

Szarvas Nikolett Diána

TERMÉKENYSÉG

kézikönyve



*Természetgyógyászat
a családban*



scolar

© Szarvas Nikolett Diána, 2022

© Scolar Kiadó, 2022

Szaklektor: Kohut Marianna, Csuday Dóra

Jógafotókat készítette: Kántor Tünde

A képjegyekre vonatkozó információk a kötet végén találhatóak.

*A könyvben ismertetett gyógynövényeket, illóolajokat,
étrend-kiegészítőket, egyéb gyógyhatású készítményeket,
apiterápiás szereket, illetve gyakorlatokat*

18 éves kor alatt ne alkalmazzuk!

*A kötetben megjelenő tartalomért a kiadó felelősséget
nem vállal, a teljes felelősség a szerzőket terheli.*

Minden jog fenntartva. A mű egyetlen részlete sem
használható fel, nem tárolható és nem sokszorosítható
a kiadó előzetes írásbeli engedélye nélkül.

Köszönjük, hogy a Scolar Kiadó könyvét választotta.
Iratkozzon fel hírlevelünkre a www.scolar.hu honlapon,
vagy keressen minket a [facebook.com/scolarklub](https://www.facebook.com/scolarklub) oldalon!

Scolar Kiadó

1016 Budapest, Piroska utca 13.

Telefon: +36 1 466 7648

scolar@scolar.hu; www.scolar.hu

Felelős kiadó: Érsek Nándor

Felelős szerkesztő: Illés Andrea

Szerkesztette: Molnár Eszter

Borító- és könyvterv, tördelés: Rajka Mária

ISBN 978-963-509-661-9

Nyomta és kötötte: Dürer Nyomda Kft., Gyula
Felelős vezető: Aggod István ügyvezető igazgató




*A természet mindent megad nekünk,
csak tudni kell, hogy mit fogadjunk el tőle.*






Tartalom

Előszó	6
.....	
A termékenységet befolyásoló tényezők	9
A nők és a férfiak nemi működésének hormonális szabályozása	12
A női nemi működés hormonális szabályozása	13
A menstruációs ciklus szakaszai	15
A petesejt útja	17
A férfiak nemi működésének hormonális szabályozása	19
A termékenység fokozása a természet kincseivel	20
Az egészséges szervezet megteremtése	22
A lelki egyensúly segítése gyógynövényekkel	36
Az ivarszervek működésének serkentése gyógynövényekkel	45
Illóolajok a nők és a férfiak termékenységének segítéséhez	51
Az ivarszervek működésének serkentése apiterápiás szerekekkel	55
A nők és a férfiak nemi működésének segítése vitaminokkal és ásványi anyagokkal	57
Optimális együttlét	61





A termékenység és a jóga

Javaslatok a jógyakorlatokhoz	63
Jógalégzések	65
Jógatartások a nők és a férfiak termékenységének elősegítésére	69
Jógatartások a női termékenységért	80
Ellenjavallatok	93
Autogén tréning nők és férfiak számára	95
Gyakorlatok lépésről lépésre	96
Gátizomtorna a női szervek egészségéért	98
Gyakorlatok lépésről lépésre	99
Ellenjavallatok	100

Függelék

A nők és a férfiak hormontermelő mirigyei	101
Az öt elem	102
A hét csakra	103
Irodalomjegyzék	104
A gyakorlatok modelljei	106
A szerzőről	107
Tárgymutató	108

Előszó

Ez a kézikönyv gyógynövények, gyógynövényes készítmények, méhészeti termékek, vitaminok és ásványi anyagok gyakorlati alkalmazását mutatja be, amelyek hozzájárulnak a megfelelő nemi, hormon-, ideg-, emésztő- és immunrendszeri működéshez. Valamint elsajátíthatjátok belőle azokat a mozdulatokat, ászanákat és helyes légzéstechnikákat, amelyek segítenek a hormon- és az idegrendszer egyensúlyának megtartásában, illetve kialakításában, így támogatva a termékenységét. Többek között a hatha jóga és az öt tibeti rítus elemeit hívjuk segítségül, amelyeket gátizomtornával egészítünk ki. Az ászánához tartozó megerősítések és az autogén tréning pedig hozzájárul a szervezet stabil működésének fenntartásához. A kötet nemcsak testi, de lelki segítséget is nyújthat gyermekekre vágyó nőtársaimnak és párjuknak.





Ez a könyv három év küzdelem, vágyódás és tudatosodás eredményeként született meg, amelynek gyümölcse egy tündéri kislány lett. Az utolsó pillanatban köszöntött be hozzánk a mi kis Csodánk, amikor már a lombikprogram küszöbén álltunk, amelyre végül, hála az égnek, nem volt szükség!

A rengeteg vizsgálat, a hónapokon, éveken át megélt kudarc nagyon megsebzti a jövődöbeli anyuka és apuka lelkét. Sok pár nem is bírja ezt a nyomást, ezért inkább külön utakon folytatják. Mi, az életem párjával nagyon kitartóak voltunk. Igaz, voltak hullámvölgyek, de végig támogattuk és szerettük egymást, ahogyan most is tesszük. És ami a legfontosabb, bíztunk egymásban, és abban, hogy család leszünk.

Szinte minden természetes módszert kipróbáltunk, és mindent megtettünk azért, hogy gyermekünk legyen. Rengeteg tapasztalatot gyűjtöttem ez idő alatt, amelyeket papírra vettem, és most könyv formájában adom a kezetekbe.

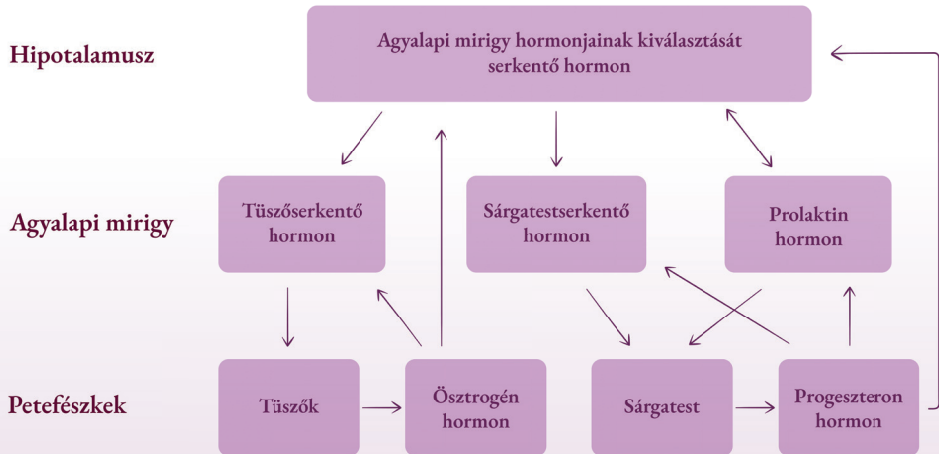
Előre szeretném leszögezni, hogy ezek a módszerek csak akkor segíthetnek, ha nincs olyan anatómiai és élettani elváltozás, amely csak orvosi beavatkozással, illetve speciális hormonkészítményekkel kezelhető. A legfontosabb mindig az, hogy tisztában legyünk a kiváltó okokkal, ezért is elengedhetetlen, hogy mielőtt belekezdenétek a leírtak alkalmazásába, forduljatok szakorvoshoz!

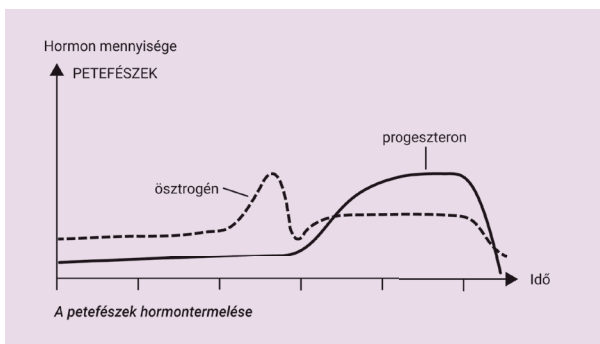
Ugyanilyen fontos az is, hogy mielőtt gyógynövényekkel, apiterápiás szerekkel próbálkoznátok, mindig ellenőrizétek, nem vagytok-e allergiásak rájuk!

Szívből remélem, hogy sokatoknak fog segítséget nyújtani ez a könyv. A legnagyobb áldás a világon a gyermekáldás. Kívánom, hogy teljesüljön vágyatok!



A nők és a férfiak nemi működésének hormonális szabályozása

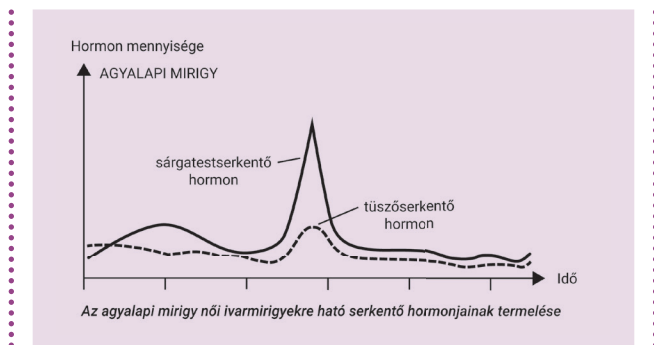




A női nemi működés hormonális szabályozása

A hipotalamusz olyan hormont termel, amely serkenti az agyalapi mirigy által termelt tüszőserkentő, sárgatestserkentő hormon és a prolaktin kiválasztását. Az agyalapi mirigy tüszőserkentő hormonja közvetlenül serkenti a petefészék tüszőinek érését. Ezzel párhuzamosan indukálja a tüsző ösztrogéntermelését is, amelynek hatására elkezd megvastagodni a méh nyálkahártyája. A vérben növekvő ösztrogénszint csökkenti az agyalapi mirigy tüszőserkentő hormonjának termelését, és növeli a sárgatestserkentő hormon mennyiségét. Ezek együttes hatására megy végbe az érett tüsző repedése, és a petesejt kilökődése, azaz az ovuláció, normál ciklus esetén a 14. nap körül.





A progeszteron termeléséért felelős sárgatest a megrepedt, érett tüszőből elsősorban a sárgatestserkentő hormon és a prolaktin hatására alakul ki. Ahogy növekszik a progeszteronszint, úgy csökken a sárgatestserkentő hormon szintje, és ezzel összhangban fokozódik az agyalapi mirigy tüszőserkentő hormonjának termelése. Amennyiben a petesejt nem termékenyül meg, a sárgatestserkentő hormon termelődésének gátlásával elsorvad a sárgatest, ami a progeszteronszint csökkenését okozza, és végül a méh nyálkahártyája vérzés kíséretében leválik, normál ciklus esetén a 28. nap környékén. Ha viszont megtörténik a petesejt megtermékenyülése, akkor az agyalapi mirigy továbbra is termeli a sárgatestserkentő hormont, így a sárgatest megmarad, amely a terhesség 12. hetéig biztosítja a szükséges progeszteron mennyiségét.

A szerzőről



Szarvas Nikolett Diána vagyok, természetgyógyász-fitoterapeuta, jógaoktató és édesanya. 2010 elején végeztem a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetemen biomérnökként, egészségvédő szakirányon. Több éven át kutatómérnökként dolgoztam. Majd az élet úgy hozta, hogy természetgyógyászként képeztem magam tovább, elvégeztem a Hieronymus Bock Hagyományos Gyógynővény-ismereti Iskolát.

2019 nyarán tettem le a fitoterapeuta szakvizsgát, majd ugyanazon év végén megszereztem a Bach-virágterapeuta képesítést is. Szintén ebben az évben készült el a honlapom, a www.herbclinic.hu, illetve az a Facebook-oldal, ahol természetgyógyászként nyújtok segítséget a hozzám fordulóknak.

2020 augusztusában jelent meg az első könyvem, a *Természetgyógyász a családban* című sorozat első kötete, az *Édesanyák kézikönyve*, majd 2021 novemberében a második kötet, a *Nők kézikönyve – ciklusok* címmel.

A rendelőm 2020 végén nyílt meg, itt személyesen is konzultálhatnak velem a gyógyulni vágyók.

A hatha jógával 2005-ben kezdtem aktívan foglalkozni, és azóta is gyakorlom. Megszerettem, és a mindennapjaim részévé vált. 2020 őszén végeztem a Body 'n' Soul Wellness Academynél okleveles nőihathajóga-oktatóként. 2021 januárja óta oktatom az általam kidolgozott Herba-Yoni Yoga rendszert, amely gyermekre vágyó nőtársaimnak és párjuknak nyújt testi-lelki segítséget.