

Spis treści

Część I

Masz moc

1. Słowo, którego szczególnie nie lubię: od skupienia na niepłodności do skupienia na płodności	17
Przejście od skupiania się na niepłodności do skupiania się na płodności	18
Płodność według medycyny tradycyjnej Dalekiego Wschodu	22
Przygotowanie pałacu dla Twojego dziecka	24
Zdrowie emocjonalne pałacu Twojego dziecka	25
Radość i odwaga	26
Uczucia w akcji	29
2. Jak działa Twoje płodne ciało	34
Twój optymalny cykl miesięczkowy	34
Podstawa funkcjonowania Twojego płodnego ciała	36
Twoje płodne ciało przystępuje do działania	42
Orgazm a poczęcie	44
Twój mężczyzna, jego nasienie a zajście w ciążę	45
Taniec płodności według medycyny tradycyjnej Dalekiego Wschodu	47
Esencja	48
Krew, Qi a powstawanie życia	50
3. Jak Twój styl życia bezpośrednio wpływa na Twoją zdolność do zajścia w ciążę	54
Twój układ immunologiczny a płodność	59
Ile potrzeba czasu, aby zmiana stylu życia mogła mieć wpływ na płodność	63

4. Zjednoczenie z naturą: odzyskanie równowagi ciała	71
Twój dawno niewidziany przyjaciel: natura	73
Życie z rytmem natury	75
Życie zgodne z porami roku	80
Menstruacja	81
Faza folikularna	82
Faza owulacji	83
Faza lutealna	84
5. Jedzenie w celu optymalnego odżywiania i jakości komórek jajowych: dieta „Ty też będziesz w ciąży”	87
Dieta „Ty też będziesz w ciąży”	89
Ogólne wskazówki	89
Sześć razy „nie”	90
„Nie” dla glutenu	90
„Nie” dla żywności zmodyfikowanej genetycznie	91
„Nie” dla soi	93
„Nie” dla dodanego cukru	94
„Nie” dla pestycydów	94
„Nie” dla sztucznych słodzików	95
Trzy razy „tak”	96
Jedz białka zwierzęce	96
Jedz zdrowe tłuszcze – oleje, orzechy i nasiona	100
Jedz owoce i warzywa	101
Niektóre z moich ulubionych warzyw wspomagających płodność	102
Inne zalecenia dietetyczne „Ty też będziesz w ciąży”	104
Produkty fermentowane: jedna do dwóch łyżek dziennie	104
Zdrowe, organiczne produkty słodzące: jedna do dwóch łyżeczek dziennie	104
Suplementy diety w odnowie płodności	104
6. Unikanie toksyn	110
7. Przygotowanie psychiczne i emocjonalne	117
Twoja samolubna misja zdrowotna	119
Pozwolenie sobie na stanie się matką	120
Dać spokój	121
Wnoszenie w Twoje życie większej porcji radości, pewności siebie i spokoju	128
Narodziny Twojej nowej historii	134
Medytacja i wyobrażanie sobie	135
Świadome marzenie	136

Medytowanie lub robienie przerw na rozluźnienie	137
Mudry	139
Mudra fazy menstruacji	139
Mudra fazy pęcherzykowej (folikularnej)	140
Mudra fazy owulacji	140
Mudra fazy lutealnej	141
Joga	141
<i>Supta baddha konasana</i> lub pozycja podpartego zgiętego kąta	142
<i>Viparita karani</i> lub pozycja nogi w górze na ścianie	142

8. Połączenie wszystkich elementów: 7-dniowy plan odnowy płodności

krok po kroku	145
Pierwszy dzień	146
Drugi dzień	148
Trzeci dzień	149
Czwarty dzień	150
Piąty dzień	151
Szósty dzień	153
Siódmy dzień	154

Część III

*Jeszcze więcej wskazówek,
jak poprawić płodność,
i sposoby pokonywania
problemów*

9. Dodatkowe kuracje poprawiające płodność 157

Akupunktura i chińskie zioła	157
Qi Gong	159
Ćwiczenia Qi Gong Płodnej Bogini	160
Otwórz swoje serce	160
Pobudź swoje nerki	160
Wysyłaj radość i miłość do pałacu swojego dziecka	161
Znaczenie płomiennego seksu	162

10. Pokonywanie powszechnych problemów z płodnością 163

PCOS	164
POA	167
Endometrioza	168
Trzy najczęściej niezdiagnozowane choroby autoimmunologiczne	170
Cukrzyca typu 1	170
Autoimmunologiczna choroba tarczycy (AITD – <i>autoimmune thyroid disease</i>)	172
Celiakia	175

Problemy z płodnością z perspektywy tradycyjnej medycyny wschodniej	177
Esencja a problemy z płodnością	182
Niedobór Qi a problemy z płodnością	183
Zastój Qi wątroby a problemy z płodnością	184
Niedobór krwi a Twoja płodność	185
Zastój krwi a Twoja płodność	186

11. Zrozumieć Twojego lekarza: wypowiedzi najlepszych endokrynologów zajmujących się rozrodczością	188
Przepisy	195
Posłowie	205
O autorce	207