

Оглавление

ОТЗЫВЫ СПЕЦИАЛИСТОВ	9
ВСТУПЛЕНИЕ	11
Глава 1. ОТКУДА БЕРЕТСЯ БЕСПЛОДИЕ?	14
Статистика основных причин бесплодия.	20
Глава 2. РАССЧИТАЙТЕ СВОЮ ФЕРТИЛЬНОСТЬ	28
Основной чекап женского репродуктивного здоровья	31
Глава 3. ДОКТОР, ЭТО ЛЕЧИТСЯ?	39
Глава 4. МЕТОД, КОТОРЫЙ РАБОТАЕТ	44
Глава 5. НАХОДИМ БАЛАНС, ФИЗИЧЕСКИЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ	64
Шавасана.	71
Прогрессирующая нервно-мышечная релаксация по Джейкобсону	76
Йога-нидра.	78
Шанмукхи-мудра.	80
Циклические тренировки	82
Антар мауна как депривация	82
Другие антистресс-практики	85
Глава 6. НАСТРАИВАЕМ ЦИРКАДНЫЕ РИТМЫ	87
Ужин.	92
Гаджеты.	93
Источники света	94
Температура	94

ОГЛАВЛЕНИЕ

Постельные принадлежности	95
Хроническая боль	95
Режим сна	97
Правильное пробуждение	99
Специальные практики улучшения качества сна	101
Нутрицевтики	103
Глава 7. УКРОЩАЕМ ПОДСОЗНАНИЕ	107
Деструктивные установки, снижающие фертильность, ассоциированные с отсутствием детей	116
Психогенные факторы, связанные со стабильностью среды	117
Деструктивные и конструктивные мотивы появления ребенка	117
Страхи самого разного рода. Чего вы боитесь?	120
Взаимоотношения с партнером	123
Семейные сценарии или генетические (родовые) программы	127
Вторичные выгоды	128
Другие значимые факторы	130
Самостоятельное упражнение для осознания ментальных блоков и работы с ними	133
Глава 8. ПОДКЛЮЧАЕМ ТЕЛЕСНЫЕ ПРАКТИКИ	135
Телесные практики, повышающие фертильность	139
Перевернутые позы	140
Висцеральные техники	146
Упражнение на тазовое дно	159
Упражнения для позвоночника с акцентом на шею и поясницу	163
Упражнения для тазобедренных суставов	165
Пример развернутой программы репродуктивной йогатерапии	166

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 9. ДЫШИМ НА ЗДОРОВЬЕ	169
Пять причин освоить дыхательные практики при планировании малыша	170
Дыхательные антистресс-практики.	173
Практики, оздоравливающие органы малого таза.	186
Глава 10. ОЧИЩАЕМ ОРГАНИЗМ	193
А нужно ли очищение?	193
Важность естественного очищения кишечника	200
Если у вас проблемы со стулом	205
Антистресс-практики при нарушениях стула	213
Пробиотики	216
Специальные очистительно-восстановительные практики	218
Три подхода к основной детоксикационной программе	224
Как еще снизить количество токсинов	225
Глава 11. ЕДИМ ВКУСНО И ФЕРТИЛЬНО	228
Основные принципы питания для оздоровления	229
Те самые важные акценты	245
Аюрведическая конституция	255
Глава 12. ПРИВЛЕКАЕМ СИЛУ ТРАВ	259
Лекарственные травы и эфирные масла в лечении бесплодия	264
Системная фитотерапия	280
Фитотерапия для женщин в случае основных гормональных дисбалансов	295
Устранение или коррекция других функциональных расстройств	312
Травы и экстракты для мужчин.	314

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 13. МУЖСКОЙ ФАКТОР	316
Виды мужского бесплодия	319
Причины мужского бесплодия.	322
Методы лечения мужского бесплодия.	323
Глава 14. МОЯ МЕТОДИКА И ПРОТОКОЛЫ ЭКО	333
ПРИЛОЖЕНИЕ. РАЗБИРАЕМСЯ С АНАМНЕЗОМ. БЕЗ СТРАХА. БЕЗ БОЛИ	348
БЛАГОДАРНОСТИ	365
ИСТОЧНИКИ	368
ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	379