

e-book

De Vruchtbaarheid formule

De natuurlijke sleutel tot conceptie bij een uitblijvende zwangerschap

Inkijkexemplaar



GeboorteCyclus Therapeut
www.evavit

Even voorstellen - wie is EvaVita

Hoi, mijn naam is Niki, GeboorteCyclus therapeut.

Mijn grootste missie is om stellen te begeleiden die dromen van een kindje, maar vastlopen op de weg daarnaartoe. Hoewel ik dagelijks cliënten help in elke fase van de geboortecyclus - van vruchtbaarheidsproblemen en zwangerschapsklachten, tot hulp bij de bevalling en de balans daarna - ligt mijn passie en diepste specialisatie bij het thema vruchtbaarheid.



Het persoonlijke fundament van mijn werk

Mijn werk is niet zomaar een baan; het is de rode draad door mijn eigen leven. Naast therapeut ben ik namelijk vooral moeder van vier prachtige jongvolwassen kinderen, waarvan één sterrenkindje.

De weg om moeder te worden heeft de basis gevormd voor alles wat ik nu in mijn praktijk doe. Het was een verdrietige en medische rollercoaster:

- Eva ✨ mijn oudste dochter, werd geboren met 23 weken en overleed 45 minuten na haar geboorte.
- Mijn volgende kinderen, Lotte (30+2 weken), Sofie (31+5 weken) en Sjoerd (34+5 weken), kwamen na zware zwangerschappen en vroeggeboortes.

Mijn missie: jou helpen jouw grootste wens in vervulling te laten gaan!

Het is extra bijzonder dat ik dagelijks in mijn praktijk stellen mag helpen die ook zo graag ouders willen worden. Als onze samenwerking wordt beloond met een positieve zwangerschapstest, raakt mij dat enorm. Regelmatig moet ik dan een traantje wegpinken van vreugde! ❤️

Mijn grootste wens is om iedereen die moeilijk zwanger wordt persoonlijk te helpen, maar dat lukt helaas niet.

Precies daarom ontwikkelde ik De Vruchtbaarheidsformule en ik ben blij dat jij deze hebt besteld! Vanaf nu heb jij toegang tot de meest essentiële kennis en ervaring, zodat ook jij leert wat je zélf kunt doen om je kans op een gezonde zwangerschap een enorme boost te geven!

Liefs, Niki



Volg mij ook op insta @evavita.nl voor meer tips en inspiratie

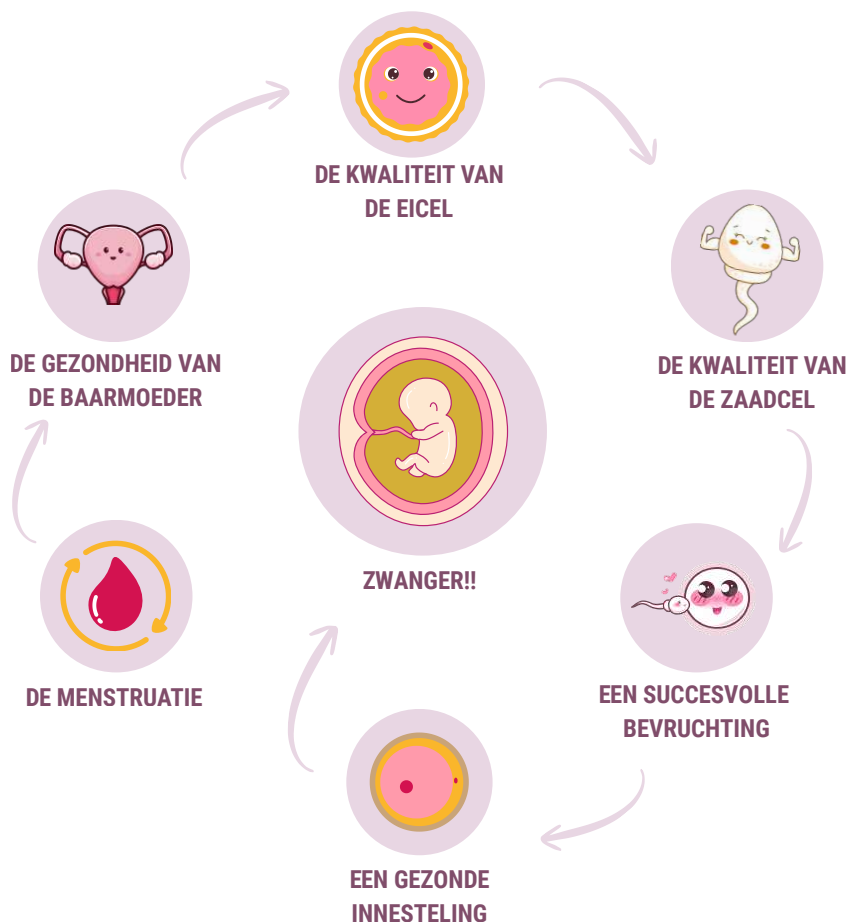
Hoe werkt de Vruchtbaarheidsformule

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!

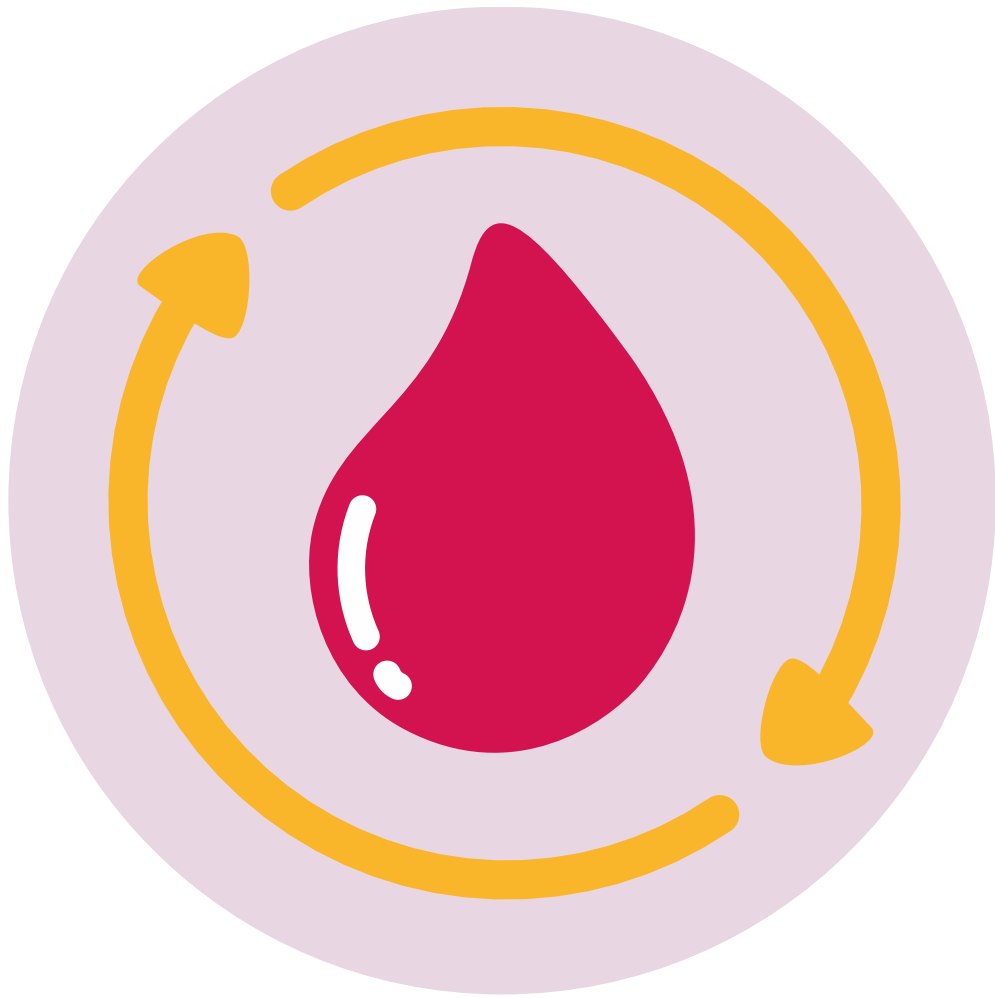
De basis van de vruchtbaarheidsformule

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

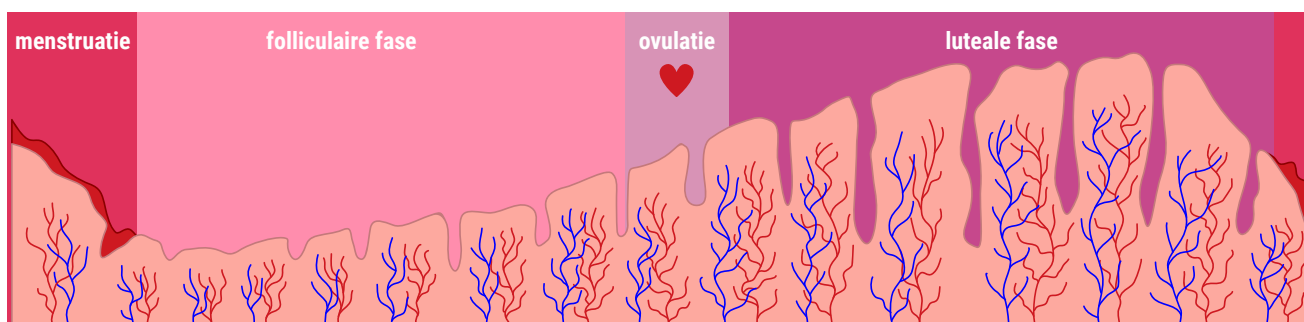


DE START VAN EEN NIEUWE CYCLUS

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.

Waar vrouwen, maar ook artsen snel geneigd zijn om te zeggen dat menstruatieklasten erbij horen, wordt dat vanuit de TCM volledig ontkracht. Menstruatieklasten horen er niet bij!! Hoe meer klachten je hebt, des te meer is er werk aan de winkel voor je.

Hoe is de start en het verloop van jouw menstruatie?

In mijn praktijk begin ik standaard met de vraag: "Hoe is jouw menstruatie?" Veel vrouwen zeggen dan al snel dat het normaal verloopt, maar ja wat is normaal? Wat voor jou normaal lijkt kan juist helemaal niet goed zijn en dat kan weer een indicatie geven voor je vruchtbaarheid. De start en het verloop van jouw menstruatie zegt namelijk veel over jouw hormonale balans.

- ☞ Begint jouw menstruatie met bruinige afscheiding en zet het later pas door?
- ☞ Begint jouw menstruatie met redelijk bloedverlies, stopt het een paar dagen en gaat het dan weer verder?
- ☞ Voel jij al dagen van te voren dat je ongesteld moet worden door pijnlijke borsten, al dan niet met buikpijn?
- ☞ Heb jij enorme krampen in je buik en/ of rug voor en tijdens je menstruatie?
- ☞ Heb je PCOS, maar nog wel af en toe een soort van cyclus?
- ☞ Heb je endometriose en daardoor enorm veel pijn?
- ☞ Heb je niet super veel pijn, maar blijf je wel aan het verschonen, omdat je heel veel bloed verliest?
- ☞ Start jouw menstruatie met een dag krampen en verlies je veel stolsels?
- ☞ Kun je geen pijn trekken op het verloop en de start van jouw menstruatie? De ene keer lang met veel pijn, dan weer korter en redelijk normaal enz?

Zwanger worden begint met een gezonde menstruatie

Herken jij je in één of meer van bovenstaande voorbeelden dan kan dit duiden op een verstoring van je vrouwelijke hormonen. Op endometriose en PCOS na, houdt een arts meestal geen rekening met deze verstoringen. Jammer, want dit kan wel degelijk de slagingskans van een innesteling in de weg staan.

De tips en stappen uit de volgende hoofdstukken vormen een basis waarmee jij jouw cyclus en menstruatie kunt verbeteren. Je kunt al best snel verschil gaan merken in je lichaam, maar dit hangt natuurlijk wel af van mogelijke menstruatieklasten die je hebt. Na 2 of 3 maanden zul je de grootste verschillen merken.

Verloopt jouw menstruatie volgens het boekje? Dan is voor jou de oorzaak dat je nog niet zwanger bent in andere punten te zoeken. Daar krijg je gaandeweg het lezen misschien wel meer antwoorden op.