

Fertilitetsguide af Maria Dior



En

komplet guide til din fertilitet

Hormonel ubalance

Når det kommer til at forberede sig på undfangelse, er det vigtigste område i dit liv, din kost. Årsagen er for det første at der er specifikke fødevarer der er nødvendige inden du bliver gravid som kan hjælpe med at forhindre forsterproblemer. Kost spiller for det andre en rolle når det kommer til at balancere dine hormoner, dermed din ægløsning og chancerne for at have en sund og ukompliceret graviditet. Dette hæfte vil guide dig igennem hvordan du kan spise sundt (og godt) med fokus på fertilitet fremmende kost. Du lærer også hvilke supplement der er vigtigst i forberedelsesfasen mod en ønsket undfangelse.

Kort og god: Kosten er afgørende for din fertilitet.

Selv om din nuværende livsstil er sund, eller hvad du selv definerer som sund, er det ikke sikkert den er egnet til din krop, og til at forbedre din fertilitet. Hvis du vil være helt sikker på at du spiser efter *din* krops behov, er du velkommen til at skrive til Maria Dior for at høre mere om hvilke råd og ændringer i kosten du burde foretage dig.

Hvad er en fertilitetsdiæt?

En fertilitetsdiæt er en diet som støtter din krop i dens reproduktive indsats. Den inkluderer fødevarer som er næringsrige og specifikke og som du har brug for, for at opnå en hormonal funktion, produktion og balance, foster udvikling, ægsundhed, sæd sundhed, blod sundhed og meget mere. Det er en diæt designet for at hjælpe din krop med at balancere de fertilitetsbesvær der eksisterer, bygge op næringsværdier og stå for alle byggesten der kræves for at producere et sundt barn.



Naturen har lavet fødevarer for at nære og føde kroppen. Når kroppen er optimalt ernæret, og usund mad er undgået, kan kroppen reparere og opbygge sig selv og sin naturlige balance. Dette er især til gavn for fertilitetsklienter, når der ligger en ubalance i det reproduktive system. Cellerne i kroppen bliver konstant erstattet med nye, friske celler. Dette sker i alle organer, muskler, bindevæv mm. Byggesten fra disse nye celler er understøttet af den mad du indtager.

Graviditets vitaminer

Når du skal i gang med at forsøge at blive gravid, anbefaler vi at du starter op med graviditetsvitaminer så du får alle vitaminer du skal have, uafhængig af din kostplan. De fleste ingredienser i kostplanen vil give din krop de vitaminer du har brug for, men for at være sikker på at du er godt dækket ind, anbefaler vi dig at begynde med graviditetsvitaminer allerede nu. De indeholder desuden folic acid der understøtter en sund fosterudvikling.

Essentielle fedtsyrer:

Omega 3 fedtsyrer har vist sig at være gavnlige for at regulere hormoner i kroppen, forbedre livmoderslimhinden, fremprovokere ægløsning og forbedre generel kvalitet af livmoderen ved at øge blodforsyningen til det reproduktive system. Omega 3 fedt indeholder også to fedtstof der er nødvendig for god helse; DHA og EPA. Disse to fedtstof har vist at mindske risici for mange type livsstilssygdomme. Lave værdier af DHA i kroppen har vist en forbindelse med større risici for depression og andre mentale diagnoser. Under svangerskabet har DHA-mangel også været associeret med for tidlig fødsel, lav fødselsvægt, og hyperaktivitet i barn.

Antioxidant komplekset:



Frie radikaler strømmer rundt i vores system og ødelægger celler. De er resultatet fra cigaret brug, toxiner og andre kemiske stoffer, men det største problem er at en fri radikal producerer flere frie radikaler hver gang den ødelægger en celle. Dette er et problem da alt i din krop er lavet af celler og derfor er sårbare overfor frie radikaler. Det betyder at sperm og æg også er sårbare, ligeledes dit

reproduktive system og kirtler der producerer hormoner. Antioxidanter beskytter kroppen fra frie radikaler, og er derfor en af de vigtigste komponenter i at opnå en naturlig fertilitet for både mænd og kvinder.

Frie radikaler kan også påvirke DNA. DNA fra begge forældre er fremtidens blueprint for et barn. Skadet DNA kan forårsage spontan abort eller fødsels/foster problemer for det kommende barn. Studier har vist en forbindelse mellem oxidative stress af årsag fra frie radikaler og mænds infertilitet, hvorfor det er meget vigtigt for begge kommende forældre at tage en antioxidant kompleks i den rigtige mængde forinden en undfangelse.

Supplement kvalitet betyder meget.

Sørg for at dine kosttilskud er af bedste kvalitet. Det er desværre mange producenter der er på markedet for at tjene penge. Vi anbefaler pure pharma, der har den bedste kvalitet på markedet. Du kan se din rabatkode under dokumentet "samarbejd og rabataftaler for klienter ved Maria Dior".

Top 10 listen med fødevarer der gavner en naturlig fertilitet



Æg
VitaminD,
B12,
protein

Sørg for at have økologiske æg, da kvaliteten på æg virkelig spiller en rolle for næringsindholdet. Der skal være en dyp orange/gul farvet blomme.

Spis nødder og frø i rå tilstand, da deres essentielle fedtsyrer og zink er varme-sensitive.



græssende
kød
omega-3,
jern, B12,
protein

Nødder & frø
omega-3,
zink, vitamin
E, protein



Græssende kød kommer fra dyr som har spist grønt græs i størstedelen af deres

grønne
blader
jern, folin
syre, B6,
vitamin E



liv. Dette kød har mindre fedt og smager lidt mere kraftfuldt, men gir større næringsindhold og mere omega-3 på grund af deres naturlige diæt. Gen modificeret mad, som indeholder antibiotika og vækst hormoner, har en påvirkning på din fertilitet.

Disse blade er fulde af mineraler, antioxidanter og vitaminer som er essentielt for din generelle sundhed. Eksempler er spinat, grønkål, rucola og collards.



frugt
vitamin C,
flvanoider,
antioxidanter

Frugt har det højeste indhold af antioxidanter per stk. Blåbær, jordbær, rosiner, granatæbler og figer har det største indhold (ved PCO skal du være opmærksom på at få det i et komplekst måltid for at undgå for store blodsukker udsving). Antioxidanter er følsomme overfor varme, så spis de friske.

Farven på din grøntsag vil fortælle dig hvilke næringsstoffer og fordeler den vil give din krop. Røde og grønne grøntsager har et højt indhold af C vitamin. Orange har et højt indhold af vitamin A. Hvide grøntsager har et højt indhold af sulfur. Spis varieret, og rigtig, rigtig mange grøntsager.

farvede
grønt
vitamin C,
B6



rå/kultura
mælk
vitamin D,
B12, Zink

Råmælk er mælkeprodukter som ikke er pasteuriseret så de stadig har vigtige enzymer og næringsstoffer intakt. Råmælk kommer fra køer som har græsset og som ikke er hormon

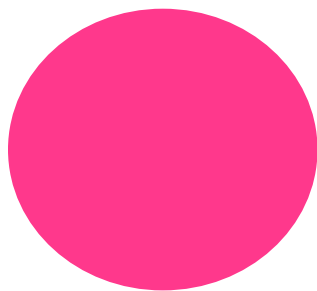
eller antibiotika behandlet. Der er ikke mange steder der sælger råmælk, men hvis du har mulighed, kan du opsøge nærmeste økologiske gård.



fisk & skaldyr
vitamin D,
omega-3,
selenium,
B12, CoQ10

omega-3 fedtsyrer

Fisk og skaldyr er en af de mest næringsholdige fødevarer vi kan få. De gir et højt indhold af essentielle fedtsyrer. Ulempen er at de fleste af disse næringsstoffer er varme sensitive, så husk dette når du forbereder maden. Forsøg at undgå fisk fra fiskefarmer, som har mindre og som indeholder antibiotika.



Lever: vitamin D, zink, Selenium, Jern, Folicacid, B12, CoQ10 Enten kan man lide det, eller så kan man ikke. Men lever er også en af de mest næringsrige fødevarer, og har især et højt indhold af folin syre. Vælg altid økologisk.

Linser og bønner er meget næringsrige, og har et højt indhold af både jern og folic acid. Linser, garbanzo og pinto bønner dækker dit daglige behov ved kun 1 kop kogte. Du kan bruge de i suppe, hummus, som et tilbehør, i mm.

linser &
bønner
jern, folin
syre



brownies



Korn

Korn er i et orange område når det kommer til at forbedre din fertilitet. Der er flere studier der viser en forbindelse med infertilitet og indtagelse af kornprodukter, især mennesker der lider af cøliaki, eller der er gluten

intolerante. Hvis du har det bedre rent fysisk uden korn, er det en god ide at holde sig fra dette under forløbet. Som udgangspunkt anbefaler jeg at man fravælger gluten og de fleste kornprodukter da det har vist det bedste resultat. Hvis du er normalvægtig og ikke lider af PCO kan du dog gå efter korn og psuedo-korn såsom havre, majs, boghvede, quinoa og ris.

Makro - næringsstoffer:

I tillæg til micro-næringsstoffer (vitaminer og mineraler) er macro-næringsstoffer også vigtige. Dette betyder at du skal have nok proteiner, fedt, fiber og kulhydrater.

PROTEINER: - aminosyrer er kroppens byggesten for celler hos dig og hos embryoet. Under forstadiet ved undfangelse, skal du være sikker på at du får nok protein, så du har nok at give til det spirende æg. Få proteiner fra en bred kilde; både dyr - og grøntsags proteiner hver dag.

Bedste kilde til protein fra dyr

- ♥ Økologisk kylling
- ♥ Græsspisende køer
- ♥ Vild laks
- ♥ Økologisk kalkun



Bedste kilde til grøntsags protein

- ♥ Linser
- ♥ De fleste bønner
- ♥ Quinoa
- ♥ Nødder
- ♥ Grønne grøntsager

FIBER: fiber hjælper kroppen i at udslette overproduktion af østrogen og xenohormoner i systemet og holder dit fordøjelses system funktionelt og optimalt

Kilder:

- ♥ Havregryn
- ♥ Æbler
- ♥ Nødder og frø
- ♥ Bønner
- ♥ Avocadoer
- ♥ Fuld korn

beskeder fra bestemte hormoner. Hormonniveauer kan påvirkes af stress, væskeforandringer i kroppen, mineraler i blodet og infektion. Hver endokrine kirtel spiller en særlig rolle i evnen af vores krop til at opretholde en ordentlig funktion. Hver endokrine kirtel kommunikerer også med den anden i et fantastisk design. Hvis en af de endokrine kirtler ikke fungerer korrekt, kan det forårsage en brudt link i kommunikation med andre endokrine kirtler eller handlinger i kroppen, hvilket i høj grad kan skade forplantningsevnen. Fordi de endokrine kirtler udskiller hormoner, og hormoner er budbringere for aktioner i kroppen, opstår en hormonel ubalance hvis kirtlen ikke fungerer korrekt, og respons evnen kan være forringet.

Det endokrine Netværk

Det endokrine system fuldender disse opgaver gennem sit netværk af kirtler, som er små, men meget vigtige organer, der producerer, opbevarer, og udskiller hormoner.

Kirtler i det endokrine system er:

- ♥ hypothalamus
- ♥ Pinealkirtlen
- ♥ Hypofyse
- ♥ Skjoldbruskkirtel
- ♥ parathyroidea
- ♥ thymus
- ♥ Adrenal
- ♥ Pancreas
- ♥ æggestokke
- ♥ testes

Disse kirtler producerer forskellige typer af hormoner, der fremkalder en bestemt reaktion i andre celler, væv og/eller organer placeret i hele kroppen. Hormonerne når disse fjerntliggende mål ved hjælp af blodet. Ligesom nervesystemet, er hormonsystemet en af kroppens vigtigste kommunikatører. Men i stedet for at bruge nerver til at sende information, anvender det endokrine system blodkar til at levere hormoner til celler.

endokrine sygdomme

For at sikre, at alt forløber glat (dvs. din krop fungerer som det skal), skal visse processer fungere korrekt:

De endokrine kirtler skal frigive den korrekte mængde hormoner (hvis de frigiver for meget eller for lidt, er det kendt som hormonel ubalance).

Din krop også behov for en stærk blodforsyning til at transportere hormonerne i hele kroppen. Der skal være nok receptorer (som er hvor hormonerne vedhæfte og gøre deres arbejde) ved målvævet.

Endokrine sygdomme er almindelige og sker af sig selv når et trin i processen ikke fungerer som det skal.

Hormoner er kroppens kemiske budbringere. De styrer næsten alle fysiologiske processer i kroppen - fra regulering af stofskiftet til aktivering af immunsystemet til menstruationscyklus og reproduktion. En præcis hormonbalance er afgørende for korrekt krops funktion. Visse fødevarer i kosten kan gendanne eller forringe hormonbalancen. Fordi overgangsalderen er ledsaget af hormonel ubalance, er det især vigtigt i denne overgangsperiode i en kvindes liv at spise de rigtige fødevarer og undgå de forkerte fødevarer.

Hypofyse

Dette anses som hovedkirtelen. Den består af to dele, de forreste og bageste lapper. Den forreste regulerer skjoldbruskkirtlen, binyrer og reproduktive kirtler. Den bageste lap udgiver antidiuretisk hormon, dette medvirker til at bevare kontrollen over kroppens vandbalance gennem dens virkning på nyrerne og urinproduktionen. Den bageste lap frigiver også oxytocin, som stimulerer sammentrækninger af livmoderen, der opstår under fødslen. For hver positiv feedback loop (kommunikation gennem stimulering og sekretion af visse hormoner) er der også en negativ tilbagekoblingsløkke (inhibering), for at opretholde balancen. Jeg kan lide at tænke på det som en termostat. Her er et godt eksempel på, hvordan stimulering og hæmning i det endokrine system arbejder; Hypothalamus er ligesom dig, en person, der kan styre termostaten i dit hjem. Termostaten er hypofysen, og varmen er hormoner frigivet af andre endokrine kirtler. Eftersom varmen stiger (stimulering af endokrine kirtler og frigivelse af deres hormoner) signalerer det til termostaten (hypofyse) at slukke. Når varmen aftager, signalerer det til termostaten at køre igen. person styringen (hypothalamus) indstiller termostaten (hypofyse) til en regulerende varme (endokrine kirtler frigiver hormoner).

Hypofysen secernerer følgende hormoner:

- ♥ Adrenokortikotropt hormon (ACTH) produceres som reaktion på stress, som stimulerer binyrerne til at udskille cortisol. Glucocorticoider inhiberer ACTH.
- ♥ Skjoldbruskkirtel-stimulerende hormon (TSH) stimulerer produktionen af skjoldbruskkirtelhormoner; thyroxin (T4) og triiodothyronin (T3). Inhiberet af T3 & T4.
- ♥ Væksthormon (GH) er vigtigt for alle væv i kroppen. Stimuleret af GHRH, inhiberet af somatostatin.

- ♥ FSH og LH er stimuleret af GnHR; inhiberet af kønshormoner.
- ♥ Prolaktin stimulerer mælkeproduktionen, det er i forkortet PIH.

binyrerne

Binyrerne består af to strukturer, binyrebarken er det ydre lag, medulla er det indre lag. Binyrerne udskiller steroide hormoner kaldet kortikosteroider eller corticoider for kortet. Binyrerne udskiller 3 grupper af steroidhormoner;

- ♥ Mineralcorticoids, som regulerer vores natrium-kalium-balance (Na +/K +) ved at virke på nyrerne. Dette regulerer vores salt og vand balance i kroppen.
- ♥ Glukokortikoider, regulerer metabolismen af glucose og andre organiske molekyler.
- ♥ Kønshormoner, androgener DHEA (forløberen til østrogen), testosteron, androstendion og nogle østrogen/progesteron hormoner. Disse supplement-kønshormoner udskilles af gonaderne (testis og ovarier).

Binyrerne frigiver disse hormoner som en reaktion på stress. Stress kan opstå fra intense følelser, fysisk legemsbeskadigelse eller overanstrengelse, eller gennem miljømæssige faktorer såsom toksiner.

skjoldbruskkirtlen

Formålet med skjoldbruskkirtlen er at tage jod fra fødevarer vi indtager, og konvertere det til skjoldbruskkirtelhormoner: thyroxin (T4) og triiodothyronin (T3). Skjoldbruskkirtel celler er de eneste celler i kroppen, som kan absorbere jod. Skjoldbruskkirtlen kombinerer jod og aminosyren tyrosin til at omdanne T4 og T3. Når T3 og T4 er frigivet i blodstrømmen styrer de vores stofskifte. Skjoldbruskkirtlen er også ansvarlig for vækst, udvikling og reparation af kroppen. Det er yderst vigtigt for udviklingen af det centrale nervesystem. Metabolismen af hver eneste celle i vores krop er afhængig af skjoldbruskkirtelhormoner.

parathyroidea

Indlejret i skjoldbruskkirtlen er fire små kirtler kaldet parathyroids. Disse fire kirtler arbejder sammen om at frigive parathyreoideahormon. Parathyreoideahormon arbejder med skjoldbruskkirtlen til at regulere niveauet af calcium i blodet ved hjælp af calcitonin, som produceres i skjoldbruskkirtlen.

Pancreas

Bugspytkirtlen er meget interessant. Det er både en eksokrine kirtel og endokrine kirtel. Det meste af det er en eksokrine kirtel, men spredt over hele bugspytkirtlen er klynger af celler, der kaldes Langerhanske øer. Disse klynger af celler udskiller hormonet glukagon og insulin, der regulerer blodsukkeret.

Pinealkirtlen

Denne lille kegleformede kirtel er placeret i hjernen. Denne kirtel udskiller melatonin. Denne handling er stimuleret af suprachiasmatiske kerne (SCN) af hypothalamus. Melatonin regulerer vores søvn-vågne cyklus. Om natten er det mest aktivt, sekretionen af melatonin er høj.

thymus

Thymus producerer T-celler, som er lymfocytter. T-celler er involveret i immunforsvaret. T-cellerne angriber og ødelægger fremmede angribere til vores kroppe. Dette er vigtigt for at bekæmpe enhver type virus. Når T-cellerne angriber vores egne celler ødelægges disse T-celler i thymus. Den thymus er mest aktiv og på sit største under embryonale og voksende fase af livet. Som mennesket modnes, aktiverer kønshormoner faldet i væksten af thymus og det svinder. Det fungerer stadig noget, men ikke nær så meget som gennem vores udviklingsladede år. Thymus kan spille en rolle i immun-relaterede fertilitetsproblemer.

Gonader Testikler (han)

Disse er placeret i den mandlige skrotum.

Testiklerne udskiller steroidhormoner kendt som androgener. Den mest kendte androgen er testosteron. Disse kønshormoner hos mænd er ansvarlige for spermatogenesis (oprettelse af sædceller) og udvikling af sekundære køns karakterer (udvidelse og funktion af penis, ansigtet og kropshår, uddybning af stemmen, ect.) Ved puberteten, er FSH

Hvad betyder dine hormoner?



nødvendigt sammen med androgener for at skabe spermatogenesis. I voksne mænd sker spermatogenesis uden FSH. Testiklerne udskiller også en meget lille mængde østradiol. Androgener er også ansvarlige for vækst af muskler og hæmoglobin syntese.

Æggestokke (kvinde)

De to vigtigste kønshormoner udskilles af ovarierne er østrogen og progesteron. Østrogen er afgørende for en sund knogledannelse, sund genekspression, opretholdelse af et sundt kolesterol niveau, og dannelse af sekundære køns karakterer hos kvinder (kønsbehåring, bryster, ect) og er afgørende for en sund menstruationscyklus. Progesteron er nødvendig for sund libido og knogledannelse. En af de vigtigste virkninger af progesteron er at hjælpe med at støtte et udviklende embryo. Ved graviditet, fortsætter produktionen af progesteron fra corpus luteum omkring 7 uger (der den derefter produceres af placenta under hele graviditeten).

Ægceller udvikler sig i follikler i æggestokkene. Hypofysen begynder at frigive FSH i starten af menstruationscyklus, frigivelse af FSH signalerer til nogle af folliklerne i æggestokkene til at begynde modning. Som folliklerne begynder modningen, frigiver og



øger de østrogen. Det stigende østrogen niveau signalerer hypofysen til at bremse frigivelsen af FSH og signalerer hypofysen til at frigive luteiniserende hormon (LH). LH signalerer follicle at åbne og frigive modne æg, dette er ægløsning. Dette er den ovulatoriske fase. Østrogenniveauet peaker i løbet af denne tid, progesteron begynder at

stige. Den lukkede follikel producerer corpus luteum. Denne fase kaldes lutealfasen. Corpus luteum producerer progesteron. Både østrogen og progesteron stimulerer livmoderslimhinden til at blive tykkere. Østrogen er fortsat relativt højt, selvom progesteron niveauet gradvist stiger i forberedelsen til befrugtning. Hvis ægget ikke er befrugtet, opløses det gradvist, og producerer ikke længere progesteron. Østrogen falder. Dette stimulerer livmoderens slimhinde til at forsvinde og starte en ny menstruationscyklus.

Insulin / Glucagon

Insulin er en af de mest kendte hormoner der er berørt af din kost. Når du spiser kulhydrater, rejser glukose fra disse kulhydrater ind i din blodbanen, og udløser din bugspytkirtel til at frigive insulin. Insulin tillægger glucosemolekyler og bærer dem til dine celler, hvor de anvendes til energi. Glucagon er et andet bugspytkirtel hormon med en modsat effekt af insulin. Når en kvinde går uden at spise i en længere periode, frigiver bugspytkirtlen glucagon, der giver signaler leveren om at konvertere gemt glycogen til glucose. Sukkeret udskilles derefter i blodbanen, hvor det virker som en energikilde indtil kroppen modtager mere mad. Dette fysiologiske feedback-system er designet til at holde blodsukkeret stabilt.

Insulinresistens

Insulinresistens er en tilstand, hvor bugspytkirtlen producerer insulin normalt, men hvor muskel, fedt og leverceller ikke reagerer på det ordentligt. For at kompensere for dette, producerer bugspytkirtlen mere insulin i et forsøg på at hjælpe glukosen med at rejse ind i cellerne.

Overdrevet kalorieindtag vil forårsage vægtstigning uanset hvad. Sats på komplekse kulhydrater, ligesom havre, hele korn brød, klid, bønner, bælgfrugter og stivelsesholdige grøntsager i stedet for raffinerede kulhydrater som hvidt brød, kiks, cookies og hvidt sukker.

Adaptogen Urter til Beskyttelse & nærende endokrine system

Adaptogen er en af de mange definitioner for den terapeutiske virkning en plante har. Adaptogen urter nærende til hele endokrine system. Adaptogener øger modstanden til sind-krop stress, øge den samlede vitalitet og sundhed. Planter anerkendt som adaptogens med til at normalisere de organer fungerer selv under syge tilstande, er ikke-giftige, nærende, og er blevet anset for sikkert for lang tids brug.



Følgende urter og kosttilskud kan hjælpe med at understøtte korrekt endokrin funktion:

Adaptogene urter, der understøtter det endokrine systems funktion:

- ♥ Maca (Lepidium meyenii)
- ♥ Ashwagandha (Withania somnifera)
- ♥ Schizandra (Schisandra chinensis)
- ♥ Fo-Ti, også kendt som Han Shou Wu & Ho Shou Wu (Polygonum multiflorum)
- ♥ Lakrids (Glycyrrhiza spp.)
- ♥ Amerikansk ginseng (Panax quinquefolius)
- ♥ Eleuthero, tidligere kendt som sibirisk ginseng (Eleutherococcus senticosus)
- ♥ Gotu Kola (Centella asiatica)

Andre vigtige tilskud for Samlet endokrin funktion;

- ♥ multivitamin
- ♥ Reishi svampe (Ganoderma lucidum)
- ♥ Shiitake svampe (Lentinula edodes)

Jeg håber, du har lært en masse, og nu er klar over betydningen af det endokrine system, som ikke kun har betydning for vores daglige funktion af hele kroppen, men for vores frugtbarhed også!

Hvis du ønsker vores fertilitetsforløb, er du velkommen til at kontakte os til en uforpligtende samtale, for at se om vi kan hjælpe dig naturlig gravid. Vi har en succes rate blandt vores klienter på 78%.

Kærligst,

The logo for Yara DIOR features the name 'Yara' in a black, cursive script font, with a small pink heart above the letter 'a'. Below 'Yara', the word 'DIOR' is written in a bold, pink, sans-serif font.