

Vyživuji svou
mysl a tělo, má krása
a plodnost kvetou

Deset bodů o potravinách podporujících plodnost

Přehled potravin
pro hormonální rovnováhu
a zdravý reprodukční systém

Petra Fakenberg



www.academyglowup.cz

Vyživuji mysl a tělo,
moje krása a plodnost kvetou

Petra Fakneberg

Obsah

| | |
|--|----|
| Úvod..... | 4 |
| 1. Losos a tučné ryby..... | 5 |
| 9 tipů, na úpravu lososa..... | 6 |
| 2. Semínka..... | 7 |
| 10 tipů, jak zařadit semínka do jídelníčku..... | 8 |
| 3. Maso a jeho přínos pro plodnost..... | 9 |
| 10 tipů, jak maso chutně a zdravě zařadit do jídelníčku..... | 10 |
| 4. Luštěniny a jejich přínos pro plodnost..... | 11 |
| 6 tipů, jak chutně zařadit luštěniny do jídelníčku..... | 12 |
| 5. Obiloviny, zrní a vločky pro podporu plodnosti..... | 13 |
| 6 tipů, jak zařadit obiloviny do jídelníčku pro podporu plodnosti..... | 14 |
| 6. Ovoce a zelenina pro podporu plodnosti..... | 15 |
| 10 tipů, jak chutně zařadit ovoce a zeleninu do jídelníčku..... | 16 |
| 7. Vejce a jejich přínos pro plodnost..... | 17 |
| 6 tipů na zpracování vajec pro podporu plodnosti..... | 18 |
| 8. Mléčné výrobky a další zdroje vápníku pro podporu plodnosti..... | 19 |
| 10 tipů, jak zařadit mléčné výrobky do jídelníčku pro podporu plodnosti..... | 21 |
| 9. Dýňová semínka a para ořechy pro podporu plodnosti..... | 22 |
| 6 tipů na zpracování dýňových semínek a para ořechů..... | 23 |
| 10. Superpotraviny pro podporu otěhotnění..... | 24 |
| Zvýšení libida..... | 25 |
| Čemu se vyhnout při plánování těhotenství?..... | 26 |
| Závěr..... | 27 |

Úvod

Plodnost není jen otázkou štěstí. Je odrazem celkového zdraví, životního stylu a toho, jak se staráme o své tělo i mysl. Sama jsem prošla náročnou cestou – potíže s cyklem, opakované ztráty těhotenství, frustrace a hledání odpovědí. A právě díky změně přístupu ke zdraví, stravování a celkovému životnímu stylu jsem našla cestu, která mi pomohla nejen k početí, ale i k pevnému zdraví a lepší pohodě.

V tomto e-booku vám chci předat přehled potravin, které mají zásadní vliv na hormonální rovnováhu a zdraví reprodukčního systému. Jídlo totiž není jen palivem – správně zvolené potraviny mohou podpořit ovulaci, zlepšit kvalitu vajíček, snížit záněty v těle a připravit organismus na zdravé těhotenství.

Tento e-book jsem sestavila jako jednoduchého průvodce výživou pro podporu plodnosti. Dozvíte se, jaké potraviny zařadit, abyste podpořili své tělo přirozenou cestou. A protože zdravá plodnost souvisí i s celkovou vitalitou, najdete zde také tipy na zvýšení libida a doporučení, čemu se raději vyhnout.

Věřím, že vám tato kniha přinese nejen cenné informace, ale také naději a motivaci ke změnám, které mohou přispět k vaší cestě za vytouženým miminkem. ♥

Pojďme se tedy společně podívat na 10 potravin, které mohou vaši plodnost podpořit!

1. Losos a tučné ryby

Losos jako zdroj zdravých tuků

Losos je jednou z nejlepších potravin pro zdraví díky vysokému obsahu omega-3 mastných kyselin. Tyto zdravé tuky podporují zdraví srdce, mozku a nervového systému. Omega-3 mastné kyseliny jsou také nezbytné pro hormonální rovnováhu, která hraje klíčovou roli při plodnosti. Pravidelná konzumace lososa může pomoci snížit záněty v těle a podpořit správnou funkci vaječníků a děložní sliznice.

Podpora kvality vajíček a spermií

Losos obsahuje nejen omega-3, ale také antioxidanty, jako je astaxanthin, který mu dává charakteristickou růžovou barvu. Tento antioxidant pomáhá chránit vajíčka i spermie před oxidačním stresem, což zvyšuje šance na zdravé oplodnění. Losos a z něj prospěšné tuky mohou výrazně podpořit plodnost, včetně ovulace a kvality vajíček. Navíc vitamín D, obsažený v lososu, přispívá ke zlepšení kvality vajíček a podporuje správnou funkci imunitního systému, což je zásadní při přípravě těla na těhotenství. Proto zařaďte do svého jídelníčku alespoň dvakrát týdně tučné ryby, jako je například losos.

Losos a hormonální rovnováha

Bílkoviny v lososu jsou lehce stravitelné a obsahují všechny esenciální aminokyseliny, které tělo potřebuje k výrobě hormonů. Losos je navíc zdrojem selenu, který podporuje štítnou žlázu a její roli při regulaci hormonů. Zdravá funkce štítné žlázy je pro plodnost klíčová, protože ovlivňuje pravidelnost menstruačního cyklu i ovulaci.

Zdraví mozku a psychická pohoda

Omega-3 mastné kyseliny v lososu mají blahodárný vliv na mozek a nervový systém. Zlepšují paměť, koncentraci a pomáhají snižovat stres, což je důležité při snaze o početí. Stres totiž může negativně ovlivnit hormonální rovnováhu i kvalitu vajíček. Pravidelná konzumace lososa tak podporuje nejen fyzické, ale i duševní zdraví.

Silné kosti a zdraví srdce

Losos je bohatým zdrojem vitamínu D a vápníku, které posilují kosti a zuby. Zdraví kostí je důležité i během těhotenství, kdy se tělo připravuje na zvýšenou zátěž. Omega-3 a draslík v lososu navíc regulují krevní tlak, zlepšují průtok krve do reprodukčních orgánů a podporují zdraví cév, což zvyšuje šanci na úspěšné početí.

Tučné ryby – zásobárna omega-3 mastných kyselin

Losos, makrela, sardinky nebo sled' jsou bohaté na omega-3 mastné kyseliny, které pomáhají snižovat záněty v těle, podporují zdravý průtok krve do dělohy a zlepšují kvalitu vajíček. Omega-3 také hrají klíčovou roli při vývoji mozku a nervové soustavy plodu. Pravidelná konzumace tučných ryb může také snížit riziko předčasného porodu a podpořit zdravý růst děložní sliznice.

9. tipů, na úpravu lososa

1. **Pečený losos na másle:** Okořeňte lososa solí, pepřem a bylinkami, zabalte do alobalu s plátkem másla a upečte v troubě.
2. **Grilovaný losos:** Marinujte lososa v citronové šťávě, medu a sójové omáčce, poté grilujte do křupava.
3. **Tatarák z lososa:** Nakrájejte syrového lososa na malé kostičky, smíchejte s citronovou šťávou, olivovým olejem, kapary a koprem.
4. **Losos na páře:** Uvařte lososa na páře a podávejte s citronovou omáčkou a zeleninovým pyré.
5. **Lososová pomazánka:** Upečeného lososa rozmixujte s lučinou, citronovou šťávou, koprem a podávej na celozrnném chlebu.
6. **Lososové karbanátky:** Smíchejte nasekaného lososa s vejcem, strouhankou a bylinkami, vytvarujte placičky a osmažte.
7. **Zapečená treska se špenátem a sýrem:** Osolte a opepřete filety tresky, položte je do pekáčku, přidejte podušený špenát s česnekem a zakryjte vrstvou strouhaného sýra. Zapečte v troubě dozlatova.
8. **Domácí rybí polévka ze sledíů nebo makrely:** Orestujte na másle cibuli, mrkev a celer, přidejte kousky sledíů nebo makrely, zalijte vodou a povařte s bobkovým listem a novým kořením. Nakonec dochuťte solí a pepřem.
9. **Losos pečený s bylinkami a citronem:** Filet lososa položte do pekáčku, pokapejte citronovou šťávou, posypte nasekanými bylinkami a trochou soli. Pečte v troubě, dokud maso není křehké a šťavnaté.

Losos je všestranná surovina, která dodá jídlům nejen skvělou chuť, ale i důležité živiny pro podporu plodnosti a celkového zdraví.

2. Semínka

Semínka a jejich přínos pro plodnost

1. Přírodní zdroj zdravých tuků

Semínka jsou výborným zdrojem zdravých tuků, zejména omega-3 mastných kyselin, které podporují hormonální rovnováhu a zdravý menstruační cyklus. Dostatečný příjem těchto tuků pomáhá zlepšit kvalitu vajíček a podporuje zdravé prostředí pro uhnízdění oplodněného vajíčka.

2. Podpora ovulace a hormonální rovnováhy

Díky obsahu lignanů a fytoestrogenů, které jsou přirozenými rostlinnými látkami, mohou některá semínka (zejména lněná) pozitivně ovlivnit hormonální hladiny a podpořit ovulaci. To je klíčové pro ženy, které se snaží otěhotnět a mají nepravidelný cyklus.

3. Prevence zánětů a podpora děložní sliznice

Omega-3 mastné kyseliny obsažené v chia, lněných a konopných semínkách mají silné protizánětlivé účinky. Snižují riziko chronických zánětů v těle, které mohou negativně ovlivnit plodnost. Navíc podporují zdravý děložní sliznice, čímž zvyšují pravděpodobnost úspěšného uhnízdění embrya.

4. Snížení rizika potratu a předčasného porodu

Nedostatek omega-3 mastných kyselin a některých minerálů, jako je zinek, může vést k vyššímu riziku potratu nebo předčasného porodu. Pravidelná konzumace semínek bohatých na tyto látky může pomoci udržet těhotenství zdravé a snížit tato rizika.

5. Bohatý zdroj antioxidantů

Semínka obsahují vitamín E, zinek a další antioxidanty, které chrání vajíčka před oxidačním stresem. To je důležité zejména u žen starších 30 let, kdy přirozená kvalita vajíček začíná klesat. Antioxidanty pomáhají zpomalit toto stárnutí a zvyšují šanci na úspěšné početí.

6. Podpora zdravé mikrobioty a trávení

Vláknina obsažená v semínkách přispívá ke zdravému trávení a podpoře střevní mikrobioty, která hraje významnou roli i v hormonální rovnováze. Například lněná semínka obsahují slizovité látky, které pomáhají střevům lépe vylučovat toxiny a udržovat hormonální stabilitu.

7. Zdroj esenciálních minerálů pro plodnost

Semínka jsou skvělým zdrojem minerálů, jako je hořčík, zinek a selen. Hořčík podporuje relaxaci děložních svalů, čímž pomáhá snížit riziko křečí a předčasných kontrakcí. Zinek je důležitý pro tvorbu hormonů a zdravý vývoj vajíček, zatímco selen pomáhá chránit DNA buněk před poškozením.

8. Regulace hladiny cukru v krvi

Nestabilní hladina cukru v krvi může narušit hormonální rovnováhu a ovulaci. Semínka, zejména chia a lněná, obsahují vlákninu a zdravé tuky, které pomáhají stabilizovat krevní cukr, čímž podporují zdravý menstruační cyklus a plodnost.

9. Podpora zdravé sliznice dělohy

Dostatečný příjem omega-3 mastných kyselin a vitamínu E z konopných a lněných semínek pomáhá udržet děložní sliznici silnou a zdravou. To je důležité pro správné uhnízdění oplodněného vajíčka a jeho další vývoj.

10. Pomoc při PCOS a hormonální nerovnováze

Ženy s polycystickými vaječníky (PCOS) mohou těžit z konzumace semínek, protože podporují vyrovnanou hladinu hormonů. Lněná semínka pomáhají regulovat hladinu estrogenu, zatímco chia a konopná semínka dodávají zdravé tuky, které napomáhají správné funkci vaječnicků.

10 tipů, jak zařadit semínka do jídelníčku

1. **Ranní smoothie** – Přidejte lžici chia nebo lněných semínek do ovocného smoothie pro extra dávku vlákniny a omega-3.
2. **Domácí granola nebo müsli** – Smíchejte ovesné vločky s dýňovými, slunečnicovými a konopnými semínky, ořechy a medem a upečte si zdravou snídani.
3. **Semínkové máslo** – Rozmixujte lněná nebo slunečnicová semínka s trochou kokosového oleje a medu do hladké pomazánky.
4. **Salátový topping** – Posypte si zeleninové saláty lněnými, sezamovými nebo konopnými semínky pro extra křupavost a výživové benefity.
5. **Domácí semínkový chléb** – Přidejte do těsta na chleba směs lněných, slunečnicových a dýňových semínek pro větší nutriční hodnotu.
6. **Zdravý pudink** – Smíchejte chia semínka s rostlinným mlékem a nechte přes noc nabobtnat, pak přidejte ovoce a ořechy.
7. **Semínkový posyp na polévky** – Přidejte lžici konopných semínek do krémových polévek pro lepší texturu a vyšší obsah bílkovin.
8. **Domácí energetické kuličky** – Smíchejte rozdrčená semínka s datlemi, kokosem a ořechy a vytvořte malé kuličky jako zdravou svačinu.
9. **Náhrada vajec při pečení** – Smíchejte mletá lněná semínka s vodou a nechte chvíli nabobtnat – skvělá alternativa pro veganské pečení.
10. **Semínkový dip** – Smíchejte tahini (sezamovou pastu) s jogurtem, citronem a bylinkami a vytvořte zdravý dip k zelenině nebo pečivu.

Zařazením těchto jednoduchých tipů do jídelníčku podpoříte své zdraví a zvýšíte šanci na úspěšné početí i zdravé těhotenství. 🌱💚

3. Maso a jeho přínos pro plodnost

1. Červené maso – bohatý zdroj železa a vitamínu B12

Červené maso, zejména hovězí a jehněčí, je skvělým zdrojem hemového železa, které se v těle snadno vstřebává a pomáhá předcházet anémii. Nedostatek železa je častou příčinou problémů s ovulací a může zvýšit riziko potratu. Hovězí maso také obsahuje vysoké množství vitamínu B12, který podporuje tvorbu červených krvinek a pomáhá udržovat zdravý nervový systém – důležitý jak pro plodnost, tak pro správný vývoj embrya.

2. Drůbeží maso – lehký zdroj bílkovin a cholinu

Kuřecí a krůtí maso jsou lehce stravitelná a obsahují kvalitní bílkoviny, které podporují správnou funkci hormonálního systému. Zároveň jsou dobrým zdrojem cholinu – látky důležité pro vývoj mozku a nervového systému plodu. Pravidelná konzumace drůbeže může pomoci snížit riziko vývojových vad v těhotenství a udržet stabilní hladinu cukru v krvi.

3. Kachní a husí maso – zdravé tuky pro hormonální rovnováhu

Kachní a husí maso obsahují vyšší množství zdravých tuků, zejména mononenasycených mastných kyselin, které pomáhají stabilizovat hladinu hormonů a podporují správnou funkci vaječníků. Kromě toho jsou bohaté na vitamíny skupiny B, zejména B6 a B12, které přispívají ke správné tvorbě červených krvinek a snižují riziko anémie. Tento druh masa je také dobrým zdrojem selenu, minerálu důležitého pro zdraví štítné žlázy, která hraje klíčovou roli v regulaci menstruačního cyklu a plodnosti.

4. Játرا – nutriční poklad pro plodnost

Jedním z nejvýživnějších druhů masa jsou játra, zejména hovězí nebo kuřecí. Obsahují vysoké množství železa, vitamínu A, zinku a kyseliny listové – klíčových látek pro zdravé těhotenství. Zinek podporuje tvorbu hormonů a imunitní funkce, zatímco kyselina listová pomáhá snižovat riziko vrozených vad. Důležité je však konzumovat játra s mírou, protože nadbytek vitamínu A může být v těhotenství škodlivý.

5. Jehněčí a zvěřina – vysoce kvalitní bílkoviny a zdravé tuky

Jehněčí maso a zvěřina jsou skvělými alternativami k běžně dostupným druhům masa. Obsahují méně nasycených tuků než hovězí, ale zároveň mají vysoký obsah železa, zinku a selenu. Tyto minerály pomáhají udržovat hormonální rovnováhu a podporují zdravý vývoj plodu. Navíc jsou tato masa často kvalitnější, protože pocházejí ze zvířat krmených přirozenou stravou.

10 tipů, jak maso chutně a zdravě zařadit do jídelníčku

1. **Drůbeží játra s cibulkou:** Orestujte cibulku na sádle, přidejte játra, osolte, opepřete a krátce opečte do měkka.

- 
2. **Krůtí maso na kari s kokosovým mlékem:** Krůtí maso orestujte s kari kořením, přilijte kokosové mléko a krátce povařte.
 3. **Jehněčí na rozmarýnu a česneku:** Jehněčí osolte, potřete česnekem a rozmarýnem, zprudka opečte a dopečte v troubě.
 4. **Kuřecí prsa s quinoou a avokádem:** Kuřecí maso opečte na pánvi, podávejte s vařenou quinoou a plátky avokáda.
 5. **Hovězí steak se zeleninovou přílohou:** Steak osolte, opepřete a zprudka opečte. Podávejte s dušenou zeleninou.
 6. **Zvěřinový guláš s kořenovou zeleninou:** Zvěřinu opečte, přidejte cibuli a kořenovou zeleninu, podlijte a duste doměkka.
 7. **Pečené kuře s batáty a rozmarýnem:** Kuře okořeňte, přidejte batáty s rozmarýnem a pečte v troubě dozlatova.
 8. **Pečená kachna s jablečným pyré a červeným zelím:** Kachnu osolte a upečte dozlatova. Podávejte s jablečným pyré a dušeným zelím.
 9. **Husí prsa na pomerančích s batátovým pyré:** Husí prsa opečte s plátky pomeranče, podávejte s batátovým pyré.
 10. **Krůtí závitky plněné špenátem a ricottou:** Krůtí plátky naplňte směsí špenátu a ricotty, zaviňte, upečte v troubě.

Zařazením kvalitního masa do jídelníčku podpoříte nejen svou plodnost, ale i celkové zdraví a vitalitu potřebnou pro zdravé těhotenství. 🍷 🍷 🍷

4. Luštěniny a jejich přínos pro plodnost

1. Čočka – rostlinný zdroj železa a kyseliny listové

Čočka je jednou z nejlepších luštěnin pro podporu plodnosti, protože obsahuje vysoké množství železa, které pomáhá předcházet anémii, jež může zvyšovat riziko potratu. Dále je bohatá na kyselinu listovou, která podporuje zdravý vývoj nervové soustavy plodu a snižuje riziko vrozených vad. Díky obsahu vlákniny pomáhá čočka také stabilizovat hladinu cukru v krvi a udržovat hormonální rovnováhu.

2. Cizrna – bílkoviny a zdravé tuky pro hormonální rovnováhu

Cizrna je skvělým zdrojem rostlinných bílkovin, které podporují zdravou funkci vaječníků a hormonální rovnováhu. Obsahuje také zinek, který hraje klíčovou roli ve zrání vajíček a podpoře imunitního systému. Zdravé tuky obsažené v cizrně pomáhají tělu efektivně vstřebávat vitamíny rozpustné v tucích, jako je vitamín E, který podporuje zdraví děložní sliznice a připravuje tělo na těhotenství.

3. Fazole – bohaté na hořčík a komplexní sacharidy

Fazole, zejména černé, červené nebo adzuki, jsou skvělým zdrojem hořčíku, který pomáhá uvolňovat napětí a snižovat stres, což může mít pozitivní vliv na plodnost. Obsahují také komplexní sacharidy, které poskytují dlouhotrvající energii a podporují stabilní hladinu inzulinu – důležité pro ženy s PCOS nebo nepravidelnou menstruací.

4. Hrách – rostlinný zdroj bílkovin a vitamínu K

Hrách je často přehlíženou luštěninou, ale obsahuje vysoké množství rostlinných bílkovin, vitamínu K a fosforu, které podporují zdravé kosti a hormonální rovnováhu. Díky nízkému glykemickému indexu je vhodný pro ženy, které chtějí udržet stabilní hladinu cukru v krvi a snížit riziko inzulinové rezistence.

5. Sója – izoflavony pro hormonální rovnováhu (s mírou)

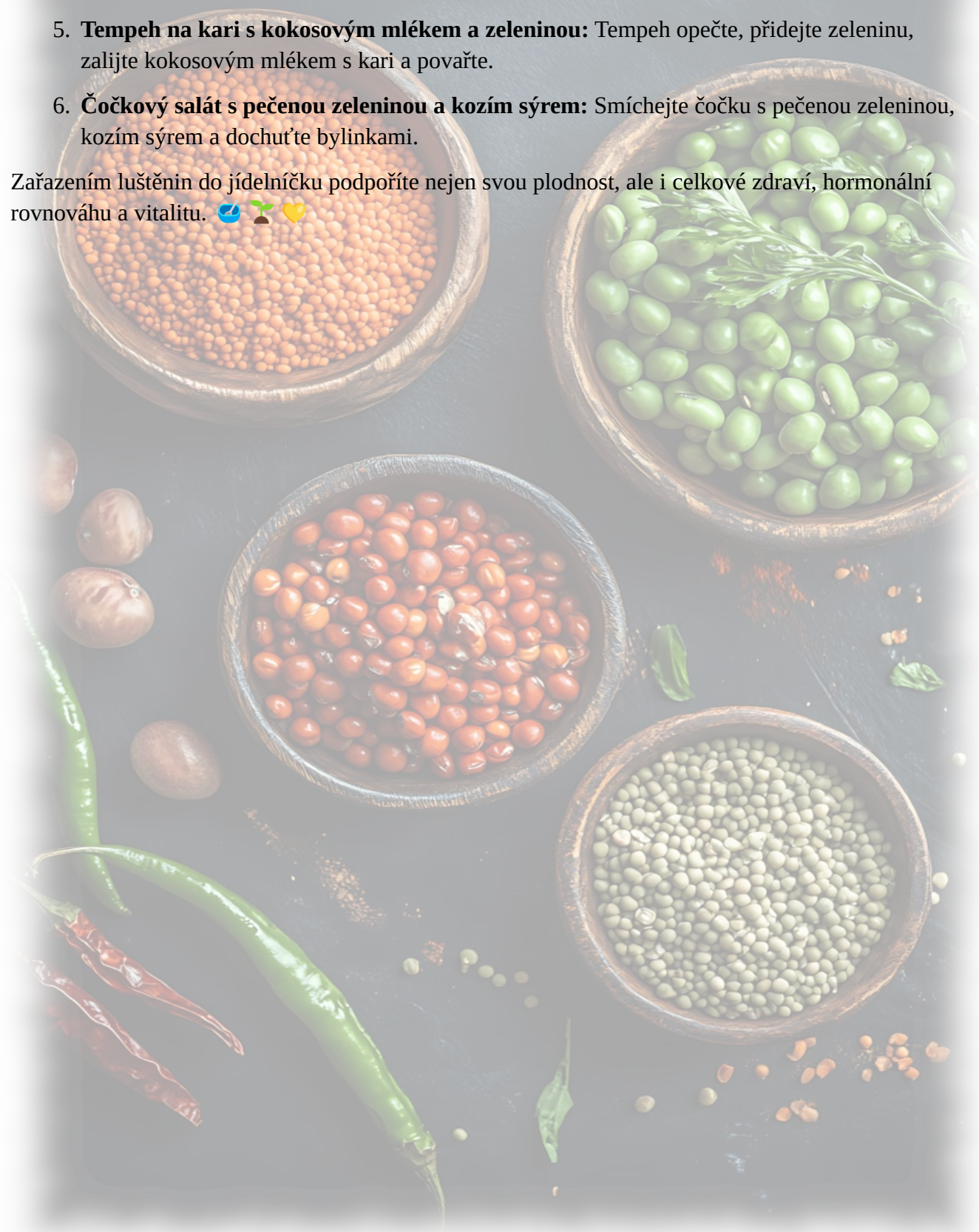
Sója obsahuje fytoestrogeny (izoflavony), které mohou pomoci vyrovnat hladinu estrogenu v těle a podpořit pravidelnou ovulaci. Je také dobrým zdrojem bílkovin a vápníku. Je však důležité konzumovat sóju s mírou a vybírat fermentované produkty (např. Tempeh nebo miso), protože nadměrná konzumace nefermentované sóji může mít opačný efekt na hormonální rovnováhu.

6 tipů, jak chutně zařadit luštěniny do jídelníčku

1. **Krémová čočková polévka s kokosovým mlékem a kurkumou:** Čočku uvařte s kurkumou, přidejte kokosové mléko, rozmixujte dohladka.
2. **Domácí hummus z cizrny s citronem a olivovým olejem:** Cizrnu rozmixujte s citronovou šťávou, tahini a olejem do krému, osolte.

3. **Fazolové chilli s rajčaty a avokádem:** Fazole povařte s rajčaty a kořením, podávejte s plátky avokáda.
4. **Hráškové pyré s česnekem a bazalkou:** Hrášek krátce povařte, rozmixujte s česnekem a bazalkou, dochuťte.
5. **Tempeh na kari s kokosovým mlékem a zeleninou:** Tempeh opečte, přidejte zeleninu, zalijte kokosovým mlékem s kari a povařte.
6. **Čočkový salát s pečenou zeleninou a kozím sýrem:** Smíchejte čočku s pečenou zeleninou, kozím sýrem a dochuťte bylinkami.

Zařazením luštěnin do jídelníčku podpoříte nejen svou plodnost, ale i celkové zdraví, hormonální rovnováhu a vitalitu. 🌱🌿💚



5. Obiloviny, zrní a vločky pro podporu plodnosti

1. Quinoa – kompletní bílkovina pro hormonální rovnováhu

Quinoa je jednou z nejlepších obilovin pro plodnost, protože obsahuje všechny esenciální aminokyseliny, což z ní činí kompletní bílkovinu. Je bohatá na hořčík, zinek a železo, které podporují zdravý menstruační cyklus a správnou funkci vaječníků. Navíc neobsahuje lepek, takže je šetrná k trávení a pomáhá snižovat záněty v těle.

2. Ovesné vločky – stabilizace krevního cukru a energie na celý den

Ovesné vločky jsou skvělým zdrojem rozpustné vlákniny, která pomáhá regulovat hladinu cukru v krvi a podporuje zdravý střevního mikrobiomu – klíčového faktoru pro hormonální rovnováhu. Obsahují také vitamíny skupiny B, které podporují zdravé nervy a psychickou pohodu, což je důležité pro snížení stresu při snaze o otěhotnění.

3. Pohanka – bohatý zdroj rutinu pro zdravé cévy

Pohanka je bezlepková obilovina plná rutinu, který pomáhá posilovat cévy a podporuje správný krevní oběh, což je důležité pro zdravé prokrvení dělohy. Obsahuje také železo a hořčík, které přispívají ke zdravému vývoji plodu a snižují riziko potratu.

4. Amarant – výživná alternativa pro zdravé kosti a imunitu

Amarant je skvělým zdrojem vápníku, který podporuje pevnost kostí a zdraví svalů. Dále obsahuje železo, které pomáhá předcházet anémii a podporuje zdravý růst endometria, čímž zvyšuje šanci na úspěšné uhnízdění oplodněného vajíčka.

5. Jáhly – zásadotvorná obilovina pro hormonální rovnováhu

Jáhly jsou lehce stravitelnou a zásadotvornou obilovinou, která pomáhá tělu vyrovnávat pH a snižovat překyselení organismu, což může mít pozitivní vliv na plodnost. Obsahují také křemík, který podporuje zdravou pokožku, vlasy a nehty – důležitý ukazatel vnitřní hormonální rovnováhy.

6. Hnědá rýže – komplexní sacharidy pro stabilní energii

Hnědá rýže je výborným zdrojem pomalu se uvolňujících sacharidů, které poskytují dlouhotrvající energii a pomáhají regulovat hladinu inzulínu. Obsahuje také selen a mangan, které podporují zdraví reprodukčních orgánů a snižují oxidační stres v těle.

7. Špalda – bohatá na vlákninu a antioxidanty

Špalda obsahuje vysoké množství vlákniny, která podporuje zdravé trávení a správné vstřebávání živin. Dále je bohatá na antioxidanty, které chrání buňky před poškozením volnými radikály a podporují zdravé vajíček.

8. Kamut – starověká obilovina s vysokým obsahem bílkovin

Kamut je skvělým zdrojem bílkovin, zinku a vitamínů skupiny B, které podporují plodnost a zdravý vývoj plodu. Je vhodnou alternativou ke klasické pšenici a má nižší obsah lepku, což ho činí lépe stravitelným.

9. Rye (žito) – podpora trávení a hormonální rovnováhy

Žito obsahuje lignany, přírodní fytoestrogeny, které pomáhají harmonizovat hladinu hormonů a podporují pravidelnou ovulaci. Dále je bohaté na vlákninu, která podporuje zdravé trávení a pomáhá tělu efektivněji vylučovat přebytečné hormony.

10. Sezamové semínko – výborný zdroj vápníku a zinku

Ačkoli není klasickou obilovinou, sezamové semínko obsahuje vysoké množství vápníku, který podporuje zdraví kostí a zubů, a zinku, který podporuje růst vajíček a zdraví vaječníků. Lze ho snadno přidat do obilných kaší nebo domácího pečiva.

6 tipů, jak zařadit obiloviny do jídelníčku pro podporu plodnosti

1. **Quinoová kaše s ořechy a medem:** Quinou uvařte do měkka, přidejte ořechy a oslaďte medem.
2. **Ovesné vločky s chia semínky a borůvkami:** Vločky zalijte horkou vodou nebo mlékem, vmíchejte chia a přidejte borůvky.
3. **Pohankové palačinky s tvarohem a medem:** Z pohankového těsta usmažte palačinky, naplňte tvarohem a pokapejte medem.
4. **Jáhlový nákyp s jablky a skořicí:** Jáhly smíchejte s nastrohanými jablky a skořicí, zapečte dozlatova.
5. **Hnědá rýže s pečenou zeleninou a sezamem:** Rýži uvařte, podávejte s pečenou zeleninou a posypte sezamem.
6. **Špaldový chléb s avokádem a dýňovými semínky:** Chléb potřete avokádem, osolte a posypte dýňovými semínky.

Zařazením kvalitních obilovin do jídelníčku podpoříte nejen svou plodnost, ale i celkové zdraví, hormonální rovnováhu a vitalitu. 🌾 🌱 🍷

6. Ovoce a zelenina pro podporu plodnosti

1. Avokádo – zdravé tuky pro hormonální rovnováhu

Avokádo je bohaté na mononenasycené tuky, které podporují zdraví vaječníků a hormonální rovnováhu. Obsahuje také kyselinu listovou, která je klíčová pro prevenci vrozených vad a zdravý vývoj plodu. Navíc je zdrojem vitamínu E, který zlepšuje kvalitu vajíček a pomáhá udržet zdravou děložní sliznici.

2. Borůvky – antioxidanty pro zdraví vajíček

Borůvky jsou jedním z nejlepších zdrojů antioxidantů, zejména flavonoidů a vitamínu C, které pomáhají bojovat proti oxidačnímu stresu a chrání vajíčka před poškozením. Obsahují také vlákninu podporující zdravé trávení a stabilizaci hladiny cukru v krvi, což je důležité pro hormonální rovnováhu.

3. Listová zelenina – zásoba kyseliny listové a železa

Špenát, kapusta, rukola a další listová zelenina jsou výborným zdrojem kyseliny listové, která podporuje zdravý vývoj plodu a snižuje riziko potratu. Jsou také bohaté na železo, které pomáhá předcházet anémii a podporuje zdravý menstruační cyklus.

4. Citrusy – vitamín C pro lepší vstřebávání železa

Pomeranče, citrony a grapefruity obsahují vysoké množství vitamínu C, který pomáhá tělu lépe vstřebávat železo z rostlinných zdrojů. Vitamín C navíc podporuje zdraví imunitního systému a chrání buňky před poškozením volnými radikály.

5. Banány – podpora hormonální rovnováhy

Banány jsou bohaté na vitamín B6, který je důležitý pro hormonální rovnováhu a správné fungování luteální fáze menstruačního cyklu. Obsahují také draslík a hořčík, které pomáhají snižovat stres a zlepšují kvalitu spánku.

6. Rajčata – bohatý zdroj lykopenu

Rajčata obsahují lykopen, silný antioxidant, který podporuje zdraví děložní sliznice a pomáhá chránit buňky před oxidačním stresem. Nejlépe se vstřebává z tepelně upravených rajchat, například v domácí rajčatové omáčce nebo polévce.

7. Brokolice – podpora detoxikace estrogenu

Brokolice obsahuje sulforafan, který pomáhá tělu efektivně odbourávat přebytečný estrogen a podporuje hormonální rovnováhu. Je také bohatá na vitamín K a vápník, které podporují zdravé kosti a děložní sliznici.

8. Červená řepa – prokrvení dělohy

Červená řepa je bohatá na dusičnany, které pomáhají rozšiřovat cévy a zlepšovat prokrvení dělohy. Obsahuje také železo, které podporuje zdravý růst endometria a snižuje riziko potratu.

9. Sladké brambory (batáty) – přírodní zdroj beta-karotenu

Batáty obsahují beta-karoten, který se v těle přeměňuje na vitamín A, důležitý pro zdravý vývoj vajíček a podporu plodnosti. Jsou také bohaté na vlákninu, která pomáhá stabilizovat hladinu cukru v krvi.

10. Granátové jablko – podpora krevního oběhu v děloze

Granátové jablko je bohaté na antioxidanty a obsahuje také železo, vitamín C a kyselinu listovou, které podporují zdravý krevní oběh v děloze a mohou pomoci zvýšit šanci na úspěšné uhnízdění oplodněného vajíčka.

10 tipů, jak chutně zařadit ovoce a zeleninu do jídelníčku

1. **Avokádový salát s rajčaty, citronem a dýňovými semínky:** Nakrájené avokádo a rajčata pokapejte citronem a posypte semínky.
2. **Smoothie z borůvek, banánu a špenátu** – Vše rozmixujte s vodou nebo rostlinným mlékem dohladka.
3. **Pečená červená řepa s kozím sýrem a ořechy:** Řepu upečte, nakrájejte, posypte sýrem a nasekanými ořechy.
4. **Batátová polévka s kurkumou a kokosovým mlékem:** Batáty uvařte s kurkumou, přidejte kokosové mléko a rozmixujte.
5. **Domácí hummus s granátovým jablkem a olivovým olejem:** Hummus ozdobte semínky granátového jablka a zakápněte olejem.
6. **Cizrnový salát s brokolicí, citronem a sezamem:** Cizrnu smíchejte s vařenou brokolicí, citronem a sezamem.
7. **Ovocný salát s ořechy a medem:** Nakrájené ovoce posypte ořechy a zakapejte medem.
8. **Zapečená zelenina (rajčata, brokolice, batáty) s bylinkami a olivovým olejem:** Zeleninu osolte, okořeňte a upečte s olejem a bylinkami.
9. **Granátové jablko s jogurtem a ořechy jako snídaneň nebo dezert:** Semínka granátového jablka dejte na jogurt a posypte ořechy.
10. **Citrusová šťáva s kurkumou a zázvorem pro detoxikaci a podporu imunity:** Vymačkejte citrusy, přidejte špetku kurkumy a strouhaný zázvor.

Zařazení různých druhů ovoce a zeleniny do jídelníčku pomáhá nejen zlepšit plodnost, ale také celkové zdraví, hormonální rovnováhu a vitalitu. 🥑 🍓 🥬

7. Vejce a jejich přínos pro plodnost

1. Vejce jako výživová bomba pro plodnost

Vejce patří mezi nejkompexnější potraviny pro podporu zdraví žen, které se snaží otěhotnět. Jsou bohatým zdrojem vysoce kvalitních bílkovin, zdravých tuků a klíčových vitamínů, které pomáhají regulovat hormonální rovnováhu, podporují růst zdravé děložní sliznice a zlepšují kvalitu vajíček.

2. Druhy vajec a jejich výživová hodnota

Kromě běžných slepičích vajec existují také kachní, husí, křepelčí a pštrosí vejce. Kachní a husí vejce mají vyšší obsah omega-3 mastných kyselin, které snižují zánětlivost v těle a podporují ovulaci. Křepelčí vejce obsahují více železa a vitamínu B12, což pomáhá předcházet chudokrevnosti a zlepšuje okysličení tkání, včetně děložní sliznice.

3. Cholin – klíčová živina pro zdraví plodu

Vejce jsou nejlepším přírodním zdrojem cholinu, živiny, která hraje klíčovou roli ve vývoji mozku a nervového systému plodu. Cholin pomáhá snižovat riziko vrozených vad a podporuje zdravou funkci jater. Ženy plánující těhotenství by měly zařadit do jídelníčku vejce alespoň několikrát týdně.

4. Vitamíny a minerály pro hormonální rovnováhu

Vejce obsahují široké spektrum vitamínů, včetně vitamínu D, který podporuje správnou funkci vaječníků a zlepšuje vstřebávání vápníku. Dále jsou bohatá na vitamíny B6 a B12, které pomáhají regulovat hladinu hormonů a podporují zdravý menstruační cyklus. Železo a selen přispívají k dobrému prokrvení dělohy a zdravému vývoji vajíčka.

5. Zdravé tuky a jejich vliv na plodnost

Vaječný žloutek je zdrojem zdravých tuků, které jsou nezbytné pro tvorbu pohlavních hormonů, jako je estrogen a progesteron. Tyto hormony ovlivňují ovulaci, růst endometria a celkovou schopnost početí. Konzumace vajec s přirozeným obsahem omega-3 mastných kyselin může pomoci snížit záněty v těle a zlepšit kvalitu vajíček.

6 tipů na zpracování vajec pro podporu plodnosti

1. **Vejce na měkko s avokádem a celozrnným chlebem:** Uvařte vejce na měkko, podávejte s avokádem a opečeným chlebem.
2. **Domácí vaječná pomazánka s bylinkami** – Vejce nasekejte, smíchejte s jogurtem a bylinkami, osolte.
3. **Omeleta se špenátem a sýrem feta:** Vejce rozšlehejte, přidejte špenát a fetu, opečte na pánvi.

4. **Pošírované vejce na salátu z rukoly a dýňových semínek:** Vejce pošírujte a podávejte na rukole posypané semínky.
5. **Vaječné muffiny se zeleninou a lososem:** Rozšlehaná vejce nalijte do formiček, přidejte zeleninu a lososa, upečte.
6. **Domácí vejce Benedikt s celozrnným toastem a jogurtovou holandskou omáčkou:** Na toast položte pošírované vejce a přelijte lehkou omáčkou z jogurtu.

Pravidelná konzumace vajec je skvělým způsobem, jak podpořit zdravou plodnost a připravit tělo na těhotenství. 🍳 ✨



8. Mléčné výrobky a další zdroje vápníku pro podporu plodnosti

1. Mléčné výrobky a jejich význam pro plodnost

Mléčné výrobky jsou výborným zdrojem vápníku, který je nezbytný pro zdraví kostí, svalů a nervů. Vápník má také klíčový význam pro zdraví dělohy a regulaci menstruačního cyklu. Ženy, které se snaží otěhotnět, mohou těžit z pravidelné konzumace mléčných výrobků, protože vápník hraje roli ve zlepšení hormonální rovnováhy a podpoře zdravé plodnosti.

2. Druhy mléčných výrobků a jejich obsah živin

Kromě běžného kravského mléka existují i jiné mléčné výrobky, jako je jogurt, kefír, sýry a tvaroh. Mnoho z těchto produktů obsahuje probiotika, která podporují zdravou střevní mikroflóru a zlepšují trávení. Jogurt a kefír také obsahují probiotika, která pomáhají udržovat imunitní systém a podporují zdravý hormonální cyklus.

3. Vápník a jeho role při početí

Vápník je nejen nezbytný pro zdravé kosti a zuby, ale také pro nervovou funkci a svalovou kontrakci. U žen, které se snaží otěhotnět, vápník pomáhá zajistit správnou funkci reprodukčního systému. Kromě toho může vápník podporovat zdravou děložní sliznici, která je klíčová pro uchycení oplodněného vajíčka a úspěšné těhotenství.

4. Další minerály a vitamíny v mléčných výrobcích

Kromě vápníku mléčné výrobky obsahují také vitamín D, který zlepšuje vstřebávání vápníku a podporuje hormonální rovnováhu. Vitamín A je dalším důležitým vitamínem, který se nachází v mléčných výrobcích a hraje roli v podpoře reprodukčního zdraví. Tvaroh a sýr jsou bohaté na bílkoviny, které jsou nezbytné pro tvorbu a regeneraci tkání, včetně těch, které jsou zodpovědné za zdraví vajíček.

5. Probiotika pro zdraví střev a hormonální rovnováhu

Probiotika obsažená v jogurtech, kefíru a dalších fermentovaných mléčných výrobcích pomáhají udržovat zdravou střevní mikroflóru, což má vliv na celkovou imunitu a hormonální rovnováhu. Zdravá mikroflóra může také pomoci regulovat metabolismus a snižovat záněty, což je klíčové pro optimální plodnost.

6. Tuky v mléčných výrobcích a jejich vliv na plodnost

Celé mléčné výrobky, jako je plnotučné mléko nebo sýr, obsahují zdravé tuky, které jsou nezbytné pro tvorbu pohlavních hormonů. Omega-3 mastné kyseliny obsažené v některých mléčných výrobcích mohou pomoci snížit záněty v těle a podpořit zdravý menstruační cyklus. Pokud se snažíte o těhotenství, je doporučeno konzumovat plnotučné mléčné výrobky, které mohou být výhodnější než jejich nízkotučné varianty.

7. Alternativy pro osoby s intolerancí na laktózu

Pro osoby s intolerancí na laktózu nebo pro vegany existují alternativy mléčných výrobků, které obsahují vápník a vitamín D. Například rostlinné mléko (mandlové, ovesné, sójové) a veganské sýry jsou často obohaceny o vápník a mohou být dobrým zdrojem těchto živin pro ženy, které se snaží o těhotenství. Je však důležité si zkontrolovat etikety, zda tyto produkty obsahují přidaný vápník.

8. Sýr a jeho výhody pro plodnost

Sýry, zejména tvrdé sýry jako parmezán nebo čedar, jsou bohaté na vápník a bílkoviny, které jsou nezbytné pro hormonální rovnováhu a zajištění správného fungování reprodukčního systému. Některé sýry také obsahují probiotika, která pomáhají podpořit zdraví střev a imunitní systém.

9. Tvaroh – bílkoviny a vápník v jedné potravíně

Tvaroh je vynikajícím zdrojem bílkovin, které pomáhají při tvorbě nových buněk a podporují regeneraci tkání, včetně těch, které se podílejí na plodnosti. Obsahuje také vápník, který zlepšuje zdraví kostí a hraje roli v reprodukčním zdraví ženy. Tvaroh může být skvělou součástí snídani nebo svačiny, která podpoří celkovou výživu.

10. Kefír a jeho prospěšné účinky na hormonální rovnováhu

Kefír je další skvělou alternativou pro podporu zdravé mikroflóry ve střevech. Probiotika obsažená v kefíru pomáhají regulovat imunitní systém a mohou zlepšit hormonální rovnováhu, což je klíčové pro zajištění zdravého těhotenství. Kefír je také zdrojem vápníku a vitamínu D, které jsou nezbytné pro zdraví kostí a reprodukční systém.

11. Alternativy ke kravskému mléku: Kozí, ovčí, jačí a oslí mléko

Kozí mléko: Lehčí na trávení a bohaté na živiny

Kozí mléko je skvělou alternativou ke kravskému, zejména pro osoby s intolerancí na laktózu nebo alergiemi na kravské mléko. Kozí mléko obsahuje menší tukové globule, což znamená, že je snadněji stravitelné a méně pravděpodobně způsobí trávicí potíže. Dále je bohaté na vápník, fosfor, vitamíny A, D a B12, které jsou důležité pro zdraví kostí a podporu reprodukčního systému. Kozí mléko také obsahuje zdravé mastné kyseliny, které pomáhají udržovat hormonální rovnováhu a podporují plodnost.

Ovčí mléko: Vysoce výživné a plné bílkovin

Ovčí mléko je známé svou vysokou výživovou hodnotou, jelikož obsahuje více bílkovin, vápníku a vitamínů než kravské mléko. Je obzvláště bohaté na vitamíny A, D a K, které jsou nezbytné pro správnou funkci imunitního a hormonálního systému. Vysoký obsah zinku v ovčím mléce může podpořit zdraví pohlavních orgánů a ovulaci. Ovčí mléko je také výborným zdrojem zdravých tuků, které jsou nezbytné pro syntézu pohlavních hormonů, což může zlepšit plodnost a podpořit zdraví ženy při plánování těhotenství.

Jačí a oslí mléko: Exkluzivní a bohaté na prospěšné látky

Jačí a oslí mléko jsou vzácné alternativy, které jsou ceněny pro své výjimečné nutriční hodnoty. Jačí mléko je bohaté na bílkoviny, vitamíny B a C, minerály, jako je vápník a hořčík, a je často doporučováno pro podporu imunitního systému a zdraví kůže. Oslí mléko je známé svou schopností zlepšovat metabolismus a je považováno za vynikající pro zdraví srdce a cév. Díky své nízké laktóze je oslí mléko vhodné pro osoby s citlivostí na laktózu, a navíc je bohaté na vitamín E, který má silné antioxidační účinky a podporuje zdraví pohlavních orgánů. Obě mléka mohou mít pozitivní vliv na plodnost a pomáhají tělu žen lépe se připravit na těhotenství díky svým jedinečným nutričním profilům.

Tyto alternativy ke kravskému mléku mohou být pro ženy, které usilují o těhotenství, výhodné, protože obsahují vysoce kvalitní živiny podporující hormonální rovnováhu, zdraví pohlavních orgánů a imunitní systém, což může výrazně přispět k lepším šancím na početí.

10 tipů, jak zařadit mléčné výrobky do jídelníčku pro podporu plodnosti

1. **Míchaná vejce se sýrem a špenátem:** Vejce rozmíchejte, přidejte špenát a strouhaný sýr, krátce opečte.
2. **Jogurt s medem, ořechy a ovocem:** Jogurt oslaďte medem, posypte ořechy a přidejte ovoce.
3. **Tvaroh s čerstvým ovocem a chia semínky:** Tvaroh promíchejte s ovocem a posypte chia semínky.
4. **Kefír s ovesnými vločkami a ořechy:** Do keфіru přidejte vločky a nasekané ořechy, nechte chvíli nasáknout.
5. **Plnotučné mléko s kurkumou a medem:** Mléko ohřejte, přidejte kurkumu a oslaďte medem.
6. **Sýrové náplně do celozrnných wrapů:** Smíchejte čerstvý sýr s bylinkami nebo zeleninou a namažte na wrap.
7. **Sýrová polévka s brokolicí a slunečnicovými semínky:** Brokolici povařte, rozmixujte se sýrem, posypte semínky.
8. **Sýrové a zeleninové placky:** Smíchejte nastrouhanou zeleninu a sýr, opečte na pánvi dozlatova.
9. **Domácí tvarohové koláče s ovocem a ořechy:** Tvarohem naplňte těsto, přidejte ovoce a ořechy, upečte.
10. **Sýrový salát s avokádem a olivami:** Nakrájejte sýr, avokádo a olivy, promíchejte se zeleninou a zakápněte olejem.

Zařazením mléčných výrobků do jídelníčku můžete podpořit zdraví kostí, hormonální rovnováhu a celkovou plodnost. 🧀 🥛

9. Dýňová semínka a para ořechy pro podporu plodnosti

1. Dýňová semínka: Bohatá na zinek a zdravé tuky

Dýňová semínka jsou vynikajícím zdrojem zinku, který je nezbytný pro hormonální rovnováhu, ovulaci a zdraví pohlavních orgánů. Zinek pomáhá podporovat imunitní systém, zlepšuje kvalitu vajíček a spermatu a může také pomoci snížit riziko předčasného porodu a potratu. Dýňová semínka také obsahují zdravé tuky, jako jsou omega-3 a omega-6 mastné kyseliny, které přispívají k udržení zdravého menstruačního cyklu a zlepšují zdraví srdce. Dále obsahují magnezium, železo a vlákninu, což je důležité pro celkové zdraví.

2. Para ořechy: Významný zdroj selenu a zdravých tuků

Para ořechy jsou vynikajícím zdrojem selenu, což je minerál, který hraje důležitou roli v produkci hormonů štítné žlázy a v prevenci oxidačního stresu, který může negativně ovlivnit plodnost. Selen je také známý svými antioxidačními vlastnostmi, které chrání buňky a podporují zdraví vajíček a spermatu. Kromě selenu para ořechy obsahují zdravé mononenasycené tuky, vitamíny (B1, E) a minerály, které podporují imunitní systém a přispívají k udržení hormonální rovnováhy.

3. Vitamíny a minerály obsažené v dýňových semínkách a para ořeších

Obě tyto potraviny jsou bohaté na vitamíny, minerály a zdravé tuky, které mají prospěšný vliv na plodnost. Dýňová semínka obsahují vysoké množství vitamínu E, který je důležitý pro ochranu buněk před poškozením a podporu zdraví pohlavních orgánů. Para ořechy jsou také skvělé pro své antioxidační účinky, které mohou chránit buňky reprodukčního systému před oxidačním stresem. Obě potraviny obsahují hořčík, který pomáhá snižovat stres, což je důležité pro hormonální rovnováhu a zdraví reprodukčního systému.

4. Jak dýňová semínka a para ořechy podporují zdraví ženy

Dýňová semínka a para ořechy jsou výborné pro podporu zdraví žen nejen kvůli obsahu esenciálních živin, ale i pro svou schopnost regulovat hormonální hladiny a zlepšovat plodnost. Dýňová semínka mají pozitivní vliv na produkci progesteronu a estrogenů, což pomáhá udržet pravidelný menstruační cyklus. Para ořechy díky vysokému obsahu selenu podporují funkci štítné žlázy, což je klíčové pro správnou hormonální rovnováhu a zdraví reprodukčního systému. Tato kombinace živin pomáhá tělu ženy optimalizovat přípravu na těhotenství a podporuje zdravý vývoj plodu.

5. Dýňová semínka a para ořechy proti riziku potratu

Dýňová semínka a para ořechy mohou pomoci snížit riziko potratu díky svému bohatému obsahu zdravých tuků, minerálů a antioxidantů. Dýňová semínka obsahují zinek, který je nezbytný pro správnou funkci dělohy a může pomoci při udržování zdravého těhotenství. Selen obsažený v para ořeších zajišťuje ochranu před oxidačním stresem a může podpořit zdravý vývoj plodu. Zdravé tuky v těchto potravinách pomáhají tělu udržet správnou hormonální rovnováhu, což je klíčové pro úspěšný vývoj těhotenství a prevenci rizik spojených s předčasným porodem nebo potratem.

6 tipů na zpracování dýňových semínek a para ořechů

1. **Dýňová semínka na pečených zeleninách** – Posypte dýňová semínka na pečenou zeleninu (např. batáty nebo brokolici), pro extra křupavou texturu a nutriční benefity.
2. **Para ořechy v ovesné kaši** – Přidejte pár para ořechů do ranní ovesné kaše pro extra bílkoviny, zdravé tuky a vitamíny.
3. **Dýňová semínka v smoothies** – Přidejte dýňová semínka do svého oblíbeného smoothie pro vyšší obsah vlákniny a minerálů.
4. **Dýňová semínka v salátech** – Posypte dýňová semínka na zeleninový salát pro extra křupavost a nutriční hodnotu.
5. **Para ořechy jako zdravý snack** – Můžete je konzumovat samotné nebo je zkombinovat s jinými ořechy a semínky pro zdravou svačinu.
6. **Dýňová semínka a para ořechy v domácí granole** – Přidejte dýňová semínka a para ořechy do domácí granoly pro zdravý a chutný snídaňový základ, který podporuje vaši plodnost.



10. Superpotraviny pro podporu otěhotnění

1. Ženšen: Přírodní stimulátor hormonů

Ženšen je jednou z nejznámějších bylin používaných pro podporu plodnosti, zejména díky své schopnosti regulovat hladiny hormonů a zlepšovat prokrvení pohlavních orgánů. Tento kořen je známý svou adaptogenní funkcí, což znamená, že pomáhá tělu přizpůsobit se stresu a podporuje celkovou rovnováhu. Pro ženy, které se snaží otěhotnět, může ženšen pomoci s regulací menstruačního cyklu a zlepšením kvality vajíček. Může se užívat ve formě kapslí, čajů nebo tinktur, přičemž je důležité nepřekračovat doporučené dávkování. Po otěhotnění je však doporučeno ženšen vysadit, protože může ovlivnit hormonální hladiny, což by mohlo být riskantní během těhotenství.

2. Maca: Podpora hormonální rovnováhy

Maca, peruánská rostlina známá svými adaptogenními vlastnostmi, je další superpotravinou, která může podpořit plodnost. Pomáhá vyvažovat hladiny hormonů, což může zlepšit ovulaci a kvalitu vajíček. Kromě toho maca podporuje i zdraví pohlavních orgánů, zvyšuje energii a vytrvalost. Tato rostlina je oblíbená pro svou schopnost podporovat reprodukční zdraví jak u žen, tak u mužů, zlepšuje totiž kvalitu spermatu. Macu lze užívat ve formě prášku, který lze přidat do smoothies nebo džusů, případně ve formě kapslí. Stejně jako u ženšenu, po otěhotnění je doporučeno macu přestat užívat, aby se předešlo nežádoucím účinkům na hormonální rovnováhu.

3. Mateří kašička: Výživová bomba pro plodnost

Mateří kašička je další přírodní doplněk, který může výrazně podpořit plodnost. Obsahuje vitamíny B-komplexu, aminokyseliny, minerály a enzymy, které mají příznivý vliv na hormonální rovnováhu, zdraví reprodukčních orgánů a celkovou vitalitu. Mateří kašička je často doporučována pro ženy, které se snaží otěhotnět, protože může zlepšit funkci vaječníků, ovulaci a podpořit správnou výživu vajíček. Užívá se obvykle v podobě kapslí nebo čerstvé mateří kašičky, která je k dispozici v některých specializovaných obchodech. Po otěhotnění by měla být mateří kašička vysazena, protože její účinky na hormonální rovnováhu mohou být v těhotenství nevhodné.

4. Důležitost správného dávkování a konzultace s odborníky

I když jsou ženšen, maca a mateří kašička považovány za účinné přírodní doplňky, které mohou podporovat plodnost, je důležité mít na paměti, že jejich účinky se mohou lišit u různých jednotlivců. Každý doplněk by měl být užíván v souladu s doporučeným dávkováním a vždy je lepší se před začátkem užívání poradit s odborníkem, zejména pokud máte zdravotní potíže nebo užíváte jiné léky. Vzhledem k nedostatku studií týkajících se jejich bezpečnosti během těhotenství je rozumné tyto přírodní doplňky vysadit po potvrzení těhotenství, aby se předešlo potenciálním rizikům.

Zvýšení libida

1. Kakao: Přírodní afrodiziakum pro zlepšení libida

Kakao je považováno za jedno z nejlepších přírodních afrodiziak, které nejen zlepšuje náladu, ale také stimuluje libido. Obsahuje látky, jako jsou flavonoidy a theobromin, které podporují prokrvení a zvyšují produkci serotoninu a endorfinů – hormonů štěstí. Tyto látky mohou zlepšit vaši náladu a sexuální touhu. Kromě toho kakao stimuluje centrální nervovou soustavu a může pomoci zlepšit energii a vytrvalost, což je klíčové pro sexuální zdraví. Pro podporu libida se doporučuje konzumace kvalitního tmavého kakaa nebo čokolády s vysokým obsahem kakaa (ideálně nad 70 %) bez přidaného cukru.

2. Ústřice: Tradiční afrodiziakum pro zvýšení libida

Ústřice jsou považovány za jedny z nejslavnějších přírodních afrodiziak. Obsahují vysoké množství zinku, což je minerál klíčový pro správnou funkci pohlavních hormonů, zlepšení sexuální funkce a zvýšení libida. Zinek je nezbytný pro produkci testosteronu, který ovlivňuje sexuální touhu u obou pohlaví. Kromě toho ústřice obsahují také aminokyseliny, které podporují produkci hormonů štítné žlázy a zlepšují prokrvení pohlavních orgánů. Konzumace ústřic může tedy přispět k lepší sexuální výkonnosti a vzbudit sexuální touhu.

3. Granátové jablko: Zdraví prospěšné pro libido

Granátové jablko je další superpotravinu, která může podpořit libido díky své schopnosti zlepšovat prokrvení a stimulovat tvorbu hormonů. Je bohaté na antioxidanty, které zlepšují prokrvení, a tím i zdraví cév, což má přímý vliv na sexuální funkce. Granátové jablko také pomáhá vyvažovat hormonální hladiny, což může pozitivně ovlivnit sexuální touhu. V některých studiích bylo dokonce prokázáno, že granátové jablko může zvyšovat hladinu testosteronu, což zlepšuje sexuální aktivitu u mužů i žen. Konzumace granátového jablka ve formě šťávy nebo jako součást smoothies je chutný způsob, jak podpořit zdraví a libido.

Čemu se vyhnout při plánování těhotenství?

Pro zdravé početí a optimální průběh těhotenství je důležité eliminovat škodlivé faktory, které mohou negativně ovlivnit plodnost i celkové zdraví. Mezi ně patří:

- Alkohol, kouření a užívání drog
- Nadměrná konzumace kofeinu a jiných stimulantů
- Umělá sladidla, konzervanty, aromata a barviva
- Hormonální disruptory obsažené v kosmetice a čisticích prostředcích
- Ztužené a přepálené tuky s vysokým obsahem trans mastných kyselin
- Extrémní hmotnostní výkyvy – podváha i obezita

Plánování těhotenství je skvělou příležitostí k zavedení zdravých návyků, které mohou pozitivně ovlivnit nejen vás, ale i celou vaši budoucí rodinu.



Závěr

Naše tělo je zázračný systém, který dokáže neuvěřitelné věci – včetně zázraku početí.

Aby však mohlo naplno fungovat, potřebuje tu správnou výživu, laskavý přístup a čas. V této knize jsme si společně prošli deset klíčových bodů, které nám ukazují, že potraviny nejsou jen palivo – ale také nástroj, jak podpořit svou hormonální rovnováhu, obnovit sílu těla a vytvořit to nejlepší možné prostředí pro nový život.

Každý krok, který podniknete směrem ke zdravější stravě, je krokem blíže k sobě samé. Věřím, že informace, které jste tu našla, vám přinesly nejen inspiraci, ale i naději a praktické návody, jak podpořit své tělo na cestě k plodnosti – ať už jste teprve na začátku, nebo už jdete nějakou dobu.

Nezapomínejte, že plodnost není jen otázkou jednoho orgánu nebo měsíčního cyklu. Je to vyjádření celkového zdraví, rovnováhy, a vnitřní pohody. A právě výživa je jedním z nejdůležitějších nástrojů, jak toho dosáhnout.

Závěrem vám chci připomenout jedno:

Nikdy se nevzdávejte.

Tělo slyší, co mu mysl šeptá. A vaše cesta, i když možná klikatá, je plná síly, kterou v sobě nosíte.

Děkuji, že jste si tuto knihu otevřela.

Děkuji, že jste se rozhodla o sebe pečovat.

A ze srdce vám přeji, aby vaše cesta byla naplněná zdravím, láskou a tím nejkrásnějším darem – životem.


S úctou a podporou,

Petra Fakenberg

Pokud se vám tato kniha líbila a chcete pokračovat ve své cestě k plodnosti s ještě hlubšími informacemi, doporučuji vám můj e-book „**Tajemství úspěšného početí**“, který najdete na webu academyglowup.cz. Najdete v něm ucelený průvodce přípravou na těhotenství – krok za krokem, jemně, s respektem k vašemu tělu i emocím.

Zároveň vás srdečně zvou ke sledování mého **YouTube kanálu**, kde sdílím videa na téma plodnosti, výživy, psychické pohody i osobních zkušeností. Nezapomeňte sledovat také můj **Instagram a Facebook**, kde najdete aktuální tipy, novinky a podporu. Pro hlubší sdílení a bezpečný prostor se můžete přidat i do naší **uzavřené facebookové skupiny**, kde se setkávají ženy s podobným příběhem – protože v tom nejste sama.

Těším se na vás! 💛



„Jsem připravená přijmout nový život
s láskou, důvěrou a vírou ve své tělo.
Každý den dělám kroky, které mě
vedou blíž k mému snu.“

Petra Fakneberg