

TERMÉKENYSÉGET támogató termékek, technikák, tornák

A **Babatervezés Tarot & Asztrológiai Elemzés csomag** keretén belül a teljesség igénye nélkül figyelmedbe ajánlok néhány termékenységet támogató készítményt és módszert. Érdeemes néhány hónapig legalább egyet-kettőt kipróbálni, kúraszerűen alkalmazni, megfigyelni a rád gyakorolt hatását, majd váltogatni a különféle technikákat, készítményeket.

1

GYÓGYNÖVÉNYEK

- Shatavari
https://pranagarden.com/shatavari-kapszula-90db-hormonegyensuly-valtozokor?qad_source=1&qclid=Cj0KCQjwh i BhCzARIsANimeoE8qpgKD 4FOMD FzztHfmwK5DMIK7c34eY6PIox0yEJbKLw0Hu5KO0aAuX5EALw wcB
- Yam gyökér
<https://vitaminguru.eu/wild-yam-gyoker-hatasai?srsId=AfmBOorB9Au12-alQCX1n-mjbnQ 9EYQI bwBZ73WgEpZsifM ikLuj5>
- Magyar Elixír: Női tinktúra
<https://magyarelixir.sumupstore.com/term%C3%A9k/noi-tinktura-1>
- Magyar Elixír: Proszтата formula *(Férfiak termékenységének javításához)*
<https://magyarelixir.sumupstore.com/term%C3%A9k/prosztata-formula>

GYÓGYTEÁK

- Hölgyi tea
<https://holgyitea.hu/>
- Kukicha tea
<https://www.manucafe.hu/herbarium-gyogynoveny-kukicha>

ÉTKEZÉS, ÉTRENDKIEGÉSZÍTŐK

A helyes étkezési mód mellett számos termékenységet támogató vitamin és étrendkiegészítő található a piacon. Érdemes utána olvasni az egyes termékeknek, és megbízható gyártótól és forgalmazótól választani néhányat.

Például: *E-, D-, K-vitamin, B komplex, Magnézium*

! Érdemes szakemberrel megvizsgáltatni, milyen vitaminokra, nyomelemekre van szüksége a szervezetednek.

! Emellett dietetikussal ajánlott számodra megfelelő étrendet összeállíttatni, hiszen a magunkhoz vett táplálékkal nagymértékben tudjuk támogatni a termékenységet. Sok tanácsadó szerint a cukor-, hús-, ízfokozó- és gluténmentes étkezés igen hasznos lehet, ha babára vágysz. Így a mediterrán diéta, a vegetáriánus és a makrobiotikus étkezés jótékony hatással lehet a szervezetedre nézve.

Például: *Instagramon @etelem.eletem.julia vagy @balanced_by_orca*

2

GYÓGYTORNÁ

- Arwen-torna
<https://www.arwentorna.hu/>
- Aviva torna
<https://www.vivalaaviva.hu/>
- Női jóga, PCOS jóga
 - Yogea Yoga // Hormonal Balance Yoga practices and asana
<https://www.youtube.com/watch?v=pmeHoavEESc&list=PLaX-tBNtikAZOJ2G5Rslo7pSQ8LxIPxgl&index=5>
 - Akshaya Agnes // PCOS Yoga Flow | Hip Release for Regulate Irregular Mestrual Cycle
<https://www.youtube.com/watch?v=Ex06bdIb1hU&list=PLaX-tBNtikAbt-wUn3Ok9qL0o05umfiTO&index=123>
 - Akshaya Agnes // Yoga for PCOS, Hormonal Inbalances & Irregular Periods
<https://www.youtube.com/watch?v=4dFljTd6Hho&list=PLaX-tBNtikAbt-wUn3Ok9qL0o05umfiTO&index=89>
 - Birth with Agnes // Fertility Yoga During Ovulation Days
<https://www.youtube.com/watch?v=setpcioPrRw&t=3s>

- The Bare Female // Sacral Chakra Balancing Flow
<https://www.youtube.com/watch?v=nn-LCaPqvMo&list=PLaX-tBNtikAbt-wUn3Ok9qL0o05umfiTO&index=78>
- Hannah Uiri // Hips: Releasing Stored Trauma | Trauma Informed Yoga
<https://www.youtube.com/watch?v=XE-X-Msmvel&list=PLaX-tBNtikAbt-wUn3Ok9qL0o05umfiTO&index=47>
- Yoga with Kassandra // 30 min Jin Yoga for Hormones
<https://www.youtube.com/watch?v=18mnOUa482Y&list=PLaX-tBNtikAZOJ2G5Rslo7pSQ8LxIPxgl&index=4>
- Tai chi/Csikung
 - TAO Csikung – Káplár Kornél / 12 perces esti csikung – a stressz átalakítása életerővé
https://www.youtube.com/watch?v=N8cmIIUKh_4&list=PLaX-tBNtikAZOJ2G5Rslo7pSQ8LxIPxgl
 - Yogea Yoga / Yoga & Qi-gong for fertility boosting routine: Boosting Womb
<https://www.youtube.com/watch?v=FiOWs4ivIH0&list=PLaX-tBNtikAZOJ2G5Rslo7pSQ8LxIPxgl&index=41>
- Egyéb
 - The pregnancy path (kínai medicina, étkezés stb.)
https://sa.thepregnancypath.com/vsl-1733063144497877?fbclid=IwY2xjawLLJfRleHRuA2FibQEwAGFkaWQBqyls8g7tcmJyaWQRMG5aajV5bmVmcWRaWINzSTEBHtrsvjFQQbGFf370iBWIDfHkBsIA5SHngdisWsyvdC6QeK6WfFxNzqOqMHh_aem_YdYAB3hNjKa95ZOKAzBeYg&utm_campaign=CBO+%7C+WW+%7C+Best+Creatives+%7C+19+Feb+%7C+2&utm_content=WW+%7C+Women+%7C+25+-+55&utm_id=120217275615390082&utm_medium=R1&utm_source=fb&utm_term=120217275615420082

MASSZÁZS

- Shiatsu masszázis
<https://www.youtube.com/watch?v=hXdUvVu-kOY&list=PLaX-tBNtikAbt-wUn3Ok9qL0o05umfiTO&index=56>

<https://gillerakupunktura.hu/termekenység-fokozása-akupunkturával/>

GYÓGYVÍZ

4

A kénes víz segítheti a teherbeesést, az idült nőgyógyászati betegségek esetén javasolják a gyógyvizet kádfürdőt, az iszapkezelést, a gyulladások ellen a víz magas hőmérséklete és az ásványi anyag tartalma segíthet. Hazánkban számos gyógyfürdő vize bír jótékony hatással a termékenységre, a teljesség igénye nélkül ajánlok néhányat:

- **Nőgyógyászati kúra a Harkányi Gyógyfürdőkórházban**

<https://psoriasiscentrum.hu/hu/tb-s-ajanlatok/>

Gyógyvizet fürdőkúra, sok pihenés, relaxált állapot, keringésfokozó gyógytorna és gyógymasszázs. A gyermektelenséggel kezelt nők közel 40 százalékban sikerrel fogantatnak egy három hetes harkányi nőgyógyászati kúra után. A harkányi gyógyvíz elsősorban a kén-tartalmának köszönhetően vizsgálatokkal alátámasztott, mellékhatás-mentes segítség a babaáldásban reménykedőknek.

Bővebben:

<https://mediaklikk.hu/kossuth-radio/cikk/2025/04/14/vendeg-a-haznal-harkanyi-gyogykezeles-a-babara-varoknak>

- **Szent Erzsébet Mórahalmi Gyógyfürdő**

<https://www.termalfurdo.hu/furdo/szent-erzsebet-morahalmi-gyogyfurdo-59>

- **Hévízgyógyfürdő**

<https://www.termalfurdo.hu/heviz-tofurdo>

LÉLEK GYÓGYÍTÁSA, LELKI FELTÖLTŐDÉS, STRESSZOLDÁS, RELAXÁCIÓ

Minden, ami lazító hatással van a lelkedre, ami megnyugvással tölt el, amitől érzelmileg kisimulsz és töltödsz.

Például:

- | | |
|--|---------------------------|
| • Hobbid gyakorlása | • Természetjárás |
| • Családállítás | • Stresszoldó technikák |
| • Pszichológus, lelki tanácsadás | • Mindfulness gyakorlatok |
| • Születés vagy szülés terápia | • Hangterápia |
| pl. Perinatus Alapítvány | • Stb. |
| • Abortusz lelki seb gyógyítása | |
| pl. Ráhel Szőlőskertje lelki hétvége | |

BABATERVEZÉS TAROT & ASZTROLÓGIAI ELEMZÉS

5

A Babatervezés tarot & asztrológiai elemzés két technikát, az asztrológiai alapokon nyugvó Jónás módszert és a tarot ősi tudását használja a vágyott gyermek megszületésének segítéséhez.

Kérd a következő 3 hónapra vonatkozó egyéni elemzés csomagot, ha a közeljövőben gyermeket terveztek, és szeretnéd megtámogatni a folyamatot!

A Jónás módszer, egy speciális asztrológiai technika, ami nemcsak azt mutathatja meg, mely napokon vagy termékeny, hanem segítségével a születendő gyermeked nemére is lehet következtetni. A tarot pedig információkkal szolgál a gyermekvállalással kapcsolatos mintáidra, tapasztalataidra, valamint a lehetőségeidre vonatkozóan.

Milyen bónuszok járnak a Babatervezés tarot & asztrológiai elemzéshez?

- **BÓNUSZ #1:** Gyermek meditációs hanganyag
- **BÓNUSZ #2:** Méherő meditációs hanganyag
- **BÓNUSZ #3:** Termékenységet támogató megerősítések és technikák listája
- **BÓNUSZ #4:** Adomány: Az elemzés árából 1000 Ft kerül átutalásra egy gyermekekkel foglalkozó alapítvány javára.

Bővebben az elemzésről: <https://www.vedikarrier.hu/babatervezes/>

Jelentkezésedet, érdeklődésedet az alábbi email címeken várom:

info@vedikarrier.hu

csillagmagtarot@gmail.com

Várlak szeretettel a Babatervezés Tarot & Asztrológiai Elemzésre!

Szarka Dóri

Asztrológus, Tarot szakértő, Hangtál- és hangterápiás kezelő