

Akupunktiota ja ravitsemusneuvontaa lapsettomuushoitojen tueksi

Suomessa n. 20 % 30–44 vuotiaista naisista ja 9 % miehistä kärsii lapsettomuusongelmista (Terveys 2000-tutkimus).



”Hedelmöityshoitoihin osallistuminen on usein henkisesti rankka ja stressaava kokemus. Täydentävien hoitomuotojen, esim. akupunktion ja ravitsemusneuvonnan, ja henkisen tuen avulla stressiä voidaan vähentää ja yleistä hyvinvointia parantaa.”

Näin uskoo **Eija Fors-Virtanen**, joka on Westminsterin yliopistossa, Lontoossa, koulutautunut akupunktuuristiksi (TCM, BSc) ja ravintoterapeutiksi, ja perehtynyt Zeta Westin ja Dianne Cridenndan lapsettomuustukihoihoihin Lontoossa. Eija on myös koulutettu kiropraktikko (DC, MSc), luonnontieteiden kandidaatti (BSc) ja fysioterapeutti, ja toiminut terapeuttina vuodesta 1993 lähtien.

Akupunktio ja lisääntymisterveys

Akupunktiota on käytetty itämaisisissa kulttuureissa jo vuosisatoja, ja on ollut pitkään osa Kiinalaista lääketiedettä. Akupunktio lisää verenkiertoa kohdun ja munasarjojen alueella parantaen sukuelinten toimintakykyä, ja lievittää stressiä vähentämällä sympaattisen hermoston aktiiviteettia. Korkeiden stressitasojen ja kiirellisten elämäntapojen on todettu olevan yhteyksissä lapsettomuusongelmiin. Akupunktioidot tulisi aloittaa ennen keinohedelmöityshoitojen aloittamista ja hoitoja tulisi jatkaa hedelmöityshoitojen aikana.

Varhainen ravitsemusneuvonta tärkeää

Sekä naisen että miehen ravitsemustila vaikuttaa hedelmällisyyteen, raskauden aikaiseen ja lapsen terveyteen. Mikäli ruoan proteiinipitoisuus on liian alhainen tai liian korkea, munasoluja vapautuu vähemmän ovulaation yhteydessä. Omega-3 rasvahapot ehkäisevät alhaista syntymäpainoa, keskenmenoja, lapsen ennen-

aikaista syntymää, ja äidin masennustiloja. Riittämätön antioksidanttien saanti voi vaurioittaa munasolujen ja sperman DNA:n. Trans-rasvojen, sokerin ja lisäainneiden käyttö saattaa järkyttää hormonitoimintaa heikentäen lisääntymisterveyttä.

Elintapainterventiot tulisi aloittaa 3 kk ennen suunniteltua raskauden alkua. Munasolujen ja sperman kypsyminen kestävät n. 3kk. Mikäli naisen munasolujen laatu on heikko, sperman laadun tulisi olla mahdollisimman hyvä. Erityistä lähestymistapaa saattavat tarvita ne, joilla on paino-ongelmia, PCOS, autoimmuunisairauksia, anemiaa ja/tai ruoansulatusvaivoja.

Klinikan palvelut

Muita yleisiä syitä hakeutua klinikalle ovat erilaiset selkä-, niska-, lonkka-, polvi- ja olkavaivat/vammat, migreeni, päänsäryt, ruoansulatusvaivat, reumaattiset niveltulehdukset, raskausajan vaivat, väsymys ja painonhallinta. Fysioterapiapalveluista KELA-korvaus lääkärin läheteellä.

Yhteystiedot

Espoon Kiropraktikko-, Fysioterapia- ja Akupunktioklinikka

Tapiolan Keskustorni, 3 krs
puh. 044 2737 542

Terveystalo Kamppi/Eija Fors-Virtanen

Jaakonkatu 3
puh. 030 6000

www.kuntoutusrehaboptima.fi