

Chronický stres blokuje početí. Uvolněte se rostlinným valiem, polohou dítěte nebo akupunkturou

31.7.2023 - Petr Lesensky | Dýcháme

Velmi toužíte po miminku, vyšetření vás i partnera dopadlo v pořádku, přesto se vymodlené dvě čárky na těhotenském testu stále neobjevují?

Pak se zkuste zamyslet, jak velký stres na vás působí. Tento tichý nepřítel totiž zasahuje do celého spektra procesů v organismu a skutečně dovede početí úspěšně blokovat. Naštěstí existují prostředky, které vás z jeho sevření dokážou uvolnit. Víte, jaké hormony stres ovlivňuje? Jak ho dovedou rozpustit bylinky? A jaké jógové pozice podpoří zklidnění?

Stres blokuje početí, vadí hlavně ten chronický

Zkuste si představit modelovou situaci páru, který se rozhodne pro založení rodiny. Žena vysadí antikoncepci a začne sledovat své plodné dny, jimž pár začne podřizovat intimní život. Když se nezdaří první pokusy, dostaví se nervozita. Po několika měsících neúspěchu se obavy, zda je vše v pořádku, stupňují. Možná pár podstoupí také první vyšetření, tlak narůstá a dostavuje se stres. Pokud je žena navíc vyššího věku, vnitřní hodiny bijí na poplach. Situaci nijak nepomáhá ani okolí, které svými všetečnými dotazy psychické zatížení jen umocní. A jsme u pomyslného kamene úrazu.

Stres, zejména ten chronický, totiž v těle vyvolává řadu biochemických reakcí, které mohou proces početí nepříznivě ovlivnit. „Například kortizol, nazývaný také hormon stresu, se spolu s adrenalinem vyplavuje, když pocítujeme nějaké napětí. Typicky před zkouškou, startem závodu nebo třeba veřejným vystoupením. V těchto situacích se jedná o krátkodobé zatížení, kdy nám vyplavení kortizolu a adrenalinu pomůže podat co nejlepší výkon, vyburcuje nás,“ vysvětluje **MUDr. Kateřina Veselá, Ph.D.**, ředitelka reprodukční kliniky **REPROMEDA**. „Problémem však je stres chronický, kdy je hladina kortizolu dlouhodobě vysoká. To může narušit celé spektrum procesů v organismu, například hormonální rovnováhu. Dojde-li ke zvýšení hladiny hormonu prolaktinu, může dojít až k zablokování ovulace, což způsobí nemožnost otěhotnět,“ říká lékařka. Negativní vliv stresu na početí dokazuje i celá řada provedených studií. Například v roce 2011 byly ženy testovány na přítomnost enzymu alfa-amylázy (jeho zvýšená hladina se považuje za důsledek přetrvávajícího stresu) a ukázalo se, že jeho vyšší výskyt v organismu skutečně souvisel s problémy s početím.¹ Tlak a nervozita se však podepisuje také na mužích, u nichž podle výzkumů negativně ovlivňuje například hladinu testosteronu.² Jak si tedy od stresu pomoci?

Dejte si přírodní valium nebo rostlinné antidepresivum

Konzumace bylinek je velmi efektivním způsobem, jak zmírnit stres. Mezi největší bojovníky s nervozitou, napětím a úzkostí můžeme zařadit meduňku, kozlík lékařský (neboli valeriánu) nebo třezalku tečkovanou. Tyto nenápadné bylinky byly pro svou schopnost snižovat úzkost a podporovat relaxaci oblíbené již ve středověku. **Třezalce** se přezdívá bylina svatého Jana, čarovník či krevníček a odedávna jí lidé připisují řadu mimosmyslových účinků. Ne nadarmo se označuje jako rostlinné antidepresivum. **Kozlík** příznivě působí na psychiku, zklidňuje a podporuje zdravý spánek (proto se mu říká přírodní valium). **Meduňka** pak úspěšně bojuje s nespavostí, vyčerpáním i bolestmi hlavy. Znamý alchymista a lékař Paracelsus ji údajně nazýval elixírem života. Připravit si tyto bylinky můžete například ve formě lahodného čaje, případně je přijímat jako tinktury.

Pozice stromu nebo dítěte rozpouští napětí

Velmi oblíbená jóga může při pravidelném praktikování pomoci účinně udržovat rovnováhu hormonů a rovněž mírnit stres. Pozice jako například Šavásana (poloha mrtvolky), Vrškásana (pozice stromu) nebo Balásana (poloha dítěte) jsou ceněny pro svou schopnost navodit harmonii a koncentrovat pozornost do nitra. „*Pravidelné cvičení jógy podporuje klidnou mysl, což může mít pozitivní dopad také na plodnost,*“ potvrzuje MUDr. Veselá. Snížit stres pomohou také dechová cvičení a meditace. Specifickým odvětvím je pak reprodukční jóga, která podporuje funkci ženských orgánů a napomáhá nastolit hormonální rovnováhu. Vlivem jógy na stres se zabývá i celá řada studií. Jedna z nich, publikovaná v roce 2016, například potvrdila významný pokles hladiny kortizolu již po třech měsících praktikování jógových ásán.³

Vitaminy B, C i omega-3 mastné kyseliny pomohou ke zklidnění

Značný vliv na míru stresu, kterou pociťujete, může mít mimo jiné strava. Abyste tělu ulevili a tlak a napětí snížili, měli byste omezit konzumaci průmyslově zpracovaných potravin (obsahují totiž vysoké množství soli, cukru, tuku i přídavných látek), rafinovaného cukru, kofeinu či alkoholu. To vše může zvyšovat hladinu kortizolu, a tím pádem dostávat tělo do stresu. Naopak zařazování potravin bohatých na omega-3 mastné kyseliny a komplexní sacharidy může pomoci hladinu kortizolu stabilizovat. Velmi nápomocné jsou rovněž vitaminy skupiny B, které najdete například v tmavé listové zelenině. Zejména vitaminy B9 (kyselina listová) a B5 (kyselina pantothenová) účinně napomáhají regulovat vyplavování kortizolu. Najdete je v zelí, chřestu, brokolici, červené řepě, špenátu nebo třeba luštěninách. Efektivní v boji se stresem je také vitamin C.

Akupunktura stimuluje vhodné body, pomůže i s plodností

Dalším účinným nástrojem na snižování hladiny stresu se ukázala být oblíbená metoda tradiční čínské medicíny – akupunktura. Technika založená na stimulaci akupunkturních bodů na těle prostřednictvím tenkých jehliček pomáhá uvolnit zablokované dráhy, současně má pozitivní dopad na uklidnění mysli i těla. Dokonce působí pozitivně na plodnost. „*Velmi se nám osvědčilo kombinovat postupy moderní a tradiční medicíny. Z pohledu tradiční čínské medicíny musí v těle panovat harmonie, zatímco nerovnováha přináší různé zdravotní problémy. S neplodností se podle ní nejčastěji pojí nedostatečnosti yin či yang ledvin, nedostatečnost krve, případně stagnace čchi – tedy energie – jater. Akupunktura pomáhá odstranit blokády a znovu potřebnou harmonii nastolit,*“ říká MUDr. Veselá.

<https://www.dychame.cz/chronicky-stres-blokuje-poceti-uvolnete-se-rostlinnym-valiem-polohou-ditete-nebo-akupunkturou>