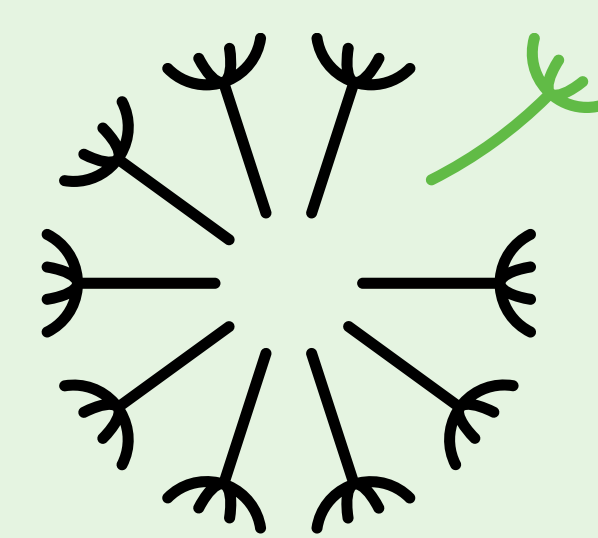


Podporte svoju plodnosť

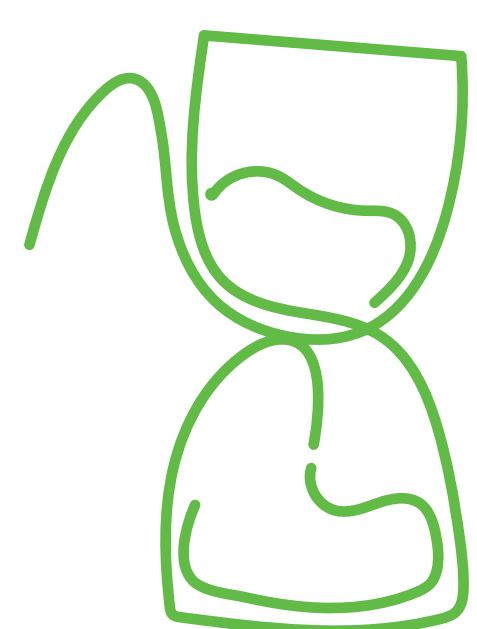


gyncare
člen MEDIREX GROUP

Vedeli ste, že ľudia majú spomedzi všetkých živočíchov jednu z najslabších schopností reprodukcie? Aj zdravý pár vo veku do 30 rokov má iba asi 20% šancu otehotnieť v jednom cykle. Preto, ak plánujete založiť rodinu, nie je na škodu podporiť svoju plodnosť a tieto šance čo najviac zvýšiť.

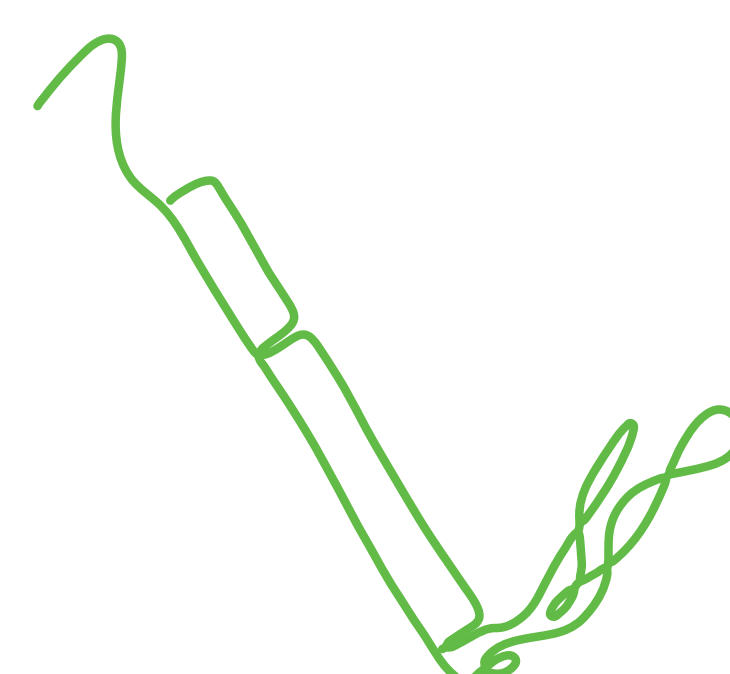
Rizikové faktory

Prvým krokom by mala byť minimalizácia vplyvu rizikových faktorov.



Vyšší vek

Jeden z najvýznamnejších rizikových faktorov. Kvalita a počet vajíčok sa významne znižuje už okolo 35-ky. Kvalita spermií s vekom klesá tiež, aj keď menej výrazne. Naopak rastie riziko genetických a chromozomálnych abnormalít.



Fajčenie

Zvyšuje oxidačný stres spôsobujúci poškodenie DNA vo vajíčkach aj spermiách. Znižuje množstvo, kvalitu a pohyblivosť spermií, u žien môže urýchliť nástup menopauzy a zvyšuje riziko mimomaternicového tehotenstva.



Konzumácia alkoholu

Nadmerná konzumácia môže u žien narušiť hormonálnu rovnováhu, ovplyvniť ovuláciu a znížiť šance na úspešné oplodnenie. U mužov môže znížiť produkciu testosterónu, ovplyvniť kvalitu, počet aj pohyblivosť spermií a spôsobiť erektilnú dysfunkciu.



Vysoká konzumácia kofeínu

Hovoríme o nej pri množstvách nad 300 mg denne (šálka má okolo 100 mg). U žien znižuje šancu na počatie a zvyšuje riziko potratu a u mužov môže ovplyvniť kvalitu spermií, najmä ich pohyblivosť a tvar.



Stres a nedostatok spánku

Môžu viesť k hormonálnej nerovnováhe, čo má vplyv na ovuláciu aj kvalitu spermií. Taktiež zvyšujú oxidačný stres, ktorý môže viesť k poškodeniu DNA.



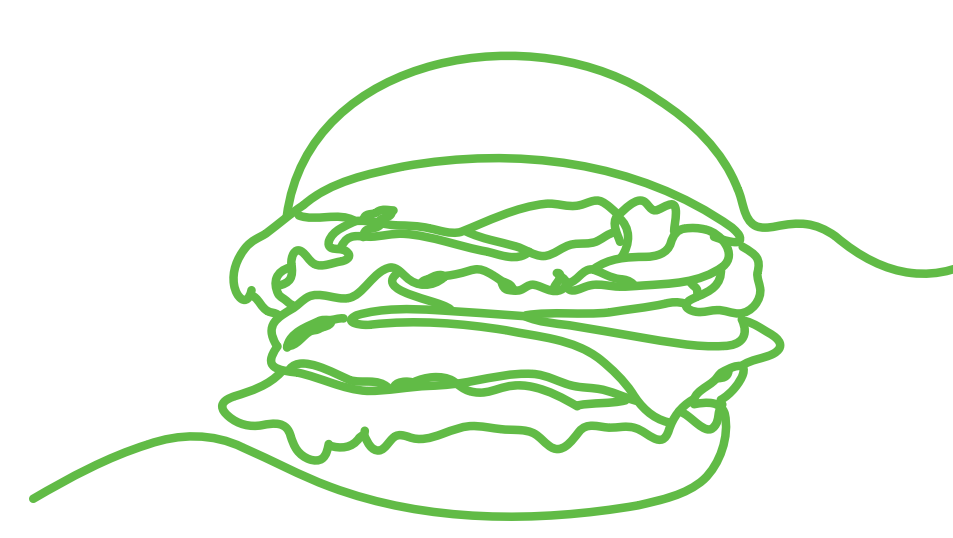
Vystavenie toxínom a chemikáliám

Dlhodobé vystavenie toxínom, pesticídom, chemikáliám, ťažkým kovom, ftalátom a bisfenolu A (BPA), môže ovplyvniť hormonálnu rovnováhu, ovuláciu a kvalitu spermií.



Nadváha a obezita

Nadmerné množstvo tukového tkaniva ovplyvňuje hormonálnu rovnováhu a tým ovuláciu. Tiež sa zvyšuje riziko PCOS, ako aj riziko komplikácií počas tehotenstva. U mužov dochádza k zníženiu hladiny testosterónu a zvýšeniu hladiny ženských hormónov estrogénov, čo má negatívny vplyv na produkciu spermií.



Nevhodná strava a niektoré lieky

Nedostatok určitých vitamínov a minerálov môže negatívne ovplyvniť hormonálnu rovnováhu, ovuláciu a kvalitu spermií. Niektoré lieky môžu tiež ovplyvniť plodnosť, napríklad niektoré antidepresíva, antibiotiká, lieky na krvný tlak alebo steroidy. Pokiaľ pravidelne užívate nejaké lieky a snažíte sa otehotnieť, konzultujte túto snahu s vaším špecialistom, ktorý vám lieky predpísal. Nikdy neprerušujte svoju liečbu bez konzultácie s lekárom.

Podpora plodnosti ženy

Vitamíny skupiny B (B6, B9, B12)

Pomáhajú regulovať hormonálny menštruačný cyklus, ovuláciu a môžu mať vplyv na kvalitu vajíčok.

Vitamín D

Má nezastupiteľnú úlohu v ľudskom organizme a bolo nájdené prepojenie medzi jeho nedostatkom a neplodnosťou.

Vitamíny C a E

Antioxidanty, ktoré chránia vajíčka pred oxidačným stresom a podporujú zdravie sliznice maternice.

Horčík, zinok a železo

Sú dôležité pre správny priebeh ovulácie a tvorbu krviniek.

Omega-3 mastné kyseliny

Majú významný protizápalový účinok, čím zlepšujú plodnosť, podporujú hormonálnu rovnováhu a kvalitu vajíčok.

Arginín

Aminokyselina podporujúca prekrvenie reprodukčných orgánov.

Koenzým Q10 a L-karnitín

Podporujú produkciu energie v bunkách, vrátane vajíčok, čím vedia zlepšiť ich kvalitu, najmä pri ženách nad 35 rokov.

Jód a selén

Podporujú funkciu štítnej žľazy a selén chráni pred oxidačným stresom.

Inozitol

Je veľmi prospešný najmä pre ženy s PCOS, zlepšuje citlivosť na inzulín a podporuje funkciu vaječníkov.

N-Acetyl-L-Cysteine (NAC)

Nevyhnutný pre produkciu antioxidantu glutatiónu. Podporuje kvalitu vajíčok.

DHEA (dehydroepiandrosterón)

Slúži ako prekursor pre tvorbu estrogénov a androgénov. Môže pomôcť najmä ženám s nízkou ovariálnou rezervou, kde podporuje rast folikulov a zvyšuje kvalitu dozretých vajíčok.

Podpora plodnosti muža

Vitamíny skupiny B (B6, B9, B12)

Podporujú produkciu spermií a replikáciu DNA, čím znižujú riziko chromozomálnych abnormalít v spermiách. Ich nedostatok môže spôsobiť pokles počtu a zníženie pohyblivosti spermií.

Vitamíny C, D, E a astaxantín

Ich nedostatok môže viesť k poruche tvorby a pohyblivosti spermií. Nedostatok vitamínu D môže viesť k nižším hladinám testosterónu.

Selén a zinok

Kľúčové pre tvorbu testosterónu a vývoj spermií, ich nedostatok môže spôsobiť zníženie množstva a pohyblivosti spermií.

Omega-3 mastné kyseliny

Dôležité pre tvorbu kvalitnej membrány spermií, od ktorej závisí pohyblivosť a odolnosť spermií, ako aj ich schopnosť spojiť sa s vajíčkom.

Koenzým Q10 a L-karnitín

Podporujú produkciu energie v spermiách, zlepšujú ich pohyblivosť a počet. L-karnitín je tiež dôležitý pri dozrievaní spermií pre správne formovanie ich hlavičiek.

Chróom a inozitol

Ovplyvňujú počet a pohyblivosť spermií.

Pomocníci z prírody

Maca peruánska

Prírodná bylina, ktorej koreň sa používa na podporu hormonálnej rovnováhy, zlepšenie libida a plodnosti, vrátane zlepšenia počtu a pohyblivosti spermií.

Vitex jahnací (chaste berry)

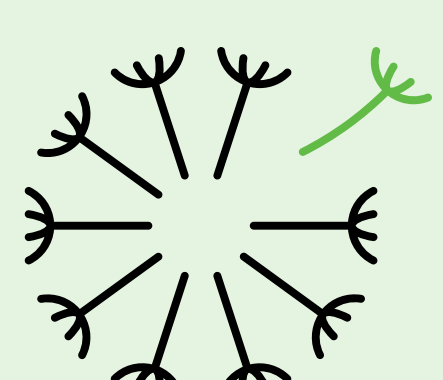
Pomáha pri regulácii menštruačného cyklu, podporuje ovuláciu a rovnováhu progesterónu a estrogénu.

Koreň ženšenu

Má silné regeneračné a povzbudivé účinky, podporuje potenciu, hladinu testosterónu a kvalitu spermií.

Kotvičník zemný

Prírodné afrodiziakum, zvyšuje hladinu testosterónu, zlepšuje libido a má antioxidačné a protizápalové účinky.



Asi 85% párov sa do jedného roka snahy teší pozitívnemu tehotenskému testu. **Ak sa snažíte o bábätko dlhšie ako rok, je lepšie navštíviť naše centrum,** keďže šance na otehotnenie po jednom roku neúspešnej snahy sú bez pomoci odborníka veľmi malé. **Vek zohráva pri liečbe neplodnosti kľúčovú úlohu** - preto ak ste pár, kde má **partnerka nad 35 rokov**, mali by ste nás navštíviť už **po pol roku neúspešnej snahy**.

V GYN CARE spravíme všetko pre naplnenie vášho sna o bábätku.

www.gyncare.sk