verbeteren eicelkwaliteit

Een goede eicelkwaliteit is uitermate belangrijk om zwanger te worden. Bij een goede eicelkwaliteit is bevruchting en innesteling mogelijk en zal het embryo zich verder kunnen ontwikkelen in de baarmoeder.

De kwaliteit van eicellen wordt niet enkel bepaald door de leeftijd. Ook een heel aantal andere factoren bepalen de kwaliteit van eicellen.

Een eicel heft een cyclus van 90 dagen voor ovulatie. Gedurende die periode is het mogelijk om de kwaliteit van de eicel te verbeteren.

De eicelkwaliteit wordt beïnvloed door:

- bloedcirculatie naar de eierstokken toe

- zuurstoftoevoer naar de eierstokken

- hormonen balans

- voeding

 - stress

**Bloedcirculatie en zuurstoftoevoer naar de eierstokken**

Het is belangrijk dat er zuurstof rijk bloed naar de eierstokken stroomt om goede eicellen te maken. Bij weinig beweging, overgewicht, uitdroging of bloed stase zal er minder zuurstof rijk bloed naar de eierstokken vloeien en de kwaliteit van de eicellen beïnvloeden.

Hoe kan je de bloedcirculatie verbeteren:

* drink genoeg water de hele dag door
* zorg voor genoeg lichaamsbeweging: wandelen, fietsen, lopen, yoga, dansen, ...
* acupunctuur: 3 tot 4 behandelingen gedurende de folliculaire fase (eerste 14 dagen van de cyclus)
* kruiden die invloed hebben op de bloedcirculatie in de ovaria
* voeding
* indien FSH hoog is (meer dan 20) kan het kruid agnus castus de hormonen balans reguleren.

 **voeding die eicelkwaliteit kan verbeteren:**

* Koninginnebrij
* Maca (zie bijgevoegde uitleg)
* broccoli
* goji bessen
* groenen bladgroenten
* zalm
* heilbot
* pompoen pitten
* melasse (zie bijgevoegde uitleg)
* zwart sesam zaad
* kurkuma
* gember
* vlees van biologische oorsprong
* groenten van biologische oorsprong

-> een aanrader: de "fertility shake" maken 's morgens

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**voeding die een nefaste invloed heeft op de eicelkwaliteit**

* sigaretten
* cafeïne
* alcohol
* witte geraffineerde suikers