



तुमचे स्वप्न... एक श्रेष्ठ संततीचे

प्रत्येक जोडप्याचे स्वप्न असते की त्यांच्या घरी एक निरोगी, तेजस्वी आणि संस्कारी बाळ जन्माला यावे, ज्याच्या हसण्याने संपूर्ण घर आनंदाने भरून जावे.



पण, काय आजची जीवनशैली एक अडथळा आहे का?

तणाव, व्यस्त दिनचर्या आणि प्रदूषण यांसारखे घटक आपल्या शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यावर परिणाम करत आहेत.



आरोग्याच्या समस्या तुम्हाला थांबवत आहेत का?

PCOS, थायरॉईड, Low AMH किंवा इतर आरोग्याच्या समस्या गर्भधारणेच्या शक्यतांना अधिक कठीण बनवू शकतात.



आणि मनाच्या गोंधळाचं काय?

गर्भधारणेत वारंवार येणारे अपयश, गर्भपात, तणाव किंवा चिंता तुम्हाला मानसिकरित्या थकवू शकतात. संशोधनानुसार, तणाव 40% फर्टिलिटी कमी करतो! शांत मन ही गर्भधारणेची पहिली अट आहे.



तुम्ही एकटे नाही आहात

आधुनिक जीवनशैली, तणाव आणि विविध शारीरिक समस्यांमुळे आज १० पैकी ६ महिलांचा मातृत्वाचा प्रवास संघर्षमय झाला आहे.



कारण काहीही असो, ध्येय एकच आहे...

एक यशस्वी आणि सुखद गर्भधारणा, आणि अशा बाळाचा जन्म जो निरोगी, सुखी आणि सर्वोत्तम गुणांनी संपन्न असेल.



असा कोणता मार्ग आहे जो सर्वांसाठी उपयुक्त ठरेल?

काय असा कोणता मार्ग आहे जो एका जोडप्याला यशस्वी गर्भधारणेसाठी शारीरिक, मानसिक आणि भावनिक स्तरावर पूर्णपणे तयार करेल? उत्तर आहे, 'हो'.



आत्म-परीक्षणः तयारीची सुरुवात

उत्तम बीज पेरण्यापूर्वी, जमिनीला सुपीक बनवावे लागते.
त्याचप्रमाणे, नवीन जीवनाचा प्रवास सुरु करण्यापूर्वी, आपली
अंतर्भूमी तयार करणे आवश्यक आहे.



पहिला प्रश्न: तुमचे मन तयार आहे का?

गर्भधारणेचा विचार करण्यापूर्वी, एक क्षण थांबून स्वतःला विचारा: माझे मन येणाऱ्या पाहुण्याचे स्वागत करण्यासाठी खरोखर शांत, स्थिर, सकारात्मक आणि आनंदी आहे का?




दुसरा प्रश्न: तुमचे शरीर तयार आहे का?

निरोगी बाळाच्या जन्मासाठी जोडप्याचे शरीर निरोगी असणे आवश्यक आहे. विशेषतः, तुम्हाला किंवा तुमच्या जोडीदाराला थायरॉईड, PCOD, मधुमेह किंवा वजनासंबंधी काही समस्या आहे ?



तिसरा प्रश्न: तुमचे प्रयत्न कोणत्या दिशेने आहेत?

मन आणि शरीराची तयारी केवळ विचार करून होत नाही, तर योग्य प्रयत्न केल्याने होते. गर्भधारणेची नैसर्गिक शक्यता वाढवण्यासाठी तुम्ही काय करत आहात?



विज्ञान काय म्हणते? आजच्या आव्हानांचे मूळ

आधुनिक संशोधन हे सिद्ध करते की तणाव, अव्यवस्थित जीवनशैली आणि वॉर्ट सवयी यशस्वी गर्भधारणेतील सर्वात मोठे अडथळे आहेत.



उत्तर आपल्या मुळांमध्येच आहे: गर्भाधान संस्कार

अभिमानाची गोष्ट आहे की ज्या समस्या आज विज्ञान शोधत आहे, त्यांचे समाधान हजारो वर्षांपूर्वी आपल्या ऋषींनी 'गर्भाधान संस्कार' मध्ये दिले होते.



तयारीचे ३ आधारस्तंभ

संपूर्ण गर्भाधान संस्कार ३ मुख्य गोष्टींवर आधारित आहे: आहार (Diet), विहार (Lifestyle), आणि विचार (Mindset)।



आहार शुद्धी: जसे अन्न, तसे मन आणि शरीर

सात्विक, पौष्टिक आणि संतुलित आहार उत्तम बीज (शुक्राणू/अंडाणू) निर्मितीसाठी अत्यंत आवश्यक आहे.



विहार शुद्धी: योग, प्राणायाम आणि दिनचर्या

योग आणि प्राणायाम तणाव कमी करून हार्मोन्स संतुलित करतात, जे फर्टिलिटी वाढविण्यात मदत करतात.



विचार शुद्धी: सकारात्मक विचारांची पेरणी

सकारात्मक विचार, ध्यान, आत्म-संवाद आणि मंत्रोच्चार आईच्या मनाला शांत ठेवतात, ज्याचा थेट परिणाम गर्भधारणेवर होतो.



डिजिटल डिटाॅक्स: नकारात्मकतेपासून संरक्षण

टीव्ही, सोशल मीडिया किंवा OTT वरील नकारात्मक कंटेंट पाहणे टाळणे हा देखील विचार शुद्धीचा एक महत्त्वाचा भाग आहे.



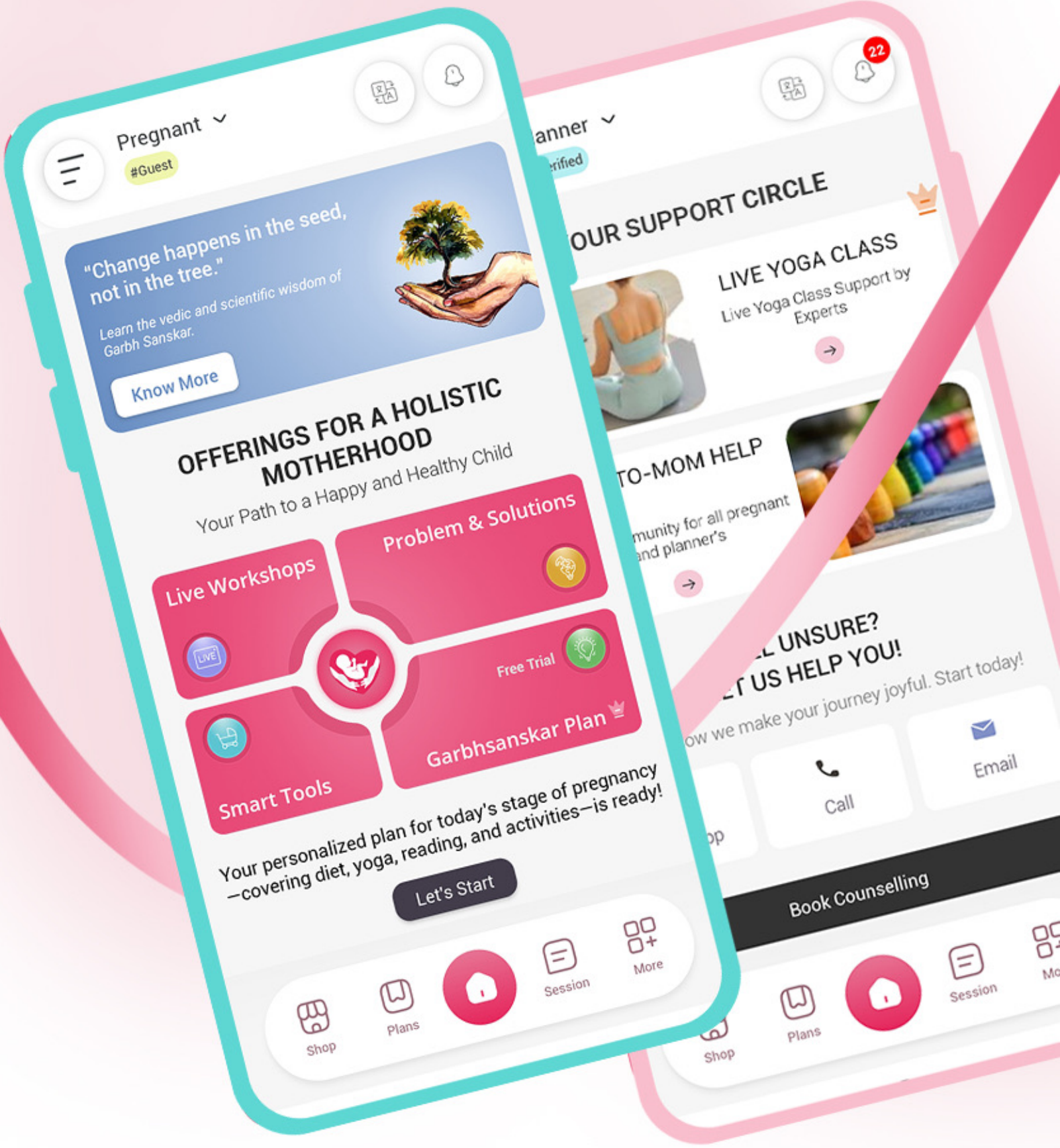
पण हे सर्व रोज कसे करायचे?

आजच्या व्यस्त जीवनशैलीत हे सर्व लक्षात ठेवणे आणि दररोज त्याचे पालन करणे कठीण वाटू शकते, बरोबर?



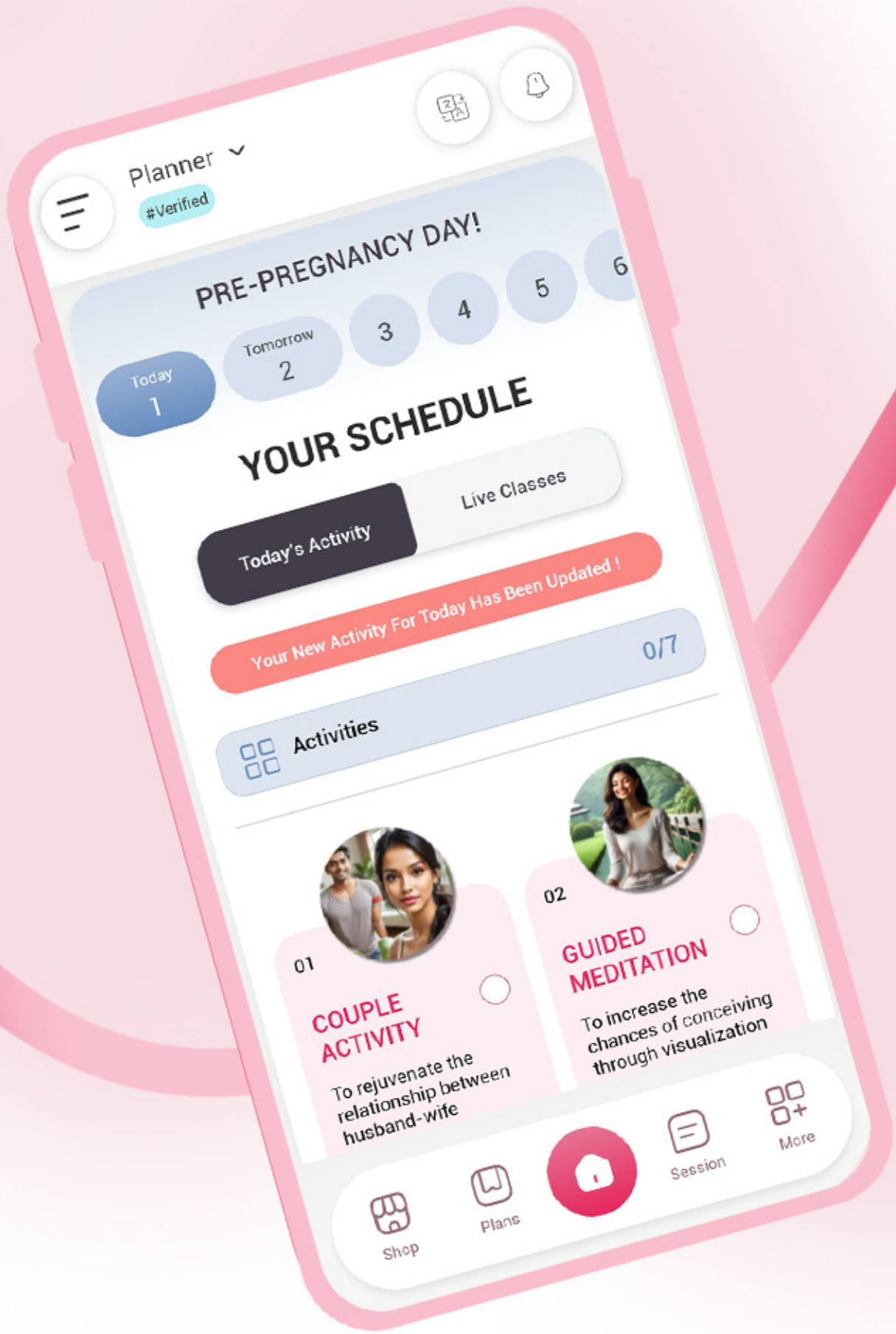
प्राचीन ज्ञान आणि आधुनिक तंत्रज्ञानाचा संगम

जर तुम्हाला एक असा सोबती मिळाला जो तुम्हाला रोज आठवण करून देईल आणि योग्य मार्गदर्शन करेल तर?



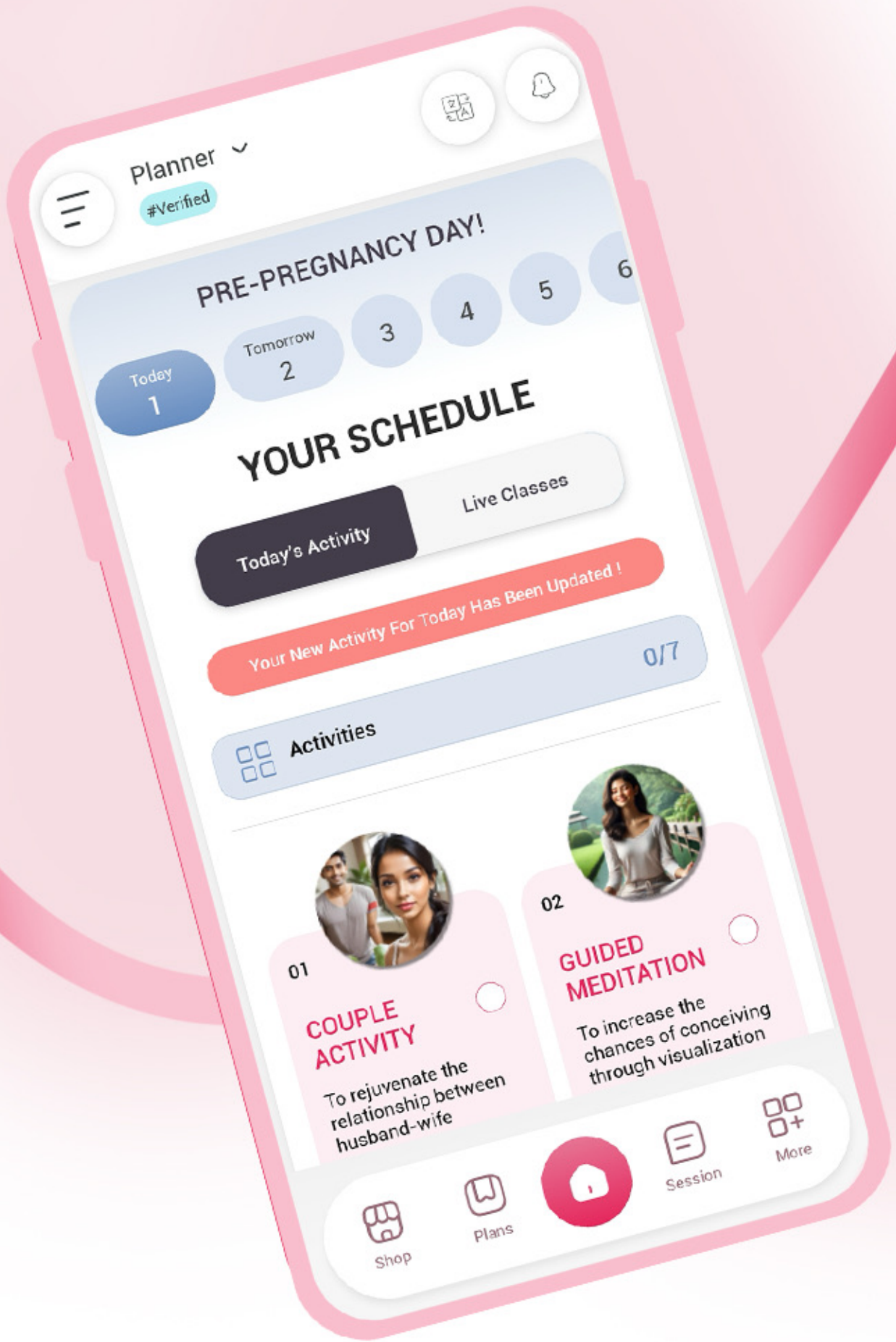
सादर आहे गर्भसंस्कार गुरु ॲप

गर्भसंस्काराचे हजारो वर्षे जुने विज्ञान तुमच्या बोटांच्या टोकावर
आणणारे एकमेव ॲप.



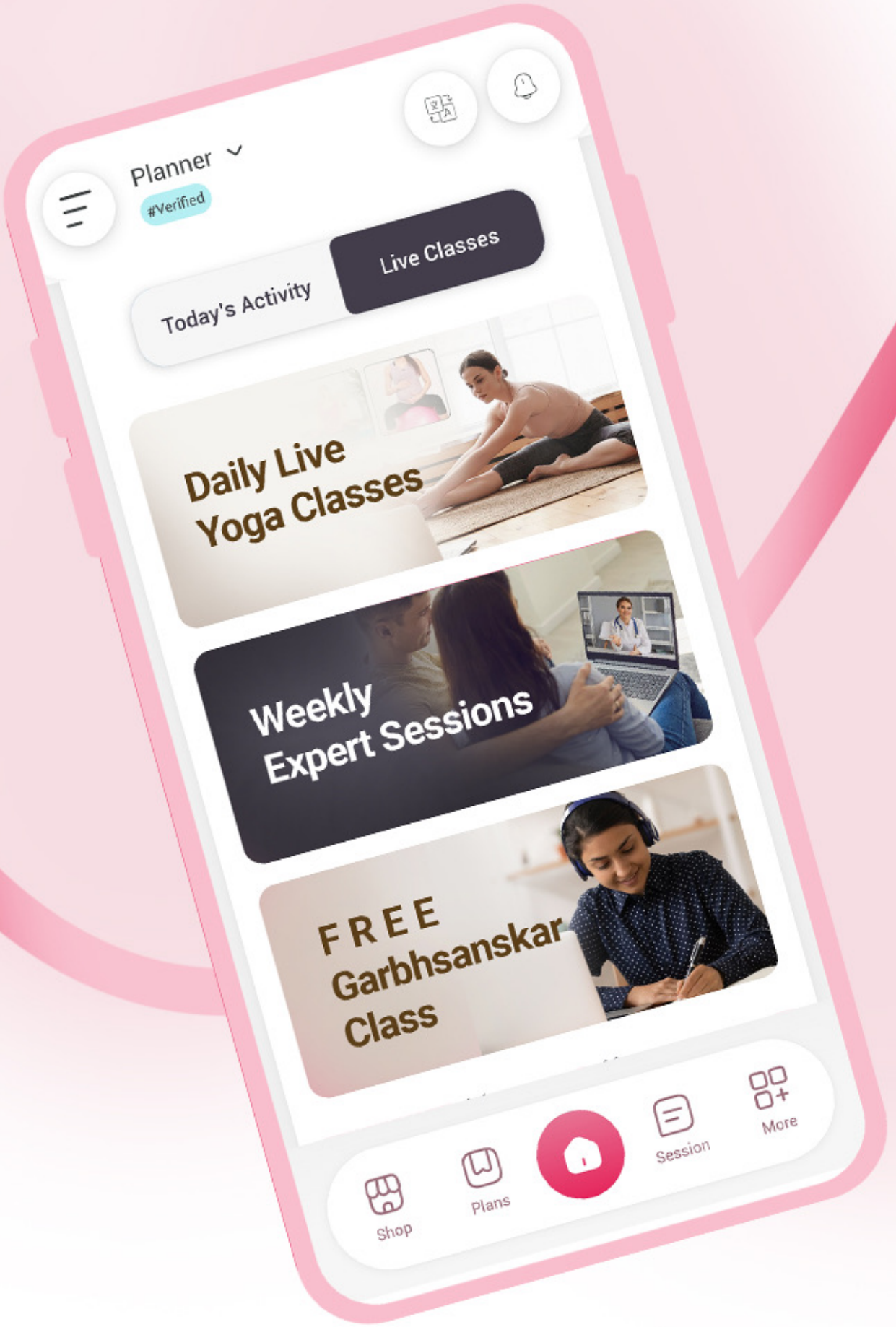
तुमचा ९०-दिवसांचा प्री-प्रेग्नेंसी प्लॅन

अॅप तुम्हाला रोजच्या ७ सोप्या पण शक्तिशाली ऍक्टिव्हिटीजचा प्लॅन तयार करून देतो जो गर्भधारणेची शक्यता वाढविण्यात मदत करतो.



दैनिक ७ एक्टिविटीज मध्ये काय आहे?

कपल एक्टिविटी, डाएट प्लॅन, फर्टिलिटी योग, सकारात्मक वाचन, एफर्मेशन्स आणि रिलॅक्सेशनसाठी व्हिडिओ-म्युझिक.



तज्ञांचे मार्गदर्शन, नेहमी तुमच्यासोबत

अॅपमध्ये प्लॅनर्ससाठी फर्टिलिटी बूस्टर लाईव्ह योगा क्लास, साप्ताहिक एक्सपर्ट लेक्चर्स, दैनिक टिप्स आणि स्मार्ट टूल्स दिलेले आहेत.



एक निर्णय, येणाऱ्या पिढीचे भविष्य

गर्भसंस्कार केवळ प्रेग्नॅंसी प्लॅनिंग किंवा त्यानंतरच्या ६ महिन्यांची प्रक्रिया नाही, तर येणाऱ्या पिढीच्या उज्वल भविष्यासाठी सर्वोत्तम गुंतवणूक आहे.



आपला प्रवास आजच सुरु करा

आमच्या फ्री मास्टरक्लासमध्ये सामील व्हा आणि या वैदिक आणि वैज्ञानिक जीवनशैलीबद्दल मार्गदर्शन मिळवा.



काही शंका असल्यास,
आमच्याशी संपर्क साधा.

- o Helpline number: 9727006001
- o WhatsApp helpline: 9512346001
- o garbhsanskarguru@gmail.com
- o <https://garbhsanskarguru.com/>
- o App download link:
<https://download.garbhsanskarguru.com/>