

ΥΓΕΙΑ

ΕΜΜΗΝΟΣ ΚΥΚΛΟΣ

Μπορείτε να «ταΐσετε» τον έμμηνο κύκλο σας για μέγιστη γονιμότητα, σεξουαλική διάθεση και σωματική ευεξία; Η Χαρούλα Μαθιοπούλου Μπιλάλη, BSc MMedSc, Μοριακή Βιολόγος Αναπαραγωγής, εξηγεί πως αυτό μπορεί να γίνει δυνατό.



Ο έμμηνος κύκλος αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής μιας γυναίκας, σε όλα τα γόνιμα χρόνια της. Δεν είναι απλά η περίοδος που έρχεται κάθε μήνα, αλλά ένα πολυσύνθετο φαινόμενο που αποτελείται από διαφορετικές φάσεις με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά και ανάγκες, ως αποτέλεσμα ενός μοναδικού συνδυασμού γεγονότων σε μοριακό, ενδοκρινολογικό και ψυχοσωματικό επίπεδο.

Αυτό που κάθε γυναίκα πρέπει να βιώνει σε όλη τη διάρκεια της αναπαραγωγικής της ζωής είναι ένας ιδανικός, τακτικός, γόνιμος κύκλος, ο οποίος διέπεται από ορμονική ισορροπία, σωματική ομοιόσταση, ευεξία και ψυχική ηρεμία. Πολλές δεν αντιλαμβάνονται ότι αρκετά από τα συναισθήματα και τα συμπτώματα που νιώθουν στη διάρκεια του κύκλου τους είναι άμεσα συνδεδεμένα με αυτόν. Επίσης, ένας ιδανικός κύκλος είναι η βάση της βέλτιστης γονιμότητας και σεξουαλικής και αναπαραγωγικής υγείας μιας γυναίκας, με τις διαταραχές του να αποτελούν ένα από τα πιο συχνά αίτια υπογονιμότητας. Μια υγιής περίοδος και ισορροπία στη διάρκεια του κύκλου εξασφαλίζει μεγαλύτερες πιθανότητες σύλληψης, καθώς και τη libido που απαιτείται προκειμένου μια γυναίκα να έχει σεξουαλική επιθυμία για αναπαραγωγή. Η κύρια αιτία των διαταραχών του κύκλου είναι οι ορμονικές ανισορροπίες. Υπάρχει ισχυρή σχέση μεταξύ της διατροφής και των ορμονών, πράγμα που σημαίνει ότι η σωστή διατροφή στη σωστή στιγμή του μήνα μπορεί να επηρεάσει σημαντικές λειτουργίες σε μοριακό και κυτταρικό επίπεδο και να οδηγήσει τον έμμηνο κύκλο σε υγιέστερο και πιο γόνιμο μοτίβο. Υπάρχουν τέσσερις φάσεις στον κύκλο και καθεμία έχει σημαντικές διατροφικές απαιτήσεις για τη διατήρηση της σταθερότητας.

Φάση 1 Επιλέξτε τρόφιμα πλούσια σε σίδηρο και βιταμίνη C, που θα βοηθήσουν στην αναπλήρωση του σίδηρου που χάνεται με την περίοδο. Επίσης, τα πλούσια σε βιταμίνη B τρόφιμα θα σας βοηθήσουν να ανακτήσετε κάποια από την ενέργεια που νιώθετε πως έχετε χάσει στη φάση αυτή. Διατροφικά σκευάσματα που περιέχουν τα παραπάνω και συνέχυμο Q10, όπως τα Fertilovit, υποστηρίζουν μια υγιή ανάπτυξη ωαρίων.

Φάση 2 Τα οιστρογόνα αυξάνονται καθώς το σώμα προετοιμάζεται για την ωορρηξία. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου οι περισσότερες γυναίκες νιώθουν ελκυστικές, γεμάτες libido, ενέργεια και ευεξία. Στη φάση αυτή, ενισχύστε ακόμα περισσότερο την προσληψη βιταμινών του συμπλέγματος B, για ορμονική ισορροπία και υγιή διαίρεση των κυττάρων, απαραίτητες προϋποθέσεις για

εγκυμοσύνη. Η λεκιθίνη θα σας βοηθήσει να διατηρήσετε τις μεμβράνες των κυττάρων υγιείς, ενώ τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνη C συνδυαστικά με επαρκή ενυδάτωση, θα δημιουργήσουν μια πιο γόνιμη τραχηλική βλέννα. Επίσης, σημαντικό σε αυτό το στάδιο είναι να υποστηρίξετε το ανοσοποιητικό σύστημα, καθώς πρέπει να βρίσκεται σε άριστη κατάσταση για να μπορέσει να υποστηρίξει μια υγιή εμφύτευση και εγκυμοσύνη. Βεβαιωθείτε ότι έχετε επάρκεια και λαμβάνετε αρκετή βιταμίνη D μέσω της έκθεσης στον ήλιο ή συμπληρώστε με ειδικό συμπλήρωμα.

Φάση 3 Αυτή είναι η ωχρινική φάση του κύκλου, αμέσως μετά την ωορρηξία, και απαιτεί τρόφιμα πλούσια σε βήτα καροτίνη. Το ωχρό σωμάτιο, που παράγει προγεστερόνη για να παχύνει το ενδομήτριο και να συντηρήσει μια εγκυμοσύνη, περιέχει υψηλά επίπεδα βήτα καροτίνης. Αυτή η θρεπτική ουσία, μαζί με τη βιταμίνη E και τα Ω3 λιπαρά οξέα προσφέρουν ισχυρή αντοχειδωτική προστασία ενάντια σε κυτταρικές βλάβες.

Φάση 4 Εάν δεν έχει γίνει γονιμοποίηση και δεν υπάρχει εγκυμοσύνη, τα επίπεδα των ορμονών αρχίζουν να μειώνονται και είναι η φάση που μπορεί να αρχίσετε να αισθάνεστε και πάλι ληθαργική. Πολλές γυναίκες επιθυμούν περισσότερα γλυκά στη φάση αυτή, η ζάχαρη όμως αποτελεί ορμονικό διαταράκτη. Προσπαθήστε να διατηρήσετε σταθερή την ισορροπία του σακχάρου στο αίμα σας και επιλέξτε υγιείς, σύνθετους υδατάνθρακες με χαμηλό γλυκαμικό δείκτη, βραδείας απελευθέρωσης.



Ευχαριστούμε για τη βοήθεια τη Χαρούλα Μπιλάλη BSc MMedSc, Μοριακή Βιολόγο Αναπαραγωγής, Επιστημονική Διευθύντρια του Health & Fertility Institute www.harroulabilali.gr