



MUDr. Mouková Miluše
Nemocnice ATLAS a.s., Zlín
Privátní ambulance GYNEMOMA s.r.o., Vsetín
2012



PŘÍRODNÍ TERAPIE NEPLODNOSTI

Příčiny neplodnosti se spojují s civilizačními vlivy: kouřením, alkoholem, nezdravou stravou a především se stresem. Všechny tyto faktory narušují jak hormonální, tak i imunitní systém.

Oficiálně se za neplodný pár označuje ten, kterému se ani po roce pravidelných nechráněných styků nedaří dítě počít.

Početí vyžaduje, aby muž disponoval dostatečným množstvím zdravých a pohyblivých spermií a žena zdravým a zralým vajíčkem. Obě se musí potkat ve správné době, neboť z vaječniku uvolněné vajíčko přežívá maximálně 24 hodin, spermie o den více.

Mušskou neplodnost zjišťujeme vyšetřením spermiogramu. Muž při tomto vyšetření nepodstupuje žádný náročný zákrok. Pokud je výsledek vyšetření muže v mezích normy, přistoupí se k vyšetření ženy.

Žena se musí podrobit odběrům krve na hormonální, případně genetické a imunologické vyšetření, lékař dále udělá vyšetření ultrazvukem, a je-li to potřeba, také endoskopické či laparoskopické vyšetření ženských pohlavních a rozmnožovacích orgánů.

Pár, který má za sebou všechna vyšetření, a není diagnostikována jasná příčina neplodnosti ve většině případů volí ještě možnost využití přírodní medicíny, než si promyslí další postup.

Za posledních 12 měsíců (1.1.- 31.12.2012) jsme v ambulancích zaznamenali 71 takových párů.

Sledovali jsme u pacientek výšku sliznice, prováděli jsme 13.-15. den cyklu folikulometrii a jako vedlejší produkt léčby jsme sledovali zlepšení fyzické, psychologické i sexuální kondice.

Vycházeli jsme z potřeby fyziologického menstruačního cyklu, proto jsme podávali denně FEM +.

Při přetrvávající nízké sliznici pacientky užívaly od 16.-24.dne cyklu 2x denně Utrogestan vaginálně. Využili jsme adaptogenní schopnosti Rhodioly v denní dávce 150 až 300 mg denně, pro prevenci VVV jsme podávali kys. listovou nebo těhotenské vitaminy s kyselinou listovou.

Muži užívali denně Rhodiolu, ev. v kombinaci se Se, Zn a karnitinem.

U většiny párů jsme na začátku snažení o graviditu měli vyšetřený spermiogram, tudíž jsme mohli sledovat i vliv medikace na úpravu spermiogramu. Bohužel, pokud pacientka otěhotněla, kontrolní spermiogram už není k dispozici.

Během našeho sledování :

- **6 párů ukončilo svou snahu o koncepci** /osobní důvody resp.2x rozchod a 4 x sociální důvody/
- **52 párů se dočkalo gravidity v rozmezí do 4-6 měsíců užívání**, 3 těhotné do 12. týdne grav. potratily. 1 z nich je však opět gravidní t.č.grav hbd 16.
- **13 párů ukončilo terapii** a rozhodlo se podstoupit asistovanou reprodukci, protože se u 2 párů objevily genetické vady a u 6 párů spermiogram prakticky vylučoval spont. graviditu.

ZÁVĚR:

Během sledování našich pacientek jsme zjistili, že je možné bezdětným párům nabídnout i přírodní variantu léčby než přistoupíme k eventualitě asistované reprodukce. Rhodiola jako vedlejší efekt výrazně zlepšila psychickou pohodu, fyzickou výkonnost a zlepšila sexuální dysfunkci. Proto jsme Rhodioly věnovali 2. část sdělení s odkazem na zahraniční literaturu. Rovněž je možné tuto přírodní variantu nabídnout pacientkám, které mnoho let užívaly antikoncepci a je u nich možná post. pills amenorea.

Z naší praxe doporučujeme :

pacientkám :

- Rhodiolu v denní dávce 150-300 mg denně
- FEM + denně
- těhotenskou směs vitaminů nebo alespoň kyselinu listovou

partnerům :

- Rhodiolu v denní dávce 150-300 mg denně
- ev. vit A+ E, selen a zinek



MUDr. Mouková Miluše
Nemocnice ATLAS a.s., Zlín
Privátní ambulance GYNEMOMA s.r.o., Vsetín
2012



RHODIOLA

Rhodiola roste a prospívá v suché, písčité půdě ve vysokých nadmořských výškách v arktických oblastech Evropy a Asie. Zlepšuje v těle reakce na stres. Rhodiola může nabídnout praktické, přirozené řešení pro překonání mnoha obtíží souvisejících se stresem.

Rhodiola rosea zmírňuje stres tím, že vyrovnává v těle rovnováhu mezi sympatikem a parasympatikem. Sympatický nervový systém připravuje tělo na vydávání energie během krizí, často je popisován jako "bojový". Parasympatický nervový systém nabíjí a léčí, vrací tělo do uvolněného stavu. V neustálém stresu se systém stává nevyrovnaný, což nám dává pocit únavy a deprese, nevykonnosti a nechuti. Rhodiola rosea pomáhá znovu nastolit rovnováhu a působí tedy jako adaptogen, který posiluje tělo v reakci na fyzické, mentální, emocionální vypětí, plus zmírňuje sexuální dysfunkci.

Účinky Rhodioly jsou zvláště pozoruhodné v nervovém systému. Podle Dr. Richarda Browna z Kolumbijské univerzity, je Rhodiola mimořádně výhodná, protože "zvyšuje samoléčivé vlastnosti vlastní nervové soustavy". Bylina poskytuje jak "kognitivní stimulaci" tak i "emocionální zklidnění", česky řečeno vede ke zlepšení paměťové funkce a přispívá k dlouhodobému udržování funkcí mozku.

Řada studií ukázala, že Rhodiola může výrazně snížit fyzickou a duševní únavu ve stresujících podmínkách, zvýšením energetické hladiny těla. Tento efekt jsme pozorovali u 106 dotázaných ze 142.

Ve studii Dr. Browna zkoumali „jak Rhodiola zlepší pracovní schopnosti“. Skupině 27 zdravých studentů ve věku 19-46 let bylo před zahájením intenzivní intelektuální práce, jako jsou závěrečné zkoušky, podáváno 100-150 mg Rhodioly dvakrát denně po dobu tří týdnů. Výzkumníci u skupiny zjistili zlepšení v množství i kvalitě práce, a ve všech případech Rhodiola předešla ztrátě pracovní schopnosti z důvodu únavy.

Výzkum rovněž odhalil přínos Rhodioly ve zlepšení koncentrace v dlouhodobém horizontu. Rhodiola rosea v dávce 300 mg a více výrazně snížila procento chyb, a to zejména v průběhu osmi hodin.

Stejně jako posílení paměti, Rhodiola také pomáhá posilovat tělo, které je odolnější vůči fyzické zátěži, jako je cvičení a manuální práce.

Už v malých a středních dávkách Rhodiola zlepšuje odpověď na fyzicky a psychicky stresující testy. Např. dáme-li pokusného potkana do kádinky s vodou zjistíme, že zvířata, která užívala Rhodiolu, vydržela plavat o 25% déle, ve srovnání se zvířaty, která Rhodiolu neužívala. Adenosintrifosfát (ATP) je hlavní energetická deviza těla. Vědci došli k závěru, že Rhodiola zvyšuje fyzickou zdatnost tím, že aktivuje syntézu nebo resyntézu životně důležitého zdroje energie a zvyšuje energetické procesy reparace po intenzivním cvičení.

Na dotaz stran zlepšení fyzické zdatnosti odpovědělo jen 67 dotázaných, protože fyzická aktivita ostatních byla velmi slabá, resp. prakticky žádná. Všech 67 však odpovědělo shodně, že při užívání Rhodioly se cítí méně unavení, efekt Rhodioly velmi pozitivně hodnotili především ti, kteří provozují spinning - tedy výkonnostní cvičení.

Zde jsme potvrdili studii z kolumbijské university, kde studenti, kteří konzumovali 200 mg Rhodioly jednu hodinu před cvičením výrazně zvýšili svoji kapacitu pro vytrvalostní cvičení. Rhodiola také pomáhá chránit svalovou tkáň během cvičení. Tento účinek byl pozorován ve studii zdravých dobrovolníků, kteří podstoupili vyčerpávající cvičení. Rhodiola snížila hladiny markerů signalizujících poškození svalů.

MEZI VÝHODY RHODIOLY PATŘÍ

- ochrana nervového systému proti oxidačnímu stresu
- posílení zdravého spánku
- zlepšení depresivní nálady
- zmírnění úzkosti
- udržování hladiny cukru v krvi

V tomto ohledu všichni dotazovaní odpovídali pozitivně, včetně zajímavého zjištění, že u žen Rhodiola snížila nutkavou chuť k jídlu.

Studium na Jiangsu (Ústav nukleární medicíny) v Číně ukázalo, že aktivní složka nacházející se v Rhodirole, chrání lidské neurony před oxidačním stresem několika způsoby, včetně vyvolání několika antioxidantních enzymů. Tím chrání buňky nervového systému proti oxidačnímu stresu vyvolávajícímu buněčnou smrt.

Rhodiola pomáhá uklidnit pocity rozrušení a nespavosti, může přispět k podpoře dobrého duševního zdraví tím, že zvedne náladu, zmírní úzkost, a podporuje zdravou reakci na stres.

Rhodiola upraví sexuální funkci, zvýšení energie obecně může zlepšit sexuální zájem i výkon. Když jsou lidé unaveni, mají méně sexuálního zájmu než když jsou svěží.

Rhodiola je obecně bezpečná a dobře tolerovaná. Rhodiola rosea může mít mírný energizující účinek, takže by měla být užitá nalačno ráno nebo během dopoledne.

ZÁVĚR NAŠEHO SLEDOVÁNÍ

Během 12 měsíců jsme zjistili u 142 sledovaných, tedy u 71 párů, které se snažily o těhotenství, výrazné zlepšení v oblasti psychických i fyzických sil.

Co se týká sexuální dysfunkce, pak Rhodiola zlepšila sexuální dysfunkci jak u žen, tak u mužů.

3 pacientky, které měly před snahou o graviditu diagnostikována neurovegetativní dystonií, po dvou měsících užívání hlásily zlepšení psychické pohody a jedna pacientka uvedla snížení dávky seropramu z 20 na 10 mikrogramů.

Svět dnes vykazuje známky zrychlení a stresu, Rhodiola nám může pomoci posílit schopnost reagovat na každodenní stres, jak duševní, tak i fyzický. Má v sobě obrovský potenciál pro odvrácení stresu a poruch, které souvisí s dnešní uspěchanou dobou.

Literární odkazy :

1. Saratikov A.S., Krasnov E.A., Rhodiola rosea is a valuable medicinal plant (Golden root). Tomsk, Russia: Tomsk State University Press; 1987.
2. Brown R.P., Gerbarg P.L., Ramazanov Z., Rhodiola rosea: A Phytomedicinal Overview, *HerbalGram*. 2002;56:40-52.
3. Darbinyan V., Kteyan A., Panossian A., et al. Rhodiola rosea in stress induced fatigue—a double blind cross-over study of a standardized extract SHR-5 with a repeated low-dose regimen on the mental performance of healthy physicians during night duty. *Phytomedicine*, 2000 Oct;7(5):365-71.
4. Spasov A.A., Wikman G.K., Mandrikov V.B., Mironova I.A., Neumoin V.V., A double-blind, placebo-controlled pilot study of the stimulating and adaptogenic effect of Rhodiola rosea SHR-5 extract on the fatigue of students caused by stress during an examination period with a repeated low-dose regimen. *Phytomedicine*, 2000 Apr;7(2):85-9.
5. Germano C., Ramazanov Z., Del Mar M., Suarez B. Arctic Root (Rhodiola Rosea): The Powerful New Ginseng Alternative. New York, NY: Kensington Publishing; 1999