

33 BabaBeVonzó



*Gyermeekáldást Segítő
Tipp és Praktika*

Összeállította: Bótáné Kádas Ella kineziológus

1. Fogyassz

- termékenységnövelő **zöldségeket**. A **káposztafélék** csökkentik a teherbeesést nehezítő miómák és az endometriózis kockázatát. A **brokkoli és a sötét színű leveles zöldségfélék** magas folsav- és vastartalmuk révén elősegítik a megtermékenyített petesejt megtapadását, a bennük lévő C-vitamin nélkülözhetetlen a petefészkek megfelelő működéséhez és a peteérési folyamathoz. A **burgonya** pedig a B- és E-vitamin tartalma miatt nélkülözhetetlen az egészséges sejtosztódáshoz.
 - **naponta 3x gyümölcsöt**. Magas C-vitamin-tartalmuk miatt **citrusféléket**, **csipkebogyót**, a C-vitamin a peteérést segíti. **Banánt** magas B6 vitamin-tartalma miatt, mert elősegíti a rendszeres menstruációs ciklust, **friss ananászt**, ami sok mangánt tartalmaz és hozzájárul a nemi hormonok termelődéséhez.
 - **teljes értékű tejet**, ha nem vagy laktóz érzékeny, mert a tejben lévő zsírsavak és a kalcium fokozza a termékenységet.
 - **tojást**, hiszen a benne lévő kolin, folsav és D-vitamin mind pozitívan hatnak a termékenységre.
 - elegendő mennyiségű **fehérjét** is, babot, borsót, lencsét és sovány húsokat (csirke, pulyka).
 - megbízható helyről származó, omega-3 zsírsavakban gazdag **tengeri halakat, lazacot, harcsát, tonhalat**.
 - **olajos magvakat**. A tökmag, a szezám, a dió, a törökmogyoró és a lenmag igazi csodaszer a gyermeket tervező nők számára, a mandula pedig a magas E-vitamin és omega-3 zsírsavtartalma miatt.
 - **fűszereket**. A **kurkuma** a benne lévő antioxidánsoknak köszönhetően a termékenységet is fokozza, a **fokhagymában** lévő szelén pedig csökkenti a vetélés kockázatát.
2. **Igyál elegendő tiszta, szűrt, szénsavmentes vizet!** Naponta 10 testsúly-kilogrammonként legalább 2-3 dl-t. Étkezés közben ne, de előtte és utána 2 óránként igyál meg egy-egy pohár vizet.

3. Mit ne fogyassz?

- alkoholt, colát, szénsavas italokat,
- naponta 3 csészénél több kávé, teát, (a koffeinmentes kávé káros anyagokat tartalmaz),
- lágy sajtokat, nyers halat,
- szója tartalmú ételeket,
- az alábbi gyógynövényeket: bojtorján, boróka, édeskömény, poloskavész, kamilla, macskamenta, zeller, zsálya,
- mesterséges édesítőszeret, ha nem vagy cukorbeteg

Természetesen **ne is dohányozz!**

4. **Ne légy se túl sovány, se túl kövér!** Testtömeg indexed ne legyen 25 BMI felett és 20 BMI alatt.
5. **Méregtelenítsd a májad** máriatövis tartalmú készítményekkel! Előtte azonban kérd ki orvosod, gyógyszerészed véleményét!
6. **Tartsd rendben a bélrendszered!** Érdemes 6 hétig **Protexint** szedni, hogy az egészséges bélbaktériumok jelen legyenek a belekben, ugyanis az immunsejtek is ott találhatóak! Előtte azonban kérd ki orvosod, gyógyszerészed véleményét.
7. **Ellenőrizd Candida teszttel**, hogy nem szaporodott-e el túlságosan a Candida gomba a testedben, ugyanis ez is lehet a meddőség oka! Vértől **CanDia5 candida rapid teszt** (jelenleg sajnos nem kapható), vagy hüvelyi kenetből **Savvycheck - Intim Candida Gyorsteszt** saját magadnak leellenőrizheted.
8. **Csökkentsd az elfogyasztott cukor mennyiségét**, ugyanis az az egyik legkárosabb élelmiszerünk! Kísérletekkel igazolták, hogy a finomított cukor erőteljesen összezavarhatja a női hormonrendszert. A cukrot májunkt zsírrá alakítja, és a felesleget a szervezetünk zsírszövetként tárolja, így az ösztrogén hormonok finom egyensúlya felborul. Ez hosszú távon PCOS-t, méhrákot vagy akár meddőséget okozhat.
9. **Fogyaszd Gyuri bácsi babaváró teáját!** Előtte azonban kérd ki orvosod, gyógyszerészed véleményét. Gyuri bácsi a „**babaváró**” programjában három alapelvet követ:
 - meg kell tisztítani a leendő anya szervezetét a káros anyagoktól,
 - a majdani anyuka méhfalát erősíteni kell, és növelni kell a leendő apa spermium termelését,
 - serkenteni kell a nemi hormonok termelését.

Ezt három, egymást követő lépésben kell végrehajtani. A program során a leendő anyának gyógyteaát, az apajelöltnek pedig a gyógytea mellett tojás sárgáját és barna sört kell fogyasztania. Részletes leírást itt találsz:

<https://gyorgytea.hu/gyorgyteak/babavaro-tearendszer>

10. Fogyassz propoliszt és méhpempőt!

A **propolisz** többek között aminosavakat, enzimeket, vitaminokat (B1, B2, B6, C, E), ásványi anyagokat (K, Na, Mg, Al, P, Si, Va, Co, S, Ni, Zn) és flavonoidokat tartalmaz. Görcsoldó, fájdalomcsillapító, vírus-, baktérium- és gombaölő hatása van, természetes antibiotikum és gyulladáscsökkentő szer, erősíti az immunrendszert, enyhíti a viszketést. Ha fájdalmas a menstruációd, hüvelyi fertőződésed vagy nőgyógyászati jellegű gyulladásod van, akkor is érdemes használnod.

A méhpempő nagy része rendkívül jó minőségű fehérje, ezen kívül vitaminokat, növekedést serkentő anyagokat, ásványi sókat, és nyomelemeket tartalmaz. Fokozza a termékenységet, mivel serkenti a progeszteron termelődését, hatásos az immungyengeség megszüntetésére, a vérszegénység és az esetleges alultápláltság, valamint az asztma és bőrbetegségek kezelésére.

11. **Figyelj arra, hogy minél kevesebb E adalékanyagot vigyél be a szervezetedbe az élelmiszerekkel**, hiszen teljesen elkerülni nem lehet a színező, ízfokozó és tartósító anyagokat.
12. **Kerüld a környezeti mérgeket!** Mit tudsz tenni az EDC-k (hormonális rendszert károsító vegyi anyagok) ellen?
 - Lehetőség szerint hazai, biztonságos forrásból származó élelmiszereket vásárolj.
 - Étkezés, felhasználás előtt alaposan mosd meg a zöldségeket, gyümölcsöket.
 - Ne tárolj, és ne melegíts ételeket műanyag dobozban.
 - Ne idd meg azt a vizet vagy üdítőt, amelyet korábban az autóban, a strandon már hagytál felmelegedni.
 - Minél alacsonyabb vegyszer tartalmú mosó- és mosogatószeret használj.
 - Ne használj klórszármazékokat tartalmazó tisztítószeret.
 - Fogyassz E-vitamint, ami megköti a szervezetet károsító szabadgyököket.
13. **Használd kevesebbet a mobiltelefont!** A laptopot pedig ne tedd az öledbe!
14. **Tanuld meg kezelni a stresszt!** Ehhez itt találsz sok hasznos ismeretet és gyakorlatot: <https://kineziologuseger.hu/ajandekok/ajandek-e-konyv/>
15. **Meditálj, relaxálj rendszeresen!** Saját hanganyagaimat itt találod: <https://www.ertekesvagy.hu/kincsestar-2/hallgasd-meg/> (lufi stresszoldó gyakorlat, verses relaxáció, csakra meditáció, szeretet meditáció) Ezen kívül a YouTube-n is kedvedre válogathatsz.
16. **Használj nyugtató, stresszoldó hatású illóolajokat!** pl. kamilla, rózsa, levendula, jázmin

17. Próbáld ki a Bach cseppeket!

A legegyszerűbb és leggyorsabb segítség stresszhelyzet esetén a komplex, több esszenciából álló **Elsősegély/Rescue** csepp. Ez hosszú távú szedésre nem alkalmas, nagy segítség lehet viszont váratlan negatív élethelyzetek (pl. vetélés, gyász) esetén. Hosszabb távon érdemesebb a számodra legmegfelelőbb esszenciákat kiválasztani, erre lehetőség van a www.viragterapia.hu oldalon található teszt segítségével. Ezekből (maximum 4-6 félét javasolt egyszerre szedni) 4X4 cseppet kell naponta vagy közvetlenül a szádba csöpögtetni, vagy egy pohár vízben

feloldva meginni. Amennyiben a lelki probléma még nem régóta áll fenn, elég lehet 4-5 hétig szedni, ha azonban krónikus állapotról van szó – például önbizalomhiány – akár hosszabb ideig tartó szedésre is szükség lehet.

Például a **Vörösfenyő** azoknak a hölgyeknek javasolható, akik önbizalomhiánnyal, kisebbségi érzéssel küzdenek, nagyon kritikusak önmagukkal szemben, és úgy érzik, valami miatt nem alkalmasak az anyai szerepre.

A Bohócvirág, „*A bátorság virága*” a félelmek, szorongások (pl. félelem a terhesség állapotától, a fejlődési rendellenességektől, a szüléstől, a várandósság alatti betegségektől) oldásában segít.

Az Erdei fenyő, „*Önmagunk elfogadásának virága*” azok számára javasolt, akik folyton vádolják önmagukat. Nagy segítség lehet azoknak a nőknek, akik önmagukat hibáztatják azért, mert „nem képesek teherbe esni”, és emiatt értéktelennek érzik magukat.

18. **Mindennap mozogj, tornázz egy keveset**, de ne vidd túlzásba, ne erőltesd meg magad!

19. Járj Aviva vagy Arwen tornára!

Az **Aviva-torna** a nők alhasi véredényeinek megmozgatásával nyújthat hatékony segítséget, mert a mozgás hatására javul a vérkeringés és a hormonháztartás működése. Rendszeresen ciklus, ovulációhiány, vetélés után a méh megerősítése, petevezeték elzáródás, változókori problémák esetén nagy segítség. A gyakorlatokról többet a <http://avivamodszer.hu/> oldalon lehet megtudni. Az **Arwen** tornáról itt olvashatsz: <http://www.arwentorna.hu/>

20. Menj el jógázni!

Szintén elősegítheti a teherbeesést a jóga, amely helyreállítja a lelki egyensúlyt, illetve csökkenti a stressz szervezetre gyakorolt negatív hatását.

21. Vezess menstruációs és ovulációs naptárt!

Mérd meg a testhőmérsékleted, mielőtt reggel felkelnél az ágyból, minden nap ugyanabban az időben! Az ovuláció idején ugyanis 0,2 C fokkal emelkedik a hőmérsékleted. Vásárolhatsz ovulációt jelző tesztet is, azzal sokkal egyszerűbb.

22. Figyelj a biológiai órádra is!

Statisztikailag egy nő 30 év alatt 6 cikluson, 30 és 35 év között 9 cikluson, 35 és 40 év között 1 éven belül esik teherbe.

23. Mellőzd az antihisztaminok és az orrdugulás elleni szerek használatát!

Ugyanis akadályozzák a spermiumok eljutását a petevezetékbe.

24. Ne szedj ibuprofen tartalmú fájdalomcsillapítót!

Rendszeres szedésük gátolhatja a peteérést, illetve a megtermékenyült petesejt beágyazódását, férfiaknál pedig a spermiumok termelődését. Inkább természetes szereket, módszereket használj a fájdalom csillapítására!

25. Időzítsd jól a szexuális együttléteket!

A peteérés előtt és után öt nappal vagy a legtermékenyebb. Ebben az időszakban időnként töröld le a hüvelyi területet egy papírzsebkendővel, és ellenőrizd a méhnyaknyák állagát: amennyiben a váladék nyúlós és tojásfehérjéhez hasonló, akkor magas az esély a teherbeesésre. A nyák ugyanis megkönnyíti a spermium számára a petesejthez jutást. A gyógyszerárban kapható ovulációs tesztek is segítenek megállapítani, hogy mikor következik be a peteérés. A ciklus 8. és a 17. napja között legalább másnaponta érdemes szeretkezni.

26. Élvezzétek a szexet!

Hiszen most végre nem kell törődni a fogamzásgátlással, a nőkben is nagyobb a kezdeményező és az orgazmuskészség. Már napközben is megindulhat az erotikus célozgatás. Nem lehet a „véletlenre” bízni a dolgot, ezért „rá kell készülni”, meg kell teremteni a hangulatot. Élénkebbé válhat a kommunikáció a szexről, oldódhatnak a gátlások. Előfordul, hogy a párok később úgy emlékeznek vissza erre az időszakra, mint szexuális életük (egyik) csúcspontjára.

27. A szexuális aktus után ne kelj fel azonnal, hanem fordulj oldalra, tegyél egy párnát a csípőd alá és lazíts legalább fél órán keresztül.

28. Használd ki a gyógyvizek erejét!

Sok gyógyfürdő bizonyítottan jó hatással van a női bajokra. Minden meleg fürdő alhasi vérbőséget okoz, ám bizonyos ásványi anyagok felszívódnak a bőrön keresztül, és képesek helyrehozni a rendszertelen ciklust, enyhíteni a petefészek-gyulladást és segíteni a peteérést. Különösen hatásos, ha a fürdőt gyógyiszappakolással és ivókúrával egészítik ki. Elsősorban a **brómos-jódos** vizek hatásosak, ilyen Debrecenben, Hajdúszoboszlón, Pesterzsébeten és Sóshartyánban találhat. Alkalmasak még a **kloridos vizek**, amelyek Egerben, Hajdúszoboszlón, Berekfürdön, Sárovaron, Gyopároson és Nyíregyháza-Sóstón találhatók. A **kén** tartalmú gyógyvizek is hatásosak nőgyógyászati gyulladások esetén, Harkány, Mezőkövesd, Parádjöhet szóba, de lehet kapni kén tartalmú fürdő koncentrátumot is.

29. Gyógyulj homeopátiával!

Nagyon népszerű a babát tervezők körében, hiszen mellékhatás-mentes. Érdemes konzultálni egy szakképzett homeopata orvossal, aki segít megtalálni a saját alkati szert, amely a legjobban támogatja az öngyógyító törekvéseket.

Van azonban néhány általánosan javasolható szer, amely jó hatásfokkal alkalmazható. Az egyik a **Horheel**, amely helyreállítja a menstruációs ciklust, és

segíti a teherbe esést. A másik a **Folliculin**, amely a petefészek tüszőhormonjaira hat, és támogatja a peteérést, ezért a menstruáció befejeződése után egy héttel kell elkezdni szedni, majd a ciklus közepén kell váltani a **Luteinumra**, amely az esetlegesen megtermékenyült petesejt megtartását segíti.

30. Gyógyulj akupunktúrával!

Az akupunktúra ez egyik legelterjedtebb keleti gyógy mód. 1991 óta komoly tanulmányok vizsgálják, milyen hatást gyakorol az akupunktúra a meddő nőkre. A tanulmányozott esetekben mintegy húsz százalékkal több terhesség jött létre, és kisebb volt a spontán vetélés aránya.

31. Ellenőriztesd a hormonrendszered!

Fordulj endokrinológushoz, ugyanis többek között a **pajzsmirigy** is felelős lehet a sikertelenségért, akár alul- vagy akár túlműködésről van szó. A pajzsmirigyhormonok képződéséhez a szervezetnek jódra van szüksége. Ha nem kap elég jódot a pajzsmirigy, akkor megnagyobbodik. A pajzsmirigy túlműködése gyakoribbá teszi a menstruációt, míg az alul működés ritkábbá. Terhesség esetén a pajzsmirigy elégtelensége növeli a vetélés kockázatát. De gyógyszeres kezeléssel ez orvosolható. Figyelem! A pajzsmirigy túl- és alulműködés örökölhető, így ha a szüleidnél volt ilyen probléma, érdemes vérvétellel ezt ellenőriztetni.

32. És érdekességgéppen: ismerkedj meg a Jónás naptárral!

Dr. Jónás Jenő szlovákiai magyar orvos módszerével 85 százalékos sikerrel foganhat meg egyes időszakokban a baba, miközben pl. a lombikprogramban csak 20-25 százalékos a fogantatás sikere!

A 19. században élt orvos módszerének alapja, hogy a Hold és a női ciklus között összefüggés van. A nő termelékenységét az határozza meg, hogy születésekor milyen volt a Hold állása, ez a Jónás nap. A fogantatást akkorra kell időzíteni, amikor a Hold ugyanolyan pozícióban van, mint a nő születésekor, így nagy rá az esély, hogy megfogon a baba, különösen a Jónás napot megelőző 3 napban. A holdfázisok nem feltétlenül esnek teljesen egybe a női ciklussal. Te magad is kiszámolhatod, keresd fel ezt <https://kalender-365.de/holdnaptar.php?yy=1985>, állítsd be a születési dátumod, nézd meg, hogyan viszonyul az újhold napjához, pl. előtte 3 nappal, majd keresd ki azt az évet, hónapot, amelyben épp vagy, nézd meg, mikor van újhold, számolj vissza 3 napot, ez a te **Jónás napod**. Az **ezt megelőző 3-4 nap a legtermékenyebb** időszakod abban a hónapban.

Nagyon fontos, hogy ez csak azokra a párokra vonatkozik, akiknek nincs szervi megbetegedésük.

33. **Hozzám is bizalommal fordulhatsz**, ha nehezen kezeled a stresszt, vagy szeretnéd oldani magadban testi-lelki blokkjaidat, hogy minél hamarabb megfogadjon a kisbabád!

Kineziológiai oldásokkal és a **BabaBeVonzó Gyermekáldást Segítő Programmal** tudlak segíteni személyesen Egerben, skypon vagy messengeren. Itt találsz részleteket: <https://kineziologuseger.hu/egyeb-modszereim/bababevonzo/>

Szeretettel várlak!

Bótáné Kádas Ella

kineziológus

20/9764604

bkadasella@gmail.com



Nagyon fontos!

Az itt közölt információk csak tájékoztató jellegűek,

nem helyettesítik

az orvosi, gyógyszerészi konzultációt, kezelést!