

## **ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ**

### **Αυξήστε το επίπεδο υγείας σας και βελτιώστε τις ικανότητες σύλληψης με φυσικούς τρόπους.**

Η υπογονιμότητα είναι ένα σχετικά συχνό πρόβλημα αλλά επίσης είναι και ένα γεγονός που αγγίζει βαθιά την ψυχή των ζευγαριών που εμπλέκονται στο πρόβλημα αυτό. Έτσι, το πρόβλημα αυτό είναι πιο συχνό απ' ό,τι πολλές φορές ο κόσμος συνειδητοποιεί. Υπολογίζεται ότι 1 στα 6 ζευγάρια έχει κάποια δυσκολία στην σύλληψη του αριθμού των παιδιών που θέλουν να έχουν.

Στο παρελθόν οι άνθρωποι είχαν μικρό έλεγχο στην γονιμότητά τους και τα ζευγάρια που δεν αποκτούσαν παιδί δεν είχαν πολλές επιλογές από το να αποδεχθούν το γεγονός αυτό. Τώρα υπάρχουν μεγαλύτερες ελπίδες προς αυτή την κατεύθυνση αλλά μαζί με αυτές τις ελπίδες έρχεται και η πιθανότητα μακροχρονίων θεραπειών που περιλαμβάνουν πιθανώς επεμβατικές και ακριβές μεθόδους, οι οποίες μπορεί και να μην έχουν αποτέλεσμα. Βέβαια, αν η θεραπεία επιτύχει, όλα φαίνονται να αξίζουν τον κόπο αλλά αν δεν επιτύχει η δυσκολία για το ζευγάρι να αποδεχτεί το γεγονός της ελαττωμένης γονιμότητας γίνεται μεγαλύτερη.

Βέβαια, υπάρχει και η λεγόμενη «ιδιοπαθής» ή «ανεξήγητη» υπογονιμότητα, στην οποία οι γιατροί δεν έχουν πολλά πράγματα που μπορούν να κάνουν. Παρ' όλα αυτά δεν ξέρουμε αν μπορούν να γίνουν και άλλα πράγματα για να βοηθηθεί η γονιμότητα της γυναίκας. Π.χ. έχει αποδειχθεί ότι η κατανάλωση αρκετού ποσού καφεΐνης μπορεί να καθυστερήσει ή και να μειώσει της πιθανότητες σύλληψης μία γυναίκας. Παρόλο που πολλές γυναίκες που πίνουν καφέ τσάι και κόλα μένουν έγκυες, εκείνες που μπορεί να υποφέρουν από οριακή υπογονιμότητα, μπορεί να μην επιτύχουν μία σύλληψη.

Οι εναλλακτικές μέθοδοι ιατρικής δεν έρχονται να αντικαταστήσουν την παραδοσιακή ιατρική αλλά να την συμπληρώσουν και να την βοηθήσουν, ώστε στο τέλος να μπορούν να επιτευχθούν περισσότερες κυήσεις. Με την μέθοδο αυτή μπορεί να διορθωθούν διάφορες μικρές ανισορροπίες και διάφορες περιοχές μη άριστης υγείας στην γυναίκα και έτσι το γυναικείο σώμα (καθώς και το αντρικό σώμα που μπορεί να έχει επίσης πρόβλημα) να γίνει πιο δυνατό.

Από την άλλη πλευρά υπάρχουν πολλά ζευγάρια που θα προτιμούσαν να αποφύγουν τους κινδύνους της χρήσεως πολλών φαρμάκων, στα οποία δεν έχουν κανέναν έλεγχο και τα οποία μπορεί να έχουν και τυχόν παρενέργειες. Έχουν υπάρξει ορισμένες αναφορές στην βιβλιογραφία για αυξημένο ποσοστό καρκίνου των ωοθηκών σε γυναίκες που έχουν πάρει φάρμακα διέγερσης της ωορρηξίας στο παρελθόν, καθώς και καρκίνου στα παιδιά μητέρων που πήραν τέτοια φάρμακα. Ένας άλλος παράγοντας στον οποίο απευθύνονται οι εναλλακτικές μέθοδοι υποστήριξης της υπογονιμότητας είναι ο παράγοντας των καθέξιν εκτρώσεων. Μία γυναίκα μπορεί να μην έχει πρόβλημα σύλληψης, μπορεί όμως να μην μπορεί να κρατήσει τα παιδιά που συλλαμβάνει, και να τα αποβάλλει. Οι εναλλακτικές μέθοδοι υποβοήθησης της ελαττωμένης γονιμότητας όχι μόνο θα βοηθήσουν στην αύξηση της γονιμότητας της γυναίκας, αλλά θα βοηθήσουν και στην αύξηση των πιθανοτήτων συγκράτησης του εμβρύου. Εκτός από αυτά, ας μην ξεχνάμε ότι είναι μέθοδοι χωρίς σχεδόν καθόλου παρενέργειες, χωρίς φάρμακα, οι οποίες είναι πάρα πολύ δύσκολο να βλάψουν, αν υποθέσουμε ότι δεν θα κάνουν κανένα καλό. Η δυνατότητά τους επίσης να βοηθήσουν στην αύξηση του επιπέδου υγείας του παιδιού που πρόκειται να γεννηθεί, είναι επίσης υπαρκτή. Δυστυχώς, τα ζευγάρια που παρουσιάζουν μια δυσκολία στο να αποκτήσουν παιδί, συνήθως έχουν και υψηλότερο ποσοστό αποβολών. Πολλά άτομα διστάζουν να χρησιμοποιήσουν εναλλακτικές μεθόδους, φοβούμενα την αποτυχία. Παρόλα αυτά, αν τίποτε άλλο δεν έχει αποδώσει, μπορεί να μπουν στον πειρασμό να δοκιμάσουν και τις μεθόδους αυτές. Τα αποτελέσματα μπορεί να είναι πραγματικά εκπληκτικά. Μπορεί να ακολουθήσει μία εγκυμοσύνη, η οποία θα διατηρηθεί και θα την διαδεχθεί ένας σωστός τοκετός ενός υγιούς παιδιού.

### **Η ΥΠΟΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ ΣΗΜΕΡΑ**

Υπολογίζεται ότι ένα 15% περίπου των ζευγαριών θα πάσχει από κάποιο πρόβλημα υπογονιμότητας. Το ποσοστό αυτό μπορεί να μην έχει εκτιμηθεί σωστά καθώς περιλαμβάνει

μόνο τα ζευγάρια εκείνα που αναζητούν ιατρική βοήθεια για το προβλήμα τους. Υπάρχουν όμως και άλλα ζευγάρια που είναι προετοιμασμένα να αποδεχθούν την υπογονιμότητά τους, δεν αποκτούν παιδί αλλά και δεν προσπαθούν ενεργά για κάτι τέτοιο.

Τα ποσοστά των ατόμων με υπογονιμότητα τείνουν να αυξάνουν, και αυτό γίνεται γιατί αυξάνεται η άποψη ότι η ελαττωμένη γονιμότητα είναι μία κατάσταση η οποία αντιμετωπίζεται. Έτσι, περισσότερα ζευγάρια πλησιάζουν τον γιατρό τους για να λάβουν βοήθεια. Το θέμα της υπογονιμότητας αναφέρεται συχνά στα μέσα μαζικής ενημέρωσης και έχουν βρεθεί καινούργιες μέθοδοι μικρογονιμοποίησης οι οποίες προσφέρουν περισσότερες ελπίδες εκεί όπου παλαιότερα δεν υπήρχε καμία. Τώρα μπορεί να υπάρξει γονιμότητα και σύλληψη ακόμα και με ένα ή δύο ζωντανά σπερματοζωάρια από πλευράς του συζύγου ή και με κανένα ζωντανό σπερματοζωάριο με την χρησιμοποίηση των σπερματιδίων. Εκτός από αυτά, η συχνότητα των χλαμυδιακών νόσων αυξάνεται. Οι λοιμώξεις αυτές μπορεί να έχουν κάποια επίδραση στην διαβατότητα των σαλπίνγων των γυναικών και να μειώνουν τις πιθανότητες φυσιολογικής σύλληψης ή να αυξάνουν τις πιθανότητες εξωμητρίου κύησης. Εκτός από αυτό, ο αριθμός ζωντανών σπερματοζωαρίων στον αντρικό πληθυσμό γενικά, μειώνεται σταδιακά. Δεν είναι γνωστός ακόμα ο τρόπος με τον οποίο το σπέρμα έχει την ικανότητα να γονιμοποιεί ένα ωάριο. Είναι δυνατόν, σπέρμα που εμφανίζεται φυσιολογικό, να μην μπορεί να γονιμοποιήσει ένα ωάριο, όταν αυτά τοποθετηθούν μαζί κατά τη διάρκεια της διαδικασίας της IVS. Για να καταλάβουμε την πραγματική γονιμότητα του άντρα, είναι σημαντικό να αναλύσουμε το σπέρμα τουλάχιστον δύο ή τρεις φορές πριν μπορέσουμε να καταλάβουμε τις διάφορες ποικιλίες, που μπορεί να υπάρχουν στον αριθμό των σπερματοζωαρίων και των άτυπων μορφών. Στη γονιμότητα του σπέρματος παίζει ρόλο ο αριθμός των σπερματοζωαρίων, η ικανότητα, η προωθητική ικανότητα αυτών, καθώς και ο αριθμός των άτυπων μορφών.

Ένας μέσος αριθμός σπερματοζωαρίων είναι περίπου 100 εκατομμύρια ανά ml και μπορεί να υπάρχουν 3,5 ως 13 ml σε κάθε εκσπερμάτιση. Τα σπερματοζωάρια παράγονται σε ρυθμό 1800 ανά δευτερόλεπτο από κάθε όρχι. Αριθμός σπερματοζωαρίων κάτω από 20 έως 40 εκατομμύρια ανά ml θεωρείται υπογόνιμος και κάτω από 20 εκ ανά ml θεωρείται χαμηλός με πολύ μικρή πιθανότητα γονιμοποίησης, παρόλο που η γονιμοποίηση δεν θεωρείται αδύνατη απλώς μπορεί να χρειαστεί περισσότερος χρόνος για τη σύλληψη.

Ελάττωση της παραγωγής ή της λειτουργίας του σπέρματος μπορεί να προέρχεται από γενετικούς λόγους, καθυστερημένη κάθοδο των όρχεων (κρυφορχία), μαγουλάδες, χλαμύδια, καρκίνο, κισσοκήλη, ακτινοβόληση, κυτταροτοξικά φάρμακα, άλλα φάρμακα και περιβαλλοντολογικούς παράγοντες. Επίσης, μπορεί να υπάρχουν διαταραχές στην μεταφορά του σπέρματος λόγω αυτοάνοσης υπογονιμότητας (μία κατάσταση στην οποία μπορεί ο άνδρας να παράγει αντισώματα στο δικό του το σπέρμα), απόφραξη του σπερματικού πόρου, καθώς και προβλήματα εκσπερμάτισης, όπως η παλίνδρομη εκσπερμάτιση.

Από την πλευρά της γυναίκας, μπορεί να υπάρχουν προβλήματα στην ωορρηξία, όπως είναι οι πολυκυστικές ωοθήκες, ο υπογοναδισμός, οι διαταραχές στη λειτουργία του υποθαλάμου, η υπερπολακτιναιμία, ωοθηκική ανεπάρκεια, ανωορρηκτικοί κύκλοι, όχι καλής ποιότητας ωάρια, κυταροτοξικά φάρμακα, άλλα φάρμακα, ακτινοβόληση, κάπνισμα. Η ενδομητρίωση επίσης είναι ένας παράγων που ελαττώνει τις πιθανότητες μίας εγκυμοσύνης. Είναι γεγονός ότι η ενδομητρίωση μπορεί να προκαλέσει ενδοπυελικές συμφύσεις, μειώνοντας έτσι τις πιθανότητες για μία σύλληψη. Παρόλα αυτά, πολλές γυναίκες με ελαφριά ως μέτρια ενδομητρίωση μπορούν να μείνουν έγκυες. Η ενδομητρίωση διαγιγνώσκεται με την λαπαροσκόπηση και πολλές γυναίκες δεν γνωρίζουν ότι έχουν ενδομητρίωση σε σημαντικό ποσοστό, μέχρι να εξεταστούν λαπαροσκοπικά. Τα συμπτώματα της ενδομητρίωσης δεν είναι ειδικά, και μία γυναίκα μπορεί να έχει συμπτώματα ενδομητρίωσης, ενώ να μην αποδειχθεί ότι έχει την νόσο, κατά την διάρκεια μίας λαπαροσκόπησης.

Μία γυναίκα μπορεί επίσης να υποφέρει από απόφραξη των σαλπίνγων ή από χλαμυδιακή λοίμωξη, οντότητες οι οποίες και οι δύο μπορεί να μειώσουν τις πιθανότητες γονιμότητας. Έχει βρεθεί ότι οι 3 από τις 4 γυναίκες που έχουν υπογονιμότητα που οφείλεται σε σαλπινγικό παράγοντα, ή που έχουν εξωμήτριο κύηση, είχαν χλαμυδιακή λοίμωξη.

Υπάρχει επίσης και η ανεξήγητη γονιμότητα που αναφέρθηκε προηγουμένως. Υπάρχουν πολλές γυναίκες οι οποίες μπορεί να έχουν μία επαφή και να μείνουν κατευθείαν έγκυες, αυτές που λέμε ότι μένουν έγκυες «με τον αέρα», και από την άλλη πλευρά υπάρχουν πολλές οι οποίες μπορεί να προσπαθούν για χρόνια και να έχουν κάνει όλες τις εξετάσεις και παρόλα αυτά να μην μπορούν να μείνουν έγκυες. Εδώ υπάρχουν διάφοροι παράγοντες που μπορεί να

παίζουν ρόλο και να μην έχουν εξεταστεί από την σύγχρονη ιατρική. Για παράδειγμα, οι ελλείψεις διαφόρων ιχνοστοιχείων ή βιταμινών, η λήψη ορισμένων ουσιών σε χρόνιο επίπεδο, όπως είναι ο καφές ή το αλκοόλ, η αύξηση ή η υπερβολική μείωση του βάρους, η ψυχολογική κατάσταση της γυναίκας, καθώς και το σωματικό ή ψυχολογικό στρες. Το στρες μπορεί επίσης να επηρεάσει και τους άντρες, με αποτέλεσμα πτώση του αριθμού των σπερματοζωαρίων.

Ο ψυχολογικός παράγοντας είναι πολύ σημαντικός παράγοντας για το υπογονίμο ζευγάρι, επειδή υπάρχει η επιβάρυνση της κοινωνίας, υπάρχει η επιβάρυνση των διαπροσωπικών σχέσεων του ζευγαριού μέσα στον γάμο, η σχέση του με τους συγγενείς και άλλα άτομα, η πίεση της υπογονιμότητας σε κάθε ένα από αυτά τα δύο άτομα του ζευγαριού, καθώς και η ψυχολογική πίεση όταν το ζευγάρι αυτό βρίσκεται μέσα στην διαδικασία μίας προσπάθειας για υποβοηθούμενη τεχνητή γονιμοποίηση. Υπάρχει επίσης η βιολογική ανάγκη της γυναίκας και του άντρα, για ένα παιδί, καθώς και το στρες της στέρησης αυτής της ψυχολογικής ανάγκης. Σε όλα αυτά θα πρέπει να προστεθεί και η επιβάρυνση της εξάρτησης από το γιατρό που βοηθά το ζευγάρι επειδή πολλές φορές αυτοί νομίζουν ότι αυτός είναι ο μόνος που μπορεί να τους βοηθήσει, να τους καταλάβει και να τους προσφέρει κάποιες ελπίδες. Μπορεί να νιώθουν την υποχρέωση να είναι καλοί ασθενείς, και να ξοδεύουν αρκετή ενεργητικότητα στην προσπάθεια προς αυτήν την κατεύθυνση.

Έτσι λοιπόν, θα πρέπει να υιοθετηθούν τρόποι βελτίωσης της ποιότητας ζωής και μεγιστοποίησης των δυνατοτήτων. Στην σύγχρονη εποχή έχει έρθει ο καιρός πια να συμπληρωθεί η εξωσωματική γονιμοποίηση και με την υποβοήθηση του ατόμου σαν ένα όλον, ώστε να μπει πιο ολοκληρωμένο και πιο υγιές στην διαδικασία αυτή. Θα πρέπει να χρησιμοποιηθούν μέθοδοι χαλάρωσης και βελτίωσης της υγείας, οι οποίες εάν τύχει να μην έχουν ως αποτέλεσμα την γέννηση ενός παιδιού, τουλάχιστον θα αυξήσουν την ικανότητα των ατόμων να απολαμβάνουν την ζωή ενώ συνεχίζουν να προσπαθούν να ξεπεράσουν τα προβλήματά τους.

### **Harχή της αντιμετώπισης του προβλήματος**

Το πρώτο που θα πρέπει να κάνει ένα ζευγάρι που αντιμετωπίζει ένα πρόβλημα υπογονιμότητας, είναι να έχει μία σωστή ψυχολογική αντιμετώπιση προς το πρόβλημα αυτό. Δεν θα πρέπει να υπάρχει άγχος, αγωνία, και λάθος αντιλήψεις σχετικά με το πρόβλημα. Το ζευγάρι θα πρέπει να ψάξει πρώτα από όλα να βρει ψυχολογική υποστήριξη, ερχόμενο σε επαφή με άλλα ζευγάρια που μπορεί να έχουν βρεθεί σε παρόμοια κατάσταση. Είναι σημαντικό να υπάρχουν σωστές ψυχολογικές αντιδράσεις στα προβλήματα υπογονιμότητας και το ζευγάρι θα πρέπει να εξετάσει τρόπους με τους οποίους άλλα ζευγάρια αντιμετώπισαν το πρόβλημα. Καλό θα είναι να αποφεύγεται η συζήτηση παραγόντων σχετικά με τα παιδιά και με την γονιμότητα, και οι φίλοι και οι γνωστοί είναι καλό να έχουν κάποια μικρή γνώση του προβλήματος, όπου αυτό είναι δυνατόν, και να αποφεύγουν να κάνουν σχόλια που μπορεί να «ρίξουν» προσωρινά το ζευγάρι. Το κάπνισμα, το ποτό, και η λήψη ηρεμιστικών, ή ακόμα το πολύ φαγητό, μπορεί να σας κάνουν να νιώθετε καλύτερα, αλλά δεν είναι θετικοί τρόποι για την ψυχολογική υποστήριξη σε μία περίπτωση υπογονιμότητας. Εκείνο που θα πρέπει ίσως να γίνει, είναι να κάνετε το πρόβλημα σας να φύγει από το κέντρο του ενδιαφέροντος, αναμειγνυόμενοι σε άλλες δραστηριότητες, ασχολούμενοι περισσότερο με την εργασία σας, αναλαμβάνοντας νέα ενδιαφέροντα, ή ξοδεύοντας περισσότερο χρόνο στα ήδη υπάρχοντα. Επίσης, είναι καλό και να δουλέψετε και προς την πλευρά της αυτοεκτίμησης σας. Προσπαθήστε να βελτιώσετε την εξωτερική σας εμφάνιση, την ψυχολογική σας κατάσταση, την σωματική σας αντοχή, την εργασία σας, τη διαίτά σας. Δουλέψτε επίσης και στην αναγνώριση των θετικών απόψεων της υπογονιμότητας. Σκεφτείτε ότι το να μην έχετε παιδί, σας δίνει μεγαλύτερη ελευθερία, δεν είστε δεμένοι μέσα στο σπίτι, μπορείτε να βγείτε έξω, να κάνετε ότι θέλετε, να φάτε με την ησυχία σας, να κάνετε ταξίδια κλπ. Μπορεί αυτό να είναι κάτι τεχνητό, αλλά μπορεί να σας βοηθήσει να καταλάβετε ότι έστω και προσωρινά υπάρχει μία θετική πλευρά στην έλλειψη παιδιών.

Μην κλαίτε στο ντους. Δώστε όμως διέξοδο στα αισθήματά σας, συζητήστε τα εις βάθος με τον σύντροφό σας, και ζητήστε βοήθεια. Μπορεί να πιστεύετε ότι προσπατεύετε τον άλλον, εάν δεν του λέτε αυτό που πραγματικά νιώθετε. Αυτό μπορεί να ισχύει μεν, αλλά υπάρχει περίπτωση η απελευθέρωση των συναισθημάτων να καταλήξει σε καλύτερη συνεργασία. Μην φοβηθείτε να καταφύγετε και στην ατομική ή ομαδική συμβουλευτική, σε μία προσπάθεια να βγάλετε τα αισθήματά σας από τον εσωτερικό σας κόσμο προς τα έξω. Χρειάζεται θάρρος για να αποκαλύψουμε κάτι για το οποίο νιώθουμε ευάλωτοι. Μπορεί όμως στην διαδικασία να

δούμε και άλλους ανθρώπους οι οποίοι να νιώθουν σαν και εμάς, και να βοηθηθούμε από το γεγονός αυτό.

### Ο ρόλος της δίαιτας.

1. Περιορίστε, και αν είναι δυνατόν εξαλείψτε το ποσόν της καφεΐνης που προσλαμβάνετε καθημερινά.

2. Προσπαθήστε να τρώτε φρέσκα λαχανικά και το φαγητό να είναι προετοιμασμένο από εσάς. Το φρέσκο φαγητό είναι καλλίτερο για εσάς, σε σύγκριση με το προκατασκευασμένο φαγητό - ακόμη και αν είναι πολύ πιο εύκολο να ρίξετε κάτι στο φούρνο μικροκυμάτων και να ετοιμαστεί σε δύο λεπτά. Τα προκατασκευασμένα προϊόντα περιέχουν συντηρητικά και άλλα χημικά που έχουν σκοπό να διατηρήσουν την ποιότητα του προϊόντος. Οι ουσίες αυτές όμως μεταβολίζονται από το συκώτι, και μπορεί να του προκαλούν μία ελαφρά υποκλινική δηλητηρίαση. Η αθροιστική δράση των προϊόντων αυτών, μπορεί να έχει κάποια επίπτωση στην γονιμότητά σας.

3. Προσέξτε μήπως τα φαγητά που σας αρέσουν, σας βλάπτουν κιόλας. Μπορεί να μην είναι προκατασκευασμένα φαγητά. Ορισμένα προϊόντα όπως τα γαλακτερά ή τα ξινά, προκαλούν μία αντίδραση σε άτομα που τα επιθυμούν. Η επιθυμία μπορεί να είναι ένα μέρος των συμπτωμάτων.

4. Προσπαθήστε το φαγητό σας να έχει μεγάλη ποικιλία. Προσπαθήστε να προσλαμβάνετε όλων των ειδών τις πρωτεΐνες, και προσπαθήστε το φαγητό να έχει μόλις μαγειρευτεί, και να μην προέρχεται από την κατάψυξη.

5. Μειώστε την πρόσληψη της ζάχαρης και αποφύγετε τα γλυκά, τα μπισκότα, τα κέικ, τη σοκολάτα, τις πάστες, τη μαρμελάδα, το μέλι, τα παγωτά, τα αναψυκτικά, και άλλες γλυκές τροφές. Προσπαθήστε να τρώτε ψωμί ολικής αλέσεως.

6. Μειώστε την πρόσληψη του ζωικού και φυτικού λίπους. Αποφύγετε να πίνετε πλήρες γάλα, και αποφύγετε τα λουκάνικα, τις πίττες, και τα κρέατα που βρίσκονται σε κονσέρβες.

7. Τρώτε πολλά φρούτα και λαχανικά. Καλό θα είναι να τρώτε φρούτα και λαχανικά γύρω στις 5 φορές την ημέρα. Εάν θέλετε να μαγειρέψετε τα λαχανικά μαγειρέψτε τα μόνο ελαφριά και κυρίως στον ατμό. Προτιμήστε λαχανικά οργανικών καλλιεργειών.

8. Μπορεί να μειώσετε το ποσόν εντομοκτόνου που υπάρχουν στα λαχανικά με το καλό πλύσιμο, το καθάρισμα των φρούτων, αλλά πολλά εντομοκτόνα είναι συστηματικά, πράγμα που σημαίνει ότι περιέχονται σε ολόκληρο το φυτό. Προτιμήστε την αγορά λαχανικών από οργανικές καλλιέργειες.

9. Είναι σημαντικό να τρώτε επαρκή ποσότητα ινών. Σε αυτές περιλαμβάνονται τα φασόλια, τα φρούτα, τα λαχανικά, τα δημητριακά, και το ψωμί ολικής αλέσεως. Η αυξημένες ίνες δίνουν περισσότερο όγκο στο έντερο, προλαμβάνοντας έτσι την ανάπτυξη καρκίνου στο παχύ έντερο. Τα φρούτα και τα λαχανικά περιέχουν επίσης β καροτένιο, μία ουσία που καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες.

10. Μειώστε πάρα πολύ την κατανάλωση του αλκοόλ. Αυτό έχει εφαρμογή τόσο τους άντρες όσο και στις γυναίκες. Το αλκοόλ μπορεί να επηρεάζει τον αριθμό των σπερματοζωαρίων, μειώνοντας την παραγωγή τους, ενώ η ακεταλδεΐδη, που είναι μία ουσία που παράγεται από τον οργανισμό είναι τοξική στο σπέρμα. Το οινόπνευμα εμπλέκεται επίσης στην έκκριση της τεστοστερόνης και επιταχύνει τον καταβολισμό της μέσα στο σώμα, επιταχύνοντας την μετατροπή της σε οιστρογόνο. Τα υψηλά επίπεδα οιστρογόνων στους άντρες μειώνουν σημαντικά τον αριθμό των σπερματοζωαρίων. Το αλκοόλ μπορεί επίσης να βλάψει το συκώτι να προκαλέσει αύξηση του βάρους και του λίπους του σώματος, το οποίο λίπος με την σειρά του περιβάλλει τους όρχεις, αυξάνοντας την θερμοκρασία τους, και μειώνοντας κατά συνέπεια την λειτουργία τους. Υπάρχουν αναφορές από γυναίκες οι οποίες κατανάλωναν πολύ λίγο αλκοόλ και είχαν

πρόβλημα υπογονιμότητας. Οι γυναίκες αυτές όταν έκοψαν εντελώς το αλκοόλ έμειναν έγκυες σε ένα ποσοστό.

**11.** Εάν είστε υπέρβαροι ή πολύ αδύνατοι, κάντε προσπάθειες να φτάσετε στο ιδανικό σας βάρος.

**12.** Προσπαθήστε να πίνετε πολύ νερό.

**13.** Παίρνετε κάποιο συμπλήρωμα διατροφής που περιέχει βιταμίνες και/ή ιχνοστοιχεία, διότι αυτό μπορεί να βοηθήσει στην υπογονιμότητα. Εργασίες έχουν δείξει ότι η λήψη διατροφικών συμπληρωμάτων μπορεί να βελτιώσει και τον αριθμό σπερματοζωαρίων. Βεβαίως είναι σημαντικό να μην παίρνετε πολλά από αυτά, καθώς έχει βρεθεί ότι σε μεγάλη δόση ορισμένα μπορεί να προκαλέσουν αντίθετες δράσεις. Ένα παράδειγμα είναι το σελήνιο, το οποίο σε μεγάλη δόση μπορεί να εμποδίσει την γονιμότητα. Πολύ μεγάλο ποσό σεληνίου στον οργανισμό καθώς και η έλλειψη του σεληνίου στον οργανισμό μπορεί να προ-καλέσουν υπογονιμότητα. Οι ουσίες που είναι απαραίτητες για τον φυσιολογικό σχηματισμό του σπέρματος είναι:

### **Απαραίτητα λιπαρά οξέα**

Τα απαραίτητα λιπαρά οξέα είναι σημαντικά για την σωστή λειτουργία των γονάδων. Οι προσταγλαδίνες του σπέρματος προέρχονται από τα απαραίτητα λιπαρά οξέα. Ορισμένοι άντρες με υπογονιμότητα έχουν χαμηλά επίπεδα σπερματικών προσταγλαδινών. Συμπληρώματα απαραίτητων λιπαρών οξέων μπορεί επίσης να βοηθήσουν και σε άλλες καταστάσεις. Απαραίτητα λιπαρά οξέα λείπουν σε οργανισμούς στους οποίους πέφτουν τα μαλλιά, σε άτομα που μπορεί να έχουν πιτυρίδα, έκζεμα ή να μην κλείνουν οι πληγές τους καλά, σε άτομα που ιδρώνουν εύκολα, διψούν πολύ, ή έχουν προβλήματα γονιμότητας, προβλήματα από τα νεφρά, ξηρά μάτια και λίγο σάλιο, αποχρωματισμό του δέρματος και απώλεια του μυϊκού τόνου, όχι καλή όραση, ανωμαλίες της καρδιάς, διάρροια, και διαταραχές από τους βρόγχους.

Η έλλειψη λιπαρών οξέων επηρεάζει επίσης και την μεταφορά της χοληστερόλης, την λειτουργία του παγκρέατος και μπορεί να προκαλέσει λιπώδη εκφύλιση του ήπατος. Στις περιπτώσεις αυτές θα πρέπει να μειώσετε την πρόσληψη ζωικών λιπών και να καταναλώνετε περισσότερο πολυακόρεστα έλαια και μαργαρίνη και πολλά λαχανικά, σαλάτες, καρύδια, και σπόρους. Αποφύγετε το αλκοόλ, το κάπνισμα, και τους επεξεργασμένους υδατάνθρακες.

Για να πάρετε απαραίτητα λιπαρά οξέα καλό θα είναι να παίρνετε ένα ως τέσσερα γραμμάρια Evening Primrose Oil (νυχτολούλουδο), Fish Oil (Ελαιο ψαριού), 4 έως 8 κάψουλες. Δεν επιτρέπεται η πρόσληψη των παραγόντων αυτών σε άτομα με επιληψία ή με διαταραχές του αίματος.

### **Ψευδάργυρος**

Ο Ψευδάργυρος είναι απαραίτητος για την αναπαραγωγή τόσο στους άντρες όσο και στις γυναίκες. Η ανεπάρκεια του ψευδαργύρου έχει συσχετιστεί με χαμηλό αριθμό σπερματοζωαρίων σε μερικούς άντρες (και επίσης ανικανότητα). Σε κλινικές μελέτες όπου άντρες με τέτοια ανεπάρκεια πήραν ψευδάργυρο, τα επίπεδα του αριθμού σπερματοζωαρίων αυξήθηκαν στα φυσιολογικά μετά από τρεις μήνες. Επίσης αυξήθηκαν και τα επίπεδα της τεστοστερόνης τους.

Εάν υποφέρετε από υπογονιμότητα, χαμηλό αριθμό σπερματοζωαρίων, απώλεια μαλλιών, διάφορες δερματοπάθειες, διάρροια, ανοσολογικές ανεπάρκειες, διαταραχές του ύπνου και της συμπεριφοράς, νυκτερινή δυσκολία στην όραση, ελαττωμένη αίσθηση γεύσης ή οσμής, αργή επούλωση των πληγών ή έχετε άσπρα στίγματα στα νύχια σας, μπορεί να υποφέρετε από ανεπάρκεια σε ψευδάργυρο. Τα άτομα που βρίσκονται σε δίαιτα, που είναι ανορεξικά, οι χορτοφάγοι, αυτοί οι οποίοι τρώνε υποκατάστατα της σόγιας για το κρέας, οι αλκοολικοί και οι ηλικιωμένοι μπορεί να έχουν κάποια ανεπάρκεια στον ψευδάργυρο.

Όσο η τροφή γίνεται πιο ραφινάρισμένη τόσο περισσότερα άτομα βρίσκονται σε κίνδυνο ανεπάρκειας ψευδαργύρου επιπλέον, ενώ ορισμένες άλλες τροφές μπορεί να παίξουν ρόλο στην απορρόφηση του ψευδαργύρου. Όταν π.χ. ο ψευδάργυρος λαμβάνεται συγχρόνως με συμπληρώματα σιδήρου, τα τελευταία μπορεί να εμποδίσουν τη απορρόφηση του από το σώμα. Υπάρχουν τροφές που δεν θα πρέπει να λαμβάνονται μέσα σε μία ώρα από την λήψη του συμπληρώματος. Αυτές είναι οι πρωτεΐνη σόγιας, ο καφές, το γάλα, η σοκολάτα, τα χάμπουκερς, το λεμόνι, το καφέ ψωμί, και τροφές πλούσιες σε ίνες.

Ο ψευδάργυρος υπάρχει στα στρείδια, στην ρίζα του τζίντζερ, στους μυς ορισμένων ζώων όπως στα αρνίσια παιδάκια και στην μπριζόλα, στα φυστίκια, στο συκώτι του μοσχαριού, σε αποξηραμένο γάλα χωρίς λίπος, στο αυγό, στην λεκιθίνη της σόγιας, στα καρύδια, στο κοτόπουλο, στις γαρίδες, στα κοκκινογούλια, στο μαϊντανό, στις πατάτες, στο σκόρδο, στο ψωμί ολικής αλέσεως, στα καρότα, στα φασόλια και στο καλαμπόκι.

Το συμπλήρωμα ψευδαργύρου που θα ληφθεί θα πρέπει να είναι 50 mgr στοιχειακού ψευδαργύρου ανά ημέρα.

### **Χρώμιο**

Το χρώμιο είναι απαραίτητο για τον σχηματισμό του σπέρματος. Παρόλο που υπάρχουν πολύ μικρές ποσότητες στο σώμα, πιστεύεται ότι είναι απαραίτητο για τον έλεγχο του επιπέδου του σακχάρου του αίματος, και χρειάζεται για τη δράση της ινσουλίνης και για την διατήρηση φυσιολογικού επιπέδου σακχάρου στο αίμα. Το χρώμιο ανευρίσκεται στο μαύρο πιπέρι, και στο τυρί. Σαν συμπλήρωμα δίνεται σε δόση 200 mg την ημέρα.

### **Σελήνιο**

Το σελήνιο είναι απαραίτητο για τον σχηματισμό του σπέρματος, αρκεί να μην χορηγείται σε υψηλή ποσότητα. Υπάρχει μία πρωτεΐνη (η οποία λέγεται σεληνοπρωτεΐνη) στην κάψουλα του σπέρματος και η οποία ανευρίσκεται στη μέση περιοχή της ουράς των σπερματοζωαρίων. Το σελήνιο χρειάζεται επίσης για τον φυσιολογικό μεταβολισμό της τεστοστερόνης και την αποφυγή των άτυπων μορφών. Σε μία διπλή τυφλή μελέτη η ικανότητα γονιμοποίησης του σπέρματος βελτιώθηκε από το 17,5% στο 35,1% σε άνδρες που έπαιρναν συμπλήρωμα σεληνίου. Το σελήνιο βρίσκεται στα φουντούκια Βραζιλίας, και στα ψάρια. Σαν συμπλήρωμα δίνεται σε δόση 100 - 200 mcg και πρέπει να λαμβάνεται πάντοτε μαζί με βιταμίνη Ε. Προειδοποίηση: επίπεδα σεληνίου πάνω από 800 mcg είναι τοξικά. Εάν ήδη παίρνετε πολύ σελήνιο, ή αν εργάζεστε στην παραγωγή υαλικών και κεραμικών, καουτσούκ, ατσαλιού, μογογιάς ή πλαστικών. Στην περίπτωση αυτή χρειάζεται προσοχή.

### **Βιταμίνη Ε**

Η βιταμίνη Ε είναι απαραίτητη για την αναπαραγωγή. Εδώ και πάρα πολλά χρόνια είναι γνωστό ότι τα ζώα που υποφέρουν από ανεπάρκεια στην βιταμίνη Ε δεν μπορούν να έχουν επιτυχείς εγκυμοσύνες. Η βιταμίνη Ε είναι αντιοξειδωτικό και αυτό σημαίνει ότι προστατεύει από τις οξειδωτικές ουσίες που παράγονται από τους ζωντανούς ιστούς. Οι ελεύθερες ρίζες που προκαλούν την οξειδωση αυτή μπορεί να βλάψουν σοβαρά την δομή των κυτταρικών μεμβρανών, καθώς και το περιεχόμενο των ζωντανών κυττάρων. Η βλάβη αυτή μπορεί να οδηγήσει στο θάνατο των κυττάρων αυτών. Ελεύθερες ρίζες υπεροξειδίου βρίσκονται στο σπέρμα. Υψηλές ποσότητες τέτοιων ελευθέρων ριζών μπορεί να ευθύνονται για υπογονιμότητα.

Η βιταμίνη Ε σε δόση 200 mgr. 3 φορές την ημέρα μας δίνει με βιταμίνη C, ένα γραμμάριο πρωί βράδυ ή 4 φορές την ημέρα, συνιστάται, ειδικά για αυτούς που έχει βρεθεί υποφέρουν από τέτοιες ανεπάρκειες. Η βιταμίνη Ε θα πρέπει πάντοτε να λαμβάνετε μαζί με σελήνιο.

Η βιταμίνη Ε βοηθά επίσης στην διατήρηση της ελαστικότητας των κυτταρικών τοιχωμάτων των σπερματοζωαρίων, πράγμα που βοηθά στην κινητικότητα τους και εμποδίζει την συγκόλληση τους. Η βιταμίνη Ε ανευρίσκεται σε φυτικά έλαια, καρύδια, σπόρους, σόγια, στο μαρούλι, τα αυγά και τα γαλακτοκομικά.

## **Βιταμίνη C**

Τα χαμηλά επίπεδα της βιταμίνης C, η οποία είναι επίσης αντιοξειδωτική μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα υπογονιμότητας. Άντρες που βρίσκονταν σε δίαιτες που περιείχαν λιγότερο από 250 mgf. ημερησίως, παρουσιάζουν σπέρμα με συγκολλησίες. Το σπέρμα τους είχε επίσης γενετικά προβλήματα όσον αφορά τη σύνθεση του DNA. Η βιταμίνη C έχει από μόνη της αντιοξειδωτική δράση, αλλά βοηθάει επίσης και στην διατήρηση της βιταμίνης E σε μη οξειδωμένη μορφή και έτσι βοηθά στην πρόληψη των συγκολλησεων των σπερματοζωαρίων. Η συνιστώμενη δοσολογία είναι ένα γραμμάριο δύο ή τέσσερις φορές ημερησίως και θα πρέπει να λαμβάνεται με προσοχή εάν υπάρχει ιστορικό νεφρολιθίασης στην οικογένεια. Η βιταμίνη C δεν θα πρέπει να χορηγείται μακροχρονίως. Έχει το πλεονέκτημα της μείωσης των επιπέδων μολύβδου και καλίου στο σώμα και μπορεί να αποβεί χρήσιμη για την απομάκρυνση βαρέων μετάλλων από το σώμα. Τα πλεονεκτήματα της λήψης βιταμίνης C φαίνονται μέσα στην πρώτη εβδομάδα αλλά η πλήρης σπερματογένεση χρειάζεται περίπου 70 ημέρες. Η βιταμίνη C ανευρίσκεται στα φρούτα, πράσινα λαχανικά, σικώτι, νεφρά και πατάτες.

## **Βιταμίνη B**

Οι βιταμίνες του συμπλέγματος B είναι σημαντικές στον μεταβολισμό των ορμονών του φύλου και στην λίμπιντο. Έχουν αποδειχθεί ότι είναι απαραίτητες για την αντρική γονιμότητα στα ζώα. Βιταμίνες του συμπλέγματος B βρίσκονται στο μοσχαρίσιο κρέας, στον καφέ, στο ρύζι, στα λαχανικά, στο γάλα, στα ψάρια, στο αυγό, και η βιταμίνη B<sub>6</sub> βρίσκεται επίσης στις μπανάνες και στα αβοκάντο. Η βιταμίνη B<sub>12</sub> βρίσκεται στα ψάρια, στα αυγά και στα γαλακτοκομικά.

## **Αμινοξέα**

Η αργινίνη είναι ένα αμινοξύ που ανευρίσκεται σε ασυνήθιστα υψηλές ποσότητες στην κεφαλή του σπερματοζωαρίου. Η λυσίνη είναι ένα άλλο οξύ που επίσης πιστεύεται ότι έχει αξία στην διατήρηση της ανδρικής γονιμότητας. Η συνιστώμενη δόση και για τα δύο αυτά αμινοξέα είναι 500 mgf. ανά ημέρα.

## **ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ**

Ουσίες και ιχνοστοιχεία που βοηθούν την γυναικεία γονιμότητα είναι η βιταμίνη E, η βιταμίνη A, C, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, η χολίνη, η ινοσιτόλη, το φυλλικό οξύ, ο ψευδάργυρος, το μαγγάνιο, το ασβέστιο, ο χαλκός, ο σίδηρος, και το σελήνιο. Καμία γυναίκα που σχεδιάζει μία εγκυμοσύνη δεν θα πρέπει να λαμβάνει περισσότερο από 5000 διεθνείς μονάδες βιταμίνης A σαν συμπλήρωμα, καθώς υπάρχει ο κίνδυνος γεννητικών δυσμορφιών στο έμβρυο όταν η λήψη της βιταμίνης A υπερβεί τις μονάδες αυτές. Πιο κάτω παραθέτουμε μία διήγηση κάποιας κοπέλας, σχετικά με την σύλληψη του παιδιού της.

*Προσπαθούσαμε για χρόνια να κάνουμε παιδί - σταματήσαμε τις προσπάθειες το 1990. Δεν μπορούσα να μείνω έγκυος και μετά μία λαπαροσκόπηση μου είπαν ότι είχα ελαφριά ενδομητρίωση και μία μήτρα σε οπίσθια κάμψη αλλά αυτό δεν θα έπρεπε να εμποδίσει την σύλληψη του παιδιού μου, και έτσι η διάγνωση ήταν στην πραγματικότητα ανεξήγητη υπογονιμότητα. Πήγα στον γιατρό μου ο οποίος μου έγραψε Clomid για έξι μήνες αλλά δεν συνέβει τίποτα. Δεν ξέρω εάν έκανα ωορρηξία ή όχι, αλλά δεν έμεινα έγκυος. Μετά προκαλέσαμε ωορρηξία πολλών ωαρίων, αλλά και αυτή δεν ήταν επιτυχής. Μπήκαμε στην λίστα αναμονής για εξωσωματική γονιμοποίηση και ενώ περιμέναμε στην λίστα αναμονής την σειρά μας, κάναμε μία προσπάθεια σε ιδιωτικό εργαστήριο. Την πρώτη φορά η προσπάθεια εγκαταλείφθηκε επειδή δεν παρήγαγα κατάλληλα ωάρια. Την δεύτερη φορά, με έβαλαν στην υψηλότερη πιθανή δοσολογία φαρμάκων, για να διεγερθεί η παραγωγή των ωαρίων, αλλά παρήγαγα μόνο τέσσερα, και έτσι η προσπάθεια δεν πέτυχε. Ακολούθησαν άλλες τρεις προσπάθειες.*

Μετά από αυτά, παρακολουθήσαμε μία ομιλία στο νοσοκομείο που πήγαμε. Την έδινε κάποιος γιατρός που μιλούσε για διάφορες βιταμίνες και ιχνοστοιχεία που μπορούν να βοηθήσουν. Πιστέψαμε ότι η λήψη διαφόρων συμπληρωμάτων διατροφής δεν μπορούσε να βλάψει, και έτσι πήγαμε και αγοράσαμε ψευδάργυρο και σελήνιο που ήταν τα μόνα που είχαν αναφερθεί. Μετά από 6 μήνες ήμουν έγκυος. Δυστυχώς έχασα το παιδί στις 10 εβδομάδες, αλλά παρόλο που αυτό μου προκάλεσε μεγάλη στεναχώρια, πίστευα επίσης ότι υπήρχαν ελπίδες επειδή είχα τουλάχιστον μείνει έγκυος. Μετά την αποβολή ξανάρχισα πάλι τα συμπληρώματα. Αυτή την φορά επισκέφτηκα επίσης και έναν εναλλακτικό θεραπευτή, ο οποίος συνέστησε να πάρουμε επίσης Β<sub>5</sub>, φυλλικό οξύ, βιταμίνη Ε, ασβέστιο και μαγνήσιο, λάδι από νυχτολούλουδο και βιοφλαβονοειδή.

Έμεινα έγκυος ξανά μετά από 6 μήνες. Παρόλο που φοβόμουν να παίρνω βιταμίνες ενώ έμεινα έγκυος, συνέχισα να τις παίρνω. Είχα αρκετό αίμα για το οποίο πήρα προγεστερόνη. Υπάρχουν τόσα εάν και αλλά, ώστε δεν μπορείς ποτέ να είσαι σίγουρη ακριβώς ποιο από όλα δούλεψε, αλλά πιστεύω ότι ήταν ο ψευδάργυρος που έκανε την δουλειά. Συνήθως πάθαινα κρουσπαγήματα, αλλά από τότε που πήρα τον ψευδάργυρο δεν τα έχω πάθει σε τόσο βαριά μορφή. Χρειάστηκαν 14 ml την ημέρα σε όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης - πράγματι, είχα εμετούς, αλλά όχι σκληρούς, και πίστευα ότι αυτό ήταν καλό σημείο. Το μόνο άλλο πράγμα που έκανα για να βοηθηθώ να μείνω έγκυος, ήταν να κάνω κοιλιακές πλύσεις με περίπου μισό κουτάλι του γλυκού διττανθρακική σόδα, παρόλο που δεν υπήρχαν ενδείξεις εχθρικής της τραχηλικής βλέννης.

Τελικά κάναμε ένα μικρό αγοράκι, τον Ανδρέα, που χοροπηδούσε πάνω κάτω, ο οποίος τώρα είναι 9 μηνών και τεράστιος. Συνεχίζω να παίρνω τον ψευδάργυρο με την ελπίδα ότι η εγκυμοσύνη θα συμβεί και πάλι. Το άξιζε.

### **ΟΥΣΙΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΑΙΡΝΟΥΝ ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ**

Εδώ θα αναφέρουμε ορισμένες ουσίες που είναι χρήσιμες, απο πλευράς ιχνοστοιχείων και συμπληρωμάτων για ορισμένες φάσεις της γυναικείας ζωής.

**Πριν από την σύλληψη: Βιταμίνες Ε, Α, C, και το σύμπλεγμα της Β (μπέ), χολίνη, ινοσιτόλη, φυλλικό οξύ, ψευδάργυρο, μαγνήσιο, ασβέστιο, χαλκό, σίδηρο, σελήνιο.**

Καμία γυναίκα που σχεδιάζει εγκυμοσύνη δεν θα πρέπει να παίρνει περισσότερο από πέντε χιλιάδες διεθνείς μονάδες βιταμίνης Α σαν συμπλήρωμα, καθώς υπάρχει κίνδυνος δυσμορφιών του εμβρύου.

**Μετά τα αντισυλληπτικά:** Όταν μία γυναίκα διακόψει τη λήψη αντισυλληπτικών χαπιών, μπορεί να υπάρχει μια δυσκολία στην ωορρηξία. Οι απαιτήσεις της γυναίκας σε βιταμίνη C αυξάνονται κατά την διάρκεια που παίρνει το χάπι, και καλό θα είναι να παίρνει ένα συμπλήρωμα βιταμίνης C. Η βιταμίνη D παραμένει αναλλοίωτη αλλά τα επίπεδα της βιταμίνης Ε πέφτουν περίπου 20% κατά τη διάρκεια της λήψεως του χαπιού. Συνιστάται η λήψη βιταμινών Α και Β6. Ετσι λοιπον, μία γυναίκα που έπερνε το χάπι και τώρα έχει σταματήσει θα πρέπει να πάρει τα εξής ιχνοστοιχεία: φυλλικό οξύ, σύμπλεγμα βιταμινών D, ινοσιτόλη, χολίνη, βιταμίνες Α, C και Ε, μαγνήσιο, ψευδάργυρο, χαλκό, και σίδηρο.

Προεμμηνορυσιακό σύνδρομο. : Σύμπλεγμα βιταμινών D, C, Ε, και μαγνήσιο.

**Πόνος στην περίοδο:** Ασβέστιο, μαγνήσιο, βιταμίνη Ε, ψευδάργυρο, και απαραίτητα λιπαρά οξέα. Η βελτίωση, εάν υπάρξει, μπορεί να λάβει χώρα σε αρκετούς μήνες.

**Βαριές περιόδους:** Σίδηρος, ψευδάργυρος, βιταμίνη Β6, βιταμίνη Α και βιοφλαβονοειδή.

**ΤΟ ΘΕΜΑ ΤΟΥ ΒΑΡΟΥΣ:**



Όπως αναφέρθηκε και πριν, η οποιαδήποτε απόκλιση από το ιδανικό βάρος μπορεί να προκαλέσει ελλάτωση της γονιμότητας.

**Υπέρβαρες γυναίκες.** Οι γυναίκες που είναι υπέρβαρες μπορεί να μην έχουν κανονική περίοδο, να έχουν αραιομηνόρροια ή να πάσχουν από ανωορρηξία. Συνήθως οι γυναίκες που πάσχουν από πολυκυστικές ωοθήκες, είναι και υπέρβαρες. Σε μελέτες που έχουν γίνει στο εξωτερικό η μείωση του σωματικού βάρους σε υπέρβαρες γυναίκες συνδέθηκε με μία αύξηση της γονιμότητάς τους και ρύθμιση της περιόδου τους. Αλλα ωφέλη που συνδέονται με την ελλάτωση του υπερβολικού βάρους είναι η μείωση της γλυκόζης του αίματος, η ελλάτωση της ινσουλίνης, και η πτώση των επιπέδων ανδροστενεδιόνης, διϋδροτεστοστερόνης και οιστραδιόλης. Στην έρευνα αυτή αναφέρθηκε επίσης ότι η υπερβολική αύξηση του βάρους λόγω πολυκυστικών ωοθηκών μπορεί στην ουσία να είναι το αντίθετο. Δηλαδή οι πολυκυστικές ωοθήκες να δημιουργούνται από την υπερβολική αύξηση του βάρους. Η εξήγηση που δώσανε οι ερευνητές αυτοί είναι ότι η παχυσαρκία προκαλεί μείωση του δυναμικού ωορρηξίας στη γυναίκα, λόγω ορμονικών ανωμαλιών, πράγμα το οποίο καταλήγει σε χρόνια ανωορρηξία.

Στην περίπτωση αυτή, στις γυναίκες που ενδιαφέρονται να μειώσουν το βάρος για να αυξήσουν την γονιμότητά τους, (εφ' όσον το βάρος που έχουν είναι υπερβολικό), θα πρέπει να τονίσουμε ότι δεν θα πρέπει να αυξήσουν το κάπνισμα επειδή και αυτό μπορεί να μειώσει τη γονιμότητα.

#### **Γυναίκες με χαμηλό βάρος**

Το χαμηλό βάρος επίσης (χαμηλότερο από το ιδανικό) μπορεί επίσης να ευθύνεται για την υπογονιμότητα σε πολλές γυναίκες. Το χαμηλό βάρος σημαίνει όχι καλή διατροφή, και μπορεί να οφείλεται σε συνδυασμό παραγόντων, όπως είναι η πολύ πιεσμένη ζωή, ο πολύ λίγος ελεύθερος χρόνος, η υπερβολική αύξηση του άγχους, κ.ά.π.

η αύξηση του καπνίσματος και του καφέ, μπορεί επίσης να μειώσει την όρεξη σε μία γυναίκα, με συνέπεια να μην τρέφεται επαρκώς και σωστά, και ως εκ τούτου να έχει μειωμένη γονιμότητα.

Η επαρκής και σωστή διατροφή, είναι πολύ σημαντική για τη σωστή λειτουργία της ωορρηξίας στις γυναίκες, καθώς και την ρυθμικότητα του κύκλου.

Γυναίκες που δεν τρέφονται επαρκώς έχουν πολλές πιθανότητες να υποφέρουν από ανεπάρκεια ψευδαργύρου, ένα μέταλλο που είναι απαραίτητο για τη λειτουργία της αναπαραγωγής. Τα άτομα που είναι αυστηρά χορτοφάγα μπορεί επίσης να υποφέρουν από ανεπάρκεια ψευδαργύρου, επειδή τρώνε λιγότερα φαγητά που περιέχουν ψευδάργυρο όπως είναι το κρέας, τα πουλερικά, και ορισμένα θαλασσινά, αλλά επίσης και επειδή το φυτικό οξύ που υπάρχει μέσα στις ίνες των φυτών, συνδυάζεται με τον ψευδάργυρο, και σχηματίζει μη διαλυτά σύμπλοκα, που δεν είναι δυνατόν να απορροφηθούν από τον ανθρώπινο οργανισμό και αποβάλλονται ολόκληρα.

Σε μελέτες που έχουν γίνει έχει βρεθεί ότι γυναίκες με χαμηλότερο βάρος, που συλλαμβάνουν χωρίς πρόκληση ωορρηξίας, έχουν τρεις φορές περισσότερες πιθανότητες να έχουν ένα μωρό που θα γεννηθεί πιο μικρό από την ηλικία του, ενώ αυτές που συλλαμβάνουν

με υποβοηθούμενη γονιμοποίηση μπορεί να έχουν ακόμα μεγαλύτερο κίνδυνο ενός μικρού νεογνού.

Εάν το βάρος σας είναι μικρότερο αρκετά απο το κανονικό θα πρέπει να λαμβάνονται τρία γεύματα την ημέρα , πλούσια σε θρεπτικά στοιχεία. Το πρωινό είναι ιδιαίτερα σημαντικό.

Συνιστώνται τα δημητριακά που είναι εμπλουτισμένα σε σίδηρο, φυλλικό οξύ, και βιταμίνες του συμπλέγματος Β. Ο στόχος σας θα πρέπει να είναι ο δείκτης μάζας σώματος (Bone Mass Index - BMI ) να είναι γύρω στο 20-25. Η υπερβολική άσκηση και αθλητισμός μπορεί να επηρεάσουν την ωορρηξία και το σπερμοδιάγραμμα. Ενώ η σωστή άσκηση είναι εξαιρετική για το ανθρώπινο σώμα, η υπερβολική άσκηση μπορεί να καταλήξει σε εξάντληση του οργανισμού, πτώση των επιπέδων τεστοστερόνης, και απώλεια της ρυθμικότητας της περιόδου και της ωορρηξίας. Σε μελέτες που έχουν γίνει παλαιότερα, οι άνδρες που εκπαιδευόνταν περισσότερο από 4 ημέρες ανα εβδομάδα σε κάποιο γυμναστήριο, εξαντλώντας τον οργανισμό τους, είχαν ελλειπτικό αριθμό σπερματοζωαρίων.

Παρ' όλα αυτά συνιστάται η έντονη άσκηση για τουλάχιστον 20 λεπτά 3 φορές την εβδομάδα.

### **Η ΛΗΨΗ ΦΑΡΜΑΚΩΝ**

Πολλά απο τα φάρμακα που παίρνει ο κόσμος εκτός βέβαια απο τα φάρμακα που ενισχύουν την γονιμότητα μπορεί να επηρεάσουν προς το κακό την ωορρηξία, ή άλλα θέματα, που σχετίζονται μ' αυτήν. Αξίζει να σκεφτείτε τι φάρμακα καταναλώνετε. Μπορεί να νομίζετε ότι αυτά δεν επηρεάζουν. Στη λήψη φαρμάκων, υπάγονται και άλλες ουσίες , όπως είναι το κάπνισμα, το αλκοόλ, ή και άλλες ουσίες, που μπορεί να μειώνουν τη γονιμότητα.

### **ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΑ**

Κάθε φάρμακο που παίρνετε μπορεί να επηρεάσει τη γονιμότητά σας. Μπορεί να μην υπάρχει σαφής σύνδεση υπογονιμότητας και λήψης του συγκεκριμένου φαρμάκου, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι το φάρμακο αυτό δεν μπορεί να επηρεάσει τη γονιμότητα. Θα πρέπει πάντοτε να ενημερώνετε το γιατρό σας ότι προσπαθείτε να συλλάβετε, όποτε εκείνος σας δίνει κάποιο φάρμακο. Αυτό ισχύει και για τις ακτινογραφίες, είτε αυτές είναι σώματος, είτε αυτές είναι δοντιών. Μερικά φάρμακα όπως είναι παράδειγμα τα αντιβιοτικά, μπορεί να έχουν βλαπτικές επιδράσεις στο μωρό, και άλλα, όπως είναι η ουσία δαναζόλη, απαιτούν την διακοπή της λήψης τους για κάποιο χρόνο, πριν ξεκινήσετε τις προσπάθειες για κάποια σύλληψη. Το ίδιο ισχύει και για κάποια φάρμακα κατά της ακμής , που βασίζονται στην υπερβολική λήψη της βιταμίνης Α.

Τα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα όπως είναι η ασπιρίνη και άλλα φάρμακα που δρουν σε πολλές αρθροπάθειες και πόνους των οστών, μπορεί να καθυστερήσουν τη ρήξη του ωαρίου στις γυναίκες. Η παρακεταμόλη γενικά θεωρείται πιο ασφαλής απο την ασπιρίνη κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης. Ορισμένα φάρμακα μπορεί να περιέχουν κωδεΐνη η οποία έχει συνδεθεί με ανωμαλίες διαπλάσεως του εμβρύου. Καλό θα είναι να αποφεύγετε τις κρέμες, αλοιφές, κολπικά υπόθετα και αποσμητικά του κόλπου. Ορισμένα αντιισταμινικά και αντιφλεγμονώδη φάρμακα μπορεί να αποξηραίνουν τις εκκρίσεις του τραχήλου.

Η ινδική κάνναβις μπορεί να προκαλέσει ανωμαλίες στον κύκλο, επηρεάζοντας επίσης και τη διαίρεση του κυττάρου. Δεν θα πρέπει να λαμβάνεται πριν τη σύλληψη ή πριν την εγκυμοσύνη, καθώς μπορεί να επηρεάσει την ανάπτυξη του εμβρύου και να έχει σαν αποτέλεσμα τη γέννηση μικρών σε βάρος εμβρύων.

Βλαπτικές επιδράσεις έχουν επίσης οι αμφεταμίνες, τα βαρβιτουρικά, και η κοκαΐνη, τα ναρκωτικά φάρμακα όπως η ηρωΐνη και η μεθαδόνη. Επίσης ορισμένοι διαλύτες καθώς και η κόλα, μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα και ανωμαλίες στο έμβρυο.

Τα αντικαταθλιπτικά φάρμακα μπορεί επίσης να προκαλέσουν προβλήματα γονιμότητας, καθώς και η κατάθλιψη μπορεί να επηρεάσει τη σύλληψη. Το θέμα αυτό δεν έχει ακόμα καταστεί εντελώς σαφές, αλλά εάν παίρνετε αντικαταθλιπτικά συζητήστε το με το γιατρό σας και δείτε το εάν μπορεί να σας βοηθήσει με κάποιο άλλο τρόπο εκτός από φάρμακα. Βοηθητικές τεχνικές είναι εκείνες της χαλάρωσης, της υπνοθεραπείας, φυτοθεραπείας ή ρελεξολογίας.

**Άνδρες και φάρμακα:** Τα κυτταροστατικά φάρμακα μπορεί να επηρεάσουν το σπερματοδιάγραμμα στους άνδρες. Τα ηρεμιστικά και ορισμένα φάρμακα που μειώνουν αρτηριακή πίεση, μπορεί να μειώσουν την επιθυμία για σεξουαλική επαφή.

#### **Κάπνισμα**

Το κάπνισμα μειώνει την γονιμότητα κατά ένα μικρό ή μεγάλο βαθμό, ανάλογα με το άτομο. Η μείωση αυτή, εξαρτάται από το ποσό της νικοτίνης που λαμβάνει το άτομο. Όσο δηλαδή περισσότερο καπνίζετε, τόσο λιγότερες πιθανότητες έχετε να συλλάβετε. Το κάπνισμα μειώνει επίσης και τις πιθανότητες διατήρησης μιας εγκυμοσύνης. Ο καπνός του τσιγάρου περιέχει διάφορα είδη τοξινών που επηρεάζουν επίσης την παραγωγή σπέρματος, την κινητικότητα της σάλπιγγας, τη διαίρεση του εμβρύου, τον σχηματισμό βλαστοκύστης, την ανάπτυξη και την εμφύτευση του εμβρύου. Μην ξεχνάμε επίσης ότι το κάπνισμα μπορεί να προκαλέσει καρκίνο του πνεύμονα, και να αυξήσει την πιθανότητα καρδιακής νόσου, χρόνιας βρογχίτιδας, εμφυσήματος, εγκεφαλικού επεισοδίου, αρτηριοσκλήρωσης, και οστεοπόρωσης. Στην εγκυμοσύνη οι γυναίκες που καπνίζουν έχουν 27% περισσότερες πιθανότητες αποβολής, δύο φορές μεγαλύτερες πιθανότητες να γεννήσουν πρόωρα, αυξημένο ποσοστό εκτόπου εγκυμοσύνης, καθώς και προδρομικού πλακούντα, ή αποκόλλησης του πλακούντα.

Ζευγάρια που προσπαθούν για κάποιο παιδί θα πρέπει να διακόψουν το κάπνισμα. Στην περίπτωση αυτή μπορεί να βοηθήσει ο βελονισμός και η υπνοθεραπεία. Παρ' όλα αυτά το πιο σημαντικό είναι η θέληση να σταματήσουμε.

#### **Χημικές ουσίες:**

Τα εντομοκτόνα, τα ζιζανιοκτόνα, είναι δηλητηριώδεις ουσίες που μπορεί να μειώσουν την ανθρώπινη γονιμότητα. Έχουν γίνει πολλές μελέτες που έχουν δείξει ότι πληθυσμοί ατόμων που ευρίσκοντο υπό την επήρεια τέτοιων ουσιών παρουσίαζαν μειωμένη γονιμότητα. Επίσης, άνδρες που η δουλειά τους ήταν τέτοια στην οποία έπρεπε να χρησιμοποιήσουν τέτοιες ουσίες είχαν μειωμένο αριθμό σπερματοζωαρίων. Οι μπογιές, τα

βερνίκια, τα σπρέϋ, τα εντομοκτόνα, τα ζιζανιοκτόνα, καθώς και όλες οι παρόμοιες δηλητηριώδεις ουσίες θα πρέπει να αποφεύγονται.

Γενικά κάθε τι που μυρίζει έντονα θα πρέπει να λαμβάνεται υπ'όψιν. Είναι καλό να αποφεύγετε όλων των ειδών τα χημικά όσο το δυνατόν περισσότερο. Σ' αυτά περιλαμβάνονται τα αποσμητικά χώρου, οι μπογιές των μαλλιών, τα ισχυρά απορρυπαντικά, τα λευκαντικά, τα ισχυρά αρώματα, και τα άφτερ σέϊβ.

Σημαντικό επίσης είναι να ελέγξετε εάν στη δουλιά σας υπάρχουν διάφορα χημικά που μπορεί να επηρεάσουν τη γονιμότητά σας. Όταν χρησιμοποιείτε χημικά, διαλύτες, μπογιά, συντηρητικά, φορέστε μια καλή μάσκα που φιλτράρει τον αέρα. Μην χρησιμοποιείτε αρώματα που μυρίζουν έντονα. Το ίδιο ισχύει για αποσμητικά ή άφτερ σέϊβ που μυρίζουν έντονα. Μην χρησιμοποιήτε αποσμητικά χώρου.

## **ΤΙ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΕΤΕ ΓΕΝΙΚΑ**

### **Ανδρες**

#### **Θερμότητα.**

Είναι γνωστό ότι η θερμότητα επηρεάζει την απόδοση των όρχεων όσον αφορά την παραγωγή σπερματοζωαρίων. Είναι σημαντικό να διατηρήτε μία θερμοκρασία μικρότερη από τη θερμοκρασία του σώματος στους όρχεις. Εάν η θερμοκρασία των όρχεων αυξηθεί για οποιονδήποτε λόγο, τότε πέφτει ο αριθμός των σπερματοζωαρίων. Στην περίπτωση αυτή θα πρέπει να αναφέρουμε ότι η αύξηση της θερμοκρασίας μπορεί να προέλθει από σφιχτά παντελόνια που κρατούν τους όρχεις κοντά στο σώμα με συνέπεια αυτοί να μην αερίζονται καλά και να θερμαίνονται από το σώμα. Προσπαθήστε να αποφεύγετε να φοράτε σλιπάκια και φοράτε μποξεράκια. Αποφύγετε επίσης να φοράτε παντελόνια από πολυεστέρα και προσπαθήστε να φοράται βαμβακερά παντελόνια.

Αποφύγετε τα ζεστά αφρόλουτρα, που διαρκούν περισσότερο από μισή ώρα, καθώς και την υπερβολική σάουνα. Αποφύγετε τις ηλεκτρικές κουβέρτες. Κάποιες μελέτες έχουν δείξει επίσης ότι το οδήγημα για πολλές ώρες (περισσότερο από 3 ώρες την ημέρα) μπορεί να αυξήσει την θερμοκρασία των όρχεων, ότι μπορούν να κάνουν και τα ασφυκτικά παντελόνια.

Το επάγγελμα επίσης μπορεί να επηρεάσει τη γονιμότητα. Προσπαθήστε να διερευνήσετε την πιθανότητα υπογονιμότητας όταν δουλεύετε σε χώρους που υπάρχουν αέρια ή εξατμίσεις που εισπνέετε, επίσης, λαμβάνετε υπόψη την ύπαρξη ακτινοβολίας, θερμότητας, χημικών, μη καλής διατροφής κατά την διάρκεια της εργασίας, μη επαρκούς άσκησης και υπερβολικού άγχους. Το άγχος μειώνει τον αριθμό καθώς και την ποιότητα του σπερματοζωαρίου.

### **Γυναίκες .**

Είναι πιθανόν και οι γυναίκες να επηρεάζονται από την εργασία τους. Συνοδοί εδάφους, αεροδρόμια όπου εργάζονται κοντά σε αντιχνευτές μετάλλων, χώροι εργασίας με έντονες οσμές, εξατμίσεις, όπως για παράδειγμα καθαριστήρια που κάνουν στεγνό

καθάρισμα, τα κομμωτήρια που έχουν οσμές απο μπογιές για τα μαλλιά, ή εργοστάσια που παράγουν διαλύτες ή διάφορες βαφές , εργασίες στις οποίες η γυναίκα πρέπει να βρίσκεται κοντά στην οθόνη ενός υπολογιστή ή μιας φωτοαντιγραφικής μηχανής, ή οι χώροι εργασίας όπου έχουν γίνει ανακαινήσεις και υπάρχουν έντονες οσμές. Η ύπαρξη πονοκεφάλων στις περιπτώσεις αυτές μπορεί να σας ευαισθητοποιήσουν. Αποφύγετε επίσης τους χώρους που έχουν υπερβολική μόλυνση απο πλευράς θορύβου.

Δεν έχει σημασία αν άλλες συνάδελφοί σας στο ίδιο περιβάλλον μένουν έγκυες και δεν έχουν κανένα πρόβλημα. Αυτό δεν σημαίνει ότι κάποιος εργασιακός παράγοντας από το δικό σας περιβάλλον δεν σας επηρεάζει. Το κάθε άτομο αντιδρά ατομικά, και οι άλλες γυναίκες που μένουν έγκυες μπορεί να έχουν ισχυρότερη ιδιοσυγκρασία. Μπορεί επίσης εκείνες να υπόκεινται σε λιγότερη εργασιακή ένταση απο εσάς. Προσπαθείστε να μην ήσαστε πολύ αναμειγμένη με τη δουλειά σας, πράγμα που μπορεί να σας εμποδίσει να βρείτε όρισμένους παράγοντες που μπορεί να είναι βλαπτικοί στην γονιμότητά σας.

### **Εναλλακτικές Θεραπείες**

Οι εναλλακτικές θεραπείες μπορεί, πολλές φορές, να μην είναι σε θέση να αντικαταστήσουν τις κλασσικές θεραπείες για τη γονιμότητα. Σκοπός τους είναι κυρίως να βοηθήσουν στην αύξηση της γονιμότητάς σας, αλλά πολλές φορές , δεν είναι απομόνες τους εντελώς επαρκείς. Άλλες φορές βέβαια, μπορεί κάποια απο αυτές τις θεραπείες να είναι η σταγόνα που χρειάζεται για να ξεχειλίσει το ποτήρι και να μείνετε έγκυος. Η θεραπεία είναι οριστική. Θα πρέπει να αντιμετωπιστεί το σώμα σαν ένα όλον, να αντιμετωπιστούν όλα τα προβλήματα που μπορεί να παρουσιάζονται είτε αυτά είναι έλλειψη σε ισχυοστοιχεία ή στις απαραίτητες ουσίες, ή ρύθμιση της ενέργειας, ή λήψη συμπληρωμάτων. Θεραπεία μπορούν να πάρουν και οι δύο σύντροφοι εάν αυτό είναι απαραίτητο. Τα προβλήματά τους δεν πρέπει να είναι τα ίδια, αλλά θα πρέπει να αντιμετωπισθούν όλα. Για παράδειγμα , ένα απ' τα δύο άτομα μπορεί να υποφέρει από πονοκεφάλους, ή από θυρεοειδή, ή από διαβήτη, ή οτιδήποτε άλλο. Όλα τα θέματα που μπορεί να επηρεάσουν την εγκυμοσύνη θα πρέπει να αντιμετωπισθούν με ίσες προσπάθειες.

### **Βελονισμός.**

Ο βελονισμός αναπτύχθηκε στην Κίνα πριν από 5.000 και πλέον χρόνια. Βασίζεται στη θεωρία ότι το σώμα αποτελείται από δύο διαφορετικά στοιχεία, το θετικό και το αρνητικό το γίν και το γιάνγκ . Το γίν είναι βαθύ ,κρύο και θήλυ και το γιάνγκ είναι ζεστό, διεγείρει, και είναι άρρεν. Το γίν και το γιάνγκ είναι απόλυτα ισορροπημένα όταν το άτομο είναι απόλυτα υγιές, αλλά η ενεργειακή αυτή ισορροπία στο σώμα διαταράσσεται κατά τη διάρκεια της ασθένειας. Ο βελονισμός έχει σκοπό να επαναφέρει τη σωστή ροή ενέργειας στο σώμα, με συνέπεια την ισορροπία των δύο αυτών στοιχείων. Για να γίνει αυτό, ο βελονιστής θα βάζει πάρα πολύ λεπτές βελόνες σε ορισμένα σημεία των μεσημβρινών του σώματος. Οι μεσημβρινοί είναι αόρατες ενεργειακές οδοί, μέσα απο τις οποίες ρέει η ενέργεια. Η ενέργεια στους μεσημβρινούς αυτούς, μπορεί να αποφραχθεί, με συνέπεια πόνο και εμφάνιση διαφόρων συμπτωμάτων. Με τον βελονισμό η απόφραξη αυτή αφαιρείται, και δίνεται η δυνατότητα στην ενέργεια του σώματος( η οποία αποκαλείται τσί) να ρέει ελεύθερα μέσα απο

τους μεσημβρινούς. Η ελεύθερη ροή της ενέργειας θα βοηθήσει στην καλή κυκλοφορία του αίματος, θα θερμάνει το σώμα, και θα καταπολεμήσει την νόσηση. Υπάρχουν 12 κύριοι μεσημβρινοί και περισσότερο από 365 σημεία βελονισμού. Η λήψη του παλμού από το χέρι (σφυγμός) μπορεί να είναι πολύ βοηθητική για τη διάγνωση. Ένας έμπειρος γιατρός μπορεί να ανιχνεύσει 14 διαφορετικούς παλμούς στον καρπό, κάθε ένας από τους οποίους δίνει πληροφορίες για διάφορες ελλείψεις ισορροπίας μέσα στο σώμα.

Οι βελόνες θα μείνουν πάνω στο σώμα για περίπου μισή ώρα ενώ ο βελονιστής ελέγχει το σφυγμό σας περιοδικά για να δει πως ανταποκρίνεστε. Μετά από το διάστημα αυτό οι βελόνες αφαιρούνται και μπορείτε να πάτε σπίτι. Μπορεί να νοιώθετε ελαφρά ζαλισμένος ή κουρασμένος στην περίπτωση αυτή. Η εισαγωγή των βελονών δεν πονάει, παρά μόνο μια ελαφριά αίσθηση κατά την εισαγωγή τους αναφέρεται.

Ο βελονιστής μπορεί επίσης να ζητήσει να λαμβάνεται ορισμένες τροφές όπως π.χ. οι φράουλες το καλαμάρι και τα στρείδια που αναφέρονται ότι δυναμώνουν το γίν των νεφρών.

Υπάρχει επίσης και η μόξα, η οποία είναι η καύση κάποιου αποξηραμένου φυτού κοντά σε βελονιστικά σημεία, με σκοπό να τους μεταφέρει θερμότητα. Μπορεί επίσης να δοθούν κινέζικα βότανα, σαν βοηθητικό στοιχείο.

Η πίεση με το δάκτυλο πάνω στα βελονιστικά σημεία, γνωστή σαν σιάτσου, μπορεί να παίζει παρόμοιο ρόλο με τον βελονισμό. Έχει το πλεονέκτημα ότι μπορεί να τη χρησιμοποιήσετε στον εαυτό σας σε οποιονδήποτε χρόνο σας χρειάζεται εφόσον ξέρετε σε ποιά σημεία θα πρέπει να πιέσετε. Παρ' όλα αυτά, για την θεραπεία της υπογονιμότητας, θα ήταν καλύτερο να συμβουλευτείτε κάποιον ειδικό.

Η ανδρική υπογονιμότητα μπορεί επίσης να αντιμετωπιστεί με τον βελονισμό καθώς και με τη χορήγηση τσίνσεγκ και τζίντζερ.

Ο βελονισμός, μπορεί επίσης να γίνει και στο αυτί. Εκεί, απεικονίζεται ολόκληρο το σώμα, και μην εκπλαγείτε εάν ο βελονιστής σας αποφασίσει να σας κάνει βελονισμό στο αυτί. Ο βελονισμός θα βοηθήσει και στη ρύθμιση άλλων προβλημάτων από το υπόλοιπο σώμα.

### **ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**

Η χρήση απαραίτητων ελαίων και αλοιφών για επούλωση και βελτίωση της κατάστασης του οργανισμού ανάγεται σε πολύ παλιές εποχές. Οι ουσίες αυτές έχουν χρησιμοποιηθεί από τους Ινδούς, τους Αιγυτίους, και τους Κινέζους, ακόμα και εκατονταετίες πριν από τον γέννηση του Χριστού. Οι ουσίες αυτές δρουν φαρμακολογικά, φυσιολογικά και ψυχολογικά. Μπορούν να επηρεάσουν χημικές αλλαγές μέσα στο σώμα και αντιδρούν με ορμόνες και ένζυμα. Μπορεί επίσης να διεγείρουν ή να ηρεμήσουν το σώμα. Όλα τα φυτά δεν μπορούν να μας παρέχουν αιθέρια έλαια. Επίσης η ποσότητα ελαίων που μπορεί να προέλθει από διάφορα φυτά ποικίλει κατά ποικιλία. Για παράδειγμα χρειάζεται περίπου μισός τόνος ροδοπέταλλα για να γίνουν 100 γρ. ροδελαίου. Τα έλαια παρασκευάζονται με την μέθοδο της απόσταξης.

Η αρωματοθεραπεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί με επιτυχία στη θεραπεία της ανδρικής και γυναικείας υπογονιμότητας. Είναι καλό να συμβουλευτείτε έναν ειδικό, ο οποίος θα μπορέσει να επιλέξει τον κατάλληλο συνδυασμό ελαίων για τις ειδικές ανάγκες σας. Ο

θεραπευτής αυτός θα πάρει ένα πλήρες ιατρικό και συναισθηματικό ιστορικό, θα σας αφήσει να μιλήσετε ανοικτά για τα αισθήματά σας, και θα σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε το άγχος της υπογονιμότητας καθώς και την υπογονιμότητα αυτήν καθ' εαυτήν. Τα έλαια αυτά μπορεί να χρησιμοποιηθούν από σας στο σπίτι σε εξαιρετικές, στο μπάνιο, ή για μασάζ. Όταν αγοράζετε έλαιο για χρήση στο σπίτι είναι σημαντικό να είναι 100% καθαρό έλαιο και να μην είναι διαλυμένα.

#### Ακολουθούν μερικοί τρόποι χρησιμοποίησης των ελαίων της αρωματοθεραπείας.

Μπάνιο στο μπόλντ κάντε ένα μείγμα 6% προσθέτοντας 6 σταγόνες απαραίτητου ελαίου σε μία βάση 5 ml . Η βάση αυτή μπορεί να είναι είτε γάλα ολόπαχο ή βότκα. Αυτό θα διαλύσει το έλαιο το οποίο εάν χρησιμοποιηθεί μόνο του μπορεί να ερεθίσει το δέρμα σας. Εάν η μπανιέρα είναι από ακρυλικό ή από φάιμπεργλας θα πρέπει μετά να την καθαρίσετε από το λάδι.

Μπορείται επίσης να κάνετε ένα λάδι για μασάζ σώματος, βάζοντας 7 -25 σταγόνες σε 25 ml. βάσης, ή 20-60 σταγόνες σε 100ml βάσης. Σαν βάση μπορείτε να χρησιμοποιήσετε λάδι γλυκού αμύγδαλου, ή σπόρου από σταφύλια. Μπορείτε να κάνετε το μασάζ μόνη σας ή να το κάνει ο σύντροφός σας.

#### Κομπρέσες

Προσθέστε λίγες σταγόνες ελαίου σε ένα μπόλ που έχει πάρα πολύ ζεστό ή πάρα πολύ κρύο νερό. Βουτήξτε μέσα μία φανέλα , ή ένα βαμβακερό πανί, στίψτε το ή βάλτε το στην περιοχή που θέλετε. Αφήστε το να διορθώσει τη θερμοκρασία του και επαναλάβετε.

#### Εξάτμιση.

Προσθέστε λίγες σταγόνες αιθερίου ελαίου σε ένα μπόλ με ζεστό νερό και τοποθετήστε το πάνω σε ένα καλοριφέρ ή σε ένα θερμό σώμα. Υπάρχουν επίσης ειδικοί εξαιρετικές που περιέχουν μία πηγή θερμότητας, οι οποίοι μπορούν να αγοραστούν σε διάφορα καταστήματα. Εναλλακτικά, μπορείτε να βάλετε μία σταγόνα ελαίου στην άκρη του μαξιλαριού σας ή σε ένα μαντήλι ώστε να το μυρίζετε κατά την διάρκεια της ημέρας.

#### Αιθέρια έλαια κατά περίπτωση.

Πειραματιστείτε με τα έλαια που έχουν καλό αποτέλεσμα σε σας. Γενικά, για τις γυναίκες συνιστάται το ροδέλαιο (λάδι από τριαντάφυλλα) , σε περιπτώσεις που χρειάζεται ρύθμιση του αναπαραγωγικού συστήματος, ενώ το λάδι από γεράνι ρυθμίζει τον κύκλο , το περγαμόντο είναι καλό για την ισορροπία των ορμονών, και η melissa ρυθμίζει επίσης τον κύκλο και σας βοηθάει να βγίτε από μία κατάσταση ελαφριάς κατάθλιψης.

Βοηθητικά επίσης για την γυναικεία υπογονιμότητα είναι το θυμάρι , ο κοριάνδρος, το γεράνιο, το cypress, clary sage, το fennel, το roman camomile.

Και για τα δύο φύλα είναι σημαντικά όσον αφορά τη χαλάρωση , και αφροδισιακά , το ιλάνκ ιλάνκ, το jasmine, το Sandalwood , το περγαμόντο, και το ρόσμαρι.

Για την ανδρική υπογονιμότητα: θυμάρι, cumin, sage, και clary sage. Επίσης ο βασιλικός, το περγαμόντο το μαύρο πιπέρι, το γεράνιο, το βετιβέρ η αγγέλικα και το cedarwood. Μην διστάσετε να πειραματιστείτε.

## Φυτοθεραπεία

Τα φυτά και τα βότανα είναι η παλαιότερη μορφή ιατρικής και έχουν χρησιμοποιηθεί για χιλιάδες χρόνια. Ο παγκόσμιος οργανισμός υγείας αναγνωρίζει ότι για πολλούς ανθρώπους πολλά φυτικά σκευάσματα παρέχουν μία σαφή εναλλακτική λύση στα δυτικά φάρμακα. Η φυτοθεραπεία αρχίζει και κερδίζει έδαφος τώρα στη δύση καθώς ο κόσμος αναγνωρίζει την ωφέλειά της και την έλλειψη πολλών παρενεργειών, σε σύγκριση με τα παραδοσιακά φάρμακα.

Το πλεονέκτημα στην περίπτωση αυτή είναι ότι τα φυτά χρησιμοποιούνται ολόκληρα και δεν χρησιμοποιούνται μόνο ορισμένες απομονωμένες ουσίες τους. Ο λόγος που αυτό αποτελεί πλεονέκτημα είναι ότι τα ίδια τα φυτά περιέχουν στοιχεία που θα αντιρροπίσουν τα πιθανώς βλαπτικά αποτελέσματα του ενεργού τμήματος του φυτού. Το ίδιο το φυτό δηλαδή, παρέχει την ωφέλιμη ουσία σε κάποιο σημείο του, αλλά επίσης παρέχει και άλλες ουσίες που θα αντιρροπίσουν πιθανές παρενέργειες της ωφέλιμου ουσίας. Για παράδειγμα το dandelion το οποίο δρά σαν διουρητικό, περιέχει κάλιο. Όπως ξέρουμε, τα διουρητικά προκαλούν υποκαλιαιμία. Το φυτό αυτό, περιέχει τη διουρητική ουσία, αλλά περιέχει και κάλιο, ώστε με τον τρόπο αυτό να μην χρειάζεται η σύγχρονη πρόσληψη καλίου από τον άνθρωπο.

Στην υπογονιμότητα η θεραπεία μπορεί να βοηθήσει πάρα πολύ. Μπορεί να βοηθήσει στον ψυχολογικό τομέα, καθώς και στον σωματικό. Ενδυναμώνει τον οργανισμό και τον βοηθά να συλλάβει.

Σαφώς θα πρέπει να ρωτήσετε κάποιον ειδικό στην φυτοθεραπεία και στην υπογονιμότητα, αλλά εδώ σας δίνουμε κάποιες ελαφρές θεραπείες που μπορείτε να δοκιμάσετε και από μόνη σας. Αντί να πίνετε καφέ ή το κλασικό τσάι μπορείτε να τα αντικαταστήσετε με τσάγια φυτοθεραπείας. Αυτό θα σας βοηθήσει να μειώσετε την πρόσληψη καφεΐνης αλλά θα την συμπληρώσετε με ουσίες που λείπουν από τον οργανισμό σας. Θα σας βοηθήσει να χαλαρώσετε και να αντιμετωπίσετε καλύτερα την πιναθότητα της υπογονιμότητας.

Τέτοια φυτικά τσάγια, όπως και βάματα προωθούν την καλή λειτουργία του λεμφικού συστήματος. Μπορούν να βοηθήσουν στην ρυθμικότητα της εμμήνου ρήσεως και να βελτιώσουν τον τόνο και τη δύναμη του αναπαραγωγικού συστήματος. Μπορούν επίσης να βελτιώσουν την λειτουργία του ανδρικού αναπαραγωγικού συστήματος, καθώς και τον αριθμό των σπερματοζωαρίων.

### Φυτοθεραπεία για γυναίκες

Για την ρύθμιση της εμμηνο ρύσεως βοηθάει πολύ το φυτό agnus castus σε μορφή τσαγιού ή χαπιών. Αυτό μπορεί να βοηθήσει επίσης για τον πόνο στην περίοδο και για το προεμμηνορρυσιακό σύνδρομο. Μπορεί επίσης να βοηθήσει όπου δεν υπάρχει περίοδος. Το φυτό angelica sinensis συνιστάται επίσης.

Για τις βαριές περιόδους μπορεί να βοηθήσουν τα βότανα Ladys Mantle, American Cranesbill, k..a Στην περίπτωση αυτή, όταν υπάρχουν δηλαδή πολύ βαριές περίοδοι, συνιστάται να προσλαμβάνονται τροφές πλούσιες σε σίδηρο όπως είναι το κρέας, τα ζωικά



νεφρά και το συκώτι, οι ξηροί καρποί, τα φασόλια, τα σκούρα πράσινα λαχανικά, το cottage cheese , και το κακάο.

Στην περίπτωση που έχετε μόλις σταματήσει το χάπι και θέλετε κάτι να σας βοηθήσει, μπορείτε να δοκιμάσετε το black cohosh, chasteberry, liquorice ,motherwort. Μπορείτε να φτιάξετε ένα τσάι , που να το παίρνετε 3 φορές την ημέρα για τις πρώτες δύο εβδομάδες, 2 φορές την ημέρα για την 3<sup>η</sup> εβδομάδα ,και μία φορά την ημέρα για την 4<sup>η</sup> εβδομάδα μέχρι να συμπληρώσετε ένα μήνα. Η ατζέλικα σινένσις είναι επίσης χρήσιμη.

Για λοιμώξεις του αναπαραγωγικού συστήματος, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εχινάκκα, το σκόρδο, το wild indigo καθώς και το periwinkle. Μπορείτε να τα φτιάξετε σε τσάι και να το πίνετε 3 φορές την ημέρα. Εάν είστε έγκυος μπορείτε να κάνετε κολπικές πλύσεις με το υγρό αυτό για απολύμανση του κόλπου. Στην εγκυμοσύνη γενικά οι κολπικές πλύσεις δεν επιτρέπονται διότι μπορεί να βάλουν μικρόβια μέσα στον κόλπο, στην περίπτωση αυτή όμως δεν αποτελούν πρόβλημα. Στις λοιμώξεις του ανοσολογικού συστήματος βοηθάει και η λήψη 1-2 γραμ/ρίων βιταμίνης C την ημέρα και η αύξηση της πρόσληψης του σκόρδου ιδιαίτερα του ωμού σκόρδου.

Στους άνδρες μπορούν να βοηθήσουν τα φυτά νταμιάνα, τσίνσενγκ και Saw Palmetto.

#### Κινέζικη ιατρική

Η κινέζικη ιατρική χρησιμοποιεί φυτά, η γνώση των οποίων προέρχεται από πάρα πολύ παλιά. Σ' αυτή την περίπτωση τα φυτά είναι διαφορετικά, μπορεί να φύονται μόνο στην Κίνα, και συχνά χρησιμοποιούνται σε συνδυασμό με βελονισμό .

Τα Κινέζικα βότανα μπορεί να ληφθούν συνδυαστικά. Μπορεί να χρησιμοποιηθούν μέχρι και 12 βότανα σε συνδυασμό. Παρασκευάζονται σούπες, ή τσάγια. Μπορεί να χορηγηθούν σε μορφή χαπιών, αλοιφών, ή βαμάτων. Τα μη παρασκευασμένα όμως βότανα σε φρέσκια μορφή, θεωρείται ότι έχουν περισσότερη αποτελεσματικότητα, γι' αυτό και η θεραπεία απ' αυτά είναι πιο σύντομη.

Ο γιατρός που θα σας χορηγήσει ένα τέτοιο βότανο, θα εξετάσει τον σφιγμό σας, θα πάρει ένα πλήρες ιατρικό ιστορικό, σχετικά με τον τρόπο ζωής, τη διαίτα , τη σεξουαλική ζωή, τους φόβους και την ανατροφή σας, θα παρατηρήσει το χρώμα του προσώπου σας, τον γενικό τύπο του σώματός σας , τον τρόπο που μιλάτε, την εμφάνιση της γλώσσας, (πολύ σημαντική στη διάγνωση) και την πνευματική σας κατάσταση. Θα ακούσει τον τρόπο που αναπνέετε , που βήχετε , που μιλάτε , και που μυρίζετε. Ο σκοπός της θεραπείας με τα βότανα της Κινέζικης Ιατρικής είναι η επαναφορά της ενεργειακής ισοροπίας μέσα στο σώμα σας.

#### Ομοιοπαθητική

Η ομοιοπαθητική ξεκίνησε το 1796 από το Γερμανό Σάμουελ Χάνεμαν. Η ομοιοπαθητική βασίζεται στην αρχή του ότι εάν δώσουμε στον ασθενή κάποιο φάρμακο που προκαλεί τα ίδια συμπτώματα που έχει ο ασθενής, έχουμε θεραπεία. Για παράδειγμα, εάν δώσουμε σε έναν απλό άνθρωπο, μη ασθενή, φλοιό από το δένδρο της κινίνης ο φλοιός αυτός θα του προκαλέσει τα συμπτώματα της ελονοσίας. Εάν τώρα, δώσουμε μία μικρή ποσότητα της ουσίας αυτής σε έναν ασθενή ο οποίος πάσχει από ελονοσία τότε ο ασθενής αυτός θα

θεραπευτεί. Αυτή είναι η θεραπεία των ομοίων. Στην ομοιοπαθητική, δεν υπάρχουν φάρμακα αλλά ασθενείς. Ο ομοιοπαθητικός θα πάρει ένα λεπτομερές ιστορικό προσπαθώντας να διαπιστώσει σε ποιά ιδιοσυγκρασία βρίσκεται ο ασθενής του. Στην περίπτωση που η ιδιοσυγκρασία διαπιστωθεί με ακρίβεια, τα αποτελέσματα πολλές φορές είναι θεαματικά. Δεν είναι τυχαίο που η ομοιοπαθητική έχει φτάσει σε τέτοιο επίπεδο στον κόσμο. Αυτό σημαίνει ότι είναι αποτελεσματική. Ο Ομοιοπαθητικός θα αναγράψει κάποιο φάρμακο το οποίο θα βρίσκεται σε κάποια μικρή ή μεγάλη δυναμοποίηση. Δυναμοποίηση είναι ο αριθμός των δονήσεων στο οποίο βρίσκεται το φάρμακο προκειμένου να δυναμοποιηθεί. Στην υπογονιμότητα, η ομοιοπαθητική μπορεί να παίξει μεγάλο ρόλο και στους δύο συντρόφους. Με την ομοιοπαθητική μπορεί να έχουμε βελτίωση του σπέρματος στον άνδρα, βελτίωση της ποιότητας ωαρίου στη γυναίκα και πολλές φορές ακόμη ίσως και αύξηση της διαβατότητας των σαλπίγγων.

Η ομοιοπαθητική θεραπεία, εκτός από το σωματικό επίπεδο, θα βελτιώσει το πνευματικό και συναισθηματικό επίπεδο, και θα προσπαθήσει να ανατάξει τυχόν ενεργειακά μπλοκαρίσματα που υπάρχουν στην ενέργεια του οργανισμού σας. Η ομοιοπαθητική μπορεί να συνδυαστεί και με τη λήψη φαρμάκων για την υπογονιμότητα πολλές φορές.

Όπως γίνεται και με την ρεφλεξολογία, έτσι και με την ομοιοπαθητική, η κατάσταση μπορεί στην αρχή να χειροτερέψει πριν βελτιωθεί. Αυτό ονομάζεται αρχική επιδείνωση και μπορεί να διαρκέσει μία εβδομάδα ή και 20 μέρες στην αρχή της θεραπείας. Μπορεί να εμφανισθεί σαν ένα δερματικό εξάνθημα, ή σαν εμφάνιση άλλων συμπτωμάτων που δεν είχατε προηγουμένως, μετά από αυτά όμως, θα υπάρξει βελτίωση. Η αρχική επιδείνωση, δεν εμφανίζεται σε περιπτώσεις όπου το ομοιοπαθητικό φάρμακο που χορηγήθηκε δεν ήταν το κατάλληλο. Στην ομοιοπαθητική θα πρέπει να αποφύγουμε τη λήψη καφέ και μέντας, καθώς και πολύ λίγων άλλων ουσιών όπως είναι το χαμομήλι κ.λ.π. Θα πρέπει επίσης να αποφύγουμε την καμφορά, τον ευκάλυπτο, και τις μέντες, επειδή όλα αυτά μπορεί να αντιδοτήσουν τη θεραπεία. Παρ' όλα αυτά σε άτομα που είναι δύσκολο να κόψουν τον καφέ, η περίπτωση τους μπορεί να εξεταστεί, εξατομικευμένα, και ο ομοιοπαθητικός ιατρός μπορεί να τους πει εάν στην περίπτωση τους χρειάζεται ή διακοπή του καφέ ή όχι.

Έχουν γίνει δύο μελέτες πάνω στην επίδραση της ομοιοπαθητικής στην υπογονιμότητα, και δημοσιεύτηκαν στην Γερμανία το 1993. Στην πρώτη είχαμε 6 εγκυμοσύνες σε 2 συγκριτικές ομάδες, αλλά και οι 6 της ομοιοπαθητικής ομάδες πήραν ένα μωρό στο σπίτι, ενώ στην άλλη μονάδα οι 4 από τις 6 απέβαλαν. Στην άλλη μελέτη εξετάστηκαν 119 γυναίκες με υπογονιμότητα, οι οποίες έλαβαν ομοιοπαθητική θεραπεία. 25 από αυτές έμειναν έγκυες. Υπήρχαν μόνο δύο αποβολές.

Στην ομοιοπαθητική, δεν μπορούν να δοθούν ειδικές οδηγίες από το άρθρο αυτό για το τί φάρμακα θα πρέπει να παίρνετε, διότι για την ίδια περίπτωση το φάρμακο μπορεί να είναι εντελώς διαφορετικό στα διάφορα άτομα. Το μόνο που μπορούμε να πούμε είναι ότι η ομοιοπαθητική θεωρείται από το συγγραφέα απαραίτητο συμπλήρωμα στο ζευγάρι όπου υποφέρει από υπογονιμότητα.

### Ρεφλεξολογία

Η ρεφλεξολογία μπορεί να είναι και αυτή αρκετά βοηθητική στην αντιμετώπιση της υπογονιμότητας, ειδικά στην αντιμετώπιση του στρες. Η ρεφλεξολογία εφαρμόζεται με την πίεση σε κάποιο σημείο του σώματος η οποία μπορεί να προκαλέσει αλλαγές σε άλλο σημείο του σώματος. Έχει την ίδια φιλοσοφία με το βελονισμό και το σιάτσου. Βαζίζεται στην αρχή ότι κάποιο τμήμα του σώματός σας αντανακλάται σε κάποιο τμήμα των ποδιών σας. Γίνεται με απαλό και ασφαλές μασάζ στο πόδι, που συγκεντρώνεται σε περιοχές όπου η διαταραχή είναι εμφανής. Το σώμα βοηθιέται να θεραπευτεί μόνο του. Οι περισσότεροι ρεφλεξολόγοι θα σας κάνουν 6-8 θεραπείες αρχικά η κάθε μία από τις οποίες θα διαρκεί περίπου 1 ώρα, και ο ρυθμός τους θα είναι 1-2 θεραπείες την εβδομάδα αυξάνοντας σταδιακά τα διαστήματα, καθώς βελτιώνεται η υγεία σας. Μπορεί να υπάρξει μία θεραπευτική κρίση, κατά την οποία το σώμα μπορεί να αντιδράσει με αύξηση των ούρων, υπερβολική έκκριση από τον κόλπο, αλλαγές στην κίνηση του εντέρου αλλά μετά από την κρίση αυτή το σώμα αρχίζει να νοιώθει καλύτερα και έχουμε αρκετά μεγάλη βελτίωση στο σώμα.

### **ΒΙΟΕΝΕΡΓΕΙΑ - ΒΙΟΣΥΝΤΟΝΙΣΤΙΚΗ - ΒΙΟΑΝΑΔΡΑΣΗ.**

Στο εξωτερικό, έχει αρχίσει να χρησιμοποιείται σε πάρα πολλά ιατρεία, η θεραπεία με Βιοανάδραση. Ο όρος - Βιοενέργεια ή Βιοανάδραση (Bioresonance Therapy - BRT), είναι η χρησιμοποίηση των ηλεκτρομαγνητικών ταλαντώσεων από το σώμα του ασθενούς για θεραπευτικούς σκοπούς. Θα κάνουμε μία προσπάθεια να εξηγήσουμε αυτή την νέα μέθοδο θεραπείας η οποία εφαρμόζεται ευρέως στην Γερμανία και έχει αρχίσει να εφαρμόζεται πάρα πολύ σε όλον τον υπόλοιπο κόσμο, και τώρα εισάγεται στην Ελλάδα.

Κατ' αρχήν, θα πρέπει να τονίσουμε ότι η θεραπεία αυτή δεν έχει σκοπό να αντικαταστήσει την παραδοσιακή ιατρική, έχει όμως μεγάλη αξία στο να ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΕΙ την παραδοσιακή ιατρική.

Στο σώμα, μας, όπως γνωρίζουμε, υπάρχουν διάφορες μορφές ενεργείας. Μία από αυτές είναι και η θερμική ενέργεια. Εκτός από την θερμική ενέργεια υπάρχει και η ηλεκτρομαγνητική. Τα είδη αυτά ενεργείας εκφράζονται με ένα γραφικό τρόπο με ταλαντώσεις. Γνωρίζουμε από την φυσική ότι κάθε είδος ενέργειας έχει μήκος κύματος και έχει και κάποιο είδος ταλάντωσης. Αυτός καθ' αυτός ο όρος μήκος κύματος εκφράζει την ύπαρξη κάποιας ταλάντωσης, δηλαδή κάποιου κύματος.

Το μήκος κύματος της ταλάντωσης ενός υγιούς ανθρώπου είναι διαφορετικό από το μήκος κύματος της ταλάντωσης που θα έχει κάποιο άτομο με κάποια παθολογική κατάσταση. Δεν υπάρχει παθολογική κατάσταση χωρίς την παρουσία παθολογικών καταστάσεων μέσα ή γύρω από το σώμα.

Οι παθολογικές ηλεκτρομαγνητικές ταλαντώσεις υπάρχουν μαζί με τις υγιείς ταλαντώσεις στο σώμα κάθε ασθενούς. Το φάσμα εκτείνεται από πολύ μακρέα έως πολύ βραχέα κύματα. Οι παθολογικές καταστάσεις στο σώμα διαταράσσουν την φυσιολογική κατάσταση ισορροπίας της ενέργειας στον οργανισμό. Το σώμα ασθενεί, επειδή αυτή η δυναμική ισορροπία δεν

μπορεί να διατηρηθεί. Επιπλέον, υπάρχουν διάφορα στρες από το περιβάλλον τα οποία μπορεί να επηρεάσουν τις ηλεκτρομαγνητικές καταστάσεις ή τα «βιοσήματα» ενός ασθενούς. Επειδή ακριβώς οι ταλαντώσεις αυτές είναι ηλεκτρομαγνητικής φύσης, μπορούν να απαχθούν, ή να γίνουν αντιληπτές από κάποιο μηχάνημα, εφ' όσον αυτό συνδεθεί με το σώμα του ασθενούς, με διάφορα ηλεκτρόδια. Στα μηχανήματα βιοενέργειας ή βιοανάδρασης υπάρχουν ηλεκτρόδια ειδικά σχεδιασμένα, έτσι ώστε να αντιλαμβάνονται τα ηλεκτρομαγνητικά ερεθίσματα και να τα μεταφέρουν μέσα στην θεραπευτική συσκευή. Η συσκευή έχει την δυνατότητα να αναγνωρίζει τα παθολογικά κύματα, τα οποία έχουν διαφορετικό μήκος κύματος από τα φυσιολογικά. Οι κατασκευαστές της συσκευής, έχουν δώσει το εύρος του φυσιολογικού μήκους κύματος στην συσκευή, η οποία περιέχει κάποιο φίλτρο, το οποίο φιλτράρει τα φυσιολογικά κύματα το μήκος κύματος των οποίων γνωρίζουμε εκ των προτέρων από έρευνες που έχουν γίνει, και δίνει την δυνατότητα μόνο στα παθολογικά κύματα να περάσουν προς την έξοδο. Η συσκευή τότε έχει την δυνατότητα να παράγει ένα κύμα το οποίο να είναι ακριβώς αντίθετο, (σαν να βάζαμε έναν καθρέφτη), από το παθολογικό κύμα. Δηλαδή, στην επιστημονική ορολογία, δίνει ένα κύμα το οποίο βρίσκεται σε ακριβώς "αντίθετη φάση" από το παθολογικό κύμα το οποίο την «ταίσαμε». Έτσι, δημιουργείται «συντονισμός», και εξουδετέρωση του παθολογικού κύματος. Γίνεται λοιπόν αντιληπτό, ότι οποιαδήποτε παθολογική ταλάντωση εισαχθεί στην συσκευή, η συσκευή αυτή έχει την δυνατότητα να χορηγήσει μία εντελώς αντίθετη ταλάντωση με τελικό αποτέλεσμα την εξουδετέρωση της παθολογικής ταλάντωσης. Με τον τρόπο αυτό επέρχεται μία κατά κάποιον τρόπο εξισορρόπηση της ενέργειας του οργανισμού του ατόμου, εξουδετέρωση των παθολογικών ταλαντώσεων, και υποβοήθηση στην θεραπεία της ασθένειας.

Δεν πρέπει, εξ' άλλου, να ξεχνάμε, ότι και τα φάρμακα που δίνουμε, κάπως έτσι δρουν. Σε τελικό επίπεδο το φάρμακο, αφού το πάρει ο ασθενής και διαλυθεί στο στομάχι και απορροφηθεί, θα δράσει σε ένα τελικό όργανο - στόχο, όπου θα επιτελέσει τελικά, μία χημική αντίδραση, με σκοπό την απελευθέρωση κάποιας μορφής ενεργείας. Έτσι λοιπόν, και τα φάρμακα τελικά δρουν, ίσως, με βιοενεργητικό τρόπο.

Σκοπός της όλης θεραπείας είναι η ρύθμιση της ενέργειας του οργανισμού, η εξουδετέρωση των παθολογικών ταλαντώσεων, και η πρόσδοση φυσικής, υγιούς, αγνής ενέργειας στον οργανισμό. Η κατάσταση αυτή έχει σαν αποτέλεσμα ο ασθενής να νιώθει πιο ξεκούραστος μετά την θεραπεία, αλλά να έχει γίνει και θεραπεία ουσίας, με την εξουδετέρωση των παθολογικών σημάτων.

Η Βιοσυντονιστική Θεραπεία έχει εφαρμογή σε πάρα πολλές καταστάσεις, όπως είναι τα γυναικολογικά προβλήματα (μαστίτιδα - δυσμηνόρροια - προβλήματα εμμηνόπαυσης - ενδυνάμωση του ωαρίου μετά από εξωσωματική για επόμενη διέγερση), προβλήματα μετά από χειρουργείο όπως π.χ. πρόληψη σχηματισμού συμφύσεων, και επιτάχυνση της ανάρρωσης. Βιοσυντονιστική Θεραπεία μπορεί να γίνει πριν από κάποιο χειρουργείο με συνέπεια την ενδυνάμωση του οργανισμού και μετά από κάποιο χειρουργείο για επιτάχυνση της ανάρρωσης. Η βιοσυντονιστική θεραπεία έχει εφαρμογή επίσης στην αλλεργία, στο άσθμα, καθώς και σε προβλήματα υψηλής ή χαμηλής πίεσης, πόνων στα οστά, δυσλειτουργιών του εντέρου, και γρίπης ή κρυολογημάτων. Έχει επίσης εφαρμογή σε

αντιμετώπιση πυρετού, γαστρικών προβλημάτων, ανοσοανεπαρκειών, σεξουαλικής ανεπάρκειας, ελεφαντίασης, αυχενικού συνδρόμου, και οσφυαλγίας. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί σε καρδιοπαθείς για την ενδυνάμωση του καρδιακού μυός, μαζί με την χορήγηση δακτυλίτιδος, και για την πρόληψη της καρδιακής αρρυθμίας, επειδή παρέχει ενέργεια στον φλεβόκομβο, τον κολποκοιλιακό κόμβο και το δεμάτιο του His βοηθώντας τα έτσι να βηματοδοτήσουν καλύτερα την καρδιά. Έχει επίσης εφαρμογή στην ανανέωση των κυττάρων και των νεύρων, και μπορεί να βοηθήσει και παχύσαρκα άτομα τα οποία κάνουν προσπάθεια αδυνατίσματος. Έχει υποστηρικτική δράση σε άτομα που παίρνουν θεραπεία για θυρεοειδή, διαβήτη, ή χημειοθεραπεία για καρκίνο, και έχει καλή αποτελεσματικότητα σε αθλητικούς τραυματισμούς, αύξηση της αντίστασης του οργανισμού, εξουδετέρωση της ακτινοβολίας από ηλεκτρομαγνητικές ακτινοβολίες, προβλήματα προστάτη, κολπίτιδες, κονδυλώματα, και πολλά άλλα προβλήματα. Μπορεί επίσης να βοηθήσει σε περίπτωση ιώσεων, άθροισης τοξινών, και να δώσει ενέργεια στο πάγκρεας ή στο συκώτι ώστε αυτά να αποβάλλουν τις τοξίνες τους.

Η Βιοανάδραση ταιριάζει πολύ καλά με την Ομοιοπαθητική θεραπεία, και μπορεί να γίνεται μαζί. Οι παραδοσιακοί ιατροί, δηλαδή οι ιατροί της μεγάλης πλειοψηφίας, που εφαρμόζουν την αλλοπαθητική ιατρική, θα βρουν στην βιοσυντονιστική ένα σύμμαχο ο οποίος, χωρίς να εμποδίζει καθόλου την εξάσκηση της ιατρικής τους, θα έρθει βοηθός, ώστε η θεραπεία που θα δώσουν στους ασθενείς τους, να γίνει πιο αποτελεσματική με την χρήση βιοανάδρασης. Η βιοανάδραση έρχεται να ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΕΙ τις ήδη υπάρχουσες θεραπείες, και να βοηθήσει τον ασθενή να αναρρώσει πιο γρήγορα, με καλύτερο τρόπο και στο τέλος να είναι πιο υγιής από ότι ήταν πριν.

Με την βιοανάδραση έχουμε επίσης την δυνατότητα να εξουδετερώσουμε ορισμένες παρενέργειες φαρμάκων, βοηθώντας έτσι τα φάρμακα να είναι πιο αποτελεσματικά, και με λιγότερες παρενέργειες.

Το θέμα της βιοανάδρασης είναι ένα τεράστιο θέμα. Στο άρθρο αυτό προσπαθήσαμε απλώς να κάνουμε μία εισαγωγή στο θέμα. Δεν προσπαθήσαμε να δώσουμε τίποτε παραπάνω από μία απλή και πρώτη ενημέρωση. Η ουσία και το συμπέρασμα του όλου θέματος είναι ότι σχεδόν σε κάθε περίπτωση η βιοανάδραση μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν υποβοήθηση της θεραπείας του ασθενούς, με πάρα πολύ καλά αποτελέσματα τις περισσότερες φορές. Είναι ένα ακόμα βοηθητικό εργαλείο για τον αλλοπαθητικό ιατρό, ώστε να βοηθηθεί ο ασθενής να αντιμετωπίσει την κατάστασή του γρήγορα και αποτελεσματικά.