

OPAS - Raskaaksi tuleminen ja

Hedelmällisyys



www.meridiancare.fi





Hei!

Minä olen Chantal.

Olen äiti,
akupunktioterapeutti, ja
tämän oppaan kirjoittaja.
Autan naisia raskaaksi
tulemisessa käyttäen
kokonaisvaltaisia ja
luonnollisia menetelmiä.
Olen Meridian Care -
akupunktioklinikan
perustaja ja FinnAcu ry:n
jäsen.





Tästä oppaasta

Jos haluat perustaa oman perheen, mutta koet haasteita raskaaksi tulemisessa tai kaipaat tietoa ja vinkkejä terveytesi ja luontaisen hedelmällisyytesi tueksi, tämä opas on sinua varten.

Haluan jakaa sinulle tietoa ja hyväksi havaittuja keinoja, joiden avulla voit luonnollisin menetelmin tukea ja parantaa hedelmällisyyttäsi. Vinkit pohjautuvat paitsi omaan henkilökohtaiseen kokemukseeni, myös yli 15 vuoden ammatilliseen tietämykseeni akupunktioterapeuttina ja hedelmällisyysasiantuntijana.



Muutama sana alkuun...



Tässä oppaassa on muutamia hyödyllisiä käytännön vinkkejä sinulle, kun suunnittelet ja toivot raskaaksi tulemistä. Lue, miten voit tukea omaa hyvinvointiasi ja terveyttäsi ja näin vaikuttaa positiivisesti hedelmällisyyteesi.

Nämä vinkit pohjautuvat samoihin neuvoihin, joita jaan klinikallani hedelmällisyys-hoidoissa käyville asiakkailleni. Avainsana on johdonmukaisuus. Ei ole olemassa taikaratkaisuja tai ihmeakupisteitä. Suurin hyöty syntyy, kun otamme aktiivisesti vastuun omasta hyvinvoinnistamme ja teemme tietoisia valintoja, jotka tukevat kehon ja mielen hyvinvointia.

Hedelmällisyyden tukeminen on jatkuvaa sisäistä työtä. Ainoastaan sinä voit tehdä tarvittavat muutokset elämäntavoissasi.



Aloitetaan

Jokaisen naisen polku raskauteen on yksilöllinen, mutta tietyt perusasiat ovat yhteisiä meille kaikille. Seuraavilla sivuilla saat konkreettisia vinkkejä ja ohjeita, jotka tukevat kehosi luontaista hedelmällisyyttä. Opit unen ja levon tärkeydestä sekä ravinnon ja ympäristön puhtauden merkityksestä raskaaksi tulemisessa.



Vinkkejä unen parantamiseksi

Hyvä uni on avain terveyteemme, ja sillä on merkitystä erityisesti kun suunnittelet perhettä. Joillekin uni ei tule yhtä helposti, mutta seuraavilla vinkeillä voit tukea kehoasi parempaan uneen.

1) Laita pois kaikki älylaitteet, kuten puhelimet ja tabletit, vähintään tunti ennen nukkumaanmenoa. Näyttöjen sininen valo voi häiritä unirytmiasi.

2) Hanki pimennysverhot. Pimeässä ympäristössä kehosi tuottaa enemmän unihormoni melatoniinia, mikä edistää nukahtamista..



3) Vältä syömistä juuri ennen nukkumaanmenoa. Kehosi käyttää energiaa ruoansulatukseen, mikä voi häiritä unen syvyyttä.

4) Vietä aikaa auringonvalossa tai ulkona heti aamusta. Se auttaa asettamaan kehosi luonnolliseen biorytmiin ja voi auttaa unen saamisessa.



Näin vähennät kodin toksiineja

Monet arjen tuotteet on helppo korvata luonnollisemmilla:

Tuoksut

Suurin osa ilmanraikastimista ja deodoranteista voidaan vaihtaa eteerisiin öljyihin ja muihin luonnonmukaisiin vaihtoehtoihin.

Puhdistusaineet

Ruokasooda ja etikka ovat tehokkaita siivouksessa, ja kun niihin lisätään muutama tippa lempieteeristä öljyäsi, saat myös raikkaan tuoksun.

Ihohoito

Kookosöljy, risiiniöljy, manteliöljy ja sheavoi ovat loistavia vaihtoehtoja tavallisille voiteille ja rasvoille. Ne hemmotellevat ihoa ja ovat myös kukkarolle ystävällisiä.

Kun perheelisäys on mielessä, on ensisijaisen tärkeää, että ympäristösi on puhdas ja vapaa haitallisista aineista. Monissa yleisesti käytetyissä siivousaineissa, ilmanraikastimissa sekä pyykinpesu- ja huuhteluaineissa voi piillä yllättäviä myrkkijä. Käy läpi siivouskaappisi ja vaihda tuotteet turvallisempiin. Aloita vaikkapa hajusteista.

Ruokavinkkejä



Suosi näitä ruokia

- 1) Hedelmät ja vihannekset. Monipuolinen värikirjo on avain. Ne tarjoavat laajan kirjon vitamiineja ja ravintoaineita.
- 2) Hyvät ja terveelliset rasvat, kuten avokadot, kookosöljy ja oliiviöljy.
- 3) Puhtaat proteiinit, kuten mantelit, kvinoa, luomukananmunat, hampunsiemenet, chia-siemenet, linssit, jogurtti, luomukana- ja naudanliha.
- 4) Lämpimät ruuat, kuten vihannes- ja lihaliemikeitot ovat hyviä valintoja.



Vältä näitä

- 1) Valmisruuat, einekset ja prosessoidut elintarvikkeet.
- 2) Keinotekoiset lisäaineet ja sokeripitoiset ruuat.
- 4) Virvoitus- ja diettijuomat.
- 5) Tuotteet, joiden ainesosia et osaa edes lausua.
- 6) Alkoholi
- 7) Savukkeet tai sähkö tupakka.
- 8) Suuret määrät kofeiinia.



Sinua varten

On tärkeää, ettet luovuta itsesi suhteen. Jokainen meistä ansaitsee onnen ja terveyttä, ja toivon, että löysit tästä oppaasta jotakin hyödyllistä matkallesi...

On monia tapoja edistää omaa hyvinvointia ja mahdollisuuksia tulla raskaaksi luonnollisesti. Tärkeintä on löytyä juuri ne keinot, jotka toimivat parhaiten omalle kehollesi.

Kuinka aloittaa? Ole johdonmukainen. Jos toiveenasi on tulla raskaaksi luonnollisin keinoin, ole sinnikäs. Toista näitä vinkkejä, kunnes niistä tulee rutiini. Muista: vain sinä voit vaikuttaa omaan hyvinvointiisi ja tehdä aktiivisia valintoja sen hyväksi. Tämä on loistava alku. Jatka vain eteenpäin!

Chantal Hellevig
www.meridiancare.fi

