

БРОЙ 5

Юни 2008

АРТИ



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

Проф. Рой Хомбург: 5-10% от жените страдат от поликистозни яйчници



ОЩЕ В БРОЯ:

- **Ден на репродуктивното здраве**
- **Канела срещу поликистозни яйчници**
- **Профилактиката е най-доброто средство срещу рак на гърдата**
- **Най-новото в ин витро технологиите**
- **Поделете грижата за новороденото**
 - **Как правилно да приемаме плодовете**
- **Програма на училище „Ние създаваме радост“**
- **Ден на отворените врати в клиника „Д-р Щерев“**

Az-jenata.com

Електронно списание за модерната жена

<http://www.az-jenata.com>

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

Ден на репродуктивното здраве



Една детска усмивка, протегнатата малка ръчичка, чисти, усмихнати детски очи, озаряващи всичко наоколо... Чудото, наречено Живот! Чудото, наречено Дете! За някои – просто факт, за други – жадуван блян, за трети – изпълнена реалност...

Понякога е нужно много търпение, болка и толкова лишения, за да се насладим на чувството да бъдем майки. Ако съдбата ни е отредила трудния път, осеян с неуспехи, непрестанна борба и дълбоко стаена болка, то тогава не е ли най-важното да съумеем да съхраним себе си и обичта към хората, без да се променяме, без да губим вярната посока и увереността, че ще успеем!

Емоционално и пропити с много болка са историите на жени, които описват продължаващата борба за сбъждане на съкровената си мечта в конкурса „Сърце под моето сърце“ на сдружение „Зачатие“. Разказите, написани по повод Деня на репродуктивното здраве, са заредени и с дълбока вяра. Те за пореден път ме карат да се замисля за невероятната сила и воля на жената, сблъскала се с диагнозата „стерилитет“. На 14 юни доц.д-р Атанас Щерев, д-р Мария Юнакова, акушер-гинеколог и Ани Коцева, психолог в САГБАЛ „Д-р Щерев“, взеха участие в инициативите по време на Деня на репродуктивното здраве, организиран от сдружение „Зачатие“. На срещата доц. Атанас Щерев, запозна аудиторията с най-съвременните методи при лечение на безплодието, прилагани в Клиника „Д-р Щерев“, с които ще ви запознавам във всеки следващ брой на АРТИ. Доц. Щерев заедно с д-р Мария Юнакова, акушер-гинеколог в клиниката, консултираха двойки с репродуктивни проблеми в рамките на инициативата „Безплатни консултации от специалисти по репродуктивна медицина“.

Надяваме се да сме ви били полезни и да продължим да помагаме на всички да осъществят своето най-съкровено желание!

ПОКАНА

Уважаеми читатели,

На 29-ти юни (неделя) от 11 ч, в клиника „Д-р Щерев“ ще се проведе ден на отворените врати. Всички гости ще могат да се запознаят на живо с прекрасните условия на нашата клиника. Лекарите от клиниката ще изнесат кратка лекция, как да предпазим нас и децата от летните жеги.

Очакваме ви!

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

Юлиана Тодорова
гл. редактор

Проф. Рой Хомбург: 5-10% от жените страдат от поликистозни яйчници



Професор Рой Хомбург

е консултант на Клиника „Д-р Щерев“.

Той е ръководител на Катедрата по репродуктивна медицина в Университетската болница в Амстердам „Vrije Universiteit Medical Centre“.

Проф. Хомбург е служил в израелската армия. Любопитен факт от неговата биография е, че през 1985 г. е отличен за спасяването на пилотите от разбил се хеликоптер. Днес той е част от „армията“ на учените, които водят битки с безплодието. С научната си работа върху репродуктивното здраве той дава шанс и надежда за живот на хиляди безплодни двойки по света.

Роден е през 1943 г. в английския град Лийдс. През 1966 завършва Университет на Лондон и специализира акушерство и гинекология. Година по-късно емигрира в Израел. Днес животът му е мост между Холандия и Израел.

Проф. Хомбург е публикувал над 140 статии в международни списания, 5 монографии, като 3 от тях са посветени на поликистозна яйчникова болест. Представил е повече от 100 лекции като поканен лектор на международни конгреси.

За резултатите от своята работа проф. Хомбург е награден от American Fertility Society (1988), British Fertility Society (1988), Israel Fertility Society (1990), European Society Human Reproduction (1995), Israel Fertility Society (2001).

Женен, има една дъщеря. В свободното си време обича да ходи на стадиона до своя дом в Холандия.

Проф. Хомбург, какво представлява поликистозната яйчникова болест?

Поликистозната яйчникова болест, известна още като Синдром на поликистозните яйчници, е съвкупност от симптоми, често включващи нередовна менструация, прекомерно окосмяване и понякога проблемно забременяване. Поликистозната яйчникова болест не е заболяване, а симптомите се появяват, когато яйчниците произвеждат в по-голямо количество мъжкия хормон тестостерон, който обичайно присъства и в женския организъм, но в сравнително малки количества.

Каква е честотата на поликистозната яйчникова болест?

Честотата е сравнително висока и се среща при около 5-10% от жените във възрастта между пубертета и менопаузата, по-известна като критическата възраст. Това е и най-честата причина за дългите интервали между менструалните цикли, прекомерното окосмяване и упоритото акне..

Как се диагностицира този проблем

Диагнозата обикновено се поставя без да се правят допълнителни изследвания, достатъчна е информацията за нередовна менструация и окосмяването по тялото и/или лицето. Потвърждение на диагнозата често се поставя и при ултразвуков преглед на яйчниците, когато се установява типичните за поликистозни яйчници мрежа от множество дребни фоликули до 10 мм. Кръвни изследвания на някои от женските полови хормони също може да потвърди диагнозата, но не са водещи за поставяне на диагнозата и се използват по-скоро за определяне на други вероятни диагнози.

Предава ли се по наследство поликистозната яйчникова болест?

В повечето случаи поликистозни яйчници определено се срещат в семейството.

Това обаче не е толкова лесно да се проследи, тъй като симптомите не винаги са очевидни. Счита се, че синдромът на поликистозните яйчници се причинява от комбинацията на малки промени в определени гени, а тези гени често се предават на поколенията.

Има ли пряка връзка между поликистозните яйчници и забременяването?

Много жени с този проблем забременяват, без каквото й да е лечение и често дори не подозират, че имат подобен проблем! Въпреки това обаче, поликистозните яйчници често са причина за нередовна или дори пълна липса на овулация. Това е и причината, поради която жени с този проблем имат проблеми със забременяването.

В такъв случай какво е лечението?

В наши дни всеки един симптом от синдрома на поликистозните яйчници може да бъде лекуван успешно. Все още не можем да променим гените, разбира се, но можем да предотвратим появата на проблема. Например, съществува голям набор от различни възможности за лечение на причините, които водят до проблеми със забременяването вследствие на поликистозни яйчници. Очевидно е, че най-важното в случая е да се възстанови редовната овулация, а това може да стане първо с хапчета, ако хапчетата не помогнат – с инжекции. Процентът успеваемост (т.е. раждане на здраво бебе) след проведена форма на лечение е изключително висок днес. Ако проблемът е прекомерно окосмяване, упорито акне или просто нередовна менструация, лечението също може да бъде много успешно, въпреки че е необходимо и известно търпение до пълното повлияване на оплакванията.

Ин витро оплождането може ли да бъде лечение на поликистозните яйчници?

Когато съществува проблем със забременяването вследствие на поликистозни яйчници, ние винаги започваме от по-простото към по-сложното, т.е. лечение с различни лекарства. Ако те не помагат, преминаваме към инжекции. Ако и след това не сме постигнали бременност или е налице и друг проблем като запушени тръби или лоша спермограма на партньора например, тогава прибягваме към ин витро оплождане. Ин витро оплождането се използва като последна форма на лечение на поликистозните яйчници, тъй като тя е и най-трудната за пациента. Въпреки това резултатите от ин витро оплождането при пациенти с поликистозни яйчници са изключително добри.

Има ли нещо, което зависи от самите пациенти, за да подпомогнат лечението си?

Да, със сигурност. Наднорменото тегло утжнява симптомите на поликистозните яйчници и зачеването става все по-трудно. Изключително

важно е да не се преяжда, да не се натрупват прекалено много излишни килограми, да се води здравословен начин на живот, съчетан с физическо натоварване. Успешно съм излекувал много свои пациентки с наднормено тегло, страдащи от безплодие, само като съм им препоръчвал програма за справяне с излишните килограми. Много често отслабването прави цикъла, както и овулацията, много по-редовни и много жени, които успяват да се избавят от излишното тегло, забременяват и без друго допълнително лечение!

Разкажете ни за някой Ваш пациент с интересна история

Това е по-скоро една цяла житейска история, отколкото просто една интересна история. Джени дойде за първи път с майка си преди повече от 30 години, когато беше едва на 16. Беше една измъчена тийнейджърка, без всякакво самочувствие, с акне по лицето, обилно окосмяване по тялото си и то във възраст, когато всяко младо момиче иска да изглежда добре. Тя беше и с малко наднормено тегло, но когато ѝ обясних колко важно е да отслабне, тя се превърна в едни напълно мотивиран човек, готов да спазва диета и да прави гимнастика. С

помощта и на някои лекарства след 6 месеца всички симптоми изчезнаха почти напълно. По-късно я срещнах отново, тогава беше на 25, омъжена и правеше опити да забременее повече от 6 месеца. Отново с помощта на някои лекарства овулацията ѝ се нормализира и в рамките на 3 месеца тя забременя и роди едно прекрасно момченце. Постара се да не преяжда, редовно правеше и упражнения. Сред 2 години забременя отново, без каквато ѝ да било помощ от моя страна. Всяка година по Коледа си припомням нейната история, когато получавам картичка от нея и снимка на прекрасните ѝ деца.

Какъв е Вашият личен съвет към пациентите с подобни оплаквания?

Преди всичко, не се притеснявайте, че страдате от някакво страшно заболяване, защото това не е така. Около една на всеки 12 жени на вашата възраст има същите оплаквания! Всички ваши симптоми могат да бъдат успешно повлияни от вашия лекар и разбира се, с ваша помощ. Ако спазвате здравословен начин на живот, независимо дали имате прекалено окосмяване по тялото, акне или проблем със забременяването, всичко това днес може да бъде разрешено.

Профилактиката е най-доброто средство срещу рак на гърдата

Ако запитате която и да е жена на каквато и да е възраст от коя болест се страхува най-много, тя ще отговори: рак на гърдата! Много жени дори няма да могат да изговорят това, а само ще потръпнат. Мисълта да изгубиш част от тялото си е по-страшна отколкото страхът от самия рак. Съвсем естествено е да се страхуваме изобщо от рака – втората болест на века, в това число и от рака на млечната жлеза. Но не бива да разрешаваме да ни завладее чувството за фаталност, защото първото и най-важно нещо, което всяка жена трябва да знае, е, че рактът на гърдата е лечим, когато се открие на време и се лекува. Затова се правят мамограми

(рентгенови снимки на гърдите) без още да има бучки (тумори) в тях. Това са профилактичните мамографски изследвания, които се правят по определени световни схеми. В Клиника „Д-р Щерев“ от 2004 г. функционира и мамографски кабинет, в който се извършват мамографски прегледи. В него работят д-р Михайлова и доц. д-р Хр. Попмихайлова, доктор на медицинските науки, която е консултант към кабинета. Кабинетът извършва профилактични прегледи, както и прегледи на жени с клинични оплаквания. През месец април 2007 г. бе проведена профилактична кампания, при която бяха прегледани

безплатно 100 жени от град Костинброд. Бяха открити жени с мастопатия, както и жени с кисти в гърдите.

През месец април 2008 г. болницата организира отново безплатни профилактични прегледи. Бяха прегледани нови 100 жени. Резултатите от скрининга показаха отново жени с мастопатия и кисти в гърдите.

Единственият начин да се преборим със заболяванията на млечните жлези е навременното диагностициране, откриването им и то в най-ранен стадий. Затова изключително важно е да се извършват редовни ежегодни мамографски изследвания.

КАНЕЛА СРЕЩУ ПОЛИКИСТОЗНИ ЯЙЧНИЦИ

Йоана Тодорова
гл. редактор на АРТИ

За повечето от нас канелата е екзотична растителна подправка, която придава приятен вкус и аромат на някои десерти и най-вече на домашните сладкиши. Малцина обаче знаят, че канелата се използва за хранителни и медицински цели още от древността в Египет и Китай. Традиционното ѝ приложение било предимно за лечение на рани и при простуда. Едва в последните години американски учени откриват действието на канелата за контрол на кръвната захар. Оказва се, че ароматната подправка на млякото с ориз е уникално „природно лекарство“, което може да помогне да избегнем диабета или да се подобри неговият контрол при вече заболели хора. Един от механизмите на диабет тип 2 е не толкова намаленият инсулин, колкото неспособността на клетките да разпознаят глюкозата и да я усвоят от кръвта. Това става по-често при пълни, възрастни хора, при които поради различни причини, главно генетични, настъпва рецепторна резистентност. Приемането на екстракт от канела през устата редуцира бързите захари, триглицеридите, липидите с ниска плътност и общия холестерол при пациенти с диабет тип 2. Интересно е, че същевременно се наблюдава и понижение на нивото на холестерола и триглицеридите, съответно с до 26% и 30%. Това се дължи на факта, че екстрактът от канела има силен антиоксидантен ефект, който значително понижава степента на тези натрупванията по артериалната стена. В това се изразява действието на канелата – спомага за усвояването на глюкозата (кръвната захар) от кръвта и така неутрализира неблагоприятните последици. Проблемът „поликистозни яйчници“ в 50-70% от случаите се свързва с понижена чувствителност на клетките към инсулин и съответно затруднено усвояване на глюкозата от кръвта. Проучване на група учени от Колумбийския университет в Центъра



по репродуктивна медицина към Катедра „Акушерство и Гинекология“ в Ню Йорк установява, че клетки на мастната тъкан, третирани с канела в ин витро условия, по-лесно усвояват кръвната захар. Проучването е направено сред 15 жени с поликистозни яйчници и инсулинова резистентност със среден индекс на телесната маса 28.8 и средна възраст 31.1 г. На пациентките е приложено лечение с екстракт от канела в капсули от 1000 мг/дн за период от 8 седмици. Заключение на учените е, че екстрактът от канела е добре поносим, подобрява чувствителността към инсулина при жени с поликистозни яйчници без диабет и значително улеснява усвояването на глюкозата. Разбира се, нужно е да се проведе по-мощно проучване, включващо голям брой пациенти за по-дълъг период от време, за да се потвърдят резултатите от това пилотно проучване. Допълнителни изследвания ще бъдат направени и за действието на канелата при болестта на Алцхаймер. Канелата е основна подправка в индийската кухня,

а точно индийците имат най-ниска честота на Алцхаймер в света. В същото време учените предупреждават, че няма никакъв смисъл да се поглъщат големи количества канела, тъй като нейните ефекти все още не са напълно уточнени. На този етап е напълно достатъчно да подправяме храните, който традиционно се ароматизират с канела или просто да поръсим сутрешното си капучино с нея.

Още по въпроса можете да научите от:

Anderson, Ph.D., CNS, Richard A. "Cinnamon, Glucose Tolerance and Diabetes." Agricultural Research Service. 08 Aug 2005. United States Department of Agriculture. 17 Nov 2006.

Wang et al. Cinnamon and insulin resistance in PCOS. Fertil Steril 2007, Department of Obstetrics & Gynecology, Division of Reproductive Endocrinology, College of Physicians & Surgeons, Columbia University, New York, New York

Най-новото в ин витро технологиите

Екипът на клиника „Д-р Щерев“ винаги е търсил, упражнявал и доразвивал най-новите методи в асистираните репродуктивни технологии, като ICSI, ко-култивирането, РВМС. В тази поредица на електронното списание АРТИ ще ви запознаем с някои от най-най-новите, в световен мащаб, технологии за подпомогната бременност, които скоро ще бъдат достъпни в България в клиника „Д-р Щерев“.

Повишаване на рецептивността на матката е основен проблем при ин витро технологията. Трудности при имплантирането на ембрионите съставляват голяма част от неуспешните случаи. Това е причината медицинската наука да се вгледа по-дълбоко в този проблем и да изследва факторите, които влияят

върху по-сигурното закрепване на ембрионите в ендометриума. В ранна бременност хормонът бета-ЧХГ (човешки хорион-гонадотропин) стимулира жълтото тяло да произвежда друг хормон прогестерон, който от своя страна поддържа имплантацията на ембрионите, пречи на излющването на маточната стена и по този начин осигурява системна комуникация между майката и ембриона.

При предвижването на ембриона през маточната тръба и преди да се имплантира, той директно комуникира с маточната лигавица посредством отделянето на редица фактори (специфични вещества). С това той сигнализира на майчиния организъм за своето съществуване и подготвя възприемчивостта на лигавицата. При ембриотрансфер няма такава комуникация. Основният въпрос е „Може ли тя да се симулира

и възпроизведе, за да подобри шансовете за закрепване на ембриона?“

При ин витро процедура, в дните между пункцията и ембриотрансфера, ембрионите се култивират в специална хранителна среда, за да се стимулира тяхното развитие. След редица изследвания е установено, че те отделят същите фактори и извън майчиния организъм в средата, в която са култивирани. На следващ етап е установено, че ендометриумът може да бъде положително повлиян към забременяване, чрез прилагане на препарат, изготвен от хранителната среда на ембрионите преди самото им имплантиране. Статистически е доказано, че методът повишава броя на бременностите, броя на успешните имплантации и нивата на бета-ЧХГ в първите дни от бременността. До няколко седмици този метод ще бъде въведен в практиката на клиника „Д-р Щерев“.

Програмата на училище „Ние създаваме радост“

За предварително записване Ви очакваме на телефон: 02/920 09 01. Адрес: гр. София, ул. "Христо Благоев" №25-31

Заповядайте! Вход свободен!

Първа среща

22.06.2008г. – неделя от 11.00ч.

Тема: Как се случва?

- Етапи на бременността
- Полезни съвети за бременната и плода
- Как да се справим с емоциите

Втора среща

29.06. 2008г. – неделя от 11.00ч.

Тема: Всичко за раждането

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

Трета среща

13.07.2008г. – неделя от 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 новороденото
- Езикът на бебето



Поделете грижата за новороденото



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

По време на бременността бъдещите майки разполагат с много време и от прилежност или от скука често изготвят план как да се случват нещата след като бебето се появи. На пух и прах стават плановете след като новият член на семейството заеме своето достойно място в него. Това не означава, че плановете са излишни. Те просто са изпълнили функцията си да внесат ред в смутната душа на бременната жена и да помогнат тя да се почувства по-сигурна и спокойна за това, че нещата са „под контрол“.

Какво в действителност се случва и как може да се облекчи тежката родителска отговорност към новороденото?

Майката, когато става дума за първата рожба, има очакването, че веднага ще започне да разпознава оттенъците в емоциите на своето бебче и ще разбира „езика на плача му“. Ако това не се случи веднага, тя е сломена и започва да си задава купища въпроси. За да се избегне това, е нужно да се знае, че бебешкият език наистина се научава, но не веднага. Това става след известно време и след опознаване на бебето.

Много млади родители споделят, че един от най-трудните моменти, през който са преминали след като са се сдобили с наследник, е бил този с хроничната липса на сън. Така е. Малкият човек в началото няма дневен и нощен режим, както и режим на хранене и заспиване. Докато се създаде такъв, родителите са потърпевшите. Затова докато се влезе в ритъм е по-лесно да се създаде нов режим на родителите. Те да си разпределят отговорностите и ако е необходимо да въведат режим на смени в нощните грижи за бебето.

Отживелица са очакванията, че майката единствено е отговорна за грижите за бебето. Много баби с нетърпение очакват да влязат в ролята на отмяна на родителите. Добре е да им се даде възможност да вземат участие, но с уговорката, че няма да правят опити да променят създадения режим на детето – нещо, което те много обичат да правят.

Още с първата глътка въздух, която поема, бебето заема своето място в света на възрастните. И мястото е не какво и да е, а централното. И двамата родители трябва да свикват с новите си роли, а това не винаги става толкова бързо и лесно, колкото би им се искало. Майката е по-ангажирана с хранене, преобличане и занимания с бебчо, отколкото с таткото. Новата ситуация може да предизвика негодувание в него. От дребните ежедневни случки е възможно да се нажежи обстановката в къщи. За да стане по-плавен преходът, планирайте време един за друг и по възможност навън, на разходка, на гости, на заведение. Не се страхувайте да поверите детето на грижите на любящата баба. По този начин ще се заредите с добро настроение и ще уважите взаимните си потребности да бъдете заедно.

Когато се приберете от родилния, дом една от основните ви грижи ще бъде да отговаряте на поздравления и да посрещате роднини и приятели, които искат да споделят радостта ви. Това е чудесно, имате възможност да се похвалите, да разкажете, да получите съвет. Проблемът може да дойде тогава, когато започнат неочаквано да идват в къщи, за да видят бебето. В началото както вие, така и бебето, трябва да свиквате с много неща. За него това е първото съприкосновение със света. И ако няма достатъчно време за адаптация, стресът може да предизвика различни реакции – от непрекъснат плач до стомашни раздразнения. Затова по-разумно е в началото да се отклоняват повечето желаещи за посещение. Най-добре е да оповестите, че след време ще направите парти по случай появата на бебето и предварително ще известите кога ще бъде.

Ако в семейството вече има едно дете, появата на бебето ще предизвика определени реакции в него. Много родители разбират нуждата от предварителна подготовка на малчугана за приемане на новия член на семейството. Такава подготовка е необходимо да започне още по време на бременността, за да може детето да се почувства приобщено към това, което се случва в „корема на мама“.



На достъпен за възрастта му език мама и татко трябва да обясняват какво предстои. Някои майки споделят, че използват тренировъчна кукла, което е едно добро средство за „тренировки“ в грижа за бебето на каката или баткото. Децата трябва да се подготвят и за това, че мама и татко често ще бъдат заети с бебето и ще му обръщат много внимание, но това ще бъде не защото го обичат повече, а защото то не може само да се справя. Добре е да се разпределят по такъв начин ангажиментите на родителите, така че когато единият е зает с новороденото, другият да се ангажира с по-голямото. В такива случаи помага и това да се обърне внимание на приятелчетата на детето, които имат братчетата или сестричките и да се дават примери за техните отношения.

Неприемливо е да се провокира по-голямото дете към послушание и отказ от удоволствия само заради възрастта. Добре е да се създават ситуации, чрез които то да разбира, че е ценено колкото и бебето. Затова не пропускайте да разпределяте подаръците, които получава новороденото, така че голямото да не се почувства пренебрегнато.

Старайте се да не претоварвате през деня бебето с различни звукови и визуални стимули. Противно на очакванията, то няма да се изтощи и да спи непробудно. Нервната система на малкото не е укрепнала и вместо мечтаното спокойствие, ще получите непрекъснат плач, който може да стане хроничен през нощта.

Подходящо е в бебешката стая да има разумно количество играчки, а стените

й не бива да се боядисват в прекалено ярки цветове. Въпреки, че бебето няма да може да чува както възрастните, опитайте да звучи лека и успокояваща музика около него. Още по-добре е, ако тази музика му е позната, защото мама я е слушала докато е била бременна. Това създава чувство за сигурност и успокоява бебето.

Със сигурност вие ще имате едно уникално дете, защото всички деца са такива. И ако по-горе изброеното не помага – опитайте да се вслушате в гласа вашата родителска интуиция, която ще ви даде най-добрия съвет. Защото той несъмнено ще е продиктуван от безграничната ви обич към малкото, наглед беззащитно същество, което пълни живота ви с толкова много емоция и любов.

Как правилно да приемаме плодовете



Д-р Георги Гайдурков, диетолог

Всички се радваме на сезона, който ни дарява с толкова много плодове и пресни зеленчуци. Знаем и за ползата и невероятния възстановяващ ефект, който те оказват върху нашето здраве. Заредени са с жива, клетъчна вода; съдържат фруктоза, която ни дава енергия, пълни са с витамини и ензими, които вдъхват живот на цялата наша обмяна.

Защо обаче ентусиазмът много пъти превръща в разочарование?

Дали на детето си пресна марулка - и то отреагира с чревно разстройство. Или изяло няколко ягоди и след това е цялото в обриви.

Как можем да консумираме тези дарове на природата безопасно, така че те да ни дарят цялата си сила?

Първо трябва да знаем, че ако организъмът ни отдавна не е „почистван“, ако не сме му осигурили

необходимите вътрешна хигиена и „санитарни полудни“, той ще използва всички удобни случаи, когато приемаме плодове и зеленчуци, за да проведе своята самопочистваща програма. Възможно е след рязка смяна в менюто и при присъствието на повече плодове и зеленчуци да се появят обриви, гадене, разстройство, дори по-висока температура. Второ, плодовете съдържат плодови захари и ако ние ги приемаме безразборно заедно с другата храна, стомахът ни се превръща с „буре с прясно вино“, което издува целия ни корем. Причината за това е, че плодвите захари ферментират и се превръщат в алкохол.

Затова плодовете следва да ги консумираме само на гладно, поне ½ час преди другата храна или поне два часа след основно хранене !

В този случай ферментацията и нежеланите ефекти са избегнати.

Друга причина за проблемите при консумация на плодове е прекаленото им смесване под форма на „плодова салата“. При хора с по-чувствителен стомашно-чревен тракт, трябва да се избягва смесването на повече от три плода в плодвата салата, при това не е редно да се комбинират много сладки с много кисели плодове. Ако ние консумираме плодовете смесени един след друг, но не нарязани заедно като плодова салата, обикновено опасност няма – те се „подреждат“ в нашия стомах последователно, без да

се смесват.

Суровите зеленчуци не съдържат захари или ги съдържат в минимални количества и няма опасност от ферментация, когато те се комбинират с основната храна на обедата или вечерята. Желателно е по-чувствителните като начало да избягват грубо-целулозните зеленчуци – маруля, зеле както и лука. За сметка на това салатата от ситно настъргани моркови с копър се приема чудесно. Средно място между тях заемат домата и краставицата, както и различните кореноплоди – целина, пащърнак и др. И още нещо – желателно е салатата да е първото блюдо от нашия обед или вечеря. Така полезните вещества се усвояват по-добре и опасността от чревни проблеми е по-малка.

ФРЕШ-КРЕМ ОТ ПАСИРАНИ БАНАН И АВОКАДО

(за деца над 7 месечна възраст)

Два обелени банана и ½ добре узряло и меко авокадо се пасират до получаването на гладък крем. За възрастни може да се гарнира по желание с добавка на ванилия и канела. Препоръчително е да се консумира пресен, до ½ час след пасирането.

ИНФОРМАЦИЯ ЗА КЛИНИКА „Д-Р ЩЕРЕВ“



<http://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 привлича 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 1000 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

