



CÓDIGO  
SER MÃE

EXAMES E FERTILIDADE!

MONIELE CUNHA

Futura mamãe, eu preciso te falar uma verdade que pode mudar completamente sua jornada até o positivo:

Seus exames podem estar te enganando.

Sim, você pode ouvir “seu exame está normal”... mas na verdade, seu corpo está longe de estar preparado para gerar uma vida.

Por quê?

Porque os laboratórios olham para a doença. Eu te ensino a olhar para a vida. Para gerar uma vida.

O que você aprendeu hoje:

Fazer exames sem limpar, sem desinflamar e sem preparar o corpo é um dos maiores erros na jornada da fertilidade.

Se seu corpo está inflamado, intoxicado e sobrecarregado, os exames vão:

Aparecer alterados sem refletir sua real condição.

Ou, pior... parecer normais, quando estão muito longe do ideal para quem quer gerar uma vida.

Por isso, os exames não são o primeiro passo. O primeiro passo é limpar, nutrir, desinflamar e ajustar o terreno biológico.

E como limpar?

da mesma forma que limpa a casa pra poder dormir gostoso, no lençol limpo, com quarto cheiroso, limpamos nosso corpo de fungos, parasitas, bactérias, vírus, pensamentos negativos, crenças que nos bloqueiam, medos, pessoas tóxicas, mas influencias, profissionais ultrapassados e tudo que possa amarrar nosso sonho.

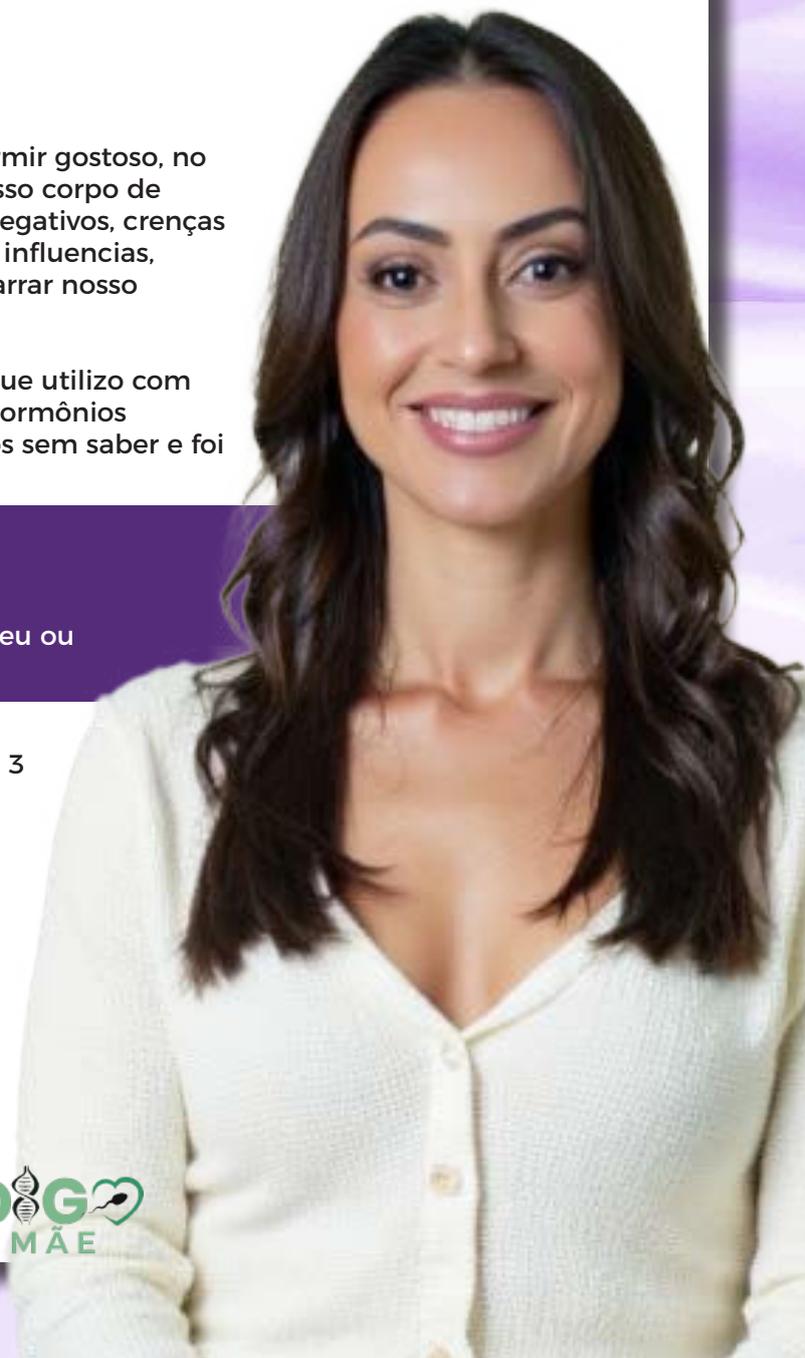
Vou te entregar o passo a passo das estratégias que utilizo com minhas alunas para desbloquear toda a sujeira, hormônios bagunçados que você acumulou nos últimos anos sem saber e foi mal orientada.

Você não precisa de tratamento caro
Você não precisa pegar atalhos
Você não precisa sofrer solitária
Você não precisa jamais pensar que Deus esqueceu ou está triste com você.

Dê uma olhada na lista de exames ideal e antes que você vá novamente ao laboratório, esteja nas 3 aulas do Código Ser Mãe.

Você pode até pegar seus exames mais recentes e comparar com essas taxas ideais, mas não precisa ficar mais preocupada ainda e nem se frustrar.

Em breve estaremos juntinhas e vamos dar os próximos passos juntas.



EXAMES FUNDAMENTAIS DA FERTILIDADE DIVIDIDOS POR CATEGORIA:

EXAMES DE INFLAMAÇÃO

O CORPO ESTÁ GRITANDO?

PCR-ultra sensível: ideal < 0,5 (acima disso, inflamação ativa)

Homocisteína: ideal < 7 (inflamação, risco vascular e má implantação quando está alta)

Ferritina: ideal 60 a 120 (alta = inflamação, baixa = anemia oculta)

Insulina em jejum: ideal < 7 uIU/mL (acima disso = resistência insulínica, inflamação crônica, bloqueio hormonal)

EXAMES DE VITAMINAS E MINERAIS

SEM NUTRIENTE, SEM VIDA!

Vitamina D: ideal entre 60 e 80 ng/mL (baixa = imunidade fraca, falha de implantação, má ovulação)

Zinco: ideal > 100 ug/dL (baixa qualidade de óvulo e espermatozóide se baixo)

Selênio: ideal > 100 ug/L (protege DNA dos gametas, baixa = risco de aborto)

Magnésio: ideal > 2,2 mg/dL (sem magnésio, não há equilíbrio hormonal, nem energia celular)

Ferro sérico: 60-100 - nem alto, nem baixo (ambos impactam a fertilidade)

Vitamina B12: ideal > 700 -1000 pg/mL (baixa = risco de abortos, má divisão celular, cansaço extremo)

Ácido Fólico (B9) na forma ativa: ideal > 450 ERITROCITÁRIO (deficiência = má formação embrionária, risco gestacional)

EXAMES HORMONAIS

SEU EIXO ESTÁ FUNCIONANDO?

AMH (Antimülleriano): ideal >1,5 ng/mL (baixa reserva não é sentença, mas sinal de urgência no cuidado)

FSH: ideal <10 mUI/mL (acima de 10 = alerta máximo)

LH: igual ou próximo ao FSH (relação 1:1) - se LH >2x FSH = forte indicativo de SOP

Estradiol (D2-D4): ideal entre 35 e 100 pg/mL (acima de 100 = dominância estrogênica, inflamação, fígado sobrecarregado)

Progesterona (7 dias após ovulação): ideal >10 ng/mL (preferencialmente 15 a 25) para segurar implantação e início da gestação

Testosterona total: ideal <50 ng/dL (alta = bloqueia ovulação, gera acne, SOP, queda de cabelo)

Cortisol: precisa estar bem regulado (alterações = bloqueio do eixo HHO - cérebro e ovários param de conversar) - analisaremos junto ao histórico da sua rotina

SDHEA: sinaliza o quanto sua fábrica hormonal (adrenais) está saudável - alterado = estresse biológico grave

FAÇA AGORA O TESTE DO TERRENO!

RESPONDA COM SIM OU NÃO:

- Você sente cansaço constante, sem energia?
- Sua TPM está intensa, com inchaço, dor, irritação?
- Você percebe pouco muco fértil ou nenhum?
- Tem queda de cabelo, acne, unhas fracas ou pelos em excesso?
- Sua barriga não diminui, mesmo se cuidando?
- Tem sono ruim, acorda exausta ou vive em estado de alerta?

Se respondeu SIM para 2 ou mais, seu corpo está gritando. E não é exame que resolve. É limpeza, nutrição, desinflamação e preparação do seu terreno biológico.

E AGORA... QUAL O CAMINHO?

Primeiro: limpar e desinflamar.

Corrigir intestino, fígado, cortisol, insulina, nutrição.

Só depois os exames vão mostrar o que realmente precisa de ajuste fino.

Se não fizer isso, você perde tempo, gera ansiedade e recebe diagnósticos que não te representam.

PRÓXIMO PASSO -

EVENTO CÓDIGO SER MÃE!

É exatamente isso que eu vou te ensinar:

Como limpar.

Como preparar.

Como construir a sua Rota da Fertilidade.

E como finalmente viver o seu positivo.

Se você está aqui nesse grupo, você já deu o primeiro passo certo. Agora, falta escolher não ficar em cima do muro.

Seu bebê já existe. Ele só está esperando você preparar o terreno certo pra ele chegar. E eu vou te conduzir nesse caminho.

Nos vemos no Evento Código Ser Mãe!

Com amor,

Moniele

