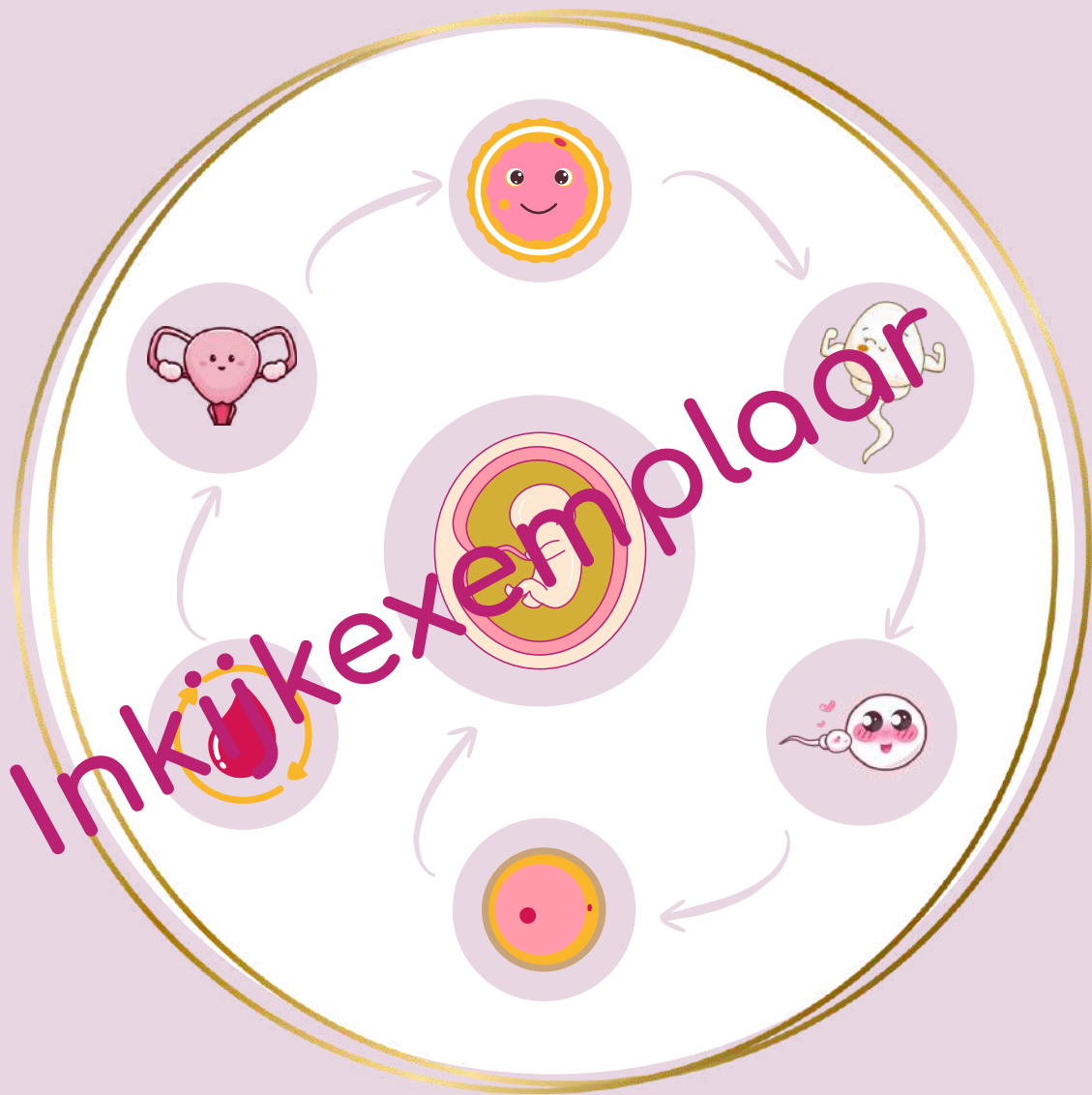


e-book

De Vruchtbaarheidformule

De natuurlijke sleutel tot conceptie bij een uitblijvende zwangerschap



Praktijk voor voetreflex & orthomoleculaire therapie
gespecialiseerd in vruchtbaarheidsproblemen.

Even voorstellen - wie is EvaVita

Hoi, ik ben Niki en ik heb een praktijk voor voetreflex- en orthomoleculaire therapie gespecialiseerd in alles rondom de zwangerschap. Naast therapeut ben ik vooral moeder van 3 prachtige jongvolwassen kinderen en 1 sterrenkindje.

De weg die ik moest doorstaan om mijn kinderen te krijgen heeft de basis gevormd om mij als therapeut te specialiseren in de vruchtbaarheid.

Het was een verdrietig en medisch circus. Eva ✨ mijn oudste dochter, werd geboren met 23 weken en overleed 45 minuten na haar geboorte. Lotte, mijn 2e dochter kwam met 30+2 weken. Sofie met 31+5 weken en uiteindelijk kwam de kleine Sjoerd na een heftige zwangerschap en bevalling met 34+5 weken.

Ik ben ongelooflijk dankbaar dat ik moeder mocht worden en super trots op mijn eigenwijze stel! Sinds hun geboortes loopt het thema zwangerschap als een rode draad door mijn leven. Mijn afstudeer richting was dan ook snel gekozen tijdens mijn studies.

Nu is het extra bijzonder dat ik dagelijks in mijn praktijk stellen mag helpen die ook zo graag ouders willen worden. Ik leef intens met hun mee en bouw een hechte band met ze op. Als onze samenwerking wordt beloond met een positieve zwangerschapstest dan raakt mij dat enorm. Regelmatig moet ik dan een traantje wegpinken van vreugde, zo blij ben ik voor mijn cliënten! ❤️

Het liefst zou ik iedereen die moeilijk zwanger wordt persoonlijk helpen, maar dat lukt helaas niet. Precies daarom ontwikkelde ik de Vruchtbaarheidsformule. Hierin deel ik mijn kennis en ervaring, zodat jullie zelf leren wat je kunt doen om je kans op een zwangerschap een enorme boost te geven!

Liefs, Niki



@evavita.nl

Volg je mij al? Ik deel ook regelmatig lekkere recepten en allerlei aanvullende info over vruchtbaarheid op instagram.



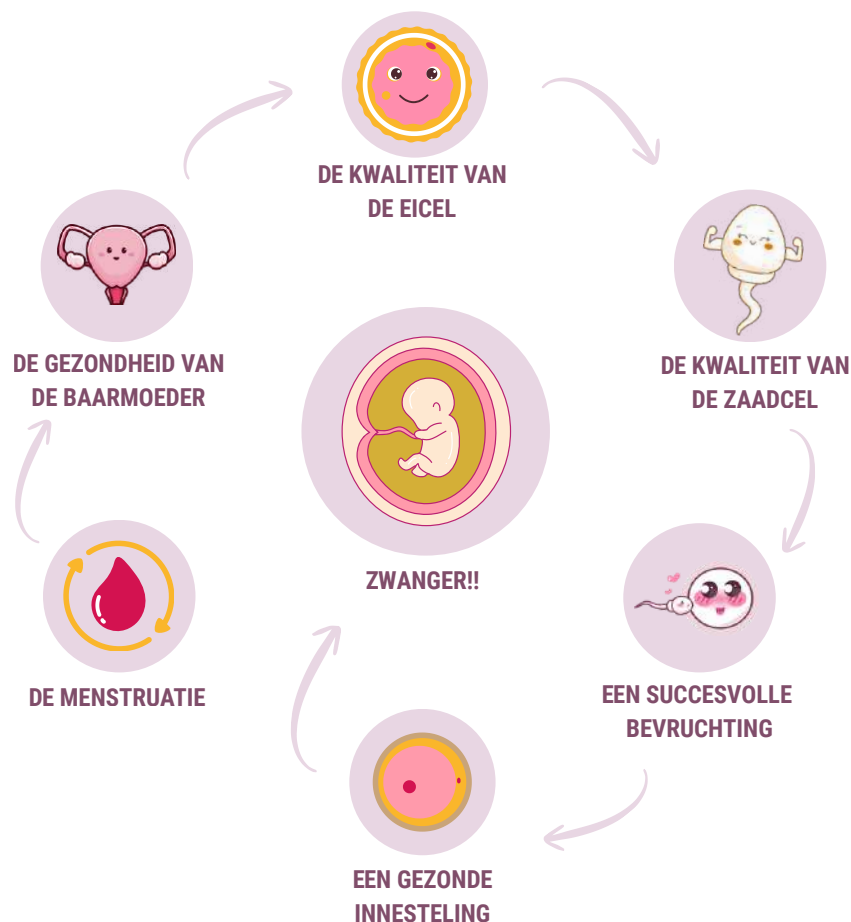
Hoe werkt de Vruchtbaarheidsformule

Je kunt maandelijks een natuurlijke bevruchting hebben, een inseminatie of terugplaatsing krijgen. Helaas geeft dat geen garantie op een zwangerschap. Het lichaam moet namelijk wel in staat zijn om een zwangerschap te dragen. Is dat niet het geval, dan zal de innesteling nooit slagen.

Met de Vruchtbaarheidsformule maak je je lichaam op een natuurlijke manier klaar voor een zwangerschap!

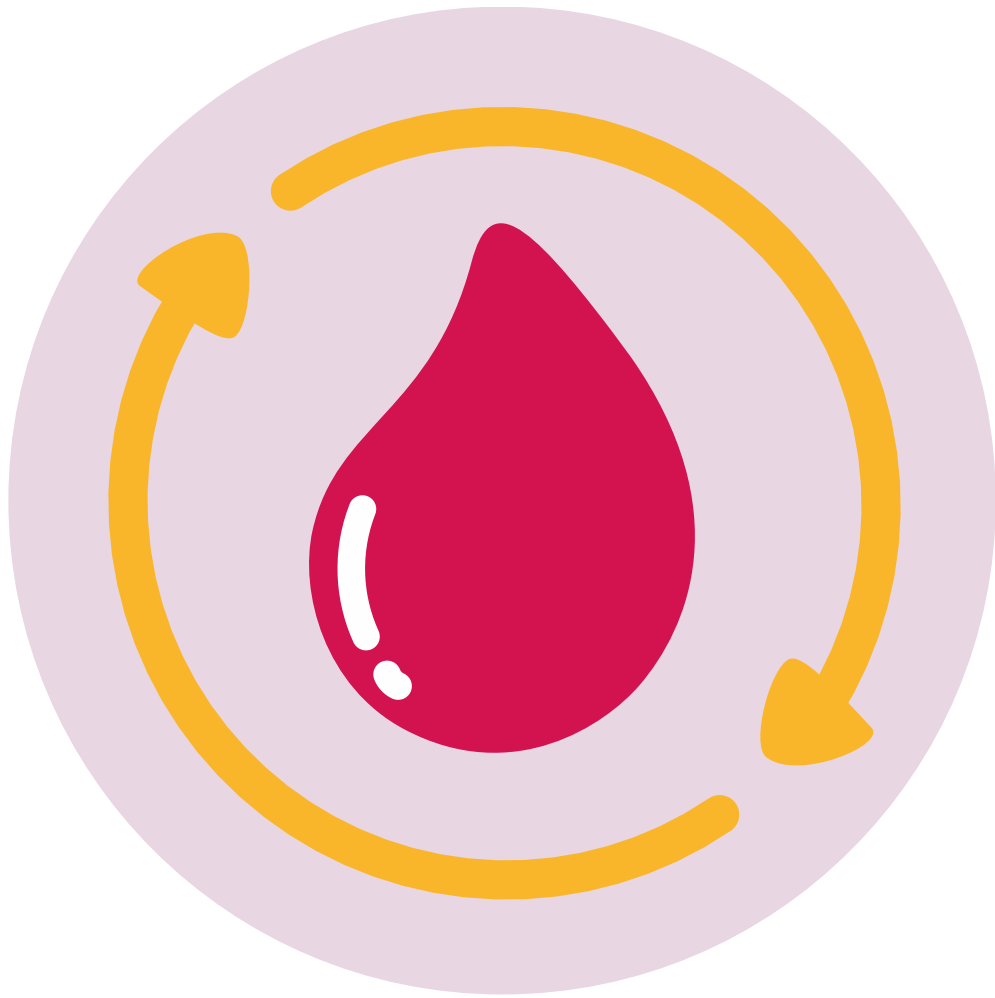
De basis van de vruchtbaarheidsformule

Iedere fase van jouw cyclus vraagt om andere ondersteuning richting die zwangerschap. Dat geldt ook voor de zaadkwaliteit van je partner, je wordt tenslotte samen zwanger. Een overzicht met tips, do's & don't's gericht op zwanger worden in elke fase van je cyclus en de zaadkwaliteit van je partner.



INHOUDSOPGAVE

	De Menstruatie	5
	De Gezondheid van de baarmoeder folliculaire fase deel 1	10
	De Eikelkwaliteit folliculaire fase deel 2	17
	De kwaliteit van de Zaadcel	26
	Een succesvolle Bevruchting de ovulatie	33
	Een gezonde Innesteling de luteale fase	37
	Drukpunten voor de Vruchtbaarheid	43
	Supplementen voor de Vruchtbaarheid	47
	Ontbijt Recepten	51
	Lunch Recepten	56
	Diner Recepten	62
	Thee voor de Vruchtbaarheid	69
	Boodschappenlijst	71



DE MENSTRUATIE

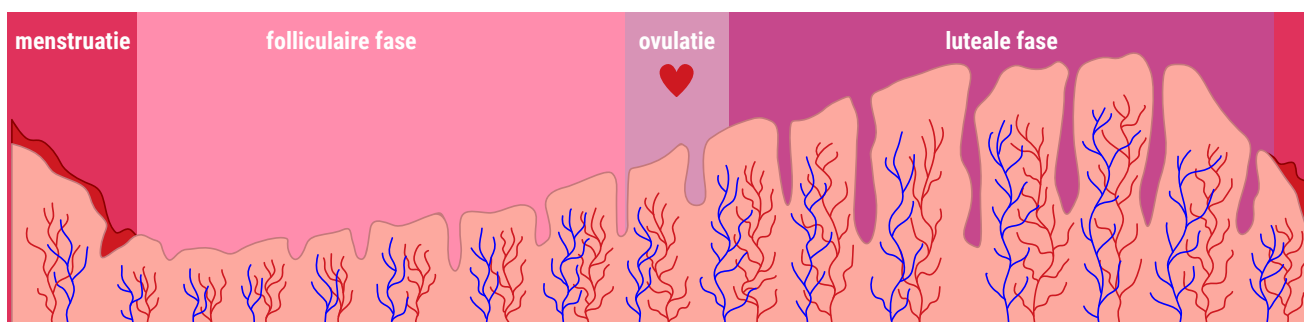


DE START VAN EEN NIEUWE CYCLUS

De cyclus van een vrouw bestaat uit 4 fases en start bij de eerste dag van je menstruatie. Je menstruatie is niet alleen het begin van een nieuwe cyclus, het geeft ook weer een vernieuwde kans op een zwangerschap. Of zoals ik altijd tegen mijn cliënten zeg: "Iedere menstruatie kom je dichterbij een zwangerschap!" Wishful thinking of rasoptimist? Nee hoor, zolang je bezig bent met zwanger worden heb je alle redenen om positief te blijven. Blijkt een zwangerschap niet voor jullie weggelegd, dan zie je het dan wel weer, dat is in het nu nog helemaal niet aan de orde.

De cyclus

Vermoedelijk weet je wel welke fases je cyclus doorloopt, maar ik geef je toch een klein biologiesje.



Dag 1 tot dag 7 heb je je menstruatie. Daarna komt de folliculaire fase tot ca. dag 14, dan volgt de ovulatie. Na de ovulatie volgt de luteale fase, gevolgd door een positieve zwangerschapstest of een nieuwe menstruatie.

Welke hormonen spelen een rol bij de menstruatie

Tijdens de menstruatie zijn de levels van het vrouwenhormonen oestrogeen en progesteron heel laag. Dit zorgt ervoor dat een menstruatie ontstaat. De lage hormoonspiegels zijn ook de reden dat veel vrouwen zich tijdens de eerste dagen van de menstruatie heel anders voelen dan normaal.

Als reactie op de lage hormoonspiegels gaat de hypofyse (een hormoonklier in je brein) FSH aanmaken. Dit is het follikel stimulerend hormoon. De stijging van FSH in de eerste dagen van je menstruatie is heel belangrijk, omdat het de eierstokken stimuleert om een nieuwe groep follikels (eiblaasjes) te laten rijpen. Later rond de ovulatie zal er uiteindelijk één dominant follikel ontwikkeld zijn om te kunnen springen.

De kijk op de menstruatie vanuit de Chinese geneeskunde



In de TCM (Chinese geneeskunde) gaat men uit van Yin en Yang. Yin is koel, vrouwelijk en rustig. Yang is vurig, mannelijk en actief. Net voor de start van je menstruatie is de Yang op het hoogste level. Daarna neemt dit snel af en neemt de Yin het over. De daling van de Yang zorgt ervoor dat het menstruatiebloed wordt afgestoten.

Vanuit de TCM is de menstruatie de fase van bloedbeweging, ontlading en zuivering. Hierbij speelt de Lever een hoofdrol; dit orgaan reguleert de stroom van bloed en bepaalt wanneer het wordt losgelaten. Een gezonde menstruatie vraagt dus om voldoende bloed.

De Qi

De basis van een goede gezondheid is volgens de TCM het hebben van de juiste hoeveelheid Qi. De Qi kun je zien als levenskracht of vitale energie. Stagnatie in de Lever-Qi kan leiden tot een onregelmatige of uitblijvende cyclus, zoals bij PCOS.

Wat is een gezonde menstruatiecyclus?

Dat is best een lastig punt, want niets zo persoonlijk als een menstruatiecyclus. Gemiddeld duurt een cyclus 28 tot 35 dagen. Waarbij een lengte van 28 dagen als ideaal wordt gezien. Het hangt van de vrouw af, want sommige vrouwen hebben hun hele leven een cyclus van 35 dagen. Dat is voor hun normaal en het zegt dus niets over hun vruchtbaarheid. Een vrouw met een langere cyclus zou zelfs probleemloos zwanger kunnen worden.

Een cyclus korter dan 28 dagen kan ook heel gezond zijn en hoeft niet direct te betekenen dat het een vruchtbaarheidsprobleem is. Echter zie ik in mijn praktijk alleen maar vrouwen die moeilijk zwanger worden. Als zij een korte cyclus van bijvoorbeeld 26 dagen hebben is het vaak een teken van een verminderde eikelkwaliteit. Verderop ga je daar meer over lezen.

De start en het verloop van een menstruatie zegt veel over je zwangerschapskansen!

Wat is een gezonde menstruatie?

Ga ervan uit dat een menstruatie waarbij je maandelijks kromligt van de pijn, heel veel bloed verliest of juist vrijwel geen bloed verliest. Dat dit geen gezonde menstruatie is. Volgens de TCM is een menstruatie gezond als je geen pijn hebt en een dag of 4 tot 5 helder bloedverlies, zonder stolsels hebt.