

PRIRODZENÁ REGULÁCIA POČATIA

Jonášova metóda



od 1956

Dr. Eugen Jonáš

Prirodzená regulácia počatia – Jonášova metóda

Autori: MUDr. Eugen Jonáš, Stella Jónášová

Vydavateľ: Centrum Jonas, s.r.o. 2022

Prvé elektronické vydanie

Publikácia neprešla jazykovou úpravou

Web: centrumjonas.com

Kontakt: info@centrumjonas.com

ISBN: 978 – 80 – 974474 – 0 – 3

© copyright: Dr. E. Jonáš, 2022



*"taká významná udalosť, ako je
zrodenie nového človeka, musí
mať svoje pravidlá.*

*Rozhodne existujú určité
princípy, ktoré regulujú plodné
a neplodné dni u ženy, len je
potrebné ich nájsť. "*

MUDr. Eugen Jonáš – slovenský lekár a autor metódy
Prirodzenej regulácie počatia.

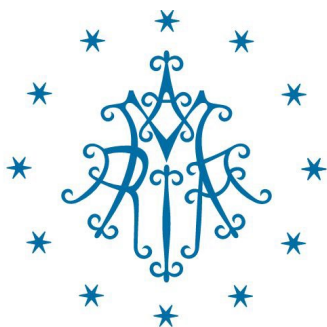
Medicínu vyštudoval v Bratislave, špecializované skúšky zo
psychiatrie vykonal v Prahe na Universitas Carolina.

Pracoval na niekoľkých psychiatrických klinikách, pôsobil ako
prednosta a súdny znalec.

Zaoberal sa taktiež psychológiou, vplyvom biorytmov, ale
najväčšie úspechy dosiahol práve v oblasti regulácie počatia,
ktorej sa začal venovať po schválení interrupcií, s ktorými
nesúhlasil.

V roku 1971 bol navrhnutý na Nobelovu cenu americkými
vedcami z Kolumbijskej Univerzity v New Yorku.

A v roku 2000 opäť, kedy impulz vyšiel z Argentíny, Buenos
Aires.



15. AUG. 1956



**Ave Stella Maris!
Accipe in manus Tuas
Imagines meas
et fata earum.**

**Zdravas Hviezda Morská
Prijmi do svojich rúk
moje objavy
ako aj ich ďalší osud.**

Dr. Eugen Jonáš

15.august 1956

**Táto pamätná tabuľa bola uložená v Lurdskej jaskynke Panny Márie pod
Kalváriou v Nitre.**

PRIRODZENÁ REGULÁCIA POČATIA

Jonášova metóda

Metóda počatia Dr. E. Jonáša určuje plodné a neplodné dni pre ženy. Teda počíta najvhodnejšie dni, kedy pohlavný styk môže viesť k počatiu dieťaťa alebo dni, v ktorých nepríde k otehotneniu.

Je založená na dvoch úplne samostatných a na sebe nezávislých cykloch plodných dní. Okrem plodných dní podľa menštruácie berie do úvahy aj plodné dni na základe biorytmov, ktoré sa kalkulujú pre každú ženu individuálne.

Práve v týchto rytmoch dochádza k počatiu až v **85%** prípadov.

Neužívajú sa pri nej žiadne lieky a tak nemá negatívny vplyv na organizmus.

Úspešnosť metódy Prirodzenej regulácie počatia počas 60 rokov fungovania je **98,6%**.

OBSAH

Z ĎAKOVNÝCH LISTOV	7
VZNIK OBJAVOV	10
NIEKTORÉ MORÁLNE ASPEKTY	12
PRIEBEH VÝSKUMOV	14
PRAKTICKÉ VYUŽITIE METÓDY	18
PRIRODZENE NEPLODNÉ DNI	20
PLODNÉ DNI.....	21
ŽIVOTASCHOPNÉ DIEŤA	24
CHLAPEC ALEBO DIEVČA.....	26
ZÁVER.....	28
MÔJ KALENDÁR.....	29

Z ĎAKOVNÝCH LISTOV

Vážený Dr. Jonáš,

po 3 rokoch neúspešného snaženia sa nám podľa výpočtu podarilo počať nášho synčeka (bola mi diagnostikovaná endometrióza, odstránený jeden vaječník). Bohužiaľ, ďalšie tehotenstvo už u mňa nie je možné, preto sme nesmierne vďační za Vašu pomoc.

rodina S., SR

Milý Dr. Jonáš,

aj ja patríam k spokojným matkám, ktoré využili Váš výpočet, vďaka ktorému som sa po dlhých siedmich rokoch čakania stala matkou zdravého synčeka. Nie sú slová, ktoré by dostatočne vyjadrili moju vďaku.

K.K., Maďarsko

Pekný deň,

prosím znovu o výpočet, teraz pre počatie druhého dieťaťa. Síce mám jeden vajíčkovod nepriechodný, zvýšené hodnoty proti spermiám. Manžel má problém s morfológiou spermií, počet je raz nízky raz vysoký, ale s tým som už otehotnela prvýkrát aj vďaka vašim výpočtom.

V.F., SR

Dr. Jonáš,

ďakujeme veľmi pekne za výpočet. O druhé dieťa sme sa snažili niekoľko rokov, ale bez úspechu. Aj dve umelé oplodnenia neboli úspešné. Príčina spočívala v probléme so spermiami a podľa lekárov sa nám prirodzene otehotniť nepodarí. Preto sme veľmi radi, že tento záver nebol správny a podľa výpočtu sme bez problémov počali naše druhé dieťa.

D.K., Rakúsko

Doktor Jonáš,
po troch rokoch neúspešného otehotnenia a jedného potratu
čakáme koncom mája prírastok a ešte aj podľa Vášho
určenia pohlavia- dievčatko.

Prajeme Vám vo Vašej práci ešte veľa úspechov, zdravia a
hlavne veľa spokojných mladých párov, ktorým budete
pomáhať.

M.G., Švajčiarsko

Dr. Jonáš,
chcela by som Vás opäť poprosiť o výpočet prirodzenej
antikoncepcie pre ďalší rok. Keďže som bola s tohtoročným
výpočtom spokojná.

I.M., Írsko

Dobrý deň,
v júli sme od Vás obdržali výpočet pre narodenie dievčatka,
keďže chlapčeka už máme. V auguste sme sa prvýkrát
pokúsili presne podľa daného termínu a vyšlo to. Čakáme
zdravé dievčatko.

Ivana, SR

Dr. Jonáš,
po troch rokoch neúspešného snaženia sa o dieťaťatko som si
nechala vyhotoviť kalendár plodných dní. O dva mesiace
neskôr som otehotnela. Mám 42 rokov a čakám moje prvé
dieťa.

A.M.

Dobrý deň,
chcela by som sa Vám z celého srdca poďakovať. Váš
výpočet bol presný. Očakávam zdravé dievčatko, presne
podľa kalendára.

M.C., Taliansko

Vážený Dr. Jonáš,

ďakujem za Váš výpočet plodných dní. O dieťa sme sa snažili viac ako dva roky a lekár mi oznámil, že bez menštruácie ani neotehotniem (problém s periódou bol u mňa dlhodobý, menzes prišiel 3-4 krát do roka, po jeho vyvolaní).

Podľa výpočtu sa mi po niekoľkých mesiacoch podarilo otehotnieť.

K.P., ČR

Vážený Dr. Jonáš,

Vaše výpočty boli presné a aj pôrod sa uskutočnil v nočných hodinách.

Chcela by som Vás požiadať o výpočet neplodných dní.

D.B.

Dobrý deň doktor Jonáš,

požiadala som Vás o výpočet pre plodné dni a dnes Vám s radosťou oznamujem, že som tehotná.

Presným dodržiavaním Vašich odporúčaní sa mi podarilo otehotnieť hneď na prvýkrát (po roku a pol snaženia).

Ďakujeme za šťastie, ktoré ste mne a manželovi priniesli !!!

Lucia a Matteo, Taliansko

Dr. Jonáš,

mala by som záujem o výpočet neplodných dní. Podľa kalendára z minulého roku sa nám narodila zdravá dcérka.

H.K., UK

Doktor Jonáš,

napriek negatívnemu ovulačnému testu pre plodné dni, ktoré ste mi určili, som otehotnela. Po roku snaženia sa staneme rodičmi.

P.Z., Nemecko

VZNIK OBJAVOV

V lete roku 1956 bol v Maďarsku uzákonený potratový zákon; lekársky zákrok, ktorým sa odstraňuje už žijúci plod z tela ženy. Maďarsko bolo po vtedajšom Sovietskom zväze druhým štátom Európy, kde sa tento neľudský a bezbožný zákon, dovoľujúci vraždenie ešte nenarodených detí, stal skutočnosťou. Bola vážna obava, že tento zlý príklad budú nasledovať aj ostatné štáty.

Lekári pri preberaní svojich doktorských diplomov sľubujú, že budú chrániť zdravie a život pacientov a teraz majú zabíjať, pretože to zákon dovolil! Nehovoriac o tom, že takýto zákrok je rizikom aj pre samotnú ženu a to ako v jeho priebehu, tak i v neskoršom období. Môže dôjsť k infekcii, môžu nastať poruchy trvalého rázu, chorobná neplodnosť (manželia by neskôr chceli mať dieťa, ale už to nie je možné). A dôležitá je aj duševná a morálna stránka. Začne sa ozývať svedomie: „Zabila som si vlastné dieťa! Dopustila som sa zločinu.“ Depresie, nekonečné výčitky svedomia. Kto pomôže týmto ženám? Zákonodarcovia s tým vôbec nepočítali. Preto sa začal Dr. Jonáš zaoberať myšlienkou, ako prirodzeným spôsobom predchádzať otehotneniu, aby nemuselo dochádzať k nežiadúcim zákrokom. Neskôr aj vo svojej psychiatrickej praxi sa stretával s pacientkami, ktoré trpeli v dôsledku potratu.

Existencia biologických rytmov a ich vplyv na prírodu a organizmy sú známe. Napr: vplyv Slnka na podnebie, počasie alebo pôsobenie Mesiaca v podobe odlivu, prílivu, atď. V určitých fázach má dokonca vplyv aj na organizmy, teda aj človeka (senzibilita u somnambulov – námesačnosť, epileptikov, atď.).

Dr. Jonáš si spomenul, že starovekí lekári poznali zákonitosti, ktoré riadili cyklus plodnosti u žien a využívali ich aj v praxi. Ako lekár a veriaci katolík bol presvedčený o tom,

že existujú princípy, ktoré regulujú plodné a neplodné dni u ženy. Len ich treba hľadať a nájsť. Všetky dosiaľ známe metódy zisťovania plodných a neplodných dní sa ukázali ako nespoľahlivé. Však preto došlo aj k uzákoneniu potratov.

Dr. Jonášovi prialo i šťastie: 15. augusta 1956 – na sviatok Nanebovzatia Panny Márie – prišiel na hľadané zákonitosti vplyvu biorytmov na plodnosť.

Ihneď prekontroloval niekoľko desiatok prípadov. Výsledky výpočtov sa zhodovali so skutočnosťou, dokonca zistil nielen dobu plodnosti, ale aj pohlavie počatého dieťaťa. A Dr. Eugen Jonáš, veľký ctiteľ Matky Božej, venoval svoje objavy (vrátane tých, ktoré učiní ešte v budúcnosti – akoby tušil, že ich bude viac) Nebeskej Matke s prianím, aby boli ku prospechu manželkám a matkám na celom svete.

NIEKTORÉ MORÁLNE ASPEKTY

Dr. Jonáš sa snažil nájsť spôsob, ako by sa dalo predchádzať potratom u tehotných žien, ktoré nechceli mať dieťa.

K tejto problematike zaujímajú rôzne náboženstvá a mravouky, ale aj vedecké odbory takmer rovnaké stanovisko:

- ľudia sa rozmnožujú spôsobom, ktorý určil Stvoriteľ sveta. Je to pohlavný styk v manželstve, v ktorom nájdú i takto narodené deti prirodzené, Bohom dané prostredie k novému životu a výchove.

- pohlavný styk slúži teda k rozmnožovaniu, i keď sprievodné zážitky rozkoše majú zvyšovať túžbu po manželskom živote a zabezpečuje telesnú i duševnú rovnováhu oboch manželov.

- akýkoľvek pohlavný styk mimo manželstva, pohlavný styk neprirodzeným spôsobom (prerušenie aktu, použitie umelých prostriedkov k zabráneniu otehotnenia, umelé oplodnenie), alebo perversity: pohlavný styk jedincov rovnakého pohlavia (homosexualita), s deťmi, styk so zvieratami, pohlavné zneužitie mŕtvol, atď., sú vysoko nemravné činy so všetkými nepriaznivými a ďalekosiahlymi následkami. Tieto sa môžu prejaviť už po krátkej dobe ako pohlavná choroba (najnebezpečnejšia z nich je AIDS), ale aj hodne neskôr ako skomplikované životné osudy (vraždy, samovraždy), následky na potomstve, deťoch, vnukoch, pravnukoch. Podľa Biblie, Boh potrestal už v dávnych dobách skazené ľudstvo potopou sveta, či ohnivým dažďom, ktorým vyhubil obyvateľov Sodomy a Gomory (homosexuálov) a pod.

- mravouky hovoria aj o tom, že aj pohlavný styk v prirodzene neplodných dňoch s úmyslom úplne vylúčiť počatie, je nemravný čin. Je tu však predsa akési ospravedlnenie, ktoré sa uznáva, keď sa tak deje len po určitú dobu a zo závažných dôvodov: zdravotné problémy, finančné problémy, atď. Prirodzene neplodné dni však majú plné opodstatnenie, keď sa nimi nahradia potraty, či iné nedovolené zásahy (umelá antikoncepcia, atď.).

PRIEBEH VÝSKUMOV

Po kontrole niekoľko desiatok pôrodov a sledovania počatia detí v okruhu svojich známych mal Dr. E. Jonáš dostatočný dôkazný materiál, ktorý preukazoval, že objavené vzťahy plodnosti sú skutočne presné.

A tak v septembri 1956 svoje objavy zaslal Maďarskej akadémii vied, ale krátko nato v Maďarsku vypukla revolúcia a odpoveď neprišla. Na popud svojich kolegov svoje poznatky odoslal taktiež Československej akadémii vied v Bratislave a v Prahe.

Z Prahy prišla priaznivá odpoveď od docenta Jiřího Máleka, gynekológa z I. pôrodnicej kliniky: "Tvrdenia Dr. E. Jonáša sa zdajú byť opodstatnené, avšak je potrebné, aby svoje tézy vysvetlil a vypracoval kalendár pre metódu výpočtu a priložil výskumný materiál."

Na základe posudku Doc. Máleka sa v septembri 1960 Dr. Jonáš dostal na dobu 4 týždňov zo svojho pracoviska (TBC – psychiatrická liečebňa Sokolovce, ktorú toho času viedol) do Bratislavy na II. pôrodnú kliniku, k profesorovi Aurelovi Hudcovičovi.

Za kontroly gynekológov bolo spracovaných 50 prípadov pôrodov, ktoré obsahovali vstupné údaje: presné dáta rodičky, posledný menzes rodičky, prvé pohyby plodu, predpokladaný termín pôrodu, skutočná doba pôrodu, pohlavie novorodenca, jeho dĺžka, váha, životaschopnosť. Rozbor jednotlivých prípadov bol podrobne popísaný a výsledkom každého bolo štvorstránkové zhodnotenie.

Počas tohto pobytu Dr. Jonáš prišiel aj na ďalšie zákonitosti: gynekológovia počítali dátum pôrodu na základe posledného mesačného krvácania, ale Dr. Jonáš podľa spracovaných dát zistil, že iba v 12% prípadov nastal pôrod podľa tohto výpočtu. Do tejto štatistiky boli zaradení iba

novorodenci so štandardnou váhou a dĺžkou, netýkali sa chorobných prípadov - predčasne narodených detí, atď.

Z dát bolo zrejmé, že posledná menštruácia nie je objektívny údaj. Mnohé ženy mali menzes ešte aj po otehotnení 2-3x, niektoré zase menštruáciu nedostali, hoci ešte neboli tehotné.

Preto Dr. Jonáš stanovil pomôcku podľa váhy a dĺžky novorodenca a rozdelil ich do troch skupín:

1. Nadmerne veľké plody (novorodenci) s hmotnosťou viac ako 3800g.
2. Priemerné plody od 3000-3800g.
3. Podpriemerné plody s váhou od 2200-3000g.

Dr. Jonáš vypracoval tzv. „Q“ tabuľku pre všetky doby trvania gravidity od jej začiatku podľa dĺžky a váhy plodu (novorodenca).

Za pomoci Q tabuľky už bolo pre Dr. Jonáša oveľa jednoduchšie prepočítať 8000 pôrodov, ktoré prebehli v pôrodniciach:

- Piešťany – prednosta prim. MUDr. Emil Veselý
- Trnava – prednosta prim. MUDr. František Vaverčák
- Bratislava – prednosta prof. A. Hudcovič
- Nitra – prednosta MUDr. Ladislav Polčík

Upresnil dobu počatia, pohlavie počatých plodov, ich životaschopnosť. Z tohto materiálu ďalej objasnil zákonitosti počatia dvojčiat, ich pohlavie, taktiež životaschopnosť, kde vysvetlil všetky možné kombinácie pre počatie dvojčiat. Preveril veľké množstvo silne deformovaných plodov (ktoré sa narodili bezhlavé, s rôznymi telesnými nedostatkami, atď.).

Tento obrovský materiál kontrolovali: prof. MUDr. Kurt Rechnitz z I. pôrodníckej kliniky v Budapešti, doc. Jíří Málek v Prahe, doc. Fr. Link akademik ČSAV. Výsledky boli uznané za správne a bolo doporučené, aby Dr. Jonáš zrealizoval aspoň 50 prípadov, kedy priamo pred pôrodom určí pohlavie novorodenca.

Dr. Jonáš kalkuloval pohlavie 100 novorodencov, ktorých pôrod prebiehal vo vedľajšej miestnosti.

Výsledky jeho prepočtov boli kontrolované dvoma nezávislými komisiami v Bratislave a v Nitre a dosiahli úspešnosť **85%**.

Pretože výsledky boli veľmi dobré, pozval doc. Málek Dr. Jonáša do Prahy na Akadémiu vied, aby prednášal o svojich hypotézach a výsledkoch výskumu na I. celoštátnej konferencii o biorytmoch, v decembri 1964.

Následne prof. Rechnitz navrhuje metódu skombinovať s Knaus-Onigo-Schröderovou teóriou a prirodzená metóda počatia/ antikoncepcie sa začína skúšať v praxi. Behom troch rokov bolo vybavených 2000 žiadostí z Nemecka, Rakúska, Maďarska a Československa.

Výsledky prvých výpočtov v praxi dosahovali **96%** spoľahlivosť.

V roku 1968 vzniká výskumné stredisko Prirodzenej regulácie počatia ASTRA v Nitre. Za necelé dva roky bolo spracovaných 30 000 žiadostí v štyroch kategóriách:

1. prirodzene neplodné dni
2. optimálne plodné dni
3. počatie životaschopného dieťaťa
4. počatie chlapca alebo dievčaťa

Výsledky boli vyhodnocované vedeckou radou ASTRY a preukazovali **98%** správnosť metódy Dr. Jonáša.

Nasledovali časy tzv. normalizácie. Astra bola zrušená, pretože proti Dr. Jonášovi boli publikované články, v ktorých sa snažili preukázať, že jeho prirodzená metóda plodných-neplodných dní je podvod. Dokonca prof. Rechnitz pricestoval do Bratislavy, kde deklaroval, že Jonášova metóda počatia je správna a on nikdy proti nemu nevydal žiadne negatívne stanovisko, hoci novinári tvrdili niečo iné. Proti Dr. Jonášovi začali súdy, ale obžaloba neuspela, nakoľko bolo dokázané, že šlo len o vymyslené lži.

V zahraničí bol v tomto čase v roku 1971 vedcami z Kolumbijskej univerzity v New Yorku, na čele s prof. Dr. Robertom Fondillerom, navrhnutý na Nobelovu cenu.

Napriek nepriaznivej situácii, Dr. Jonáš pokračoval vo svojich výskumoch. Výpočty boli v tomto čase vyhotovované hlavne do zahraničia.

Objasnil ďalšie vzťahy pre pohlavie prvopočatého dieťaťa, ktoré je dané už pri narodení budúcej matky a jeho variability. Taktiež princíp vplyvov predchádzajúceho tehotenstva na pohlavie ďalšieho počatého dieťaťa, doba pôrodu dieťaťa vo vzťahu k ďalšiemu tehotenstvu.

Takisto vyhodnotenie výsledkov 34 rokov trvajúceho výskumu potvrdili **98%** úspešnosť metódy.

V 90tych rokoch Dr. Jonáš založil Centrum Jonas International opäťovne na Slovensku a dnes je jediným výpočtovým strediskom, kde sú výpočty kalkulované pre celý svet jeho deťmi.

Momentálne sa pozornosť zameriava na pôsobenie umelých vplyvov na metódu prirodzenej regulácie počatia, termín a priebeh pôrodu, jeho vplyv na novorodenca a faktory, ktoré ho ovplyvňujú.

Aktuálne štatistiky výpočtov potvrdzujú **98,6%** spoľahlivosť Jonášovej metódy počatia.

PRAKTICKÉ VYUŽITIE METÓDY

Ako už bolo spomenuté, prvotné objavy regulácie plodných a neplodných dní boli reakciou na uzákonenie potratov a mali slúžiť k tomu, aby manželia mohli využívať prirodzene neplodné dni, aby neprišlo k počatiu.

Ďalším rozpracovaním metódy sa ukázalo, že prirodzená regulácia počatia okrem úlohy antikoncepcie má aj ďalší potenciál a jej cieľom je:

- **aby sa eliminovali interrupcie**
- **aby ženy nemuseli užívať abortívne alebo iné antikoncepčné prostriedky**
- **aby sa obmedzil počet bezdetných manželstiev**
- **aby zdravé ženy mohli donosiť, porodiť, zdravé dieťa**

Teda výpočet metódy Dr. Jonáša je určený pre každú ženu, ktorá sa snaží o prirodzené počatie dieťaťa alebo sa chce chrániť pred otehotnením.

Najčastejšie dôvody, kedy výpočet nemôže byť využitý a tak jeho vyhotovenie je bezpredmetné sú:

- ak tehotenstvo už prebieha
- menopauza u ženy
- sterilizácia u ženy alebo jej manžela
- iné zdravotné dôvody, ktoré nedovoľujú počatie – napr. chýbajúce oba vajíčkovody, atď.

Kalkulujú sa štyri základné typy výpočtov:

1. **ANTIKONCEPCIA** – prirodzene neplodné dni, aby neprišlo k otehotneniu.
2. **PLODNÉ DNI** – optimálne dni k počatiu dieťaťa pre ženy, ktoré nevedia otehotnieť (tzv. primárna sterilita).
3. **ŽIVOTASCHOPNÉ DIEŤA** – pre ženy, ktoré mali problémy v tehotenstve (potrat), s novorodencom (úmrtie, vývojové vady, genetické ochorenia, atď.).
4. **CHLAPEC – DIEVČA** – termíny pre počatie chlapčeka, dievčatka pre manželov, ktorí už majú dieťa – teda nemajú problém s počatím, ani sa nevyskytli problémy v tehotenstve.

Kalendár počatia (alebo antikoncepcie) je zhotovený pre každú ženu individuálne na základe jej vstupných údajov.

Klientka si vyberie jeden výpočet – antikoncepcia, plodné dni, životaschopné dieťa alebo chlapec-dievča (vždy je možné vyhotoviť iba jeden výpočet, ktorý je potrebný a je ho možné aj realizovať).

Vyplní údaje potrebné k výpočtu (dáta svojho narodenia, tehotenstvá, atď.) a po ich spracovaní dostane kalendár, ktorý je vyhotovený na jeden rok. Spolu s výpočtom obdrží aj presné pokyny ako kalendár používať.

Po roku, teda po skončení platnosti kalendára, sú všetky záznamy vyhodnotené a tak môžu byť zaradené do štatistík. Klientka môže žiadať o predĺženie výpočtu na ďalšie obdobie v tej istej kategórii alebo v inej. Napr. z kalendára antikoncepcie na kalendár chlapec-dievča.

PRIRODZENE NEPLODNÉ DNI

Výpočty prirodzenej antikoncepcie sú určené pre manželov, ktorí nasledujúci rok neplánujú počatie dieťaťa. Na základe údajov klientky sa pre ňu vyhotoví plán jej neplodných dní na 12 kalendárnych mesiacov, ktorý začína poslednou menštruáciou. Napr: posledná menštruácia bola 15. mája, výpočet bude vyhotovený od mája do apríla nasledujúceho roka. Pokiaľ žena menštruáciu nemá (po potrate, pôrode, atď.), výpočet bude začínať aktuálnym mesiacom.

Preto kalendár antikoncepcie je vhodný aj pre ženy po pôrode, keď ešte nemajú menštruáciu.



Obr. 1: Mesačný náhľad kalendára antikoncepcie

Pri výskume do tejto kategórie boli zaradení iba manželia, ktorí už mali aspoň jedno dieťa, čím bolo preukázané, že sú fertílí. Tak bolo možné potvrdiť spoľahlivosť metódy.

PLODNÉ DNI

Výpočet optimálnych dní k počatiu pre ženy, ktoré dosiaľ nemohli otehotnieť - tzv. primárna sterilita – teda zdravotný stav manželov dovoľuje, aby mohli počať dieťa (žena musí mať funkčný aspoň jeden vaječník s vajčkovodom, maternicu a u muža musia byť prítomné spermie).

Taktiež do tejto skupiny patria aj ženy, ktoré už dieťa majú, ale pri počatí ďalšieho nie sú úspešné.

Zo vstupných údajov klientky sa vypracuje plán jej plodných dní na jeden rok, ktorý začína poslednou menštruáciou. Napr: posledná menštruácia bola 15.5., výpočet bude vyhotovený od mája do apríla nasledujúceho roka. Pokiaľ žena menštruáciu nemá (po pôrode, menštruácia je veľmi nepravidelná, atď.), výpočet bude začínať aktuálnym mesiacom.

26.	27.	28.	29.	30.	1.	2.
3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.
24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.
31.	1.	2.	3.	4.	5.	6.

Obr. 2: Mesačný náhľad kalendára plodných dní

Skúsenosti ukazujú, že až 50% manželov dostáva označenie ako "neplodní" na základe zníženého počtu spermií, tvaru, atď. a u žien najmä pri PCO, endometrióze, ale výpočty boli aj u nich úspešné. Je to veľmi individuálne. Dokonca aj v prípadoch "tvrdšíjnej sterility", kedy manželia dlhé obdobie nevedeli počať dieťa, pri pravidelnom využívaní kalendára plodných dní, po 3-4 rokoch k otehotneniu prišlo.

Dnes je táto skupina výpočtov najžiadanejšia a dosahuje až 42% všetkých kalkulácií.

Hlavné faktory, ktoré majú vplyv na možnosť otehotnenia sú:



VEK - žena je schopná počať dieťa iba určité obdobie počas svojho života.

Optimálny vek na otehotnenie z biologického hľadiska je u ženy do 25 roka. Po tomto roku plodnosť začína postupne klesať, tým aj pravdepodobnosť počatia. **Teda čas, ktorý je potrebný, aby žena otehotnela sa predlžuje.**

Prvý zásadný zlom v plodnosti nastáva po tridsiatke, druhý po 35 roku. Vo veku 40 rokov je pravdepodobnosť počatia už len asi 4%.

Niektoré ženy nemajú žiadny problém s počatím ani vo vyššom veku.

Na druhej strane sa na nás obracajú aj 38-39 ročné ženy, ktorým už bola diagnostikovaná menopauza. Žiaľ, v takom prípade im už nevieme pomôcť.

ČAS - až v 70% prípadov, kedy snaha o otehotnenie nie je úspešná, je hlavnou príčinou pohlavná absencia počas plodných dní. Ak sa páry snažia 1-2x počas roka, nie je správne tvrdenie, že rok sa im nedarí otehotniť.

Častokrát sú rodiny rozdelené nedobrovoľne napr. kvôli práci v inom regióne, či štáte, ale skúsenosti ukazujú, že aj keď páry nie sú rozdelené, jednoducho nemajú dostatok času (práca, starostlivosť o rodinu, iné).

STRES - spôsobuje ho najmä málo času, rýchly životný štýl, nedostatok relaxu a je dôležitým faktorom pri otehotnení. Výskumy preukázali, že stres znemožňuje samotné počatie, pretože môže spôsobiť až stiahnutie vajíčkovodov, čím je vajíčku zabránené, aby prišlo k jeho oplodneniu.

Počas využívání kalendára plodných dní je veľmi individuálne, či k počatiu príde hneď v prvý termín, alebo to trvá dlhšie.

Štatisticky, v prvý rok riadenia sa výpočtom dochádza k počatiu v 2/3 prípadov. Druhý rok u ďalšej 1/2 a tretí rok zvyčajne v ostatných prípadoch.

ŽIVOTASCHOPNÉ DIEŤA

Výpočty životaschopného dieťaťa sú určené pre ženy, ktoré síce môžu otehotnieť, ale mali v tehotenstve, s novorodencom komplikácie – potrat, interrupcia, predčasný pôrod (pred 37 týždňom), pôrod mŕtveho dieťaťa, rôzne postihnutia u dieťaťa, vývojové vady, úmrtie novorodenca do 14 dní po pôrode, genetické ochorenia, atď.

Z údajov klientky sa vyhotoví plán jej plodných dní na jeden rok začínajúc poslednou menštruáciou. Napr: posledná menštruácia bola 15.5., výpočet bude vyhotovený od mája do apríla nasledujúceho roka. Ak žena menštruáciu nemá (napr. po potrate, pôrode), výpočet bude začínať aktuálnym mesiacom.

25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

Obr. 3: Mesačný náhľad kalendára životaschopné dieťa

Na základe predchádzajúcich komplikácií, problémov sú vo výpočte špeciálne označené vhodné termíny ako “životaschopné dieťa”, v ktorých už tehotenstvo bude prebiehať bez komplikácií. Takýchto termínov nebýva mnoho.

Môže sa stať, že sa nenájde ani jeden na nasledujúci rok. Je to veľmi individuálne.

V takom prípade bude výpočet vyhotovený na dlhšie obdobie, aby klientka dostala aspoň jeden vhodný termín.

Žiaľ, dnes až 70% tejto skupiny tvoria ženy, u ktorých ku komplikáciám došlo umelo – po užívaní abortívnych antikoncepcií (HAK, telieska, „tabletky po“), interrupciách (medikamentózne, chirurgické), po umelo indukovaných tehotenstvách (vyvolané liekmi, inseminácie, umelé oplodnenie), atď. U nich je zvyčajne problém so samotným otehotnením a ideálny by bol výpočet plodných dní, ale nakoľko je už u nich veľká pravdepodobnosť opätovných komplikácií pri ďalšom tehotenstve, sú zaradené do tejto kategórie.

Ak klientka nevie potrebné údaje k výpočtu (čas svojho narodenia) a síce mala už problémy v predchádzajúcich tehotenstvách, je možné vyhotoviť iba kalendár plodných dní k počatiu.

CHLAPEC ALEBO DIEVČA

Prirodzená regulácia počatia umožňuje aj určenie termínov pre počatie chlapca alebo dievčaťa.

Výpočet pohlavia je určený ženám, ktoré už majú deti, teda nemajú problém s počatím a ani nemali problémy v tehotenstve, s novorodencom (potrat, atď.).

Samozrejme, že aj manželia, ktorí už majú dieťa môžu mať problém pri počatí ďalšieho dieťaťa. V takom prípade je potrebné voliť kalendár plodných dní.

Z údajov klientky sa vyhotoví plán jej plodných dní na jeden rok začínajúc poslednou menštruáciou. Napr: posledná menštruácia bola 15.5., výpočet bude vyhotovený od mája do apríla. Ak žena menštruáciu nemá (napr. po pôrode), výpočet bude začínať aktuálnym mesiacom.

Pokiaľ je známy iba približný čas narodenia klientky, vypočítajú sa optimálne dni pre počatie chlapca alebo dievčaťa. Zvyčajne sú to 3-4 termíny, počet je individuálny pre každú klientku.

31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

Obr. 4: Mesačný náhľad kalendára chlapec – dievča

V prípade presného času narodenia sa už určujú pohlavia dvoch za sebou nasledujúcich tehotenstiev a doba pôrodu. Teda okrem určenia počatia chlapca alebo dievčaťa (ako je to pri približnom čase narodenia) sa vypočíta aj pohlavie ďalšieho tehotenstva a doba pôrodu (deň, noc). Napr: žena má už jedno dieťa, otehotnie v termíne DIEVČA ☾, (DIEVČA), teda pohlavie druhého počatého dieťaťa bude dievča, ktoré sa narodí v nočných hodinách a ak príde k ďalšiemu otehotneniu – tretiemu, bude počaté opäť dievča.

28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
						17
					☾ ☾ (☾)	
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8

Obr. 5: Mesačný náhľad kalendára chlapec – dievča (presný čas narodenia)

Počas výskumu do tejto kategórie boli zaradení manželia, ktorí už mali aspoň jedno dieťa a minimálne jeden rok využívali výpočty antikoncepcie. Následne boli preradení do skupiny k výberu pohlavia, čím sa potvrdzovala správnosť metódy aj v jednotlivých typoch výpočtov.

ZÁVER

Výpočty Jonášovej metódy majú široké uplatnenie pre manželov: od prirodzenej antikoncepcie, kalendára plodných dní, počatia „životaschopného dieťaťa“ až po určenie pohlavia dieťaťa.

Správnosť Prirodzenej regulácie počatia bola preukázaná počas 60 rokov jej fungovania a je spoľahlivá v **98,6%** prípadov, čo je maximum v oblasti prírodných vied a medicíny.

Zastúpenie jednotlivých typov výpočtov sa rokmi menil nasledovne:

	1970	2000	2020
<i>antikoncepcia</i>	35%	4%	12%
<i>plodné dni</i>	33%	52%	42%
<i>„životaschopné dieťa“</i>	5%	26%	35%
<i>chlapec – dievča</i>	27%	18%	11%

Tieto údaje ukazujú smutné fakty, že sa zvyšuje počet primárne i sekundárne sterilných žien (manželstiev), teda problémy pri počatí a donosení dieťaťa narastajú.

Najväčšie rozdiely sú markantné najmä pri problémoch v tehotenstve, s novorodencom, kde je až 7násobný nárast za 50 rokov. Ako už bolo spomenuté, dnes tieto problémy vznikajú hlavne umelými zásahmi.

Na druhej strane opätovne pomaly narastá počet výpočtov antikoncepcie, teda manželia sa začínajú orientovať na prirodzené metódy, ktoré majú pozitívny vplyv taktiež na ich sexuálny život, čo priaznivo pôsobí na telesnú i duševnú harmóniu v manželskom živote.

MÔJ KALENDÁR

Kalendáre počatia (antikoncepcie) sú kalkulované v Centrum Jonas na Slovensku deťmi Dr. Jonáša.

Momentálne sú výpočty vyhotovované v nasledujúcich šiestich jazykoch: slovenský, český, anglický, francúzsky, taliansky a nemecký.

Kalendár Dr. Jonáša je možné objednať na webovej stránke Centrum Jonas (centrumjonas.com), kde nájdete všetky aktuálne informácie.

Najprv je potrebné si vybrať vhodný výpočet pre Vás – antikoncepcia, plodné dni, „životaschopné dieťa“ alebo chlapec-dievča. Vždy je možné žiadať iba o jeden výpočet, ktorý je pre Vás potrebný a je ho možné aj vyhotoviť.

Správny výpočet Vám odporučí sprievodca na webovej stránke na základe odpovedí na niekoľko otázok.

Následne o danom výpočte si viete prečítať všetky náležité informácie ako: pre koho je výpočet určený, aké údaje sú potrebné, čo výpočet obsahuje, aktivácia interaktívneho kalendára, prístup k výpočtu, ako objednať kalendár, atď.

ĎALŠIE INFORMÁCIE:

Pre koho je výpočet Jonášovej metódy určený?

Výpočty Prirodzenej regulácie počatia určujú plodné, neplodné dni. Sú teda určené pre každú ženu, ktorá sa snaží o prirodzené počatie dieťaťa alebo mu chce predísť a jej zdravotný stav jej nebráni v otehotnení.

Najčastejšie dôvody, kedy výpočet nemôže byť využitý a tak jeho vyhotovenie je bezpredmetné sú: ak tehotenstvo už prebieha, menopauza u ženy, sterilizácia u ženy alebo jej manžela, iné zdravotné dôvody, ktoré nedovoľujú počatie – napr. chýbajúce oba vajíčkovody, atď.

Manžel má problém so spermiami, je možné aj napriek tomu otehotniť?

Problém so spermiami je dnes, bohužiaľ, úplne bežný jav, ale k počatiu je potrebná iba jedna spermia. Výpočty boli úspešné aj v takýchto prípadoch.

Zmenou návykov je možné dospieť k zlepšeniu stavu. Na spermie má veľmi dobrý vplyv užívanie vitamínu C a E. Veľmi vhodný je extrakt z hroznových semienok, ktorý je bohatý na tieto látky, antioxidanty. Ďalšou voľbou je prípravok extrakt lepídium meyenii (Maca). Jedlá ako mliečne výrobky, vajíčka, chudé červené mäso, pečeňka, orechy môžu tiež napomôcť. Treba obmedziť konzumáciu kuracieho mäsa, taktiež alkoholu, či cigariet.

Samozrejme, že sa jedná o dlhodobý proces.

Bola mi diagnostikovaná endometrióza/ PCO. Môžem aj napriek tomu otehotniť?

Asi 50% našich klientok trpí týmto ochorením. Výpočty boli úspešné aj v takýchto prípadoch, keďže sa nejedná o diagnózy, ktoré by bránili počatiu. Je to veľmi individuálne.

Pre úpravu stavu (úprava menštruačného cyklu, endometriózy, myómov, PCOS, posilnenie steny maternice, iné) má dobrý vplyv pitie čaju z Alchemilky. Čaj sa pije 6 dní v týždni, siedmy deň je pauza. Napr: čaj sa pije od pondelka do soboty, v nedeľu sa čaj nepije. Tento cyklus 6 + 1 sa opakuje. Je dobré začať s 2- 3 šálkami denne a postupne znížiť na jednu šálku.

Bude výpočet úspešný aj v prípade, ak ja i manžel máme zdravotné problémy?

Výpočty Prirodzenej regulácie počatia určujú optimálne plodné dni k počatiu.

Teda výpočet môže byť úspešný v prípade, že je zachovaná možnosť spontánneho otehotnenia (žena má funkčný aspoň jeden vaječník s vajíkovodom, maternicu a u muža sú prítomné spermie).

Inak zdravotné problémy je potrebné konzultovať s odbornými lekármi.

Moja menštruácia je veľmi nepravidelná/ absentuje, môžem napriek tomu otehotnieť?

Nie každá žena má menštruáciu pravidelnú, ktorá sa opakuje každých 28 dní.

Zvyčajne cyklus kolíše v rozmedzí niekoľkých dní, čo môže byť spôsobené faktormi ako sú choroba, stres, atď. Ale sú aj ženy, ktoré majú menštruáciu len 1-2 do roka alebo ju nemajú vôbec a lekárske vyšetrenia nepreukážu žiaden zdravotný problém.

Aj v takýchto prípadoch boli už výpočty úspešné, pretože neprítomnosť menštruácie automaticky neznamená, že nemôže prísť k počatiu.

Napr: aj ženy po pôrode, ktoré ešte menštruáciu nemajú, môžu otehotnieť. Najskorší prípad otehotnenie, ktorý sme zaznamenali, bol 5 týždňov po pôrode.

Ak menštruácia nie je prítomná z dôvodu menopauzy, kedy schopnosť počatia bola ukončená, žiaľ k otehotneniu už nedôjde.

Mám záujem o výpočet pre výber pohlavia/ životaschopné dieťa, ale neviem čas svojho narodenia. Je možné niekde tento údaj zistiť?

Čas narodenia by mal byť uvedený vo Vašej zdravotnej karte. Taktiež je ho možné zistiť v archíve pôrodnice, kde ste sa narodili. Alebo sa skúste spýtať rodiny, ktorá by Vám mohla tento údaj poskytnúť.

Najvhodnejšie je mať informáciu aspoň z dvoch zdrojov (napr. zo zdravotných záznamov a od matky), a uviesť rozmedzie, nakoľko čas narodenia v zdravotnej karte nie vždy odpovedá skutočnému času.

Ak neviete presný čas (napr. 11.08), k výpočtu stačí aspoň približný čas narodenia, napr. okolo 8.00, medzi 8 - 9.00.

Aj niekoľko minútová nepresnosť má vplyv na správnosť výpočtu.

Pokiaľ čas Vášho narodenia neviete, je možné vyhotoviť iba výpočet plodných dní alebo antikoncepcie.

Ako dlho trvá kým otehotniem?

Či príde k počatiu hneď v prvý termín, alebo to trvá dlhšie, je veľmi individuálne.

Štatisticky, v prvý rok riadenia sa výpočtom dochádza k počatiu v 2/3 prípadov. Druhý rok u ďalšej 1/2 a tretí rok zvyčajne v ostatných prípadoch.

www.centrumjonas.com