

# A GYÓGYNÖVÉNYEK EREJE A TERMÉKENYSÉG TÁMOGATÁSÁBAN

*Szarvas Nikolett  
Diána biomérnöként  
végzett egészségvédő  
szakirányon, majd tudását  
a természetgyógyászat  
területén bővítette, így lett  
végzett fitoterapeuta és  
hatha jógaoktató. Írásai  
először a [www.herbclinic.hu](http://www.herbclinic.hu)  
weboldalon jelentek  
meg, majd megszületett  
a „Természetgyógyász a  
családban” című sorozat  
gondolata, amelynek a  
„Termékenység kézikönyve”  
immár a harmadik kötete az  
„Édesanyák kézikönyve” és  
a „Nők kézikönyve” mellett.  
Ezenfelül nemrég kiadta  
„Gyógynövényes önsegítő  
kártya” szettjét, valamint  
2022 szeptemberben  
került forgalomba az  
általa összeállított 27 féle  
gyógynövény-teából álló  
Herbclinic teakeverék család.*

A rohanó világunkban az emberek egyre kevesebb időt fordítanak a dolgokba való igazi elmélyülésre, pedig a gyermekvállalás alapvetően egy olyan elhatározás, amiben

fontos a rákészülés és a várakozás időszaka. Ezt az időt nem érdemes és nem is szabad megspórolni, sokan mégis - mint az élet számos más területén -, a fogantatásban is azonnali eredményt várnak. A szakember szerint a gyermekáldás körüli nehézségeket a szilárd elhatározás, tudatosság és az egymásba vetett kölcsönös bizalom küzdheti le a párok életében.

Ebben a természet erejét és évezredes módszereket segítségül hívva csodálatos eredmények érhetőek el. *Szarvas Nikolett Diána* közel 10 éve foglalkozik természetgyógyászat, harmadik, hiánypótló könyvét pedig a fogantatást elősegítő gyógynövényekről, testi- és lelkigyakorlatokról írta, mely az első magyar nyelvű szakönyv a témában.

„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!” – mesélte *Szarvas Nikolett Diána* a „Természetgyógyász a családban - Termékenység kézikönyve” szerzője.

### **Ki kell állni a hétpróbát a közös cél érdekében**

A gyermekáldás a legtöbb pár számára az élet egyik legcsodálatosabb ajándéka lehet, ám mint a népmesékben, a fogantatás előtt sok esetben itt is ki kell állni a hétpróbát. A sikertelen próbálkozások, a stressz és a kudarcélmény nemcsak egyéni szinten nehezedik a párok tagjaira, gyakran a kapcsolatokat is felemészti, szétrombolja. A probléma sok esetben addig eszkalálódik, míg a párok végül a legnagyobb közös célt feladva külön utakon folytatják tovább. A „Termékenység kézikönyve” szerzője pontosan tudja, min mennek keresztül azok a párok, akik éveken át próbálkoznak azzal, hogy közös gyermekük legyen.

„Rengeteg vizsgálat, a hónapokon, éveken át megélt kudarc nagyon megsebz

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. És ami a legfontosabb, bíztunk egymásban, és abban, hogy család leszünk.” – árulta el *Szarvas Nikolett Diána*.

### **Ma már egyre ritkább esetnek számít a természetes fogantatás**

Egyre többen vannak azok a nők, akik a teherbe esésük sorozatos sikertelensége okán úgy gondolják, a természetes fogantatás számukra nem opció. Ezt tetézi, hogy a mai modern világban az ember, mint fogyasztó mindent azonnal megkap, amit pedig nem, arról könnyebben lemond. Sok cég ezt a fogyasztói élményt szeretné fenntartani a gyerekvállalás kapcsán is, így komplett iparágak épülnek a gyors és egyszerű fogantatás ígérete köré. Pirulák, injekciók, hormon készítmények tízezrei és különböző orvosi beavatkozások kínálják a megoldást és tartják fenn a reményt a párokban. A fogantatás körüli kezelések és orvosi procedúrák azonban gyakran nemcsak fájdalmasak, de rendkívül költségesek is, ráadásul egyáltalán nem kínálnak 100%-os garanciát a sikerre.

„Szeretném, ha a párok látnák, hogy más útja is van a természetes fogantatásnak. A könyvemben főként a gyógynövényekre, vitaminokra, ásványi anyagokra, jógára, autogén tréningre, és természetesen lelki megerősítésekre építek. De ami talán még ennél is fontosabb, az, hogy minél tudatosabb legyen az elhatározás, mert aki nem adja fel, annak előbb-utóbb megvalósul, amit szeretne.” – érvelt *Szarvas Nikolett Diána*.

### **A természetgyógyászat napjainkban már egyre több területen működik együtt a modern orvostudománnyal**

A gyógynövényekkel való kezelésekre a mai napig sokan úgy tekintenek, mint a



mágiára, pedig a legtöbb esetben a gyógyszerek hatóanyagai is a természetből kölcsönzött összetevők. A nagy mennyiségben történő gyártás azonban nem teszi lehetővé, hogy a gyógyszerekbe a növényekből nyerjék ki a hatóanyagokat, így ezeket ma már laboratóriumokban, vegyi úton állítják elő. Azonban, ha visszatekintünk az időben, láthatjuk, hogy az emberiség hosszú ideig élt a mai értelemben vett gyógyszerészet nélkül és sikeresen kezelte olyan problémákat, amik a jelenlegi orvostudomány számára is kihívást jelentenek. A természetgyógyászat nemcsak évezredek tapasztalataira, hanem modern kutatásokra is alapul,

aminek köszönhetően ma már egyre több területen működik együtt a modern orvostudománnyal.

## **A körütekintés és tudatosság a gyógynövény-készítmények alkalmazása során is nagyon fontos**

Nem szabad elfelejteni, hogy a gyógynövény is gyógyszer, így a felhasználás során nagyon oda kell figyelni arra, miként, milyen mennyiségben és arányban alkalmazzuk. Míg vannak gyógynövények, amik erősítik egymás hatását, mások gyengítik, és arra is fokozott figyelmet kell fordítani, hogy

milyen egyéb gyógyszerrel vagy gyógykészítménnyel alkalmazzuk őket egy időben. A gyógyszerek és a gyógynövények közötti legnagyobb különbség a koncentráció és a hatásmechanizmus. Míg előbbi nagyobb koncentrációban tartalmazza a hatóanyagokat és azonnali hatást fejt ki a szervezetre, utóbbi kisebb hatóanyag-koncentrációval rendelkezik, így lassabban fejt ki hatását, azonban tartósabb eredményt ér el.

„A gyógynövényekkel történő kezelés egy nagyon összetett dolog. Ha valaki például úgy szeretne gyógynövényt alkalmazni, hogy már van egy fix alap gyógyszere, akkor nagyon nem mindegy, hogy mit használunk, mert az is felboríthatja a kezelést. Ehhez tehát szakember kell, aki egy oklevéllel filoterapeuta.” – vázolta fel Szarvas Nikolett Diána.

## **A testi-lelki egyensúly megteremtése nem egyéni feladat, a pároknak együtt kell végigmenniük az úton**

Az egészség mellett a lelki egyensúly megteremtése is elengedhetetlen a pároknak, ha kisbabát szeretnének. A Termékenység kézikönyve így nemcsak testi, de lelki segítséget is nyújthat ebben. A könyv szerzője szerint jelentős szerepet tölt be a gyermek fogantatásában az egymásra hangolódás, az összhang és a kölcsönös bizalom, ami nélkül nagyon nehezen valósulhat meg a gyermekáldás. Sok esetben olyan belső gátak alakulnak ki tudat alatt, amik blokkolják a szervezetet és meggátolják a fogantatást. A könyv éppen ezért több olyan gyakorlatot is bemutat, amit a pároknak együtt kell elvégezniük, ami fejleszti a kapcsolatot és közelebb hozhatja egymáshoz a leendő anyukát és apukát. Emellett nagy segítséget nyújthat a pároknak az autogén tréning módszere, ami ugyancsak megtalálható a könyvben.

„A könyvem nagyon sok oldalról támogatja a gyerekvállalást, amit úgy állítottam össze, hogy teljes rendszert alkosson. Igyekeztem mindenre kitérni, aminek a fogantatásban szerepe lehet: hormonrendszer, immunrendszer, emésztőrendszer stb., hiszen ezek mind befolyásolják a fogantatást. Emellett nagyon oda kell figyelni az idegrendszer állapotára is, ami nagymértékben befolyásolja azt, hogy tud-e a baba csatlakozni, vagy nem.”

**Forrás: [www.herbclinic.hu](http://www.herbclinic.hu)  
[mm@jeansday.com](mailto:mm@jeansday.com)**