



● Nicholas van Bergen Garner er fysioterapeut, akupunktør og naturmediciner. Han arbejder til daglig på sundhedsklinikken Medital Klinik Danmark. Desuden underviser han på skoler i kosttilskud og akupunktur. Han vil fremover være fast skribent i Liv & Sjæl under: "Nyt om sundhed". Har du spørgsmål til dine behov for vitaminer, eller ønsker du henvisning til en professionel behandler, kan du sende en mail til Nicholas på: [nicholas@meditalklinik.dk](mailto:nicholas@meditalklinik.dk)



# Hvorfor skal det være så svært?

## HVORFOR ER DET SÅ SVÆRT FOR NOGEN KVINDER AT BLIVE GRAVIDE?

Fertilitet betyder: Den naturlige evne til at give liv. Alligevel er omkring hvert femte fødedygtige par barnløse, eller har problemer med at blive gravide, og det tyder på at tallet kan stige til hvert tredje par i løbet af de kommende år. Årsagerne kan skyldes flere ting, både naturlige og unaturlige; Vi bliver f.eks. ældre og ældre når vi vælger at få børn, de unge får flere kønssygdomme som f.eks. klamydia, der senere i livet kan skade fertiliteten, vi får hormonlignende stoffer i cremer, madvarer, medicin m.v.

Listen er lang, og ikke at kunne få børn rammer begge køn stort set lige meget. Det er selvfølgelig hverken sjovt at være kvinde eller mand og ikke kunne få børn, men dybt nede er det ofte kvinden, der i sidste ende bærer rundt på de største skyldfølelser over ikke at kunne reproducere. Og hvorfor er det lige præcis mig der ikke kan blive gravid, tænker mange kvinder. På klinikken hører jeg ofte udsagn som: "Vores sexliv er skemalagt", "Mit liv er ikke helt, hvis jeg ikke får børn", "Jeg kan ikke klare synet af kvinder med deres barnevogne på cafeerne, der drikker kaffe latte og diskuterer amning, varmeknopper og

søvn mønstre", "Jeg føler mig ikke som en rigtig kvinde". Det er et kæmpe pres ikke at kunne blive gravid, og dette pres ender ofte med stress, gråd, manglende søvn, skænderier og nedbrudt selvværd. Mange kvinder lever med følelser af mindreværd, fordi de ikke kan det, som de føler er en fundamental mening med deres liv. Der er ligeledes et pres fra omverdenen, familie og venner, fordi nogen kigger skævt til barnløse kvinder, især andre kvinder, med børn. At blive gravid kan være en meget lang proces, den kan kræve store ofre og har ofte vidtrækkende personlige, sociale, menneskelige og økonomiske konsekvenser.

Specielt kvinderne gør rigtig meget for at blive gravide, og er villige til at lægge deres liv i skemaer og temperaturmålinger, lave livsstilsændringer og modtage diverse former for behandlinger i håbet om graviditet. Og håbet er meget vigtigt, for er håbet og troen ikke på det, er sjælen heller ikke med i projektet, og så skal man nok overveje hvem og hvad man går så meget igennem for.

## VEJEN TIL GRAVIDITET

Med mindre undersøgelser viser at der er noget galt med sædkvaliteten, æggeledderne, ægløsningen eller andet, så I ikke kan blive gravide, bør I, inden I beslutter jer for insemination, IVF-behandling eller reagensglas, prøve mere naturlige veje. Den naturlige vej starter naturligvis med en livsstilsanering af

vaner med kaffe, cigaretter, stress, dårlig kost og manglende motion.

Det er ofte kvinder der gør mest ud af livsstilsændringer, men mændene kan faktisk også gøre en hel del. Og de skylder dem selv og deres kæreste eller kone at gøre alt for at optimere chancerne.

## DEN SEXEDE AMINOSYRE

Aminosyren Arginin, der findes i madvarer som chokolade, nødder, brune ris, kokosnød, rosiner og havregryn stimulerer udløsningen af væksthormon, der er vigtig for immunforsvar og muskeldannelse. Derudover er den med til at

regulere kolesterol og blodtryk og har i talrige undersøgelser vist sig at have flere gavnlige virkninger på sædproduktionen og den mandlige ydeevne når det gælder lagengymnastik. Den forøger nemlig blodgennemstrømningen til underlivet og dermed penis. Dette gør mandens ydeevne større og øger sæddannelse- og kvalitet. For kvinder vil den øgede blodgennemstrømning i underlivet resultere i mere næring til udvikling af æg og stærkere slimhinder i livmoderen. Man skal ikke tage Arginine som kosttilskud, hvis man har problemer med forkølelsessår og herpes, da de kan komme i udbrud.



## Årsager til Barnløshed

KVINDER	MÆND	KVINDER OG MÆND
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alder</li> <li>• Manglende ægløsning</li> <li>• PCO (Polycystisk Ovarie Syndrom)</li> <li>• Menstruations-smerter</li> <li>• Uregelmæssig menstruation</li> <li>• Kraftige blødninger</li> <li>• PMS, depression, angst</li> <li>• Lukkede æggeledere</li> <li>• Endometriose</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nedsat sædkvalitet og manglende sæddannelse</li> <li>• Infektioner</li> <li>• Feber</li> <li>• Antistoffer i sæden</li> <li>• Testikelkræft</li> </ul>	<p><b>Indre miljø:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stress</li> <li>• Kaffe og cigaretter</li> <li>• Alkohol</li> <li>• Mad af ringe kvalitet</li> </ul> <p><b>Ydre miljø:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbejds miljø</li> <li>• Forurening og røg</li> <li>• Støj og lugtgener</li> <li>• Sociale vilkår</li> </ul>

## HVAD KAN DU GØRE FOR AT BLIVE GRAVID

For både mænd og kvinders vedkommende vil naturlig forebyggelse være det første skridt. Hvis du planlægger at få børn ud i fremtiden, vil du kunne lave en rigtig god sundhedsopsparing ved at tænke på mængden af kaffe du drikker, dit stressniveau, om du får frugt og grønt hver dag, og om du motionerer. Rygning giver sig selv, vil man have børn, skal man bare se og få kvittet smøgerne. Derudover bør man tage et vitamin og mineraltilskud dagligt. Kosttilskud er nødvendige, fordi selv en god og sund diæt ikke indeholder de næringsstoffer du har brug for, når du skal optimere dine chancer for graviditet. Er man målrettet i sine forsøg på at få børn, findes der flere gode kosttilskud og urtemediciner, der forøger mulighederne.

### Tilskud der styrker fertiliteten hos mænd og kvinder

Tilskud og forslag til daglig dosering hos barnløse	Virkning
<b>Zink</b> (op til 30 mg)	Mangel på zink kan føre til kromosomforandringer og dermed infertilitet og risiko for abort.
<b>Selen</b> (op til 100 mcg)	Selen er en vigtig antioxidant til beskyttelse af sæd- og ægceller.
<b>Folinsyre</b> (op til 400 mcg)	Folinsyre er nødvendig for at producere DNA og er, sammen med B12, vigtig for celledelingen.
<b>B6</b> (op til 50 mg) <b>B12</b> vitamin (op til 50 mcg)	Vigtige for udviklingen af et sundt foster. B12 øger sædproduktionen og er sammen med folinsyre nødvendig for celledeling.
<b>E-vitamin</b> (op til 3-400 iu)	Stærk antioxidant. Undersøgelser viser at E-vitamin i.f.m. hormonel fertilitetsbehandling af mænd kan øge chancen med op til 25%.
<b>C-vitamin</b> (ca. 1000 mg)	Stærk antioxidant. Gør sæden stærkere og mere svømmedygtig.
<b>A-vitamin</b> (1500 – 2000 mcg)	Vigtig antioxidant. Forhindrer hareskår, styrker øjne, tænder, hud, hår og knogler hos barnet.
<b>Essentielle fedtsyrer</b> (f.eks. 1000 mg hørfrøolie)	Er essentielle for hele vores reproduktionssystem og for en sund hormonel balance.
<b>L-Arginine</b> (aminosyre til mænd, 1000 mg)	Vigtig for blod og næring til underlivet. (skal ikke tages som tilskud af folk med herpes og forkølelssår)
<b>L-Carnitine</b> (aminosyre til mænd, 100 mg)	Øger mængden af sædceller og bedrer mobiliteten af dem.
<b>Agnus Castus</b> (Urteudtræk af kyskhedstræ, til kvinder, dosering som anbefalet)	Hjælper på menstruationsproblemer og gendanner hormonbalancen så chancen for fertilitet øges.

Lykkes det ikke at blive gravide, bør både manden og kvinden få foretaget de nødvendige undersøgelser for at få afklaret om der er noget mekanisk, hormonelt eller andet i vejen for graviditet.

Er dette ikke tilfældet, er det en god idé at opsøge klinikker, der specialiserer sig i fertilitet. Dette kan være akupunktur, hvor dokumentationen for virkning er stor, eller zoneterapi og homøopati. Disse behandlingsformer kan med fordel også benyttes, hvis man er i gang med inseminationer og anden form for fertilitetsbehandling.



#### NYT FRA KLINIKKEN

Der er stor forskel på kvinder der er i fertilitetsbehandling. Dels i forhold til alder, men også i forhold til indstilling og forhåndsviden. Nogle ved præcis hvad de vil og skal, og andre er mere famlende. Men fælles for dem alle sammen er troen. Troen på at det skal lykkes. Det er vigtigt at bevare en positiv indstilling, selvfølgelig ikke en blåøjet tro, men en viden om at blive taget seriøst og sammen at arbejde mod et fælles mål: Nemlig graviditet.