



Inleiding

Wanneer je graag zwanger wilt worden is het belangrijk om inzicht te hebben in de werking van jouw lichaam.

Wanneer je het besluit hebt genomen om zwanger te willen worden is het verstandig om je hierop voor te bereiden door je voeding- en leefstijl aan te passen. De meeste koppels raken binnen een half jaar op natuurlijke wijze zwanger. Maar wat als dat niet lukt en de zwangerschap op zich laat wachten? In dat geval kan er sprake zijn van subfertiliteit, ofwel verminderde vruchtbaarheid.

Eén op de 6 koppels krijgt hiermee te maken, maar wanneer spreken we van subfertiliteit? Wanneer een stel een jaar lang onbeschermd gemeenschap heeft en een zwangerschap uitblijft of wanneer de vrouw ouder is dan 35 jaar en ze wordt niet binnen een half jaar zwanger dan is er sprake van subfertiliteit. In beide gevallen zul je eerst naar de huisarts gaan en kom je waarschijnlijk in de medische malle molen van onderzoeken terecht.

Gelukkig kun je zelf ook een heleboel doen om je vruchtbaarheid te verbeteren en om de kans op een zwangerschap te vergroten. Of je nu in een medisch traject van vruchtbaarheidsbehandelingen zit of wanneer je hier nog niet aan toe bent. In dit e-book neem ik je mee in een aantal facetten die een rol spelen bij het vervullen van jullie wens.

Uiteraard is er nog veel meer te vertellen over hoe je je vruchtbaarheid kunt vergroten. Wil je daar meer over weten dan vertel ik jullie graag meer tijdens een kennismakings- of intakegesprek.

Vruchtbare groet,

Yvette Kruisenga



Inhoudsopgave

Inleiding	1
Hoofdstuk 1 'Reproductieve stelsel'	3
Hoofdstuk 2 'Hormonen'	4
Hoofdstuk 3 'Menstruatiecyclus'	6
Hoofdstuk 4 'Voedingsadviezen'	8
4.1 Eiwitten	8
4.1.1 Koemelk	9
4.2 Suiker	9
4.3 Vetten	9
4.3.1 Kokosnootolie	10
5. Cafeïne	10
6. Water	10
7.0 Algemeen voedingsadvies	11
Hoofdstuk 5 'Voedingssupplementen'	12
Hoofdstuk 6 'Leefstijladviezen'	14
Hoofdstuk 7 'Behandel mogelijkheden'	15
Fertility Massage (vruchtbaarheidsmassage)	15
Fertiliteitsreflexologie	16
Auriculotherapie	17
Castor olie pakking	17
Hoofdstuk 8 'Boekentips'	18

Hoofdstuk 1 'Reproductieve stelsel'

Welke organen spelen een rol bij een zwangerschap?

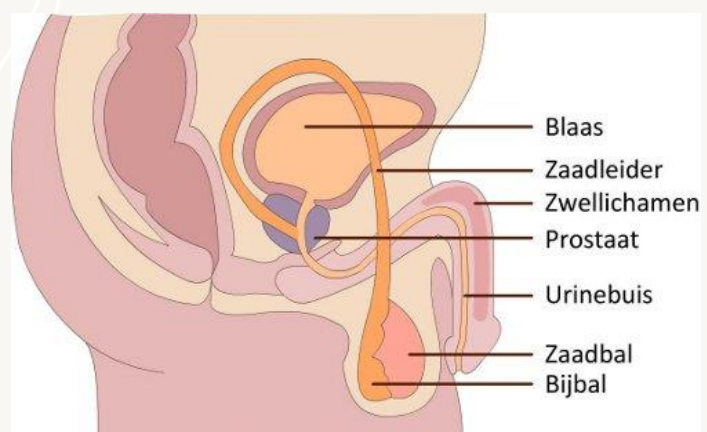
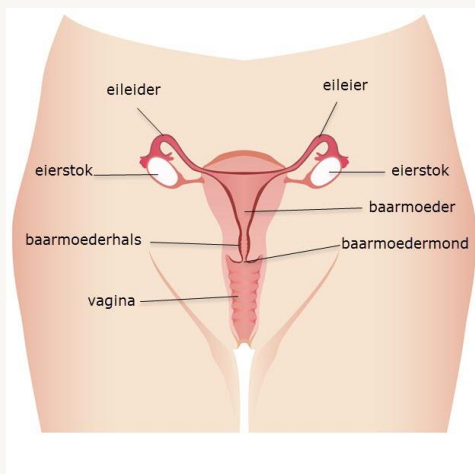
Bij de vrouw bevinden de organen die een rol spelen bij de reproductie zich in het bekken. Het reproductieve stelsel van de vrouw bestaat uit de vagina, de baarmoedermond, de baarmoeder, de eileiders en de eierstokken.

De eierstokken hebben de vorm van een amandel en zijn slechts 3-5 cm groot. De eierstokken produceren de hormonen oestrogeen en progesteron die ervoor zorgen dat de eitjes kunnen groeien. Voor de geboorte zijn er gemiddeld al 400.000 eifollikels gevormd. Hiervan zullen er gemiddeld 500 rijp worden gedurende de vruchtbare jaren van de vrouw. Vanaf de puberteit tot aan de menopauze wordt er gemiddeld één keer per maand een eifollikel rijp, afwisselend in beide eierstokken. De rijpe follikel barst open en stoot de eicel uit. Dit noemen we de eisprong of de ovulatie.

Wanneer een eitje klaar is voor de bevruchting gaat deze via de eileiders naar de baarmoeder. De baarmoeder heeft de vorm van een kleine peer met een totale lengte van ongeveer 7 cm en een breedte van 5 cm.

Het reproductieve stelsel van de man bestaat uit de penis, de zaadleider en de testikels. In de testikels vormt zich het zaad. Bij een zaadlozing wordt ongeveer 3 tot 5 ml sperma geloosd, dat normaal gesproken tussen 100 en 200 miljoen zaadcellen bevat. Per milliliter zijn dat er zo'n 20 tot 50 miljoen.

Je kunt je voorstellen dat er zich een heleboel 'problemen' voor kunnen doen die een natuurlijke zwangerschap in de weg kunnen staan. Denk daarbij aan een vrouw die geen eisprong heeft, PCOS of endometriose of een man met een slechte kwaliteit van het zaad.





Hoofdstuk 2 'Hormonen'

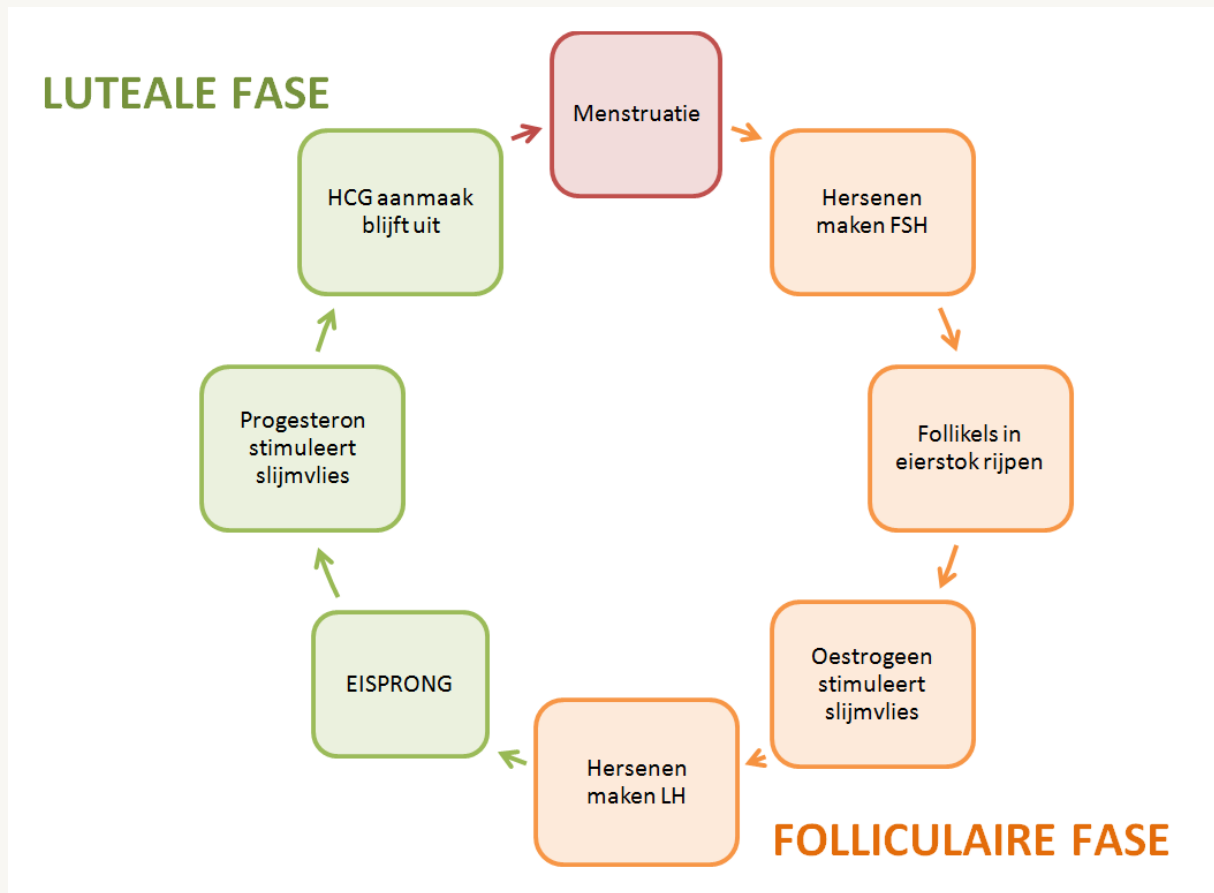
Welke hormonen spelen een rol bij een zwangerschap?

Ik noemde al even oestrogeen en progesteron die worden aangemaakt door de eicellen. Oestrogeen is het hormoon dat zorgt voor de uiterlijke vrouwelijke kenmerken zoals borsten en rondingen. Progesteron is vooral betrokken bij de groei van het baarmoederslijmvlies, zodat een eventuele bevruchte eicel zich daarin kan nestelen. Wanneer zich geen eicel innestelt neemt het progesterongehalte af en wordt het baarmoederslijmvlies gedeeltelijk afgestoten. Dat is de menstruatie. Als er wel een zwangerschap optreedt, zorgt het progesteron ervoor dat het baarmoederslijmvlies goed doorbloed en intact blijft.

Andere hormonen die een belangrijke rol spelen zijn het follikelstimulerende hormoon (FSH) en luteïniserend hormoon (LH). Beiden zijn de zogenaamde geslachtshormonen. Het FSH wordt met name gevormd in de eerste helft van de menstruatiecyclus. Dit hormoon stimuleert de ontwikkeling van de follikels in de eierstokken en bij de man bevordert het de vorming van zaadcellen in testes. LH speelt een rol in de tweede helft van de cyclus en stimuleert de rijping van de eicel en vervolgens de ovulatie. Na de eisprong stimuleert LH de ontwikkeling van het gele lichaam uit de lege eifollikel. Meer hierover vindt je in het hoofdstuk over de menstruatiecyclus.

Andere hormonen die een rol spelen zijn bijvoorbeeld cortisol dat een rol speelt bij stressreacties. Wanneer er sprake is van stress dan is het cortisol vaak te hoog en neemt deze de overhand waardoor een zwangerschap wordt bemoeilijkt. Meer hierover lees je in het hoofdstuk over stress.

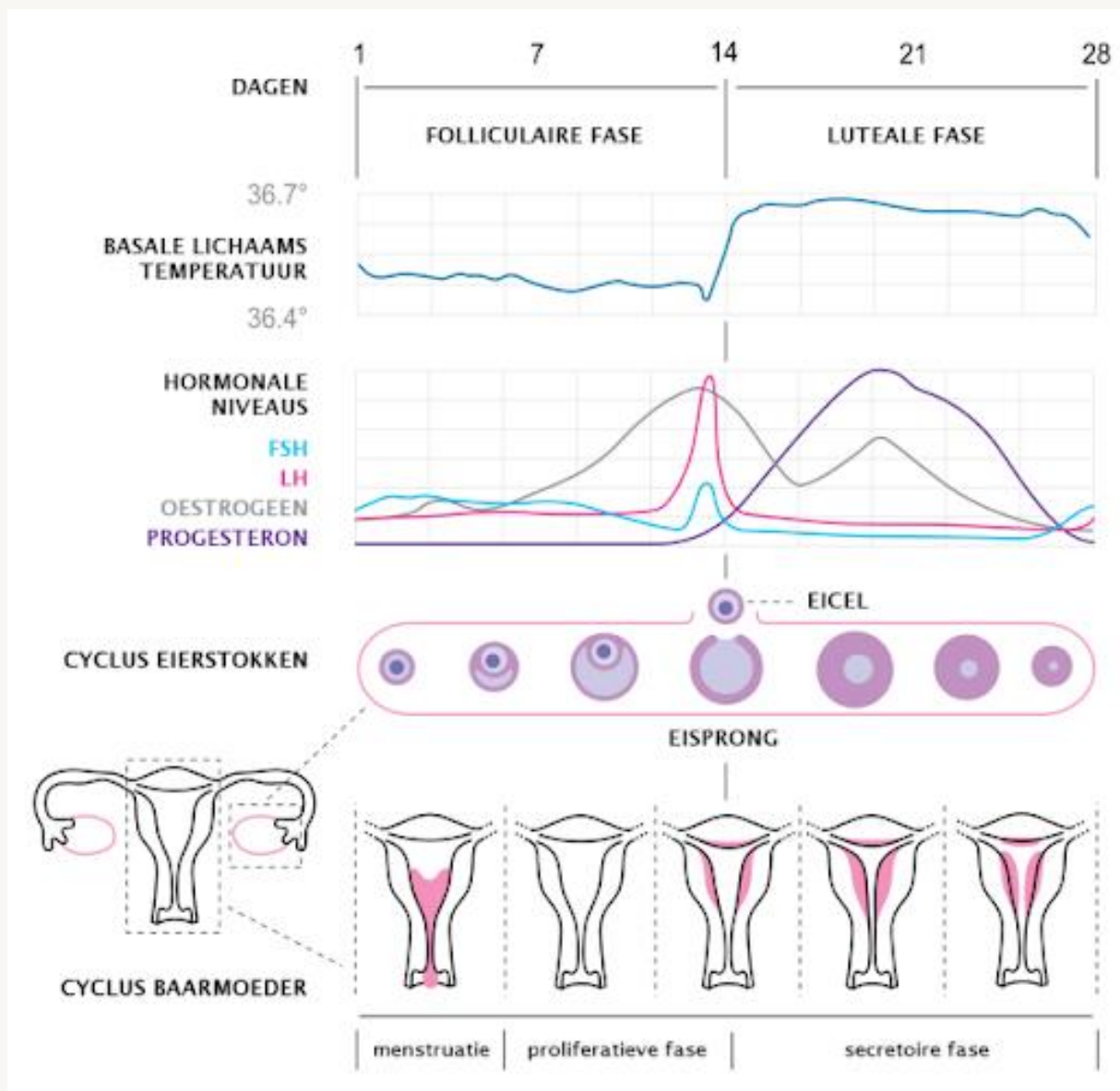
TSH is het schildklierhormoon. Een goede werking van de schildklier is onontbeerlijk voor onze gezondheid en zeker voor onze vruchtbaarheid. Voor een normale groei van cellen moeten schildklierhormonen in de juiste concentratie aanwezig zijn.



Hoofdstuk 3 'Menstruatiecyclus'

Om de kans van slagen op een gezonde zwangerschap te verhogen is het heel belangrijk om inzicht te hebben in je menstruatiecyclus. Een normale menstruatieperiode duurt 3 tot 5 dagen. De eerste dag van de cyclus is de dag van de bloeding. Een cyclus bestaat gemiddeld uit 28 dagen. Een normale cyclus kan variëren van 21 dagen tot 35 dagen. Bij een cyclus van meer dan 35 dagen of minder dan 21 dagen wordt de kans op een zwangerschap kleiner. Ook al heb je een lange of een korte cyclus, belangrijk is dat de cyclus regelmatig is. Een onregelmatige cyclus bemoeilijkt eveneens een zwangerschap.

Aan de hand van de onderstaande afbeelding leg ik je graag uit wat er tijdens een menstruatiecyclus gebeurt.



Hier zie je dat een menstruatiecyclus uit verschillende fasen bestaat:

- De eerste helft van de cyclus is de folliculaire fase waarin de eikel zich ontwikkelt
- De tweede helft van de cyclus is de luteïniserende fase waarin de follikel verder groeit

Ongeveer op de helft van de cyclus vindt de eisprong plaats. Het exacte moment is afhankelijk van de lengte van je cyclus. Afhankelijk van deze lengte kan de eisprong dus plaatsvinden tussen dag 10 en dag 17.

Een manier om de eisprong te identificeren is door ovulatie testen te gebruiken. Deze testen meten het gehalte LH in de urine en geven een sein als de piek zich aandient. Dit kan doormiddel van een streepje, hoe donkerder het streepje hoe groter de kans dat de eisprong daar is (afb. 1) of met een smiley bij de piekvruchtbaarheid. Het is een betrouwbaar hulpmiddel (meer dan 99%). Een nadeel van deze testen kan zijn dat deze eigenlijk altijd positief zijn op het moment dat de eisprong is geweest.



Een andere methode om je eisprong te volgen is door iedere ochtend bij het ontwaken, dus nog voordat je opgestaan bent je temperatuur meet. In de eerste helft van je cyclus is de temperatuur nagenoeg hetzelfde (de basale temperatuur). Net voor de eisprong daalt de temperatuur licht waarna hij bij de eisprong ongeveer een halve graad stijgt. Dit is het moment van de eisprong.

De vruchtbare periode in een cyclus loopt vanaf ongeveer dag 10 t/m de dag na de eisprong. In elke cyclus heb je ongeveer 3 dagen waarin je optimaal zwanger kunt worden: 1 tot 2 dagen vóór je eisprong en de dag van de eisprong zelf. Na de eisprong kan een eitje nog 12 tot 18 uur bevrucht worden. Dat is minder dan 1 dag! Mis jouw eisprong dus niet e begin vroeg genoeg na je menstruatie met gemeenschap, zeker als je een korte cyclus hebt. Algemeen is het aan te bevelen om om de 2 dagen gemeenschap te hebben.

Kijken we naar de hormonale cyclus dan zien we in de grafiek terug wat ik al eerder heb geschreven. In de eerste helft van de cyclus spelen oestrogeen en FSH een belangrijke rol en in de tweede helft progesteron en LH.

Apps voor bijhouden cyclus

- FertilityFriend
- Ovia
- Flo
- WomanApp
- Period Tracker
- WomanLog
- Life



Hoofdstuk 4 'Voedingsadviezen'

De kwaliteit en variatie van het voedsel dat we eten, heeft verreweg het grootste effect op onze gezondheid. Veel van de gezondheidsproblemen waarmee we vandaag de dag worden geconfronteerd, kunnen grotendeels worden toegeschreven aan voedsel van slechte kwaliteit en de keuze van ons voedsel, terwijl je tegelijkertijd met het maken van de juiste keuzes voor voedsel van de juiste kwaliteit veel van deze problemen kunt verlichten.

Voedsel in de 21e eeuw wordt grotendeels massaal geproduceerd, wat vaak betekent dat de kwaliteit veel lager is, omdat de voedingsbodems de noodzakelijke voedingsstoffen missen. De biologische stoffen die de kwaliteit van de bodem helpen verbeteren ontbreken. Om dit probleem te overwinnen worden voedsel of gewassen besproeid met pesticiden en herbiciden die vervolgens in de voedselketen komen en uiteindelijk in ons terechtkomen. Deze chemicaliën zijn geen natuurlijke stoffen die we kunnen metaboliseren, hoe meer voedsel wordt veranderd vanuit zijn natuurlijke rauwe staat, hoe meer ons lichaam moet werken om het te metaboliseren door vitamines en mineralen uit ons lichaam toe te voegen. Voedsel zou voedingsstoffen toe moeten voegen in plaats van ze weg te halen. Tel daarbij omgevingsfactoren, huishoudelijke en cosmetische gifstoffen op en je ziet dat dit een enorme stressbron wordt voor je lichaam met allerlei klachten tot gevolg.

Met betrekking tot vruchtbaarheid legt dit een te grote druk op het lichaam als het constant moet vechten tegen de effecten van onvoldoende voedingsstoffen en overvloedige gifstoffen. Ons lichaam gaat in de overlevingsstand en het voortplantingssysteem is het enige vervangbare biologische systeem dat in tijden van hoge stress kan worden verstoord of opgeofferd.

De natuurlijke constitutie waarmee je bent geboren en die van je voorouders naar jou zijn overgegaan spelen ook een rol, aangezien sommigen van ons sterker zijn in sommige dingen dan anderen. Dit betekent niet dat je geen gezond leven kunt leiden, het betekent gewoon dat je voorzichtiger en bewuster moet zijn met wat je van je lichaam vraagt.

4.1 Eiwitten

Eiwitten zijn de bouwstenen van alle cellen, enzymen en hormonen.

Eiwitten zijn belangrijk bij de vruchtbaarheid:

- Een gezonde baby maken
- Vorming van eicellen en zaadcellen
- Reguleren van de menstruatiecyclus
- Productie van energie
- Gewichtsbeheersing
- Sterke immuniteit

Het is belangrijk om eiwitten te eten als ontbijt. Als je alleen brood of granen eet dan begint je lichaam de dag erop met suiker wat schade aan gaat richten aan het insulinegehalte en op uw beurt andere hormonen verlagen energie en de behoefte aan snacks verhoogd. De laatste eiwitmaaltijd kan 12 uur voor het ontbijt zijn geweest; dus als je geen proteïne eet bij het ontbijt dan gaat je lichaam eiwitten uit je spieren opnemen en berooft het



lichaam van zijn belangrijkste bouwstenen. Dit betekent ook dat het nemen proteïne uit mager weefsel spieren vermindert en vet verhoogt, waardoor je lichaamsvetpercentage hoger wordt en het moeilijker wordt om af te vallen.

Je hebt ongeveer 60-80 g eiwit nodig gedurende de dag, d.w.z. 2 eieren zijn ongeveer 12 g, een kip van goede grootte is 25-30 g. U kunt uw eiwitname verhogen door een wei-eiwitproduct van goede kwaliteit te gebruiken.

Bij elke maaltijd moeten goede kwaliteit en kwantiteit eiwitten worden gegeten.

4.1.1 Koemelk

Koemelk is gemaakt om kalfjes mee groot te brengen, niet voor de mens! Koemelkeiwit is een van de belangrijkste voedselbestanddelen die voedselallergie veroorzaken doordat de eiwitketens van koemelk lang zijn en in je maag onvolledig gesplitst worden. Door gisting en rotting in je darmen raken de darmslijmvliezen geïrriteerd en beschadigd waardoor eiwitfragmenten in de bloedsomloop terechtkomen en een overgevoeligheidsreactie kunnen uitlokken. De darmen staan in nauwe relatie tot de andere slijmvliezen (in het hoofd) en onze huid. Denk bij overgevoeligheidsreacties aan darmproblemen, migraine, acne, astma, bronchitis en huidproblemen etc.

4.2 Suiker

Het is algemeen bekend dat suiker niet goed is voor je lichaam. Suiker werkt sterk verzurend en berooft je lichaam van zijn reserves aan vitamines en mineralen. Glucose, de actieve vorm van suiker die door je cellen als brandstof worden gebruikt, kan door je lever zelf uit vetten en eiwitten aangemaakt worden. Een overmatige suikerconsumptie veroorzaakt darmstoornissen, hypoglykemie, problemen met het immuunsysteem, schimmelinfecties, vitaminetekorten en diabetes.

4.3 Vetten

Vetten zijn essentieel voor de cellulaire integriteit en de vorming van hormonen

Goede vetten en vruchtbaarheid:

- Brengt hormonen in evenwicht en regelt de menstruatiecyclus
- Stabiele en sterke cellen, die de gezondheid van eieren en sperma verbeteren
- Brengt ontstekingen in evenwicht, dus immuniteit
- Goede energiebron
- Gezondere baby

Verzadigd vet krijgt negatieve aandacht en stelt dat het de slagaders verstopt hartaanvallen, kanker en is slecht voor cholesterol etc. Verzadigd vet is wel essentieel voor een goede gezondheid. In tegenstelling tot de andere vetten is het stabiel en doet het dat ook niet ranzig worden, vooral niet bij blootstelling aan hoge temperaturen.




Meervoudig onverzadigde vetten hebben de neiging geoxideerd te worden en vrije radicalen te creëren en daarom de 'vette' schurk te zijn.

Meervoudig onverzadigde vetten kunnen worden onderverdeeld in 2 categorieën:

- Omega 3 - Ontstekingsremmend
- Omega 6 - Ontstekingsremmend

Bewerkte vetten zoals transvetten zijn vreemd aan het menselijk lichaam. Transvetten zijn plantaardige vetzuren die door toevoeging van metalen deeltjes onder zeer hoge temperaturen worden verhit zodat ze smeerbaar worden, denk daarbij aan margarine. Producten worden hierdoor langer houdbaar en makkelijker verwerkbaar, echter zorgen deze ervoor dat onder andere het transport van voedingsstoffen en de afvoer van gifstoffen worden verhinderd.

Er is veel verwarring over vetten, maar het is een essentieel onderdeel van onze voeding en we hebben er allemaal een aantal nodig omdat ze betrokken zijn bij de structuur van elke cel en vervult veel belangrijke biologische functies in het lichaam.

Good Fats		
		
Saturated	Monounsaturated	Polyunsaturated (Essential Fatty Acids)
Organic meats/poultry, Butter	Olive Oil (for cold use only)	Cod liver/Fish/ Krill Oil (Omega 3-animal based)
Unpasteurised milk/cheese	Avocado	Linseed/Flax Oil (Omega 3- vegetable based)
Coconut Oil/Cream/Milk Ghee	Many nuts	Omega 6 oils found naturally in whole foods

4.3.1 Kokosnootolie

Kokosolie is een verzadigd vet en is eigenlijk een must have voor iedereen!

Voordelen van kokosolie:

- Kokosolie wordt volledig afgebroken en overwegend gebruikt voor energieproductie. Het komt zelden in het lichaam terecht als vet of als afzettingen in slagaders of ergens anders.
- Heeft geen negatief effect op cholesterol
- Verhoogt de schildklierfunctie
- Als een zeer verzadigd vet is het het minst kwetsbaar van alle voedingsoliën voor oxidatie en vorming van vrije radicalen - het veiligst om te gebruiken tijdens het koken.
- Verhoogt het immuunsysteem: het is een natuurlijk antibioticum, antibacterieel, antiviraal, antischimmel, antiparasieten

5. Cafeïne

Uit onderzoek blijkt dat de kans op een miskraam met 50% wordt vergroot bij inname van twee koppen koffie per dag. Vier koppen groene of zwarte thee of 4 glazen cola per dag hebben hetzelfde effect.
(oxford journals medicine human production volume 17, issue 7Pp. 1746-1754)

6. Water

Drink de hele dag door regelmatig water (idealiter tussen de maaltijden). 2 liter is een goede maatstaf, maar bij stress, ziekte of warme temperaturen heb je meer nodig. Water helpt je lichaam te ontgiften en helpt u beter te presteren. Start de dag met twee glazen lauw water 20 minuten voor het ontbijt!



7.0 Algemeen voedingsadvies

Voedselkeuzes

Kies bij het doen van de boodschappen voor lokale, biologische producten of kweek je eigen groenten en stel je maaltijden bewust samen. Dit helpt je om te kiezen voor een uitgebalanceerd dieet en zorgt ervoor dat je de juiste dingen in huis hebt.

Algemene regel van 80/20

Zorg ervoor dat je voedselkeuze voor 80% uit gezond voedsel bestaat. Sta jezelf toe de andere 20% te kiezen voor de dingen die je echt lekker vindt.

Eet goed en met aandacht

Zorg ervoor dat er niet meer dan 4 uur zit tussen maaltijden zit om te voorkomen dat het insulinegehalte gaat schommelen. Het vermindert ook dat je teveel gaat of gaat snacken. Zitten tijdens het eten en goed kauwen helpt bij de spijsvertering.

Let op!

- Vermijd bewerkte producten zoals koekjes, cakes, crackers, kant-en-klaarmaaltijden, frisdranken, verpakte sausmixen, enz.
- Vermijd geraffineerde suikers (toegevoegde suikers) en vermijd zoetstoffen. Wil je toch een zoetstof gebruiken, kies dan voor kokosbloemsuiker of Stevia, dit zijn natuurlijke zoetstoffen.
- Vermijd witte bloem en witte rijst.
- Vermijd alle geraffineerde vloeibare plantaardige oliën gemaakt van soja, maïs, saffloer, koolzaad of katoenzaad.
- Gebruik geen meervoudig onverzadigde oliën om te koken, bakken of bakken.
- Eet geen kweekvis
- Vermijd bewerkte, gepasteuriseerde melk; Kies met mate voor geitenzuivel of biologische yoghurt, kwark en karnemelk.
- Vermijd zaden, noten en granen in graanrepen, omdat ze de opname van mineralen blokkeren en darmproblemen veroorzaken.
- Vermijd ingeblikt en besproeid fruit en groenten. Vermijd genetisch gemodificeerd voedsel (te vinden in de meeste soja, koolzaad- en maïsproducten).
- Vermijd kunstmatige geur- en smaakstoffen (E620 t/m E637). De meeste soepen, sausen en bouillonmixen en de meeste commerciële kruiden bevatten MSG, zelfs indien niet aangegeven op het label.
- Wanneer je actief probeert zwanger te worden kun je beter 3 maanden lang geen cafeïnehoudende dranken drinken (koffie en cola) en beter nog is het om het de hele zwangerschap te laten staan. Kijk ook uit met zwarte thee!
- Vermijd aluminium houdende producten als zout, bakpoeder en maagzuurremmers. Gebruik geen aluminium kookgerei of aluminium houdende deodoranten.
- Vermijd synthetische vitamines en voedingsmiddelen die deze bevatten. Gebruik supplementen van hoogwaardige kwaliteit.
- Vermijd fluoride! Fluoride verhindert de opname van jodium dat noodzakelijk is voor een goede schildkierwerking.
- Gebruik géén alcohol.
- Gebruik géén magnetron om maaltijden te verwarmen.



Hoofdstuk 5 'Voedingssupplementen'

Vitamines en mineralen zijn essentiële stoffen die ons lichaam nodig heeft. De volgende vitamines en mineralen spelen een belangrijke rol bij vruchtbaarheid en de eerste fase van een zwangerschap:

- Vitamine D3; behoudt van sterke botten en tanden, goede werking van de spieren en het afweersysteem en opname van calcium uit de voeding
- Vitamine B11 of foliumzuur; belangrijk bij de aanmaak van bloed en DNA-materiaal en ter bescherming van hart- en vaatziekten
- Selenium; beschermt cellen tegen beschadiging, belangrijk voor een goede werking van de schildklier
- Zink; opbouw van eiwitten, groei en ontwikkeling van weefsel, goede werking van het afweersysteem
- Vitamine E-complex; antioxidanten
- Omega-3 vetzuren; belangrijk voor de ontwikkeling van de hersenen en het netvlies van het ongeboren kind
- Vitamine B12; nodig voor de productie van rode bloedcellen voor een goed werkend immuunsysteem
- Vitamine B-complex; combinatie van 8 verschillende B vitamines
- Ubiquinol
- Vitamine C en bioflavonoïden; antioxidant, beschermt lichaam tegen schade
- N-acetylcysteïne; ondersteunt de leverfunctie
- Probiotica of darmbacteriën
- Magnesium; vorming van bot en spieren, overdracht van zenuwprikkels
- Ijzer; vormig van hemoglobine, productie van energie door lichaamscellen, normale afwerking van het afweersysteem
- Jodium; productie van het schildklierhormoon
- DIM of Di-indolylmethaan; bij verminderde vruchtbaarheid van de man
- L-arginine; ondersteuning van het immuunsysteem
- Alfaliponzuur; antioxidant
- Vitamine A of carotenoïden; goede werking van de ogen en het afweersysteem, normale groei en gezondheid van de huid
- Octacosanol; stimuleert de zuurstofoverdracht vanuit het bloed naar de spieren en laat de spieren ook effectiever omgaan met zuurstof
- L-carnitine; bevordert de gezondheid van het zenuwstelsel, hart en bloedvaten, psieren, alvleesklier en lever
- Dimethylglycine (DMG)

Uiteraard is het van belang om een gezond voedingspatroon te volgen, opdat u voldoende vitamines en mineralen binnen krijgt. Wanneer je een kinderwens hebt dan kan het soms nodig zijn om een of meerde vitamines of mineralen te suppleren. Het gebruik van een hoogwaardig (dus geen synthetisch) supplement is dan aan te raden.

Enkele suggesties van kwalitatief hoogwaardige en betaalbare supplementen zijn:

Voor de vrouw:

- Fertility Woman van Nutriphyt (adviesprijs € 83,80)
<https://nutriphyt.nl/producten/fertility-woman/>
- Fertilup for women (adviesprijs vanaf € 29,98)
<https://www.fertilup.nl/fertilup-voor-vrouwen/fertilup-voor-vrouwen.html>
- Prena Fem van Orthica (adviesprijs € 30,35)
<https://www.orthica.nl/prena-fem>
- Elke Dag Mama tabletten van Vitals (verkoopprijs € 39,95)
<https://www.vitals.nl/producten/elke-dag/elke-dag-mama>
- Elke Dag Mama Capsules van Vitals (verkoopprijs € 26,95)
<https://www.vitals.nl/producten/elke-dag/elke-dag-mama-capsules>
- Meer-in-2 Zwanger van VirOrtho (verkoopprijs € 29,95)
<https://www.vitortho-retail.nl/product/8193>
- 106 Multi zwangerschap van AOV (adviesprijs € 23,05)
<https://www.aov.nl/shop/100-multivitaminen-en-mineralen/106-multi-zwangerschap>

Voor de man:

- Fertility Man van Nutriphyt (adviesprijs € 73,-)
<https://nutriphyt.nl/producten/fertility-man/>
- Proxceed Plus;
<https://www.proxceed.nl/nl/default.php>
- Fertilup for men (adviesprijs vanaf € 29,98)
<https://www.fertilup.nl/fertilup-voor-mannen/fertilup-voor-mannen.html>

Enkele van deze supplementen zijn ook te verkrijgen of te bestellen via Yvette Reflexology+.

Hoofdstuk 6 'Leefstijladviezen'

Als het gaat om een goede gezondheid en vruchtbaarheid heeft de stress de grootste impact. Stress zorgt ervoor dat de hele balans in ons lichaam wordt verstoord. Als reactie op stress schieten we in de 'fight or flight' modus, wat wil zeggen dat alle processen stil worden gelegd en we alleen nog maar bezig zijn om te overleven. Natuurlijk is dit alleen in extreme gevallen, maar wanneer iemand langdurig aan stress bloot wordt gesteld is dat niet bevorderlijk voor je gezondheid. Onze energie gaat niet meer naar de belangrijkste systemen en organen zoals de spijsvertering en de voortplantingsorganen, maar naar de spieren en organen die nodig zijn om te overleven.

Stress kan in vele vormen voorkomen, denk daarbij aan fysiologische stress, psychologische stress, voedingsstress en omgevingsfactoren (bv. Giftstoffen, elektromagnetische straling etc). Het is dus zaak om je stresslevel zo laag mogelijk te houden. Dit kan op vele manieren bijvoorbeeld door middel van yoga, meditatie of massages.



Hoofdstuk 7 'Behandel mogelijkheden'

Fertility Massage (vruchtbaarheidsmassage)

Vruchtbaarheidsmassage is een diepe; maar zachte, niet-invasieve therapie die de buikorganen in optimale conditie te brengen door de omringende spieren en ligamenten te versterken. Dit zorgt er weer voor dat de bloed-, zenuw- en lymfestromen verbeteren. Gifstoffen worden afgevoerd en voedingsstoffen die zorgen voor een juiste hormoonbalans worden beter opgenomen.

Binnenkort kun je bij mij in de praktijk terecht voor deze bijzondere massage.



Voordelen van de Fertility Massage:

- Zorgt voor een betere doorbloeding naar de baarmoeder, eierstokken en eileiders
- Zorgt voor een betere doorbloeding naar het spijsverteringssysteem en verbetert daardoor je immuunsysteem
- Zorgt voor een betere hormonale balans
- Helpt het lichaam om zich te ontdoen van oud stilstaand bloed, weefsels en littekenweefsel
- en nog veel meer!

Fertilitereflexologie

Fertilitereflexologie is erop gericht om ondersteuning te bieden op de volgende gebieden, waardoor een zwangerschap uitblijft of voortijdig wordt afgebroken:

- Stress
- Verstoorde menstruatiecyclus
- PCOS
- Endometriose
- Schildklierproblematiek
- Afwijking aan de geslachtsorganen
- Trauma's
- Innevelingsproblemen
- Onvoldoende sperma
- Afwijkend sperma
- Impotentie
- Toxische stoffen

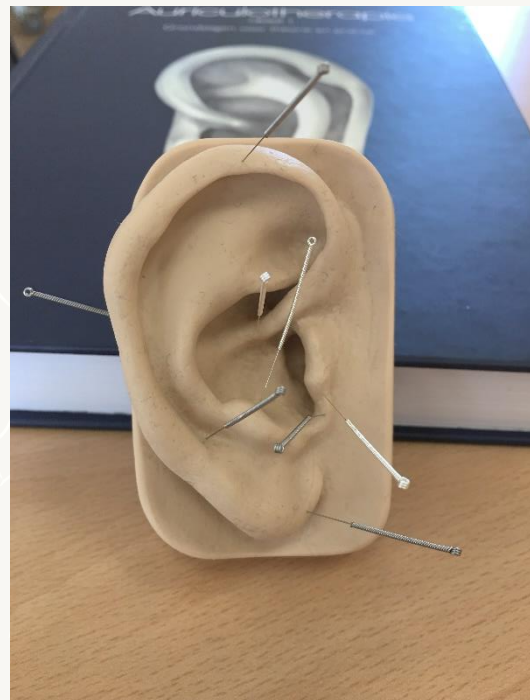


De behandelingen zijn gericht op:

- regulatie van de menstruatiecyclus en/of het verhelpen van menstruatieklachten
- stimuleren van de eicelproductie en de kwaliteit van de eicel
- stimuleren van de eisprong
- verbeteren van de doorbloeding in het bekken
- afvoeren van afvalstoffen uit het lichaam
- verminderen van stress stimuleren van de zaadcelproductie en de kwaliteit van het sperma

Auriculotherapie

Bij auriculotherapie of ooracupunctuur worden er naalden of verblijfskorreltjes of bolletjes geplaatst in de reactieve punten in het oor die corresponderen met de te behandelen organen of emoties. Deze naalden blijven voor ongeveer 20 minuten in het oor zitten, waarna ze vervangen kunnen worden door verblijfskorreltjes of bolletjes. Deze blijven dan een week zitten waarbij de punten gestimuleerd blijven.



Castor olie pakking

Voor een beschrijving over deze methode kun je mijn website raadplegen:

<https://voetreflex-veghe.nl/behandelingen/castor-olie-pakking>

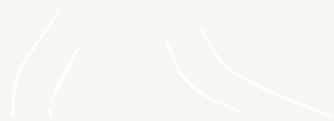


Hoofdstuk 8 'Boekentips'

Innesteling - Rika Lukac
ISBN 9789082022162

Vruchtbaarder dan je denkt - Greetje van den Eede
ISBN 9789082661712

Heb jij nog een goede tip, laat het me dan weten!



Voor meer informatie, vragen, opmerkingen en/of voor het maken van een afspraak kun je contact met mij opnemen via onderstaande gegevens:

Yvette Reflexology+

Heilig Hartplein 33a
5462 EB Veghel

t. 06-51686812

e. afspraak@voetreflex-veghel.nl

i. www.voetreflex-veghel.nl

©2020 - Alle rechten voorbehouden

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar worden gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Yvette Reflexology+ (Yvette Kruisenga)

