

# **PŘIROZENÁ REGULACE POČETÍ**

**Jonášova metoda**



**od 1956**

**Dr. Eugen Jonáš**

# **Přirozená regulace počtí – Jonášova metoda**

Autoři: MUDr. Eugen Jonáš, Stella Jónášová

Vydavatel: Centrum Jonas, s.r.o. 2023

Prvé elektronické vydání

Publikace neprošla jazykovou úpravou

Web: [centrumjonas.com](http://centrumjonas.com)

Kontakt: [info@centrumjonas.com](mailto:info@centrumjonas.com)

ISBN: 978 – 80 – 974474 – 2 – 7

© copyright: Dr. E. Jonáš, 2023



*"taková významná událost, jako je zrození nového člověka, musí mít svá pravidla. Rozhodně existují určité principy, které regulují plodné a neplodné dny u ženy, jen je třeba je najít."*

**MUDr. Eugen Jonáš** – slovenský lékař a autor metody Přirozené regulace početí.

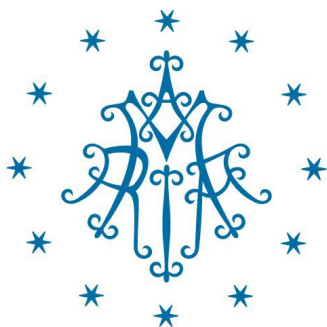
Medicínu vystudoval v Bratislavě, specializované zkoušky z psychiatrie složil v Praze na Universitas Carolina.

Pracoval na několika psychiatrických klinikách, působil jako přednosta, také jako soudní znalec.

Zabýval se také psychologíí, vlivem biorytmů, ale největších úspěchů dosáhl právě v oblasti regulace početí, které se začal věnovat po schválení interrupcí, s nimiž nesouhlasil.

V roce 1971 byl navržen na Nobelovu cenu americkými vědci z Kolumbijské Univerzity v New Yorku.

A v roce 2000 opět, kdy impuls vyšel z Argentiny, Buenos Aires.



15. AUG. 1956



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

**Zdrávas Hvězdo Mořská!  
Přijmi do svých rukou  
mé objevy  
jakož i jejich další osud.**

**Dr. Eugen Jonáš**

**15. srpna 1956**

**Tato pamětní tabule byla uložena v Lurdské jeskyňce Panny Marie pod  
Kalvárií v Nitře.**

# PŘIROZENÁ REGULACE POČETÍ

## Jonášova metoda

Metoda početí Dr. E. Jonáše určuje plodné a neplodné dny pro ženy. Tedy počítá nejvhodnější dny, kdy pohlavní styk může vést k početí dítěte nebo dny, ve kterých nedojde k otěhotnění.

Je založena na dvou zcela samostatných a na sobě nezávislých cyklech plodných dnů. Kromě plodných dnů podle menstruace bere v úvahu také plodné dny na základě biorytmů, které se kalkulují pro každou ženu individuálně.

Právě v těchto rytmech dochází k početí až v **85%** případů.

Neužívají se při ní žádné léky a tak nemá negativní vliv na organismus.

Úspěšnost metody Přirozené regulace početí během 60 let fungování je **98,6%**.

# OBSAH

Z DĚKOVNÝCH DOPISŮ .....	7
VZNIK OBJEVŮ .....	10
NĚKTERÉ MORÁLNÍ ASPEKTY.....	12
PRŮBĚH VÝZKUMŮ .....	14
PRAKTICKÉ VYUŽITÍ METODY .....	18
PŘIROZENĚ NEPLODNÉ DNY .....	20
PLODNÉ DNY .....	21
ŽIVOTASCHOPNÉ DÍTĚ.....	24
CHLAPEC NEBO DĚVČE .....	26
ZÁVĚR.....	28
MŮJ KALENDÁŘ .....	29

# Z DĚKOVNÝCH DOPISŮ

Vážený Dr. Jonáš,

po 3 letech neúspěšného snažení se nám podle Vašeho výpočtu podařilo počít našeho synka (byla mi diagnostikována endometrióza, odstraněn jeden vaječník). Bohužel, další těhotenství už u mě není možné, proto jsme nesmírně vděční za Vaši pomoc.

rodina S., SR

Milý Dr. Jonáš,

i já patřím k spokojeným matkám, které využily Váš výpočet, díky kterému jsem se po dlouhých sedmi letech čekání stala matkou zdravého synka. Nejsou slova, která by dostatečně vyjádřili mé díky.

K.K., Maďarsko

Pěkný den,

prosím znovu o výpočet, nyní pro početí druhého dítěte. Sice mám jeden vejcovod neprůchozí, zvýšené hodnoty proti spermiím. Manžel má problém s morfologií spermií, počet je jednou nízký jednou vysoký, ale s tím jsem už otěhotněla i poprvé, díky vašim výpočtům.

V.F., SR

Dr. Jonáš,

děkujeme za výpočet. O druhé dítě jsme se snažili několik let, ale bez úspěchu. I dvě umělé oplodnění nebyly úspěšné. Příčina spočívala v problému se spermiemi a podle lékařů se nám přirozeně otěhotnět nepodaří. Proto jsme velmi rádi, že tento závěr nebyl správný a dle výpočtu jsme bez problémů počali naše druhé dítě.

D.K., Rakousko

Doktor Jonáš,  
po třech letech neúspěšného otěhotnění a jednoho potratu  
čekáme koncem května přírůstek a ještě i podle Vašeho  
určení pohlaví-holčičku.

Přejeme Vám ve Vaší práci ještě mnoho úspěchů, zdraví a  
hlavně spoustu spokojených mladých párů, kterým budete  
pomáhat.

M.G., Švýcarsko

Dr. Jonáš,  
chtěla bych Vás poprosit o výpočet přirozené antikoncepce  
pro další rok. Jelikož jsem byla s letošním výpočtem  
spokojená.

I.M., Irsko

Dobrý den,  
v červenci jsme od Vás obdrželi výpočet pro narození  
holčičky, protože chlapečka už máme. V srpnu jsme se  
poprvé pokusili přesně podle daného termínu a vyšlo to.  
Čekáme zdravou holčičku.

Ivana, SR

Dr. Jonáš,  
po třech letech neúspěšného snažení se o děťátko jsem si  
nechala vyhotovit kalendář plodných dní. Za dva měsíce  
později jsem otěhotněla. Je mi 42 let a čekám moje první dítě.

A.M.

Dobrý den,  
chtěla bych Vám z celého srdce poděkovat. Váš výpočet byl  
přesný. Očekávám zdravou holčičku, přesně podle kalendáře.

M.C., Itálie



Vážený Dr. Jonáš,

jsem velmi ráda, že jsem si dala vyhotovit Váš výpočet plodných dní, protože jsme se o dítě snažili více než dva roky. Lékař mi oznámil, že bez menstruace ani neotěhotním (problém s periodou byl u mě dlouhodobý, menses přišel 3-4 krát do roku, po jeho vyvolání). Podle výpočtu se mi po několika měsících podařilo otěhotnět.

K.P., ČR

Vážený Dr. Jonáš,

Vaše výpočty byly přesné a také porod se uskutečnil v nočních hodinách.

Chtěla bych Vás požádat o výpočet antikoncepce.

D.B.

Dobrý den doktor Jonáš,

požádala jsem Vás o výpočet pro plodné dny a dnes vám s radostí oznamuji, že jsem těhotná.

Přesným dodržováním Vašich doporučení se mi podařilo otěhotnět hned napoprvé (po roce a půl snažení).

Děkujeme za štěstí, které jste mně a manželovi přinesli!!!

Lucia a Matteo, Itálie

Dr. Jonáš,

měla bych zájem o výpočet neplodných dnů. Podle kalendáře z loňského roku se nám narodila zdravá dcera.

H.K., UK

Doktor Jonáš,

i přes negativní ovulační test pro plodné dny, které jste mi určili, jsem otěhotněla. Po roce snažení se staneme rodiči.

P.Z., Německo

# VZNIK OBJEVŮ

V létě roku 1956 byl v Maďarsku uzákoněn potratový zákon; lékařský zákrok, kterým se odstraňuje již žijící plod z těla ženy. Maďarsko bylo po tehdejších Sovětském svazu druhým státem Evropy, kde se tento nelidský a bezbožný zákon, dovolující vraždění ještě nenarozených dětí, stal skutečností. Byla vážná obava, že tento špatný příklad budou následovat i ostatní státy.

Lékaři při přebírání svých doktorských diplomů slibují, že budou chránit zdraví a život pacientů a nyní mají zabíjet, protože to zákon dovolil! Nemluvě o tom, že takový zákrok je rizikem i pro samotnou ženu a to jak v jeho průběhu, tak i v pozdějším období. Může dojít k infekci, mohou nastat poruchy trvalého rázu, chorobná neplodnost (manželé by později chtěli mít dítě, ale už to není možné).

A důležitá je i duševní a morální stránka. Začne se ozývat svědomí: „Zabila jsem si vlastní dítě! Dopustila jsem se zločinu.“ Deprese, nekonečné výčitky svědomí. Kdo pomůže těmto ženám? Zákonodárci s tím vůbec nepočítali.

Proto se začal Dr. Jonáš zabývat myšlenkou, jak přirozeným způsobem předcházet otěhotnění, aby nemuselo docházet k nežádoucím zákrokům. Později i ve své psychiatrické praxi se setkával s pacientkami, které trpěly v důsledku potrat

Existence biologických rytmů a jejich vliv na přírodu a organismy jsou známé. Např.: vliv Slunce na podnebí, počasí nebo působení Měsíce v podobě odlivu, přílivu, atp. V určitých fázích má dokonce vliv i na organismy, tedy i člověka (senzibilita u somnambulů – náměsíčnost, epileptiků, atd.).

Dr. Jonáš si vzpomněl, že starověcí lékaři znali zákonitosti, které řídily cyklus plodnosti u žen a využívali je i v praxi. Jako lékař a věřící katolík byl přesvědčen o tom, že existují principy, které regulují plodné a neplodné dny u ženy.

Jenom je třeba je hledat a najít. Všechny dosud známé metody zjišťování plodných a neplodných dnů se ukázaly jako nespolehlivé. Však proto došlo i k uzákonění potratů.

Dr. Jonášovi přálo i štěstí: 15. srpna 1956 - na svátek Nanebevzetí Panny Marie - přišel na hledané zákonitosti vlivu biorytmů na plodnost.

Ihned překontroloval několik desítek případů. Výsledky výpočtů se shodovaly se skutečností, dokonce zjistil nejen dobu plodnosti, ale také pohlaví počatého dítěte. A Dr. Eugen Jonáš, velký ctitel Matky Boží, věnoval své objevy (včetně těch, které učiní ještě v budoucnosti – jakoby tušil, že jich bude více) Nebeské Matce s přáním, aby byly ku prospěchu manželkám a matkám na celém světě.

# NĚKTERÉ MORÁLNÍ ASPEKTY

Dr. Jonáš se snažil najít způsob, jak by se dalo předcházet potratům u těhotných žen, které nechtěly mít dítě.

K této problematice zajímají různá náboženství a mravouky (i vědecká odvětví) téměř stejné stanovisko:

- lidé se rozmnožují způsobem, který určil Stvořitel světa. Je to pohlavní styk v manželství, ve kterém najdou i takto narozené děti přirozené, Bohem dané prostředí k novému životu a výchově.

- pohlavní styk tedy slouží člověku k rozmnožování, i když průvodní zážitky rozkoše mají zvyšovat touhu po manželském životě a zabezpečují tělesnou i duševní rovnováhu u obou manželů.

- jakýkoliv pohlavní styk mimo manželství, pohlavní styk nepřírodním způsobem (přerušování aktu, použití umělých prostředků k zabránění otěhotnění, umělé oplodnění), nebo perversity: pohlavní styk jedinců stejného pohlaví (homosexualita), s dětmi, styk se zvířaty, pohlavní zneužití mrtvol, atd. jsou vysoce nemravné činy se všemi nepříznivými a dalekosáhlými následky. Tyto se mohou projevit již po krátké době jako pohlavní nemoc (nejnebezpečnější z nich je AIDS), ale také hodně později jako zkomplikované životní osudy (vraždy, sebevraždy), následky na potomstvu - dětech, vnucích, pravnucích. Podle biblické tradice, Bůh potrestal již v dávných dobách zkažené lidstvo potopou světa, či ohnivým deštěm, kterým vyhubil obyvatele Sodomy a Gomory (homosexuály) apod.

- mravouky hovoří také o tom, že i pohlavní styk v přirozeně neplodných dnech s úmyslem zcela vyloučit početí, je nemravný čin. Je tu přece jen určitá omluva, která se uznává, když se tak děje jen po určitou dobu a ze závažných důvodů: zdravotní problémy, finanční problémy, atd. Přirozeně neplodné dny však mají plné opodstatnění, pokud nahradí potraty či jiné nedovolené zásahy (umělá antikoncepce, atd.).

# PRŮBĚH VÝZKUMŮ

Po kontrole několik desítek porodů a sledování počtů dětí v okruhu svých známých měl Dr. E. Jonáš dostatečný důkazní materiál, který ukazoval, že objevené vztahy plodnosti jsou skutečně přesné.

A tak v září 1956 své objevy zaslal Maďarské akademii věd, ale krátce poté v Maďarsku vypukla revoluce a odpověď nepřišla. Na popud svých kolegů své poznatky odeslal rovněž Československé akademii věd v Bratislavě a v Praze.

Z Prahy přišla příznivá odpověď od docenta Jiřího Máalka, gynekologa z I. porodnické kliniky: „Tvzení Dr. E. Jonáše se zdají být opodstatněná, avšak je třeba, aby své téze vysvětlil a vypracoval kalendář pro metodu výpočtu a přiložil výzkumný materiál.“

Na základě posudku Doc. Máalka se v září 1960 Dr. Jonáš dostal na dobu 4 týdnů ze svého pracoviště (TBC - psychiatrická léčebna Sokolovce, kterou toho času vedl) do Bratislavy na II. porodnickou kliniku, k profesorovi Aurelu Hudcovičovi.

Za kontroly gynekologů bylo zpracováno 50 případů porodů, které obsahovaly vstupní údaje: přesná data rodičky, poslední menzes rodičky, první pohyby plodu, předpokládaný termín porodu, skutečná doba porodu, pohlaví novorozence, jeho délka, váha, životaschopnost. Rozbor jednotlivých případů byl podrobně popsán a výsledkem každého bylo čtyřstránkové zhodnocení.

Během tohoto pobytu Dr. Jonáš přišel i na další zákonitosti: gynekologové počítali pravděpodobný termín porodu na základě posledního měsíčního krvácení, ale Dr. Jonáš podle zpracovaných dat zjistil, že teprve v 12% případů nastal porod podle tohoto výpočtu. Do této statistiky byli zařazeni pouze novorozenci se standardní váhou a délkou,

netýkali se chorobných případů - předčasně narozených dětí, atp.

Z dat bylo zřejmé, že poslední menstruace není objektivní údaj. Mnohé ženy měly menzes ještě i po otěhotnění 2-3x, některé zase menstruaci nedostaly, přestože ještě nebyly těhotné.

Proto Dr. Jonáš stanovil pomůcku podle váhy a délky novorozence a rozdělil je do tří skupin:

1. Nadměrné velké plody (novorozenci) o hmotnosti více než 3800g.
2. Průměrné plody od 3000-3800g.
3. Podprůměrné plody s váhou od 2200-3000g.

Dr. Jonáš vypracoval tzv. „Q“ tabulku pro všechny délky gravidity od jejího počátku podle velikosti a váhy plodu (novorozence).

Za pomoci Q tabulky již bylo pro Dr. Jonáše mnohem snazší přepočítat 8000 porodů, které proběhly v porodnicích:

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

Upřesnil dobu početí, pohlaví počatých plodů, jejich životaschopnost. Z tohoto materiálu dále objasnil zákonitosti početí dvojčat, jejich pohlaví, také životaschopnost, kde vysvětlil všechny možné kombinace pro početí dvojčat. Prověřil velké množství počatých silně deformovaných plodů (které se narodily bezhlavé, s různými tělesnými nedostatky, atd.).

Tento obrovský materiál kontrolovali: prof. MUDr. Kurt Rechnitz z I. porodnické kliniky v Budapešti, doc. Jiří Málek v Praze, doc. Fr. Link akademik ČSAV. Výsledky byly uznány za správné a bylo doporučeno, aby Dr. Jonáš zrealizoval alespoň 50 případů, kdy přímo před porodem určí pohlaví novorozence.

Dr. Jonáš kalkuloval pohlaví 100 novorozenců, jejichž porod probíhal ve vedlejší místnosti.

Výsledky jeho propočtů byly kontrolovány dvěma nezávislými komisemi v Bratislavě a v Nitře a dosáhly úspěšnosti **85%**.

Protože výsledky byly velmi dobré, pozval doc. Málek Dr. Jonáše do Prahy do Akademie věd, aby přednášel o svých hypotézách a výsledcích výzkumu na I. celostátní konferenci o biorytmech, v prosinci 1964.

Následně prof. Rechnitz navrhuje metodu zkombinovat s Knaus-Onigo-Schröderovou teorií a přirozená metoda početí/antikoncepce se začíná zkoušet v praxi. Během tří let bylo vyřízeno 2000 žádostí z Německa, Rakouska, Maďarska a Československa.

Výsledky prvních výpočtů v praxi dosahovaly 96% spolehlivosti.

V roce 1968 vzniká výzkumné středisko Přirozené regulace početí ASTRA v Nitře. Za necelé dva roky bylo zpracováno 30 000 žádostí ve čtyřech kategoriích:

1. přirozeně neplodné dny
2. optimální plodné dny
3. početí životaschopného dítěte
4. početí chlapce nebo dívky

Výsledky byly vyhodnocovány vědeckou radou ASTRY a prokázaly **98%** správnost metody Dr. Jonáše.

Přišly časy tzv. normalizace. Astra byla zrušena, protože proti Dr. Jonášovi byly publikovány články, ve kterých se snažili prokázat, že jeho přirozená metoda plodných - neplodných dnů je podvod. Dokonce prof. Rechnitz přicestoval do Bratislavy, kde deklaroval, že Jonášova metoda početí je správná a on nikdy proti němu nevydal žádné negativní stanovisko, přestože novináři tvrdili něco jiného.

Proti Dr. Jonášovi začaly soudy, ale obžaloba neuspěla, protože bylo prokázáno, že šlo jen o vymyšlené lži.



V zahraničí byl v této době v roce 1971 vědci z Kolumbijské univerzity v New Yorku, v čele s prof. Dr. Robertem Fondillerem, navržený na Nobelovu cenu.

Navzdory nepříznivé situaci, Dr. Jonáš pokračoval ve svých výzkumech. Výpočty byly v této době vyhotovovány hlavně do zahraničí.

Objasnil další vztahy pro pohlaví prvopočetného dítěte, které je dáno již při narození budoucí matky a jeho variability. Také princip vlivů předchozího těhotenství na pohlaví dalšího počatého dítěte, doba porodu dítěte ve vztahu k dalšímu těhotenství.

Rovněž vyhodnocení výsledků 34 let trvajících výzkumu potvrdily **98%** úspěšnost metody.

V 90. letech Dr. Jonáš založil Centrum Jonas International znovu na Slovensku a dnes je jediným výpočetním střediskem, kde jsou výpočty kalkulovány pro celý svět jeho dětmi.

Momentálně se pozornost zaměřuje na působení umělých vlivů na metodu přirozené regulace počtů, termín a průběh porodu, jeho vliv na novorozence a faktory, které jej ovlivňují.

Aktuální statistiky výpočtů potvrzují **98,6%** spolehlivost Jonášovy metody počtů.

# PRAKTICKÉ VYUŽITÍ METODY

Jak již bylo zmíněno, prvotní objevy regulace plodných a neplodných dnů byly reakcí na uzákonění potratů a měly sloužit k tomu, aby manželé mohli využívat přirozeně neplodných dnů, aby nedošlo k početí.

Dalším rozpracováním metody se ukázalo, že přirozená regulace početí kromě role antikoncepce má i další potenciál a jejím cílem je:

- **aby se eliminovaly interrupce**
- **aby ženy nemusely užívat abortivní, jiné antikoncepční prostředky**
- **aby se omezil počet bezdětných manželství**
- **aby zdravé ženy mohli donosit, porodit, zdravé dítě**

Proto výpočet metody Dr. Jonáše je určen pro každou ženu, která se snaží o přirozené početí dítěte nebo se chce chránit před otěhotněním.

Nejčastější důvody, kdy výpočet nemůže být použit a tak jeho provedení je bezpředmětné jsou:

- pokud těhotenství již probíhá
- menopauza u ženy
- sterilizace u ženy nebo jejího manžela
- jiné zdravotní důvody, které nedovolují početí – např. chybějící oba vejcovody, atd.

Kalkulují se čtyři základní typy výpočtů:

1. **ANTI-KONCEPCE** – přirozeně neplodné dny, aby nedošlo k otěhotnění.
2. **PLODNÉ DNY** – optimální dny k početí dítěte pro ženy, které nemohou otěhotnět (tzv. primární sterilita).
3. **ŽIVOTASCHOPNÉ DÍTĚ** – pro ženy, které měly problémy v těhotenství (potrat), s novorozencem (úmrtí, vývojové vady, genetické onemocnění, atd.).
4. **CHLAPEC – DĚVČE** – termíny pro početí chlapečka, holčičky pro manželé, kteří už mají dítě – tedy nemají problém s početím, ani se nevyskytli problémy v těhotenství.

Kalendář početí (nebo antikoncepce) je zhotoven pro každou ženu individuálně na základě jejich vstupních údajů.

Klientka si vybere jeden výpočet – antikoncepce, plodné dny, životaschopné dítě nebo chlapec-dívka (vždy je možné vyhotovit pouze jeden výpočet, který je potřebný a lze jej realizovat).

Vyplní údaje potřebné k výpočtu (data svého narození, těhotenství, atd.) a po jejich zpracování obdrží kalendář, který je vyhotoven na jeden rok. Spolu s výpočtem obdrží i přesné pokyny, jak kalendář používat.

Po roce, tedy po skončení platnosti kalendáře, jsou všechny záznamy vyhodnoceny a tak mohou být zařazeny do statistik.

Klientka může žádat o prodloužení výpočtu na další období ve stejné kategorii nebo v jiné. Např. z kalendáře antikoncepce na kalendář chlapec-děvče.

# PŘIROZENĚ NEPLODNÉ DNY

Výpočty přirozené antikoncepce jsou určeny pro manžele, kteří následující rok neplánují početí dítěte. Na základě údajů klientky se pro ni vyhotoví plán jejích neplodných dnů na 12 kalendářních měsíců, který začíná poslední menstruací. Např: poslední menstruace byla 15. května, výpočet bude vyhotoven od května do dubna následujícího roku. Pokud žena menstruaci nemá (po potratu, porodu, atd.), výpočet bude začínat aktuálním měsícem. Proto kalendář antikoncepce je vhodný i pro ženy po porodu, kdy ještě nemají menstruaci.



Obr. 1: Měsíční náhled kalendáře antikoncepce

Při výzkumu do této kategorie byli zařazeni pouze manželé, kteří již měli alespoň jedno dítě, čímž bylo prokázáno, že jsou fertilní. Tak bylo možné potvrdit spolehlivost metody.

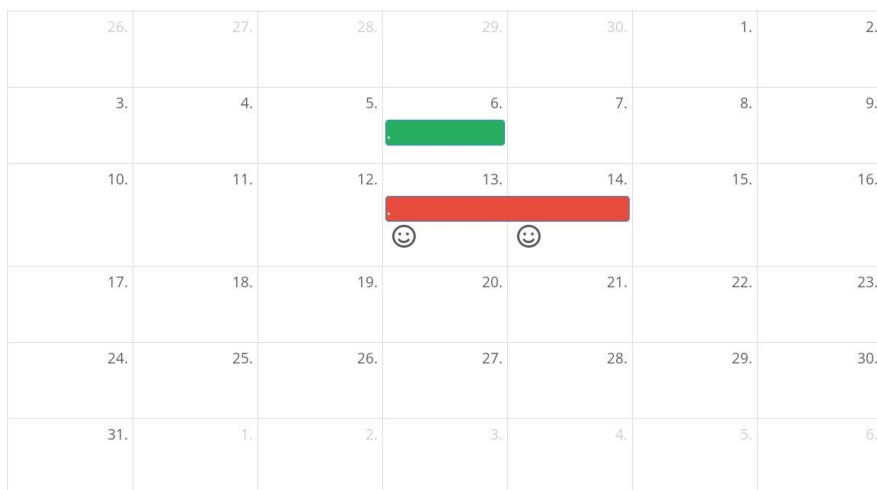
# PLODNÉ DNY

Výpočet optimálních dní k početí pro ženy, které dosud nemohly otěhotnět - tzv. primární sterilita - tedy zdravotní stav manželů dovoluje, aby mohli počít dítě (žena musí mít funkční alespoň jeden vaječník s vejcovodem, dělohu a u muže musí být přítomny spermie).

Také do této skupiny patří i ženy, které už dítě mají, ale při početí dalšího nejsou úspěšné.

Ze vstupních údajů klientky se vypracuje plán jejích plodných dní na jeden rok, který začíná poslední menstruací. Např.: poslední menstruace byla 15.5., výpočet bude vyhotoven od května do dubna následujícího roku. Pokud žena menstruaci nemá (po porodu, menstruace je velmi nepravidelná atd.), výpočet bude začínat aktuálním měsícem.

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: Měsíční náhled kalendáře plodných dní

Zkušenosti ukazují, že až 50% manželů dostává označení jako “neplodní” na základě sníženého počtu

spermii, tvaru atd. a u žen zejména při PCO, endometrióze, ale výpočty byly i u nich úspěšné. Je to velmi individuální. Dokonce i v případech "tvrdší sterility", kdy manželé dlouhé období nedokázali počít dítě, při pravidelném využívání plodných dnů, po 3-4 letech k otěhotnění došlo.

Dnes je tato skupina výpočtů nejžádanější a dosahuje až **42 %** všech kalkulací.

Hlavní faktory, které mají vliv na možnost otěhotnění:



**VĚK** - žena je schopna počít dítě jen určité období během svého života. Optimální věk na otěhotnění z biologického hlediska je u ženy do 25 let.

Po tomto roce plodnost začíná postupně klesat, tím i pravděpodobnost početí. **A tak doba potřebná k otěhotnění se prodlužuje.**

První zásadní zlom v plodnosti nastává po třicítce, druhý po 35 roce. Ve věku 40 let je pravděpodobnost početí už jen asi 4%. Např: pokud 25letá žena otěhotní po 3 měsících snažení, ve 40 letech by k početí došlo až po 15 měsících snažení.

Některé ženy nemají žádný problém s početím ani ve vyšším věku.

Na druhé straně se na nás obracejí i 38-39 leté ženy, kterým již byla diagnostikována menopauza. Bohužel, v takovém případě jim už neumíme pomoci.

**ČAS** - až v 70% případů, kdy snaha o otěhotnění není úspěšná, je hlavní příčinou pohlavní absence během plodných dnů. Pokud se páry snaží 1-2x během roku, není správné tvrzení, že rok se jim nedaří otěhotnět.

Mnohokrát jsou rodiny rozděleny nedobrovolně např. kvůli práci v jiném regionu či státě, ale zkušenosti ukazují, že i když páry nejsou rozděleny, prostě nemají dostatek času (práce, péče o rodinu, jiné).

**STRES** - způsobuje ho zejména málo času, rychlý životní styl, nedostatek relaxace a je důležitým faktorem při otěhotnění. Výzkumy prokázaly, že stres znemožňuje samotné početí, protože může způsobit až stažení vejcovodů, čímž je vajíčku zabráněno, aby došlo k jeho oplodnění.

Během využívání kalendáře plodných dnů je velmi individuální, zda k početí dojde hned v první termín, nebo to trvá déle.

Statisticky, v prvním roce řízení se výpočtem dochází k početí v 2/3 případů. Druhý rok u další 1/2 a třetí rok obvykle v ostatních případech.

# ŽIVOTASCHOPNÉ DÍTĚ

Výpočty životaschopného dítěte jsou určeny pro ženy, které sice mohou otěhotnět, ale měly v těhotenství komplikace - potrat, předčasný porod (před 37 týdnem), porod mrtvého dítěte, různé postižení u dítěte, úmrtí novorozence do 14 dní po porodu, genetické onemocnění atd.

Ze vstupních údajů klientky se vypracuje plán jejích plodných dní na jeden rok, který začíná poslední menstruací. Např.: poslední menstruace byla 15.5., výpočet bude vyhotoven od května do dubna následujícího roku. Pokud žena menstruaci nemá (např. po porodu, potratu), výpočet bude začínat aktuálním měsícem.

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: Měsíční náhled kalendáře životaschopné dítě

Na základě předchozích komplikací, problémů jsou ve výpočtu speciálně označeny vhodné termíny jako „životaschopné dítě“, ve kterých již těhotenství bude probíhat bez komplikací. Takových termínů nebývá mnoho. Může se



stát, že se nenajde ani jeden na následující rok, je to velmi individuální.

V takovém případě bude výpočet vyhotoven na delší období, aby klientka obdržela alespoň jeden vhodný termín.

Bohužel, dnes až 70% této skupiny tvoří ženy, u nichž ke komplikacím došlo uměle - po užívání abortivních antikoncepcí (HAK, tělíška, „tabletky po“), interrupcích (medikamentózní, chirurgické), po uměle indukovaných těhotenstvích (vyvolané léky, inseminace, umělé oplodnění), atd. U nich je obvykle problém se samotným otěhotněním a ideální by byl výpočet plodných dnů, ale protože je už u nich velká pravděpodobnost opětovných komplikací při dalším těhotenství, jsou zařazeny do této kategorie.

Pokud klientka neví potřebné údaje k výpočtu (čas svého narození) a sice měla již problémy v předchozích těhotenstvích, lze vyhotovit pouze kalendář plodných dnů k počtí.

# CHLAPEC NEBO DĚVČE

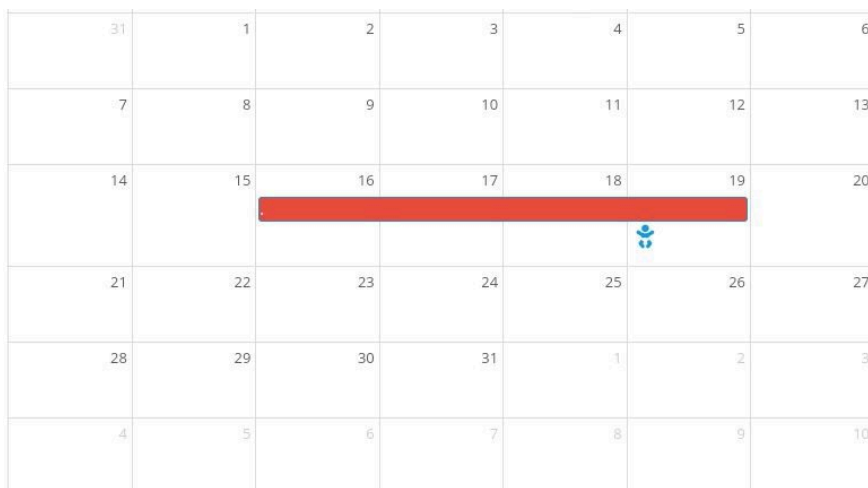
Přirozená regulace počtetí umožňuje i určení termínů pro početí chlapce nebo dívky.

Výpočet pohlaví je určen ženám, které již mají děti, tedy nemají problém s početím a ani neměly problémy v těhotenství, s novorozencem (potrat, atd.).

Samozřejmě, že i manželé, kteří již mají dítě, mohou mít následně problém při početí dalšího dítěte. V takovém případě je nutný výpočet plodných dnů.

Ze vstupních údajů klientky se vypracuje plán jejích plodných dní na jeden rok, který začíná poslední menstruací. Např.: poslední menstruace byla 15.5., výpočet bude vyhotoven od května do dubna následujícího roku. Pokud žena menstruaci nemá (např. po porodu), výpočet bude začínat aktuálním měsícem.

Pokud je znám pouze přibližný čas narození klientky, vypočítají se optimální dny pro početí chlapce nebo dívky. Obvykle jsou to 3-4 termíny, počet je individuální pro každou 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: Měsíční náhled kalendáře chlapec – děvče

V případě přesného času narození se již určují pohlaví dvou za sebou následujících těhotenství a doba porodu. Tedy kromě určení početí chlapce nebo dívky (jako je tomu při přibližném čase narození) se vypočítá i pohlaví dalšího těhotenství a doba porodu (den, noc).

Pokud žena už má např. jedno dítě a otěhotní v termínu **DÍVKA ☾**, **DÍVKA**, pohlaví druhého počatého dítěte bude dívka, která se narodí v nočních hodinách a pokud dojde k dalšímu otěhotnění - třetímu, dojde k početí opět dívky.

28	29	30	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	1	
2	3	4	5	6	7	8	

Obr. 5: Měsíční náhled kalendáře chlapec – děvče (přesný čas narození)

Během výzkumu byli do této kategorie zařazeni manželé, kteří již měli alespoň jedno dítě a minimálně jeden rok využívali výpočty antikoncepce. Následně byly přeřazeni do skupiny k výběru pohlaví, čímž se potvrzovala správnost metody i v jednotlivých typech výpočtů.

# ZÁVĚR

Výpočty Jonášovy metody mají široké uplatnění pro manžele: od přirozené antikoncepce, kalendáře plodných dnů, početí „životaschopného dítěte“ až po určení pohlaví dítěte.

Správnost Přirozené regulace početí byla prokázána během 60 let jejího fungování a je spolehlivá v **98,6%** případů, což je maximum v oblasti přírodních věd a medicíny.

Zastoupení jednotlivých typů výpočtů se lety měnil následovně:

	1970	2000	2020
<i>antikoncepce</i> .....	<b>35%</b> .....	<b>4%</b> .....	<b>12%</b>
<i>plodné dny</i> .....	33%.....	52%.....	42%
<i>„životaschopné dítě“</i> .....	<b>5%</b> .....	<b>26%</b> .....	<b>35%</b>
<i>chlapec – děvče</i> .....	27%.....	18%.....	11%

Tato data ukazují smutná fakta, že se zvyšuje počet primárně i sekundárně sterilních žen (manželství), tedy problémy při početí a donošení dítěte narůstají.

Největší rozdíly jsou markantní zejména při problémech v těhotenství, s novorozencem, kde je až 7násobný nárůst za 50 let. Jak již bylo zmíněno, dnes tyto problémy vznikají především umělými zásahy.

Na druhé straně opět pomalu narůstá počet výpočtů antikoncepce, tedy manželé se začínají orientovat na přirozené metody, které mají pozitivní vliv také na jejich sexuální život, což příznivě působí na tělesnou i duševní harmonii v manželském životě.

# MŮJ KALENDÁŘ

Kalendáře početí (antikoncepce) jsou kalkulovány v Centrum Jonas na Slovensku dětmi Dr. Jonáše.

Momentálně jsou výpočty vyhotovovány v následujících šesti jazycích: slovenský, český, anglický, francouzský, italský a německý.

Kalendář Dr. Jonáše lze objednat na webové stránce Centrum Jonas ([centrumjonas.com](http://centrumjonas.com)), kde naleznete všechny aktuální informace.

Nejprve je třeba si vybrat vhodný výpočet pro Vás – antikoncepce, plodné dny, „životaschopné dítě“ nebo chlapec-dívka. **Vždy je možné žádat pouze o jeden výpočet, který je pro Vás potřebný a lze jej i vyhotovit.**

Správný výpočet Vám doporučí průvodce na webové stránce na základě odpovědí na několik otázek.

Následně ve zvoleném výpočtu najdete všechny důležité informace jako: pro koho je výpočet určen, jaké údaje jsou potřebné, co výpočet obsahuje, aktivace interaktivního kalendáře, přístup k výpočtu, jak objednat kalendář, atd.

## DALŠÍ INFORMACE:

### **Pro koho je výpočet Jonášovy metody určen?**

Výpočty Přirozené regulace početí určují plodné, neplodné dny. Jsou tedy určeny pro každou ženu, která se snaží o přirozené početí dítěte nebo mu chce předejít a její zdravotní stav jí nebrání v otěhotnění.

Nejčastější důvody, kdy výpočet nemůže být využitý, a tak jeho vyhotovení je bezpředmětné jsou: těhotenství již probíhá, menopauza u ženy, sterilizace u ženy nebo jejího manžela, jiné zdravotní důvody, které nedovolují početí - např. chybějící oba vejcovody, atd.

## **Manžel má problém se spermii, je možné přesto otěhotnět?**

Problém se spermii je dnes bohužel zcela běžný jev, ale k početí je nutná pouze jedna spermie. Výpočty byly úspěšné i v takových případech.

Změnou návyků je možné dospět ke zlepšení stavu.

Na spermie má velmi dobrý vliv užívání vitamínu C a E. Velmi vhodný je extrakt z hroznových semínek, který je bohatý na tyto látky, antioxidanty. Další volbou je přípravek extrakt *Lepidium meyenii* (Maca). Jídla jako mléčné výrobky, vajíčka, libové červené maso, játra, ořechy mohou také pomoci.

Třeba omezit konzumaci kuřecího masa, také alkoholu či cigaret.

Samozřejmě, že se jedná o dlouhodobý proces.

## **Byla mi diagnostikována endometrióza/PCO. Mohu přesto otěhotnět?**

Asi 50 % našich klientek trpí tímto onemocněním. Výpočty byly úspěšné i v takových případech, neboť se nejedná o diagnózy, které by bránily početí. Je to velmi individuální.

Pro úpravu stavu (úprava menstruačního cyklu, endometriózy, myomů, PCOS, posílení stěny dělohy a jiné) má dobrý vliv pití čaje z kontryhelu (*Alchemilla*). Čaj se pije 6 dní v týdnu, sedmý den je pauza. Např.: čaj se pije od pondělí do soboty, v neděli se čaj nepije. Tento cyklus 6 + 1 se opakuje. Je dobré začít s 2- 3 šálky denně a postupně snížit na jeden šálek.

## **Bude výpočet úspěšný i v případě, když já i manžel máme zdravotní problémy?**

Výpočty Přirozené regulace početí určují optimálně plodné dny k početí.

Tedy výpočet může být úspěšný v případě, že je zachována možnost spontánního otěhotnění (žena má funkční alespoň jeden vaječník s vejcovodem, dělohu a u muže jsou přítomny spermie).

Jinak zdravotní problémy je třeba konzultovat s odbornými lékaři.

### **Moje menstruace je velmi nepravidelná/absentuje, mohu přesto otěhotnět?**

Ne každá žena má pravidelnou menstruaci, která se opakuje každých 28 dní. Obvykle cyklus kolísá v rozmezí několika dní, což může být způsobeno faktory: jako jsou nemoc, stres, atd. Ale jsou i ženy, které mají menstruaci jen 1-2 do roka nebo ji nemají vůbec a lékařské prohlídky neprokáží žádný zdravotní problém. I v takových případech byly již výpočty úspěšné, protože nepřítomnost menstruace automaticky neznamena, že nemůže dojít k početí.

Např: i ženy po porodu, které ještě menstruaci nemají, mohou otěhotnět. Nejdřívější případ otěhotnění, který jsme zaznamenali, byl 5 týdnů po porodu.

Pokud menstruace není přítomna z důvodu menopauzy, kdy schopnost početí byla ukončena, bohužel k otěhotnění již nedojde.

### **Mám zájem o výpočet pro výběr pohlaví/ životaschopné dítě, ale nevím čas svého narození. Je možné někde tento údaj zjistit?**

Čas narození by měl být uveden ve Vaší zdravotní kartě. Také je možné ho zjistit v archivu porodnice, kde jste se narodila. Nebo se zkuste zeptat rodiny, která by Vám mohla tento údaj poskytnout.

Nejvhodnější je mít informaci alespoň ze dvou zdrojů (např. ze zdravotních záznamů a od matky) a uvést rozmezí, protože čas narození ve zdravotní kartě ne vždy odpovídá skutečnému času.

Pokud nevíte přesný čas (např. 11.08), k výpočtu stačí alespoň přibližný čas narození, např. kolem 8.00, mezi 8 - 9.00.

I několika minutová nepřesnost má vliv na správnost výpočtu.

***Pokud čas Vašeho narození neznáte, je možné vyhotovit pouze výpočet plodných dnů nebo antikoncepce.***

**Jak dlouho trvá, než otěhotním?**

Zda dojde k početí hned v prvním termínu nebo to trvá déle, je velmi individuální.

Statisticky, v prvním roce řízení se výpočtem dochází k početí v 2/3 případů. Druhý rok u další 1/2 a třetí rok obvykle v ostatních případech.



[www.centrumjonas.com](http://www.centrumjonas.com)