

FERTILITETSGUIDE

En vejledende guide til at booste
fertiliteten hos både mænd og kvinder

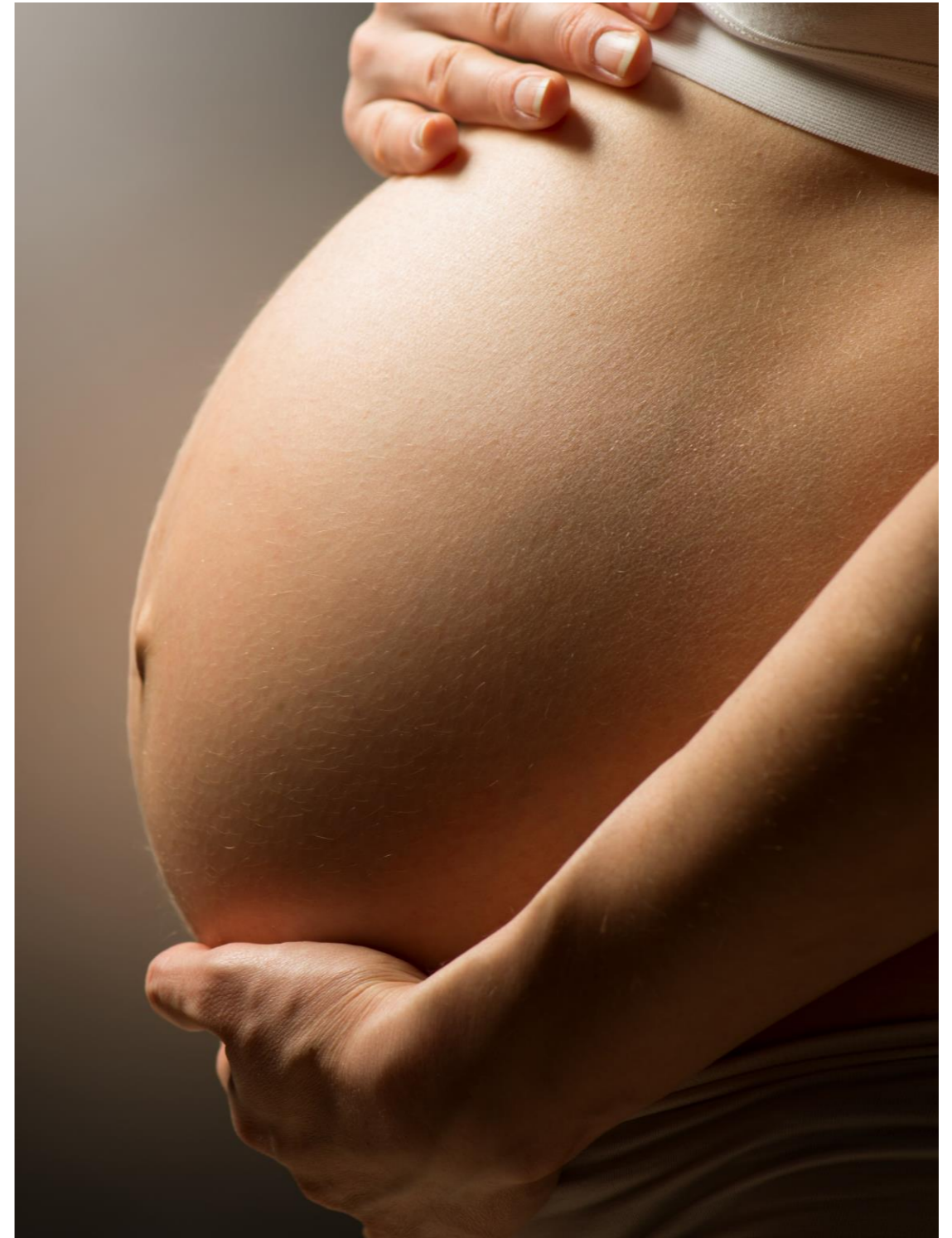


FORORD

Vi har i samarbejde med tre af vores eksperter Christina Santini (ernæring, biologisk medicin, og medicinsk termografi), Lisbeth Hecksher (zoneterapeut) og Kristine Bernhoff (ernæring og yoga) udviklet denne guide til hvordan man booster fertiliteten hos kvinder og mænd.

Igennem de seneste 5 år har vi i samarbejde med vores eksperter arbejdet meget fokuseret på dette område, da der jo desværre er flere og flere mennesker – herunder også mange unge – som oplever fertilitetsudfordringer. De positive erfaringer, som vi har gjort os, vil vi beskrive her i denne guide. Alle erfaringer er baseret på videnskabelig evidens og klinisk praksis.

Vi ønsker jer held og lykke på jeres rejse, og håber at denne guide kan hjælpe jer videre i jeres fertilitetsforløb.



“Vær tålmodig... At blive gravid kan tage tid!”



Den besked får de fleste kvinder, når de hos deres praktiserende læge beder om en henvisning til en gynækolog efter 6 måneders ihærdigt forsøg omkring ægløsningstidspunktet på at blive gravide. Men allerede inden kvinden planlægger at blive gravid, har hun i tankerne, om hun kan blive gravid og hvor lang tid, det vil tage.

I Danmark er alderen for førstegangsfødende steget fra 23 år i 1960'erne til næsten 30 i 2019 [\(1\)](#). Mange par udskyder graviditeten til et tidspunkt i livet, hvor de har tid og plads til at få børn. Uddannelserne skal lige overstås, rejserne, huset osv. Et af problemerne med at udskyde graviditeten er, at jo længere tid graviditeten udskydes, jo sværere vil det være at blive gravid.



VIDSTE DU...?

At en 20-årig kvinde har ca. 30% chance for, at blive gravid i løbet af en menstruationscyklus, hvorimod en 40-årigs chance ligger på ca. 5%.

[\(2\)](#)

VIGTIG INFO

“16-26 procent af alle, der ønsker at få børn, oplever problemer med at få dem. Du er ikke alene...”

I Danmark kommer hvert 12. barn til verden efter fertilitetsbehandling. Hyppigheden af barnløshed afhænger dels af kvindens alder og parrets generelle helbred og livsstil. “

[\(3\)](#)



ÅRSAGEN?

Årsager til lav fertilitet hos kvinden kan bla. være [\(4\)](#):

- Alder
- Manglende eller uregelmæssig ægløsning
- PCOS (Polycystisk Ovarie Syndrom)
- Endometriose
- Stofskiftelidelser
- Lukkede eller forsnævrede æggeledere (måske pga. tidligere underlivsbetændelser)
- Rygning
- Overvægt og undervægt kan også have negativ indflydelse på fertiliteten.
- Stress over længere tid
- Forkert ernæring - manglende essentielle næringsstoffer

Årsager til lav fertilitet hos mænd er dårlig sædkvalitet.

Dårlig sædkvalitet hos mænd kan være en væsentlig del af problemet, når par ikke kan få børn på naturlig vis. Det drejer sig om en femtedel af unge danske mænd, som har meget vanskeligt ved at kunne få børn på grund af dårlig sædkvalitet [\(5\)](#). For 60 år siden producerede mænd omkring 50 % flere sædceller, end de gør i dag [\(6\)](#). Siden da er det gået ned af bakke, desværre også med antallet af normale sædceller og deres mobilitet.

Årsagen til danske mænds lave sædkvalitet gennem mange år har været uvis, men hormonforstyrrende stoffer har længe været på listen over hovedmistænkte. Først i 2014 lykkedes det forskere fra Rigshospitalets afdeling for Vækst og Reproduktion i samarbejde med det tyske forskningsinstitut Caesar i Bonn at påvise, at kemikalier i en række industriprodukter skader sædcellernes funktion [\(7\)](#). Forskere peger på stoffer, der findes i eksempelvis solcremer, visse plastblødgørende stoffer, pesticider og kemikalier fra landbrug og i det antibakterielle stof Triclosan. Men der kan meget vel vise sig, at være mange andre syndere.

ÅRSAGEN?

En synder som vi er meget opmærksomhed på ift mænds fertilitet er varme på / omkring testiklerne. Det vil blandt andet sige varme fra en mobiltelefon i en bukselomme, computer i skødet eller stramme løbetights [\(8\)](#). Alle situationer som varmer testikler / sæd op til over de 37 grader. Dertil kommer hele snakken omkring strålingsafgivelse fra mobile enheder.

Sidst, men ikke mindst, er der uforklarlig barnløshed, hvor man i det konventionelle system ikke kan finde de præcise årsager.



MEN DER ER HÅB!

OG EN MASSE MAN SELV KAN GØRE...

Adskillige videnskabelige undersøgelser viser, at vores livsstil (kost, motion, søvn, kosttilskud, zoneterapi, fysiske ubalancer, psykiske ubalancer) har stor indflydelse på fertilitet og dermed chancerne for at blive gravid.

Dette gælder både for mandens og kvindens krop.

KOST



“Kosten har indflydelse på din fertilitet og chancerne for at blive gravid. Dette gælder både for mandens og kvindens krop. Det går ud på at optimere din krop, udrense den og rette op på ubalancer, så den er klar til at videregive liv. Kosten spiller en stor og afgørende rolle i en frugtbar livsstil.

Det handler om “RESET – REBUILD – REBALANCE” din krop og gøre den klar til at blive gravid og forplante sig.”

- Ernæringsterapeut Kristine Bernhoft

KOST

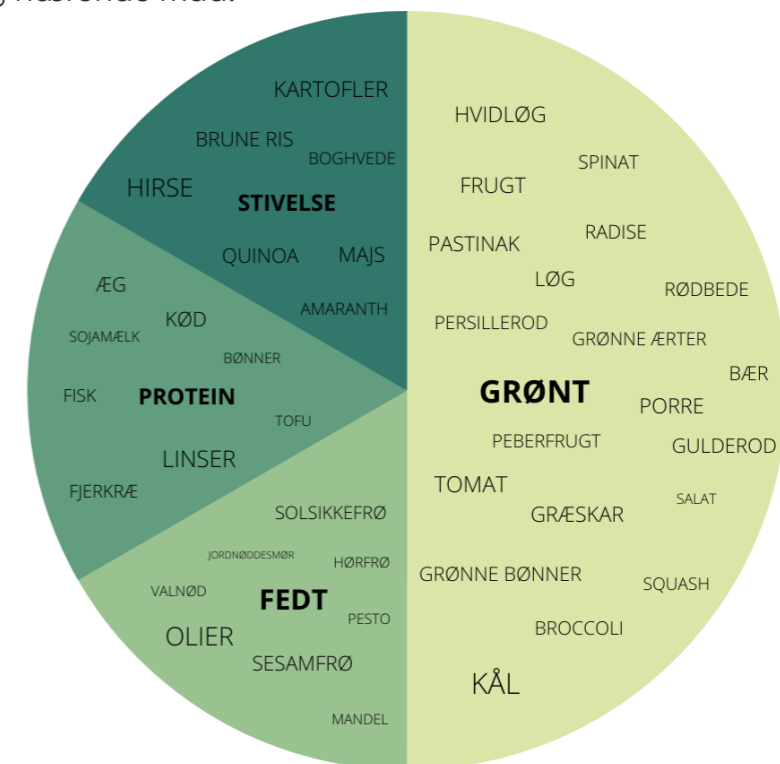
Al information omkring kost er inspireret af materiale fra CET/ Center for Ernæring og Terapi - afsnittet er skrevet af Kristine Bernhoft.

Du skal spise varieret og balanceret - og gerne efter nedenstående tallerkenfordeling. Målet med denne model er, at skabe et stabilt blodsukker, som automatisk medfører harmonisk hormonproduktion og dermed øget frugtbarhed.

TALLERKENMODELLEN

Det er vigtigt, at du til de fleste måltider får naturlige fibre fra frisk grønt evt. Lidt bær og frugt, gode fedtsyrer fra koldpressede olier, nødder, kerner, avocado eller oliven, samt lette proteiner fra kød, fisk (ikke store rovfisk), skaldyr og evt bælgfrugter. Stivelsesdelen består fx af fuldkorn og kartofler, men spis ikke for meget af det, da det ofte bliver på bekostning af det grønne. Spis gerne 2 stykker frugt om dagen.

Tallerkenmodellen stabiliserer dit blodsukker og balancerer dermed dine hormoner, men det er også en måde at holde fast i, at du 3 gange om dagen får sund og nærende mad.



KOST

Ud over tallerkenfordelingen, er der en række kostråd og praktiske informationer, som vi anbefaler, at du følger:

Regelmæssighed i måltiderne
(3 hovedmåltider + evt. 1 mellemmåltid).



Frugt nydes i små/moderate mængder
– og ikke uden fedt og protein til (nødder eller frø).



Farvel til raffinerede korn/kulhydrater. Skær også ned på fuldkornene – også de glutenfri. For nogle kan det være relevant at tage dem helt ud i en periode.



Opmærksomhed på ikke at spise FOR mange opvarmede rodfrugter, hvis du er insulinresistent eller har PCOS. Når rodfrugter opvarmes bliver de meget søde, blodsukkeret stiger, dit insuliniveau i kroppen ligeså og dine hormoner kan komme ud af balance.



KOST

Spis rigtig naturlig næringsfyldt mad og brug nedenstående information til inspiration:



Spis hele og rene fødevarer – gerne masser af økologiske grøntsager, samt en smule bær og frugter.



Spis fedt – det sunde fedt. Vores cellemembraner er lavet af fedt og gode fedtsyrer er derfor vitale for cellernes sundhed, smidighed og styrke, og så regulerer fedtet vores blodsukker, immunforsvaret og hormonsystemet samt produktionen af sunde æg- og sædceller. Det gælder fx omega 3 olie fra fed fisk, kerner og frø, samt god økologisk olivenolie, fedt fra avocado og fedtholdige nødder.

TIP! Begræns eller udeluk fødevarer, der potentielt kan drille fertiliteten:

1.

Undgå forarbejdet mad, mad på dåse, raffinerede kulhydrater, færdigmad og junkfood

2.

Mælkeprodukter – kan forstyrre vores hormonbalance

3.

Gluten – kan være en stor trigger i insulinoptagelsen og påvirker derved også vores hormoner

4.

Sukker – skaber inflammation i kroppen

KOST

FERTILITETSFREMMENDE POWERFOODS

Frugtbar mad kræver variation; tallerkenfordeling, økologi, og årstidens råvarer og så kan du supplere med de såkaldte POWERFOODS:

- Spirer – indeholder vitaminer, mineraler, proteiner og enzymer
- Avocado – højt indhold af frugtbarhedsvitaminet e-vitamin
- Aloe Vera – helende egenskab på især slimhinder
- Bipollen – nærende tilskud og har styrkende effekt på reproduktive organer
- Hvedegræs – ypperligste kilde til klorofyl, som regenererer kroppens celler
- Mandler – nødder, kerner og frø; gode fedtsyrer som indeholder E-vitamin, zink og magnesium

ESSENTIELLE DRIKKEVARER

- Drik masser af RENT vand – vigtig for normal afgiftning, for din fordøjelse og for at næringsstofferne kan komme godt rundt i kroppen
- Grønne juicer og smoothies – indeholder masser af fibre, mineraler, vitaminer og olier
- Kokosvand – fyldt med vitaminer og mineraler og et godt alternativ til et glas vin
- Urtete – godt for udrensning

UDEBLIVENDE ELLER UREGELMÆSSIG MENSTRUATION?

Enkelte urter og specifikke rødder, kan bidrage til at regulere køns-hormonerne og kan hjælpe, hvis du kæmper med udeblivende eller uregelmæssige menstruation.

Urter og rødder såsom rødkløver (Red Clover), sølvlysrod (Black Cohosh), salvie (Sage), lakridsrod (Licorice root), kinesisk kvanurt (Dong Quai) og Korbendikt (Blessed Thistle) har vist sig effektive, når det handler om regulering af uregelmæssig menstruation. Nedenfor finder du urteblandinger, som kan hjælpe på dette område..

KOSTTILSKUD m. urter:

- Women's Support fra VITAVIVA indeholder en kombination af ovenstående urter, som alle regulerer hormonerne og styrker de kvindelige reproduktive organer. Bruges ved uregelmæssige eller manglende menstruationer, PMS, endometriose og infertilitet.
- Vitex Agnus Cactus (forhandles ikke hos VITAVIVA) regulerer hormonfunktionen og balancen mellem østrogen og progesteron, støtter PMS, tilskynder ægløsning, regulerer cyklus og genstarter udeblivende menstruationer.

KOST

... Mangler du inspiration til fertilitetsvenlige opskrifter, så kig på side 37, hvor vi deler 3 af slagsen. Bon appetit!



KOSTTILSKUD



“En krop i balance øger fertiliteten hos både kvinder og mænd. Mangel på næringsstoffer skaber ubalance og derfor er kost og kosttilskud essentielt, når man arbejder med fertilitet.”

- Bianca Brangstrup, direktør VITAVIVA

KOSTTILSKUD

TIL KVINDER

Sammensætningen af kosttilskud til kvinder fokuserer på at øge fertiliteten, forbedre kvaliteten af æg, højne chancen for at ægget sætter sig fast i livmoderslimhinden, samt bidrager til en velfungerende fosterudvikling.

- VITAMAX Multivitaminpille (hvori 400 mcg B9/folsyre indgår) x 4 stk dagligt
- Vitamin C Booster x 1 stk. dagligt
- Vitamin D3 med K2 x 1 stk dagligt
- Calcium/Magnesium (600mg calcium/300mg magnesium) x 2 stk dagligt
- Omega 3 Olie x 2 dagligt
- E vitamin 400 I.U. x 1 dagligt
- Co-enzym Q10 120Mg x 1 dagligt
- Stress B m. C x 2 dagligt
- Probiotika 30 milliarder bakterier x 1 dagligt
- Zink x 1 dagligt
- Selenium 200 mcg x 1 dagligt
- Jern (organisk) 50-50mg (forhandles ikke hos Vitaviva)

VITAMAX Multivitamin, Vitamin C Booster, Calcium/Magnesium, Stress B m C og Omega 3 er en essentiel base med et bredt spektrum af vitaminer, mineraler og olier, som skaber en krop i balance og gavner fosterudviklingen før og under graviditeten. Dertil er nedenstående tilskud ISÆR vigtige, når det kommer til at booste fertiliteten:

D-VITAMIN: En gruppe kinesiske forskere tilknyttet Shanghai University har undersøgt forholdet mellem infertilitet hos kvinder og D-vitamin mangel. Deres forskning viste, at bl.a. D-vitamin mangel i blodet er en risikofaktor for infertilitet. Jo lavere indhold af D-vitamin, desto større risiko for ufrivillig barnløshed relateret til æggelederne. Omkring 63% af de ufrivilligt barnløse kvinder havde D-vitamin mangel. Det samme er set i Belgien, Tyskland og Italien [\(9\)](#).

SELEN: Selen-mangel er et stort problem for kvinders follikler, så tag et dagligt tilskud af Selen på min. 40-50 mikrogram [\(10\)](#)

Co-enzym Q10: Et studie foretaget omkring co-enzym Q10 i Journal of Fertility and Sterility fandt, at ældre kvinder fik bedre æg af at spise 600 mg Q 10 dagligt. [\(11\)](#)

ZINK: Zink spiller en stor rolle i produktionen af modne æg og er med til at regulere hormonsystemet (50-100 mg daglig). [\(12\)](#)

KOSTTILSKUD

TIL MÆND

Sammensætningen af kosttilskud til mænd fokuserer på at højne antallet af sædceller, samt kvaliteten af disse.

- VITAMAX Multivitaminpille x 4 dagligt
- Vitamin C Booster x 1 dagligt
- Vitamin D3 m. K2 x 1 dagligt
- Calcium/Magnesium (600mg calcium/300mg magnesium) x 2 stk dagligt
- Omega 3 olie x 2 dagligt
- Co-enzym Q10 120 mg x 3 dagligt
- Zink 200 mcg x 1 dagligt
- Selen 20 mg x 1 dagligt

VITAMAX Multivitamin, Vitamin C Booster, Vitamin D3 m. K2, Calcium/Magnesium, Zink og Omega 3 olie er basen for at skabe den rette balance i kroppen - herunder styrke immunforsvaret og forplantningsevnen. Særligt to stoffer har hver for sig, men især i kombination, vist gode resultater i videnskabelige undersøgelser med henblik på fertilitet. Det drejer sig om selen samt co-enzym Q10. Denne kombination har ikke alene vist sin effekt mod kronisk hjertesvigt, men kan også "trylle", når det gælder sædkvalitet. [\[13\]](#)

Selen modvirker mutationer. Som du måske ved, er Danmark et lavselenområde, hvilket medfører, at mange danskere ligger tæt på grænsen for selenmangel. [\[14\]](#) Det er et problem, ikke mindst for sædkvaliteten. Selenafhængige enzymer beskytter sædcellerne mod skader, der kan medføre mutationer i den meget sårbare fase under dens udvikling. I en undersøgelse, hvor der blevet givet tilskud med 100 mikrogram selen dagligt, var sædkvaliteten forbedret hos 56% af forsøgspersonerne. [\[15\]](#)

En anden antioxidant, der ligeledes har vist gode resultater på sædkvaliteten, er co-enzym Q10, som iøvrigt samarbejder med selen i kroppen. Der dannes relativt store mængder Q10 i testiklerne, som er nødvendig for sædcellernes energikrævende piskebevægelser, når de bevæger sig fremad. Co-enzym Q10 fremmer bevægeligheden. Hos nogle ufrugtbare mænd er Q10 indholdet betydeligt lavere end hos mænd med normal sæd. En række kontrollerede forsøg har fundet forbedring på sædfunktionen ved et dagligt tilskud på 300-400 mg Q10. [\[16\]](#)



NATURENS BEDSTE!

Ved manglende fertilitet er det vigtigt med terapeutiske doser af kosttilskud, altså doser, som man ikke selv har mulighed for at spise sig til. I skal selvfølgelig også supplere med de bedste kilder fra naturens side. Derfor har vi skitseret kilder fra hvor, man får de vigtigste næringsstoffer.

A-VITAMIN

Vigtig antioxidant og er med til at regulerer celledelingen

RETINOL ("ÆGTE" A-VITAMIN) FINDES I FISKELEVER OG LEVER FRA ANDRE DYR, ÆG OG FEDE MÆLKEPRODUKTER.

BETACAROTEN (FORSTADIE TIL A-VITAMIN) FINDES I GULE, GRØNNE OG RØDE GRØNTSAGER SOM FX GULERØDDER, GRØNKÅL, PEBERFRUGTER, TOMATER OG MAJS. SAMT I MINDRE GRAD I FARVEDE FRUGTER FX MELON, BANAN OG APPELSIN.

B9 FOLINSYRE

Forebygger rygmarvsbrok

DER ER FOLSYRE I RIGTIG MANGE FORSKELLIGE FØDEVARER. MEN NOGLE AF DE BEDSTE KILDER ER: LEVER, GRØNNE GRØNTSAGER, SPIRER, MANDLER OG NØDDER.

E-VITAMIN

Frugtbarhedsvitaminet

KOLDPRESSEDE PLANTEOLIER SAMT NØDDER, KERNER OG MANDLER, FULDKORN, AVOKADO, HVEDEKIMOLIE, SOLSØKKEOLIE, ÆG OG GRØNNE GRØNTSAGER

C-VITAMIN

Antioxidant, styrker bindevæv, blodkar og vores immunforsvar.

PEBERFRUGTER, CITRUSFRUGTER, BÆR, TOMATER, GRØNNE KÅL OG HAVTORN

D-VITAMIN

Stor indflydelse på vores evne til at danne kønshormoner

SOL ER DEN PRIMÆRE KILDE ELLERS FEDE FISK, ÆG, LAM, KALV OG AVOCADO



NATURENS BEDSTE!

ZINK

**Vigtig for celledeling, fostervækst, sædkvalitet.
Stor indflydelse på vores evne til at danne
kønshormoner**

SESAMFRØ OG ANDRE FRØ, NØDDER, KØD, INDMAD, FISK,
FULDKORN, BRUNE RIS, BØNNER SAMT EN LANG RÆKKE
FRUGT OG GRØNTSAGER.

SELEN

**Kraftig antioxidant – og er dermed beskyttende
for vores celler.**

FISK OG SKALDDYR, PARANØDDER, BØNNER, MANDLER,
NØDDER, SOLSIKKE OG HØRFRØ

MAGNESIUM

**Er med til at forbedre omsætningen af glucose
og øge insulinfølsomheden.**

GRÆSKARKERNER, PARANØDDER OG MANDLER SAMT EN
LANG RÆKKE FRØ, NØDDER OG KERNER

Q10

Vigtig for vores energiproduktion

KØD, INDMAD, FEDE FISK OG NØDDER

OMEGA 3 FEDTSYRER

**For smidige cellemembraner, regulering af
hormoner og immunforsvar – omega 3 booster
dit kommende barns hjerne, øjne og
centralnervesystem.**

FEDE FISK, FISKEOLIER OG LEVERTRAN SAMT VISSE
HAVALGER. DESUDEN HØRFRØ, CHIAFRØ OG
VALNØDDER.

PROBIOTIKA

**Styrker tarmens mikroflora. Barnets mikroflora
er stærkt afhængig af morens.**

FERMENTERET FØDEVARER SÅSOM KEFIR,
MÆLKESYREGÆRET GRØNTSAGSJUICE ELLER
MÆLKESYREGÆRET GRØNTSAGER ER GODE KILDER



ZONETERAPI



“Sørg for din krop har det godt, ikke er stresset og i balance. Uanset om I er på fertilitetsklinik, eller igang derhjemme. Zoneterapi har hjulpet mange par til graviditet, og bør egentlig startes så småt, når man tænker på at blive gravid”

- Lisbeth Hecksher, Zoneterapeut

ZONETERAPI

Zoneterapi har hjulpet mange kvinder til graviditet og vi anbefaler det altid i forbindelse med fertilitetsbehandling. Også i forbindelse med insemination eller IVF-behandling er det en særdeles god idé at supplere med zoneterapi. En ganske almindelig udrensning af kroppen, kan være guld værd i denne forbindelse. De mange affaldsstoffer, som gennem årene har aflejret sig i kroppen, kan svække dine organer og hæmme de naturlige processer i kroppen.

Hvis der er knas i hormonsystemet, manglende eller uregelmæssige menstruationer, så kan zoneterapi afhjælpe ubalancer her. Livmoder-slimhinden kan stimuleres osv. Hvis mandens sædkvalitet er for dårlig, er det også en god idé at behandle ham, for at få skabt balance i kroppen.

Et pilotprojekt har vist, at zoneterapi har en signifikant virkning på antallet af follikler i æggestokkene. Så forhåbentlig bliver zoneterapi i fremtiden et behandlingstilbud til de kvinder, der ikke tåler eller ikke ønsker hormonbehandling [\(17\)](#)

VIDSTE DU?

Allerede ved stop med p-piller eller anden prævention, anbefales altid en behandling eller to, for at få hormonsystemet i balance.

Andre gode tidspunkter (hvis man er i gang selv) er en uges tid inden ægløsning, hvor follikler, livmoder og hormonsystem stimuleres og igen efter sex, hvor hormonsystem og livmoder/slimhinden stimuleres, for at give ægget de bedst mulige betingelser for vækst.

Ved fertilitetsbehandling IUI, anbefales det samme - før og efter.

Ved IVF eller ICI- behandling er gode tidspunkter inden æg oplægning, hvis æg og slimhinde er perfekt. Og igen efter æg oplægning. På den måde stimuleres både livmoder/slimhinde og hormonsystem. Og chancerne for en graviditet øges væsentligt.

Zoneterapi til mænd har stor effekt på produktion af gode og flere sædceller, med meget få behandlinger (erfaringer fra Libetsh Heckshers egen klinik).

BIOKEMISKE ÅRSAGER

Der er en årsag til alt og det er der også til lav fertilitet. Årsagen kan findes. Vi møder flere og flere, som ønsker at undersøge årsagen til den dårlige fertilitet / sædkvalitet. At finde årsagen er at gå spadestikket dybere. Det kræver en dyberegående undersøgelse.

Vi har i vores samarbejde med Health Clinic lavet en undersøgelse der specifikt kan gå ind og finde årsagen / årsagerne til lav fertilitet hos hende / ham:

1.

SCREENING FOR
HORMONFORSTYRENDE STOFFER
(PESTICIDER, KEMIKALIER,
MYKOTOXINER OG
TUNGMETALLER)

2.

FJERNELSE AF IDENTIFICEREDE
BLOKERINGER

3.

GENOPRETNING AF HORMONSYSTEMET M. FOKUS
PÅ HVAD KROPPEN MANGLER AF BYGGESTEN -
AMINOSYRER, FEDTSYREFORDELING, B-
VITAMINER, JOD MV. OG MED HJÆLP AF
HORMONBALANCERENDE PLANTER TIL HAM OG
HENDE.

BIOKEMISKE ÅRSAGER



“Vidste du, at hormonforstyrrende stoffer har skabt en
epidemi af infertilitet?”

- Christina Santini, Nutritionist og ekspert i biomedicin / Health Clinic

BIOKEMISKE ÅRSAGER

Af Christina Santini, Nutritionist på Health Clinic

Føler du, at du har levet efter vores råd og præmisser i længere tid (6 mdr - 1 år), og det desværre ikke har givet resultater, så er det måske på tide at se dybere ind i din biokemiske balance. Har vi hormonforstyrrende stoffer i os, kan de nedsætte fertiliteten, men de kan også på sigt lede til en række af andre sundheds-mæssige problemer, såfremt vi ikke tager hånd om dem i tide og fjerner dem fra vores krop.

Målet er, at finde årsagerne til hvorfor vi har nedsat fertilitet/sædkvalitet - og genoprette kroppens naturlige hormonbalance.

Dermed sikrer vi også optimale vilkår for vores børn. Ønsker vi sunde og raske børn, er dette noget, der starter med at planlægge vores egen optimale sundhed, før vi bliver gravide.

“Børn arver vores giftstoffer...”

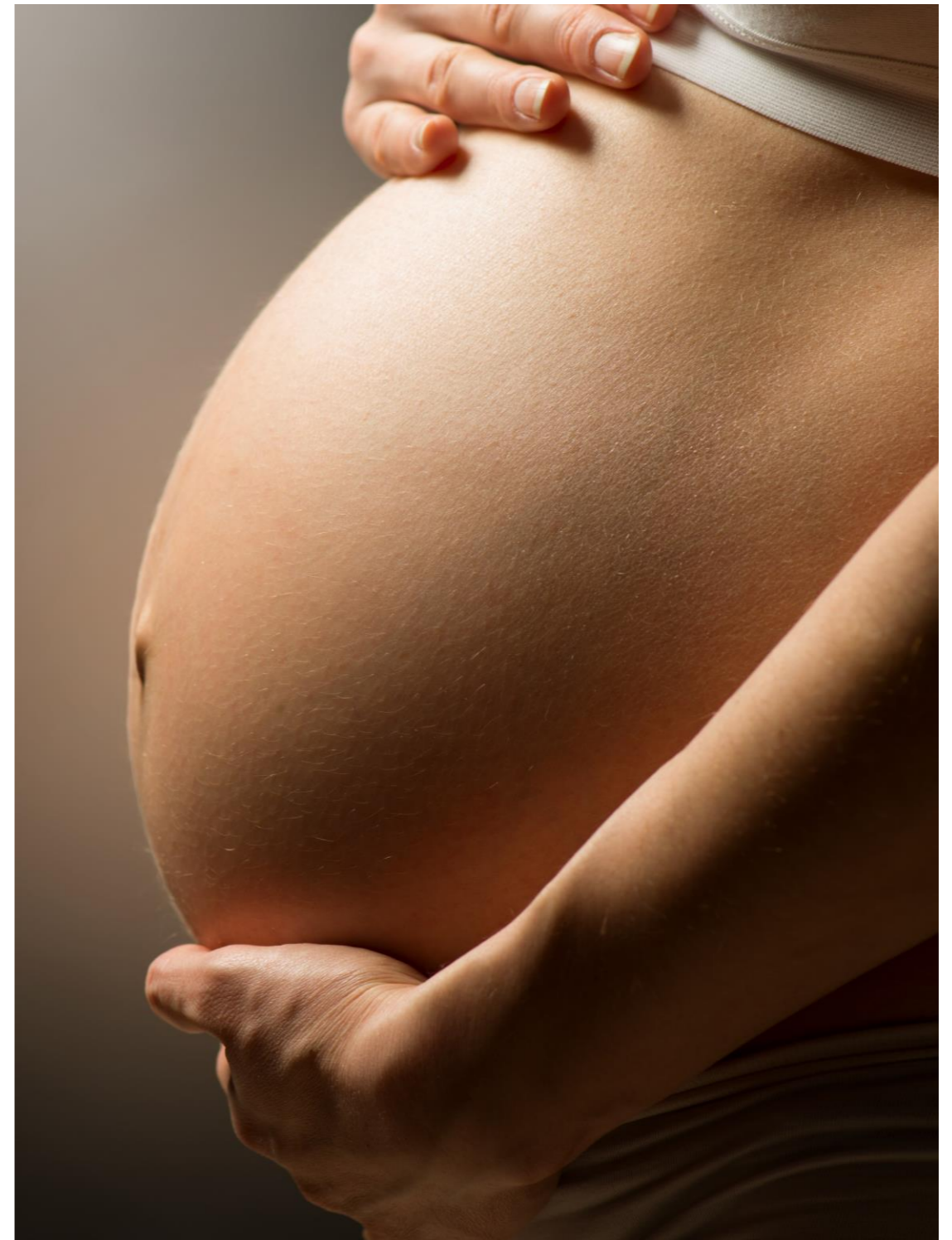
Har de allerede fra barns ben belastninger med i form af tungmetaller og kemikalier, er de i risikozonen for senere at udvikle lidelser som ADHD, autisme og generelle kognitive problemer. Der er derfor mange grunde til, at vi bør fokusere på at optimere vores egen sundhed, før vi får børn - det giver de bedste vilkår for en sund familie, og det ønsker vi jo alle.

Når jeg får et par ind med fertilitetsproblemer, er det første step at lave en udredning for mulige biokemiske blokeringer.

Jeg har sat et eksempel op med Olivia og Peter på hhv 32 og 36 år. De kom ind til mig grundet, at han havde lav sædkvalitet. For de fleste mænd er dette et tabu, og man mærker næsten skyldfølelsen, han bærer rundt på. Der er utroligt meget stigma associeret med lav sædkvalitet hos mænd - de føler sig ikke som “rigtige mænd” og det giver ofte massive udfordringer i et parforhold.

Præcis det samme gør sig gældende for kvinder - vi føler os ufeminine og som om noget er galt med os, at vi ikke fortjener en familie. Og det er utroligt trist at iagttage, for det er jo så langt fra sandt, som det kan være.

Denne problematik er derfor anderledes sårbar, end hvis vi blot led af migræne eller hjerte-karsygdom.



BIOKEMISKE ÅRSAGER

Der er en hel del "identitetsfølelse" inde over det, og det kan gøre det svært at takle. Jeg oplever generelt, at når par bliver udredt og fuldt ud forstår, at der f.eks. er tale om eksponeringskilder, vi ikke selv kan styre som f.eks. en pesticidforgiftning eller forhøjede hormonforstyrrende kemikalier, så bliver det en delvis lettelse. De oplever, at der ikke er noget basalt "galt" med dem, men ja, deres krop er belastet af stoffer, som vi ved nedsætter sædkvaliteten hos mænd og fertiliteten hos kvinder. Og når vi ved, hvad det er, så har vi de bedste muligheder for at sætte ind målrettet.

I Olivia og Peters tilfælde var Peter vokset op på landet og vi fandt en massiv overbelastning af stoffer, der kommer fra landbrug inkl. pesticider.

Jeg finder faktisk kun decideret forgiftningsproblematikker med pesticider, såfremt man har boet tæt på landbrug. Så en ordentlig udredning giver også en ro og mindre hysteri. Nedenfor ses bl.a. forhøjede gasolningifte, som vi fandt hos Peter - læg mærke til at gasolningifte som MTBE/ETBE netop er at finde i vores drikkevand, såfremt vi er uheldige og bor tæt ved landbrug - og at niveauet her ikke engang kan læses på målestokken, så akut en forgiftningsproblematik af kemikalier gik han rundt med uden andre symptomer på nuværende tidspunkt end nedsat og lav sædkvalitet.

Toxic Compounds

Metabolite	Result µg/g creatinine	Percentile
Industrial Toxicants		
1) 2-Hydroxyisobutyric Acid (2HIB)	2,647	LLQQ 200 75th 5,530 95th 7,000

Parent: MTBE/ETBE

MTBE and ETBE are gasoline additives used to improve octane ratings. Exposure to these compounds is most likely due to groundwater contamination, inhalation or skin exposure to gasoline or its vapors, and exhaust fumes. MTBE has been demonstrated to cause hepatic, kidney, and central nervous system toxicity, peripheral neurotoxicity, and cancer in animals. Very high values have been reported in genetic disorders. Because the metabolites of these compounds are the same, ETBE may be similarly toxic.

2) Monoethylphthalate (MEP)	6.6	LLQQ 5.0 75th 150 95th 850
-----------------------------	-----	----------------------------

Parent: Diethylphthalates

Phthalates may be the most widespread group of toxins in our environment, commonly found in many bath and beauty products, cosmetics, perfumes, oral pharmaceuticals, insect repellants, adhesives, inks, and varnishes. Phthalates have been implicated in reproductive damage, depressed leukocyte function, and cancer. Phthalates have also been found to impede blood coagulation, lower testosterone, and alter sexual development in children. Low levels of phthalates can feminize the male brain of the fetus, while high levels can hyper-masculinize the developing male brain.

Det ville gerne være en øjenåbner for de mange af os, der går rundt og tror vi er sunde, men bare har nogle små-skavanker...

BIOKEMISKE ÅRSAGER

Skavanker - store eller små - er altid udtryk for en krop i ubalance, og hvis vi ignorerer disse i starten - eksempelvis migræne, hududslæt, fordøjelseslidelser, fertilitetsproblemer - årti efter årti, så ender vi ofte i kategorien med kroniske lidelser, som fortsat er en gruppe af lidelser, som ingen ordentlig behandling eller udredning modtager i det offentlige. Undersøger vi derimod biokemiske ubalancer og toxinbelastninger til bunds, har vi mulighed for at ændre "kronisk" til "midlertidigt" - men kun hvis vi ved, HVAD vi skal behandle.

“

Man bliver klar over, at det er ikke fordi man har brugt en hudcreme fra Netto eller spist u-økologisk en årrække, der er årsagen til at man lige pludselig er forgiftet. Der skal trods alt mere til...

“

En del af de kemikalier og pesticider landbruget benytter er luftbårne og andre siver ned i drikkevandet. Vi har ganske vist grænseværdier mht. drikkevand, men som vi ved fra medierne, så sker der tit ukontrollerede udslip i vores drikkevand. Og så kender vi ikke nok til hvad grænseværdierne bør være for at undgå sundhedsmæssige konsekvenser, når vi drikker det over årtier. For ej at forglemme at vi optager også hvad der er i vores vand, når vi tager bad. Ja, huden er vores største organ og hvad der kommer på huden ender i kroppen. Men igen, det er ikke den billige creme vi bruger eller take-away i weekenden, der gør udslaget.

Når vi snakker om hudpleje, er det en rigtig god ide at tænke sig om, før man "fodrer" sin hud med alt muligt, man aldrig kunne drømme om at spise, og som beviseligt hører under "hormonforstyrrende stoffer". Det er mere cocktaileffekten, der er tale om, når det tilføjes andre eksponeringskilder, end at man kan blive forgiftet af at bruge en billig hudcreme. Og der er heller ingen grund til at være hysterisk, når man er ude at spise - der skal altså mere til for, at vi ser enormal ophobning af disse hormonforstyrrende stoffer i kroppen.

BIOKEMISKE ÅRSAGER

Grunden til, at jeg nævner det, er fordi, vi har en forkert prioritering af hvad det er, der virkelig medvirker til vores lidelser - forurenet drikkevand, skimmelsvamp i hus, tandfyldninger af kviksølv mv. Hvis disse ting ikke er undersøgt og fixet, hjælper det ikke at bruge, nok så mange penge på alle mulige dyre cremer og økologiske juicer.

At identificere hvad ens primære biokemiske svagheder er bliver første prioritet. Enhver behandling bør altid starte med en til bunds udredning, så man ved hvad det er, man behandler og ikke ender i symptombehandling.



BIOKEMISKE ÅRSAGER

Vi er alle forskellige og bare fordi vi har samme symptomer, betyder det ikke, at årsagerne er de samme. Vidste du f.eks., at mykotoxiner fra skimmelsvamp også er linket til infertilitet hos mænd? Det giver jo god mening lige at tjekke, at man ikke bor et sted eller drikker vand dagligt, der har resulteret i de problemer man render rundt med. Endvidere er det her vigtigt at bemærke, at skimmelsporerne kan sidde i kroppen årtier efter man har forladt et inficeret hjem! Så det er super vigtigt at behandle disse ting samtidig med, at man selvfølgelig sørger for, at man ikke er eksponeret længere. Men det kan man jo kun, hvis man ved, hvad ens primærbelastninger er.

PETERS TILFÆLDE...

1. Akut pesticid- og kemikalieforgiftning. Kilder: Drikkevand fra områder med landbrug
2. Aluminium-forgiftning. Kilder: deodoranter, smertestillere, kosttilskud fra Kina, sølvpapir i kontakt med varm mad, slip-let pander
3. Østrogen dominans. Kilder: Grundet akut pesticid- og kemikalieforgiftning, hvilket har en hormonforstyrrende effekt på mænd.
4. B-12 vitamin mangel. Kilder: Peter levede grænsende vegansk og dette er en udfordring særligt for mænds hormonprofil, da både B12, tyrosin og zink er stoffer, vi får primært fra animalske kilder og som bidrager til en sund testosteronbalance samt sædkvalitet. Det er ganske enkelt svært at dække behovet for disse ting fra planter idag, da jorden er så udpint pga. årtiers intensiv landbrugsdrift.

Efter udredning var det første vi gjorde, at sørge for at eksponeringskilderne blev lukket - dvs. Peter og Olivia installerede vandfilter og brusebadsfilter i deres hjem for at undgå fortsat eksponering mod de pesticider og kemikalier, vi fandt, som er linket til infertilitet. Derudover skiftede Peter over til en aluminiumsfri deodorant, og smed deres slip-let pander væk til fordel for nogle rustfrie stålpanter. Jeg har efterhånden mere end tilstrækkelig med test fra klienter, der afspejler, at vi ikke kan få rensat aluminium ordentlig ud, så længe de fortsat insisterer på at bruge almindelig deodorant eller lave mad på slip-let panderne.

BIOKEMISKE ÅRSAGER

“

Hvert måltid inficeres ganske enkelt med aluminium fra slip-let pander, det er en skandale.

“

Så ja de pander skal ud, og ja, du kommer til at stege i et kvart kilo smør, men på den lyse side: alle grøntsager smager bare fantastisk, når de er sauteret i smør med et drys salt og et skvæt citron. Så det er win-win, bortset fra den der skal vaske op (slip-let pander er bare nemmere at vaske op).

Det næste vi gjorde, var at starte et program op, der fjernede de identificerede giftstoffer. Til de fleste kemikalier og pesticider er noget som betonit-ler som f.eks. findes i Maintenance Cleanse effektivt i samspil med niacin (flush-versionen) og liposomal glutathion. Denne kombi indtages optimalt set i forbindelse med infrarød sauna terapi nogle gange om ugen.

“Mht. forhøjede aluminium-værdier
er modstykket mineralet silica...”

Alle jeg tester lider af silicamangel og forhøjede aluminium-værdier i mere eller mindre akut grad. Sempelthen fordi jorden er udpint af silica (som indgår i hår, hud, negle, kollagenproduktion og bl.a. modvirker cellulitis) og der er aluminium i alt ligefra medicin, vacciner til deodoranter og pander mv. Men aluminium er dog ikke svært at afgifte. Silica ligger ved siden af aluminium i det periodiske system og har altså en massefylde, der i praksis kan skubbe aluminium ud fra kroppen.

BIOKEMISKE ÅRSAGER

Det er virkelig smart - så aluminium kan relativt let afgiftes, blot ved at øge indtag af silica. Hvis man vil spise sig til det, bør man have fokus på brændenælde-te og Fiji-vand (silica er i dets letoptagelige ioniske form i Fiji vandflasker - og der er ikke plastrester i de typer af flasker som Fiji bruger). For de fleste er det dog mere realistisk med et tilskud af silica fra padderokke for at afgifte aluminium. Undgå spisekisel som kilde til silica, da der er uhensigtsmæssigt høje niveauer af aluminium i dette produkt, og jeg ser det gang på gang, når jeg tester folk, at de har taget et sådan kosttilskud.

12 MÅNEDER

Det tager typisk 12 måneder at komme en forgiftningsproblematik af ovennævnte til livs, så det er ikke en hurtigløsning, men man skal tænke på, at det er et helt liv af ophobede giftstoffer, man skal af med her.

Efter 6 måneder når vi kan se, at giftstofbelastningen begynder at falde ved opfølgende laboratorieprøver og/eller scanninger, så begynder vi typisk at arbejde på hormonerne. Det giver ringe mening at lægge ud med det, mens kroppen er overbelastet af hormonforstyrrende stoffer. Og tit finder vi, at hormonerne faktisk fint afbalancerer sig selv, når vi får bund i de hormonforstyrrende stoffer.

Det er dog vigtigt samtidig med, at man afgifter, også at have fokus på næringsstofmangler, fordi kroppen, skal f.eks. bruge sulphur, protein, omega-3, b12 og zink for at kunne afgifte ordentligt.

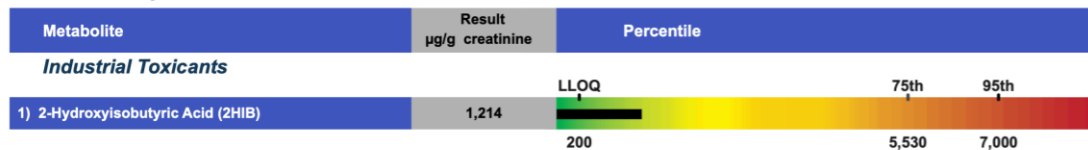


BIOKEMISKE ÅRSAGER

Da Peter kommer ind igen efter 3 måneder til en midtvejsstatus og scanning, ser vi, at inflammationsmønstrene er væsentligt forbedret. Vi laver nogle justeringer mht. mave-tarm flora, som ses ude af balance på scanningen, og som påvirkes af de toxiner, der frigives ud i tarmene, når man afgifter. Det er ikke en lineær behagelig proces at afgifte, og det er en proces, der skal monitoreres undervejs.

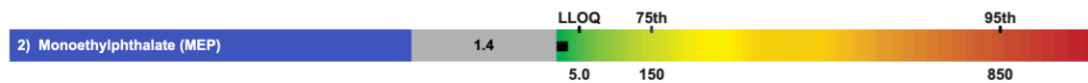
Efter 6 måneder er værdierne på laboratorieprøverne faldet markant, Peter har heller ikke længere psoriasis, som han også noterede som skavank.

Toxic Compounds



Parent: MTBE/ETBE

MTBE and ETBE are gasoline additives used to improve octane ratings. Exposure to these compounds is most likely due to groundwater contamination, inhalation or skin exposure to gasoline or its vapors, and exhaust fumes. MTBE has been demonstrated to cause hepatic, kidney, and central nervous system toxicity, peripheral neurotoxicity, and cancer in animals. Very high values have been reported in genetic disorders. Because the metabolites of these compounds are the same, ETBE may be similarly toxic.



Parent: Diethylphthalates

Phthalates may be the most widespread group of toxins in our environment, commonly found in many bath and beauty products, cosmetics, perfumes, oral pharmaceuticals, insect repellents, adhesives, inks, and varnishes. Phthalates have been implicated in reproductive damage, depressed leukocyte function, and cancer. Phthalates have also been found to impede blood coagulation, lower testosterone, and alter sexual development in children. Low levels of phthalates can feminize the male brain of the fetus, while high levels can hyper-masculinize the developing male brain.

På dette tidspunkt går vi igang med at booste hans testosteronniveau og fokusere på fertilitetsfremmende urter. Disse tiltag skal han følge de næste 6 måneder for optimal effekt. Olivia og Peter blev gravide naturligt 1 år senere. Man kan ikke give nogen garantier for at alle forløb er sådan naturligvis, og det afhænger jo også af, hvor god man er til at følge et længere forløb slavisk. Men at fjerne giftstoffer fra kroppen for ens egen sundheds skyld giver altid mening, også for ikke at give det videre til ens børn.

Af Christina Santini, Nutritionist på Health Clinic

KILDER

- Scand J Work Environ Health. 2007 Feb;33(1):13-28.
- J Toxicol Environ Health A. 1998 Aug 21;54(8):593-611.
- Toxicol In Vitro. 2018 Apr;48:93-103.
- Occup Environ Med. 1994 Jan; 51(1): 28-34.
- Clin Exp Reprod Med. 2012 Mar; 39(1): 1-9.
- Hum Exp Toxicol. 2014 Oct;33(10):1017-39.



BEVÆGELSE & MOTION



BEVÆGELSE & MOTION

Motion og bevægelse er essentielt for en krop i balance, og det gælder også, når man arbejder med fertiliteten. Kroppen har godt af at blive rørt - det er sundt for kredsløbet, tarmsystemet og kroppens afgiftningsproces. Derfor anbefales det, at du flere gange ugenligt er fysisk aktiv efter eget "niveau".

MEN...

Det er vigtigt at pointere, at motion også stresser kroppen, hvorfor der skal være balance i hyppighed og intensitet. Vi er ikke ens og kan alle tolerere forskellige niveauer af "pres". Nogle kan løbe 10 km uden at blinke og andre kæmper med 3 km. Når vi nævner "stress" i forbindelse med motion, er det fordi, vi oplever flere og flere, som får et "kick" af at løbe et halvmaraton eller gennemføre en ironman. Det er også en "præstation", men ikke nødvendigvis den bedste strategi, når vi taler fertilitet.

Som vi har nævnt tidligere, spiller stress en stor faktor for hormonbalancen og dermed fertiliteten. Hvis du stresser for at nå din træning eller presser kroppen "for hårdt", så kan det gå ud over fertiliteten både hos mænd og kvinder.

Derfor er det vigtigt, at man vælger en motionsform, der ikke er for stressende.

Lange gåture, løbeture efter behov, pilates og især yoga - er alle former for fysisk aktivitet, som både afstresser og holder din krop igang.

Yoga er relevant i forhold til kvindens fertilitet, da bevægelserne kan virke stressreducerende, skabe balance i hormonerne, bidrage til regelmæssig cyklus og styrke blodgennemstrømningen til livmoderen. Alt sammen tiltag der har direkte indflydelse på fertiliteten.

OPSKRIFTER



OPSKRIFTER

QUINOABOLLER

200 G QUINOAMEL
1 TSK KARDEMOMME
2 SPSK OLIVENOLIE
2 ÆG
1 TSK BAGEPULVER
2 DL MANDEL/HAVREMÆLK
1 TSK SALT

START MED AT RØRE ALLE DE TØRRE INGREDIENSER SAMMEN -
BLAND MANDEL/HAVREMÆLK OG PISK TILSIDST ÆGGENE I.
KOM DEJEN I MUFFINSFORME.

BAG BOLLERNE I OVNEN I 20-25 MIN V 175 GRADER

DEN GULE HUMUS

200 G KIKÆRTER LAGT I BLØD NATTEN OVER
2 FED HVIDLØG
1 HÅNDFULD MANDLER
1 SPSK GURKEMEJE
½ TSK CAYENNEPEBER
1 SPSK TAHIN
SAFT AF 1 CITRON
1 SPSK SPIDSKOMMEN
5 SPSK OLIVENOLIE
½ DL VAND

DE IBLØDLAGTE KIKÆRTER KOGES 1 TIME OG STILLES KOLDT. KOM
ALLE INGREDIENSERNE I EN FOODPROCESSOR. SPÆD OP MED
VAND TIL KONSISTENSEN ER JÆVN OG BLØD.

OPSKRIFTER

CRUNCHY GRANOLA

250 G GLUTENFRI GRYN
(SOM BOGHVEDEFLAGER, QUNIOAFLAGER M.M.
BRUGER OGSÅ SPELTGRYN IND IMELLEM)
100 G KOKOSFLAGER
50 G HAMPEFRØ
50 G VALNØDDER/MANDLER/CASHEVNØDDER
(GROFT HAKKET)
100 G GRÆSKARKERNER/SOLSIKKEKERNER/SESAMFRØ
(GERNE ALLE BLANDET)
50 G CHIAFRØ
50 G TØRRET TRANEBÆR
5 SPSK KOKOSOLIE - SMELTET
1 TSK MALDON SALT

OPVARM OVNEN TIL 120 GRADER. MIX ALLE
INGREDIENSERNE OG FORDEL DET PÅ EN BRADEPANDE
OG BAG I 45 MIN. LAD GRANOLAEN KØLE AF FØR DU
"BREAKER" DEN MED EN SPARTEL.



OPSKRIFTER

SMÅ MELLEMMÅLTIDER

EN GULEROD OG LIDT NØDDER
EFTER EGET VALG

BROCCOLI- ELLER BLOMKÅLSBUKETTER
MED TAHINDRESSING

1 GLUTENFRI BOLLE ELLER KNÆKBRØD
MED HUMMUS

1 GLAS GRØNTSAGS-JUICE OG
EN HÅNDFULD RISTET NØDDER

1/2 AVOKADO MED CITRON,
HAVSALT OG SESAMFRØ

OPSKRIFTER

CHIAGRØD m. granola

(BASISOPSKRIFT 1 PORTION)

2 SPSK. HØRFRØ

(IBLØDLAGT I MANDELMÆLK NATTEN OVER)

2 SPSK. CHIAFRØ

(IBLØDLAGT I GRANATÆBLESaft NATTEN OVER)

LÆG DEM I BLØD I 2 SEPARATE SKÅLE/BEHOLDERE, DER GODT OG VEL DÆKKER FRØENE OG LADE DEM TRÆKKE NATTEN OVER (ISÆR CHIAFRØENE SUGER MEGET VÆSKE TIL SIG, SÅ DE KAN GODT KLARE MERE VÆSKE).

LAV EVT. DOBBELTPORTION, SÅ DU HAR TIL ET PAR DAGE

BLAND LIGE DELE AF INGREDIENSERNE SAMMEN OG SERVER MED HJEMMELAVET GRANOLA PÅ TOPPEN.

OPSKRIFTER

RØDKÅLSSALAT m. persille, quinoa, hasselnødder & tranebær

(2 PORTIONER)

½ RØDKÅL/SPIDSRØDKÅL

½ BUNDT FINTHAKKET BREDBLADET PERSILLE

½ DL TRANEBÆR

1 DL GROVHAKKET HASSELNØDDER RISTET PÅ PANDEN
(TILSÆT TIL SIDST OLIE OG SALT)

1 DL SORT QUINOA - KOGT OG AFKØLET

4 SPSK OLIVENOLIE

2 SPSK ÆBLECIDEREDDIKE

SALT

SKÆR RØDKÅLEN FINT UD OG KRAM DEN MED MEGET LIDT SALT - DET GØR KÅLEN BLØD OG LETTERE FORDØJELIG.

HAK PERSILLEN OG KOMBINER DET MED KÅL, TRANEBÆR, RISTET HASSELNØDDER OG QUINOA. BLAND DRESSINGEN (OLIVENOLIE+ÆBLECIDEREDDIKE+SALT) OG OVERHÆLD KÅLSALATEN.



OPSKRIFTER

HELLEFLYNDER en papilotte m. citron og svampe & rosenkålsalat.

4 MEDIUM SHIITAKE, ØSTERSHATTE, CHAMPIGNON SKÅRET TYNDT
2 HELLEFLYNDER FILLETER
HAVSALT OG FRISKKVÆRNET PEBER
1 TSK ØKO CITRON-SKAL
1 TSK FRISK REVET INGEFÆR
2 FORÅRSLØG SKÅRET TYNDT
2 TSK SHOYA SAUCE
1 TSK RISTET SESAMOLIE + DRIZZLING
4 CITRONSKIVER

ROSENKÅL M. GRANATÆBLE & VALNØDDER:

500 G ROSENKÅL
GRANATÆBLEKERNER FRA 1 GRANATÆBLE
1 HÅNDFULD VALNØDDER
5 TIMIANKVISTE
1 SPSK AGAVE SIRUP
3 SPSK OLIVENOLIE
HAVSALT OG PEBER

FORVARM OVNE TIL 200 GRADER.

RENS OG HALVER ROSENKÅLENE OG LÆG DEM I EN BRADEPANDE
SAMMEN MED VALNØDDER, TIMIAN, SIRUP, OLIVENOLIE OG KRYDR
MED SALT OG PEBER.

BAG DEM I 20-25 MIN.

LÆG 4 STYKKER BAGEPAPIR FREM. PÅ HVERT PAPIR PLACER DE
SKÅRNE SVAMPE NEDERST, DEREFTER HELLEFLYNDERFILET, KRYDR
DEM M SALT OG PEBER OG FORDEL CITRONSKAL, SHOYA,
INGEFÆR, SESAMOLIE OG CITRON SKIVER PÅ HVER FILLET.

FOLD BAGEPAPIRET OVER FISKEN OG LUK DEN SÅ DER IKKE ER
NOGET VÆSKE DER RENDER UD.

PLACER DEM PÅ EN BAGEPLADE OG BAG I 12-15 MIN.





VITAVIVA
YOUR ONLINE VITAMIN STORE