

VITA
Isi S.



MINI-GUIDA GRATUITA

5 segni che il tuo corpo è pronto per una gravidanza naturale

*Cinque segnali che puoi osservare
nella tua giornata, senza nessun esame.*

PRIMA DI COMINCIARE

Il tuo corpo ti sta già parlando

Non esiste un test che ti dica se sei "pronta" per una gravidanza. Ma il tuo corpo — se lo ascolti — ti sta già dando segnali precisi su dove si trova in questo momento.

Questa guida non è una checklist medica. È un invito a guardare il tuo corpo con occhi diversi — non come qualcosa che deve "funzionare" secondo parametri esterni, ma come un sistema intelligente che ti parla ogni giorno, se sai ascoltarlo.

*Il corpo non si cura.
Si mette nelle condizioni di guarirsi da solo.*

1

PRIMO SEGNO

Il tuo ciclo mestruale è regolare e non doloroso

Il ciclo mestruale è il bollettino mensile della tua salute ormonale. Un ciclo regolare (tra i 25 e i 35 giorni), con flusso né troppo abbondante né troppo scarso, e senza dolore intenso, è uno dei segnali più chiari che il tuo sistema ormonale è in equilibrio.

Se invece hai dolori forti, cicli molto irregolari, flusso abbondantissimo o quasi assente — il corpo ti sta chiedendo attenzione, non una gravidanza immediata.

COSA PUOI FARE

Nei tre giorni che precedono il ciclo, vai a letto trenta minuti prima del solito. Non un'ora, non due: trenta minuti.

È la fase in cui il corpo lavora di più e viene sostenuto di meno, e il riposo è il primo nutrimento che puoi dargli.

2

SECONDO SEGNO

La tua digestione funziona bene

L'intestino è il centro del tuo sistema immunitario e ormonale. Se digerisci con difficoltà, hai gonfiore frequente, stipsi o intestino irregolare — il corpo sta usando molte delle sue energie per gestire questi squilibri, energie che non ha disponibili per sostenere una gravidanza.

Una digestione fluida, evacuazioni regolari (idealmente ogni giorno), e assenza di gonfiore cronico sono segnali che il tuo sistema digestivo sta lavorando bene.

COSA PUOI FARE

Per una settimana, mangia la frutta da sola: a stomaco vuoto, mai a fine pasto.

Il motivo è fisiologico. La frutta si digerisce in tempi rapidissimi, ma se arriva sopra un pasto già in corso resta ferma ad aspettare, e nell'attesa fermenta. Quel gonfiore che compare la sera dopo cena spesso nasce lì.

È un cambiamento piccolo. Ma è il primo che quasi tutte le donne sentono nel giro di pochi giorni.

3

TERZO SEGNO

Il tuo livello di energia è stabile durante la giornata

Se arrivi a metà pomeriggio distrutta, hai bisogno di caffè per funzionare, o ti svegli già stanca — il tuo corpo è in stato di stress cronico. Il cortisolo alto (l'ormone dello stress) interferisce direttamente con gli ormoni della fertilità.

Un corpo in equilibrio ha energia che scorre in modo abbastanza stabile durante la giornata, senza picchi e crolli drammatici.

COSA PUOI FARE

Esci alla luce del mattino entro un'ora dal risveglio, per almeno quindici minuti. Senza occhiali da sole, anche se il cielo è coperto.

È il segnale che regola il ritmo del cortisolo per tutto il resto della giornata — e il cortisolo, a sua volta, conversa con gli ormoni del ciclo. Costa niente e fa più di molti integratori.

4

QUARTO SEGNO

Dormi bene e ti svegli riposata

Il sonno è il momento in cui il corpo si rigenera, riequilibra gli ormoni, e processa lo stress. Se dormi meno di 7 ore cronicamente, ti addormenti con difficoltà, o ti svegli spesso durante la notte — il tuo sistema nervoso è in allerta, e un corpo in allerta non è un corpo pronto ad accogliere una nuova vita.

COSA PUOI FARE

Crea una piccola routine serale di decompressione — 10 minuti di respirazione, niente schermi nell'ultima ora, temperatura fresca nella stanza. Piccoli cambiamenti fanno differenza reale.

*La pratica di Yoga Nidra che hai ricevuto
insieme a questa guida nasce proprio qui.*

5

QUINTO SEGNO

Ti senti connessa al tuo corpo, non in guerra con lui

Questo è il segno più sottile — e forse il più importante.

Se senti il tuo corpo come un nemico che non funziona, come qualcosa che ti tradisce perché non resta incinta, come qualcosa da controllare o correggere — questa tensione si traduce in stress fisico reale, che influenza i tuoi ormoni, il tuo ciclo, la tua fertilità.

Un corpo che si sente ascoltato, rispettato, nutrito con intenzione — risponde in modo diverso.

COSA PUOI FARE

Inizia con un gesto piccolo di connessione ogni giorno. Una mano sul ventre al mattino. Un respiro profondo prima di mangiare. Non deve essere grande — deve essere vero.

Come sono arrivata qui

Molto prima di sapere cosa fosse l'igiene naturale, ho smesso di mangiare animali. Non per la salute — per una ragione etica che non avevo bisogno di spiegare a nessuno. Solo dopo, studiando, ho capito che il mio corpo stava rispondendo a qualcosa di fisiologico. Prima ho cambiato, poi ho capito perché.

Da lì è cominciata una ricerca che mi ha portata a Ehret, poi a un mese in Calabria con la tenda e il cane, poi al digiuno secco, poi a Serena Pacquola e all'Accademia di Igiene Naturale, dove mi sono formata negli ultimi tre anni.

Alla fine di quel mese di riposo, cibo semplice e pulizia profonda, sono rimasta incinta. Sveva è nata in casa, da sola, in tre ore. Non lo racconto come una favola e non credo alle formule magiche: avevo preparato il terreno senza sapere di starlo facendo.

E poi ho visto cosa succede a quasi tutte le altre.

Donne convinte di avere un corpo difettoso. Che contano i giorni con l'ansia addosso. Che hanno un cassetto pieno di integratori consigliati da qualcuno, valori "nella norma" e la sensazione precisa di non stare bene. Che hanno paura di muoversi, di mangiare la cosa sbagliata, di aspettare troppo. Che hanno paura della gravidanza prima ancora di essere incinte, perché tutto quello che hanno sentito raccontare parla di rischi, controlli e complicazioni.

E quel pensiero che ogni tanto passa, e che quasi nessuna dice ad alta voce: e se ci fosse qualcosa che non va in me?

Io ho vissuto l'esatto contrario, e non perché sia stata fortunata. Perché il mio corpo aveva quello che gli serviva.

Oggi vivo in Kenya, sto attraversando la mia seconda gravidanza allo stesso modo, e accompagno altre donne a fare lo stesso — non a copiare la mia strada, ma a costruire la propria.

Non ti prometto una gravidanza. Nessuno può.

Ti prometto che ti aiuterò a preparare il terreno.

E adesso?

Se leggendo questi 5 segni hai riconosciuto aree in cui il tuo corpo ti sta chiedendo attenzione – questo non è un fallimento. È un'informazione preziosa.

Il mio lavoro è accompagnarti a creare le condizioni migliori per il tuo corpo e per la tua mente, un passo alla volta, attraverso i principi dell'igiene naturale.

Se vuoi capire da dove iniziare nel tuo caso specifico, possiamo parlarne insieme.

PRENOTA LA TUA CALL GRATUITA

*Trenta minuti, senza impegno.
Solo una conversazione onesta su dove sei.*

Isi S.

VITA
Isi S.

