

# Ayurveda en gezinsplanning

Dit artikel gaat in op de ayurvedische kennis rondom gezinsplanning. In de ayurveda gaat het niet alleen om optimaliseren van de vruchtbaarheid, maar ook om kinderen te krijgen die hun hele leven gezond zijn. Zorgvuldige voorbereiding op de conceptie, zwangerschap en geboorte opent veel mogelijkheden tot primaire preventie.<sup>1)</sup> De nadruk ligt op gezondheid en welzijn vóór, tijdens en na de conceptie.

Zowel de moeder als de vader zijn belangrijk voor de conceptie en de daarop volgende zwangerschap en geboorte. Als beiden zich voorbereiden om het beste sperma en de beste eicel voort te brengen, krijgen ze de gezondst mogelijke baby, qua lichaam, geest en intellect. Het familiegezondheidsprogramma van Maharishi AyurVeda geeft eenvoudige en praktische adviezen. Bijvoorbeeld hoe begin je zo gezond mogelijk aan een zwangerschap, wat te eten in welke maand, hoe bereid je je voor op de bevalling, wanneer doe je massages. De hele benadering is gebaseerd op een combinatie van de natuurlijke en holistische methoden van Maharishi AyurVeda en moderne geneeskunde.

## Vruchtbaarheid

Eén op de zes ouderparen ondervindt tenminste één keer moeilijkheden om een zwangerschap tot stand te brengen tijdens hun vruchtbare levensfase.<sup>2)</sup> Een op de tien paren blijft kinderloos en bij vier op de tien vrouwen die verwachten kinderloos te blijven, is dat ongewild (op een leeftijd tussen 26 en 45 jaar).<sup>3)</sup> Het aantal kinderen per vrouw is in Europa slechts 1,2-1,7, in de Verenigde Staten 1,9.<sup>4)</sup>

De mannelijke vruchtbaarheid wordt verminderd door afname in kwaliteit en kwantiteit van het sperma. Oorzaken hiervan zijn onder andere warmte, drugs, alcohol, roken, het eten van veel vlees of elektromagnetische straling door bijvoorbeeld de smartphone in de broekzak.<sup>5,6)</sup>

Bij de vrouw wordt de vruchtbaarheid verminderd door problemen die direct aan de cyclus zijn gerelateerd (zoals onregelmatige menstruatie, polycysteus ovariumsyndroom, endometriose, vleesbomen), maar ook te weinig beweging of juist te veel lichaamsbeweging, evenals te mager zijn of een extreem overgewicht. Verder hebben roken, alcohol, drugs en stress een negatief effect op de kans op een zwangerschap, net als sommige geneesmiddelen, een ongezond voedingspatroon, coeliakie, diabetes en ontstekingen.

Het effect van endocriene verstoorders<sup>7,8,9)</sup>, chemicaliën, zoals bisfenol-A, xeno-oestrogenen, zware metalen en röntgenstraling mag niet onderschat worden. Sommige endocriene verstoorders (de zogenaamde POPS – persistent organic pollutants) zijn zo hardnekkig dat ze gedurende ons leven geleidelijk aan stapelen in ons lichaam. Al deze

---

**Marika Schoots** is fysiotherapeute, Maharishi Ayurveda therapeute, docente zwangerschapscursussen en babymassage, gespecialiseerd in het familiegezondheidsprogramma.  
Email: [mail@soma.nl](mailto:mail@soma.nl)

---

**Gerrit Jan Gerritsma** is arts voor Integrale Geneeskunde, gespecialiseerd in Ayurveda [www.ayurveda-arts.nl](http://www.ayurveda-arts.nl)  
Email: [ayurveda@startmail.com](mailto:ayurveda@startmail.com)

gifstoffen zijn vet-oplosbaar. Een manier waarbij je ze kwijtraakt is via borstvoeding.<sup>10)</sup> Er wordt zelfs geschat dat de hoeveelheid bestrijdingsmiddelen die de baby via borstvoeding tijdens het eerste jaar binnenkrijgt net zo groot is als die in de volgende negentien jaar.<sup>11)</sup> De ayurveda heeft methoden om deze gifstoffen kwijt te raken: de panchakarma-reinigingsbehandelingen. Hiermee kunnen zelfs PCB's, DDT en andere POPS na een kuur van twee weken met de helft worden verminderd.<sup>12)</sup> Een andere factor die de vruchtbaarheid vermindert is dat het moederschap in onze samenleving tegenwoordig een lagere status heeft dan een carrière. Vrouwen kiezen bewust om hun meest vruchtbare jaren te wijden aan hun loopbaan. Een kind wordt vaak als een fenomeen gezien dat in hun schema moet passen. Dit uitstellen verhoogt de leeftijd waarop vrouwen kinderen krijgen. De gemiddelde leeftijd van moeders in Nederland die hun eerste kind krijgen is sinds de jaren '70 verschoven van 24,1 naar 29,4 jaar.<sup>13)</sup> Met elk jaar vermindert de vruchtbaarheid en stijgt de kans op problemen en medische ingrepen. Ook voor mannen geldt dat er een duidelijke afname van de vruchtbaarheid wordt geconstateerd als de leeftijd boven de veertig komt.

### De cyclus volgens Maharishi AyurVeda

Tijdens de cyclus is er opbouw en afbraak van het baarmoederslijmvlies die worden aangestuurd door de dosha's: kapha (structuur), pitta (transformatie) en vata (uitscheiding).<sup>14)</sup> Volgens Maharishi AyurVeda wordt de vochtproductie bepaald door kapha, de hormonale activiteit door pitta, terwijl vata verantwoordelijk is voor beweging en uitscheiding. In de periode tussen de menstruatie en de ovulatie is voornamelijk kapha actief. Daarna volgt pitta's centrale rol tot aan de menstruatie gedurende welke vata vermeerdt om afvalstoffen en vloeistoffen te verwijderen. Wanneer de cyclus op natuurlijke wijze verloopt is dit een manier om de dosha's in balans te brengen. In de moderne maatschappij wordt de waarde van deze cyclus niet voldoende ingezien. Ongesteld zijn wordt beschouwd als een noodzakelijk kwaad, wat je eigenlijk zoveel mogelijk moet zien te negeren. In advertenties voor maandverband wordt dit benadrukt: je net zo goed voelen op die dagen als de rest van de maand. Terwijl het de rol van vata is om een zuivering van het hele lichaam te laten plaatsvinden juist tijdens de menstruatie. Alleen moet het lichaam wel in de gelegenheid gesteld worden zich daadwerkelijk te kunnen ontdoen van afvalstoffen. Hier komen de traditionele adviezen van ayurveda om de hoek kijken met betrekking tot voeding en het nemen van rust. Tijdens de menstruatie is het parasympatische zenuwstelsel actiever.<sup>15)</sup> Rust helpt de parasympaticus om de reiniging tijdens de menstruatie beter te laten verlopen. Activiteiten daarentegen vragen om een verhoging van de sympaticotonus, hetgeen in deze situatie meer inspanning kost.

### Dosha's

Kapha is in het lichaam verantwoordelijk voor de opbouw en de structuur van de organen en voor de waterhuishouding. Pitta is het principe dat zorgt voor warmte en omzettingen: de spijsvertering, stofwisseling en bijbehorende enzymen. Vata is het principe dat zorgt voor beweging, bijvoorbeeld van elektrische impulsen in het zenuwstelsel, of van lucht in de luchtwegen, van bloed in de bloedsomloop. De dosha's komen altijd samen voor, maar vaak is een ervan dominant. Mensen met meer vata bijvoorbeeld zijn lichter gebouwd en beweeglijker dan een zwaargebouwd en langzaam kapha-persoon. Een pitta-persoon produceert zelf al tamelijk veel warmte en zal zich bij warm weer niet zo prettig voelen, omdat hij of zij dan uit evenwicht raakt. Een kapha-persoon heeft van nature meer stevigheid, is rustig en kan tegen een stootje. Maar door dit overwicht aan kapha heeft hij/zij neiging tot een trage stofwisseling, overgewicht en suikerziekte. Door een teveel of te weinig van een dosha raakt de mens uit evenwicht. Dit evenwicht kan hersteld worden door dieetmaatregelen, kruiden, gedrag en diverse andere benaderingen. De constitutie-diagnose kan worden gesteld aan de hand van een aantal criteria in anamnese en lichamelijk onderzoek (inclusief de polsdiagnose). Op deze wijze kunnen zeven verschillende constitutietypes worden gediagnosticeerd: Drie waarbij één dosha op de voorgrond staat: de pure vata-, pitta, en kapha-typen; drie waarbij een combinatie van twee dosha's op de voorgrond staat: vata-pitta, vata-kapha en pitta-kapha; en één type dat van alle drie de dosha's ongeveer evenveel heeft: het vata-pitta-kapha, of tridosha-type.<sup>25)</sup>

Wanneer de dosha's (zie kader) niet in evenwicht zijn en een ervan in het lichaam overheerst, dan kan deze dosha tijdens de cyclus klachten geven. Een chronische vata- onevenwichtigheid die zich kan uiten in zenuwachtigheid, slapeloosheid, maar ook droge, minder flexibele weefsels die dan tijdens de menstruatieperiode, wanneer vata stijgt, kramp kunnen geven. Ernstige vata-ophoping waardoor de vata-functie wordt geblokkeerd, kan leiden tot problemen met de spijsvertering, zoals gasvorming darmkrampen, verstopping, maar ook onregelmatige cyclus, vruchtbaarheidsproblemen en endometriose. Dit is te verbeteren met vata-kalmerende voeding en -leefstijl<sup>14)</sup>: meer warme voeding en dranken, minder rauwkost en koude dranken en in de leefstijl meer rust en regelmaat, de hele maand lang. Als je wacht tot de menstruatie, dan is het moeilijker om het probleem te corrigeren dan wanneer je dit al van te voren doet.

Bij mannen is de cyclus veel minder duidelijk. Over het algemeen kun je stellen dat bij mannen het lichamelijk functioneren evenwichtiger is. Het hormoonstelsel is gelijkmatiger en kent minder schommelingen. Het gevolg

is dat mannen minder snel dan vrouwen spanningen en stress opdoen volgens de ayurveda. Aan de andere kant ontbreekt bij mannen de mogelijkheid om van nature onzuiverheden cyclisch kwijt te raken. De adviezen voor mannen zijn erop gericht om hun balans te handhaven en op gezette tijden fysiologische zuiveringsprogramma's te doorlopen, zoals panchakarma en regelmatig licht vasten.

### Gezondheid van het kind

Door verstoring van de intra-uteriene ontwikkeling kunnen blijvende pathologische gevolgen optreden tijdens puberteit en volwassenheid volgens de hypothese van Barker.<sup>16)</sup> Onderzoeken tonen aan dat ondervoeding en vitaminedeficiëntie kunnen leiden tot hart- en vaatziekten, overgewicht en andere chronische aandoeningen later in het leven (*Dutch famine study*).<sup>17)</sup> Een laag vitamine B12-gehalte in het bloed kan leiden tot excessief huilgedrag bij de baby. Stress tijdens de zwangerschap kan leiden tot gedragsproblemen en verminderde geest-lichaamcoördinatie op 5 tot 6-jarige leeftijd (*ABCD study*).<sup>18)</sup> Depressie van de moeder tijdens de zwangerschap is gerelateerd aan premature geboorte en een lager geboortegewicht. Bovenstaande onderzoeken maken duidelijk dat de gezondheid van de moeder invloed heeft op het ongeboren kind, maar ook de gezondheid van de vader heeft invloed. Depressiviteit van de vader in de vierde maand van de zwangerschap geeft een hogere kans op huilbaby's, volgens de generatie-R-studie die is gedaan in Rotterdam.<sup>19)</sup>

### Vorbereiden op zwangerschap

Tijdens fertilitieitsconsulten voor ouders met een kindwens raden verloskundigen de vrouwen vooral aan een gezonde leefstijl te ontwikkelen door meer te bewegen en te stoppen met roken en alcohol. De zogenaamde BRAVO-check. Maharishi AyurVeda gaat een stap verder en onderstreept het belang van een goede voorbereiding voor beide ouders. De gezondheid van een kind wordt - voor zijn hele verdere leven - bepaald door de voortplantingsweefsels, met name de eicel, de baarmoeder en de zaadcellen. Idealiter zou zwanger worden niet bij toeval moeten gebeuren, maar zouden paren zich moeten voorbereiden. Dit voorbereidingsproces duurt twee tot drie maanden en in sommige gevallen tot een jaar. Dit lijkt een lange periode, maar als je bedenkt hoe lang mensen erover doen om een vakantie te plannen of een nieuw huis te bouwen dan is deze tijdsinvestering gering. Als je alleen al bedenkt dat sperma drie maanden nodig heeft om te rijpen, dan is twee à drie maanden tot een jaar niet lang. Voorbeelden van adviezen die de vruchtbaarheid verbeteren zijn aangepaste oefeningen, een goed lichaamsgewicht en een juiste voeding, zoals complexe koolhydraten, gezonde vetten, gezonde eiwitten, antioxidanten en biologische voeding en dranken.

Er zijn specifieke voedingsadviezen in de ayurveda die rekening houden met de dosha-kwaliteiten van de ei- en de zaadcellen. De eicel heeft vooral pitta-kwaliteiten. Zij bevindt zich diep in de buikholte en heeft de hogere kerntemperatuur van het lichaam. Het sperma heeft meer kapha-kwaliteiten; het is vochtiger en koeler. (De testikels bevinden zich immers buiten het lichaam.) Deze dosha-kwaliteiten kunnen met voedingsadviezen ondersteund worden.

### Fysiologische zuiveringsprogramma's

Het doel van de fysiologische zuiveringsprogramma's is het lichaam te zuiveren van opgestapelde gif- en afvalstoffen (ama). Volgens Maharishi AyurVeda is ama een belangrijke oorzaak van ziekten. Cellen en weefsels absorberen niet alleen voedingsstoffen uit het eten en de ingeademde lucht, maar ook gifstoffen. Daarnaast ontstaan gifstoffen door onvolledige vertering van ons voedsel, een negatieve stemming en emotionele druk.

Maharishi AyurVeda heeft meerdere zuiveringsmethodes tot zijn beschikking. De meest grondige en intensieve is de panchakarmakuur. Deze kuur duurt minimaal acht dagen, tot tien, twaalf of veertien dagen. Panchakarma bestaat uit inwendige en uitwendige oliebehandeling, waarbij vet-oplosbare afvalstoffen worden losgeweekt. Verder uit warmtebehandelingen en een serie van voedende en afvoerende klyasma's.

Na een kuur voelen mensen zich jeugdiger en energiever. Uit de Morgan-test blijkt dat de biologische leeftijd van mensen acht maanden na een kuur, gemiddeld 4,8 jaar lager was.<sup>20)</sup> Vaak is er al verbetering na een behandeling van een week bij mensen met een verhoogde bloeddruk. Bovendien rapporteerden de ayurveda-artsen dat klachten als astma, reuma, spijsverteringsproblemen en slaapstoornissen na een ayurveda-behandeling vaak verminderen of zelfs geheel verdwijnen.<sup>21)</sup>

### Maharishi AyurVeda-adviezen voor zwangerschap en daarna

Maharishi AyurVeda gaat in de eerste plaats over voeding, over leefstijl en voedingssupplementen. De adviezen zijn individueel en verschillen voor man en vrouw. Voor de component stress zijn er bewustzijnsontwikkelingsprogramma's.<sup>14)</sup>

Onderzoek heeft aangetoond dat deze programma's bij zwangeren stress verminderen en diepe rust verschaffen. Dit heeft als resultaat dat de gezondheid tijdens de zwangerschap positief beïnvloed wordt, waardoor blaasontsteking, hoofdpijn en spataderen minder vaak voorkomen. De moeders gaven aan dat ze tijdens de bevalling minder pijn en angstklachten hadden. De bevalling verliep normaler en natuurlijker en duurde korter. Er waren minder problemen en complicaties, minder medische ingrepen zoals vacuüm-

en tangverlossing. Na de bevalling was er minder bloedverlies. De vrouwen gaven vaker en langer borstvoeding.<sup>22)</sup> Begeleiding tijdens het gehele traject, van preconceptie tot en met de kraamtijd, is erop gericht adviezen te geven afgestemd op de persoon en de fase. Iedere maand van de ontwikkeling van de foetus vraagt om een specifieke aanpak omdat verschillende aspecten van het kind worden ontwikkeld. In de derde maand bijvoorbeeld begint de vorming van de botten en zal de zwangere meer calcium nodig hebben. Meer rust inbouwen in het levenspatroon is uiterst belangrijk en een uitdaging in het moderne leven. Vooral in het laatste trimester van de zwangerschap neemt vata extra toe om de uitdrijving mogelijk te maken. Ter voorbereiding op deze laatste maanden van zwangerschap kan de moeder onder andere speciale massages toepassen en olie aanbrengen om het proces van de bevalling te vergemakkelijken.

Een vaginale bevalling is voor moeder en kind de beste optie. De moeder kan sneller herstellen en de baby krijgt alle stimuli die hij nodig heeft op zijn weg naar buiten. Door het hoge oxytocineniveau wordt de toeschietreflex van moedermelk mogelijk gemaakt en wordt hechting tussen moeder en kind vergroot. Kunstverlossing, pijnstilling, keizersnee en de kosten die hiermee gemoeid zijn, worden op een natuurlijke manier verminderd.<sup>22)</sup>

De bevalling heeft een enorme impact op het hormoonstelsel en de fysiologie van de moeder als geheel. De vata-dosha neemt gedurende de laatste maanden van de zwangerschap toe om te culminereren in de uitdrijving van de baby. Specifieke problemen die hieruit kunnen ontstaan zijn onder andere kraambedtranen, sterke vermoeidheid, obstipatie, postnatale depressie en niet op gang komen van de borstvoeding. Tijdens de kraamtijd kan middels oliemassages, speciale dieetadviezen en leefstijl bij de moeder vata gekalmeerd worden. Het effect van dit programma van Maharishi AyurVeda is onderzocht in een PhD-studie (promotieonderzoek). De lange termijn effecten waren: meer harmonie in het gezin, en bij de moeder een betere algemene gezondheidstoestand en een gevoel van emotionele stabiliteit. De onderzochte groep had een grotere stabiliteit en sneller herstel na de bevalling- dat gold ook voor primipara's- en hadden ze toch een gemiddeld hogere leeftijd dan de controlegroep.<sup>23)</sup>

De taak van de vader in de postpartumperiode is om zijn gezin te beschermen. Dit klinkt misschien als een open deur, maar is van groot belang voor het herstel van de moeder en de aanpassing van het kind aan de nieuwe situatie.

Onderzoek laat zien dat wanneer baby's gescheiden worden van hun moeder, ze later meer problemen hebben op school, meer last hebben van angst, eenzaamheid, stress en dat ze een grotere kans hebben om alcohol en drugs te gaan gebruiken.<sup>24)</sup> Dit illustreert hoe belangrijk

een veilige hechting is voor de toekomstige algehele gezondheid van het kind. Een van de adviezen van Maharishi AyurVeda is dan ook om je kind altijd bij je te houden en nooit alleen te laten. In dit artikel zijn met name de preventieve benaderingen met betrekking tot gezondheid, welzijn en natuurlijke gezinsplanning van Maharishi AyurVeda aan bod gekomen. ■

## Referenties

1. Shirude, Deepakkumar (2015) *Impact of Acharan on Human Health – View of Charak Samhita* International Congress on Ayurveda 11 april 2015. <http://internationalayurvedacongress.com/schedule-2/>
2. <https://www.eshre.eu/Guidelines-and-Legal/ART-fact-sheet.aspx> geraadpleegd op 5 mei 2016
3. <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2004/22/kinderloosheid-en-opleidingsniveau> geraadpleegd op 5 mei 2016
4. <http://data.worldbank.org/indicator/SP.DYN.TFRT.IN> geraadpleegd op 5 mei 2016
5. Fejes, I., et al (2005). *Is there a relationship between cell phone use and semen quality?*. Archives of andrology. Volume 51, Issue 5, 2005
6. Vignera, S. et al (2012). *Effects of the exposure to mobile phones on male reproduction: a review of the literature*. Journal of andrology, 33 (3), 350-356.
7. Rosano, A., et al (2008). *Fertility changes in women working in greenhouses*. La Medicina del lavoro, 100(6), 448-454.
8. Weidner, I. S., Møller, H., Jensen, T. K., & Skakkebaek, N. E. (1998). *Cryptorchidism and hypospadias in sons of gardeners and farmers*. Environmental Health Perspectives, 106 (12), 793.
9. Anway, M. D., & Skinner, M. K. (2006). *Epigenetic transgenerational actions of endocrine disruptors*. Endocrinology, 147 (6), 543-549.
10. Jorissen, J. (2007) *Outcomes Associated With Postnatal Exposure to Polychlorinated Biphenyls (PCBs) via Breast Milk* Advances in Neonatal Care · Vol. 7, No. 5 · pp. 230-237.
11. Patandin, S. et al (1999) *Dietary Exposure to Polychlorinated Biphenyls and Dioxins from Infancy until Adulthood, A Comparison between Breast-feeding, Toddler and Long term Exposure*, Environmental Health Perspectives Volume 107 (1), 45.
12. Herron, R.E. And Fagan, J.B. (2002) *Lipophil mediated reduction of toxicants in humans: an evaluation of an ayurvedic detoxification procedure*. Alternative Therapies vol 8 no 5.
13. <https://www.cbs.nl/nl-nl/faq/specifiek/worden-vrouwen-steads-ouder-moeder-> geraadpleegd op 5 mei 2016
14. Voor een uitleg over de termen vata, pitta en kapha en bewustzijnsontwikkelingsprogramma's wordt verwezen naar Gerritsma, GJ (2016) *Introductie in Ayurveda* TIG 31, nr 1, pp 41 – 51.
15. Wineman, E. W. (1971). *Autonomic balance changes during the human menstrual cycle*. Psychophysiology, 8 (1), 1-6.
16. Tamashiro, K. L., & Moran, T. H. (2010). *Perinatal environment and its influences on metabolic programming of offspring*. Physiology & behavior, 100 (5), 560-566.
17. van Abeelen, A. F., et al (2012). *Postnatal acute famine and risk of overweight: the Dutch hungerwinter study*. International journal of pediatrics, 2012.
18. <http://abcd-studie.nl/>
19. <http://www.generationr.nl/het-onderzoek/onderzoeksresultaten.html>, geraadpleegd op 5 mei 2016.
20. Stryker, T. MD, Wallace K. PhD, *Reduction in biological age through an Ayurvedic treatment program*, Presented to the International Congress of Psychosomatic Medicine, Chicago, Illinois, USA, 5 september 1985.

21. Janssen, G.W.H.M. (1989). *De Maharishi Ayur-Veda behandeling van tien chronische ziekten: Een voorstudie*. Nederlands Tijdschrift voor Integrale Geneeskunde 5, (35), 586-594.
22. Heidelberg, R. (1979). *Transzendente Meditation in der geburtshilflichen Psychoprophylaxe: eine retrospektive Untersuchung an 108 TM-Geburten und 231 Kontrollen*. Hannemann.
23. Boes, R. (1999). *Mothers' adjustment after childbirth: examining effects of the Mother Baby program of Maharishi Vedic Approach to Health on mothers' postpartum health and recovery* (Doctoral dissertation, Dissertation Information Service).  
Zie ook <http://www.elephantjournal.com/2014/07/ayurveda-for-babies-new-moms-ragnhild-rannie-boes-ph-d/>
24. Lavik, N. J., Clausen, S. E., & Pedersen, W. (1991). *Eating behaviour, drug use, psychopathology and parental bonding in adolescents in Norway*. Acta Psychiatrica Scandinavica, 84 (4), 387-390.
25. Gerritsma, G.J. (2016) *Introductie in Ayurveda* Tijdschrift Integrale Geneeskunde jaargang 31 | nummer 1 | 2016 blz 35-43

### Samenvatting

Ayurveda geeft adviezen voor verbetering van de vruchtbaarheid van man en vrouw door herstel van het dosha-evenwicht. De preconceptiefase biedt mogelijkheden voor primaire preventie: negatieve invloeden op vruchtbaarheid zijn gerelateerd aan gebrekkige planning van zwangerschap, leefstijl, verkeerde voeding, milieufactoren. In het hele traject van preconceptie, zwangerschap, geboorte en kraambed worden risico's voorkomen en behandeld met reinigingsprogramma's, bewustzijnsontwikkeling, voedings- en leefstijladviezen.

### Summary

In Ayurveda recommendations are given for improvement of fertility in men and women by restoring balance of the doshas. The preconception period provides possibilities for primary prevention: impairing influences on fertility are related to inadequate planning of pregnancy, lifestyle, wrong food and environmental factors. During all phases of preconception, pregnancy, birth and puerperium risks are prevented and treated by purification programmes, development of consciousness, diet and lifestyle recommendations.

**Key words:** Ayurveda, gender health, family planning, fertility.