

БРОЙ 2

Март 2008

АРТИ



Електронно списание за репродуктивно здраве на клиника САГБАЛ „Д-р Щерев“ Разпространява се безплатно

ВИТРИФИКАЦИЯ - ИСТОРИЯТА НА ЛЕДЕНИТЕ БЛИЗНАЦИ

ОЩЕ В БРОЯ:

- Благовещение - празникът на добрата вест
- Бременност и емоции
- Защо младите се бавят със създаването на поколение
 - Витаминна атака
 - Практични съвети по време на бременност
 - Звездни бебета
 - Информация за клиника „Д-р Щерев“

СПИСАНИЕТО СЕ РАЗПРОСТРАНЯВА ПО
ЕЛЕКТРОННА ПОЩА. ЗА ДА СЕ АБОНИРАТЕ,
ИЗПРАТЕТЕ СЪОБЩЕНИЕ С ТЕКСТ
„АБОНАМЕНТ“ НА АДРЕС: press@ivf-bg.com

БЛАГОВЕЩЕНИЕ



Благовещение е голям християнски, пролетен празник. Отбелязва се на 25 март, когато природата възвестява отминаването на зимните дни, сковали утробата на земята и зараждащия се в нея нов живот. Любопитно е, че Благовещение е един от малкото празници еднакъв за всички християни независимо от традицията и църквата, към която принадлежат (православие, католицизъм, протестантство) и е едно от най-големите тайнства в християнството.

Според Библията на този ден Архангел Гавраил донесе на Дева Мария благата вест, че тя е избрана да зачене и роди Спасителя на човечеството, сина Божий Исус Христос. Затова този празник носи със себе си едновременно тържеството на духа и на физическия човек. В него е отразен края на човешкото терзание, свързано с преживяването на затрудненията, трудностите и ограниченията и тържеството, възхвалата и успеха на вярата и надеждата за нов живот!

Според народния календар в България празникът се свързва по-често с идването на пролетта и затова на този ден задължително трябва да се яде „нещо зелено“ (коприва, спанак, лапад и др.) Според народните вярвания на този „благ ден“ по-леко и бързо зарастват всички рани, затова най-често тогава се дупчат ушите на малките момиченца. През деня всяка отрова губи силата си. Стопаните премитат къщите и дворовете си и палят огньове, които прескачат, за да не пострадат от змийско ухапване през лятото. Поради същата причина жените не докосват игли, куки или конци. На празника празнуват всички с името Благовест, Благовеста, Благой, Благойна, Богдана, Богдан и други.

Вече 15 години, в събота преди Благовещение, нашите сърца се изпълват с огромна радост, защото се срещаме лице в лице със смисъла на живота си, с това, в което вярваме и в името на което работим безспирно – ДЕЦАТА!

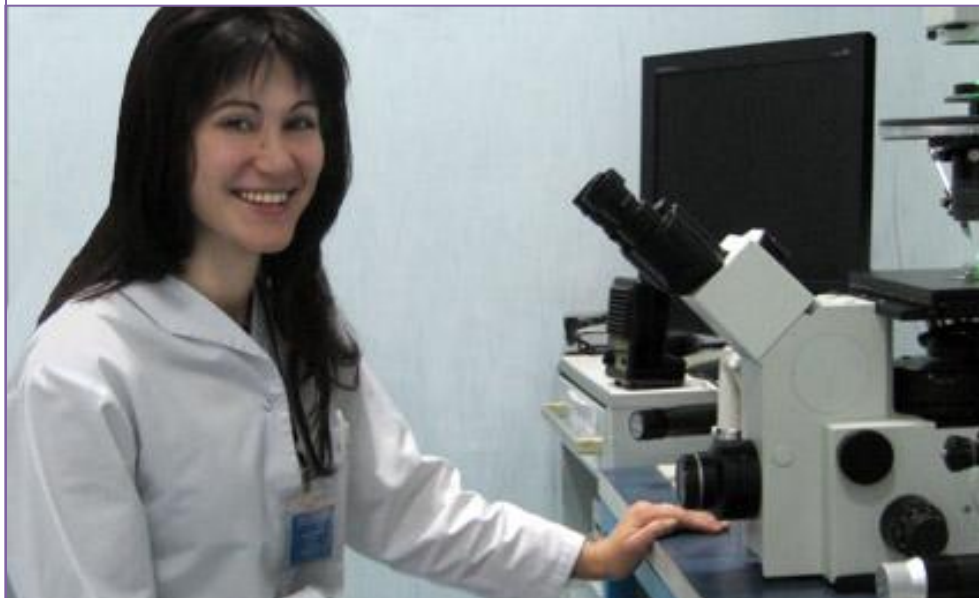
За техните усмивки, за Вас, за нас това е най-хубавият празник!

Йоана Тодорова

Мили приятели,
Каним ви най-сърдечно заедно да
отпразнуваме **Деня на Благата вест** на
22.03.2008г. от 11.00 часа в зала „Мати“
(НДК).

Очакваме ви!

ВИТРИФИКАЦИЯ – ИСТОРИЯТА НА ЛЕДЕНИТЕ БЛИЗНАЦИ



Любослава Петкова, биолог-ембриолог. Работи в клиника "Д-р Щерев" от 2003 г. Основните ѝ интереси са в областта на криопрезервация на ембриони и култивиране на ембриони (т. нар. изкуствена матка).

Г-жо Петкова, при какви случаи се употребява методът на замразен трансфер?

Замразеният трансфер е част от обичайна ин витро процедура. В някои случаи при жените остават повече здрави ембриони с добро качество. Тъй като в матката могат да се трансферират обратно само 2-3 ембриона, останалите могат да се съхранят чрез криопрезервация. В случай, че свежи ембриони не се захванат, на следващ цикъл се размразяват резервните ембриони и така се увеличава шансът за бременност без допълнителна скъпа стимулация. При успешна бременност съхраняваните ембриони биха могли да се използват и за следваща бременност.

Колко време могат да се съхраняват замразените ембриони?

От няколко седмици до няколко години. Доказан е случай в Испания, при който е постигната бременност след 13 години. Ако ембрионите имат способността да преживеят и ако се спазват технологичните изисквания при замразяването, то няма никакво значение колко време за били замразени.

В България се родиха първите близнаци от замразен трансфер. Как се случи това?

Близнаци от замразен трансфер са се раждали и преди. Новото е, че ембрионите бяха замразени на друг стадий и по нов метод. Ние използваме най-модерния и по-успешен метод за замразяване-витрификация. Обичайно ембрионите се замразяват на третия ден от оплождането, но в този конкретен случай бяха замразени на петия ден, което е много по-трудно. Това е новото в случая. Вече имаме доста деца родени чрез витрификация в клиника „Д-р Щерев“.

Обяснете ни процедурата стъпка по стъпка. От къде започва историята на Ледените близнаци?

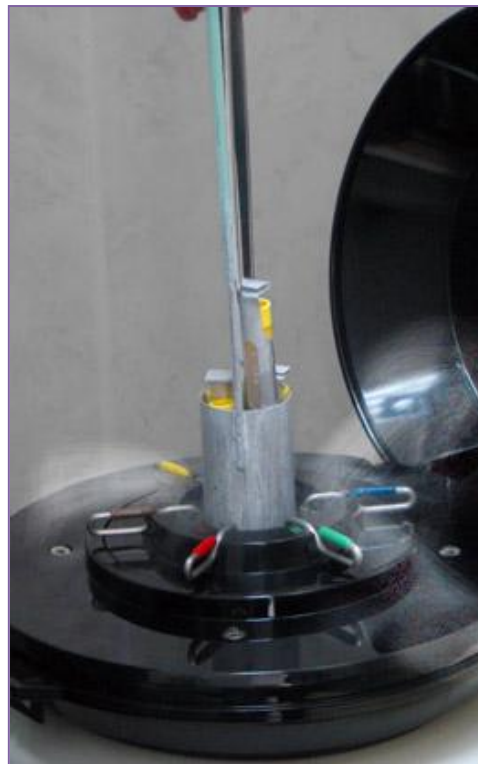
При нас дойде млада жена с доказан проблем с безплодието.

Младите жени произвеждат повече качествени яйцеклетки, поради което след една ин витро процедура резервните ембриони бяха замразени. За съжаление не се стигна до бременност от първия път, но след два месеца жената се върна и след рутинен преглед и' бе назначена нова процедура без стимулация на напълно естествен цикъл. Ембрионите бяха размразени и трансферирани.

Какви са преимуществата на замразения трансфер?

При обичаен стимулиран цикъл в организма на жената има високи хормонални нива и за това понякога не се стига до бременност.

При замразения трансфер се изчаква да се понижат хормоналните нива и когато жената е готова размразените ембриони ѝ се връщат. Те се размразяват няколко часа преди обратния трансфер. Преглеждат се техните качества. Връщат се най-жизнените



Малките прозрачни епруветки с жълтите капачки съдържат и предпазват ембрионите. Температурата на дъното на този контейнер е – 196 С. Всички те се съхраняват в стерилна среда. Криопрезервацията позволява дългогодишно съхраняване на биологичен материал.

При каква температура се замразяват ембрионите. Как се съхраняват?

По принцип ние ги отглеждаме в специални инкубатори при 37 градуса по Целзий и се поддържа ниво на въглероден диоксид като това в тялото на жената. Целта на замразяването е да бъдат спрени клетъчните функции. Това се случва при минус 196 градуса. Разликата е много голяма и се използват криопротектори, специални вещества, които предпазват ембрионите от ниската температура.

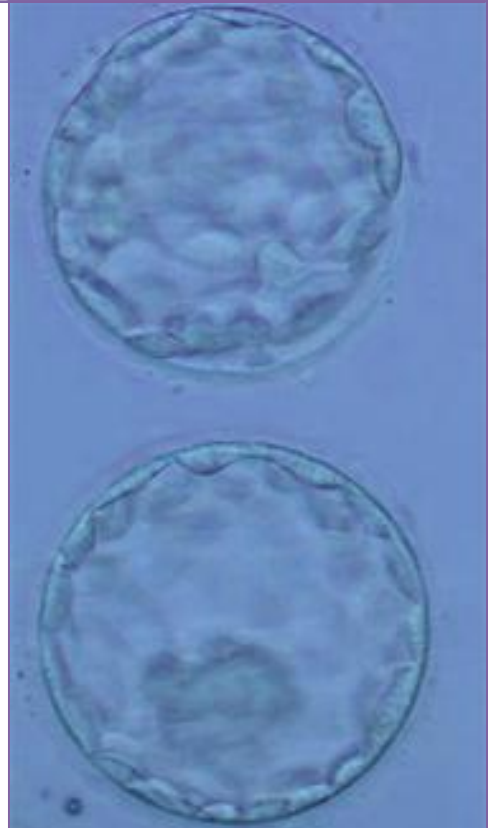
Каква е разликата между витрификацията и традиционните методи на замразяване?

При витрификацията температурната разлика от +37 до -196 градуса се постига за минути. Използва се

висока концентрация на криопротектори, които извличат водата от клетките на ембриона и пречат на образуването на замръзнали кристали, които могат да унищожат ембрионите. При по-старите методи, както е широко практикуваното „програмно замразяване“, температурата пада с часове постепенно.

Има ли риск за здравето на майката и плода при този метод?

Няма отклонение от нормите при използване на този метод. Ако ембрионът е здрав и способен да преживее процедурата и се стигне до бременност, тя си протича както всяка друга. Родените бебета са като всички останали.



Ембрионите на близнаците малко преди ледената вана от -196 С

ЗАЩО МЛАДИТЕ СЕ БАВЯТ СЪС СЪЗДАВАНЕТО НА ПОКОЛЕНИЕ?



Ани Коцева, психолог
САГБАЛ „Д-р Щерев“

Още от раждането, близките подготвят децата за определените им биологични и социални функции – да са родители. Когато се роди момиченце, всички околни се стараят да подаряват дрешки в определени цветове – розово, червено, жълто, по-късно - подходящи

„момичешки“ играчки.

На порастващото бебе се говори по-нежно „защото е госпожица“ и т.н.

При момченцата е малко по-различно – купуват им се дрешки в сини, зелени, кафяви цветове, подаряват им се „момчешки играчки“, говори им се по-строго, като поотраснат.

Заниманията, за които децата от единия и другия пол биват насърчавани, също са различни. Децата израстват със съзнание за принадлежност към съответен пол и като правило се младите хора се стараят да са „в крак“ с обществените норми и изисквания.

Традиционното схващане е, че ролята на мъжа е да обезпечи ресурси за сигурност на семейството, а на жената – да роди и отгледа дете. И това, че трябва и ще имат деца е толкова естествено: „Всички имат!“, че рядко се случва някой предварително да се замисли точно кога ще стане. Така става с всички важни

събития в семейния живот.

Човек не може да предвиди кога точно ще срещне подходящ партньор, ще се ожени и т.н. Но всеки, освен ако няма изявен проблем е сигурен, че ще му се случи, „защото се случва на всички“ и е природно обусловено.

Затова се обръща внимание на всички други неща, които зависят от човека и могат да бъдат постигнати с предварително планирани усилия – да се завърши едно, понякога две и повече висши образования, да се намери подходяща работа, да се вложи труд в израстване в кариерата. А може и това: да не се живее при родителите, да се събират пари за закупуване на собствено жилище, да бъде подходящо обзаведено.... Житейският път на двойката понякога не е лесен. Първоначално

и двамата като чели искат дете, но всеки има своите амбиции, които много често стават амбиции на двамата.

Един от аргументите, изтъквани от двойки, които по-късно са решили да има дете е: „Ами искаме първо да си поживеем сами“. И се създава такъв ритъм на живот, който включва постигането на все нови цели – спешни и важни, които би трябвало да водят до осигуряването на благоприятни условия за създаване на дете.

В същото време обществените норми също търпят промени. Жената иска и все по-често успява да се развива наравно с мъжа. Много по-трудно е сега деленето на чисто „мъжки“ и „женски“ професии и занимания. Все по-често и дори приоритетно в някои области жените заемат ръководни постове или усилено градят кариера в традиционни мъжки занимания, като бизнес, IT технологии и други. Кариерата, професионалното израстване, съревнованието между половете...

Какви са последствията от влиянието на тези нови тенденции върху идеята за създаване на дете?

- Липса на време на двойката да прекарва достатъчно време заедно
- Стрес, свързан със справянето с все по-нарастващите отговорности
- Съревнование в къщи и с колегите – страх от загуба на позиции в работа заради бременността и отпуска по майчинство...

Както се вижда, има наложени нови обществени норми по отношение на проблема със зачеването на новия живот. Днес дори и модата е унисекс. Какво е това, ако не желание за уравниловка между половете? Но дали има промяна в биологичен аспект? Да погледнем

какво казва статистиката за развитите Европейски страни: „През последните 20 години средната възраст, на която жените от развитите европейски държави раждат за първи път, се е увеличила значително. За Франция тя е достигнала 29.4 години, а за Великобритания – 27.4 години.

В тази връзка, учени както от Европа, така и от САЩ предупреждават за значителното нарастване на случаите на безплодие, особено сред жените в двете възрастови групи - 35/39 и над 40.

В България средната възраст за забременяване с първо дете също значително се е увеличила, но няма точна статистика като в западните страни.

Учените са категорични в изводите си, че с напредването на възрастта намалява репродуктивната способност. Според тях броят на здравите яйцеклетки в тялото на жената над 35 годишна възраст значително намалява. Дори и тя да ходи на фитнес, да изглежда добре и да се чувства млада и красива. Затова в много от тези страни започват кампании за промяна на новите норми и връщане към традицията, отчитайки съвременните тенденции. Това се налага от обезпокоителното нарастване в световен мащаб на хората с репродуктивни проблеми.

По този начин обществото отчита, че е стигнало до крайност в пренебрегване на биологията и е необходимо да се вземат мерки. За да се случи това първата стъпка е промяна в мисленето.

Да се създаде дете е биологичен проблем и затова човек трябва да се съобразява с биологията. И не е нужно да се мисли за децата като за консуматори, които трябва да бъдат създавани само когато родителите са осигурили идеални условия, от

които те да се възползват. Може да влезе в употреба теорията на социалното научаване, според която, начина, по който децата подхождат към света, към трудностите в него, към общуването и справянето с проблемите, се научава чрез подражание. Докато са малки те са свидетели на начина, използваните прийоми и мисленето на родителите си, когато се намират в една или друга житейска ситуация. Така те разбират и се учат на това, че може да има и проблеми, но те не са непреодолими.

Децата усвояват и умения за общуване и справяне в различните ситуации, с които се срещат, и имат възможност да ги изпробват и коригират във взаимодействието с връстниците си и възрастните. Това ги прави по-силни и самоуверени.

Ако бъде запитано едно дете какво предпочита – дали мама да бъде известна, да изкарва повече пари, но да няма много време за в къщи или да не работи толкова, но да бъде по-често в къщи всички можем да си представим отговора му.

Може би това е, от което се страхуват жените? Те трябва да намерят баланс в съвременните условия между желанието си за професионално развитие и майчинството. Може би си мислят, че ще бъдат отново хванати в капана на това да са ценни единствено като домакини, както е било преди. Една добра алтернатива е домашната помощница, защото има – вече и в България – жени, за които домакинството не е само неприятно задължение, а са го превърнали в своя професия. Със сигурност замислянето по въпроса би осигурило и други алтернативи така, че да се удовлетворят и двете страни на човешката същност – биологичната и социалната и да се създават деца навреме ☺

ПРАКТИЧНИ СЪВЕТИ ПО ВРЕМЕ НА БРЕМЕННОСТ



ТАНЯ МИЛАЧИЧ,
САГБАЛ „Д-р Щерев“

1. Не напълнявайте много! Движението и здравословната храна са важни за матката и растящия в нея организъм. Нормалното напълняване за цялата бременност е от порядъка на 10-12 кг, а за бременните майки с две и повече бебета тази цифра е малко завишена.

Прекомерното наддаване повишава риска, както за майката, така и за плода от множество усложнения.

2. Не взимайте вана и избягвайте къпането с много гореща вода!

3. Мажете ежедневно корема си, особено след 4-5 месец.

След 7-мия може и по два пъти дневно, тъй като кожата се преразтегля с много бързи темпове и епидермисът не може да се възпроизвежда толкова бързо, за това е необходимо допълнително да подпомогнете еластичността на клетките. Само така ще намалите, а дори и може да предотвратите напълно образуването на стрии.

Освен домашна свинска мас или зехтин, изварен на водна баня, в момента по аптеките има специални

мазила за тази цел с доста по-приятни ухахания.

4. Наличието на атипично по-обилно окосмяване, по-честото омазняване на косата, нарастването по обем на бенките (без зачервяване и сърбеж) са породени от хормоналните промени и не са притеснителни. Някои бенки дори могат да засъхнат и паднат сами. Ако все пак нещо ви притеснява, добре е да споделите това с гинеколога си.

5. Носете колан за бременни. Особено, ако бременността е многоплодна. Коланът поддържа корема, дава опора на кръста и носенето му през деня е голямо облекчение за бременната жена, особено след 5-тия месец.

6. За да предотвратите или намалите оттоците в краката, характерни за по-късните месеци на бременността, е препоръчително да ги поставяте на табуретка докато седите. А за да е по-спокоен съня ви, си купете специални възглавнички за кръста и краката, които можете да намерите в специализираните магазини.

7. Кърмата и коластрата!

Не ги пренебрегвайте заради суета! Важно е търпението през първите 3-4 дни след раждане, въпреки болките и умората от активирането на зърната и млечните канали.

Ако нямате кърма, опитайте се да набавите такава, но от добре изследвана родилка. Кърмата е богата на антитела от майката, освен витамините и незаменимите аминокиселини, тя дава на бебето имунитет. Закалка, която в никакъв случай не би могла да се постигне с изкуственото мляко на прах.

Казват, че докато бебе се кърми не боледува, а отделно от това му се дава старт по-леко да преболедува всяка болест, когато расте. За да накарате

кърмата да дойде, е добре да обтривате кръгово зърната и ареалите им с мокра кърпа или гъба един път на ден.. Това се препоръчва от гинеколозите в 7-мия, а понякога и в 8-мия месец, за да не засили честотата на контракциите.

Понякога седмици преди раждане, гърдите отделят по няколко капки коластра, а това е един от знаците, че кърма може да има.

8. Борбата с хемороидите! Дори жени без никакви проблеми от такова естество могат да имат изострени хемороиди (стигащи до кръвене) по време на бременността, особено през последното й тримесечие, като най-честа причина е запек, породен от хормоналните промени и механичното притискане на червата от уголемяващия се плод. За да ги избегнете е добре наред със зеленчуците, плодовете и консумацията на 1,5-2л течности, да се изхождате по веднъж на ден.

9. Как да различим „добрите“ от „лошите“ контракции?

С нарастването на плода, особено след 4-тия месец е нормално да се усеща едно стягане на матката, което е придружено с ствръдяване на корема. Понякога, в по-късна бременност, дори е възможно да се усеща нещо като задух от притискането на диафрагмата от контрахираната матка. Това съкращение на гладката мускулатура е един вид подготовка на матката от една страна за процеса на раждане, а от друга за преразтегляне и така именно се позволява увеличаването на нейния обем. Когато контракциите не са повече от 20 на ден и са придружени с болка в кръста или ниско долу в корема и няма разкритие, то условно тези контракции са от „добрите“.

В началните месеци броят им е много по-малък – до 5 на ден. Особено при многоплодна бременност, поради по-големия обем на матката в последното тримесечие, е нормално те да са по-чести и по-неприятни като усещане. Някои жени дори не ги усещат, а други имат усет за тях още от третия месец на бременността. Докато „лошите“ контракции са придружени с болки, опасност от разкритие и родова дейност. Независимо от това какви контракции имате е добре да се посъветвате с Вашия гинеколог и да

споделите точното усещане за тях.

10. Домашните любимци и бременността

Много е спорно как и какво трябва да правим с домашните любимци. Ако животното не е агресивно, бременната жена няма алергия, спазва се добра хигиена, правят се редовни имунизации на животното и всички необходими изследвания на родилката (за *токсоплазмоза* и т.н.), няма причини за притеснение по време на бременността.

За повечето семейства, които имат

домашен любимец въщи, той представлява част от живота им, и не е необходимо неговото изселване. Доста често животните оказват психологическо спокойствие само със своето присъствие. Важно е обаче да се ограничава влизането му в стаята, която бебето ще обитава, поне в началните месеци. А да учим детето в любов и грижа към домашния любимец само ще направи и нас и растящото човече много по-човечни и благородни.

БРЕМЕННОСТ И ЕМОЦИИ

**Ани Коцева, психолог
САГБАЛ „Д-р Щерев”**

Бременна съм! Радост, страх, объркване..... емоционалният фон за бременната жена се променя. Дори подготовката да е започнала далече във времето (както е при повечето жени), първата реакция, когато се разбере за бременността е стъписване – „А сега какво?“. Много бременни жени споделят, че една от най-силните положителни емоции, които са преживели в началото е по време на споделяне на новината с партньора. Емоцията се удвоява и част от страховете вече са споделени, което намалява интензитета им. Започва очакването на промяната. Жената знае, че е неизбежна – промяна във физиката, в емоциите, в съзнанието, но когато бременността е за първи път, очакването е съпроводено с любопитство, радост и тревога едновременно. Следи се за сигнали, доказващи развитието на новия живот вътре в утробата. И обикновено те не закъсняват. Най-често те са индиректни и не много приятни – сутрешно гадене и повръщане. Организмът привиква към новото състояние и не без да реагира. Но това неудобство е сигурен признак, че промяната настъпва. И вероятно затова природата така е подредила нещата, за да се влезе бързо в състоянието и да се свикне с мисълта: „Бременна съм“.

За щастие тези първоначални симптоми на бременността не продължават през целия период. Гаденето преминава и настъпва време, в което жената може да се отдаде и на по-благоприятни емоции, свързани с новото ѝ състояние. Това, което най-често радва бъдещата майка е мисълта за още един член на семейството. Заедно с таткото се обсъждат планове и се предприемат действия за осигуряване на удобство и комфорт на бебето. Но бебето вече го има и то има нужда от удобство и комфорт във всеки момент от развитието си. Родителите могат да му го осигурят, като добре се запознаят с подходяща литература и са подготвени по отношение на неблагоприятните моменти по време на бременността (по възможност да се избягва прекомерното ровене в интернет сайтове, където някои от жените споделят за неблагоприятен изход от бременността или застрашаващи живота на бебето страхотии от всякакъв характер). Информацията, която се приема, е добре да бъде от благонадеждни източници – книги и специалисти по съответния въпрос. Защото бременната жена е податлива на внушение много повече, отколкото преди бременността. Това е така, защото биологичната ѝ роля в този момент е да съхрани плода и да успее да го предпази от всички

неблагоприятни въздействия.

Жената става по-интровертна, занимават я въпроси, свързани с функцията на нейните органи и проблемите, които могат да причинят различни заболявания. Тя има възможност в този период да изследва и своята емоционалност. Много по-често жената мисли за това как да предпази бебето от външните въздействия. Но не бива да се забравя, че то е изложено и на прякото действие на майчиния организъм. Затова бременната жена трябва да полага грижи и за личния си комфорт. Защото промяната в нивата на хормоните води и до смяна на настроението при нея, което не е трайна личностна черта на характера ѝ. Доказано е, че всяка интензивна емоция се отразява и на телесно ниво и бебето я възприема през майчиното тяло. Уместно е през периода на бременността жената да избягва контакти с хора, които чувства, че я натоварват, да не гледа драматични филми и още повече такива на медицинска тематика, където се разглеждат извънредни и тежки случаи. За да се намали ефекта на т.нар. „хормоналната буря“ е подходящо да се правят леки разходки в приятна компания, да се приема балансирана храна, да се правят леки физически упражнения. Известно е и положителното влияние на музика върху впечатленията и емоциите на човека.

Бъдещата майка може да си направи записи на любими мелодии, песни, които ѝ създават радостни преживявания, да релаксира по време на слушането им или да звучат като фон, докато се занимава с различни други дейности.

Специалистите по пренатално възпитание са на мнение, че личността ни се оформя още в майчината утроба и заниманията на майката по време на бременността оказват влияние и върху емоциите и изграждането на характера на малкия човек. Така например, ако тя е слушала често или свирила определена мелодия или пък често е чела на висок глас литературно произведение, след раждането си, бебето ги разпознава и реагира при изпълнението им.

Един от основните фактори за притеснение на жената, в края на бременността е ограничаването на социалните контакти и изолирането от служебните дела. Това може да я накара да се почувства самотна и изоставяща в професионално отношение. За да се намали този

ефект, бъдещата майка може да продължи да поддържа контакти с колегите си – чрез интернет или по телефона и да се информира за новостите в работата. А контактите с приятелите не бива да се прекъсват. Разходките, посещенията на интересни места, филми с приятели, могат да бъдат едно приятно развлечение за нея, когато партньорът е зает.

Не без роля е и бъдещият татко по време на бременността. Той също може да допринесе за развитието на бебчето и оформянето му като личност след раждането.

Някои татковци смятат, че след като нямат пряка физическа връзка с бебето, докато е в майчината утроба, то не могат да се свържат с него по друг начин. Това ги провокира да се чувстват понякога изключени от тайнството, в което майката е главен участник. Но те не бива да се заблуждават относно приноса си. Макар и индиректно, те могат да се свържат с бебето.

Техният успокояващ глас, ръцете, които гаят корема на мама, са неща, които

носят спокойствие и сигурност на малкото човече.

Провеждани са експерименти, в които след установена бурна реакция на бебето в утробата, когато таткото заговоря с нежен и любящ глас, това действа успокоително и то се укротява. Важна е ролята на таткото и по отношение на комфорта и преживяванията на любимата бременна жена. Когато съществува любов, разбирателство и подкрепа между бъдещите родители, по-тежките периоди на бременността се понасят по-добре от жената. И това се отразява добре и на бебчето. Бъдещите родители не бива да забравят баналната, но вярна максима, че никой не се е родил научен родител. Колкото повече са информирани, толкова по-спокойни ще бъдат за това, че ще се справят и едно добро средство е посещението на училище за бъдещи родители. Но когато тяхното съкровище се появи, то ще се превърне в най-добрия учител за тях. Ще ги научи на всичко важно за родителите. Достатъчно е да следват внимателно сигналите, които то им подава и да разучават с любов езика на бебето.

ПРОГРАМА НА УЧИЛИЩЕ „НИЕ СЪЗДАВАМЕ РАДОСТ“

За предварително записване Ви очакваме на тел: 02/920 09 01.

Адрес: гр. София, ул. "Христо Благоев" №25-31

Заповядайте! Вход свободен!

23.03.2008г. – неделя, 11.00ч.

Тема: Всичко за раждането

- Подготовка за раждането
- Как да преодолеем страха от раждането
- Цезарово сечение или естествено раждане

30.03.2008г. – неделя, 11.00ч.

Тема: Първи грижи

- Възстановяване след раждане
- Справяне със следродилната депресия
- Как да кърмим
- Най-необходимите вещи за бебето
- Кърмене, къпане и повиване на



ВИТАМИННА АТАКА



Д-р Георги Гайдурков, диетолог

Пролетта често свързваме с пролетната умора, с липсата на витамини и минерали и съответно с нуждата от тях. В природата обаче наблюдаваме тъкмо обратното - животът се заражда навсякъде и започва да кипи с нова сила. Защо човекът прави изключение?

Малко информация

Витамините са нискомолекулни хранителни вещества, разнородни по химичен състав органични съединения, синтезирани от растения и микроорганизми и необходими за човешкия организъм в много малки количества, участващи във всички негови функции.

- Витамините регулират обмяната чрез ензимната система (катализаторите в клетката). Недостигът на един-единствен витамин може да застраши живота.

- Витамините не могат да се образуват в организма и трябва да се набавят чрез храната.

- Витамините биват водноразтворими (B1, B2, B3, B5, B6, C, B12) и мастно разтворими (A, D, E, K).

- Витамините не са хапчета, а храна и без контекста на храната, в която са включени, не са ефективни. Всички витамини могат да бъдат намерени в храната.

- Всички витамини са свързани помежду си в сложни обменни взаимоотношения и като изолирана таблетка са безсмислени и даже опасни.

Минералите, подобно на витамините, са хранителни вещества, необходими безусловно за организма, но в много малки количества.

За разлика от витамините, са неорганични по състав.

- Минералите участват в изграждането и функцията на почти всички ензимни системи и така регулират цялата обмяна.

- Имат изграждаща функция. Например калций, магнезий са в състава на костите.

- Поддържат алкално-киселинното равновесие

- Регулират водно-солевата обмяна и осмотичното налягане в клетките

- Поддържат нервно-мускулната възбудимост (натрий, калий, калций, магнезий)

- От около 15-те необходими минерали, 6 са необходими в сравнително по-големи количества. Те са: калций, фосфор, магнезий, калий, хлор, натрий. Останалите 9 са равни по значимост, но необходими в по-малки количества: желязо, цинк, йод, манган, селен, мед, флуор, хром, молибден.

Всеки от нас, отваряйки страницата за витамините и минералите, се е сблъскавал с безкрайната поредица от номерирани латински букви и скучните таблички, обозначаващи колко трябва да приеме от всеки витамин или минерал по отделно, за да бъдем здрави. И най-често - нищо не правим след това. Защо? Защото вътрешният лекар, който носи всеки един от нас в себе си, има съвсем друга програма и съвсем друг подход. Природата дарява всички необходими хранителни вещества в сложно съчетание. Всички нутриенти (хранителни субстанции), включително витамините и минералите, образуват сложен взаимозависим "пъзел" от преплетени метаболитни вериги. Нито един витамин или минерал не действа изолирано от другите и неговото приемане като отделно хапче е екологичен абсурд. В дългосрочен план е установено, че приемът на отделни витамини или минерали, води до драстичен последващ дисбаланс. Просто, защото добавяйки едно, ние неизбежно изместваме друго, също така необходимо за нас. Витамините и солите са взаимни и конкурентни помежду си. Когато добавяме примерно повече калций, той измества фосфора; когато взимаме цинк на таблетки, започва да намалява медта; когато пием витамин C, той обезсилва витамините от групата B и така до безкрай!

Закуска за витаминно-минерален баланс

за 10 дни

1. Фреш - сок от един лимон (грейпфрут)
2. Фреш - сок от моркови - 250 мл.
3. 5-6 сурови жълтъка от пълноценни яйца (приготвени по желание като шейк - с канела, какао, ванилия, вода, фруктоза)

Сутрин, преди започване на трудовия ден, приемайте в следната последователност: един фреш от лимон (грейпфрут); след 2-3 мин. един фреш от моркови и след 3-5 минути - суровите жълтъци от пълноценни яйца. След това до обяд е желателно да консумирате само плодове. Тази програма създава условия организмът ви да възстанови своя клетъчен витаминно-минерален баланс и да прочисти своите тъкани от отрови.

Практикувайте 10 дни и отчетете резултата!



Забравете скучните таблици !

Те не са ви необходими повече, ако не се явяват на изпит, разбира се !

На вас ви е нужно здраве, а не числа! А здравето природата го дава просто.

Днес съвременната наука за хранене все повече осъзнава интегралността на човешката система. Разбира, че не трябва да разделя (освен от научни и дидактични съображения), а обратно - да обединява.

Така, както е обединена природата в естествените екосистеми, една от които е и човешкото тяло. Всеки от нас носи, без да осъзнава дори, един перфектен саморегулативен компютър, оборудван с всички необходими програми за самовъзстановяване.

За осигуряване на добър витаминен и минерален баланс, включвайте редовно:

- Сурови плодове и зеленчуци (плодовете се консумират само на гладно!)

- Пресно изцедени сокове от плодове и зеленчуци (приемат се на гладно!)

- Сурови ядки: бадем, сусам, орех, тиквено семе, лешник и др. (без фъстък)

- Суров жълтък от пълпъдъчи яйца (4-5 бр.

дневно)

- Мазна риба (скуприя и др.) - до 1 път седмично - обработена щадящо на пара (ал' англе). Консумира се отделно, само със зеленчуци (салата и задушени, без картоф).

Предлагам едно проста, приложима в ежедневието формула - закуска за възстановяване на витаминно-минералния баланс за 10 дни:

Коприва

Копривата е уникалното растение на ранната пролет. То носи концентриран в себе си целия жизнен заряд на събуждащата се природа. Енергията, която напъхва във всяка тревичка и цвят може да се влее в нас!

Копривата е изключително богата на **хлорофил** - основното багрило на живота, което превръща светлината в храна. По състав то е много близко до другото основно вещество на живите системи - **хемоглобин** в кръвта. Най-доброто нещо, с което можете да попълните запасите и да коригирате анемията е именно копривата.

Пюре от коприва

Прясна пролетна коприва се сварява за 5 мин. в кипяща вода, отцежда се и се пасира до гладко пюре. Овкусява се с лимон, пресен лук, подправки по вкус, по желание с малка бучка краве масло и добавена щипка профилактична сол (66% калий). Полученото пюре може да комбинирате с предварително обезсолено Тофу (соево сирене). Получава се вкусно и изключително питателно ястие. Добър апетит!



ЗВЕЗДНИ БЕБЕТА

Като всички нормални двойки и знаменитостите понякога имат проблеми със забременяването. Актрисата Джейми Лий Къртис и нейния съпруг Кристофър Гест наскоро разкриха, че са осиновили дете след дълга борба да имат своя собствена рожба.

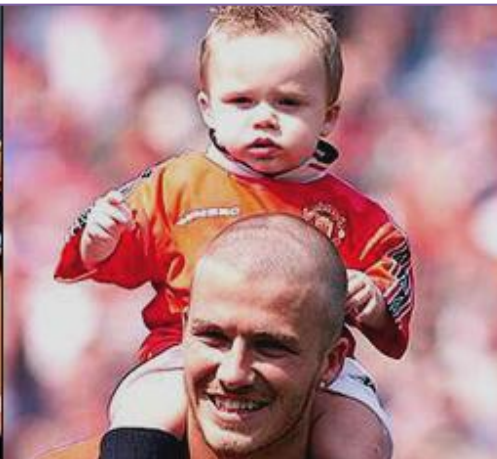
Шарън Стоун има поредица от спонтанни аборти и заедно със съпруга си Фил Бронстейн осиновиха момченцето Роан Джоузеф през 2000 г. След развода им през 2004 г.,

Шарън самостоятелно осинови Лаирд Вон през май 2005 г., а после и Куин Кели през юни 2006 г.

Джейн Сиймур (известна от филма „Д-р Куин лечителката“) също е преминала през процедурата ин витро оплождане преди да забременее със своите близнаци, и то след два неуспешни ин витро опита Семейство Бекъм най-вероятно също са имали проблеми със зачеването на децата си. Виктория страда от поликистозна яйчникова болест.

Жените с това заболяване имат проблем с овулацията, но много от тях забременяват и раждат здрави деца, също като Виктория и Дейвид, които имат 3 момчета. Говори се, че опитват и за момиче.

С проблема безплодие дълго са се борили и Робърт Де Ниро, Антонио Бандерас и Мелъни Грифит, Емма Томпсън, разказва още електронното издание www.celebrity-babies.com



ИНФОРМАЦИЯ ЗА КЛИНИКА „Д-Р ЩЕРЕВ“



www.ivf-bg.com

Нашето "репродуктивно" семейство е създадено от доц. д-р Атанас Щерев преди повече от 19 години, когато на бял свят дойдоха първите ин витро бебета в България. През всичките тези години то винаги се е стремяло да привлече нови квалифицирани членове, специалисти в акушерството и гинекологията, ембриологията, имунологията, лабораторните изследвания и прецизна диагностика. **Защото опитът е най-голямо значение за успеха.**

Добрата душевност и сплотеност на нашата "репродуктивна" фамилия е помогнала на бял свят да се родят над 500 здрави деца от процедури като in-vitro оплождането или ICSI и над 2000 бебета, заченати при други процедури дали шанс за създаване на потомство. Такива процедури наричаме АРТ (асистирани репродуктивни технологии), което не случайно в превод от английски означава "изкуство".

ПРИ НАС ЩЕ НАМЕРИТЕ:

- Екип от доказани, опитни професионалисти, които практикуват най-модерните асистирани репродуктивни технологии
- Прецизна диагностика
- Всички изследвания под един покрив в реномираната лаборатория на клиниката
- Собствено родилно отделение с безупречни санитарни стандарти
- Стационар с комфортно и уютно обзавеждане
- Клиниката разполага с отделение за криопрезервация
- Клиниката има присъдени максималните 5 звезди от Министерство на здравеопазването

- В сърцето на София, на 5 минути от църквата Св. Неделя
- Спокойно и тихо място
- Собствен, обширен охраняем паркинг
- Дискретно кафене в клиниката

Адрес: гр. София, ул. "Христо Благоев" № 25-31
Тел: +359 2 9200901

