

## Termékenység és a jóga



### A terméketlenség legfőbb okai:

- Stressz (Érzelmi feszültség), mellékvese állapota (a túlélés mindig fontosabb, mint a szaporodás, ezért amikor huzamosabb ideig stressz alatt állunk, a petefészektől és a pajzsmirigytől vonja el először a szervezet az energiát – mellékvese kimerültség (500 – 600 ideális reggeli kortizol érték – 200 körüli értékekkel nem fog teherbe esni, mellékvese kimerültség – regenerálódás adaptógenek: Aswaganda (éveken át, regenerálásra) , Rosea rodiola (kúra szerűen, fennálló stressz esetén – 200-600 mg)) – 2-öt együtt ne, mert lehet álmatlanságot okoz.
- Ülőmunka vagy mozgáshiányos életmód
- Étkezési szokások (stop ételek kiiktatása) (IGG teszt, ha valamelyik érték 20 fölött ritkán, ha 40 fölött tilos mert legyengíti szervezetet)  
Túlzott állati eledel
- Vitamin és tápanyaghiány (Mg, A, C, D, E vitamin, Jód, Cink, Szelén stb.)
- Savasodás, mérgek lerakódása a szervezetben és a lélekben, mely általában a helytelen étkezés és stressz miatt alakul ki, nehézfém terheltség
- Baktérium és nehézfém terheltség (Nehézfém kivezetés és jódpótlás fontos terhesség előtt)
- Xenoösztrogének (Indol 3 Karbiol bevitele, keresztes virágú növények, őrölt lenmag összegyűjti ezt a káros vegyületet szervezetben)
- Inzulin rezisztencia (Mg, Króm, D vitamin nagy mennyiségben)
- Női és egyéb betegségek (IR, PCOS, Endometriózis, ciszta, mióma)

- Pajzsmirigy problémák (TSH-nak 2 alatt kell lennie, Ha anti TPO (glutén, tej, tojás stop) vagy rt3 magas gyulladás, mérgeanyag, nehézfém terheltség szervezetben)
- Vírus vagy baktériumfertőzés (Epstein bar vírus, Clamidia, Gardnarella stb.)
- Hormonális problémák, szervi elváltozások (progeszteron (meddőség legfőbb oka – progeszteron krém, vagy tablettá, teherbe esés után is fontos még 12 hétig szedni mert méhlepényt táplálja – ösztrogén, prolactin, pajzsmirigy, anti müller hormon ha alacsony akkor Q10 napi 1000 mg 1 éven át + mellékvese megtámogatása, NK aktivitás (ganoderma harmónizálja ha alacsony, vagy magas), tesztoszteron magas)
- Magas tesztoszteron szint
- Petevezeték átjárhatóság, petefészek aktivitása (ha ki van fáradva általában FSH magas)
- Szivárgó bél szindróma
- Nőiség elfogadása / megélése
- Befogadó meridiánok állapota (heg, piercing – has piercinget kiszedni, mert gátolja termékenység meridiánt)
- Elektromágneses sugárzás hatása
- Clamidia szűrés – oka lehet meddőségnek
- Méhnyak szűkület

**Sokszor az első gyerek azért vetél el, mert a természetnek van egy olyan törvénye, hogy az anyja, a testében lévő mérgek 60 % átadja a magzatnak. Azért is, hogy az anya erős maradjon, természetes kiválasztódás. Ezért fontos, hogy az anya lelkiileg testileg méregtelenítsen mielőtt teherbe esik.**

**Fontos kivizsgáltatni és regenerálni a szervezetet, mert minden 8-10-ik gyerek problémás, és minden 30-ik gyerek ma Magyarországon autizmussal (ADHD) és egyéb betegségekkel születik, mert az anyák nem teszik rendbe magukat a gyerekszülés előtt.**

**A szervezet az életfontos funkciókat mindig előnyben részesíti a szaporodással szemben ezért kell előbb rendbe tennünk a testünk és a stressz hatást kiiktatni, mert ameddig a szervezetre látszólag fenyegető faktorok fennállnak, nem tudunk teherbe esni.**

**Továbbá fontos a nőknek a családi élet előtt az önismeret, idegrendszerük, lelki alkatuk megerősítése, mert ők felelnek az egész család lelki szellemi egészségéért.**

**Továbbá az is fontos, hogy társad ne játszópajtásként tekintsen rád, hanem az ő kreatív, teremtő isteni energiájának, akitől életminősége, élete célja függ. Hogy ez kialakuljon fontos a kölcsönös tisztelet és megbecsülés kiépítése.**

**Szülés várható időpontjának a kiszámítása: utolsó menszesz első napjához + 7 nap és -3 hónap. Pl. 2001.05.10 – 2002.02.17**

## Teendők

- Folyamatos lelki tisztulás (öntanulmányozás, evangéliumok, szentiratok olvasása, szent helyek, papok, szerzetesek társaságának keresése)
- Testi tisztulás: méreg anyagok és nehézfém kivezetés, belek megtisztítása / A méhlepény méregtelenítő szerv, így a bennünk lévő mérgek átvándorolnak a babába. Minden 35 gyerek autista, ami sajnos nagyon nagy arány. Ezért kell rendbe tenni magunkat mielőtt jön a baba
- Helyes napi rutin kialakítása
- Életünk, testünk és elménk alakítása, hogy az hívogató bölcső legyen egy baba számára
- Reflexológia, masszázs, fürdők
- Élvezetes szexuális élet
- Meditációs elvonulások
- Hormon vizsgálatok: Ha fogamzásgátlót szedtél Anti Müller Hormon (ha alacsony nagyon nehéz teherbe esni. Regenerálás napi 6000 – 1000 mg Q10 6 hó – 1 év) Pajzsmirigy (T3, T4), Kortizol 400 alatt mellékvese kimerültség), NK aktivitás, Progeszteron (Az első 12 hétben, amíg a méhlepény ki nem alakul ez a hormon segíti a baba megtapadását), Prolaktin, Tesztoszteron

## Lelki testi tisztulás

- Lelki: Meditációk, jóga nidra, légzéstechnikák
- Testi: 6 hétig a pár naponta felváltva csalán és diófalevél tea, napi 2 X
- Máj és vese megtisztítása és energetizálása (mária tövis)
- Mustármag kúra 6 hét

## Férfi termékenység

Sajnos ma már 40 – 40 % ban felelősek a nők és férfiak a terméketlenségért és 20 % ban mindkettő.

A férfi terméketlenség egyik legfőbb oka a melegíthető ülések az autóban és a hőhatás, mint például jacuzzi, szauna és gőz. A laptop ölben tartásának szokása is kártékony lehet. Ezek csökkentik az ivarsejtek hatékonyságát. Varkokele (herékben visszértágulat) is lehet terméketlenség oka. Szelénhiány, mellékvese kifáradás és vírusfertőzés (Epstein bar, HPV1,2, Cytomegalo) is a gyakori okok között van.

Szelén pótlás és napi 2 dl zellerszárle. Emellett még feketeköménymag olaj kúra nagyon jó a spermiumok vitalitásának és mozgékonyágának.

## A jóga a következő módokon fokozza a termékenységet

- Az ászanák segítségével minden irányban felváltva megnyújtjuk és összeszorítjuk a hasi üreget és a női szerveket így vitalizáljuk azokat.
- A fordított helyzetek váltogatásával a vér és a testfolyadék átmossa a szerveket és megtisztítja azokat az esetleges lerakódásoktól.
- Jóga gyakorlás: Ciklus első fele alsó testrészt átmozgató, keringést javító gyakorlatok, második fele beágyazást segítő gyakorlatok
- Relaxációs és meditációs gyakorlatokkal ellazítjuk a testünket és belső szerveinket. Legnagyobb százalékban a stressz felelős a terméketlenségért.
- Légzéstechnikákkal több oxigént juttatunk a szervekhez.
- A jóga nemcsak a durva testre, hanem annak finomabb rétegeire is kihat (mirigy, hormon, idegrendszer), valamint a test energia pályáira is. Célzott gyakorlatokkal növeli a szaporító szervek energiáit és oldja az itt lévő blokádot.

### Gyógynövények

- Ginseng
- Fehér fagyöngy (keringés javító, erősíti méhfalat, szabályozza hormonokat, segíti embrió megtapadását – hideg vízzel éjszakára leönteni)
- Maca gyökér (Férfiaknak)
- Yam gyökér terhesség előtt (rendbe teszi női szerveket)
- Cickafark ciklus első felében, palástfű ciklus második felében.
- Hagymatea
- Málnalevél tea (ciklus első felében serkenti peteérést), cickafark, palástfű (segíti beágyazódást, vérellátást serkentve méhfalat építi, rendezi rendszertelen ciklust),
- Méhpempő (fogyás és rendezi hormonokat),
- Ashwaganda por (Álombogyó)
- Agnus Castus-ról (barátcserjéről) sikerült bizonyítani, hogy egyértelműen javítja a megtermékenyülés esélyét, a hormonális egyensúly helyreállítását és a termékenységet.
- Csírák: Lucerna, Mung dal
- Gyógygombák: Ganoderma, Shitake, Sün
- Jó minőségű CDB olaj

**Fűszerek** Gyömbér, fokhagyma, kurkuma, fahéj, szerecsendió, oregánó, bazsalikom, paprika, fekete bors, édes kömény, zeller (férfiaknak)

### Termékenység segítő csomag

- szabálytalan menstruáció esetén barátcserje kapszula
- szeretkezések során termékenységet stimuláló gél
- ProCreation ovulációt serkentő kapszula ovuláció előtt
- Progeszteron Women's Cream ovulációt követően 2x naponta

## Vitaminok

Nőknek: B6 (progeszteron), 1 g tioktánsav, 1 g C és 200 mg E vitamin, Cink, Béta karotin (progeszteron), folsav (folát), Q10 100 - 1000 mg (ha több mint 5 évig fogamzásgátlót szedtél), 1000 mg Omega 3, D vitamin 3000mg, mio inozitol (IR esetén főleg)

Férfiaknak: Maca gyökér, 60 mg cink, szelén, 450 mg arginin, 1 g C-vitamin, 200 mg E vitamin, B12 (emeli spermium számot), Q10 100mg, Omega 3 1000 mg,

## Jóga filozófia

Mindenhol az életet felépítő tudatosság vesz minket körül. Ez a **Sanatana Dharma** a hinduizmusban, vagy a dharma a buddhizmusban, az örök törvény, a végső igazság, mely mindent áthat és egybefogja a világot.

Az emberi kötelezettségek elvégzése, valamint a morális és etikai törvények betartása is nem kisebb célt szolgál, mint e metafizikai valósággal való összhangba kerülést.

Amit most a gyermekvállalási szándékkal kapcsolatban mondok, bármilyen más életcélra is igaz, amiben ki tudjuk magunkat teljesíteni, segíteni magunkat az istené válás útján. Mert ugye ez lenne az végső cél, minden cselekvésünket e felsőbb cél érdekében kellen meghoznunk, azzal egyensúlyba hozni.

Amikor így történik az **az ember evolúciója** Patanjali jóga szútrája szerint. Az evolúció a jóga szerint csak folyamatos krijával, vagyis tisztulással érhető el. (Lelki, testi etc.)

Amikor tiszták vagyunk akkor vagyunk képesek **látni**. Ameddig nem látunk tisztán, addig a hagyományokra és írásokra kell hagyatkoznunk. Ezért van szükség kulturális örökség ápolására.

Legtöbb kultúrában jelen vannak a **beavatások**. Az egész élet egy beavatás. Próbák és áldozathozatal által tudunk egyre magasabb tudatállapotokba kerülni. Hiába van gyerekvállalási szándékunk ha még bizonyos áldozatokat nem hoztunk meg, képességeket nem építettünk ki, vagy az élet próbáin még nem sikerült átmenni.

(Mondhatnánk, hogy másnak miért igen. Mindenkinek saját életében kell mesternek lennie, ne hasonlítgassuk magunkat máséhoz. Mindenkinek más a karmája és nem is látunk bele más helyzetébe)

**Áldozathozatal:** A jóga filozófia azt mondja, hogy az egész világ áldozatból épül fel és ujjul meg folyamatosan. Az áldozat lehet ima, kitartóan végzett cselekvés (tapasz), adomány,

virrasztás, meditáció etc. Áldozz előre a gyermekedért. Menj el önkénteskedni gyerekotthonba, vagy ismerős gyermekére vigyázn.

**Hasonló a hasonló elv:** Ahhoz, hogy valami megadasson úgy kell viselkednünk mintha már megadatot volna, hogy megmutassuk az univerzumnak, hogy készen állunk a feladatra. Járj sokat gyerekek közé, foglalkoz másnak a gyerekeivel, készülj tudatosan az anyaságra, hogy jó anya légy. Ha gyereket szeretnél, először minden gyereket szeretned, vagy legalábbis tolerálnod kell. Nézd meg, hogy az ilyen irányú tevékenység milyen érzéseket kelt benned? Tényleg ez e az utad, vagy csak megszokás, berögzültség vagy társadalmi elvárások. Tényleg ez tenne teljessé vagy csak pótcselekvés lenne.

**Kitartás:** Hosszú időn keresztül, minden nehézségen át, folyamatosan végzett munka vagy áldozat a tapaszt. Vágyunk rengeteg van, de csak az fog manifesztálódni amihez megteremtjük a feltételeket. Mutasd meg az univerzumnak, hogy te tényleg akarod azt a gyereket és jó anya lenni a nehézségek közepette is. Teremtsd meg hozzá a feltételeket, folyamatosan tégy érte.

**Meditáció:** Ha valamit szeretnél, és nem éred el, végezz analízist. A hinduk úgy tartják, hogy minden tudás bennünk van, mivel mi is a mindent körülvevő tudatosság manifesztálási vagyunk, csak le kell *csendesíteni az elménket*, hogy felismerjük az igazságot és azzal összhangban tudjunk cselekedni.

Ezen a világon csak az manifesztálódhat, ami ezzel a törvénnyel összhangban van. Ha nem így történik, mint sokszor, akkor annak előbb utóbb szenvedés a vége.

Ahhoz, hogy a világban ezzel a törvénnyel összhangban tudjunk cselekedni tisztánlátás kell. Csak tiszta ember tud tisztán látni. A szenvedés (düh, harag, féltékenység, kapzsiság, lustaság, félelem, gőg, kishitűség, türelmetlenség) nem engednek mindet tisztán látni.

Ezt a belső munkát azért kell elvégezni, mert ha jön a baba és nem vagyunk rá teljesen felkészülve, később a problémák halmozottan jelentkeznek. Egy baba számára testünknek és lelkünknek tiszta bölcsőnek, menedéknek kell lenni.

Szenveket tisztító gyakorlatokkal (kryja), tapasszal (hosszú ideig végzett tevékenység, áldozat), meditációval és lemondással (vágytalanság, vairagyja) lehet eltüntetni. Ezt nevezi Patanjali az ember evolúciójának.

Ha elég **kitartóan** meditálunk, ahogy csendesedik elménk ráérezzük dolgokra, ok okozati tényezőkre stb. Rájövünk a gyerekvállalási szándékunk indítékaira, esetleges akadályaira stb.

Meditációt lehet végezni a paraszimpatikus idegrendszer erősítésére (sattipathana, légzésfigyelés), az elme lecsendesítésére vagy fáradtság ellen (yoga nidra), összpontosítás végett (tratak), cél elérésére (sangkalpa, mantra vagy ima).

## Pranayama

Az idegrendszer kiegyenlítésére, a test tisztítására és esetleges betegségek gyógyítására lehet használni a pranayamat és a jóga ászanákat.

Légzésünkben benne van múltunk, jelenünk és jövőnk. Légzéssel juttatjuk testünkbe a mindenhol jelenlévő pránát (életerőt). Félig lélegzünk, félig élünk. Egyenletes szabályos légzés által harmóniába kerülünk a természettel.

**Brahmari légzés:** Elménk lecsendesítésére, rezgések segítenek magasabb tudatállapotok megtapasztalására.

**Ujjayi légzés:** Belső tűz fokozása testi tisztulás érdekében, hormon háztartás szabályozására jó. Ezenfelül mandula, torok, légúti problémákra is gyógyír.

**Nadi Shodana** (váltott orrlukú légzés): Idegrendszer megnyugtatóására

**Ászanák:** Energetizáljuk és erősítjük a hasi és medence izmokat a gyakorlással.

A hormonrendszer szabályozására Geeta Iyengar a szarvangászana (gyertya póz), sirszászana (fejenállás), szetu bandhászana (jógahíd) ajánlja. A belső comb, belső kar és alhas területének tudatosítása és erősítése is szabályozza a hormonrendszert.

A csípő lazítására a Baddha Konászana, Janu Sirsasana, Supta Virászana, Trikonászana ajánlott. Az erős csípőnyújtások által a negatív energiákat is kinyújthatod, kilélegezheted a testből.

A csípő erősítésére és a medence energetizálására gyakorolhatjuk az erősebb kéztámaszokat, alkar támaszokat és egyensúlyozásokat.

A hasi terület megnyújtására kimondottan alkalmasak a hátrahajlások, ha a földön végezzük őket, energetizáljuk is őket mivel a hastájékra testünk súlya ránehezedik.

Csavarásokkal és hanyat fekvő gyakorlatokkal vitalizálhatjuk a hasi szerveket, valamint energetizáljuk a keresztcsonton lévő idegvégződéseket, melyek táplálják a szaporító szerveket.

A Supta Baddhakonaszana-ban való elidőzéssel, valamint a szívcsakra nyitó gyakorlatokkal megnyílunk az univerzum energiái előtt elfogadóbbá és befogadóbbá válunk.

Gyakorlatokkal mint az Árdha Chandrásana, Supta Baddhakonászana, Nataradzsászana, Viparíta Karani erősítjük Yin női energiáinkat.

Ahhoz, hogy csípünk mindig kiegyenlített helyzetben legyen egyaránt fontos a csípő horpasz – fenék izom pár nyújtása és erősítése



Földelő gyakorlatokkal mint a Utkatásana és az álló ászana leföldeljük magunkat.