

Kako povećati svoju plodnost?

Želja većine žena je imati obitelj i djecu. No, u današnje vrijeme povećao se broj žena koje ne mogu ostati trudne. Na neplodnost utječu brojni čimbenici, a kako bi ju spriječile, potrebne su promjene u načinu života i pozitivne misli

Sposobnost da začnu i rode gotovo je zajamčeno pravo svake žene. Upravo zato svaka žena očekuje da će biti majka, a to je bitno čak i onima koje nisu sigurne da to žele iskoristiti. Nažalost, u proteklih dvadeset godina povećao se broj parova koji imaju problema s plodnošću:

- 1 od 6 parova ima problem s neplodnosti, a službena medicina tvrdi da je 40% uzroka povezano s muškarcem, a 60% sa ženom,
- 30% parova dobije objašnjenje da pati od idipatske neplodnosti (nepoznatog uzroka),
- svaka 4 žena ima spontani pobačaj,
- normalno je da parovima treba 2-3 godine čak i kad nemaju problema,
- 25% ima problema sa začecem,
- povećan je postotak abnormalne građe spermija,
- vrijednosti spermograma pale su za 50% u posljednjih 10 godina.

Kad otkrije da ne može imati djecu, žena često iskusi duboki očaj i osjećaj nepravde. One kod kojih je dijagnosticirana neplodnost dvostruko su više sklone depresijama, a takva depresija doseže vrhunac približno 2 godine nakon što počnu s pokušajima da ostanu u drugom stanju. Neplodnost nije opasna po život, međutim, depresije od kojih pate neplodne žene ne razlikuju se od depresija od kojih boluju one oboljele od raka, srčane bolesti ili side.

Na neplodnost utječu brojni čimbenici, kao što su prehrana i okoliš. Uvjeti na Zemlji ne pogoduju plodnosti kao nekad. Smanjeni broj spermija, na primjer, povezuje se s cigaretama, marihuanom, alkoholom kao i s ekološkim onečišćenjem. Stres današnjice, način života, obiteljski problemi, dodatno oduzimaju energije neplodnom paru. Stresovi iz djetinjstva ostaju neiscijeljeni, načini razmišljanja, uvjerenja i misli koje hranimo svaki dan dodatna su kockica u mozaiku neplodnosti. Pogled na tijelo

kao stroj, ne brinući pritom na ostale čimbenike, ne daje prevelike rezultate. Istraživanje tijela i uma skriva potencijale koji bi mogli pomoći mnogim parovima. U ovakvim trenucima ne smije se zaboraviti na srce i dušu onih koji su izloženi ovom stresu.

Dijete se događa paru, no istraživanje problema obično počinje sa ženom. Mnoge ne ostanu u drugom stanju jer "iznutra" znaju da to ne žele - imaju sukob o rađanju, boje se promjena koje će dijete izazvati; od svakodnevnih do promjena na tijelu, očekivanja od nje kao majke, supruge, i slično. Mnoge žene su iscrpljene, previše fokusirane na posao, što dodatno oduzima energiju tijela potrebnu da žena začne, da tijelo hrani plod, omogući mu miran razvoj i rast.

Začeće djeteta je i čin primanja. Žena se može zapitati zašto ne prihvaća tog partnera (tretira li je kao dijete, ne osjeća se dovoljno sigurnom i zbrinutom, problemi sa spolnim odnosom, nedostatak samopouzdanja); je li možda nezadovoljna poslom koji radi, ima osjećaj nedostatka kontrole nad životom - a sve to ne podržava unutrašnju mudrost žene i njezine želje.

Autorica knjige "Žensko tijelo, ženska mudrost", Northrup, kaže da tek nekolicina "etiketa" može naštetiti ženama (i muškarcima) više od etikete neplodna i tako utjecati na osobni stav prema sebi i na samopoštovanje. Zatvoreni krug čine emocije i misli da nisu dovoljno dobre, muči ih krivnja, osjećaj manje vrijednosti i tuga.

Neplodnost je teško shvatljiva pojava. Mnogi fizički, emocionalni i psihički čimbenici sudjeluju u začeću i teško ih je spojiti pod jedan nazivnik. Upravo zato je vrlo bitno integrirano brinuti za zdravlje, kroz prehranu, alternativne načine, uvesti promjene u život i biti optimističan!

Ovaj tekst uvod je u radionicu Zašto nemam djecu, koja počinje u listopadu. Upite možete slati na klara.pensopositivo@gmail.com.

Klara Benko, obiteljski aromaterapeut
Centar za masažu i promociju zdravlja Penso Positivo
www.klarabenko.com