

# GÓLYÁRA VÁRVA KIADVÁNY

„22 éve családokkal a családokért”



**SZÉNA Egyesület  
a Családokért**

8000 Székesfehérvár, Rákóczi út 25.

Levelezési cím:

8000 Székesfehérvár, Bőrgyár u. 2.

Adószám: 18484944-1-07

+36 30/849-81-47

szenaegyesulet@gmail.com

**www.szena.hu**



## Előszó

Sok pár szeretne kisbabát, ám előfordulhat néha, hogy a próbálkozások ellenére mégsem olyan egyszerű, mint ahogy azt elképzelték.

Ma Magyarországon minden hatodik párt érint termékenységi – humán reprodukciós probléma. Sokan egészségügyi okok miatt kényszerülnek a lombikbékítőpontok beavatkozásait igénybe venni, mások mellett elszalad az idő és később döbbennek rá, hogy a karrier nem elég a boldogságukhoz. Előbb-utóbb a nők döntő többsége mindent megtenne azért, hogy végre gyermeke szülessen.

Ennek a kis összefoglalónak az a célja, hogy az ebben az időszakban összegyűjtött információkat minél több érintetthez eljuttassuk. Segíthet ekkor az alább felsorolt pár szempont, ötlet, hogy ilyen esetekben mire lehetne/érdemes még odafigyelni a hagyományos orvosi vizsgálatokon, módszereken túl.

### Témakörök:

- 1) Ajánlott vizsgálatok,
- 2) Vitaminlista,
- 3) Meddőségi központok,
- 4) Székesfehérváron a témában dolgozó szakemberek,
- 5) Alternatív módszerek.

A *Három Királyfi, Három Királynő Alapítvány hálózati tagjaként a SZÉNA Egyesület a Családokért* 2017. évben új programsorozatot indított a "Gólyára várva" programot, mely azon párokat szólította meg, akiknél a várt gyermekáldás elmarad, várat magára, késlekedik. A programsorozat két fő részből áll: csoportfoglalkozásokból és előadásokból.

„2018 a Családok Éve” programsorozat keretében megszerveztük a Három Királyfi Három Királynő „Babára vágyva” road-show székesfehérvári állomásának programját, melynek keretében a családtervezéshez nyújtunk segítséget az érdeklődőknek. Hámori Péterrel - pszichológus, reprodukciós szakember - a termékenységről, a problémákról beszélhetnek kötetlenül a résztvevők.

2018-as évben a „Gólyára várva” program klub formájában folytatódik. Klub célja egy olyan támogató közeg kialakítása, ahol megértik, átérzik a résztvevők érzéseit, s ahol tabuk és fenntartások nélkül beszélhetünk a minket érintő, foglalkoztató témákról, problémákról. Szükség és igény esetén külső előadók, szakemberek is meghívhatók a foglalkozásokra.

### Időpontok:

2018.07.04. 18:00  
2018.08.13. 18:00  
2018.09.05. 18:00

Helyszín: 8000 Székesfehérvár, Bórgyár u 2.





## 1) Ajánlott vizsgálatok:

**Drné Hirman Zsuzsanna**, aki a Facebook oldalon a BMC-s lombikos csoport vezetője és adminisztrátora, több lombik, és számtalan vizsgálat után írta össze „**Ajánlott vizsgálatok**” és „**Vitaminok**” témakörökben listáját, mellyel szeretne segíteni a hasonló helyzetben lévő, gyermekre vágyó nőknek és férfiaknak.

Zsuzsanna által összeírt kötelezőkön kívül ajánlott vizsgálatok:

1. **Góckutatás** (amennyiben a CRP magasabb a háziorvosnál ingyenesen kérhető nagyrutin vérvételen), érdemes panorámaröntgent kérni a fogaitokról, hogy minden rendben van-e? Ha valami problémát, lyukas fogat, vagy egyéb gyulladást talál az orvos, akkor azt kezelteni kell! (Antibiotikum kúra, ami után 1-2 hónap teljen el a kezdésig). Arra kell vigyázni, hogy antibiotikumos kezelés után gomba alakulhat ki a hüvelyben, amire mindenképpen helyi kezelés (recept nélkül kapható pl. a Vitagyn-C, ami a hüvelyi PH-t is beállítja, nem csak a gombát és a baktériumot pusztítja el 6 nap alatt).
2. A **pajzsmirigy alul- vagy túltermelés megállapítására** (ez az érték folyamatosan változik): TSH, T3, T4 és Anti-TPO és Anti-TG vérvételek szükségesek. Amennyiben kiderül a gond, akkor Letrox vagy L-thyroxin gyógyszerrel szintentartható a jó érték (a TSH mértékétől függően adja meg az adagot az endokrinológus, vagy az immunológus, vagy néha a lombikos orvos). A lombikhoz 0,5 - 1,5 között megfelelő a TSH érték, mivel a hormonok miatt hamar emelkedik 3-5 felé is (sajnos). Amennyiben viszont a pajzsmirigy probléma kiderül, érdemes mellé még immunológiai kivizsgálást is csináltatni (lásd lejjebb), mert ezek sajnos „kéz a kézben járnak”.
3. **IR/inzulinrezisztencia kivizsgálása**: ez a másik fő oka a lombik sikertelenségeknek, ha pl. több kilót felszedtél az utóbbi időben (főleg hasra), van rá esély, hogy a hormonkezelésektől kialakulóban van, vagy már kialakult az IR, azaz inzulinrezisztencia. Ebben az esetben mozgás és speciális IR diéta (140 vagy 160 gr. ch-val), vagy gyógyszeres kezelés fontos! Célszerű ingyenesen a helyi SZTK nőgyógyászatán kérni, 0, 60, 120 perces inzulin- és cukorterheléses vérvételt kérni, NEM elég a 0 és 120 perces!
4. Az Istenhegyi Klinikán fontos továbbá a **Kariotípusos meghatározás (citogenetikai kivizsgálás) mindkét félnek**. Lényeges, hogy a pár mindkét tagjánál tudja az orvos, hogy van-e genetikai eltérés? Ez az egyetlen, ami alapján kb. lehet előre tudni, hogy a közös embrióval lesz-e a jövőben valami probléma, és/vagy ne legyen genetikai mutációja a babának, ezt előre így lehet némiképp szűrni.
5. **Immunológiai kivizsgálás: Infertilitás II. panel nagyon lényeges!** (akinek van pénze, érdemesebb pár ezerrel drágábban az Infertilitás panel III-at választani). Ezek a vizsgálatok egyébként Immunpanel 2-3. néven is ismertek).
6. **Trombózis kivizsgálás, vérzékenységi problémák megállapítására**. (Ezt lehetséges TB-s alapon beutalóval, akkor ingyenes, ebben az esetben a beutalót a lombikos orvostól kell kérni), ha pedig Synlabos vérvételre van pénzed, akkor az orvosodtól kérdezd meg, hogy melyiket akarja, mert a Synlabnál 2-féle trombózis kivizsgálás van, mindegyik más vizsgálat! Ezt a lombikos dokidnak kell tudnia, hogy tőled mit szeretne kérni! Viszont, ha kiderült a Leiden-, vagy MTHFR-mutáció, akkor muszáj vérhígítót felírni és a lombik alatt (és a terhesség és szülést követően is) szűrni a Clexane vagy Fraxiparine injekciókat!



**SZÉNA Egyesület a Családokért**  
[www.szena.hu](http://www.szena.hu)  
e-mail cím: [szenaegyesulet@gmail.com](mailto:szenaegyesulet@gmail.com)  
+3630/849-8147

---





7. **Méhtükrözés/hiszteroszkópia**, vagy indokolt esetben laparoszkópia fontos, hogy lássa a lombikos orvos, hogy rendben van-e odabent minden, nincs-e akadálya a megtapadásnak? (Pl. polip, ciszta, méhösszenövés, endometriózis, PCOS, stb.).
8. **NK ölösejt vizsgálat** (ezek az ölösejtek megtámadhatják a beültetett embriót, ha valaki már volt műtve, vagy több napig kórházban feküdt, akkor érdemes megcsináltatni): Synlabnál Celluláris immunstátus és NK funkció néven találod meg a vizsgálatot.
9. Amennyiben kevés a párunk spermája a **BMC-s** vagy **Kaális spermavizsgálat** szerint, akkor nagy valószínűséggel nem csak a mennyiség, a minőség és a morfológia, ami problémás! És ha nem jó a sperma minősége, akkor nem lesz jó az embrió minősége sem! Érdemes magánúton egy 6.000x-es nagyításban végzett, speciális andrológiai kivizsgálást kérni (ittthon csak 2 ilyen profi gép van sajnos, és az IVF központoknál sajnos nincs ilyen készülék).

Van, akinél viszont a sperma "gyulladás" a gond, vagy E-coli, vagy más, pl. baktérium van a spermájában, herevisszér probléma áll fenn (ez ultrahanggal megállapítható és műtéti úton lehet orvosolni), vagy valamilyen vírus van a spermiumban, - ilyen esetekben külön gyógyszeres / antibiotikus kezelés szükséges a lombik indulás előtt, - ez mindenkinél más, hogy mit nézet a BMC-s / Kaális spermakép átadása után az andrológus. Az antibiotikus kúra után viszont teljen el 1-2 hónap és csak utána indítsátok a lombikot!

A sperma töredezettséget a DNS fragmentáció és ROS vizsgálatok együttesen mutatják ki, ezek a legfontosabb vizsgálatok, hogy ne legyen rossz minőségű az embrió, ahhoz 1-20% között kell lennie a DNS és ROS értékeknek!! (Ez feletti értéknél vagy el sem indul a megtapadás, vagy elvetél a kismama az első 12 hétben.) HBA teszt (ez is spermavizsgálat) azt mutatja, hogy van-e kromoszóma hiba, mert ha igen, akkor sajnos nem lesz egészséges embrió.

Amennyiben kiderül a HBA tesztnél a probléma, akkor nem elég a lombiknál az ICSI eljárás, akkor már PICSI-re, azaz egyenkénti hialuronsavas spermaválogatásra van szükség, így a jó minőségű, nem kromoszómahibás spermákat fecskendezik be az érett petesejtbe, ezzel is csökkentve a beteg baba létrejöttét.

Az AHA eljárás akkor javasolt, ha az embrió burka vastag, ilyenkor lézerrel bemetszik az embrió felszínét, hogy nagyobb eséllyel tudjon "megkapaszkodni".

10. Az utolsó vizsgálat csak nagyon indokolt esetben szükséges, ha még soha nem volt megtapadás 3-4-5 lombik lebonyolítása után sem, vagy ha kiderül, hogy az NK ölösejt érték magas, vagy ha valaki többször elvetélt már.

**Párunk elleni alloimmun (HABAB) kivizsgálás** a G1 Laborban (Bp. III. kerület, Lajos utca) végezhető el. Részletek: kb. 1-2 hónap a várakozási idő a vizsgálatra, a ciklusod 17-21-ik napja között kell menni pároddal együtt, mindkettőtöktől leveszik a vért.

**FONTOS**, hogy az NK ÖLŐSEJT és a HABAB kivizsgálásoknál az **UTOLSÓ LOMBIKTÓL SZÁMÍTOTTAN ELTELJEN LEGALÁBB 2 HÓNAP**, hogy ne legyen fals az eredmény, mert rögtön a lombik után iszonyú magas lesz az NK-, és az alloimmun érték a hormonkezelések miatt.



Mindkettő vizsgálatot (NK és HABAB) a ciklus 17-21-ik napjai között kell elvégeztetni, és mindkettőhöz előzetes bejelentkezés (előjegyzés) szükséges. Amennyiben kiderülne az NK probléma, vagy az alloimmun gond, ne esetek kétségbe! Ezekre több megoldás is van: 1. elsősre a szteroid kúrát javasolják 50 napig, 2. Smoflipid infúzió (ezt is többször kell majd beadatni, ha sikerül a baba), 3. Intralipid infúzió (alkalmanként kell kapni, a beültetéskor, és ha sikerül, onnantól 3-4 hónapig 2 vagy 4 hetente adják be az infúziót – eredménytől függően döntenek el, hogy kinek mennyi időközönként és hány üveggel kell) 4. IVIG: IntravénásImmunoGlobulin, azaz vérplazma infúzió beadása szükséges magas MLC (párod elleni alloimmun / HABAB értékek esetében).

11. Néhány kirívó esetben a **gluténérzékenységet** (cöliákia: tTG IgA, tTG IgG) sem árt vizsgáltatni, vagy a **laktózérzékenységet** (belgyógyászatban ingyenes a kivizsgálása), mert ezek is okozhatnak galibát, és ilyen esetekben fontos a glutén-, cukor-, és laktózmentes étrend!!

Magas Anti-TPO, Anti-TG és endometriózis "visszafogása" és magas NK ölösejtszám esetében az LDN nevű speciális immungyógyszer hatásos szokott lenni. Ezt viszont csak két orvos írhatja fel: Budapesten Dr. Anritter Zsófia, Kecskeméten meg Dr. Naszódy Péter. Magas FSH esetében orvos által végzett vérvétel után, megadott mennyiségben és megadott ideig szedhető a DHEA nevű szer. Semmiképp ne kezdjed magadtól, hosszabb ideig szedni! Konzultálj mindenképpen endokrinológussal előtte!

Remélem segítségetekre voltam! Minden jót kívánok Nektek!  
Zsu (A BMC-s csoport adminja és vezetője)

**Figyelem: Minden vizsgálat előtt javasolt a kezelőorvossal történő egyeztetés!**



## 2) Vitaminlista:

### NŐI VITAMINOK:

Leírom a vitaminskálát, és hogy miből mennyit érdemes szedni, mikre hatnak az adott vitaminok? Napi 1.000-1.200 Omega3 és Krill halolaj a petesejtek minőségét javítja + Folsav vagy Folát (a Folát jobban hasznosul a szervezet számára) szintén a petesejtek és az embriók minőségének javítására javasolt, a napi 600 - 1.000 mg Q10 az AMH emelésére (petefészek kimerülésének megelőzésére), az olajos D3-vitamin NAGYON FONTOS (nyáron napi 2.000 NE, ősztől tavaszig napi 3.000 - 4.000 NE, mivel 100 - 130 nmol/l közötti D-vitamin értéknél épül általában be az embrió - vérvétellel lombik előtt érdemes ellenőriztetni Synlabnál vagy Centrumlabnál), E-vitamin napi 400 NE (ha vastagítani kell a méhnyálkahártyát akkor napi 800-1.200 NE + esténként 1 pohár száraz vörösbort). Magnézium sem árt, és B12 sem, de ezek hizlalhatnak, és a multivitaminok is. C-vitaminból napi 1.000 egység mehet, viszont a beültetés előtt 1 hónappal abba kell hagyni a szedését, mert vékonyítja a méhnyálkahártyát! Ha a TSH-d magasabb (A TSH-d 2 felett van, vagyis pajzsmirigy alultermelésed van, vagy párodnak kevés a spermája), akkor mindketten szedjétek a SELENORG tablettát (napi 1-et, ez oxidatív szelén, és a stresszre is jó). Ha 2 felett van a TSH-d, és a T3, T4, vagy Anti TPO vagy Anti TG érték is eltér, akkor mindenképpen érdemes immunológushoz vagy endokrinológushoz menni, hogy gyógyszeresen rendbe tudjanak tenni, addig nem érdemes folytatni a lombikozást jobb orvosok szerint.) Férfiaknak jó még a MACA por és az L-karnitin, L-arginin (az L-karnitin, és L-arginin nőknek is jók, fogyáshoz segítséget jelenthetnek). Aki vashiányos, annak javasolom pluszban a vastabletta szedését is (egyébként, ha vashiányos valaki, akkor nagy valószínűséggel az immunrendszerével, és a D-vitamin szintjével is van gond, így érdemes ezen a területen tovább vizsgálgódn. Immungondok esetében érdemes megcsináltatni: Infertilitás II. vagy III. panelt, illetve NK ölüsejt vizsgálatot, vagy HABAB vizsgálatot a G1-ben, a párunk elleni alloimmun gondok feltárására, és a kezeléshez válasszunk profi endokrinológust, ha kiderült a probléma. Fontos, hogy néha (3-4 havonta) hagyjatok egy pár hét szünetet, hogy ne terheljétek a májatokat, abban a szüneti időszakban meg csak babavitamint szedjétek! Akinek pajzsmirigy (TSH) gondja van, azoknak TILOS a JÓD!! Vagyis keressetek olyan babavitamint, ami JÓDMENTES! (Ovant baba, Netamin Pocaklakó vitamin netről rendelhető.)

### FÉRFI VITAMINOK, amik javítják a spermaképet:

Lombik előtt 3 hónappal érdemes elkezdni ezeket a készítményeket a sperma mennyiségének és minőségének javítására: Q10 600 mg, Selenorg napi 1 db vagy 200 mg szelén, E-vitamin 800 NE, C-vitamin 1.000-es (lassan felszívódó), Omega3 (1.000 vagy 1.200-as) vagy Krill halolaj napi 1.000 mg, L-karnitin, L-arginin, Maca kapszula vagy por, és jót tesz napi 4.000 NE D-vitamin a pasiknak is (ugyanis náluk is 100 feletti D-vitamin szint a jó) + FOLANDROL por (napi 1-2 tasak súlyosabb esetben). Érdemes hormonsort is nézetni a férfiaknál, mert sok esetben az LH vagy FSH gond lehet még a termékenység szempontjából, illetve a túlsúlyos férfiaknál IR vérvétel sem árt (0, 60, 120 perces cukor + inzulin), mivel a sperma minősége a cukros férfiaknál durván romlik. Vagyis heti 3-4 alkalom mozgás, és IR diéta nekik sem árt. Súlyos esetben viszont gyógyszeres kezelésre is szükség lehet (kizárólag szakorvos által javasolt esetben és a megadott mennyiségben).

Remélem segítségetekre tudtam lenni! Mindenkinek mielőbbi babásodást kívánok! Zsu (A BMC-s csoport adminja és vezetője)



### 3) Meddőségi központok:

#### **Kaáli Intézetek:**

[www.kaali.hu](http://www.kaali.hu)

- **Budapest**  
1125 Budapest, Istenhegyi út 54/A  
Orvosigazgató: Dr. Kovács Péter  
Telefon: +36 (1) 202-2802, +36 (1) 202-2388, +36 (1) 202-2296
- **Szeged**  
6723 Szeged, Csongrádi sugárút 21.  
Orvos igazgató: Prof. Dr. Pál Attila  
Telefon / Fax: +36 (62) 423-623
- **Győr**  
9026 Győr, Szabadrév u. 11  
Orvos igazgató: Dr. Kőrösi Tamás  
Telefon: +36 (96) 511-210, Fax: +36 (96) 511- 216
- **Debrecen**  
4032 Debrecen, Egyetem sgt. 68/b.  
Orvos igazgató: Dr. Leskó Róbert  
Telefon: +36 (52) 537-517, +36 (52) 537-518, +36 (52) 537-617,
- **Miskolc**  
3526 Miskolc, Szentpéteri kapu 72-76.  
Orvos igazgató: Dr. Molnár Imre  
Telefon: +36 (46) 347-600, +36 (46) 347-170
- **Pécs**  
7633 Pécs, Lotz Károly u. 30.  
Orvos igazgató: Dr. Török Attila  
Telefon: +36 (72) 525-064,

#### **Szent János Kórház - BUDAI MEDDŐSÉGI CENTRUM**

<http://www.janoskorhaz.hu/budai-meddosegi-centrum>

1125 Budapest, Diósárok 1-3.

Tel.: 06 1 458 4500

Fax: 06 1 458 4656

Vezető főorvos: Dr. Konc János centrumvezető főorvos, az orvostudomány kandidátusa

Telefonszám: 458-4579, 458 4580 Fax: 458-4654

E-mail: [bmc@janoskorhaz.hu](mailto:bmc@janoskorhaz.hu)

#### **Dévai Intézet**

Cím: 1112 Budapest, Törökbálinti út 56.

Tel.: 06-1-309-77-55, 06-20-2840853

[www.devaiintezet.hu](http://www.devaiintezet.hu)

#### **Forgács Intézet Assisztált Reprodukciós Központ**

Cím: 1205 Budapest, Kossuth Lajos u. 143.

Tel: 06/1-285-2091, 06/1-284-7602

Email: [info@forgacsintezet.hu](mailto:info@forgacsintezet.hu)

<http://www.forgacsintezet.hu/>





SZÉNA Egyesület a Családokért  
[www.szena.hu](http://www.szena.hu)  
e-mail cím: [szenaegyesulet@gmail.com](mailto:szenaegyesulet@gmail.com)  
+3630/849-8147



---

### **Semmelweis Egyetem, I. Sz. Szülészeti és Nőgyógyászati Klinika**

#### **Asszisztált Reprodukciós Osztály**

Osztályvezető: Prof. Dr. Urbancsek János egyetemi tanár

Cím: 1088 Budapest, Baross utca 27.

Tel.: (06-1) - 266-04-73 / 54234 -es mellék

Fax.: (06-1) -266-01-15

E-mail: [urbancsek.janos@noi1.sote.hu](mailto:urbancsek.janos@noi1.sote.hu)

<http://semmelweis.hu/asszisztaltreprodukcio/>

---

### **Versys Clinics**

Cím: 1138 Budapest, Madarász V. utca 47-49. 7. emelet

Tel: +36 1 799 5120, +36 30 332 0670

Email: [info@versysclinics.com](mailto:info@versysclinics.com)

[www.versysclinics.com](http://www.versysclinics.com)

---

### **Pannon Reprodukciós Intézet**

Cím: 8300 Tapolca, Bartók Béla út 1-3.

Tel: 36-87-510365 Fax: 36-87-510366

Email: [pritap@t-online.hu](mailto:pritap@t-online.hu)

<http://www.pri.hu/>

---

### **Pécsi Tudományegyetem Szülészeti és Nőgyógyászati Klinika Reprodukciós Központ**

Cím: 7624 Pécs, Édesanyák u. 17.

Tel.: +36-72-536-377

E-mail: [info@pecsimeddoseg.hu](mailto:info@pecsimeddoseg.hu)

Web: [www.pecsimeddoseg.hu](http://www.pecsimeddoseg.hu)

---

### **Istenhegyi Géndiagnosztikai, Nőgyógyászati és Családtervezési Centrum**

Cím: 1125 Budapest, Zalatnai utca 2.

Tel.: (+36 1) 580-8600

<http://gendiagnosztika.hu>

---

### **Róbert Károly Magánkórház**

Cím: 1135 Budapest, Lehel út 59., C épület

Email: [info@robertkorhaz.hu](mailto:info@robertkorhaz.hu)

Tel: +36 1 444 5151

<https://www.robertkorhaz.hu>

---



---

#### 4) Székesfehérváron a témában dolgozó szakemberek

Azon szakemberek listája, akikkel az elmúlt évek során a Gólyára várva program során a SZÉNA Egyesület a Családokért civil szervezet együtt dolgozott:

##### **Aviva torna és autogén tréning:**

Nagy Mónika Zsuzsanna

[www.avivatanoda.hu](http://www.avivatanoda.hu)

Telszám: 20/551-7820

---

##### **Jóga:**

Böröndi Mónika

Telszám: 20/966-1578

<https://www.facebook.com/Fitness-Yoga-Dance-1802724146690034>

---

##### **Kineziológia, Theta Healing:**

Truzsi Katalin

Telszám: 20/453-9863

<https://www.facebook.com/truzsikathetahealing>

---

##### **Masszázs, relaxáció:**

##### **Fizio-pont – Bartvik Réka**

Telszám: 30/663-6911

<https://www.facebook.com/fiziopont>

---

##### **Mediátor és Szexuális tanácsadó:**

##### **Sélei Györgyi**

Telszám: 30/227-4421

<https://www.facebook.com/aaahaz>

[libricon2@gmail.com](mailto:libricon2@gmail.com)

---

##### **Gyásztanácsadás (akár vetélés esetén):**

**Szilágyi Laura** 30/851-7285

**Keresztesi-Dávid Renáta** 20/803-3799

[www.facebook.com/fenytanacsadasagyaszban](http://www.facebook.com/fenytanacsadasagyaszban)

---

##### **Gólyára várva klub:**

**Szilágyi Laura** 30/851-7285

**Keresztesi-Dávid Renáta** 20/803-3799

<https://www.facebook.com/golyaravarva>

---

##### **Theta Healing:**

**Ruff Nikoletta** 20/950-9779

<https://www.amediacio.hu>

---



## 5) Alternatív módszerek

### Jóga

A mozgás alapvetően jó hatással van a szervezetre, serkenti a vérkeringést, és endorfint, vagyis boldogság hormont szabadít fel. A várandósságra készülve, viszont érdemes olyan mozgásformát választani, ami nem terheli túl a szervezetet. A jóga ilyen mozgásforma, finoman átmozgatja a testet, és közben hat a lélekre, segít levezetni a stresszt, ezzel is könnyítve a mielőbbi gyermekáldást.

---

### Aviva

A módszer gyakorlatsorozatokból áll. A gyakorlatok alatt belül, mélyen dolgozunk. Ez az izommunka az alhas izmai, a belső izmok és a farizom segítségével történik. A külső mozdulatok a vérkeringés fokozását segítik elő. A gyakorlatok hatására a fokozott vérkeringés több hormont, vitamint és oxigént juttat el a nemi mirigyekbe, szervekbe, és ezáltal indul el a gyógyító tevékenység.

A módszer hatékonyan alkalmazható többek között: a menstruációs fájdalom csökkentésére; meddőség esetén; a méh megerősítésére pl. vetélés után; enyhíti a változókori panaszokat; segít a férfi problémákon is.

---

### Pszichológusi tanácsadás

Az egyéni pszichológusi tanácsadásnak több célja is lehet, segíthet a meddőséggel járó stressz kezelésében, csökkentésében a kudarcok feldolgozásában a meddőség hátterében álló lelki tényezők feltárásában.

---

### Párterápia, párkonzultáció

A párterápia, párkonzultáció során a párok tagjai meglátják, felismerik a megélt események hatását a párkapcsolatukra, illetve kölcsönösen képesek lesznek egymást segíteni ebben a nehéz helyzetben.

---

### Gólyára várva klubfoglalkozás

A csoportok támogató hatása az egyik legerősebb gyógyító erő. Sokan azt gondolják, csak felerősödik a szomorúság, de éppen ellenkezőleg, a sorstársak között enyhül a fájdalom, oldódik a feszültség. A csoportban kialakuló bizalom, együttérzés, megértés légkörében nyíltan lehet beszélni az érzelmekről, az új élethelyzet nehézségeiről, és mintákat lehet kapni arra nézve, hogyan lehet megküzdenni a problémával.

<https://www.facebook.com/golyaravarva>

---

### Kineziológia

Készség-, képesség-, és személyiségfejlesztő, holisztikus módszer, mely a test-lélek-szellem szintjén hat. A kineziológia sok mindenben alapja a **thetahealingnek**, célja ugyanaz, hatásmechanizmusa is hasonló:

Egy személyre szabott konzultáció alkalmával a hozott téma (probléma- nehézség) mögött megnézzük, hogy milyen tudatalatti kapcsolódások állnak. Ezek olyan régi beidegződéseink, amelyek valamikor régen kialakultak, és talán szolgáltak is minket, azonban mostanra már inkább akadályozóvá váltak, ez okozza a jelenben a problémát.

Különbség az használt „eszköz” amivel az elakadásokat, a sejtszinten tárolódott információkat „kérdézzük le”, melyet a test tárol (ez az ún. "izomteszt", ami gyengéd érintés, nyomás általában a karon alkalmazva). A minket leginkább szolgáló viselkedéseink megvalósítására a kineziológia „korrekciók” széles tárházát tartalmazza, melyek kiemelkedő hatékonysággal bírnak, és sokszor gyors változásokat okoznak, ugyanakkor mégis gyengédek és fájdalommentesek, helyreállítható az energiák szabad áramlása, és ezáltal a test öngyógyító mechanizmusai fokozódnak.



---

### **Théta Healing**

Egy személyre szabott konzultáció alkalmával a hozott téma (probléma- nehézség) mögött megnézzük, hogy milyen tudatalatti kapcsolódások állnak. Ezek olyan régi beidegződéseink, amelyek valamikor régen kialakultak, és talán szolgáltak is minket, azonban mostanra már inkább akadályozóvá váltak, ez okozza a jelenben a problémát.

A thetahealingnek mint módszernek van egy metodikája és működik közben a "vezettetés", az intuíció, ezáltal új nézőpontok nyílnak meg tapasztalat szerint mindig. Ehhez használunk egy rövid vezetett meditációt, hogy agyunk theta hullámú működésre kapcsoljon. Jellemzően érzelmekkel dolgozunk, és az elakadt mintázatot oldjuk, ami a mélyből mozgatja a szálakat, amin változtatni szeretnénk. Majd a kívánt állapottal is foglalkozunk, pozitív megerősítésekkel támogatjuk az előrelépést a változás irányába. Testi, lelki, szellemi, fel- és lemenő generációk közötti szinteken is hat.

A thetahealing egy önismereti- önfejlesztő módszer, mely segít tudatosabban élni az életet, szemléletet váltani, célokat kitűzni és azokat sikeresen megvalósítani.

---

### **Autogén tréning**

Az autogén tréning az egyik legjobban megalapozott relaxációs technika. Relaxáció során a célunk egy belső harmónia elérése. Nevelésünk, fejlődésünk során megtanuljuk a tiltásokat, a korlátokat, hogy hogyan lehet feszültségben élni, de azt már kevésbé tudjuk, hogy hogyan tudunk ellazulni. Ez hatékony módszer számos testi és lelki betegség esetén, de az egészséges emberek életét is teljesebbé harmonikusabbá teszi.

---

### **Családállítás**

Egy olyan módszer, amely feloldja a családjában korábban történt traumák hatásait. Olyan traumák, életesemények is hatnak ránk, melyek akár azon családtagjainkkal történtek, akiket nem is ismerünk. A családállítás rámutat ezekre az eseményekre, megjeleníti ezeket a feloldatlan feszültségeket, majd a családállítás módszerével feloldja azokat.

---

### **Masszázs, relaxáció**

Napjainkban egyre több stressz ér minket, nőket! A fő stressz forrása általában a munkahely. A mai "modern" nők ezt tudat alatt úgy kezelik, hogy a méhükbe "fojtják el". Ami már fizikális tüneteket is okozhat, mint pl. alhasi panaszok, szűrő érzés, görcs...stb. Ezeket a feszültségeket viszont fel kell oldani! Ezt egyénekenként más-más módon tudjuk elérni. Vannak, akiknek az:

- mozgás segít (sport, tánc, nagy séták)
  - hangunk kieresztése (mivel a szánk kapcsolatban áll a méhünkkel) ordítás, éneklés
  - kézimunka, babrálás (kötés, horgolás, hímzés, rajzolás stb.) Valójában mindezek lényege, hogy jusson magunkra egy kis idő! Minimum minden héten, de jobb, ha minden nap. Akár egy forró kádfürdő formájában. Ezek mellett vannak különböző relaxációs technikák. (autogén tréning, meditáció). A masszázs is egy jó módja lehet a feszültségoldásnak, valamint a kifejezett hasi masszázst mely csak orvosi utasításra végezhető segíthet különböző nőgyógyászati problémák kezelésében.
-



---

### **Termékenységi kutatás - Székesfehérvár**

#### **Fizio-pont: Bartyik Réka**

Napjainkban körülbelül 150.000 - pár várja hiába a gólyát. Annak érdekében, hogy ezt a számot csökkentsük, egy ingyenes, teljesen természetes kezelést ajánlunk a párok női tagjainak. (egy kutatás keretein belül). Több mint 30 évvel ezelőtt ez a módszer elég elterjedt volt, az orvosok is előszeretettel ajánlották! A kezelés során Hévízi gyógyiszapot használunk. A gyógyhatást az iszap ásványi anyag tartalma biztosítja. A Hévízi iszap szerves anyagok bomlástermékeit, valamint szerves anyagokat is tartalmaz, gazdag kénben, vasban, szulfátokban, kénhidrogénben. Ezen anyagok beépülnek a szervezetbe és úgy viselkednek, mint a női hormonok. A hatóanyagok hormonális szabályozóköroket aktiválnak, amelyek révén fokozható a női termékenység. Az iszap fokozza a petefészek ösztrogén és progeszteron termelését, valamint izomlazító, fájdalomcsökkentő illetve gyulladáscsökkentő hatása is van. A kutatás sikeressége érdekében heti minimum 3-szor részt kell venni a kezelésen, összesen 10 alkalommal. További információért forduljon hozzánk bizalommal!

Székesfehérvár, Fizio-pont Bartyik Réka +36(30)6636911

---

### **VÖRÖS FONAL csoport - a babád útja hozzád - Budapest**

Lelki segítő program nőknek a várva várt gyermekáldás útján. A csoport egy támogató, segítő közösség a nehezített gyermekáldás útján, a meddőségnek nevezett állapotban lévő nőknek.

A résztvevők különböző élethelyzetekben vannak jelen a csoportban. Mindenkit az aktuális állapotában, élethelyzetében támogatunk közösen. Mindig abban, amiben éppen van.

Ha megszólított a lehetőség, kérünk, e-mailben érdeklődj, jelentkez: [info@csillagkucko.hu](mailto:info@csillagkucko.hu)

Varga Katalin lombikos anyuka, meddőségi mentálhigiénés segítő  
([www.csillagkucko.hu](http://www.csillagkucko.hu))

**Figyelem: Az alternatív módszerek nem helyettesíthetik az orvosi diagnosztikát és az orvosi konzultációkat.**