo mestruale è quel periodo che inizia con il **1° giorno** della mestruazione e termina con la mestruazione successiva



Nel ciclo l'evento più importante è l'OVULAZIONE

Quanto è lungo un ciclo?

La lunghezza del ciclo è determinata dalla prima fase cioè quella che precede l'ovulazione

La seconda fase del ciclo è lunga mediamente 12 - 16 giorni. L'ovulazione avviene sempre fra il 12 e 16 giorno del ciclo che precede la mestruazione.

OVULAZIONE

Lunghezza variabile

12-16 giorni

Medio



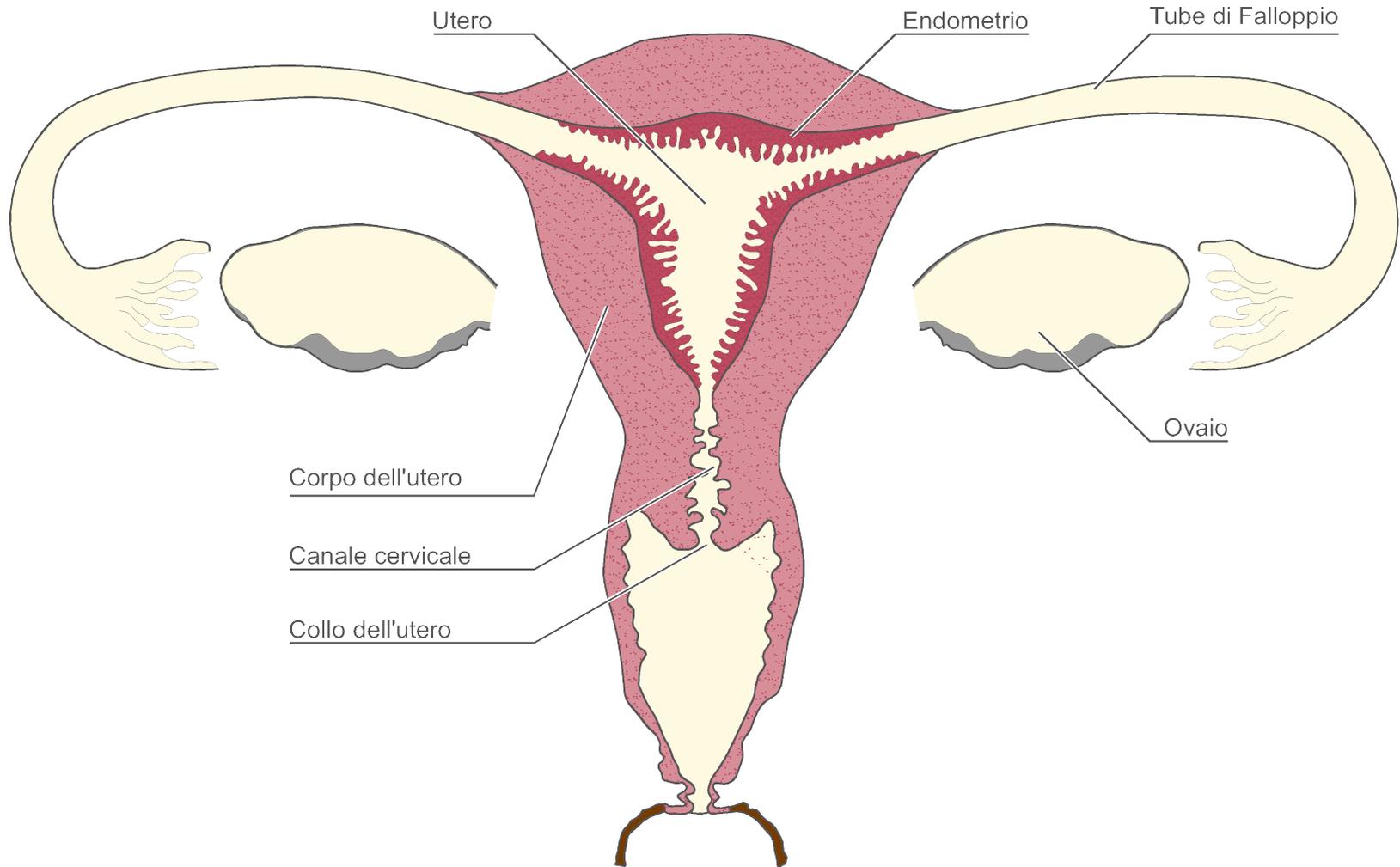
Corto



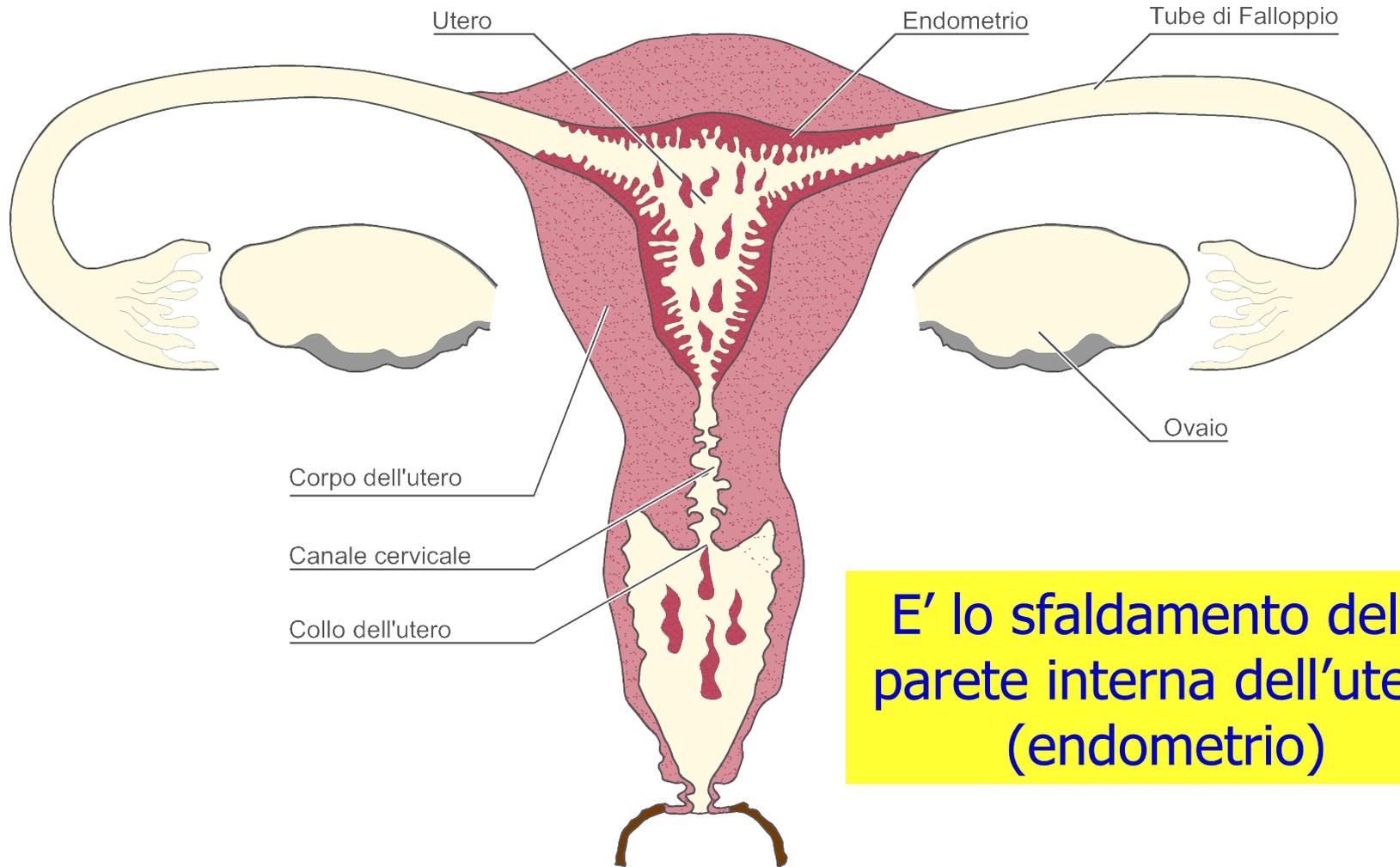
Lungo



Apparato genitale femminile



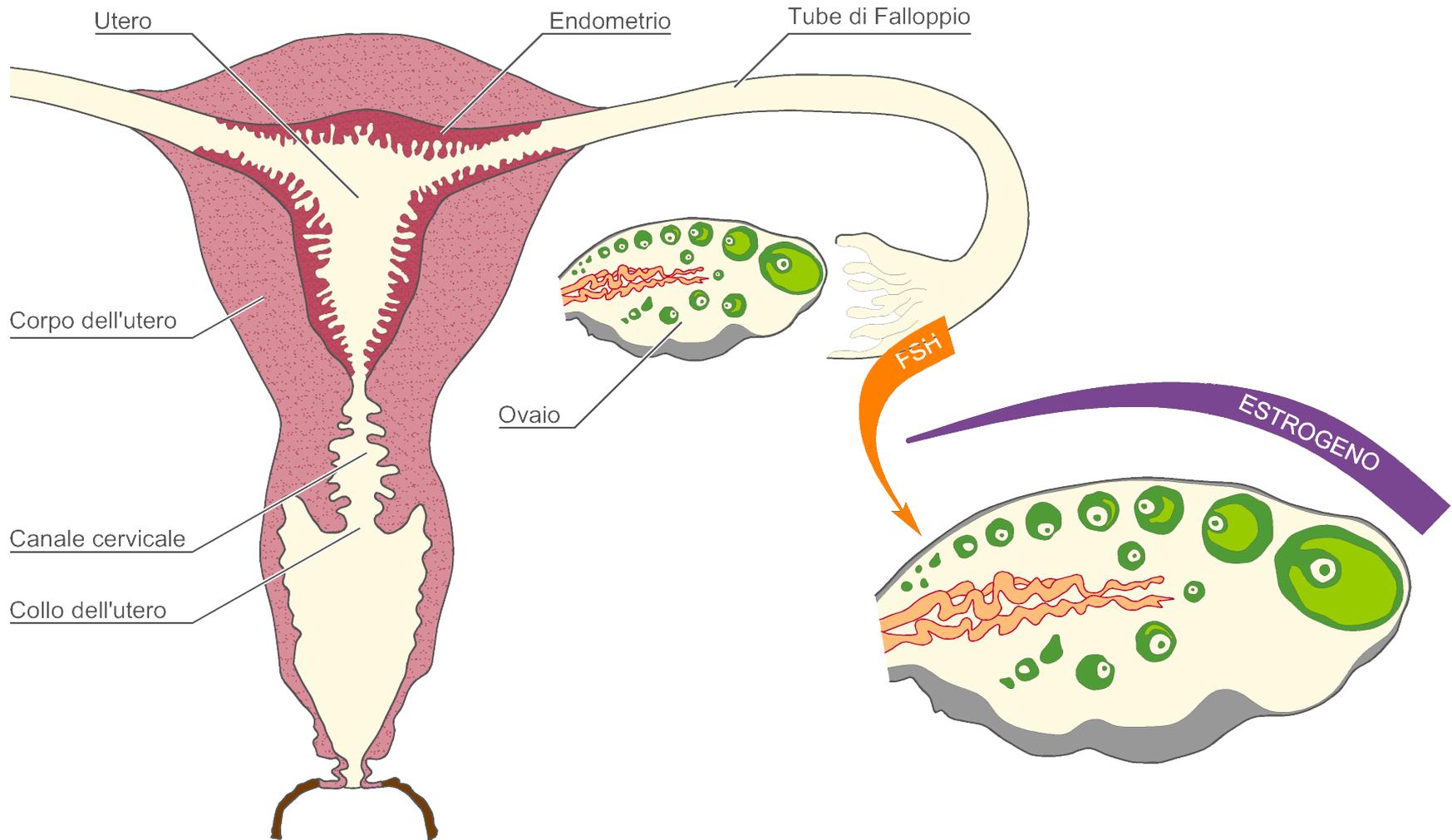
Che cos'è la mestruazione ?



E' lo sfaldamento della parete interna dell'utero (endometrio)

Che cosa avviene durante un ciclo mestruale ?

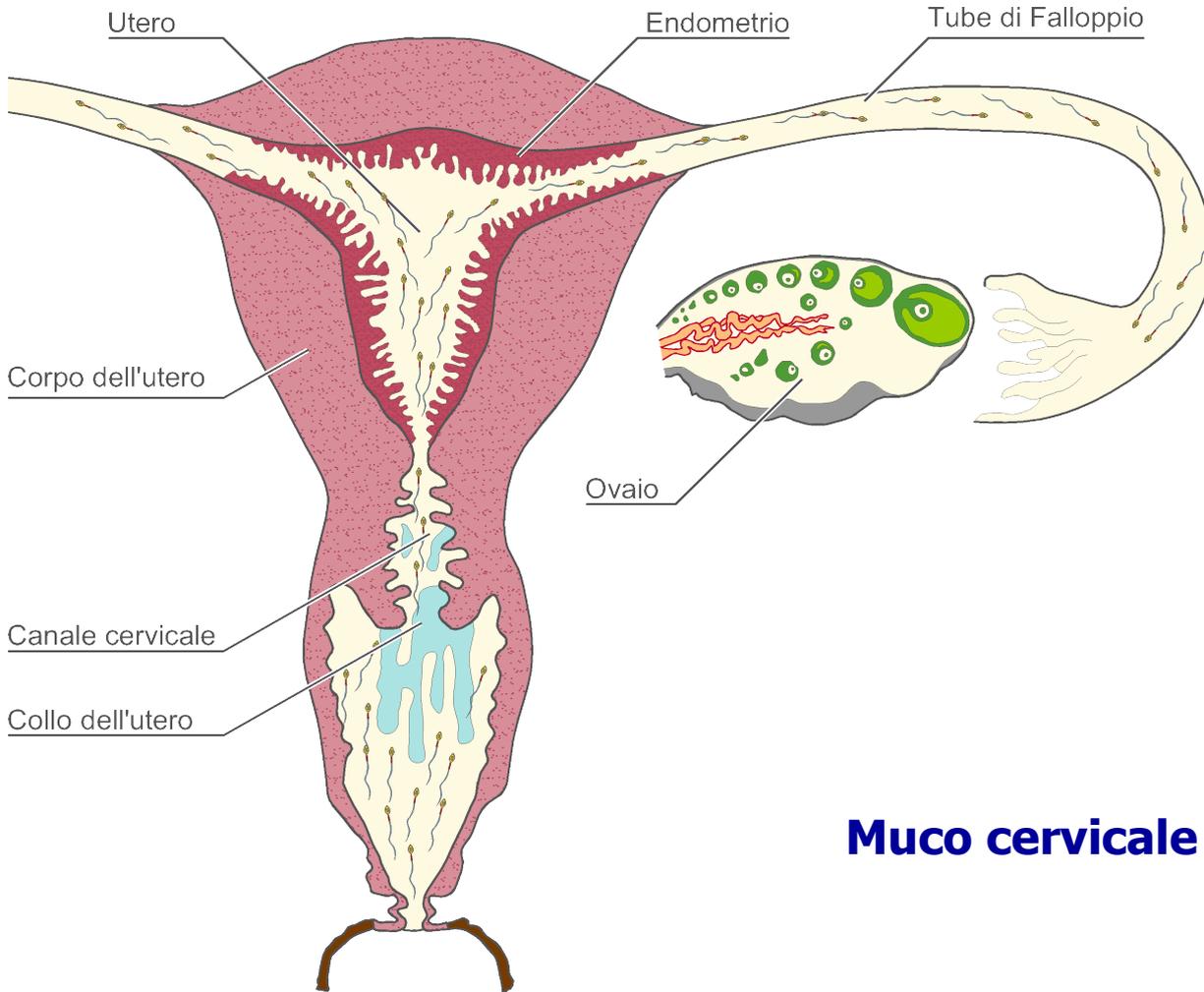
Fase a - maturazione di un ovulo (prima parte del ciclo = fase **preovulatoria**)



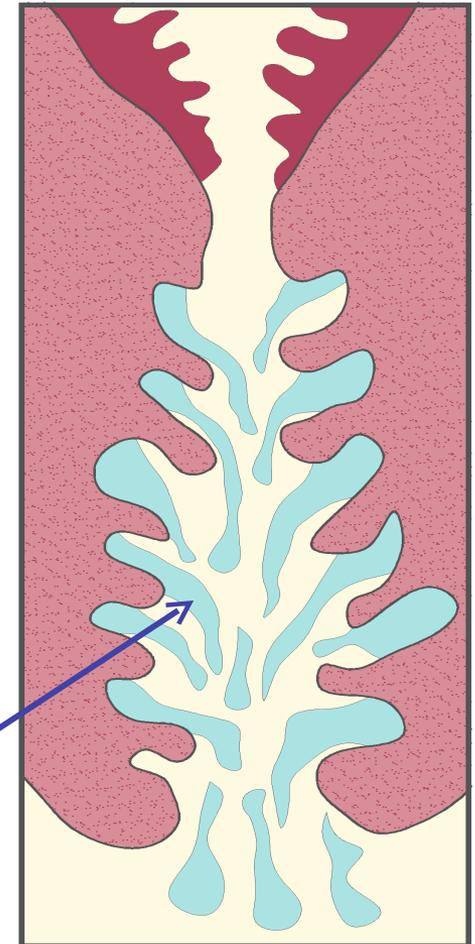
Fase b - Produzione del muco cervicale da parte del canale cervicale su stimolo degli ormoni estrogeni secreti dall'ovaio (**inizio fase fertile**)

Canale cervicale

(parte terminale del collo dell'utero che comunica con la vagina definita anche valvola biologica)



Muco cervicale



Nel **periodo fertile** la temperatura basale si mantiene a livelli **bassi**

ISTITUTO PER LA REGOLAZIONE NATURALE DELLA FERTILITA'

37129 Verona - Via Seminario, 8 - Tel. 045/9276227 - Fax 045/9276226

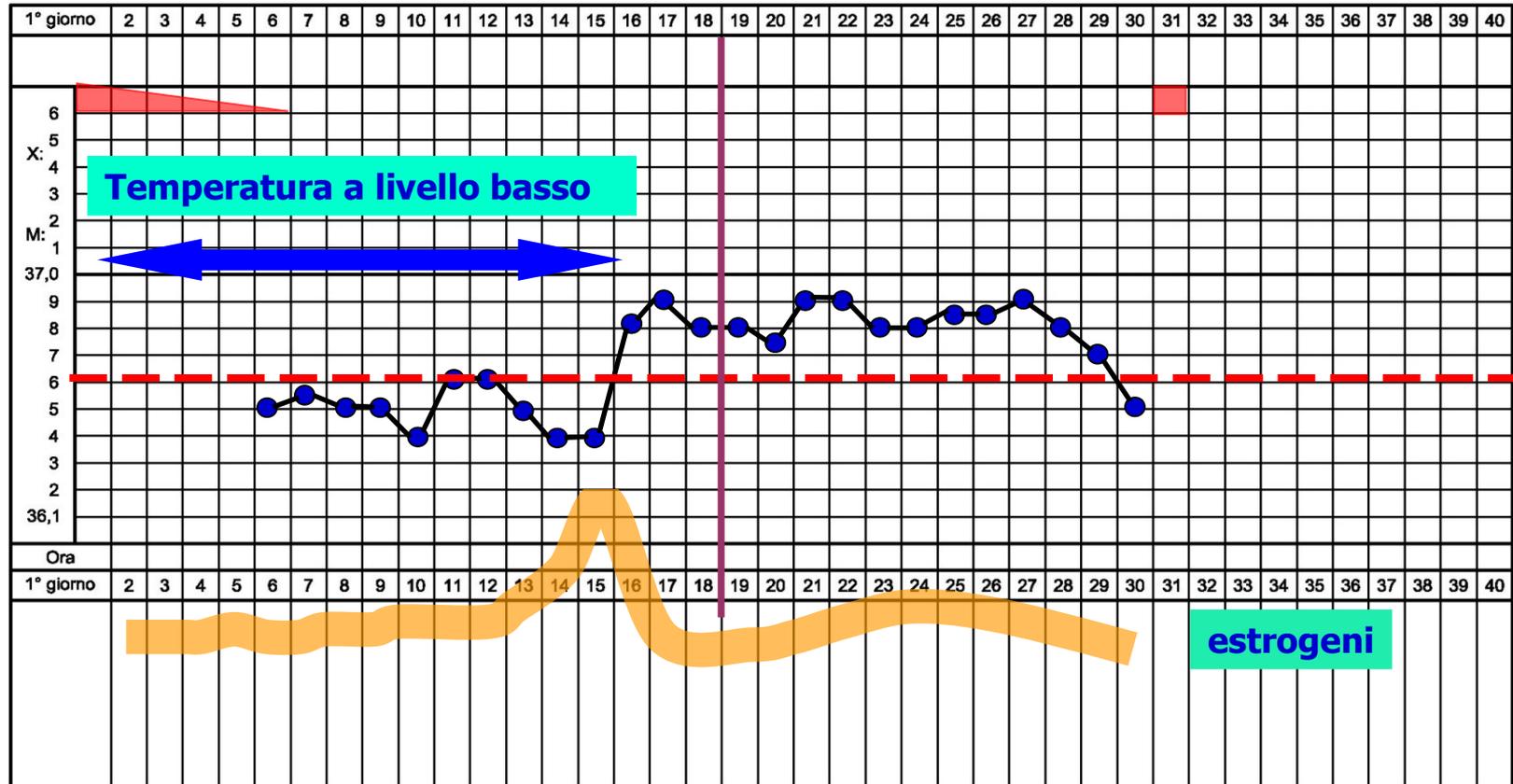


INER-ITALIA
 Institut für
 Natürliche Empfängnisregelung
 Dr. Rötzer e V.

Cognome e Nome (solo iniziali): _____ n. _____ Data di nascita _____ Età _____

Cartella n. _____ Temperatura: rettale vaginale orale N. dei cicli fin qui osservati: _____

Ciclo più corto (dei cicli osservati): _____ Giorno del 1° rialzo termico dopo il picco, di questo ciclo: _____ Giorno del più precoce rialzo termico (dei cicli osservati): _____

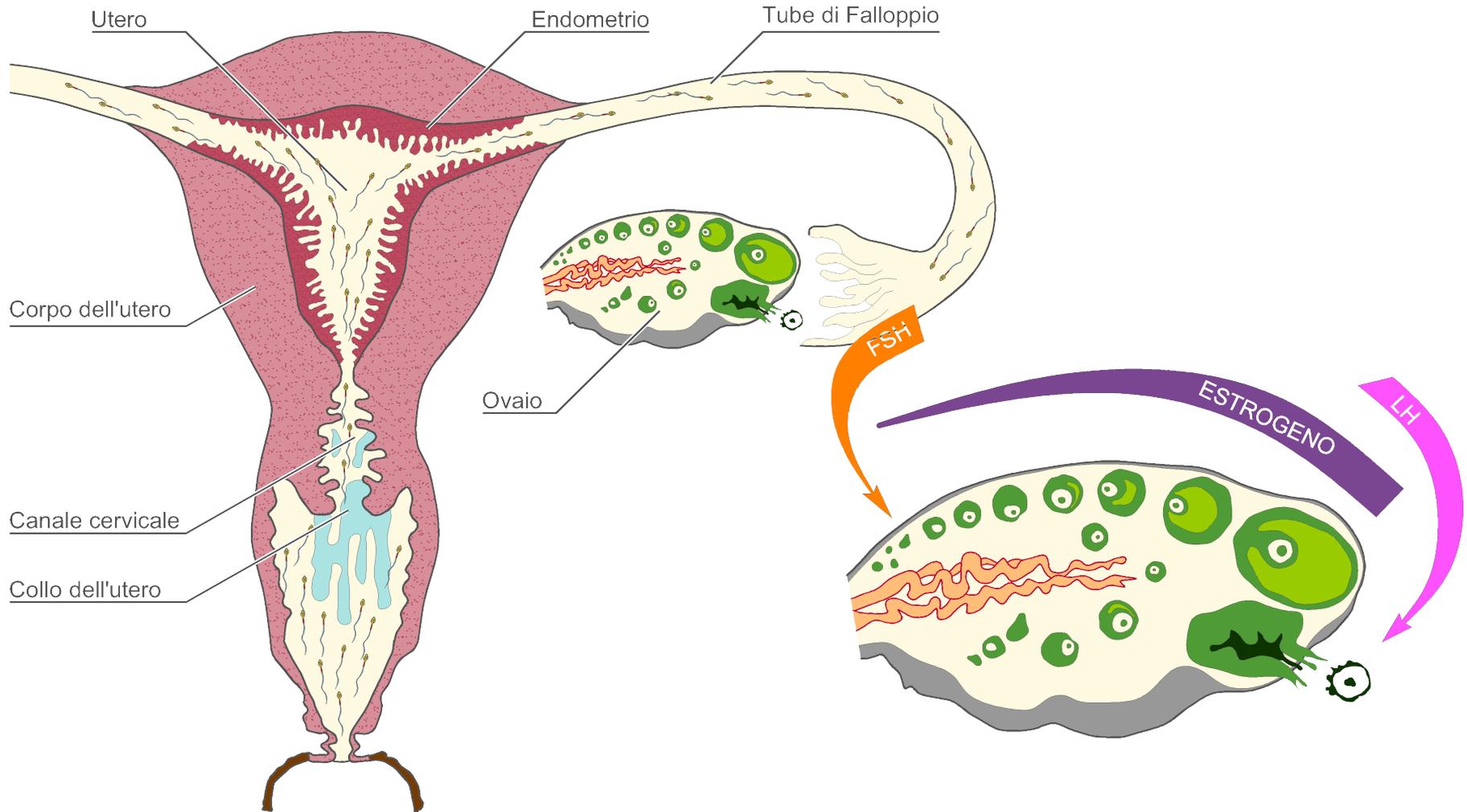


ORA = quando l'orario si discosta di molto dall'ora solita di misurazione o si misura dopo le ore 8,00

Le colonne parallele servono per una descrizione più dettagliata del muco cervicale o, nei casi in cui ce n'è bisogno, per descrivere l'autopalpazione.

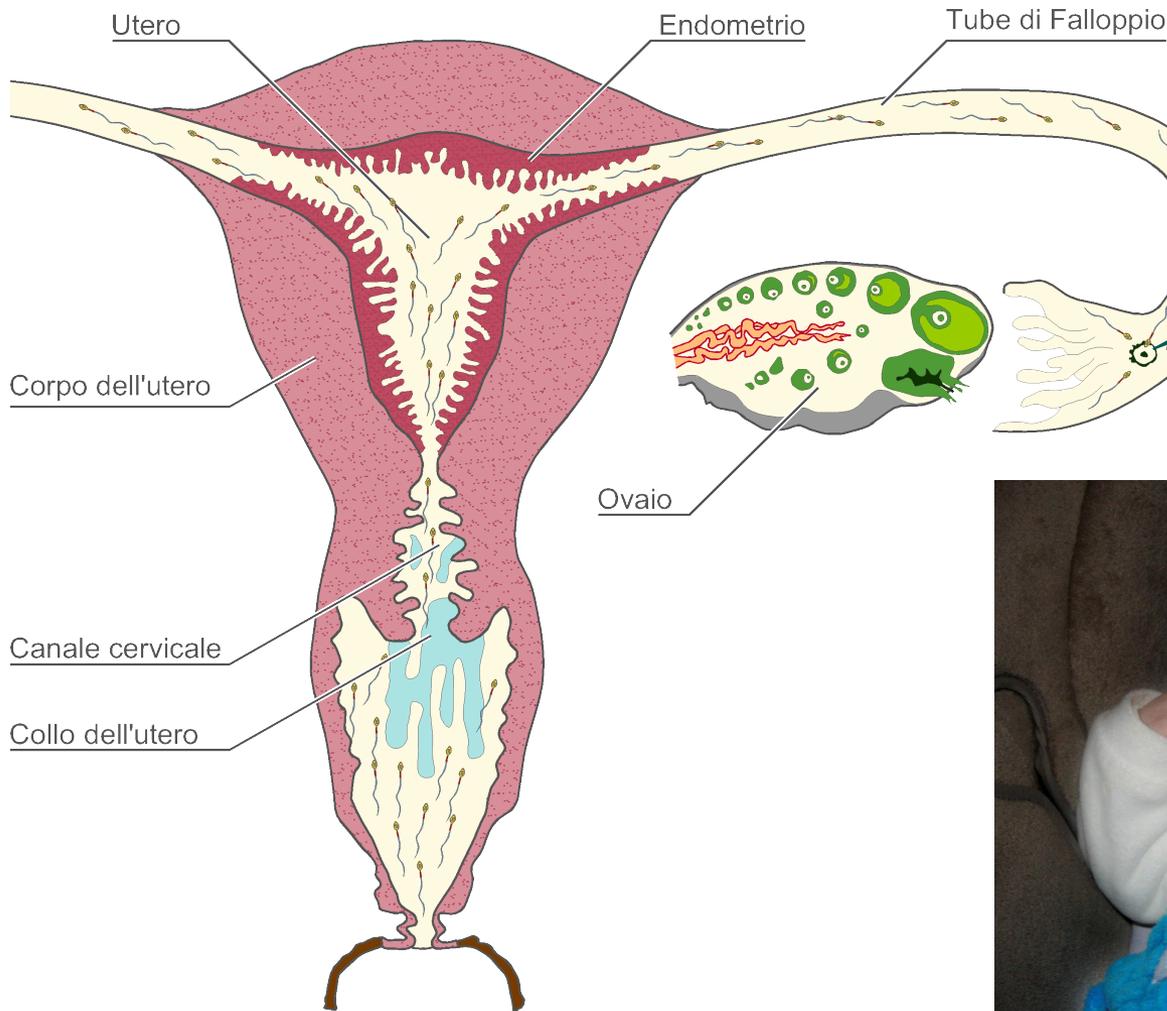
Fase c – **OVULAZIONE** (fuoriuscita della cellula uovo matura dall'ovaio)

Questi sono i giorni migliori per ottenere una gravidanza. Nel muco di alta qualità gli spermatozoi trovano sostanze nutritive che permettono loro di nutrirsi, muoversi in attesa dell'ovulazione.



LA FECONDAZIONE

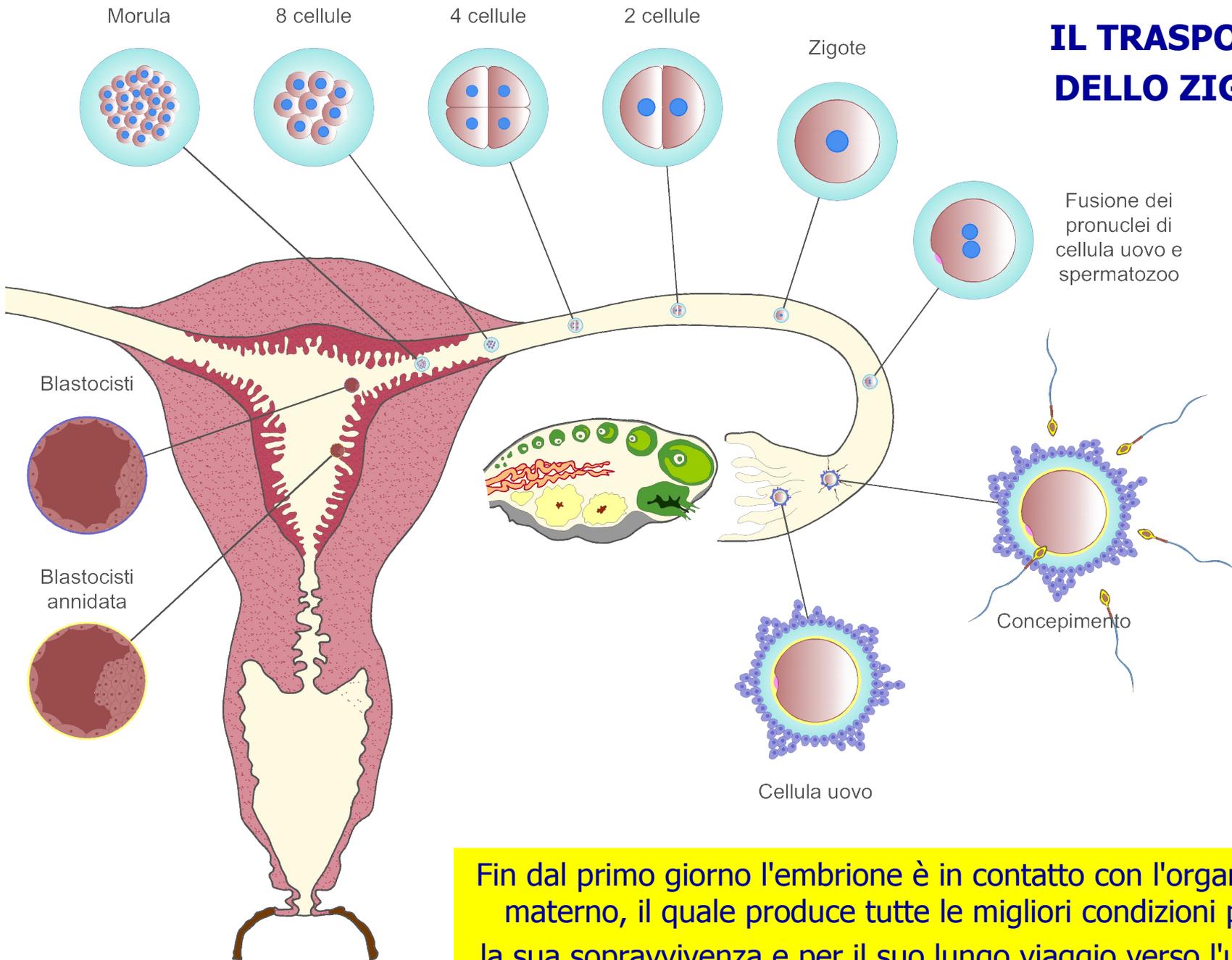
La parte terminale della tuba di Falloppio (ampolla) accoglie l'ovulo, ed è qui che avviene il concepimento se lo spermatozoo raggiunge l'ovulo: la vita umana ha inizio!



Inizia la vita !

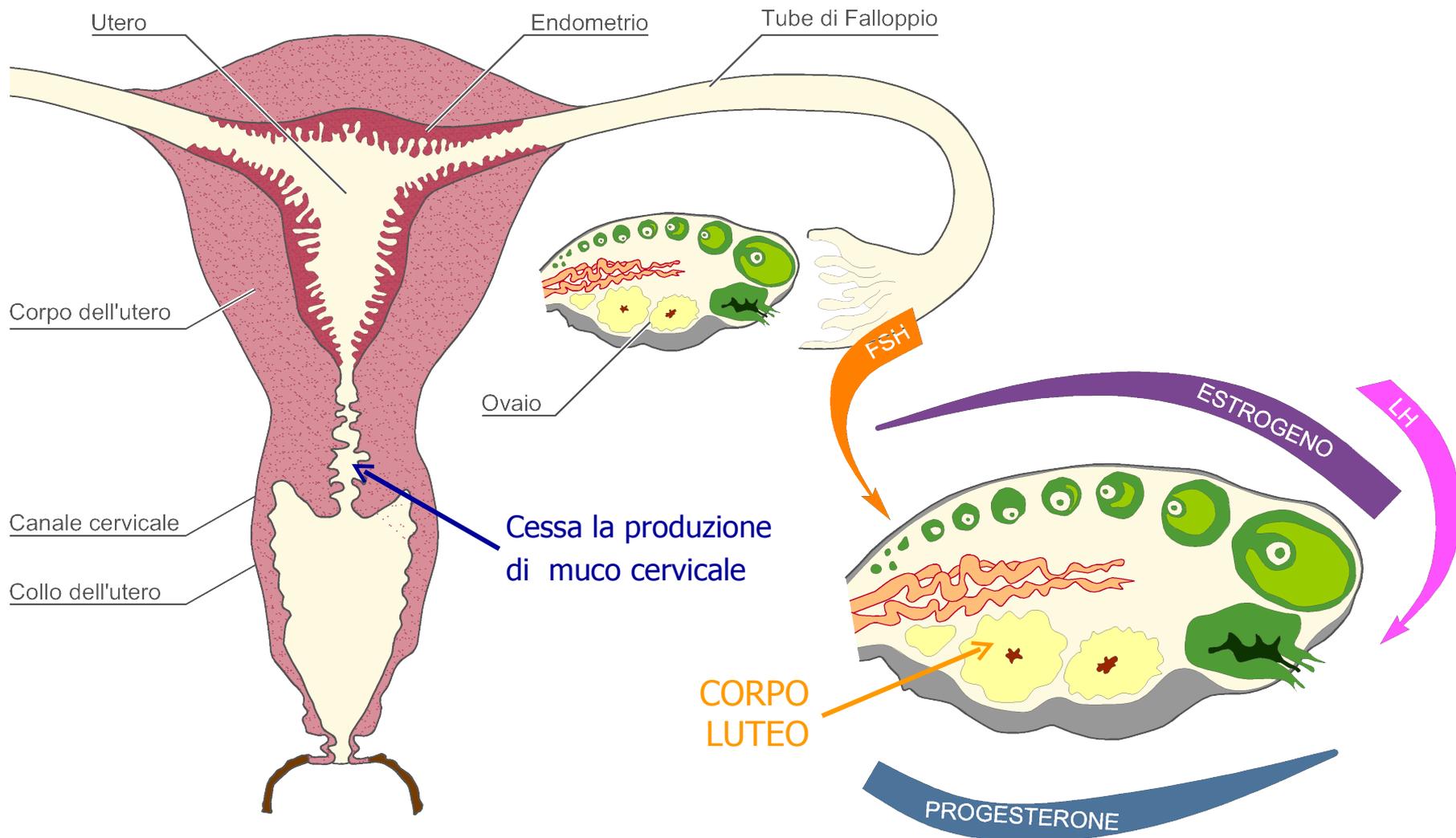


IL TRASPORTO DELLO ZIGOTE

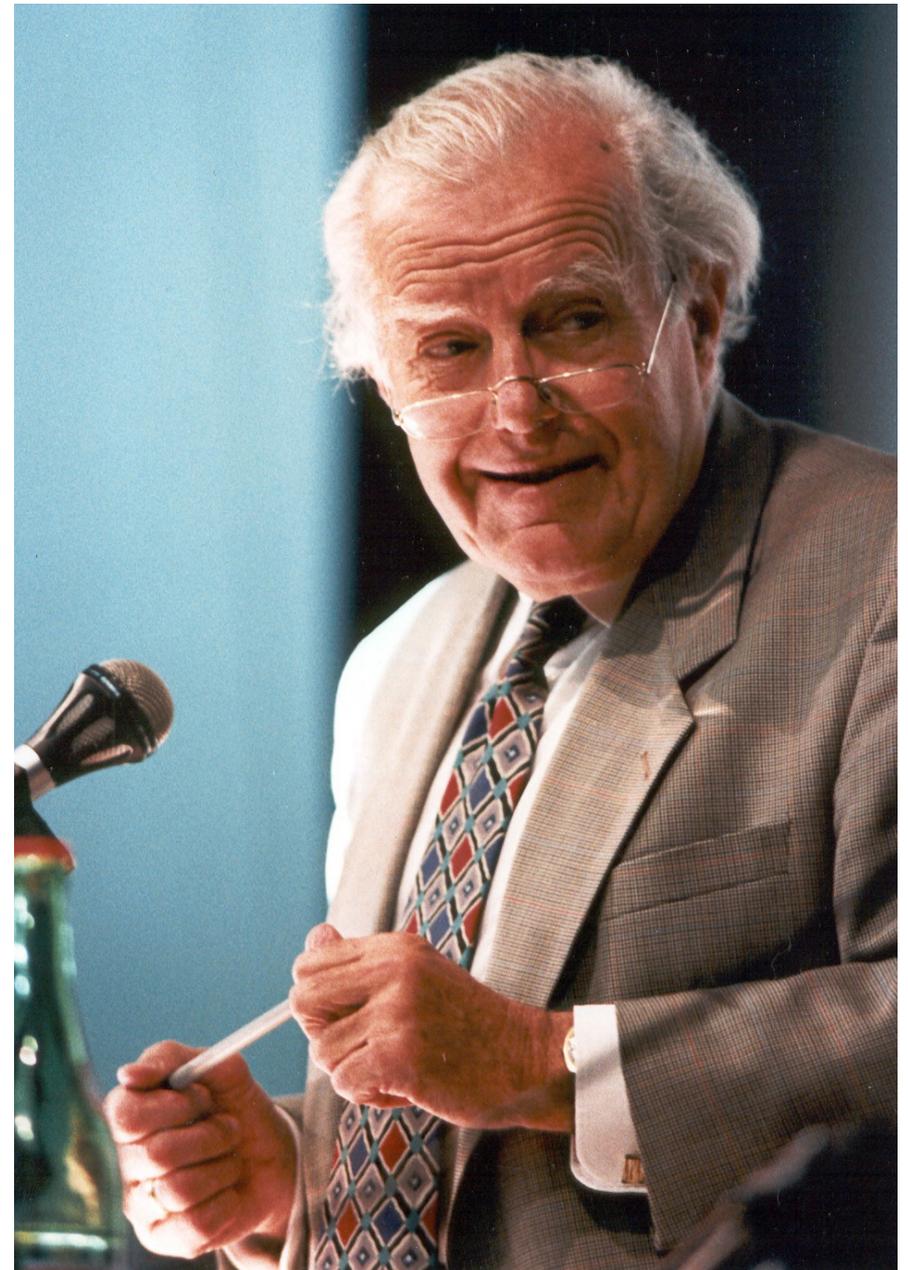


Fin dal primo giorno l'embrione è in contatto con l'organismo materno, il quale produce tutte le migliori condizioni per la sua sopravvivenza e per il suo lungo viaggio verso l'utero

Fase d – Attivazione del corpo luteo per la produzione dell'ormone progesterone (fase post ovulatoria)



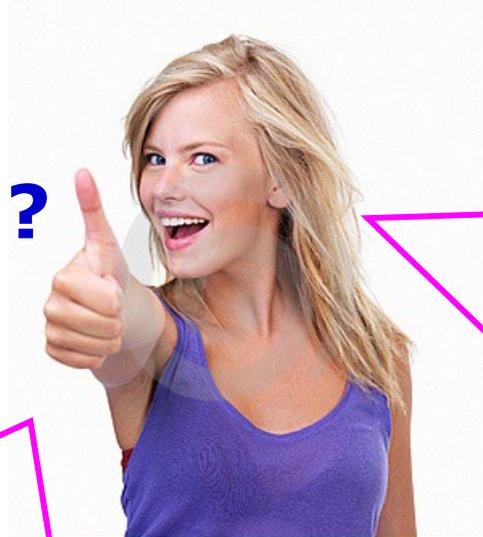
«La regolazione naturale della fertilità non è un semplice metodo, ma è un'ARTE: non si tratta solo di applicare delle regole, ma di capire anche gli eventi che si susseguono in ogni ciclo»



Joseph Roetzer (1920-2010)



... ed ora ?



Puoi consultare
il nostro testo ufficiale
che presenta in modo
completo ed esauriente
il metodo
Sintotermico Roetzer

Puoi scegliere
un "tutor" personale
ovvero un'insegnante diplomata
della tua città che sarà disponibile
ad accompagnarti in questa
scoperta!

www.confederazionemetodinaturali.it

