



# «ΠΡΑΣΙΝΟΣ» ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ

«ΠΡΑΣΙΝΟΣ» ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ + «ΠΡΑΣΙΝΟΣ» ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ + «ΠΡΑΣΙΝΟΣ» ΤΡΟΠΟΣ ΣΚΕΨΗΣ = ΤΡΙΠΛΗ ΑΣΠΙΔΑ ΤΗΣ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ.



Ευχαριστούμε για τις πληροφορίες 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).**

## «Πράσινος» τρόπος

**διατροφής:** Περιλαμβάνει τροφές υψηλής διατροφικής αξίας, πλούσιες σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία, που θωρακίζουν την υγεία του οργανισμού και βοηθούν στην ομαλή λειτουργία των ορμονών και του αναπαραγωγικού συστήματος. Ο συνδυασμός ενός «πράσινου» τρόπου διατροφής με ολιγοήμερη (3-5 ημέρες) αποτοξίνωση έχει πολλαπλά οφέλη για τη γονιμότητα. Προτίμησε φρούτα και λαχανικά πάντα εποχής, εγχώριας παραγωγής και, αν είναι εφικτό, όχι συσκευασμένα, όσπρια και καρπούς Ορθής Γεωργικής Πρακτικής καθώς και ζυμαρικά, ρύζι και δημητριακά ολικής αλέσεως. Επίσης, κεφίρ και φυσικά προβιοτικά. Τα μικρότερα ψάρια

των ελληνικών θαλασσών είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά και καλύτερα για τη γονιμότητά σου, καθώς περιέχουν λιγότερο υδράργυρο που είναι απαγορευτικός για την αναπαραγωγή. Περιορίσε το κόκκινο κρέας για να μειώσεις και την πρόσληψη ορμονών που λειτουργούν ως ξενοοιστρογόνα.

## «Πράσινος» τρόπος ζωής:

Περιορίζει την έκθεση του ατόμου σε επικίνδυνους για την αναπαραγωγική υγεία παράγοντες, τους λεγόμενους ορμονικούς διαταράκτες. Πρόκειται για σύνθετες χημικές ουσίες που επηρεάζουν το ενδοκρινολογικό σύστημα και την ομαλή λειτουργία των ορμονών του κύκλου. Σε περίπτωση που ένας ορμο-

νικός διαταράκτης απορροφηθεί από τον οργανισμό, μπορεί πραγματικά να αλλάξει, μπλοκάρει, μιμηθεί ή ακόμα και να τροποποιήσει τις φυσικές ορμόνες μας. Κάτι τέτοιο μπορεί να έχει σοβαρές επιπτώσεις στη γονιμότητά μας. Απαλλάξου από πλαστικά δοχεία τροφίμων, αλλά στην περίπτωση που τα χρησιμοποιείς μην τα τοποθετείς στο φούρνο μικροκυμάτων ή στο πλυντήριο πιάτων. Σε καμία περίπτωση μη χρησιμοποιείς τα πλαστικά που περιέχουν BPA, καθώς και τα κονσερβοποιημένα τρόφιμα. Απόφυγε τις φθαλικές ενώσεις, ουσίες ιδιαίτερα τοξικές για την αναπαραγωγή και την ανάπτυξη. Βρίσκονται παντού, σε συσκευασίες τροφίμων και παιχνιδιών, καλλυντικά, σαπούνια, αρώματα, προϊόντα για τα μαλλιά, βερνίκια νυχιών, εντομοκτόνα, είδη καθαριότητας κ.ά. Διάβαζε τις ετικέτες στα προϊόντα προσωπικής φροντίδας ή οικιακής χρήσης που χρησιμοποιείς πολύ προσεκτικά, ιδιαίτερα αν είσαι ήδη έγκυος ή θηλάζεις, καθώς οι ορμονικοί διαταράκτες αποτελούν μεγαλύτερο κίνδυνο για τα βρέφη κατά την εμβρυϊκή και μεταγεννητική ανάπτυξη.



**Ο συνδυασμός ενός «πράσινου» τρόπου διατροφής με ολιγοήμερη αποτοξίνωση μπορεί να έχει πολλαπλά οφέλη για τη γονιμότητα.**

## «Πράσινος» τρόπος

**σκέψης:** Όταν αρχίζεις να εφαρμόζεις έναν «πράσινο» τρόπο ζωής, έναν τρόπο πιο φιλικό προς το φυσικό περιβάλλον, συνήθως αλλάζεις και τον τρόπο που σκέφτεσαι και λειτουργείς. Αποδράσεις στη φύση, άσκηση και διαλογισμός, ενασχόληση με δραστηριότητες που απομακρύνουν το στρες, σεβασμός στο βιολογικό ρολόι, πιο ειλικρινείς σχέσεις. Όλα αυτά θέτουν τις σωστές βάσεις για πιο γόνιμη ζωή.