

elevate



30 Διασπειρόμενα για καλύτερη απορρόφηση
δισκία
Dispersible tablets for better absorption

Δοσολογία: 1 διασπειρόμενο δισκίο την ημέρα ή σύμφωνα με τις οδηγίες ενός επαγγελματία υγείας.

Αφήστε να λιώσει το δισκίο στο στόμα για λίγα λεπτά, σαν καραμέλα. Η απορρόφηση γίνεται από τη βλεννογόνο του στόματος.

Φυσικό συμπλήρωμα
διατροφής με

D3 | B6 | B9 | B12

“ Προστατέψτε την αναπαραγωγική σας υγεία για να αυξήσετε τις πιθανότητες μιας εγκυμοσύνης



66
Μελέτες έχουν αποκαλύψει μια σαφή
διασύνδεση μεταξύ
διατροφής και γονιμότητας,
υποδεικνύοντας ότι τα ζευγάρια
που προσπαθούν να πετύχουν μια εγκυμοσύνη
θα πρέπει να προσέχουν ιδιαίτερα
τη βιταμίνη B9 (φολικό οξύ), τη βιταμίνη B12,
τη βιταμίνη B6 και τη βιταμίνη D3.

B6 vitamin

Πώς μπορεί να ενισχύσει η βιταμίνη B6 τη γονιμότητα;

1. Εξισορροπεί τα Οιστρογόνα και την Προγεστερόνη

Η βιταμίνη B6 παίζει καθοριστικό ρόλο στη διατήρηση της ισορροπίας των ορμονών. Επαρκή επίπεδα βιταμίνης B6 μπορεί να εξισορροπήσουν τα οιστρογόνα και την προγεστερόνη, που είναι οι δύο βασικοί παράγοντες στην αναπαραγωγή.

2. Αυξάνει την Βλέννα του τραχήλου της μήτρας

Η τραχηλική βλέννα είναι εξαιρετικά σημαντική καθώς βοηθά στην εύκολη μεταφορά του σπέρματος στο ωάριο. Επιπλέον, θρέφει και προστατεύει το ωάριο και το σπέρμα. Η βιταμίνη B6 βοηθά στη δημιουργία βλέννας του τραχήλου της μήτρας.

3. Ενισχύει την Ωχρινική Φάση

Η βιταμίνη B6 είναι γνωστό ότι ενισχύει την ωχρινική φάση. Αυτό σημαίνει ότι κάνει τη μήτρα πιο δεκτική στους παράγοντες της εγκυμοσύνης. Οι επαρκείς ποσότητες βιταμίνης B6 στο σώμα μπορούν να δημιουργήσουν ορμόνες που κάνουν την επένδυση της μήτρας ισχυρότερη και αυξάνουν τα επίπεδα προγεστερόνης, αυξάνοντας έτσι τις πιθανότητές σας για σύλληψη.

4. Επαναφέρει τη λίμπιντο

Η βιταμίνη B6 μπορεί επίσης να αυξήσει ή να αποκαταστήσει τη λίμπιντο ή τη σεξουαλική ορμή. Αυτό οφείλεται στην αύξηση της ορμόνης προγεστερόνης.

Βιταμίνη B6 και σπέρμα

Μελέτες έχουν δείξει ότι τα επίπεδα βιταμίνης B6 επηρεάζουν την ποιότητα του σπέρματος και άλλες παραμέτρους του σπέρματος. Μελέτες έχουν επίσης δείξει ότι η ανεπάρκεια βιταμίνης B6 μπορεί να αλλάξει τη λειτουργία των γονάδων, καθώς η βιταμίνη B6 εμπλέκεται στη σύνθεση της τεστοστερόνης.

B9 vitamin

Φολικό οξύ και ανδρική γονιμότητα

Πριν αποκτήσουμε έμβρυο, χρειαζόμαστε ένα ωάριο και ένα σπερματοζωάριο. Ενώ οι γυναίκες γεννιούνται με όλα τα ωάρια που θα έχουν ποτέ, το σώμα ενός άνδρα δημιουργεί σπέρμα σε καθημερινή βάση. Μάλιστα, 1.500 νέα σπερματοζωάρια «γεννιούνται» κάθε δευτερόλεπτο. Η διαδικασία από το βλαστικό κύτταρο στο σπερματοζωάριο διαρκεί περίπου 60 ημέρες. Το φολικό οξύ είναι ένα απαραίτητο θρεπτικό συστατικό όταν πρόκειται για την κυτταρική διαίρεση και τη σύνθεση DNA.

Τα επίπεδα φολικού οξέος που μετρήθηκαν στο σπέρμα έχουν συσχετιστεί με τον αριθμό και την υγεία του σπέρματος. Μια μελέτη διαπίστωσε ότι τα χαμηλά επίπεδα φολικού οξέος στο σπέρμα συσχετίστηκαν με κακή σταθερότητα του DNA του σπέρματος.

Το φολικό οξύ μπορεί επιπρόσθετα να βοηθήσει στη στυτική δυσλειτουργία και μπορεί να ενισχύσει τον αριθμό των σπερματοζωαρίων. Μελέτες έχουν δείξει ότι η λήψη συμπληρωμάτων φολικού οξέος βελτιώνει τις παραμέτρους του σπέρματος.

Φολικό οξύ και γυναικεία γονιμότητα

Οι γυναίκες που δεν λαμβάνουν αρκετό φολικό οξύ στη διατροφή τους διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να αποκτήσουν μωρό με ανωμαλίες του νευρικού σωλήνα (Neural tube defects, NTDs). Όταν εξετάζουμε πώς ξεκινά ένα μωρό - ένα μόνο κύτταρο που διαιρείται και διαιρείται - είναι λογικό ότι το φολικό οξύ θα μπορούσε να βοηθήσει στη διασφάλιση της κυτταρικής διαίρεσης και επομένως η εμβρυϊκή ανάπτυξη πηγαίνει καλά. Τα ελαττώματα του νευρικού σωλήνα περιλαμβάνουν δισχιδή ράχη, ανεγκεφαλία και εγκεφαλοκήλη. Οι ανωμαλίες του νευρικού σωλήνα (NTDs) εμφανίζονται σε 1,4 έως 2 ανά 1000 εγκυμοσύνες και είναι δεύτερες μόνο μετά τις καρδιακές ανωμαλίες όσον αφορά τις πιο κοινές συγγενείς δυσπλασίες παγκοσμίως. Στην καλύτερη περίπτωση, αυτές οι γενετικές ανωμαλίες μπορούν να οδηγήσουν σε δια βίου αναπηρία και στη χειρότερη μπορεί να οδηγήσουν σε πρόωρο θάνατο.

Η λήψη συμπληρωμάτων φολικού οξέος που ξεκινά πριν από τη σύλληψη και συνεχίζεται μέχρι την πρώιμη εγκυμοσύνη, έχει βρεθεί ότι μειώνει την εμφάνιση αυτών των γενετικών ανωμαλιών έως και 60%.

Άλλα πιθανά οφέλη της συμπλήρωσης φολικού οξέος περιλαμβάνουν:

- Μικρότερο κίνδυνο συγγενών καρδιακών ανωμαλιών
- Μικρότερο κίνδυνο πρόωρου τοκετού και μικρότερο κίνδυνο γέννησης μωρών χαμηλού βάρους
- Αυξημένα επίπεδα προγεστερόνης και χαμηλότερο κίνδυνο ακανόνιστης ωορρηξίας

Τα ζευγάρια που προσπαθούν να συλλάβουν θα πρέπει να φροντίζουν να λαμβάνουν αρκετό φολικό οξύ.

B12 vitamin

Βιταμίνη B12 και Γονιμότητα

Χαμηλά επίπεδα βιταμίνης B12 μπορούν να επηρεάσουν τη γονιμότητα τόσο των ανδρών όσο και των γυναικών. Λαμβάνοντας υπόψη ότι περίπου το 15-40% του πληθυσμού έχει έλλειψη βιταμίνης B12, αυτή δεν είναι μια βιταμίνη που θέλουμε να αγνοήσουμε.

Ανεπάρκεια βιταμίνης B12 και γονιμότητα

Η βιταμίνη B12 είναι μια υδατοδιαλυτή βιταμίνη που υποστηρίζει τη λειτουργία του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος, τον μεταβολισμό των κυττάρων του σώματός, την παραγωγή γενετικών συστατικών στο ωάριο και το σπέρμα, τον αριθμό των σπερματοζωαρίων και πολλά άλλα. Όταν τα επίπεδα γίνονται ελλιπή, παρατηρείται αίσθημα αδυναμίας, κόπωσης και έλλειψης συγκέντρωσης. Άλλα συμπτώματα συμπεριλαμβάνουν αναιμία και υπογονιμότητα.

Βιταμίνη B12 και Ανδρική Γονιμότητα

Έχει βρεθεί ότι μια ανεπάρκεια βιταμίνης B12 μπορεί να οδηγήσει σε:

- Χαμηλή κινητικότητα του σπέρματος
- Απώλεια της λίμπιντο
- Χαμηλός αριθμός σπερματοζωαρίων
- Βλάβη DNA στο σπέρμα
- Πρόωρη εκσπερμάτωση

Βιταμίνη B12 και Γυναικεία Γονιμότητα

Αν μια γυναίκα προσπαθεί να συλλάβει με ανεπάρκεια B12, το πιθανότερο είναι ότι θα αντιμετωπίσει κάποιο επίπεδο δυσκολίας. Δυστυχώς, ακόμα κι αν μια γυναίκα μείνει έγκυος, η έλλειψη βιταμίνης B12 μπορεί να οδηγήσει σε επιπλοκές της εγκυμοσύνης, όπως χαμηλό βάρος γέννησης, αυθόρμητες αποβολές και ελαττώματα του νευρικού σωλήνα. Εάν αυτή τη στιγμή υπάρχει δυσκολία σύλληψης και η έλλειψη B12 προκαλεί ανησυχία, η ανεπάρκεια B12 μπορεί να επηρεάσει την αναπαραγωγική σας υγεία με τους ακόλουθους τρόπους:

- Μη φυσιολογική ωορρηξία
- Διαταραχή της φυσιολογικής κυτταρικής διαίρεσης
- Διαταραχή της ανάπτυξης των ωαρίων
- Δυσκολία εμφύτευσης και επιπλοκές

Η B12 σας κάνει γόνιμη:

Πέρα από την υποστήριξη της αναπαραγωγικής υγείας, οι έρευνες δείχνουν ότι υψηλότερα επίπεδα B12, καθώς και φολικού οξέος, μπορεί να ενισχύσουν τη γονιμότητα σε γυναίκες που υποβάλλονται σε θεραπεία υπογονιμότητας.

Αν καταναλώνετε μια χορτοφαγική ή vegan διατροφή, έχετε μια γαστρεντερική πάθηση όπως η νόσος του Crohn ή έχετε μια γνωστή γενετική μετάλλαξη (δηλαδή CBS ή MTRR), θα πρέπει να εξετάσετε το ενδεχόμενο λήψης συμπληρωμάτων. Σε μια ανασκόπηση, συνολικά 40 μελέτες για τη βιταμίνη B12 σε χορτοφάγους έδειξαν ότι έως και το 86,5 τοις εκατό των χορτοφάγων ενήλικων είχαν χαμηλά επίπεδα βιταμίνης B12.

D vitamin

Η **βιταμίνη D** έχει πολλές ευεργετικές βιολογικές επιδράσεις στον οργανισμό με θετικές μετρήσεις και αποτελέσματα στην γονιμότητα και αναπαραγωγή.

Κατά τη διάρκεια ενός αρχικού ελέγχου γονιμότητας, συνήθως ελέγχεται το επίπεδο βιταμίνης D μιας γυναίκας. Ένα τεστ βιταμίνης D είναι ένα βασικό μέρος της δοκιμής γυναικείας γονιμότητας. Οι άνδρες μπορούν επίσης να υποβληθούν σε τεστ βιταμίνης D.

Μελέτες δείχνουν και πολλοί γιατροί συνιστούν ότι οι γυναίκες που προσπαθούν να μείνουν έγκυες, είναι έγκυες ή θηλάζουν πρέπει να καταναλώνουν υψηλότερα επίπεδα βιταμίνης D (μεταξύ 50-100mcg ημερησίως). Αυτό οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στο γεγονός ότι τα επίπεδα βιταμίνης D έχουν αποδειχθεί ότι συνδέονται θετικά με πολλούς παραμέτρους γονιμότητας και εγκυμοσύνης.

Πώς η χαμηλή βιταμίνη D επηρεάζει τη γυναικεία γονιμότητα

Τα επίπεδα βιταμίνης D έχουν συσχετιστεί θετικά με πολλές πτυχές της γυναικείας γονιμότητας και των αποτελεσμάτων της εγκυμοσύνης. Η αναπλήρωση βιταμίνης D είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για την αύξηση των επιπέδων της βιταμίνης D και έχει αποδειχθεί ότι υποστηρίζει τη γυναικεία γονιμότητα, την ποιότητα του εμβρύου και τα αποτελέσματα της εγκυμοσύνης όταν υπάρχει ανεπάρκεια.

Βιταμίνη D και ανδρική γονιμότητα

Ο απλούστερος τρόπος μέτρησης της γονιμότητας ενός άνδρα είναι μέσω της ανάλυσης σπέρματος. Μια ανάλυση σπέρματος μετρά πολλές διαφορετικές παραμέτρους του σπέρματος για να καθορίσει τη συνολική ποιότητά του.

Η έρευνα έχει δείξει ότι η χαμηλή κατάσταση βιταμίνης D έχει συσχετιστεί με μειωμένες μετρήσεις πολλών παραμέτρων του σπέρματος, συμπεριλαμβανομένου του αριθμού και της κινητικότητας του σπέρματος. Αυτό πιθανότατα προκαλείται από την επίδραση της βιταμίνης D στους όρχεις. Η βιταμίνη D επηρεάζει την παραγωγή ορμονών και τη σπερματογένεση (ανάπτυξη σπέρματος).

Από την άλλη πλευρά, τα υψηλά επίπεδα βιταμίνης D έχουν συνδεθεί με μεγαλύτερη κινητικότητα του σπέρματος. Εκτός από την υποστήριξη της κινητικότητας του σπέρματος, η βιταμίνη D έχει επίσης αποδειχθεί ότι έχει θετική επίδραση σε άλλες πτυχές της ποιότητας του σπέρματος.

Ένας τρόπος με τον οποίο η βιταμίνη D μπορεί να υποστηρίξει το υγιές σπέρμα είναι μέσω της βοήθειας στην παραγωγή τεστοστερόνης και της υποστήριξης υγιών επιπέδων τεστοστερόνης. Σε μια μελέτη, οι άνδρες έλαβαν βιταμίνη D ή εικονικό φάρμακο. Η ομάδα εικονικού φαρμάκου δεν είδε καμία αλλαγή στα μέσα επίπεδα τεστοστερόνης από τη βασική μέτρηση της έως τα αποτελέσματα μετά τη λήψη συμπληρωμάτων. Η ομάδα συμπληρωμάτων βιταμίνης D είδε σημαντική αύξηση στα επίπεδα ολικής τεστοστερόνης, στα επίπεδα βιοενεργού τεστοστερόνης, αλλά και τα επίπεδα ελεύθερης τεστοστερόνης.

Οι μέσες συγκεντρώσεις 25(OH)D στην κυκλοφορία αυξήθηκαν επίσης σημαντικά στην ομάδα της βιταμίνης D. Αυτή η μελέτη έδειξε ότι τα συμπληρώματα βιταμίνης D θα μπορούσαν να βοηθήσουν στην αύξηση των επιπέδων τεστοστερόνης έως και 25% σε ένα χρόνο.

Βιταμίνη D και Εγκυμοσύνη

Τα μωρά παίρνουν τη βιταμίνη D από τη μητέρα τους τόσο κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης όσο και της γαλουχίας. Τα επίπεδα βιταμίνης D της μητέρας σχετίζονται με ποικίλα αποτελέσματα υγείας στην παιδική ηλικία. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να διασφαλιστεί ότι τα επίπεδα βιταμίνης D της μητέρας είναι επαρκή τόσο κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης όσο και κατά τη διάρκεια του θηλασμού.

Σε μια διαχρονική μελέτη, οι ερευνητές απέδειξαν ότι τα συμπληρώματα βιταμίνης D μπορούν να βοηθήσουν στην υποστήριξη υγιών επιπέδων της για τις έγκυες γυναίκες. Σε μια άλλη μελέτη, οι ερευνητές μέτρησαν την ασφάλεια των συμπληρωμάτων βιταμίνης D κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Για τις 350 γυναίκες στην εγκυμοσύνη, καμία ανεπιθύμητη ενέργεια δεν αποδόθηκε σε συμπληρώματα βιταμίνης D. Οι ερευνητές καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι η λήψη συμπληρωμάτων βιταμίνης D είναι ασφαλής και αποτελεσματική για τις γυναίκες σε όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Οι έρευνες δείχνουν ότι η λήψη τουλάχιστον 2000 IU βιταμίνης D ημερησίως δεν είναι μόνο ασφαλής, αλλά συνιστάται για τις γυναίκες, ειδικά εκείνες που είναι ή θέλουν να μείνουν έγκυες.

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΟΣ / SUPPLEMENT FACTS

Δόση: 1 δισκίο / Δόσεις ανά συσκευασία: 30

Serving size: 1 tablet / Servings per container: 30

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ / INGREDIENTS	περιεχόμενο ανά δόση/ amount per serving 1 δισκίο/ 1 tabl	ΠΠΑ / RI (%)**
Vitamin D3 (as cholecalciferol)	2000IU (50μg)	1000
Vitamin B6 (as Pyridoxine HCL)	1,4mg	100
Vitamin B9 (as Folic acid)	800 μg	400
Vitamin B12 (as methylcobalamin)	1000 μg	40000

**ΠΠΑ: Προσλαμβανόμενη Ποσότητα Αναφοράς / RI: Reference Intake

** Δεν έχει καθοριστεί / Not established

Εάν προσπαθείτε να αυξήσετε την πρόσληψη βιταμίνης B12, και άλλων σημαντικών βιταμινών του συμπλέγματος B, αλλά και βιταμίνης D, το Elevate μπορεί να υποστηρίξει σημαντικά τις προσπάθειές σας.



medaxis

Αποκλειστική διάθεση στην Κύπρο:
Medaxis Ltd., PO Box 50770,
3609 Limassol Cyprus,
T.: +357 99 792 266

