

ΕΝΙΣΧΥΣΕ ΤΗ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΟ ΧΕΙΜΩΝΑ

ΑΥΤΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΑΠΛΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΒΕΛΤΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΗ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥΣ ΚΡΥΟΥΣ ΜΗΝΕΣ.

Η προστασία της γονιμότητας και της υγείας σου κατά τη διάρκεια του χειμώνα μπορεί να είναι ένας διαρκής αγώνας! Ο κρύος καιρός, η περιορισμένη ηλιοφάνεια, η έξαρση των ιώσεων αλλά και οι γιορτές έχουν συχνά αρνητικές επιπτώσεις στο σώμα και στην ψυχολογία σου. Μην αφήσεις τίποτα να μειώσει τις πιθανότητες για σύλληψη και υγιή εγκυμοσύνη. Εφαρμόζοντας αυτές τις συμβουλές, το τέλος του χρόνου θα σε βρει γεμάτη ενέργεια και με ενισχυμένη γονιμότητα για τους επόμενους μήνες.

1 Μην αφήσεις τον εαυτό σου να κρυώνει

Κράτησε κάθε τμήμα του σώματός σου ζεστό. Αν κάπου νιώθεις «παγωμένη», φόρεσε επιπλέον ρούχα ή κάνε μασάζ στην περιοχή ώστε το αίμα να ρέει αποτελεσματικά. Ιδιαίτερα τα πόδια και η κοιλιά πρέπει να είναι ηροστατευμένα. Όταν το σώμα «παίρνει κρύο», απαιτεί περισσότερη ενέργεια για να ζεσταθεί και ως εκ τούτου χρησιμοποιεί περισσότερα θρεπτικά συστατικά, τα οποία εξαντλεί από τα αποθέματά σου.

2 Εμπλούτισε τη διατροφή σου με σωστές τροφές

Υπάρχουν πολλές χειμωνιάτικες τροφές, πλούσιες σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία που ενισχύουν τη γονιμότητα, όπως γλυ-



Ευχαριστούμε τη Χαρούλα Μαθιοπούλου - Μπιλάλη, BSc, MmedSci, μοριακή βιολόγο με εξειδίκευση στην Ανθρώπινη Αναπαραγωγή και Εξωσωματική Γονιμοποίηση, ιδρυτικό μέλος της Bilalis Women Wellness Medical Practice (www.harroulabilali.gr).

ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΗΝ
ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ, Η ΠΙΟ
ΓΟΝΙΜΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΓΙΑ
ΤΗ ΓΥΝΑΙΚΑ ΞΕΚΙΝΑΕΙ ΤΟ
ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ ΚΑΙ ΦΤΑΝΕΙ ΣΤΟ
ΖΕΝΙΘ **ΚΑΤΑ ΤΗ ΧΕΙΜΕΡΙΝΗ
ΣΗΜΕΡΙΑ(21/12).**

κοπατά, παντζάρι, αγκινάρα, λαχανάκι Βρυξελλών, πράσο, εσπεριδοειδή και ρόδι, που θεωρείται ο βασιλιάς της γονιμότητας. Αύξησε, επίσης, την πρόσληψη καθαρής πρωτεΐνης κυρίως κατά την ωχρινική φάση του κύκλου, δηλαδή μετά την ωορρηξία. Απόφυγε τα κρύα γεύματα και ποτά και προτίμησε θρεπτικές σούπες που περιέχουν ισχυρά αντιφλεγμονώδη και θεραπευτικά βότανα και μπαχαρικά, όπως κουρκουμά, κανέλα, τζίντζερ, τσίλι, πιπέρι καγιέν και σκόρδο.

3 Πες «όχι» στο αλκοόλ και «ναι» στο νερό

Σίγουρα θα πεις ένα ή δύο ποτά στις γιορτές, όμως μην το παρακάνεις. Προτίμησε ένα καλό κόκκινο κρασί (με μέτρο), που περιέχει την αντιφλεγμονώδη ουσία ρεσβερατρόλη. Το αλκοόλ καταστρέφει τα θρεπτικά συστατικά, είναι ισχυρός ορμονικός διαταράκτης και θέτει σε κίνδυνο το ανοσοποιητικό σου. Από την άλλη, όταν πίνεις επαρκείς ποσότητες καθαρού, φιλτραρισμένου νερού, αποτοξινώνει τον οργανισμό σου και καταπολεμά τις ιώσεις (με τη διούρηση απομακρύνονται πολλά μικρόβια και καθαρίζει το ανώτερο αναπνευστικό σύστημα) και ενισχύεις την παραγωγή υγιούς τραχηλικής βλέννης, αναγκαίας για τη σύλληψη. Πες το πρωί 1 φλιτζάνι χλιαρό νερό με λεμόνι και μες στη μέρα άλλα 6 με 7, λίγο πιο ζεστά αν έχεις κράμπες κατά την περίοδο ή την ωορρηξία.

4 Βρες τον ήλιο

Για βέλτιστη γονιμότητα χρειάζεσαι βιταμίνη D, δηλαδή ήλιο. Αν η έκθεση σε φυσικό φως είναι περιορισμένη, συζήτησε με το γιατρό σου την πιθανότητα πρόσληψης συμπληρώματος βιταμίνης D, μετά από απαραίτητες εξετάσεις.