

דרכים לשפר את ההפרשה הפורייה במועד הביוץ

רבים לא יודעים אך ההפרשות מצוואר הרחם חיוניות לפוריות תקינה. הפרשה פורייה במועד הביוץ מסייעת לתאי הזרע לנוע ולשרוד בגוף האישה. בהשפעת הורמון בשם אסטרוגן, ההפרשה עוברת מלהיות יבשה, דביקה, סמיכה וחומצתית לרטובה יותר, דקה, נוזלית, מימית ובסיסית (ללא ריח). במועד הביוץ בלבד, ההפרשה הפורייה דומה לג'ל מימי או למרקם הדומה לחלבון ביצה. מיד אחרי הביוץ (תוך יומיים), בהשפעת הורמון אחר בשם פרוגסטרון, ההפרשה מתייבשת ואז האישה יודעת בוודאות ש"חלון הפוריות" נסגר. אישה שלומדת לעקוב אחרי סימני הפוריות שלה (בייחוד ההפרשה הטבעית) תצליח לזהות מהר מאוד את הקשר בין התקופה הפורייה וההפרשה הטבעית שלה.

אחת הבעיות הפחות מדוברות של בעיות בפוריות היא העדר הפרשה פורייה במועד ביוץ. ישנם גורמים העשויים הפחית או להעלים את טיב ההפרשה הפורייה. גורמים אלה הם שכחים אך לא תמיד מודעים לכך כגון: גיל מתקדם (מעל גיל 40), תרופות (כולל גלולות למניעת הריון), מצב בריאות גופני ונפשי, דיאטה ועוד. אצל אישה שאינה רואה הפרשה פורייה בייחוד לאחר נטילת גלולות למניעת הריון (עלול לקחת עד חצי שנה שההפרשה הפורייה מתחדשת) יש מקום לבדוק גורמים אלה ואחרים.

אורך של מחזור (לא אורך דימום הווסת) משפיע אף הוא על הופעת ההפרשה הפורייה. כאשר מדובר במחזור קצר- יש סיכוי שביוץ מתרחש יחסית מוקדם, כלומר קרוב לסוף דימום הווסת.

סיבות נוספות להפחתת / העדר הפרשה פורייה הן:

- אסטרוגן נמוך (משקל גוף נמוך)
- שינוי דרסטי במשקל הגוף (עלייה או ירידה מהירה)
- פעילות גופנית מוגברת (המורידה את רמת האסטרוגנים בדם)
- אקולומיד (תרופה להגברת הביוץ)
- עישון
- שימוש בתרופות אנטי היסטאמיניות (נגד אלרגיות) ואנטי-דיכאוניות
- מינון גבוהה מאד של ויטמין C (מעל 2000-3000 מ"ג ליום) –דבר המייבש את ההפרשה
- חסרים בוויטמין A
- תחתונים סינתטיים (המסתירים את ההפרשה הטבעית)
- דלקת או פטרייה שפוגעים בזרע ומסתירים את ההפרשה הטבעית
- נשים שעברו ביופסיה באזור צוואר הרחם (הפוגע בנקיקים שיוצרים את ההפרשה הפורייה)
- נשים שהאמהות שלהן נטלו תרופה בשנות ה-70 כדי למנוע הפלה (DES)

דרכים לשפר את ההפרשה הפורייה:

(לגבי כולן- יש לצרוך מהיום הראשון של המחזור ועד למועד הביוץ)

- הגברת ויטמין A (קרוטין)- במקום המנה המומלצת ליום בד"כ 5000 יחידות - 20000 יחידות ליום באופן טבעי (שמן בקלה איכותי, כבד של פרה ועוף, חמאה, חלמון ביצה, שמנת מתוקה, ירקות ופירות בצבע צהוב כתום, אדום וירוק כהה).
- סובין (אלף יחידות ליום מהיום הראשון של קבלת הוסת ועד מועד הביוץ)
- שמן נר הלילה
- מזון עשיר בוויטמין B6
- שתיית מים רבים

- צריכת חומצות שומניות חיוניות המספקות גמישות וסיכה לקרום התאים שבצוואר הרחם היוצרות את הפרשה הפורייה
- צריכת שמן פשתן \ זרעי פשתן טחונים (2000 מ"ג ליום)
- שתיית מיץ אשכוליות
- פטל אדום (1000 מ"ג ליום)
- הימנעות מקפאין (קפה, תה, שוקולד, קולה)

** סירופ נגד שיעול בשם רוביטוסין הכולל מרכיב של Guaifenesin המדלל את ההפרשה בריאות וגם בצוואר הרחם. משתמשים בו רק בשבוע הסמוך לביוץ עצמו.

מזונות עם תכונות בסיסיות לאיזון החומצתיות בגוף:

שקדים, אצות ים, ארטישוק, אספרגוס, ברוקלי, נבטים, סלרי, כרוב, גזר, כרובית, מלפפון, סולת, סלק סוכר, נבטים, עולש, כרשה, קולרבי, חסה, בצל, שום, זנגביל, פטרוזיליה, תפוחי אדמה, תפוח אדמה מתוק, דלעת, לפת, גרגיר הנחלים, אורז מלא, תפוחי עץ, משמש, תאנים טריים, בננה, פירות יער, מלון, קיווי, ענבים, לימון, ליים, אגס, תמר, אפרסקים, מנגו, פאפיה, שורשי במבו, גזר לבן, חציל, במיה, פלפל, תרד, רבס, צנון, עלי סלק