

להרות זה דרך הטבע - הפתרון שלך להריון טבעי ובריא



המדריך להריון טבעי ובריא

מאת: דורין סנדרוביץ
מאמנת ומלווה נשים וזוגות מעוכבי הריון להרות בדרך הטבע בשיטת 7 הצעדים להריון טבעי ובריא

המידע והעצות במדריך כלליים ולא באים להחליף יעוץ רפואי לפיכך, "המדריך להריון טבעי" לא אחראי לכול נזק שייגרם עקב הסתמכות על מידע זה, ולהתאמת או אי התאמת העצות לכל אישה

מפתח עניינים

- 3 שלום לך וברוכה הבאה למדריך שלי / מי אני
- 6 היצירה הכי גדולה שלנו וקצת סטטיסטיקה
- 7 המטרה של המדריך.....
- 8 אנחנו לא רק גוף.....
- 9 למה אני מתכוונת
- הבסיס לשיטת 7 הצעדים להריון טבעי
- 10 דרכים להחזיר את השעון הביולוגי שלך לאחור.. 11
- גרסה חיובית
- גרסה שלילית
- 13 שיטת 7 הצעדים להריון טבעי ובריא.....
- 14 נטרלי פחד.....
- 15 עצרי לרגע
- 16 פתחי אוזניים.....
- 17 השקיעי בעצמך.....
- 18 עבדי בזה
- 19 לא שכחנו משהו
- 20 שאלות נפוצות
- 20 אני פותחת לך דלת

שלום לך וברוכה הבאה למדריך שלי



שמי דורין סנדרוביץ ואני כאן בכדי לעזור לך להגשים את החלום שלך להיות אמא, באמצעות שיטה חדשה **'שיטת 7 הצעדים להריון טבעי ובריא'**.

השיטה הזאת עבדה עבורי ובזכותה הריתי בדרך הטבע ואני היום אמא לנועם המקסים הבן שלי בן השנה וחודשיים.

עוד קצת פרטים עלי,

במקצועי אני מאמנת להגשמה אישית ועסקית ומטפלת רוחנית.

התשוקה הכי גדולה שלי בחיים היא לעזור לאנשים להגשים את החלומות שלהם. אין דבר שמסב לי סיפוק גדול מזה.

היום, אני מאמנת ומלווה נשים וזוגות מעוכבי הריון להרות בדרך הטבע בעקבות מסע אישי שחוויתי עד ההריון שלי, שלקח מספר שנים ועליו תוכלי לקרא בהרחבה בהמשך, אני עוזרת לנשים מעוכבות הריון, להגשים את החלום הכי משמעותי שלהן ולהרות בנינוחות, בדרך הטבע, בלי מתח ובדיקות אינסופיות ובלי הזרקות של הורמונים.

אני מזמינה אותך באופן אישי להצטרף אלי ל'מסע' ולקרא ממקור ראשון איך ניתן להיכנס להריון באופן טבעי גם כשהרופאים סקפטיים ובפרק זמן קצר באמצעות **שיטת 7 הצעדים להריון טבעי** שפיתחתי.

אם מישהו היה אומר לי שאי פעם אצור תוכנית שמטפלת באי פוריות או, באיך לקלוט הריון באופן טבעי ובריא. הייתי מגחכת. איך זה קשור אלי?

אף פעם לא חשבתי שתהיה לי בעיה להיכנס להריון. למה שתהיה לי? במשפחה שלי אין בעיות כאלה אבל.. בחיים כמו בחיים יש הפתעות.

כמובן שמאוד רציתי תינוק משלי וככול שעבר הזמן ולא היה הריון כך, הלכה וגדלה התשוקה שלי לתינוק ונתקפתי כיסופים עזים להיות אמא. פשוט, להחזיק את התינוק שלי בידיים ולתת לו אהבה עד אין סוף..

חלפו שלוש שנים עד שהנס הזה התרחש עבורי.

לא אלאה אותך בכול הפרטים. רק אספר לך שאלה היו ימים טרופים.

במבט לאחור, עשיתי הרבה דברים שהיו בניגוד מוחלט לשלמות האישית שלי, בתקופה ההיא, המטרה שלי להיות אמא קידשה את כול האמצעים.

בתודעה שלי צפו, כול הרגשות הכי סוערים שלי. הפחדים שלי, הספקות, הרחמים.. הרגשתי בלבול. הרגשתי שאני מתערבלת בתוך ים של דעות, מחשבות, אפשרויות. אינסוף.

ובעיקר הרגשתי שאני במתח אדיר ובלתי נסבל. עד שעצרתי. עצרתי לחשוב. יצאתי מהאוטומט. הבנתי סוף, סוף שאני במצב של "פול גז בניטרל". עושה כול מה שהרופא אומר וכביכול מתקדמת אבל מרגישה בפנים שזה לא נכון לי. לא בריא לגוף ולנשמה שלי. מוציא אותי מאיזון. הרגשתי פצועה ובעיקר הרגשתי, שהמקום הזה לא יביא אותי למטרה שלי, לקלוט הריון בנינוחות ברוגע ובתהליך בריא וטבעי לי ולגוף שלי. הבנתי שאני חייבת לקבל החלטה אמיצה ולעשות שינוי. לעצור את המירוץ המטורף הזה שמתחדש בכל חודש למרות שמצד שני, מאוד חששתי לאבד זמן יקר וכול זאת, בכאב, בפחד בחששות כבדים, עצרתי את הטיפולים והמרוץ המטורף הזה..

שחררתי אחיזה. השתמשתי בכל הכלים שרכשתי כמאמנת במשך שנים של לימודים בתחום הרוחני, המנטאלי ובכול התחום של התפתחות אישית. חשבתי לעצמי, את כול מה שהשקעתי בלימודים (זמן, כסף, סבלנות, אהבה) אשקיע עכשיו ביישום של הכלים האימוניים ועוד כלים אחרים מופלאים שלמדתי במשך השנים כמו רייקי, שיטה לתכנות של המוח ועוד במקביל, חקרתי לעומק את נושא אי הפוריות והסיבות האפשריות לכך.

כתוצאה מהמחקר הזה, עשיתי עוד בדיקות שאף רופא לא המליץ לי לעשות ובוודאי שלא חשב לבדוק כך הבנתי שלא רק אני 'על אוטומט'. הדבר הראשון והכי חשוב שבו התמקדתי היה בלהוריד מתח מחיי, עשיתי את זה גם על ידי צמצום שעות העבודה שלי. למזלי, הייתי עצמאית גם אז.

נקטתי בפעולות פשוטות בהתחלה כמו:

הליכות יומיומיות בנות שעה לבד, יזמתי סליחה שלי לכול מיני אנשים שנפגעתי מהם בעבר. התהליך הזה מנקה רוחנית ומנטלית. הקפדתי לעשות הליכה באופן יומיומי ובכול מזג אוויר והיה כיף אדיר. נהניתי בטרופ. בחורף לאחר ההליכות מרוממות הנפש האלה נהגתי לטבול באמבטיה חמה. **לעצום עיניים ולדמיין** איך הבטן שלי תופחת יפה והפעם כתוצאה מעובר שמתפתח ולא מהורמונים שהזריקו לי לתוכה.

עשיתי מדיטציות ודמיון מודרך ואפשרתי לעצמי **לכתוב ולחשוב על כול הפחדים שיש לי** בנוגע להריון ובעיקר מהלידה עצמה אפילו מלהיות אמא - לכן תדעי איזה ילדים יצאו.. אפשרתי לעצמי לשחרר הכול. ממש הכול.

כול פחד, כול ספק "נתפס" על ידי והועבר טיפול יסודי דרך "ארגז הכלים" הדמיוני שלי עד שהרגשתי שהמודעות שלי לאט, לאט מתנקה מחששות, ספקות ופחדים ומתמלאת באמונה זכה בכך שאני בדרך להריון בריא, טבעי וקל. עברו בערך שלושה חודשים מתחילת התהליך של הנקוי הפנימי הזה עד ש... עוד לפני שניתן היה לאשש את ההריון ידעתי שאני בהריון.

פשוט הרגשתי שזהו. הפעם זה הצליח. העדים שלי הם הרופאה שטיפלה בי ובעלי אני זוכרת שסיפרתי לרופאה שלי שאני חושבת שאני בהריון. היא רק הסתכלה עלי ואמרה לי שאי אפשר לראות שום דבר בשלב זה גם אם זה נכון כי יש דופק לעובר רק אחרי שישה שבועות. "אבל אם את רוצה אפשר לבדוק".

רציתי בדקנו. כמובן שלא ראו כלום באולטרא סאונד. אבל אני ידעתי. הרגשתי.
הרופאה הציעה לי לחכות מס' ימים ולקנות ערכה ביתית לבדיקת הריון

חיכיתי בשלושה ארבעה ימים ואז רכשתי את הערכה. עשיתי בדיקה. הנחתי אותה לעשר דקות והלכתי משם, כשחזרתי, ראיתי שני פסים ורודים לא הייתה אישה מאושרת ממני באותו יום ידעתי שקבלתי את ההחלטה הנכונה. שמחתי שעצרתי את הטיפולים שהיו קשים מידי עבורי ולא רק שלא בזבזתי זמן. להפך הרווחתי זמן יקר ואיכותי עם עצמי וגם הרווחתי זיכרון מאוד נעים שאנצור אצלי, ובעתיד, אוכל לספר עליו גם לבן שלי, הכי חשוב, למדתי שכדאי להקשיב לאינטואיציה שלי.
מישהו פעם אמר שאינטואיציה זה כשאלוקים לוחש לך באוזן. אני מסכימה עם זה במאה אחוז הרווחתי בגדול.

גם אפשרתי לגוף שלי למצוא את האיזון הנכון ולא 'שגעתי' אותו עם עוד הורמונים מסוכנים וגם, לתחושותי היה לוקח לי הרבה יותר זמן. אם בכלל הייתי מצליחה להיכנס להריון בדרך הקונבנציונאלית הכואבת והכול כך מנוגדת לטבע במהלך ההריון תיעדתי בפרוטרוט את כל הפעולות שעשיתי חוויתי דחף שאפשר לי לעשות את זה, בכדי שלא אשכח שום צעד בתהליך שיצרתי.

הרגשתי ועדיין מרגישה שזה לא מקרי, כול מה שקרה לי וכנראה שהבורא יצר שליחה חדשה למטרה המדהימה הזאת לעזור לנשים עם עיכוב בפוריות להרות באופן נינוח ובריא כמו בטבע, וליהנות מהדרך.

**למדתי לקבל את האינטואיציה שלי ולהקשיב לה והנה,
אני כאן בשבילך באהבה**



היצירה הכי גדולה שלנו

לצערי, לרבות מאיתנו יצירת העל הזאת שנקראת ילדים, מלווה בחבלי לידה קשים. המציאות העגומה של 10% מאיתנו היא קושי בקליטת הריון. מה שאומר ש 1 מכל 10 זוגות בישראל מעוכבי פוריות והאחוזים עולים עם הגיל

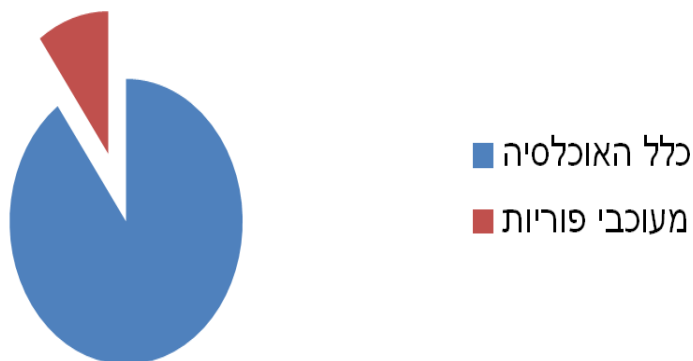
בעיית פוריות מוגדרת כשנה של ניסיונות להרות ללא הריון

קצת סטטיסטיקה

- 10% מהזוגות בישראל סובלים מבעיית פוריות (1 מכל 10 זוגות)
- 40% מהסיבות לאי פרייון מקורן באשה
- 40% מהסיבות לאי פרייון מקורן בגבר
- 20% מהסיבות הם תוצאה של שילוב בין גורמים אצל הגבר והאשה או אי פרייון לא מוסבר

גם אני, עד לפני כשנתיים הייתי חלק מהסטטיסטיקה הזאת. עם זאת, הצלחתי להתגבר עליה, והיום אני כאן כדי לשתף אותך ב'שיטת 7 הצעדים להיריון טבעי ובריא' שפיתחתי.

מעוכבי הריון



המטרה של המדריך

המטרה של המדריך היא לחשוף זוגות ונשים שלא מתחברים לפתרונות הרפואיים הרגילים שמוצעים לזוגות מעוכבי הריון או לנשים שפשוט קשה להן להמשיך עם הטיפולים, הריצות והמתח החודשי המטורף הזה ולאפשר להן לבחור בדרך אחרת. דרך שבה כול התהליך נעשה מתוך בטחון, יציבות ושקט נפשי

התנאי לעבוד איתי הוא לעשות את הדברים שעבדו בשבילי ואפשרו לגופי לקלוט הריון בריא ובדרך הטבע

חשוב לי לייצר הצלחות וזה מאוד תלוי בך. אני מחויבת לתת לך את כול הכלים שעבדו בשבילי וללכת איתך יד ביד.

חבל לי שלא ידעתי את הדברים מהתחלה, מצד שני אולי אצליח לעזור לך עוד לפני שתצטרכי לחוות את כול התהליכים הרגילים ה'מקובלים' במצב כזה.

מותר להעתיק, לשכפל ולצלם את המדריך או קטעים ממנו בכול צורה ואמצעי אלקטרוני, אופטי או מכני ובלבד שיהיה זה למטרות אישיות ולא מסחריות ובתנאי שיצוין שם המדריך ושם המחברת.



אנחנו לא רק גוף

נקודת הבסיס של שיטת 7 הצעדים להריון טבעי ובריא היא פשוטה, בכדי להיכנס להריון טבעי, בריא ונינוח עלייך לזכור כלל אצבע : **אנחנו לא רק גוף**

הרפואה הקונבנציונאלית מתייחסת אלינו כ'גופים' אבל כולנו יודעים שמשהו חסר בהסתכלות כזאת .

ישנן רפואות עתיקות יותר המתייחסות אלינו כאל גוף ונפש.
כשרציתי להיכנס להריון באופן טבעי, התייחסתי לארבעה רבדים בתוכי ועבדתי עם כולם במטרה ליצור איזון ביניהם ובכך לאפשר לעצמי לקלוט הריון בריא ונינוח

כך גם עלייך לעשות, לבדוק ולהתייחס אל ארבעת הרבדים המשפיעים בכול רגע נתון על היכולת של הגוף שלך לקלוט הריון בדרך הטבע

אלה הרבדים:

- רובד ראשון : רוחני / ספיריטואלי
- רובד שני: שכלי / מנטאלי
- רובד רביעי : רגשי / אמוציונאלי
- רובד שלישי: גופני / פיזי

קצת הסבר על ארבעת רבדים:

- **איך את מרגישה נפשית/ רוחנית ?** האם את מתוחה, רגועה ? מה מצב הרוח שלך ?
- **מה המצב המנטלי/שכלי שלך ?** איזה מחשבות 'רצות' לך בראש? איזה אמונות יש לך ? האם את חושבת בצורה חיובית ? האם מתגנבות למוחך מחשבות שליליות כמו, נמאס לי "זה לא הולך לי", "מה יהיה איתי" ?
- **איך המצב הרגשי שלך –** איך את מרגישה ? עצובה ? מאושרת ? כועסת שלא הולך..?
- **מה המצב הגופני שלך ?** האם את מאוזנת הורמונלית. האם המערכות בגופך מתפקדות טוב ? האם את עושה פעילות גופנית ? איך התזונה שלך ? האם את ישנה טוב?

חשוב שתזכרי:

כול אחד מהרבדים האלה משפיע על היכולת שלך לקלוט הריון ועלינו למצוא את נקודת האיזון בין כולם .

למה אני מתכוונת ואיך אני מתייחסת לכול אחד מארבעת הרבדים? כדאי לקרא מס' פעמים..

❖ רוחני

אני מאמינה שאנחנו ישויות רוחניות. והרוח בניגוד לגוף הפיזי היא נצחית ובלתי מוגבלת והיא משפיעה מאוד על הגוף הפיזי שלנו. הרוח מנצחת את השכל וההיגיון כשמאפשרים לה וזה התפקיד שלנו, ללמוד לאפשר לה..אם נדע לעשות שימוש ברובד הרוחני נוכל להשיג הריון וכמעט כול מטרה שנרצה בחיים

❖ מנטאלי

אני מאמינה שהשכל הרציונאלי שלנו מפריע לרוח החופשית והבלתי מוגבלת שיש בנו לעשות עבודה ולייצר מציאות שהשכל לא מאמין שהיא אפשרית עבורנו. תפקידנו לשכנע את השכל שדברים אפשריים עבורנו גם אם זה לא נשמע לו הגיוני לפחות בהתחלה, לפני פעולת השכנוע

דוגמא אישית:

הרופא המומחה אמר לי שהסיכויים שלי להיכנס להריון בגילי עומדים בערך על 15% השכל שלי אומר: הגיוני. מסכים עם הרופא המלומד. הרי יש לו ניסיון רב הרגש שלי צועק. זה כואב לשמוע דבר כזה. עצבות נוראה משתלטת עלי הנפש שלי מתרוקנת. כאילו שאבו ממני את כול האנרגיה בשנייה הגוף שלי מרגיש זקן ולא שווה. אפילו הריון הוא לא יכול לייצר. דבר כול כך טבעי. מכאן המצב עשוי להתדרדר. כי האמונה שנוצרה היא שהסיכוי מאוד נמוך להריון. המומחה אמר והשכל הצדיק האמונה היא שהסיכוי מאוד, מאוד נמוך וכמעט בלתי אפשרי שהריון יתרחש.

ישנה תחושה של עצבות ופחד גדול שהגוף בוגד ושלא נצליח לממש את היכולת הטבעית שלנו להיות אמא. עם כול כשלון של טיפול הרגשות הכואבים מתעצמים והמתח גדל ונעשה בלתי נסבל

ה'חלום' הולך ומתרחק כביכול.. אבל.. ויש אבל משמעותי מאוד. אם נחזור רגע לסיפור שלי, **אני בחרתי לא להסכים עם הרופא שלי ובחרתי לשנות את הלך הרוח שלי** שהיה בשפל ולהפוך אותו לאמונה **יוקדת** שאני לקראת הריון טבעי

אילו הייתי בוחרת להאמין לרופא ול'הגיון' שבדבריו, מה היה קורה לי? הייתי יכולה להרגיש שיצאה לי כול הרוח מהמפרשים. הרוח שלי הייתה מרגישה שהיא נרמסת. למה? כי לא נתתי לה, לאותו רובד רוחני ולא מוגבל שבי סיכוי להשפיע עליי. אם רק ניתן לרוח את הכבוד המגיע לה **ונדע לתפעל אותה כפי שעשיתי מאוחר יותר וכפי שאני מסבירה בשיטת 7 הצעדים.**

השכל שלי (הרובד המנטאלי) שהקשיב לרופא והסכים איתו יכול היה להרוס מראש את האפשרות בה הרוח שלי (הרובד הרוחני) תתגבר על המכשולים בדרך אבל, אני נזכרתי שאני יכולה לבחור וגם את יכולה..

זכרי תמיד : הרוח שלך בלתי מוגבלת. עפ"י המקורות שלנו לכול אחת ואחד מאיתנו יש "חלק אלוהה ממעל" זה הרובד הרוחני. יש בנו חלק מהבורא. החלק הזה כשיודעים להשתמש בו מסוגל לעזור לנו לברוא מציאות חדשה ו'לא הגיונית' כי הוא לא מוגבל בזמן או בחומר. הוא אינסוף

❖ פיזי

אנחנו גם בעלות גוף פיזי חכם מאוד אך מוגבל וזמני מעצם היותו 'חומר'. מצב הגוף ואופן הטיפול שלנו בו ישפיע על ההרגשה שלנו ביומיום (מצב הרוח שלנו) ועל אופן התפקוד שלנו בחיים. לכן הגוף הוא חשוב ואנחנו מבינות את זה לרוב כשמשונו משתבש בגוף או כשאנחנו חולות. אנחנו שוכחות מזה כשאנחנו רואות איזה עוגה טובה, או פיצה.. הגוף והרוח כשהם מסונכרנים (מתואמים) נוצר איזון שהוא קריטי מאוד לתהליך של קליטת הריון אבל, יש עוד פרמטרים שמשתלבים המשיכי לקרא וקראי שוב ושוב עד שתביני.

❖ רגשי

הרגשות שלנו מושפעים מהשכל שלנו, ומשפיעים על מצב הרוח שלנו וגם מושפעים ומשפיעים על הגוף שלנו ואני אסביר.

לדוגמא: סיטואציה - קיבלנו קידום בעבודה.

- **רגשית** - אנחנו שמחות. יש לנו מצב רוח מרומם
- **גופנית** - אנחנו חשות קלילות כמו פרפר. למרות שהגוף מן הסתם שוקל כמו לפני ההודעה המשמחת על קידום
- **שכלית** - אנחנו חושבות מחשבות טובות על עצמנו. מרגישות מוערכות, שוות ו..כיף לנו
- **רוחנית** - אנחנו מאושרות וקלילות כמו אחרי יוגה כי האושר הוא רגש רוחני כמו האהבה. הקלילות נובעת מכך שה'רוח' מתגברת לזמן מה על כובד הגוף

חשבי על כך, הרוח שבנו משפיעה על הגוף הפיזי שלנו ומאפשרת לו להרגיש קליל יותר מהרגיל לא הגיוני נכון? אבל, זה מה שקורה.

בואי נתמקד ברובד שקרוב לוודאי הכי קל לך להבין אותו כי את רואה אותו - הרובד הגופני.

בהנחה שאת שומעת הרבה על צלצולו של 'השעון הביולוגי' המאיים.
אני רוצה לתת לך את:

10 הדרכים להחזיר את השעון הביולוגי שלך לאחור

✓ מה כן לעשות?

הגרסה החיובית +

1. **שינה** - הקפידי לישון לפחות 7-9 שעות. זה משפיע על הפעילות ההורמונאלית של הגוף
2. **פעילות גופנית** - התאמני כול יום בין 40-60 דקות -אני פשוט הלכתי ברגל שעה כול יום
3. **אוכל** - אכלי הרבה ירקות ירוקים. עדיף אורגניים
בחורף, פשוט הכיני כמוני מרק גדול עם סלרי, פטרזיליה, אפונה, ירוקה, קישואים, גזר
אפשר לגוון ולעשות מרקים כתומים שמנקים את הכבד. העיקר שיהיו בריאים ובלי אבקות מרק
לסוגיהן (כולל אלה שללא מונוסודיום גלוטמט) בקיץ הכיני סלט ירקות מגוון ותבלי בשמן זית
ולימון
4. **שתייה** - שתי מים מינרלים ולא מי ברז
5. **קטניות** - אכלי אורז מלא, קינואה, שעועית, חמוס, שיבולת שועל (קוואקר)
6. **ממתיק בריא** - המתיקי בסטיביה במקום בסוכר. זה טבעי, בריא ועם 0 קלוריות. אני משתמשת
בזה
7. **שמן** - השתמשי בשמן זית איכותי מכבישה קרה או בשמן קוקוס לכול דבר
8. **מאפים** - השתמשי בקמח מלא (קמח שיפון, קוסמיו, חומוס ועוד) ..
9. **אפייה** - במקום לטגן השתמשי בתנור אפייה. הוסיפי שמן זית איכותי, מלח אטלנטי. אני מכינה כך
בטטות, גמבות אדומות, קישואים, תפוז"א. אפילו ראשי שום שלמים שהופכים נימוחים וטעימים
אחרי 20 דקות אפייה וגם מומלץ לתת לבן הזוג כי הם משפרים את איכות הזרע
10. **מתוקים** - במקום שוקולד ומתוקים פשוט הכיני שייק מבננה, תפוח עץ, תמר וקצת מים ושתי אותו.
זה יותר טעים מכול דבר מתוק ואם תשתי את זה בבוקר הדחף שלך למתוק במהלך היום יפחת
משמעותית ואפילו ייעלם. תוכלי להוסיף קצת צימוקים, אגוזי מלך, שקדים, גרעיני דלעת, גרעיני
חמנייה (לא קלויים), חמוציות לא מסוכרות. זה הרבה יותר בריא ומזין מעוגות והרבה פחות
משמין ובנוסף נוסף, זה מנקה את הגוף
11. **קרינה** - דברי בסלולארי על רמקול ורצוי לא במכונית סגורה או במעלית

✓מה לא לעשות?

הגרסה השלילית -

1. הימנעי מפאסט פוד- פיצות, המבורגרים, פלאפל וכו
2. הימנעי מאוכל שמן ומטוגן כמו צ'יפס, חציל מטוגן
3. הימנעי מפחמימות פשוטות כמו : אכילת מתוקים - שוקולד, גלידה, עוגות
4. הימנעי מקמח לבן ובכלל מכול מה שלבן כמו : סוכר לבן, אורז לבן, קוסקוס לבן (יש קוסקוס מלא) וכו
5. הימנעי ממשקאות קלים - קולה(כולל דייאט)מיצים, קינלי
6. הימנעי משתיית קפה - כולל נס קפה
7. הימנעי משתיית אלכוהול - קצת יין בערב שבת זה בסדר :)
הימנעי משתיית מי ברז - הם מכילים חומרים שיכולים להשפיע על המאזן ההורמונלי שלך (כמו פלואור) העדיפי מים מינרלים
8. הימנעי מעישון
9. הפחיתי חשיפה לקרינה ורעלנים סביבתיים - כולל אנשים רעילים (שליליים, ציניים)
בשיחות בסלולר העדיפי לדבר 'על רמקול'

טיפים קטנים ממני

לקיצור תהליכי בישול -אם 'אין לך זמן' השתמשי בירקות קפואים מוכנים לבישול, של סנפרוסט או אחרים. 'טיגון' - טגני בצל בלי שמן, פשוט תני לו להתאדות וערבבי אותו מידי פעם עם שיתאדו הנוזלים שבו. הוסיפי את שמן הזית בסוף הבישול וכך תשמרי על הערכים התזונתיים הטובים שלו.

חוק הריכוז- הכיני מראש בצל מאודה והקפאי לשימוש בפעמים הבאות. חוסך זמן. אפשר לעשות את זה עם פטרוזיליה ועוד..

בתיאבון ולבריאות.

ועוד קצת לעזור לך להתחיל...

אם זה נראה לך קשה מידי. התחילי בהדרגה. למשל עברי לשתיית מים במקום משקאות קלים. שתי תה צמחים במקום תה רגיל וקחי בחשבון שמעבר לתחושה החיובית והאנרגטית שתתחילי להרגיש. יש סיכוי מאוד, מאוד טוב שהמשקל שלך ירד, והכי חשוב גוף נקי מרעלים קולט יותר טוב הריון ...

יש תחילי נס קפה בבתי טבע. קני לך אחד והתחילי להתנסות בטעמים חדשים מניסיוני כשמתרגלים לזה, לא חוזרים לאחור. ממש נהנים מההרגשה ומהתוצאות ..

שיטת 7 הצעדים להריון טבעי ובריא כוללת את השלבים:



1. הביני מה הבעיה
2. נטרלי פחדים
3. עצרי לרגע
4. הרגעי והרפי
5. פתחי אוזניים
6. "תעבדי" בזה
7. השקיעי בעצמך

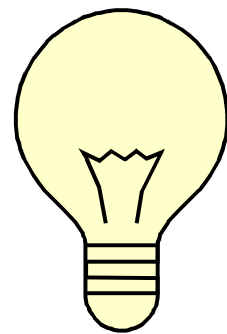
אני אסביר ואדגים כול אחד מהשלבים

הבנת הבעיה

**בכדי לגרום למכשיר לעבוד צריך להבין קודם כול מה הבעיה?
למה הוא לא עובד?**

עלינו להבין, מדוע הגוף שלך לא קלט הריון. יתכן והבעיה שלך היא פיזית כמו רירית דקה או שחלה פוליציסטית ויתכן, שרפואית הסיבה לא ברורה ועדיין אין הריון

בין אם הבעיה פיזית ובין אם לא כדאי שתבררי עם עצמך איזה פחדים, דאגות וספקות את 'סוחבת' בנוגע להריון, לידה והורות. למה הגוף שלך יצר בעיה כזאת?



דוגמא לפחדים, דאגות:

את פוחדת מהלידה?
חוששת שהריון יפגע בחופש שלך?
דואגת שמא אמהות תפגע בקריירה שלך?
רשמי את כול הפחדים שלך על דף...

נטרלי פחדים

הפחד הוא מחסום להגשמה ואושר בחיים ולכן עוצר אותך.

חשבי, כמה פתרונות אנחנו מפספסות כי אנחנו כול כך עסוקות בפחדים שיש לנו.
חשוב שתביני מה הפחד/ המחסום הספציפי שלך?

אולי יש לך מחשבות מפחידות כמו, שחלילה לא יהיו לך ילדים ולא תזכי להיות אמא? אולי את פשוט פוחדת מהלידה עצמה.

הרעיון הוא ללמוד (באמצעות השיטה) להתגבר על כול אותן מחשבות מפחידות שזורעות במודע שלך פחדים המתנגשים עם כוחות הרצון הטבעי שלך להרות

לדוגמא:

את פוחדת שלא יהיו לך ילדים

פעולה פשוטה לנטרול הפחד:

רשמי למה זה מפחיד אותך?

לאיזה פחדים נוספים זה מתחבר לך?

קראי לעצמך את הדברים בקול רם

רשמי על דף מה התובנות שלך

חפשי בגוגל נשים בפורומים לפוריות במצבך שהצליחו להיכנס להריון למרות שפחדו כמוך.
תני לעצמך הוכחות חיוביות שיגברו על הפחד שלך



עצרי לרגע

צאי מהאוטומט.

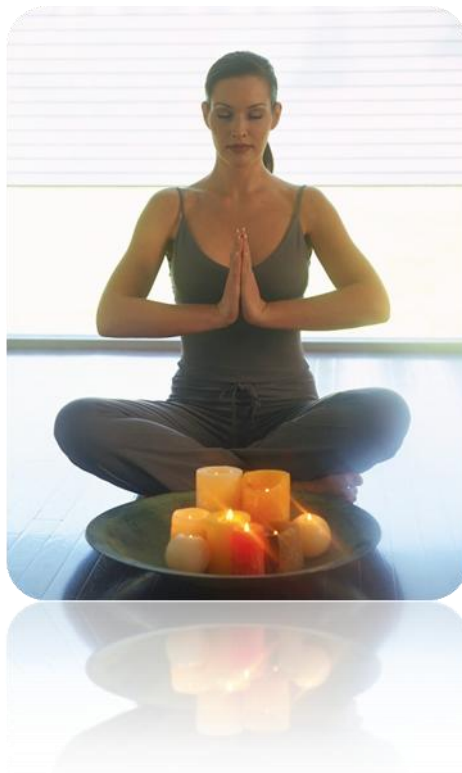
עצרי את המרוץ החודשי המתיש והמתסכל ובחרי מחדש איך את רוצה להיכנס להריון? כשאת מתוחה, מתוסכלת ומאוכזבת. מה הסיכוי? גם אני בתקופה מסוימת פעלתי כך – פול גז בניטרל הקשבתי יותר מידי לרופאים והתרחקתי מעצמי ומהאינטואיציות הטבועות בי.

הקלי על עצמך, היי אמיצה והאמיני בכוחות הריפוי הרוחניים, המנטאליים והפיזיים הטבועים בך ותופתעי לטובה. תיווכחי לדעת שזאת הדרך הקצרה והנעימה להרות ממקום של אמונה, שמחה ורוגע. זה בדוק!

הרגעי והרפי

קל להגיד, אני זוכרת שלי זה היה כמעט בלתי אפשרי להרפות, למרות הכלים' שיש לי. לא ויתרתי ומצאתי פתרון פשוט, הליכה יומית במשך שעה בבוקר מוקדם או בשעות הערב. עובד כמו קסם ומסיר המון מתח מהגוף. כמובן יש עוד שיטות שהשתמשתי בהמשך כמו, מדיטציה, דמיון מודרך ועוד

את המדיטציות שבהן השתמשתי הקלטתי כבר לנשים שיצטרפו לתוכנית





פתחי אוזניים

כול כך הרבה אפשרויות בחירה יש לנו אבל אנחנו לא שומעות עליהן כי אנחנו במרוץ. 'על אוטומט', וזאת החמצה מאוד, מאוד גדולה היי ערנית לאפשרויות ריפוי נוספות בדרך להריון שלך.

בדקי את האפשרויות הנופלות לידייך או מגיעות לאוזנייך
האזיני לאמת הפנימית שלך, לקול הפנימי. הוא ינחה אותך בדיוק כפי שהנחה אותך להגיע לחומרים שאני מציגה בפנייך. הרי אין מקריות גם אם העיכוב בהריון הוא של משהי מהמשפחה, שכנה או סתם מכרה. אם את שומעת את הדברים. את השליחה שלה למסרים. העבירי לה אותם ומה שנכון שיקרה הוא שיקרה.

השקיעי בעצמך



**תזונה, פעילות גופנית ותוספי מזון
הכיני את גופך וחזקי אותו לקראת הריון בריא וקל.**

חשוב שתדאגי לזרימת דם טובה בגופך. מה שאומר היי בתנועה עשי הליכות יומיות כאמור, או לכי לחדר כושר ועשי הליכון או פעילות אירובית
אני שוב מדגישה, אכלי ירקות ירוקים וכתומים במרקים, כסלט ובתבשילים הימנעי משתיית קפה ואלכוהול. השתדלי לדבר בטלפון הנייד שלך על רמקול ולהפחית קרינה.

חזקי את המערכת החיסונית שלך ע"י צריכה של:

- ויטמין c
- אומגה 3
- ויטמין e
- b-12
- מגנזיום

תעבדי בזה



ישנם צעדים פשוטים בהם השתמשתי כדי להרגיע את הגוף והנפש שלי אולי ניסית שיטות שונות ולא הצלחת להרגיע את המתח והעומס שיש לך אני פשוט לקחתי חופשה ארוכה מהעבודה כמאמנת עצמאית והתמקדתי במטרה הכי חשובה שלי להסיר מתחים, להסיר פחדים, להסיר מחסומים שמסתירים לי את הדרך. אם את שכירה קחי חופשה הכי ארוכה שתוכלי

נהגי לפי הכללים הבאים:

- צאי לחופשה שבועיים לאחר המחזור האחרון
- טבלי במקוה טהרה בדיוק ביום ה 14 מיום קבלת המחזור. זה יום הביוץ שלך (בהנחה שהמחזור שלך מגיע כול 28 יום)
- לאחר הטבילה את מוכנה גם מבחינה רוחנית להיכנס להריון וזה הזמן שלך להיות עם בן זוגך
- הכיני את בן זוגך לכללים הללו ובקשי ממנו תמיכה ושת"פ מלא

אזור הנופש:

- כדאי לשנות מקום ולנפוש הרחק מאזור מגוריך (אפשר גם להישאר בבית אם אתם גרים בכפר)
- בחרי מקום ירוק, מלא באוויר נקי ובריא
- רצוי שיהיו מקורות מים באזור (ים, נהר, נחל, מפל) בהם תוכלי לטבול מידי פעם
- המקום יהיה שקט ורגוע ובו תוכלי לתפוס שלוה

- קבלי מסאג' מפנק כבר ביום הראשון לחופשה - יסיר ממך הרבה מתח ודאגה - אפשר מבן זוגך
- בכול יום קבלי טיפול מפנק כמו: רפלקסולוגיה, שיאצו, מסאג', או פשוט עשי מדיטציה. שימי לב מה הכי מרגיע אותך והתמידי בזה מידי יום
- בכול בוקר או בערב צאי להליכה רגלית מרגיעה בת שעה לבד או ביחד. זה זמן טוב להודות על כול הדברים הטובים שיש לכם בחיים
- מידי יום מלאי אמבטיה עצמי עיניים ודמייני שאת ברחם אימך. תני לעצמך לשקוע בנמנום קל (לי קרה לא פעם שנרדמתי באמבטיה ..)

לא שכחנו משהו?

אל תשכחי את הדבר הכי חשוב - קיימו את המצווה בכול יום. רצוי בבוקר (ספירת הזרע גבוהה יותר בבוקר מאשר בזמנים אחרים במהלך היום).

ועוד משהו, הרימי רגליים למעלה לאחר מכן והישארי כך כרבע שעה



שאלות נפוצות

- כמה זמן ייקח עד שאכנס להריון ?

אני מאמינה שתיכנס להריון תוך 3 עד 6 חודשים בהנחה שביצעת את כול ההנחיות שלי

- האם התהליך מתאים לכול אישה עם עיכוב בפרייון?

כן. התהליך מיועד לנשים וזוגות שלא קלטו הריון .

- האם כדאי לי להתחיל קודם את התהליך הזה לפני שאני מתחילה הזרעות / הפריות ?

בהחלט כן. יש סיכוי מאוד, מאוד טוב שאם תבצעי את השלבים לפי ההנחיות שאתן לך, לא תצטרכי הורמונים, הזרעות והפריות. הרי תמיד תוכלי לחזור להליכים ה'רגילים' האלה אם תשני את החלטתך.

- אני מאוד מתלבטת אם להיכנס לתהליך. מה לעשות ?

שלחי לי מייל עם מס' הטלפון שלך ושעות נוחות להתקשרות ואחזור אלייך על מנת שתוכלי לקבל את כול הפרטים הנחוצים לך לקבלת ההחלטה הנכונה עבורך. ואגב, אני נותנת אחריות כספית על התוכנית, כך שאת יכולה רק להרוויח.

בטיפולים קובנציונאליים (רפואיים) את לא יכולה לדעת מתי תהרי ואם בכלל אז למה לא לתת סיכוי לתהליך נינוח ופשוט שעובד מצוין ואפילו לא כרוך בסיכון כספי?

אני פותחת לך דלת ליצירת קשר איתי

שתפי אותי בשאלות שיש לך לגבי התהליך.

ציני גיל, טלפון ושם, וקבלי פרטים נוספים על השיטה החדשה שלי להיכנס להריון בדרך הטבע יד ביד איתי. בלי בלי מתח, בלי תסכולים ובלי כאבים!!

כתבי לי מייל לכתובת: imarooti@gmail.com

הכנסי לקישור הזה www.imarooti.co.il. מזמינה אותך להירשם בחינם לזמינר שאקיים בזמן הקרוב בנושא 'הריון בדרך הטבע' הזמינר (סמינר ברשת) חינמי אבל כרוך בהרשמה מראש.

מחכה לשמוע ממך,
דורין