

♥ Už viac ako rok je možnosť na Slovensku kúpiť **výživový doplnok s obsahom inozitolu a kyseliny listovej.**

Za tú dobu pomohol množstvu zdravých žien, aj žien trpiacich PCOS, splniť si sen o bábätku.

♥ **Netreba preto zúfať, je treba plánovať – naštartovať svoje vaječníky, skvalitniť vajíčka, upokojiť sa a veriť, že všetko dobre dopadne. Držíme vám palce.**



Referencie:

1. Papaleo E, Unfer V, Baillargeon JP, Chiu TT.: Contribution of myo-inositol to reproduction. Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol. 2009 Dec;147(2):120-3.
2. V. Unfer, G. Carlomagno, P. Rizzo, E. Raffone, S. Roseff: Myo-inositol rather than D-chiro-inositol is able to improve oocyte quality in intracytoplasmic sperm injection cycles. A prospective, controlled, randomized trial. European Review for Medical and Pharmacological Sciences 2011 Apr;15(4):452-7.
3. <http://www.cdc.gov/ncbddd/folicacid/about.html>, Centers for Disease Control and Prevention 1600 Clifton Rd. Atlanta, GA 30333, USA
4. Vestník ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky: Odporúčané výživové dávky pre obyvateľstvo Slovenskej republiky (doplnková tabuľka 3.2)
5. Rizzo P, et al.: Effect of the treatment with myo-inositol plus folic acid plus melatonin in comparison with a treatment with myo-inositol plus folic acid on oocyte quality and pregnancy outcome in IVF cycles. A prospective, clinical trial. Eur Rev Med Pharmacol Sci. 2010 Jun; 14(6): 555-61.
6. http://www.thefertilesoul.com/pages/Diagnostic_pgs/POOR-EGG-QUALITY.php, Advanced Maternal Age, High FSH, Poor Egg Quality. The Fertile Soul, 26 Glen Cove Rd, Arden, North Carolina 28704.

www.akootehotniet.sk



Túžite otehotniť?

Všetko začína zdravým vajíčkom...

♥ Rozhodli ste sa, že už je ten správny čas založiť rodinu.

Upravili ste stravu, snažíte sa viac relaxovať, prípadne viac športovať. Užívate si sex naplno.

Ako zodpovedná budúca mamička pre istotu užívate aj kyselinu listovú, a ak túžite po bystrom a vnímavom bábätku, tak ste k nej zrejme pridali aj omega-3 mastné kyseliny.

Na ulici si viac všímate ženy s tehotenským bruškom, hodnotíte detské kočky, plánujete, snívate... ale otehotnieť sa vám stále nedarí.

Každý mesiac očakávate vytúžené dve čiarky na tehotenskom teste, ale stále nič. Stúpa nervozita, stres, sklúčenosť – s takou psychikou je ešte ťažšie otehotnieť. Navyše, s časom sa zhoršuje aj kvalita vajíčok – oocytov.

♥ Prečo sú dôležité kvalitné vajíčka.

Čím je kvalita vajíčok nižšia, tým je pre spermie ťažšie vajíčko oplodniť. Ďalej je v menej kvalitných vajíčkach ťažšie delenie buniek, ktorým sa oplodnené vajíčko zmení na embryo. A v neposlednom rade sa vo vajíčkach s horšou kvalitou vyvíja viac abnormalít, ktoré obvykle vedú k potratu.

♥ Ako si môžem byť istá, že mám kvalitné vajíčka?

V lekárňach, ani u lekárov nie sú bežné testy, ktorými by ste si mohli dať vyšetriť alebo zmerať kvalitu vašich vajíčok. Možným indikátorom horšej kvality vajíčok môže byť vyššia hladina folikulostimulačného hormónu FSH, ale nie je to stopercentné meradlo.

Naopak, indikátorom kvalitných vajíčok je zvýšená hladina **inozitolu** vo folikulárnej tekutine.¹

♥ Čo je to inozitol?

Vedci zistili, a štúdie tento fakt potvrdili, že existuje látka zo skupiny vitamínov B, ktorá chráni a vyživuje steny vajíčok a zlepšuje ich kvalitu. Je čisto prírodná. Nie je to žiaden hormón, ale pritom dokáže pomôcť aj ženám s takou ťažkou diagnózou, ako je syndróm polycystických ovárií (PCOS). Tou látkou je **inozitol**.²

♥ Čisto prírodné a bezpečné riešenie - kombinácia kyseliny listovej a inozitolu.

Kyselina listová je známa svojou schopnosťou znížiť riziko defektov neurálnej trubice až o 50 - 70% pri jej dostatočnom príjme v období plánovania a v počiatočných štádiách tehotenstva.³ Pokiaľ sa rozhodnete užívať vitamíny, určite si zvolte tie, ktoré sú určené špeciálne na plánovanie tehotenstva.⁴

Lekárske tímy zistili, že **kombinácia kyseliny listovej s inozitolom** dokáže zlepšiť kvalitu vajíčok. V štúdií, v ktorej ženy podstúpili umelé oplodnenie, bola kvalita vajíčok po užívaní inozitolu s kyselinou listovou podstatne vyššia.⁵

♥ Kedy sa začať pripravovať na tehotenstvo?

Vajíčko, ktoré bude ovulovať začalo rásť a zrietať vo vnútri folikulu približne pred 150 dňami.⁶ Zvýšiť prísun vitamínov a minerálov môžete začať kedykoľvek, ale najviac ovplyvníte kvalitu vajíčka, teda prostredia, v ktorom bude zrietať, počas obdobia 4 - 6 týždňov pred plánovaním otehotnenia. Ideálna doba na maximalizáciu výsledkov, aby ste dosiahli optimálnu hladinu inozitolu vo folikulárnej tekutine, je ale štyri až šesť mesiacov vopred.

