

glaire cervicale

A

fluides

consistance

- I début d'apparition de la glaire, peu épaisse, blanchâtre
- II glaire transparente, étirable comme un blanc d'oeuf cru
- pas de glaire
- glaire progestéronique après l'ovulation

sensation

- ~ humide (début de la glaire)
- ≈ mouillée, glissante
- ☀ sec

sang menstruel

- flux abondant
- flux normal à moyen
- derniers jours de lunes, spotting

ovulation



B

énergie vitale (sexuelle)

- ↗ énergie, dynamique, pétillante (entrain)
- énergie stable, régulière
- ↘ énergie fuyante (fatigue)
- ↘↘ énergie très basse
- ↗↗ excès d'énergie
- 👉 début de libido
- ♡ libido pleine

lunes

- pleine lune
- ◐ lune décroissante
- nouvelle lune
- ◑ lune croissante

C

impressions

émotions, humeur, corps, événements

date

I premier jour de cycle (premier jour de saignement abondant)