

Υγιή ωάρια

Πέντε τρόποι για να τα διατηρήσουμε κατάλληλα για γονιμοποίηση καθώς μεγαλώνουμε.



Οι γυναίκες γεννιόμαστε με ένα απόθεμα ωαρίων, το οποίο όμως μειώνεται με την ηλικία. Η μοριακή βιολόγος Χαρούλα Μαθιοπούλου-Μπιλάλη, BSc MMedSc, ambassador των συμπληρωμάτων Fertilovit® στην Ελλάδα, μας ενημερώνει για τα βήματα που πρέπει να κάνουμε ώστε να διατηρήσουμε νεανικά τα ωάρια μας, να προάγουμε την υγεία των ωοθηκών και να βελτιώσουμε την ορμονική μας ισορροπία:

1. Αποχή από το κάπνισμα. Αυτή η βλαβερή συνήθεια επιταχύνει την απόπτωση των ωαρίων στις ωοθήκες, μια μόνιμη παρενέργεια που δεν μπορεί να ανατραπεί. Οι χημικές ουσίες στα τσιγάρα προκαλούν επιγενετικές αλλοιώσεις στο DNA των ωαρίων, καθιστώντας κάποια ακατάλληλα για σύλληψη. Οι γυναίκες γεννιούνται με όλα τα ωάρια που θα έχουν και ο αριθμός τους μειώνεται με την ηλικία, οπότε είναι καλό να τα διατηρήσετε υγιή χωρίς βλαβερές, χημικές ουσίες.

2. Υιοθέτηση της μεσογειακής διατροφής. Έχει αποδειχθεί επιστημονικά πως αυτό το μοντέλο διατροφής μπορεί να ενισχύσει τη γονιμότητα και να συμβάλλει θετικά στην ορμονική ισορροπία. Αποφύγετε τα trans λιπαρά,

τους επεξεργασμένους υδατάνθρακες, το πρόχειρο φαγητό, το αλκοόλ, το υπερβολικό αλάτι και τη ζάχαρη.

3. Επιδιώκουμε έναν φυσιολογικό ΔΜΣ (μεταξύ 18,5-24,9). Η παχυσαρκία μεταβάλλει τη λειτουργία των μιτοχονδρίων μέσα στα ωάρια και αυξάνει το οξειδωτικό στρες, οδηγώντας τα σε χειρότερη ποιότητα και μειωμένη γονιμότητα. Μπορεί επίσης να μεταβάλλει την ορμονική ισορροπία αναστέλλοντας την ωορρηξία.

4. Ενισχύουμε τη ροή του αίματος στις ωοθήκες. Αυτή μπορεί γρήγορα να μειωθεί από την αφυδάτωση, γι' αυτό καταναλώνετε καθημερινά τουλάχιστον 8 ποτήρια νερό. Η άσκηση (χωρίς υπερβολές) και ο χορός συμβάλλουν θετικά στον σκοπό αυτό.

5. Επενδύουμε στα σωστά συμπληρώματα. Κάθε γυναίκα έχει διαφορετικές διατροφικές ανάγκες, οι οποίες διαμορφώνονται ανάλογα με την ηλικία της, τα προσωπικά ιατρικά της δεδομένα και τον τρόπο ζωής της. Για καλύτερα αποτελέσματα επιδιώξτε τα συμπληρώματα που λαμβάνετε να είναι επιστημονικά διαμορφωμένα και να προσαρμόζονται σε αυτές τις ανάγκες. Παραμένει σε ασφαλείς δοσολογίες, κάτι που χαρακτηρίζει τα συμπληρώματα με ορμονορμική σύνθεση και συστατικά υψηλής καθαρότητας και βιοδιαθεσιμότητας με συνδυαστική δράση.



Info: Χαρούλα Μαθιοπούλου Μπιλάλη, BSc MMedSc, Μοριακή Βιολόγος με εξειδίκευση στην Ιατρικώς Υποβοηθούμενη Αναπαραγωγή, πιστοποιημένη Health & Wellness Coach, επιστημονική συνεργάτιδα της Μονάδας Υποβοηθούμενης Αναπαραγωγής Life ΜΗΤΕΡΑ, επιστημονική διευθύντρια Fertilovit® Nutraceuticals, μέλος των: European Society of Human Reproduction and Embryology, American Society of Reproductive Medicine, European Lifestyle Medicine Organization, www.harroulabilali.gr

ΤΙ ΠΡΟΤΕΙΝΕΙ Η ΕΙΔΙΚΟΣ:

1. Fertilovit F ENDO:

Πατενταρισμένη σύνθεση με Ω3 λιπαρά οξέα και μικροθρεπτικά συστατικά, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση, για καλύτερη λειτουργία του αναπαραγωγικού και ανοσοποιητικού συστήματος. Ιδανικός συνδυασμός για γυναίκες με αυξημένα επίπεδα οξειδωτικού στρες και φλεγμονές.

Αρ.Γνωστοποίησης Ε.Ο.Φ.: 44990/12-05-201



2. Fertilovit F PCOS:

Προηγμένη σύνθεση τριπλής δράσης με ινσοπόλες, φυλλικό οξύ, βιταμίνη D, χρώμιο και Ω3. Ενδείκνυται για ορμονική και μεταβολική ισορροπία, υγιή επίπεδα σακχάρου και ινσουλίνης στο αίμα.

Αρ.Γνωστοποίησης Ε.Ο.Φ.: 44988/12-05-201



3. Fertilovit F 35 PLUS:

Συμπλήρωμα διατροφής με ενισχυμένη δόση φυλλικού οξέος σε συνδυασμό με βιταμίνες και ιχνοστοιχεία. Ορμονορμική φόρμουλα που περιέχει συνένζυμο CoQ10, βιταμίνες C, E και B2 που υποστηρίζουν τη μιτοχονδριακή υγεία. Συνιστάται για γυναίκες σε προχωρημένη αναπαραγωγική ηλικία.

Αρ.Γνωστοποίησης Ε.Ο.Φ.: 55009/12-05-2015



*Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατα μιας ισορροπημένης διαίτης και ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Δεν προορίζονται για την πρόληψη, την αγωγή ή τη θεραπεία ανθρώπινου νόσου. Συμβουλευτείτε τον γιατρό και τον φαρμακοποιό σας.