

GUIA AYURVÉDICO
PARA A FERTILIDADE



O LADO ESPIRITUAL DA FERTILIDADE

A lente do Ayurveda amplia nossa visão para enxergar que a fertilidade é mais do que o ato físico de engravidar. A fertilidade tem primeiramente a ver com a mudança em direção à paternidade, realizada pelo casal, que se inicia bem antes da concepção. Tudo começa com seu primeiro desejo verdadeiro de iniciar uma família. Este desejo serve como um convite a um novo ser.

Dessa maneira, compreenda que a fertilidade é tão espiritual e emocional quanto física. Entenda que atingir a fertilidade é também conceber a criança mais saudável possível em todas as dimensões, de modo que este espírito cumpra seu propósito no mais elevado grau.

O propósito deste guia é conduzi-lo através da jornada do preparo antes da concepção. O guia começa com uma visão geral sobre a anatomia da fertilidade – os elementos essenciais que devem funcionar bem para que a concepção ocorra, e em seguida há um passo a passo das fases do preparo antes da concepção.

Há várias maneiras não tradicionais para se constituir uma família, incluindo doação de óvulos e fertilização in vitro (FIV), dependendo de sua situação particular. Nesse caso, pule as etapas de acordo com a sua necessidade. Mesmo no caso de adoção, muitas dessas etapas ainda se aplicam, uma vez que a limpeza e o rejuvenescimento também atendem ao preparo espiritual e emocional que é comum em todas as situações.



QUATRO ELEMENTOS PARA A FERTILIDADE

Para que a concepção ocorra, a Ayurveda diz que há quatro componentes essenciais que devem funcionar conjuntamente de maneira ideal – o momento ideal (*rtu*), o campo (*kshetra*), os fluidos e a nutrição (*ambu*), e a semente (*bija*).



O MOMENTO IDEAL (*RTU*)

A maioria dos casais enfoca este único fator mais do que qualquer outro.

Ele começa com a questão mais básica – Estamos preparados? – e continua à medida que se segue o ciclo menstrual feminino para determinar quando a ovulação ocorre. Até mesmo as estações do ano podem ser incorporadas a este item, uma vez que a natureza, como um todo, é mais fértil durante a primavera – as árvores crescem, os ovos são chocados e logo depois, toda a exuberância da primavera é substituída pela aridez do inverno.

Considere os fatores da Tabela 1 para examinar como o momento ideal está se manifestando em sua vida, considerando que não é tão simples quanto a tabela ilustra e que há algumas ressalvas.



TABELA 1.

Considerações quanto ao momento ideal (rtu) para a concepção

FAVORÁVEL

Estabilidade na vida quanto às responsabilidades, finanças e deveres.

Tempos de paz mundial.

Primavera.

Ciclos menstruais saudáveis e regulares, que indicam uma ovulação regular.

DESFAVORÁVEL

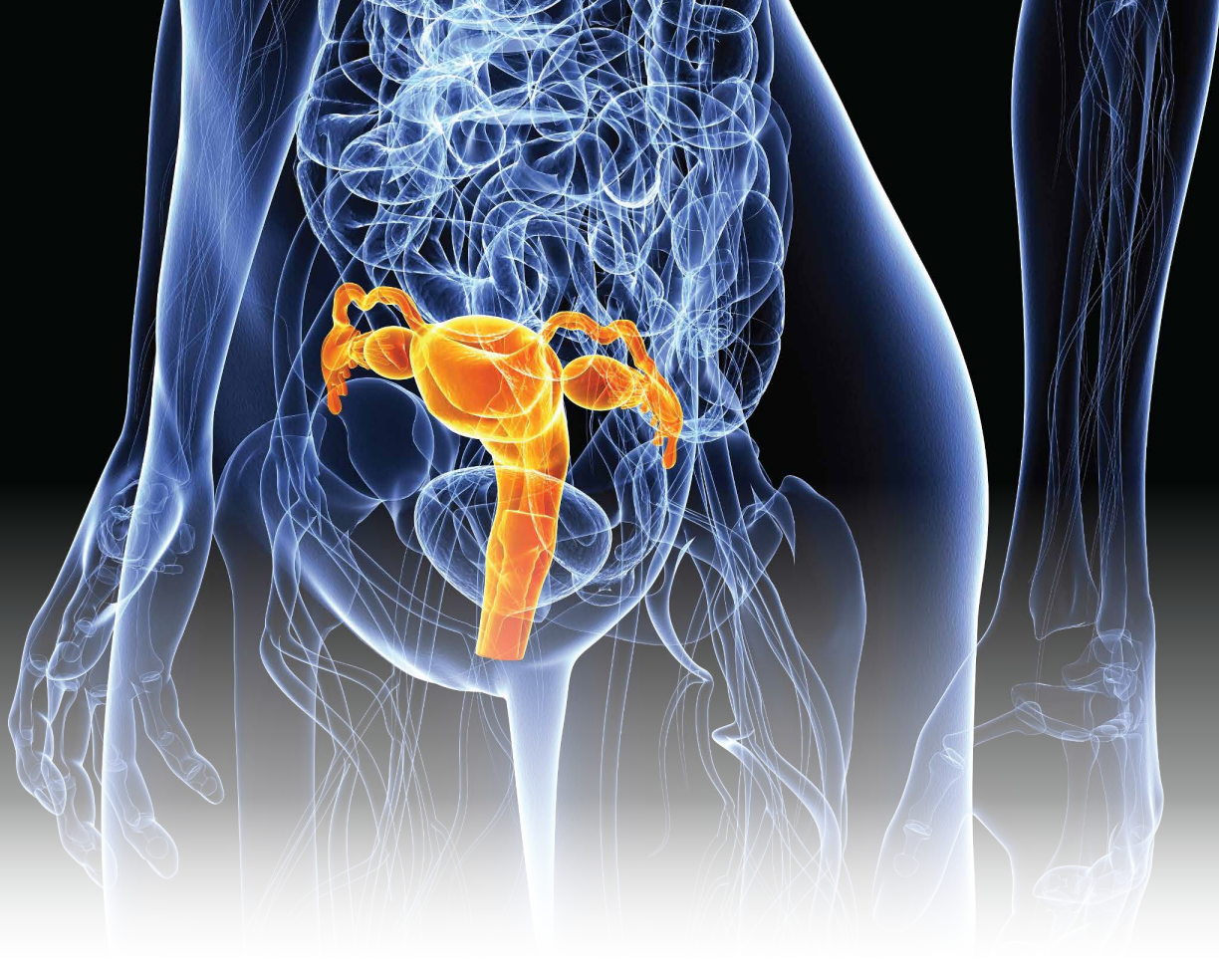
Estresse financeiro, grandes mudanças no trabalho e outras responsabilidades, qualquer instabilidade que o esteja sobrecarregando (tal como um familiar ou ente querido doente).

Grandes guerras e calamidades recentes em seu entorno.

Outono.

Ausência de ovulação, ciclos irregulares.





O CAMPO (*KSHETRA*)

Assim como o momento ideal, o campo (*kshetra*) também tem uma macromanifestação no corpo humano inteiro, a qual se aplica tanto à homens quanto mulheres, e uma manifestação menor (micromanifestação) do útero, literalmente o campo em que a concepção se desenvolve, começando pelo fato que um corpo saudável sustenta uma microesfera saudável.

Uma excelente ilustração desta relação é a síndrome do ovário policístico (SOP), uma doença que alguns podem conhecer.

Nela, níveis elevados de kapha não processados no corpo, particularmente a partir do excesso de açúcar e da resistência aumentada à insulina, contribuem em grande parte para a uma ovulação diminuída e, em muitos casos, ausente.

TABELA 2

Considerações quanto ao campo (*kshetra*).

FAVORÁVEL

Corpo livre de toxinas (*ama*).

Doshas em equilíbrio.

Útero com passagem livre e formato regular da cavidade.

Nenhuma obstrução das trompas de falópio.

DESFAVORÁVEL

Ama elevado, toxinas acumuladas por uma dieta cheia impura, excessos alimentares ou alimentação deficiente.

Grande desequilíbrio dos doshas.

Útero com grandes massas (fibroides) ou anomalias no formato.

Trompas obstruídas por processos de cura de infecções ou doenças como a endometriose





FLUIDOS SAUDÁVEIS E NUTRIENTES (AMBU)

Ambu significa fluidos saudáveis, tais como o plasma, a linfa (*rasa*) e o sangue (*rakta*). Podemos expandir a definição de *ambu* para abranger também os próprios nutrientes que circulam pelo sangue dos homens e mulheres.

Estes incluem hormônios, vitaminas específicas e minerais e ojas (a própria essência da vitalidade e da imunidade).

TABELA 3

Considerações quanto aos fluidos saudáveis e nutrientes (*ambu*)

FAVORÁVEL	DESFAVORÁVEL
Plasma e linfa fortes.	Desidratação e secura, palpitação, febre.
Sangue forte.	Anemia, fadiga e falta de energia, problemas de pele (tais como eczema e psoríase).
Equilíbrio hormonal.	Ciclos menstruais irregulares, acne durante os ciclos.
Nutrição adequada, dieta bem balanceada com todas as vitaminas e minerais essenciais.	Dieta deficiente em nutrientes, consumo de alimentos congelados ou que não estejam frescos, ingestão deficiente de cálcio ou outros minerais (manifestada como fraqueza óssea ou fraturas frequentes).



UMA BREVE VISÃO SOBRE O **ESTRESSE E A FERTILIDADE**

Vamos examinar e considerar o fator estresse, uma vez que ele está intimamente conectado com todos os aspectos dos fluidos e nutrientes. O estresse pode literalmente travar a hipófise, o centro hormonal do cérebro que envia os primeiros mensageiros aos ovários para que a ovulação ocorra.

O estímulo constante do cortisol, o hormônio do estresse, coloca o sistema nervoso em um estado de alerta e pânico, tendo também um efeito bastante esgotante. O corpo engenhosamente preserva seus recursos por causa da ameaça detectada e coloca as funções menos vitais, tais como a reprodução, em segundo plano.

Há um crescente conjunto de pesquisas que cada vez mais relaciona níveis, até mesmo mais sutis, de estresse com a incapacidade de se reproduzir. Foi mostrado que estresse, trauma e ansiedade afetam as taxas de fertilidade, bem como a qualidade e a quantidade de espermatozoides e testosterona.

Além disso, há inúmeros relatos de mulheres que apresentaram dificuldade para engravidar e que repentinamente foram capazes de conceber após resolver situações estressantes ou problemas do passado.

A conclusão é não se esquecer do gerenciamento do estresse em sua abordagem a fim de otimizar a fertilidade. Isso pode fazer toda a diferença do mundo, e ainda ser bastante libertador em muitos níveis.



A SEMENTE (*BIJA*)

A semente ou bija da fertilidade refere-se ao óvulo e ao espermatozoide. De acordo com o Ayurveda, este tecido reprodutivo é o último tecido a ser criado no corpo. É o tecido mais refinado e mais completo depois que digerimos e processamos todos os alimentos, pensamentos e emoções que produzimos.

Como tal, sua perfeição requer o melhor – o melhor alimento, os melhores pensamentos e o melhor ambiente. Isso é especialmente verdadeiro para os homens, uma vez que espermatozoides completamente maduros são produzidos, em média, a cada dois meses. Para as mulheres, manter um ambiente e um estilo de vida saudável protege a qualidade dos óvulos com as quais elas nasceram.

TABELA 4 - Considerações quanto à semente (*bija*)

FAVORÁVEL	DESFAVORÁVEL
Idade entre 16 e 35.	Extremamente jovem ou com mais idade.
Bons hábitos alimentares e sociais.	Tabagismo, uso excessivo de álcool, uso de drogas, exposição a pesticidas pesados.
Toxinas ambientais mínimas.	Poluição do ar pesada, grave contaminação do solo.

À medida que você aperfeiçoa a saúde de cada um desses fatores, sua fertilidade começa a florescer. As seções a seguir irão guiá-lo por um processo de pré-concepção de seis meses e irão mostrar como cada etapa enriquece um ou mais dos quatro elementos citados acima.

A primeira fase é um período de limpeza de três meses, seguido por um período de rejuvenescimento de três meses. Idealmente recomenda-se que se consulte um terapeuta ayurvédico antes deste processo, uma vez que ele pode apontar desequilíbrios sutis ou desafios que são específicos em você.



ETAPAS PARA UM ESTADO NOVO E APRIMORADO DE **FERTILIDADE**

1. LIMPEZA (TRÊS PRIMEIROS MESES)

Antes de qualquer crescimento ou progresso, uma limpeza das coisas que não servem deve ocorrer. Esta é uma oportunidade para um novo início, de modo que você possa oferecer seu melhor para a passagem da gravidez e para a paternidade.

Raiva, sofrimento, toxinas, peso emocional, entre outros fatores têm um impacto profundo na gestação. Na limpeza em prol da fertilidade, há um esforço específico para a remoção das toxinas e dos doshas em excesso do campo, dos nutrientes e fluidos, e da semente, os quais são camadas de tecido mais profundas e, portanto, requerem também uma limpeza mais intensa.

“Após o panchakarma (o detox ayurvédico), a percepção e compreensão de uma pessoa se tornam claras e o ego se torna suave à medida que o amor, a compaixão e a clareza são revelados. A mente retorna ao seu lar, que é a percepção consciente.” Dr. Vasant Lad



LIMPEZA EMOCIONAL

Permita que esses três meses sirvam para a limpeza de qualquer mágoa ou ressentimento passado no relacionamento com seu parceiro. Juntos, comprometam-se a purgar o relacionamento de todos os hábitos e crenças disfuncionais, de modo que seu filho entre numa atmosfera mais saudável e acolhedora.

À medida que você se aprofunda na limpeza, não se surpreenda se muitas coisas que tinham sido esquecidas venham à tona. Para as mulheres, o útero é um centro emocional muito forte. Algumas ferramentas para este processo incluem o seguinte:

ACONSELHAMENTO MATRIMONIAL

O processo de limpeza para a pré-concepção necessita de suporte e, algumas vezes, navegar através das emoções pode ser esmagador. Uma terceira pessoa neutra, porém compassiva, pode ajudar a lidar com dores enraizadas ou simplesmente trazer uma perspectiva que seja criteriosa e revigorante.

AQUIETAMENTO

Passe alguns minutos refletindo sobre o seu relacionamento todos os dias, praticando o silêncio diário. Pratique a gratidão por tudo o que seu parceiro lhe dá, e pratique a arte de desculpar-se genuinamente por qualquer falha, tornando-se completamente vulnerável e transparente com relação a seu parceiro. Você verá a sinceridade, a confiança e a compaixão crescerem em seu relacionamento a partir desta prática.





LIMPEZA MENTAL

Também há um momento dedicado à purificação das disfunções internas – qualquer raiva, cobiça, apego, orgulho ou ego excessivo. Liberte-se de todas as expectativas pessoais e de vida e até mesmo de qualquer expectativa que tenha com relação a seu futuro filho.

AFIRMAÇÕES E ORAÇÕES DIÁRIAS

Durante esses três meses, fortaleça sua resolução de se purificar, começando seu dia com a seguinte afirmação:

Estou livre de qualquer ligação com o passado. Tenho a oportunidade de nascer a cada momento, e escolho liberar todas as formas de dor que me impedem de estar completamente presente. Perdoo todos aqueles que me magoaram e peço perdão àqueles que magoei. Dai-me forças para me purificar e ser livre para que eu possa oferecer o melhor de mim para meu filho que está para chegar.

LIMPEZA FÍSICA

A limpeza serve para limpar as toxinas (ama) e os doshas em excesso, de modo que os canais fluam livremente e as toxinas não inibam o funcionamento adequado de qualquer tecido. Com a finalidade de concepção, os mesmos princípios também se aplicam.

A limpeza ayurvédica tradicional para a fertilidade dura diversos meses a fim de purificar e revitalizar as camadas de tecido mais profundas. Faça o seu melhor para aderir à seguinte estrutura, permitindo flexibilidade e modificações conforme necessário:

PRIMEIRO MÊS:

Limpeza suave. Consuma uma dieta de fácil digestão e bem cozida. Elimine completamente ou pelo menos evite tanto quanto possível – glúten, açúcar e álcool. Inclua uma rotina de automassagem (abhyanga) e um pouco de yoga.

SEGUNDO MÊS:

Limpeza mais intensa. Se um centro de panchakarma for de fácil acesso para você, submeta-se então a um panchakarma de pelo menos duas semanas.

TERCEIRO MÊS:

Limpeza suave. Retome a sua rotina de limpeza suave, como no primeiro mês.





AQUI SEGUEM ALGUMAS DICAS PARA UMA LIMPEZA EFICAZ EM PROL DA FERTILIDADE:

1 - Minimize ou, se possível, abstenha-se da relação sexual. Sim, você leu direito. Esse é um momento de limpeza, o qual requer muitas energias e reservas. A abstinência sexual é uma prática yogue usada para preservar a energia física, ojas e a energia mental, para que uma mentalidade mais introspectiva e clara seja mantida.

2 - Pratique meditação e yoga regularmente. Certifique-se de praticar com mais suavidade durante a limpeza, particularmente no segundo mês.

3 - Acalme seus nervos.

4 - Cuide do seu fogo digestivo (agni). Uma vez que esta é uma limpeza prolongada, é muito importante manter seu fogo digestivo forte.

5 - Controle suas necessidades específicas.



REJUVENESCIMENTO (QUARTO AO SEXTO MÊS)

"A gestação é o apelo máximo para o rejuvenescimento." Sebastian Pole.

Agora é hora de tornar a terra fértil com pensamentos e nutrientes abundantes.

A intenção do rejuvenescimento é criar ojas (a essência da vitalidade e imunidade).

Charaka, autor do texto ayurvédico antigo mais citado, explica a importância de ojas com relação à gestação: "É o ojas que mantém todos os seres vivos renovados. Não há vida sem ele. Ojas marca o início do embrião." Qualquer coisa que faça você se sentir mais completo, exuberante, contente e nutrido cria ojas.

REJUVENESCIMENTO EMOCIONAL

Rejuvenesça o relacionamento com seu parceiro através de emoções fortes e poderosas de alegria, amor e abundância. Autor de um manual ayurvédico em Obstetrícia e Ginecologia, o Dr. Tewari escreve: ***"A normalização da psicologia e a felicidade matrimonial são de suma importância para a concepção."***

A sugestão é que passem esse tempo se doando e nutrindo um ao outro e recebam as mesmas dádivas sem hesitação. Esse também é o momento de se alinhar em pensamento e espírito.

ESCREVA UMA CARTA

Marque o início do rejuvenescimento com uma carta que vocês escrevem juntos para qualquer força superior em que acreditem e para a alma que vocês estão convidando para vir ao mundo.

Com transparência, escrevam sua intenção e peçam forças para cumprirem o seu papel como pais em seu mais elevado grau. Releia a carta toda semana.

ENCONTROS SEMANAIS

Certifique-se de dedicar tempo e nutrir seu relacionamento. Divirta-se e deixe a alegria fluir. Mantenha um bom canal de comunicação e também pratique a arte de ouvir.





REJUVENESCIMENTO ESPIRITUAL

Este é o momento de praticar uma intensa quantidade de amor próprio. Faça as coisas que sua alma pede, pode ser até parar o carro na estrada para contemplar o pôr-do-sol ou encontrar tempo para praticar seu hobby preferido, afinal, essas coisas ajudam a criar ojas.

Também lembre-se que você está se tornando um instrumento para a geração de um novo ser. Comece a criar ao redor de si tudo o que deseja para seu bebê.

AFIRMAÇÕES E ORAÇÕES DIÁRIAS.

Continue a praticar as afirmações diárias, mas adapte-as a esta nova fase do processo de fertilidade. Por exemplo:

Sou pleno e completo. Minha existência é cheia de amor e abundância. Sou forte e estável. Estou aqui para servir. Sou puro e solidário. Concedei-me forças para servir a ti, querida alma.

ANOTAÇÕES E REFLEXÕES

Anote suas aspirações como pai/mãe, seus sonhos e pensamentos. Sua paisagem fértil começará a mostrar seus botões de flores.

REJUVENESCIMENTO FÍSICO

As práticas mencionadas irão alimentar o rejuvenescimento físico dos fluidos e nutrientes, do campo e da semente de maneira muito natural.

Aqui estão mais algumas dicas específicas para o rejuvenescimento antes da concepção:

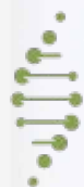
CERQUE-SE DE COISAS QUE SIMBOLIZAM A FERTILIDADE

Passe um tempo com seu parceiro num cenário com flores e sons agradáveis. Fique próximo a rios e lagos, vista branco e passe dez minutos pela manhã e à tarde ao sol.

MANTENHA RELAÇÕES SEXUAIS COM MODERAÇÃO

(e, se possível, abstenha-se até o sexto mês). Convém se preservar. Durante o sexto mês você poderá começar a ter relações com uma frequência que seja saudável para que você desperte os canais.





PREPARANDO-SE PARA A **GESTAÇÃO**

Por: Vrinda Devani, MD

A Ayurveda tem uma longa tradição de apoiar e promover a gestação. De fato, a Ayurveda também enfatiza o período de pré-concepção, talvez até mais do que o próprio período de gestação.

O período de pré-concepção oferece uma excelente oportunidade para proporcionar o melhor para seu futuro filho. O cuidado na pré-concepção ayurvédica tira proveito da própria capacidade do organismo de se purificar e se renovar.

A Ayurveda oferece uma abordagem completa quanto à fertilidade, que abrange tanto o papel do homem quanto da mulher, considerando ambos como igualmente importantes.

CONSIDERE MASSAGENS COM ÓLEOS PARA CONFERIR FORÇA AO ORGANISMO E A TODOS OS TECIDOS

Isso é especialmente benéfico à mulher, para que tenha a força necessária durante a gestação.

APRIMORE O PLASMA E O SANGUE

Estes são os tecidos que dão a vida e fornecem nutrientes a seu organismo, tanto que o volume sanguíneo aumenta em até 50% durante a gestação. Garanta uma hidratação adequada e inclua alimentos ricos em nutrientes e, para as mulheres, uma suplementação adequada.

MANTENHA UMA PRÁTICA REGULAR DE YOGA





CONCEPÇÃO

“O autoconhecimento é o objetivo máximo da sexualidade, ou o conhecimento do seu Ser Divino.” - Autor desconhecido

O momento da concepção finalmente chegou! Agora tudo depende da hora certa. A maioria dos casais entra nesta fase pensando em apenas uma coisa apenas: a concepção em si. Mas não se esqueça dos componentes emocionais e espirituais.

Espiritualmente, lembre-se de que vocês são apenas instrumentos para que este novo ser venha ao mundo. Seja paciente – este ser virá quando vocês estiverem prontos. Faça o seu melhor para não se frustrar, lembrando-se do impacto do estresse e da ansiedade sobre a fertilidade.

O MOMENTO IDEAL

Há vários kits, aplicativos para celular e dispositivos para ajudar a identificar quando a ovulação irá ocorrer. A ideia geral é que a mulher ovula no meio do ciclo (aproximadamente catorze dias antes da menstruação). Considere ter relações sexuais a cada dois dias, começando cinco dias antes da ovulação e terminando uns dois dias após a ovulação (o espermatozoide sobrevive cinco dias dentro do aparelho genital feminino e o óvulo sobrevive um ou dois dias).

Ter relações sexuais diariamente nos dias que mais se aproximam da ovulação também pode ser vantajoso. Para determinar quando você está ovulando, utilize qualquer técnica que mais se adapte a você.



SUGESTÕES AYURVÉDICAS

O Ayurveda tem várias sugestões que servem para reter a sacralidade do sexo e reabastecer *ojas*, que é liberado durante a relação sexual.

- Continue a reabastecer *ojas* através da dieta e do estilo de vida, certificando-se que seu fogo digestivo permaneça forte.
- Crie uma atmosfera pacífica, amorosa e acolhedora. Visualize sua criança desejada, entre na prática em estado meditativo, acenda um incenso e use óleos essenciais.
- Pratique sexo com a parceira ou parceiro olhando nos olhos.
- Honre a relação sexual como uma forma de amor mútuo e respeito; evite práticas sexuais violentas.
- Após a relação, tome um banho e então um copo de chá com uma pitada de cardamomo, açafrão e gengibre em pó e também amêndoa triturada. O açafrão (de verdade, não a cúrcuma) é particularmente nutritivo ao sistema reprodutor e *ojas*.
- Após o período fértil, preserve seu *ojas* caso a fertilização não tenha sido bem-sucedida, evitando as relações sexuais até o próximo período fértil, particularmente se você tiver *vata* elevado ou uma constituição física mais fraca.





INCORPORE O PROCESSO

Acima de tudo, incorpore o processo e confie no seu instinto. Uma vez que este momento na vida de um casal está cheio de sonhos, expectativas e ideais de como as coisas devem ser, quase sempre as pessoas pensam demais sobre tudo.

Lembre-se que esse é um processo natural. Mesmo com um plano como o recomendado neste guia, permita-se ser espontâneo e deixe que o processo ocorra naturalmente.

Este é um momento muito especial na vida de um casal. Desfrute dele com presença!



PROJETO
LONGEVIDADE