

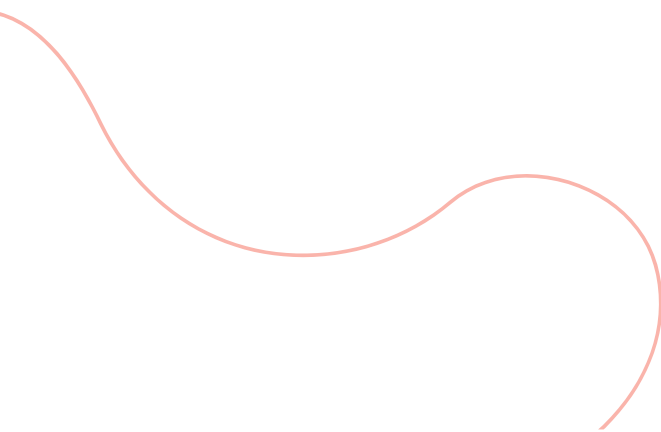
Isis

Phase I & II



Découvrons ensemble l'utilisation de
notre complément

IMANE
HARMONIE





À propos

Nous sommes la première marque de compléments alimentaires créée par une femme atteinte du SOPK pour les femmes avec des troubles hormonaux.

Et aujourd'hui, on lance notre nouveau complément Byphasé Isis Phase I et Isis Phase 2.

Welcome!

J'ai créé ce complément en deux phases avec pour objectif de booster l'ovulation dans la phase folliculaire et de booster la sécrétion de progestérone en phase lutéale. Si vous ne savez pas faire

la distinction entre ses deux phases ou vous souhaitez simplement savoir comment utiliser ce nouveau complément unique en son genre ce petit livret explicatif est fait pour vous.

CONTENU

01

ISIS PHASE 1 ET ISIS PHASE 2

Composition et contre-indication

02

UN CYCLE EN DEUX PHASES POUR UN COMPLÉMENT EN DEUX PHASES

La phase 1: œstrogénique ou
folliculaire

La phase 2: progestéronique ou
lutéale

03

L'OVULATION

Les différentes méthodes pour déterminer son ovulation

04

COMMENT PRENDRE SON COMPLÉMENT ET FAQ

Imane Harmonie

Isis

Phase I

| INGRÉDIENTS | DOSE PAR PORTION JOURNALIÈRE EN MG | AR* |
|--|------------------------------------|----------|
| EXTRAIT DE REISHI DONT POLYSACCHARIDES | 400 200 | |
| EXTRAIT D'ORTIE DONT SILICE | 380 3,8 | |
| GÉLULE D'ORIGINE VÉGÉTALE HPMC | 246 | |
| EXTRAIT DE GATTILIER (VITEX AGNUS-CASTUS) | 120 | |
| EXTRAIT D'ACTÉE À GRAPPE (ACTAEA RACEMOSA) | 70 | |
| L-ARGININE | 200 | |
| COENZYME Q10 | 120 | |
| VITAMINE E | 12 | 100 % AR |
| VITAMINE B6 | 1,4 | 100 % AR |
| VITAMINE B9 | 300 ug | 150 % AR |
| POIDS TOTAL 2 GÉLULES | 1549,7 | |

*APPORT DE RÉFÉRENCE

60 GÉLULES

Composition: Extrait de Reishi , Extrait d'Ortie, Gélule d'origine végétale HPMC, L-Arginine, Extrait de Gattilier , Coenzyme Q10, Extrait d'Actée à grappe , Vitamine E, Vitamine B6, Vitamin B9

Contre-indication : Déconseillé aux femmes allaitantes et aux personnes souffrant du foie. Déconseillé aux enfants et aux adolescents. Prendre l'attache d'un professionnel de santé avant utilisation. Déconseillé aux femmes ayant eu des antécédents personnels ou familiaux de cancer du sein

Méthode d'utilisation : En tant que complément alimentaire, prenez 2 gélules par jour à commencer au premier jour de votre cycle (c'est à dire le premier jour de vos règles) jusqu'à votre ovulation. Il est préférable de prendre les gélules tout au long de la journée, une à chaque repas, cependant, vous pouvez prendre les 2 gélules en une seule fois avec de la nourriture si cela est plus pratique. Utiliser pendant au moins 1 à 3 mois avant de s'attendre à une modification significative.

Imane Harmonie

Isis Phase II

| INGRÉDIENTS | DOSE PAR PORTION JOURNALIÈRE EN MG | AR* |
|--|------------------------------------|----------|
| EXTRAIT DE YAM CHINOIS DONT DIOSGENINE | 650 104 | |
| EXTRAIT D'ORTIE DONT SILICE | 380 3,8 | |
| GÉLULE D'ORIGINE VÉGÉTALE HPMC | 246 | |
| EXTRAIT DE REISHI DONT POLYSACCHARIDES | 300 150 | |
| EXTRAIT DE GATTILIER (VITEX AGNUS-CASTUS) | 120 | |
| L-ARGININE | 200 | |
| COENZYME Q10 | 120 | |
| ACIDE ALPHA LIPOÏQUE | 150 | |
| VITAMINE E | 12 | 100 % AR |
| VITAMINE B6 | 1,4 | 100 % AR |
| VITAMINE B9 | 300 ug | 150 % AR |
| POIDS TOTAL 3 GÉLULES | 2179,7 | |

*APPORT DE RÉFÉRENCE

90 GÉLULES

Composition: Extrait de Yam Chinois , Extrait d'Ortie , Gélule d'origine végétale HPMC, Extrait de Reishi , L-Arginine, Acide alpha lipoïque, Extrait de Gattilier, Coenzyme Q10, Vitamine E, Vitamine B6, Vitamine B9

Contre-indication : Déconseillé aux femmes allaitantes et aux personnes souffrant du foie. Déconseillé aux enfants et aux adolescents. Prendre l'attache d'un professionnel de santé avant utilisation. Déconseillé aux femmes ayant eu des antécédents personnels ou familiaux de cancer du sein.

Méthode d'utilisation : En tant que complément alimentaire, prenez 3 gélules par jour à commencer juste après votre ovulation. Il est préférable de prendre les gélules tout au long de la journée, une à chaque repas, cependant, vous pouvez prendre les 2 gélules en une seule fois avec de la nourriture si cela est plus pratique. Utiliser pendant au moins 1 à 3 mois avant de s'attendre à une modification significative.

LE CYCLE MENSTRUEL D'UNE FEMME

Généralement, un cycle menstruel s'étale sur une période de 25 à 35 jours. Cette durée varie chez chaque femme, beaucoup pense que le cycle doit durer 28 jours et que l'ovulation doit obligatoirement avoir lieu à J14 du cycle mais ce n'est pas du tout le cas.

01 Phase I

J1 = Le premier jour de vos règles, c'est le premier jour de saignements abondants qui nécessite l'utilisation d'une serviette hygiénique. A distinguer du Spotting

* *Spotting* : quelques gouttes de sang dans la culotte qui surviennent en général deux à trois jours avant les vraies règles.

Entre J-9 J31 = A lieu l'ovulation, c'est lorsqu'un de vos ovaires libère l'ovule dominant qui pourra être fécondé s'il est mis en contact avec un spermatozoïde dans un environnement adapté.

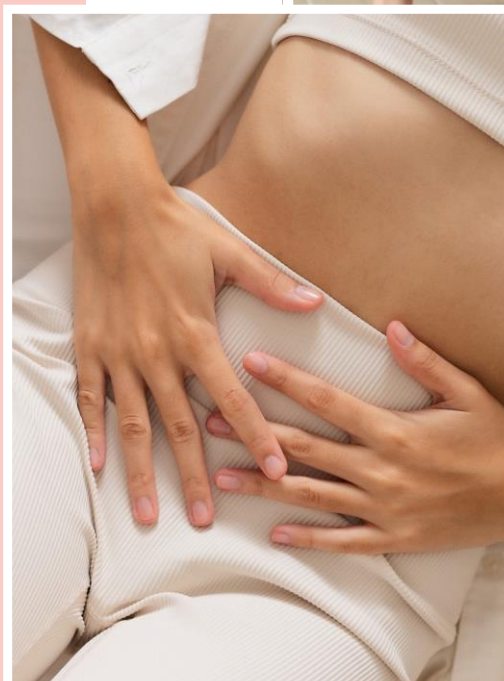
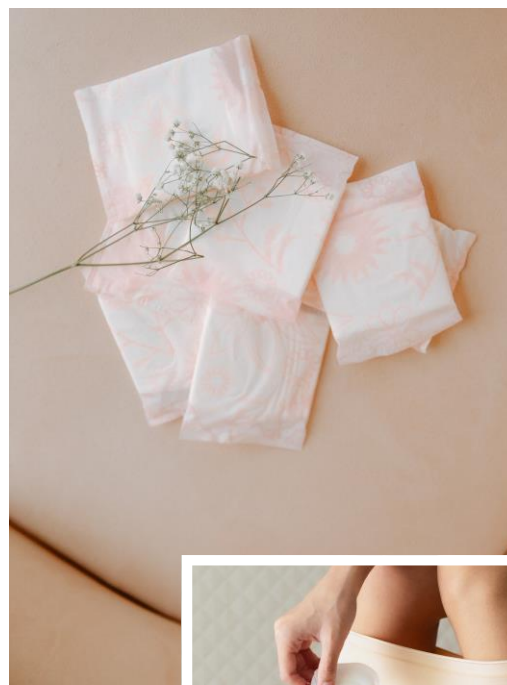
PHASE 1 : LA PHASE ŒSTROGÉNIQUE OU FOLLICULAIRE

Cette phase commence le 1er jour et n'a pas vraiment de durée précise contrairement à la Phase deux qui ne peut pas dépasser 17 jours. La Phase 1 est responsable des cycles irréguliers et anarchiques.

Chaque mois un seul follicule parvient à maturité. Les autres vont ensuite disparaître.

Ces durant cette phase que Les ovaires produisent des œstrogènes qui vont permettre à l'endomètre de s'épaissir pour accueillir un œuf en cas de fécondation.

Le taux d'œstrogènes augmente progressivement dans le sang et déclenche la libération soudaine de l'hormone lutéinisante (LH). Sous l'action de cette hormone, le follicule dominant se rompt et délivre un ovule : c'est le moment de l'ovulation. C'est cette poussée de LH que va détecter un test d'ovulation adapté. La phase I se termine par l'ovulation



02 Phase II

PHASE 2 : PHASE PROGESTERONIQUE (post ovulation)

La seconde phase du cycle menstruel commence après l'ovulation et dure entre **10 et 17 jours au maximum**. La phase lutéale ne dépasse pas les 17 jours s'il n'y a pas de grossesse associée.

Sous l'action de la LH, le follicule qui a libéré l'ovule se transforme en corps jaune. Cette structure cellulaire temporaire produit des œstrogènes ainsi qu'une grande quantité de progestérone. Cette hormone agit sur l'épaississement de la muqueuse utérine, La production de progestérone atteint un pic environ 8 jours après l'ovulation, puis elle diminue,

Cette variation hormonale influence l'état de l'endomètre. Comme il ne reçoit plus autant de sang et d'oxygène, la paroi supérieure de la muqueuse dégénère petit à petit et s'évacue par le vagin sous la forme de saignements, ce qu'on appelle les règles.

La Glaire cervicale est un outil pour déterminer la phase de votre cycle:

Les hormones influencent la sécrétion de la glaire cervicale. Ainsi, durant la phase œstrogénique, la quantité des sécrétions augmente et atteint son maximum au moment de l'ovulation. La glaire est alors transparente et glissante. Son rôle est d'aider les spermatozoïdes à se déplacer.

Durant la phase progestéronique, le volume du mucus diminue. Il devient plus épais, opaque et collant. Ce type de glaire complique le passage des spermatozoïdes dans l'utérus.



LES TEST D'OVULATION

Ils sont souvent déconseillés aux femmes SOPK qui sécrètent, souvent beaucoup de LH au cours de leur cycle. Ces compléments ayant pour but de soutenir votre cycle menstruel pourront dans de nombreux cas vous permettre d'utiliser des tests d'ovulation.

PS: si ce n'est pas le cas dès le premier cycle laissé un peu de temps à votre corps pour s'adapté et vous verrez surement une différence aux deuxième cycles.



DETERMINER SON OVULATION



METHODE

1. Les tests d'ovulation

Pour tester l'ovulation, vous pouvez uriner sur le bâtonnet ou uriner dans un gobelet et placer le bâtonnet dans l'urine je vous conseille de le faire plutôt le matin - mais chacun a son avis sur le sujet je considère qu'il est plus judicieux de le faire le matin au lieu de se priver d'eau dans l'après-midi avec pour objectif de faire un test dans la soirée. Les résultats sont généralement disponibles en 5 minutes environ.

Les kits de test d'ovulation comportent deux lignes : L'une est la ligne de contrôle qui indique que le test fonctionne correctement, tandis que l'autre est la ligne de test. Cette ligne sera plus claire ou plus foncée que la ligne de contrôle, selon que vous êtes en train d'ovuler ou non.

La ligne de test apparaît plus claire lorsque le taux de LH dans votre organisme est faible - votre ovulation n'a pas encore lieu. Elle apparaît plus foncée lorsque le taux de LH dans votre organisme est plus élevé, vous vous rapprocher d'une tentative ou d'une ovulation.

Une fois qu'un test est positif l'ovulation et la libération de l'ovule par l'ovaire aura lieu dans les 24 à 48h et une fois que vos ovaires ont libéré un ovule, celui-ci vit pendant environ 12 à 24 heures. Cela donne l'impression qu'il y a une petite fenêtre de temps pour concevoir un bébé chaque mois.

Cependant, les spermatozoïdes peuvent vivre dans votre corps jusqu'à 5 jours.

Quel jour dois-je commencer à tester l'ovulation ? Le meilleur moment pour commencer à tester l'ovulation est quelques jours avant la date prévue de l'ovulation. L'ovulation se produit au milieu de votre cycle menstruel, à quelques jours près.

Il est donc inutile de commencer les tests juste après les règles si vos cycles sont longs.

Ma méthode est simple. Si vous utilisez une application pour traquer vos cycles tel que FLO par exemple vous allez dans la partie Cycle et rapports Vous prenez la durée moyenne de vos 3 derniers cycles et vous déduisez 19 jours exemple vos cycles durent 32 jours (vous faite $32 - 19 \text{ jours} = 13 \text{ jours}$) Vous pouvez donc commencer à faire vos test d'ovulation à partir de J13.

Cette méthode n'est compatible que si vos cycles sont réguliers ou du moins si vous suivez mes protocoles ou si vous prenez Isis phase 1 et 2. Pour ces femmes aux cycles totalement irréguliers qui subissent leurs cycles. Commencez à utiliser un kit de test d'ovulation si vous remarquez l'un de ces symptômes : une augmentation du mucus cervical, en particulier des pertes qui semblent glissantes lorsqu'on les essuie ou qui ont une consistance semblable à celle d'un œuf. Une augmentation de votre température corporelle basale augmentation de la libido des pertes légères légère douleur pelvienne.

Comme les tests de grossesse les test d'ovulation ont une sensibilité différente en général vous pouvez retrouver ses informations sur la boite.

Il est donc très important de faire attention aux tests que vous achetez et tout particulièrement si votre taux de LH est naturellement élevé.

Les test d'ovulation peuvent être de 15UI (de sensibilité) 30 Oui ou bien même 40ui.

Si vous avez des tests toujours négatifs tenter avec les tests 15UI qui sont plus sensibles si au contraire ils sont

toujours positifs testez les 30 ui si toujours positifs 40 Oui.

Il faut savoir que très peu de femme arrivent à atteindre les 40 ui donc ces tests d'ovulation sont très souvent négatifs alors même que vous ovulez.



2. La température corporelle

Votre température corporelle basale (TBC) est votre température interne lorsque vous vous réveillez le matin. Elle varie tout au long du cycle menstruel et est généralement plus basse avant l'ovulation et plus élevée après l'ovulation. Cette augmentation de la température est causée par l'augmentation des niveaux de progestérone qui sont associés à l'ovulation. En prenant votre température chaque matin avant de vous lever, vous pouvez détecter les variations de votre TBC qui peuvent signaler l'ovulation.

Votre TBC restera élevée pendant les deux semaines suivant l'ovulation, puis baissera à nouveau avant vos prochaines règles. Lorsqu'une augmentation de la température se maintient pendant au moins trois jours, c'est une bonne indication que l'ovulation a eu lieu. Les femmes sont généralement plus fertiles dans les deux ou trois jours précédant le pic de température de l'ovulation. Vous pouvez suivre ces changements de température pour déterminer exactement le moment où vous avez le plus de chances de concevoir un enfant.

Première étape : utilisez un thermomètre oral numérique pour prendre votre température chaque matin avant de sortir du lit. Si vous avez du mal à repérer les variations de votre température corporelle, vous pouvez également prendre votre température par voie rectale ou vaginale. Quelle que soit la méthode que vous utilisez, veillez à utiliser la même méthode tous les jours.

Deuxième étape : Enregistrez votre température tous les jours. De nombreuses personnes notent leurs variations sur un graphique, mais vous pouvez utiliser n'importe quel moyen de noter votre température qui vous est plus facile. Sachez que lorsque vous ovulez, votre température n'augmente que d'un demi-degré ou moins.

Troisième étape : Comme vous êtes plus fertile pendant les deux ou trois jours qui précèdent l'augmentation de votre TBC, planifiez soigneusement vos rapports sexuels. Si vous voulez tomber enceinte, ces deux ou trois jours sont le meilleur moment pour avoir des rapports sexuels.

3. Analyse de la Glaire cervicale

La glaire cervicale (pertes vaginales) est sécrétée par des glandes situées à l'intérieur et autour du col de l'utérus.

La méthode de la glaire cervicale (également appelée méthode de l'ovulation Billings®) tente de suivre les changements de couleur, de texture et de quantité de votre glaire cervicale tout au long de votre cycle menstruel afin de déterminer quand vous allez ovuler.

En général, une glaire cervicale plus sèche et plus collante signifie que vous êtes moins fertile, tandis qu'une glaire plus humide et plus fine indique la fertilité. Au moment de l'ovulation, la glaire cervicale commence à s'amincir et devient claire, comme la consistance d'un blanc d'œuf cru. Cela permet aux spermatozoïdes de traverser le col de l'utérus et leur fournit un environnement plus alcalin pour survivre.

Votre glaire cervicale passera par les étapes suivantes au cours de votre cycle menstruel :

Pas d'ovulation - La glaire est sèche ou collante.

L'ovulation est peut-être imminente - La glaire est crémeuse.

L'ovulation est très proche - La glaire est humide et aqueuse.

L'ovulation a eu lieu - La glaire est très humide, extensible et ressemble à du blanc d'œuf cru.

Lorsque vous utilisez cette méthode pour déterminer votre fenêtre fertile, vous devez vérifier votre glaire tous les jours (sauf pendant vos règles) et noter les résultats sur un tableau. Bien que cela puisse vous dégoûter, rappelez-vous que c'est naturel et que c'est la façon dont votre corps vous aide à tomber enceinte. Il est préférable de commencer à utiliser cette méthode avec l'aide d'un professionnel de la santé car il peut être difficile de déterminer les différences de consistance du mucus par soi-même. N'oubliez pas que les médicaments, les produits d'hygiène féminine, les douches vaginales, les rapports sexuels, l'allaitement ou un examen pelvien avec lubrification peuvent modifier l'aspect de votre glaire cervicale.

4. La méthode symptothermique (STM)

C'est une combinaison des méthodes de la TBC, de la glaire cervicale et du calendrier. Lorsqu'elles sont combinées, ces trois méthodes ont un taux d'efficacité de 99,6 %.

* Méthode du calendrier : qui à mon sens n'est pas assez pertinente pour être mentionnée ici.

La méthode du calendrier, ou méthode des jours standard, utilise la durée typique de votre cycle menstruel et la date de vos dernières règles pour prédire le moment le plus probable de votre ovulation. Cette méthode part du principe qu'un cycle menstruel typique dure entre 21 et 35 jours et que la phase lutéale moyenne est de 14 jours.

La méthode STM est considérée comme la plus précise des méthodes basées sur la sensibilisation à la fertilité, car chacune des trois méthodes s'appuie sur des signes différents pour prédire votre fenêtre de fertilité. Cela vous permet d'affiner vos jours de fécondité et vous donne des méthodes de secours auxquelles vous pouvez faire confiance si votre température ou votre glaire cervicale sont dérégulées pendant quelques jours en raison du stress ou d'une maladie.

5. Les signes d'entrée en période fertile

Beaucoup de femmes stressent énormément à l'idée d'utiliser des tests d'ovulation, ou y trouve au contraire un effet addictif. Pour toutes ces femmes qui ne souhaitent pas utiliser de test d'ovulation. Il est important de prendre le temps d'écouter son corps et les signaux qu'il apporte :

Les signes suivants indiquent que votre corps entre dans sa période de fécondité.

- Augmentation soutenue de la température basale du corps
- Mucus cervical de qualité fertile
- Douleur de Mittelschmerz (douleur d'ovulation) - Douleur pelvienne et abdominale inférieure que certaines femmes ressentent pendant l'ovulation.
- Augmentation du désir sexuel
- Sensibilité des seins





Isis Phase I : Du premier jour des règles (J1) jusqu'au lendemain de l'ovulation *

* Votre test d'ovulation, sera positif 24 à 48h avant la date effectivement de l'ovulation. Après 48H refaite un test d'ovulation s'il est négatif vous pouvez commencer Isis Phase II s'il est positif refaite le test dans 48H jusqu'à ce qu'il soit négatif = la ligne de test est pale

Isis Phase II est à commencer juste après l'ovulation jusqu'à l'arrivé des règles.

FAQ



Est-ce compatible avec un cycle de stimulation simple (CLOMID/ duphaston) ou piqûre ?

Non, je déconseille l'utilisation de ces compléments durant les cycles de stimulations
Par mesure de précautions, n'hésitez pas en discuter avec votre médecin.



Est-ce compatible avec d'autres compléments de la marque Imane Harmonie ?

Isis Phase 1 et deux et compatible avec tous les compléments alimentaires de notre marque vous pouvez donc associer 1 ou 2 produits à base de plantes avec Isis



Est-ce compatible avec des médicaments ?

Merci de vous rapprocher de votre médecin avant la prise des compléments en même temps que la prise d'un médicament.



Si je n'ovule pas pendant la prise ?

Vous ne débutez pas la phase 2 vous terminez la phase 1 et vous attendez l'arrivée de vos règles. Lorsqu'elles débiteront vous pourrez recommencer la phase 1 que je vous conseille d'associer à la prise de Luminaissance.

Si ce combo ne fonctionne pas au bout de 3 cycles. Je suis aux regrets de vous annoncer que mes compléments ne sont peut-être pas fait pour vous



Je suis en aménorrhée comment prendre votre complément (cycle de plus de 90 jours)

Vous pouvez débuter la prise de Isis Phase I à n'importe quel moment de votre cycle jusqu'à votre ovulation