

WOMEN'S HEALTH TRENDS

ΟΙ 10 ΤΟΡ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΥΓΕΙΑΣ ΑΠΟ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ

Η ΧΑΡΟΥΛΑ ΜΑΘΙΟΠΟΥΛΟΥ - ΜΠΙΛΑΛΗ ΜΑΣ ΣΥΣΤΗΝΕΙ ΤΑ 10 ΠΙΟ ΣΥΓΧΡΟΝΑ ΣΗΜΕΙΑ ΑΝΑΦΟΡΑΣ ΣΤΗ ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΥΓΕΙΑ.

1 Μετά τα 25 πρέπει να πραγματοποιείται HPV DNA test. Με αυτό, μια γυναίκα, ακόμα και αν έχει αρνητικό Παπ-τεστ, γνωρίζει αν έχει ενεργό κάποιο από τα στελέχη του ιού των ανθρώπινων κονδυλωμάτων που ευθύνονται για την πλειοψηφία των περιστατικών καρκίνου του τραχήλου της μήτρας.

2 Η εφαρμογή σύγχρονων μεθόδων μοριακής γενετικής δίνει τη δυνατότητα ανάλυσης γονιδίων που οι μεταλλάξεις τους ευθύνονται για αρκετές ασθένειες, όπως τα γονίδια BRCA 1 και 2 για τον καρκίνο μαστού και ωοθηκών.

3 Η ενίσχυση του εντερικού μικροβιώματος με προβιοτικά νέας γενιάς κερδίζει έδαφος, καθώς η υγεία του γαστρεντερικού είναι σημαντική για τη λειτουργία του οργανισμού.

4 Η κατανάλωση φυτικών ινών τοποθετείται στην κορυφή των απαραίτητων διατροφικών στοιχείων. Η καθημερινή κατανάλωση 25 γρ. για τις γυναίκες είναι απαραίτητη για maximum υγεία και ευεξία. Προσοχή όμως στην περιπτώση που προσπαθείς να συλλάβεις, καθώς η υπερκατανάλωση μπορεί να έχει αρνητικά αποτελέσματα.

5 Μετά την Αμερική, η κρουσυντήρηση ωαρίων κερδίζει έδαφος και



Ευχαριστούμε τη **Χαρούλα Μαθιοπούλου - Μπιλάλη, Bsc MmedSc, μοριακή βιολόγο με εξειδίκευση στη γονιμότητα και υποβοηθούμενη αναπαραγωγή, επιστημονική διευθύντρια Bilalis Women's Health Clinic (www.dbilalis.gr, www.harroulabilali.gr).**

στην Ελλάδα. Είναι ιδιαίτερα δημοφιλής στις γυναίκες, που, για διάφορους λόγους, κοινωνικούς ή προσωπικούς, αναβάλλουν το ραντεβού τους με τη μητρότητα για αργότερα.

6 Όσον αφορά την αναπαραγωγή και τη γυναικεία υπογονιμότητα, η εξέταση AMH, σε συνδυασμό και με άλλες ορμονικές, βιοχημικές και γενετικές εξετάσεις, οδηγεί σε εξατομίκευση των θεραπειών για καλύτερα αποτελέσματα.

7 Η εγκυμοσύνη και ο τοκετός αντιμετωπίζονται με το σεβασμό που τους αξίζει και το να φέρνεις ένα παιδί στον κόσμο είναι πιο εύκολο, πιο ασφαλές και πιο ευχάριστο. Επεμβατικές διαδικασίες, όπως η αμνιοπαρακέντηση, γίνονται μόνο εφόσον κριθεί απαραίτητο, αφού μη επεμβατικά τεστ, όπως ο έλεγχος Tranquillity (μετά τη 10η εβδομάδα κύησης), ανιχνεύει το σύνδρομο Down σε ποσοστό πάνω από 99,9% με μηδενικό ρίσκο για τη μητέρα και το έμβρυο.

8 Η νέα διατροφική τάση περιλαμβάνει τη λήψη ειδικών βιταμινών και συμπληρωμάτων διατροφής προσαρμοσμένων στο γενετικό και βιοχημικό προφίλ κάθε ατόμου.

9 Η λήψη προσαρμογόνων ή ανταπογόνων βοτάνων, όπως η maca, το ginseng και η rhodiola, που προσαρμόζουν τη δράση τους και ενισχύουν τον οργανισμό ανάλογα με τις ανάγκες του.

10 Δε ξέρω αν είναι trend, μα είμαι σίγουρη πως πάντα θα υπάρχει: η θετική ψυχολογία και η ανάγκη να γνωρίζεις τον εαυτό σου και να σέβεσαι τις ανάγκες του. Και αυτή την αλήθεια και τη δύναμη μόνο μέσα σου θα τη βρεις.

Η ΚΡΥΟΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΩΑΡΙΩΝ
ΕΓΙΝΕ ΔΙΑΣΗΜΗ ΧΑΡΗ
ΣΤΙΣ ΕΤΑΙΡΕΙΕΣ APPLE
ΚΑΙ FACEBOOK ΠΟΥ ΤΗΝ
ΠΑΡΕΙΧΑΝ ΔΩΡΕΑΝ ΣΤΙΣ
ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΕΣ ΤΟΥΣ.