

ANNA MAZUR-GAJO
ZOFIA MAZUREK-DUDEK

JAK POPRAWIĆ PARAMETRY NASIENIA
PŁODNOBOOK

meski



AKADEMIA
PŁODNOŚCI

Copyright © 2020 Akademia Płodności
Wydanie I
ISBN: 978-83-958578-0-5

Na początku mamy do Ciebie bardzo ważny apel.

Bardzo Cię prosimy – nie rozpowszechniaj tego e-booka
(np. na grupach na Facebooku, forach internetowych).

Jest on efektem naszej ciężkiej, wielomiesięcznej pracy.
Stworzenie go kosztowało nas masę czasu, emocji
i zaangażowania, więc prosimy – uszanuj to.

Zgodnie z Ustawą o prawie autorskim i prawach pokrewnych
jest to nielegalne.

Udostępniamy mnóstwo wartościowych treści zupełnie za darmo,
dla każdego.

Wiemy, że możemy Ci zaufać.



SPIS TREŚCI

Wstęp	6
O nas	7
Budowa plemnika	13
Badanie nasienia	15
Jak nieprawidłowa masa ciała wpływa na płodność męską?	19
Insulinooporność u mężczyzn	25
Mam do zrzucenia kilka kilogramów. Od czego zacząć?	27
Jak stres oksydacyjny wpływa na płodność?	32
Antyoksydanty. Co to takiego?	37
Składniki dla męskiej płodności	41
Po jakie produkty warto sięgać na zakupach?	51
Jak skomponować posiłek?	56
Jak wysoka temperatura wpływa na parametry nasienia?	58
Fragmentacja plemników	63
Użytki a płodność	67
Jak przygotować się do IVF?	71
Erekcja i ejakulacja	72
Niepłodność męskim okiem	77
Podziękowania	154

PRZEPISY NA 7 DNI

PONIEDZIAŁEK	91
Likopenowa szakszuka na parametry nasienia	92
Pełnoziarnisty tost	92
Sandwich caprese z hummusem i pestkami dyni	94
Gulasz drobiowy z kaszą gryczaną i ogórkiem	96
Owsianka z granatem i borówkami	98
WTOREK	100
Owsianka ananasowa	101
Sałatka grecka	103
Grzanki nacierane czosnkiem i ziołami	103
Spaghetti pełnoziarniste dla mężczyzn	105
Chrupiąca sałatka z wędzonym łososiem i serem feta	107
ŚRODA	109
Jajko na miękko z hummusem	110
Chrupiąca sałatka z kiełkami rzodkiewki	110
Owsianka tropikalna (danie do słoika)	112
Indyk w kremowym sosie pieczarkowym	114
Surówka z czerwonej kapusty	114
Paprykowy twarożek	116
CZWARTEK	118
Kanapki z pastą z makreli	119
Meksykańska sałatka	121
Makaron z krewetkami	123
Sok pomidorowy z dodatkami	123
Grzanki nacierane czosnkiem i ziołami	125
Sałatka pomidorowa	125

PRZEPISY NA 7 DNI

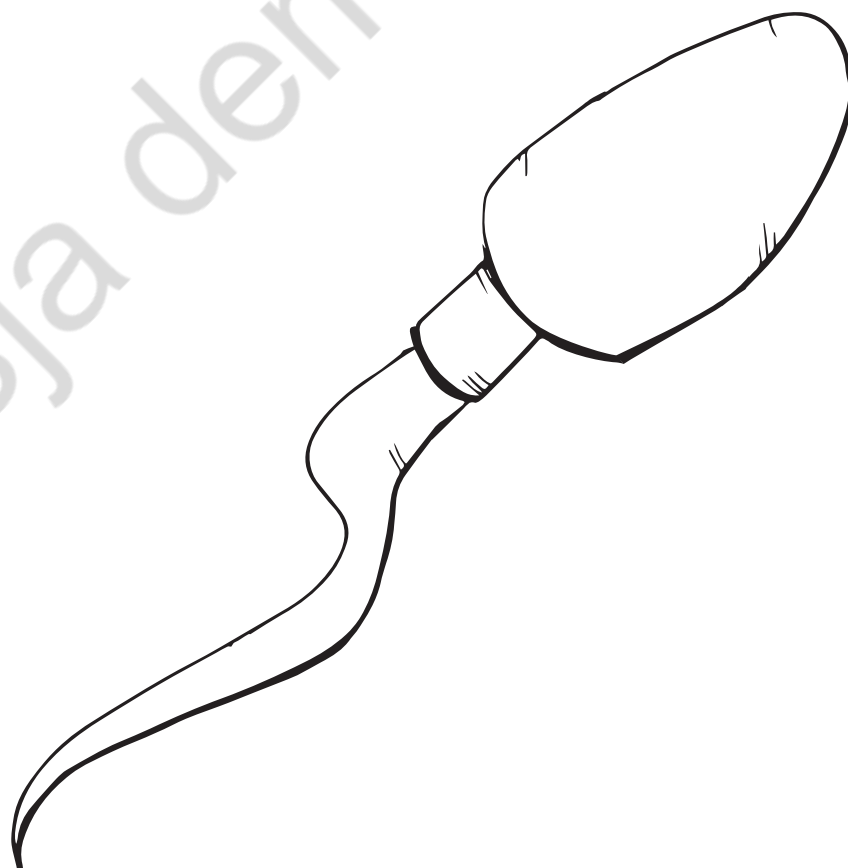
PIĄTEK	127
Odpicowana jajecznica z cukinią curry	128
Sok pomidorowy	128
Smoothie granatowe	130
Makaron pełnoziarnisty w sosie szpinakowym curry z mlekiem kokosowym	132
Burito z indykiem, ananasem i warzywami	134
SOBOTA	136
Kanapki z hummusem, burakiem i czarnuszką	137
Owocowy deser z pęczakiem	139
Curry brokułowe	141
Placki cukiniowe z łososiem	143
NIEDZIELA	145
Gryczanka z malinami	146
Pasta łososiowa	148
Surówka z tartej marchewki	148
Likopenowa zupa pomidorowa	150
Deser malinowy	150
Fasolka po bretońsku	152

Wstęp

Pprzed Wami e-book, który może ułatwić spełnienie Waszego marzenia. Zawiera on wiele przydatnych wskazówek, które pomogą Wam zaważczyć o lepsze parametry nasienia.

Wskazówki zostały opracowane na podstawie naszego wieloletniego doświadczenia w pracy z kobietami i mężczyznami z obniżoną płodnością. Dzięki radom zebranych w e-booku tym parom udało się zająć w ciąży!

Dieta jest ważnym elementem, o który warto zadbać, gdy borykacie się z obniżonymi parametrami nasienia. Na wstępie pragniemy również zaznaczyć, że najlepsze efekty daje opieka wielu specjalistów, współpraca z żadnym z nich nie powinna zostać pominięta.



O nas

ANNA MAZUR-GAJO

Moja historia jest podobna do historii wielu z Was. Tylko ogromna wiara w powodzenie oraz nadzieja pozwoliły mi przetrwać i wygrać z PCOS. O dziecko starałam się przez trzy lata, które były jak wyrwa w moim życiu. To czas pełen płaczu, smutku, żalu do świata, nieporozumień w związku, izolacji od otoczenia, braku radości z życia, ale także czas, kiedy narodziłam się na nowo. Wyrwałam się z sideł starań i zaczęłam poszukiwać w życiu szczęścia bez dzieci.

Ale udało się! Jestem mamą Anielki i Frani. Patrząc na nie, wiem, że warto było doznać każdego bólu po kolejnym nieudanym teście ciążowym. Warto było podnosić się z ziemi, pomimo że wiara ledwo się tliła. Warto było szukać osób, które tę wiarę rozpałały od nowa, i walczyć, ciągle walczyć, również o swój świat i o siebie.

Po kilkudziesięciu miesiącach paranoicznych starań zdałam sobie sprawę, jak bardzo się zaniedbałam, jak bardzo lekceważyłam świat, który mnie otaczał, oraz swoje ciało, które przecież miało się stać domem i schronieniem dla mojego dziecka. Kto chciałby zamieszkać w tak nieszczęśliwym otoczeniu? – pomyślałam. Rozpoczęłam walkę. Nie o dziecko, ale o siebie, stawiałam małe kroki na drodze do zdrowia, do zdrowego żywienia, do czerpania 100% przyjemności z każdej chwili w moim życiu. Nie było łatwo, ale podjęłam wyzwanie!

Przeszłam na dietę, podczas której zobaczyłam, jak wiele moich nawyków żywieniowych wymagało zmian. Podczas gdy ja stosowałam dietę, moje jajniki wreszcie zareagowały na leki! Dzięki swojemu wykształceniu mogłam poświęcić się zawodowo zagadnieniu diety, która przywraca płodność. Wszystkim tym dzielę się z Wami wspólnie z Zosią w **Akademii Płodności**.

Na naszą skrzynkę każdego tygodnia przychodzą zdjęcia USG oraz podziękowania za to, że odważyłyśmy się mówić o ogromnym wpływie diety na sukces starań. Za każdą historią stoją ludzie, którzy nam zaufali i wypróbowali nasze wskazówki. Zdjęcia pozytywnych testów, pierwsze USG, każde bijące serce, pierwsze kopniaki i podziękowania, które składacie na nasze ręce, dają nam siłę, a my przekazujemy ją dalej – do tych, którzy nadal walczą – głęboko wierząc w to, że niepłodność to nie wyrok.

ZOFIA MAZUREK-DUDEK

Jednym z moich sposobów, idealnie wpisujących się w zasadę robienia dobrej miny do złej gry, jest odpowiedź na pytania odnośnie do moich chorób (a musisz wiedzieć, że padają one dość często). Gdy ktoś pyta: „Aaa, no tak, bo ty też chorujesz na PCOS, prawda?“, zwykłam odpowiadać: „Właściwie możesz wymieniać w ciemno choroby i pytać, czy je mam, a jest wielce prawdopodobne, że na każde z tych pytań moja odpowiedź będzie twierdząca. W tym trudnym konkursie wygrywa każda!”.

Kiedy ktoś zapyta mnie, na co jestem chora, odpowiem mu: „Lepiej zapytaj, na co nie jestem!”. To trochę śmiech przez łzy, ale taka jest prawda: gdy zapytasz mnie o Hashimoto, PCOS, endometriozę, insulinooporność, hiperprolaktynemię, za każdym razem przytaknę. Jedni zbierają znaczki, inni kubki czy pocztówki, ja kolekcjonuję schorzenia, które usilnie utrudniają mi spełnienie największego życiowego marzenia. Tego o zostaniu mamą. W tej całej beznadziei, kiedy niejednokrotnie słyszałam: „Tu potrzebny jest cud”, mogłam się poddać, zgorzknieć, odpuścić i przestać walczyć. I tak, na jakiś czas dokładnie tak zrobiłam. Ale nie potrafiłam tak długo żyć, wybrałam walkę – o siebie i każdą z Was, która też kiedyś usłyszała, że „to się nie uda”. Postanowiłam zagrać na nosie tym wszystkim, którzy przekreślili mnie i moje marzenia, którzy nie zechcieli dać mi nawet cienia szansy. Czy się opłacało?

Nie wiem, jakich słów mam użyć, by pokazać, jak bardzo było warto...

Wymarzony Człowiek pojawił się wbrew tym wszystkim: „Nie widzę dla pani rozwiązania, przykro mi”. Wierzę, że jest tutaj, bo wybrałam walkę i nie poddałam się.

Całą tę nieszczęsną litanię dodatków, które utrudniają spełnienie marzeń o zostaniu rodzicami, można pokonać! Jestem tego żywym przykładem, zarówno ja, jak i setki naszych pacjentów – wszyscy byliśmy kiedyś w tym miejscu, w którym Ty jesteś dziś.

Czy łatwo osiągnąć w tej materii sukces? Skądże! Jest zupełnie przeciwnie – szalenie trudno. Trzeba podjąć wyzwanie zmiany swojego życia: diety, aktywności fizycznej, suplementacji.

Czy warto? Nie jestem w stanie podać tu innego celu, dla którego starania byłyby warte podjęcia równie mocno. W Akademii Płodności historii takich kobiet jak my jest bardzo wiele – często tym historiom towarzyszy heroiczna walka również o poprawę parametrów nasienia. Mnóstwo razy udało nam się wspólnym wysiłkiem odwrócić złe zaklęcie i „NIE” zamienić na „TAK”, a jedna kreska na teście ciążyowym zyskiwała wyczekaną towarzyszkę.

Pozwól nam napisać Waszą historię. Z happy endem i kolejnym USG, dla którego warto podjąć każdą, nawet tę najcięższą próbę!

Znajdziesz nas na:

www.akademiaplodnosci.pl

<https://www.facebook.com/akademiaplodnosci/>

https://instagram.com/akademia_plodnosci/

kontakt@akademiaplodnosci.pl



Historia Ani i Emila

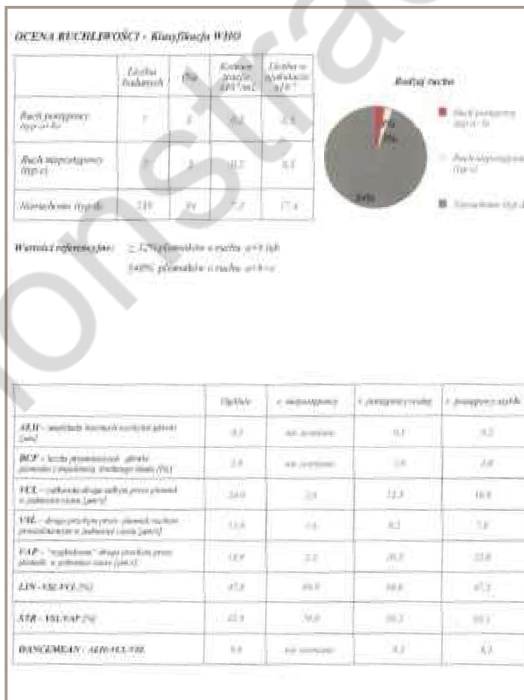
Punktem wyjścia była dla nas morfologia na poziomie 0 %, ruchome plemniki w ilości 6 %, słaba koncentracja, a także niska całkowita liczba w ejakulacie (18,4 M).

- Zmiany, które wprowadziliśmy (kontynuowaliśmy suplementację):
- zmiany w diecie (po webinarze Akademii Płodności)
 - zaczęliśmy jeść ryby, olej lniany, awokado (w ogóle zwracać uwagę na kwasy omega 3 i 6), czarnuszkę, pestki dyni (i inne ziarna),
 - kwasy omega 3 - suplementacja 2g dziennie
 - antyoksydanty
 - zmiana bielizny na luźne bokserki
 - zwracanie uwagi na temperaturę

Po roku wyniki poprawiły się - morfologia osiągnęła 2 %, ruchomych plemników jest teraz niemal 14 %, koncentracja poprawiła się o niemal 3 miliony/ml, a całkowita liczba plemników w ejakulacie to teraz niemal 42 M (poprawna!). Wyniki jeszcze nie są książkowe, ale widzimy, że zmierzamy w dobrym kierunku :)

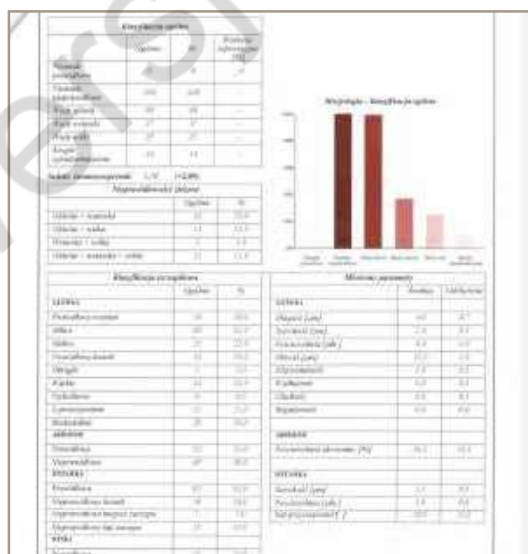
Drogie Dziewczyny, przesyłam Wam ostatnie badania Emila z grudnia, bo mieliśmy jeszcze lepsze wyniki. Może się jakoś przydadzą. W następnym cyklu po tym badaniu zasłaliśmy w ciążę :) Teraz jest 14t 3d, proszę Was o modlitwę i ciepłe myśli.

Ogromnie Was pozdrawiamy!

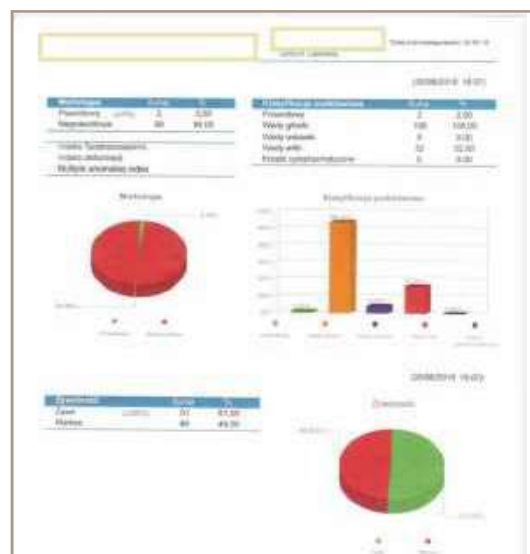


Badanie nasienia 2017 - morfologia 0%

Badanie nasienia 2017 - morfologia 0%



Badanie nasienia 2017 - morfologia 0%



Badanie nasienia 06.2018 - morfologia 2%



Badanie nasienia 06.2018 – morfologia 2%



Badanie nasienia 06.2018 – morfologia 2%



Badanie nasienia 12.2020 – morfologia 5%



Badanie nasienia 12.2020 – morfologia 5%



Badanie nasienia 12.2020 – morfologia 5%

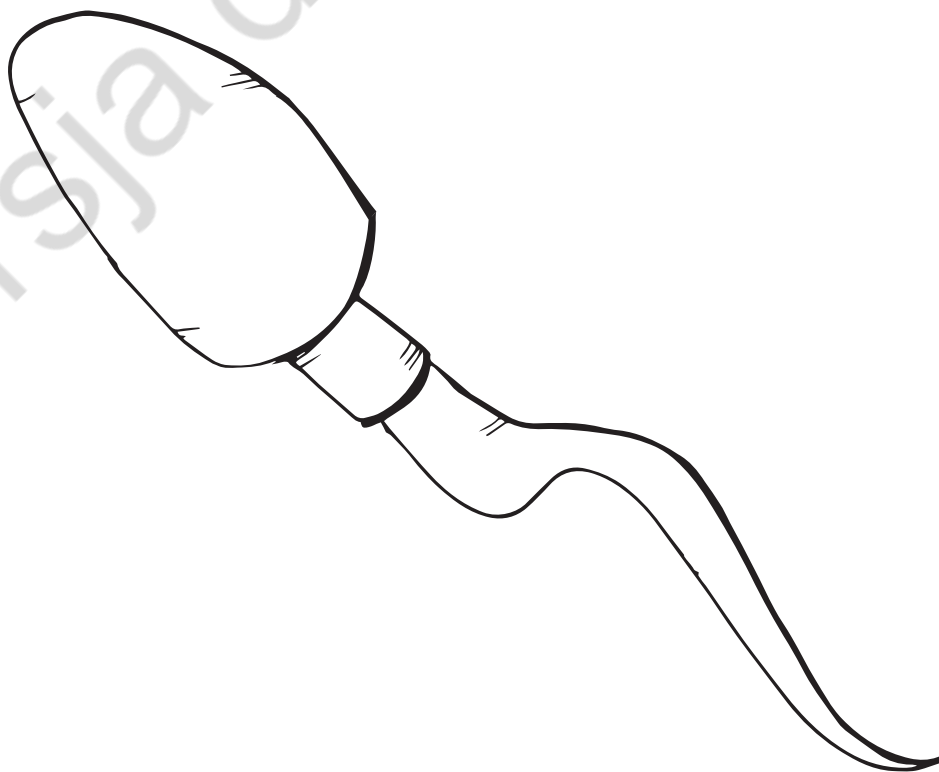


W 2019 roku na świecie pojawił się ten CUD.

Bardzo ważne

Jeżeli partner w przeszłości cierpiał na choroby narządów płciowych, przeżył operacje urologiczne, zapalenie jąder, wnetrostwo, radioterapię lub chemioterapię, nie czekajcie z wizytą u specjalisty.

W takich przypadkach najlepiej konsultować się z lekarzem jeszcze przed decyzją o staraniach. Badania pokazują, że stężenie plemników, całkowita ich liczba, odsetek normalnych form i ruchliwych plemników były zmniejszone, jeśli podczas badania fizykalnego wykryto żylaki lub mężczyzna zgłosił, że był leczony z powodu wnetrostwa.



BUDOWA PLEMNIKA



Na spermatogenezę składa się z kilka złożonych procesów i przekształceń komórek plemnikotwórczych w kanalikach jądra, w wyniku czego ze spermatogonii powstają dojrzałe gamety męskie nazywane plemnikami.

Hormonami, które odpowiadają za regulację spermatogenezy, są między innymi: folikulotropina, czyli FSH, oraz testosteron wydzielany przez komórki Leydiga w jądrze. Testosteron odgrywa niezwykle istotną rolę w utrzymaniu prawidłowej spermatogenezy w kanalikach nasiennych.

Może słyszeliście o sytuacji, kiedy lekarz zalecił powtórzenie badania nasienia za około trzy miesiące? Zastanawialiście się, dlaczego akurat tyle?

Odpowiedź jest prosta. Ponieważ mniej więcej tyle trwa cykl spermatogenezy, a więc wytwarzania zupełnie nowych plemników (dokładnie około 72–74 dni).

Panowie, docieńcie swoje szczęście – możecie zaczynać „wszystko od nowa” właściwie co trzy miesiące. My, kobiety, nie mamy takiej możliwości – rodzimy się z konkretną pulą komórek jajowych, o które musimy bardzo dbać, ponieważ nigdy nie zdołamy wytworzyć ich więcej.

No dobrze, po tej krótkiej dygresji wróćmy na chwilę do plemników, a konkretniej do etapów, podczas których powstają.

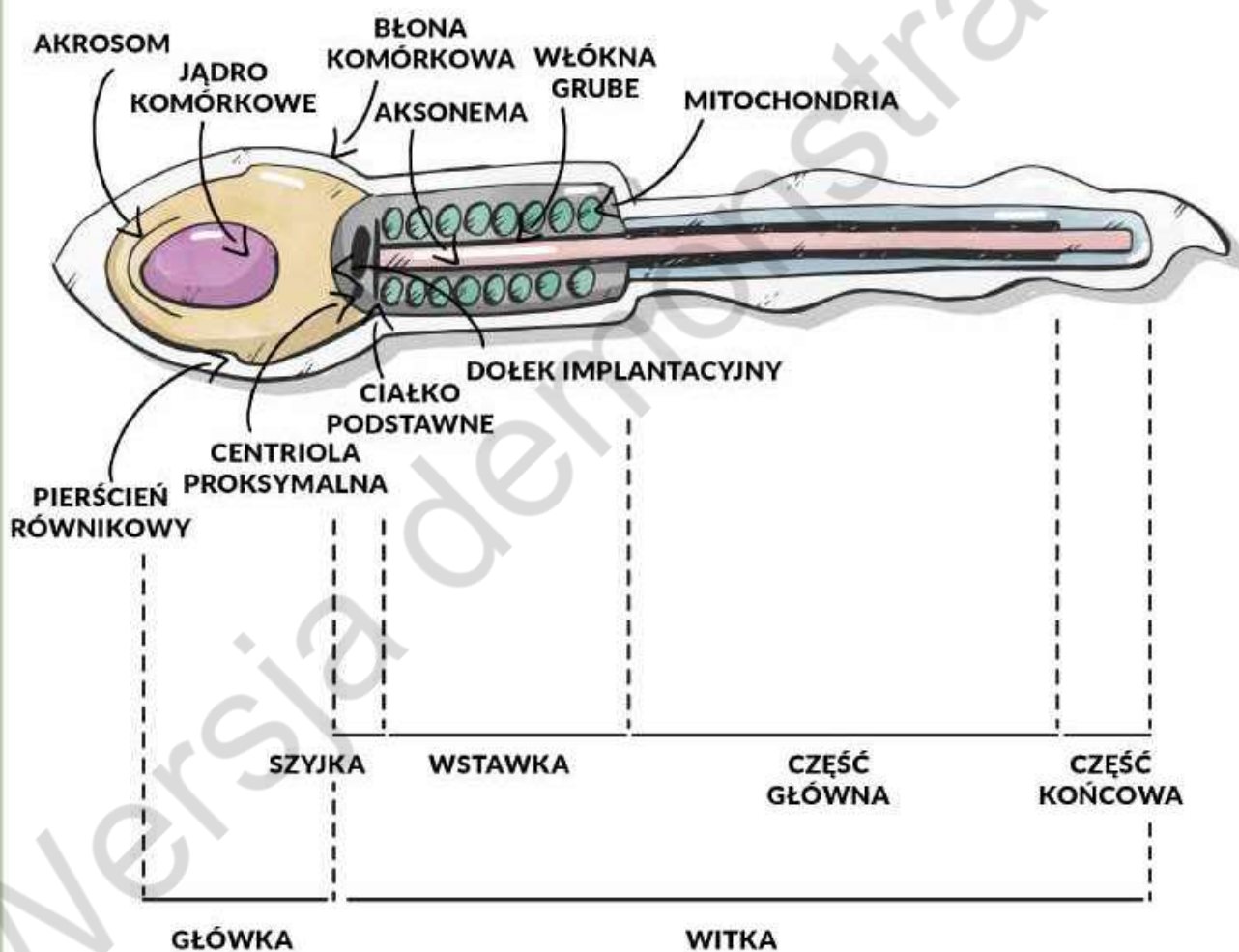
Spermatogenezę można podzielić na trzy etapy:

- **SPERMATOGONIOGENEZA**
podziały mitotyczne spermatogonii,
- **SPERMATOCYTOGENEZA MEJOZA**
podział redukcyjny spermatocytów,
- **SPERMIOGENEZA**
bezpodziałowe przekształcenie spermatyd w plemniki.

W tym ostatnim wyróżnia się cztery fazy, w których dochodzi do formowania akrosomu, witki, kondensacji chromatyny plemnikowej oraz reorganizacji organelli i cytoplazmy.

plemnik?

Najprostszy schemat przedstawia plemnik jako zbudowany z dwóch elementów: główki i witki – w tej drugiej wyróżniamy szyjkę, wstawkę (część pośrednią), część główną i część końcową. Wszystkie otoczone są błoną.



Dzięki witce plemnik może się przemieszczać, a główka niesie w sobie najważniejszą treść – zawiera jądro komórkowe o chromatynie jednolicie gęstej, które jest otoczone od przodu tzw. akrosomem. W akrosomie znajdują się enzymy proteolityczne, niezbędne do przedostania się plemnika przez osłonkę przejrzystą oocyta (komórki jajowej). Dzieje się to w momencie, gdy plemnik dociera do komórki jajowej. Ważną częścią plemnika są również znajdujące się we wstawce mitochondria. Warto zaznaczyć, że w końcowej części plemnika nie ma włókien grubych, a aksonemę (czyli podstawowy aparat ruchu plemnika, przebiegający przez całą witekę) otacza tylko błona komórkowa.

BADANIE NASIENIA



Podstawowe badanie nasienia służy do oceny jakości plemników oraz oceny ejakulatu. Jest w przypadku mężczyzny pierwszym badaniem laboratoryjnym, które powinno zostać wykonane u niepełnej pary.

KIEDY NALEŻY WYKONAĆ TAKIE BADANIE?

Diagnostykę niepłodności rozpoczyna się po 12 miesiącach bezskutecznych starań – gdy nie udaje się zajść w ciążę pomimo regularnego współżycia płciowego (3–4 razy w tygodniu) bez stosowania jakichkolwiek środków zapobiegawczych.

Istnieją przypadki, w których należy wdrożyć ją wcześniej – kiedy występują dodatkowe zaburzenia mogące wpływać na problemy z poczęciem u kobiety i mężczyzny oraz kiedy wiek mężczyzny przekracza 35 lat, a kobiety – 30 lat.

NORMY PARAMETRÓW NASIENIA USTALONE PRZEZ WHO (2010):

- **Całkowita liczba plemników w ejakulacie**
(liczba plemników w całej próbce) ≥ 39 mln
- **Morfologia plemników**
(odsetek plemników o prawidłowej budowie) $\geq 4\%$
- **PH $\geq 7,2$**
- **Objętość próbki (ejakulatu) $\geq 1,5$ ml**
- **Liczba plemników w 1 ml nasienia ≥ 15 mln**
- **Ogólny odsetek ruchliwych plemników**
(ruch postępowy i niepostępowy) $\geq 40\%$
- **Odsetek plemników o ruchu postępowym $\geq 32\%$**
- **Żywotność plemników (odsetek plemników żywych) $\geq 58\%$**