

# Cesta k těhotenství

Stále více párů má v dnešní době problém počít potomka. Příčin neplodnosti je mnoho, naštěstí s celou řadou z nich mohou pomoci určité alternativní metody, byliny či dokonce prostá úprava stravy.

## Pohled odborníka

Přirozenému otěhotnění může napomoci návrat organismu zpět do rovnováhy. Stres či nezdravá strava mohou být jednou z příčin tohoto problému. Většinu nejběžnějších obtíží sepsala specialista na zdravou stravu, farmaceutka Margit Slimáková. S jejím pohledem na neplodnost se můžete seznámit na stránkách 4–9.

## Kyselina listová

Prvek ze skupiny B vitamínů je doporučován zejména těhotným ženám jako doplněk stravy v prvních třech měsících těhotenství. Málo se však hovoří o tom, že kyselinu listovou je nutné užívat již před plánovaným otěhotněním. Pro více informací nalistujte stránky 10–11.

## Byliny pro těhotenství

Sestavili jsme seznam deseti nejběžnějších bylin, jež mohou napomoci přirozenému otěhotnění. Sporýš, šalvěj, nebo kontryhel? V čem mohou pomoci a čím si zaslouží naši pozornost? Více na stránkách 12–15.

## Metoda Mojžíšová

Terapeutka Ludmila Mojžíšová vymyslela unikátní metodu, která již pomohla řadám neplodných párů. Přečtěte si, v čem tkví její ta-

jemství a proč by mohla být vhodná právě pro vás. Najdete na stránkách 16–17.

## Správné cvičení

Cviků pro výraznější šance k otěhotnění existuje vícero. Ty nejzajímavější metody představí MUDr. Michaela Tomanová na stránkách 18–19.

## Zdravá strava

Ženy plánující otěhotnění by rozhodně měly mít upravený jídelníček. Správný poměr živin ve stravě může udělat přímo zázraky. Co jíst a čemu se naopak vyhnout, to vše se dozvíte na stránkách 20–21.

## Statistika

Aneb neplodnost v číslech. Jak jsme na tom v dnešní době a kolik párů podstupuje umělé oplodnění, jsme zjišťovali na Klinice reprodukční medicíny ve Zlíně. Výsledky bádání najdete na straně 22.

