ΟΙ 90 ΗΜΕΡΕΣ ΤΗΣ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ ΣΑΣ

Fertilovit® F 35 plus

Διατροφική υποστήριξη της γονιμότητας μετά τα 35



ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

Χαρούλα Μπιλάλη BSc MMedSc · Επιστημονική Διευθύντρια Fertilovit® Greece

ΚΑΛΩΣ ΗΡΘΑΤΕ

Οι επόμενες 90 ημέρες μπορεί να είναι πολύ σημαντικές για εσάς.

Είτε έχετε ήδη ξεκινήσει το Fertilovit® F 35 plus είτε σκέφτεστε πώς να προετοιμαστείτε, αυτός ο οδηγός γράφτηκε για εσάς. Αφορά ένα διάστημα περίπου 90 ημερών — όσο χρειάζεται ένα ωάριο για να ολοκληρώσει την τελική του ωρίμανση. Ένα παράθυρο χρόνου που αξίζει γνώση, προσοχή και φροντίδα.

Μετά τα 35, η βιολογία της γονιμότητας αλλάζει με τρόπους που σπάνια εξηγούνται με σαφήνεια. Σε αυτόν τον οδηγό θα βρείτε τι γνωρίζουμε σήμερα από την επιστημονική βιβλιογραφία, γιατί η καθημερινή σας διατροφή είναι το θεμέλιο κάθε προετοιμασίας, και πού ακριβώς εντάσσεται το Fertilovit® F 35 plus μέσα σε αυτή την εικόνα.

Δεν θα βρείτε υποσχέσεις. Θα βρείτε τεκμηρίωση, πρακτικές προτάσεις που μπορείτε να εφαρμόσετε από σήμερα, και μια επιστημονική ομάδα που είναι εδώ για τις ερωτήσεις σας.

Κρατήστε τον οδηγό κοντά σας. Στις τελευταίες σελίδες θα βρείτε ένα ημερολόγιο 90 ημερών για να παρακολουθείτε την πορεία σας.

Με εκτίμηση,

Χαρούλα Μπιλάλη

BSc MMedSc · Μοριακή βιολόγος με εξειδίκευση στη λειτουργική & αναπαραγωγική βιολογία και το μικροβίωμα. Επιστημονική Διευθύντρια Fertilovit® Greece.

01 **Γονιμότητα μετά τα 35** 3
Τι αλλάζει στη βιολογία · Το παράθυρο των 90 ημερών

02 **Ποιότητα ωαρίων & αντιοξειδωτική προστασία** 4
Μιτοχόνδρια, οξειδωτικό στρες, τι μελετά η έρευνα

03 **Η διατροφή σας** 5
Επτά τεκμηριωμένες προτάσεις · Μια ημέρα στο πιάτο

04 **Τα συστατικά & ο ρόλος τους** 7
Τι περιέχει κάθε κάψουλα · Φυλλικό σε δύο μορφές · Από την ανάγκη στο συστατικό

05 **Οι 90 ημέρες σας** 10
Γιατί 90 κάψουλες · Τρόπος λήψης · Ημερολόγιο

— **Σημαντικές πληροφορίες & βιβλιογραφία** 12

01 · Η ΒΙΟΛΟΓΙΑ

Γονιμότητα μετά τα 35: τι αλλάζει και τι μπορούμε να επηρεάσουμε

Η ηλικία είναι ο ισχυρότερος μεμονωμένος παράγοντας που επηρεάζει τη γυναικεία γονιμότητα. Η μείωση ξεκινά σταδιακά γύρω στα 32 και επιταχύνεται μετά τα 37.[1] Δύο παράλληλες διεργασίες εξηγούν αυτή την αλλαγή.

Ποσότητα: το ωοθηκικό απόθεμα

Κάθε γυναίκα γεννιέται με το σύνολο των ωοθυλακίων που θα έχει ποτέ. Ο αριθμός τους μειώνεται συνεχώς με τα χρόνια — μια φυσιολογική διαδικασία, με μεγάλες διαφορές από γυναίκα σε γυναίκα.

Ποιότητα: το ίδιο το ωάριο

Με την ηλικία αυξάνονται τα σφάλματα στον διαχωρισμό των χρωμοσωμάτων κατά τη μειωτική διαίρεση και, κατ' επέκταση, η συχνότητα ανευπλοειδών εμβρύων.[2] Παράλληλα, τα μιτοχόνδρια του ωαρίου παρουσιάζουν μειωμένη λειτουργικότητα.[3]

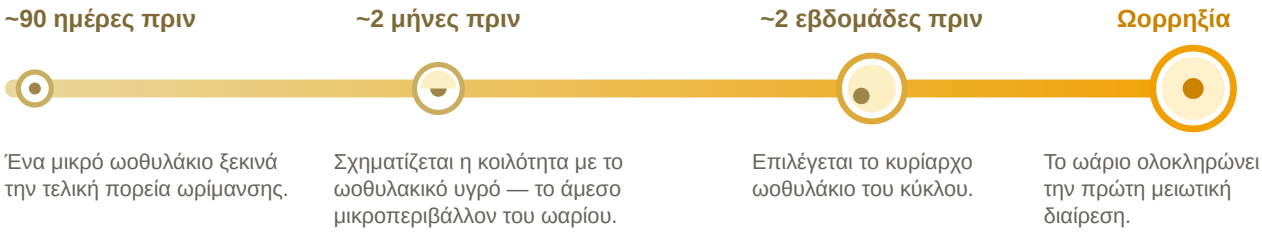
>100.000
αντίγραφα μιτοχονδριακού DNA σε ένα ώριμο ωάριο — περισσότερα από κάθε άλλο κύτταρο του σώματος[3]

85–90 ημέρες
διαρκεί η τελική φάση ανάπτυξης ενός ωοθυλακίου έως την ωορρηξία[4]

6 μήνες
προσπάθειας μετά τα 35: το σημείο για αξιολόγηση από ειδικό γονιμότητας[1,5]

Το παράθυρο των 90 ημερών

Το απόθεμα και η χρονολογική ηλικία των ωαρίων δεν αλλάζουν. Το **περιβάλλον** μέσα στο οποίο ωριμάζουν, όμως, διαμορφώνεται μέρα με τη μέρα. Στους περίπου τρεις μήνες της τελικής ανάπτυξης, το ωοθυλάκιο εξαρτάται από τα θρεπτικά συστατικά, την οξειδοαναγωγική ισορροπία και τον μεταβολισμό ολόκληρου του οργανισμού. Γι' αυτό η πλήρης σειρά Fertilovit® F 35 plus είναι 90 κάψουλες (σελ. 10).



Ένα μικρό ωοθυλάκιο ξεκινά την τελική πορεία ωρίμανσης.

Σχηματίζεται η κοιλότητα με το ωοθυλακικό υγρό — το άμεσο μικροπεριβάλλον του ωαρίου.

Επιλέγεται το κυρίαρχο ωοθυλάκιο του κύκλου.

Το ωάριο ολοκληρώνει την πρώτη μειωτική διαίρεση.

Σε όλη αυτή τη διαδρομή, η διατροφή και ο τρόπος ζωής σας διαμορφώνουν το περιβάλλον ωρίμανσης.

Πότε να μιλήσετε με ειδικό

Μετά τα 35, συνιστάται αξιολόγηση γονιμότητας αν η σύλληψη δεν έχει επιτευχθεί μετά από 6 μήνες προσπάθειας· μετά τα 40, ακόμη νωρίτερα.[1,5] Η διατροφική υποστήριξη συνοδεύει — δεν αντικαθιστά — την έγκαιρη ιατρική εκτίμηση.

02 · ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΩΑΡΙΩΝ

Ποιότητα ωαρίων & αντιοξειδωτική προστασία

Το ωάριο είναι το μεγαλύτερο κύτταρο του ανθρώπινου σώματος και ένα από τα πιο απαιτητικά ενεργειακά. Η ωρίμανσή του προϋποθέτει επαρκή μιτοχονδριακή λειτουργία και σωστή οξειδοαναγωγική ισορροπία.

Οξειδωτικό στρες: θέμα ισορροπίας

Οι ενεργές μορφές οξυγόνου (ROS) δεν είναι εξ ορισμού βλαβερές. Σε φυσιολογικά επίπεδα συμμετέχουν σε βασικά σήματα της ωοθηκικής λειτουργίας, όπως η ίδια η ωορρηξία. Όταν όμως η παραγωγή τους υπερβαίνει την ικανότητα εξουδετέρωσης, προκαλούν βλάβες σε λιπίδια, πρωτεΐνες και DNA.[6] Με την ηλικία η ισορροπία μετατοπίζεται: τα μιτοχόνδρια παράγουν αναλογικά περισσότερες ROS, ενώ τα ενδογενή αντιοξειδωτικά συστήματα γίνονται λιγότερο αποτελεσματικά.[3]

− Τι αυξάνει το οξειδωτικό φορτίο

- Αναπαραγωγική γήρανση των μιτοχονδρίων
- Κάπνισμα, αλκοόλ, ατμοσφαιρική ρύπανση
- Διατροφή πλούσια σε επεξεργασμένα τρόφιμα
- Χρόνιο στρες, ελλιπής ύπνος

+ Τι ενισχύει την άμυνα

- Ενδογενή ένζυμα (SOD, καταλάση, υπεροξειδάση της γλουταθειόνης) και τα μέταλλα-συμπαράγοντές τους
- Διατροφικά αντιοξειδωτικά: βιταμίνες C & E, καροτενοειδή, πολυφαινόλες
- Ενδογενή μόρια, όπως η γλουταθειόνη και το συνένζυμο Q10

Τι μελετά η έρευνα για το συνένζυμο Q10

Το συνένζυμο Q10 (CoQ10) είναι λιποδιαλυτό μόριο της εσωτερικής μιτοχονδριακής μεμβράνης, όπου λειτουργεί ως μεταφορέας ηλεκτρονίων στην αναπνευστική αλυσίδα και ως αντιοξειδωτικό. Η ενδογενής του σύνθεση μειώνεται με την ηλικία.

- Σε πειραματικό μοντέλο αναπαραγωγικής γήρανσης, η χορήγηση CoQ10 αποκατέστησε δείκτες μιτοχονδριακής λειτουργίας στα ωάρια.[7]
- Σε τυχαιοποιημένη μελέτη σε γυναίκες με μειωμένο ωοθηκικό απόθεμα, η λήψη CoQ10 κατά την προετοιμασία πριν από εξωσωματική συσχετίστηκε με καλύτερη ωοθηκική απόκριση και ποιότητα εμβρύων.[8]
- Μετα-ανάλυση τυχαιοποιημένων μελετών σε υποβοηθούμενη αναπαραγωγή κατέγραψε υψηλότερο ποσοστό κλινικής κύησης, χωρίς στατιστικά σημαντική διαφορά στα ποσοστά γεννήσεων.[9]

Οι μελέτες αυτές εφάρμοσαν δόσεις και πρωτόκολλα που καθόρισαν οι ερευνητές, υπό ιατρική παρακολούθηση. Τα ευρήματα είναι ενθαρρυντικά αλλά όχι οριστικά και παρατίθενται αποκλειστικά για την ενημέρωσή σας· δεν αποτελούν ισχυρισμό για το προϊόν.

Περισσότερο δεν σημαίνει καλύτερο

Η συστηματική ανασκόπηση Cochrane για τα αντιοξειδωτικά στη γυναικεία υπογονιμότητα κατέληξε ότι η ποιότητα των διαθέσιμων δεδομένων παραμένει χαμηλή.[10] Γι' αυτό η προσέγγισή μας ξεκινά από τη διατροφή και συνεχίζει με συμπλήρωση σε ισορροπημένες, τεκμηριωμένες ποσότητες — όχι με «μεγαδόσεις».

03 · Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΑΣ

Επτά τεκμηριωμένες προτάσεις

Μια ειλικρινής αφετηρία: σε ελληνική μελέτη γυναικών που υποβλήθηκαν σε εξωσωματική, η υψηλότερη προσκόλληση στη μεσογειακή διατροφή συσχετίστηκε με υψηλότερα ποσοστά κύησης και γεννήσεων — όμως μόνο στις γυναίκες κάτω των 35.[11] Οι ερευνητές το απέδωσαν στην ισχυρή επίδραση της ηλικίας. Αυτό δεν σημαίνει ότι η διατροφή παύει να μετράει μετά τα 35. Σημαίνει ότι είναι το **θεμέλιο**, πάνω στο οποίο χρειάζονται ταυτόχρονα έγκαιρη ιατρική εκτίμηση και στοχευμένη διατροφική υποστήριξη.

1 · ΘΕΜΕΛΙΟ	2 · ΜΕΘΟΔΟΣ	3 · ΣΤΟΧΟΣ
Μεσογειακό διατροφικό πρότυπο & τρόπος ζωής	Στοχευμένη ορθομοριακή συμπλήρωση — **εδώ εντάσσεται το Fertilovit® F 35 plus**	Φροντίδα του οργανισμού σε όλο το παράθυρο των 90 ημερών

01 Κάντε το μεσογειακό πρότυπο καθημερινότητα, όχι δίαιτα

Λαχανικά, φρούτα, όσπρια, δημητριακά ολικής άλεσης, ξηροί καρποί, ψάρι και παρθένο ελαιόλαδο ως κύρια πηγή λίπους. Η βιβλιογραφία συγκλίνει ότι διατροφικά πρότυπα πλούσια σε ακόρεστα λιπαρά, δημητριακά ολικής άλεσης, λαχανικά και ψάρι συσχετίζονται με καλύτερη γονιμότητα.[12]

Πρακτικά: ελαιόλαδο σε κάθε κύριο γεύμα · λαχανικά στο μισό πιάτο

02 Φυλλικό οξύ: από το πιάτο και από το συμπλήρωμα

Πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όσπρια και εσπεριδοειδή είναι καλές πηγές φυλλικών. Επειδή όμως μόνο με τη διατροφή δύσκολα επιτυγχάνονται επαρκή επίπεδα, οι διεθνείς συστάσεις προβλέπουν συμπληρωματικό φυλλικό οξύ πριν από τη σύλληψη. Υψηλότερη πρόσληψη συμπληρωματικού φυλλικού οξέος πριν από την εγκυμοσύνη έχει συσχετιστεί με ευνοϊκότερες αναπαραγωγικές εκβάσεις.[13,14]

Fertilovit® F 35 plus: 800 μg φυλλικό οξύ ανά κάψουλα

03 Μικρά λιπαρά ψάρια, δύο φορές την εβδομάδα

Σαρδέλα, γαύρος, σκουμπρί, σολομός: πηγές ω-3 λιπαρών οξέων (EPA, DHA) με χαμηλή περιεκτικότητα σε υδράργυρο. Σε γυναίκες σε υποβοηθούμενη αναπαραγωγή, υψηλότερα επίπεδα ω-3 στον ορό συσχετίστηκαν με υψηλότερη πιθανότητα κύησης και γέννησης.[15] Περιορίστε τα μεγάλα αρπακτικά ψάρια (ξιφίας, μεγάλος τόνος, καρχαρίας).

Δεν τρώτε ψάρι; Δείτε το Fertilovit® Omega-3 →

04 Περισσότερη φυτική πρωτεΐνη

Όσπρια, ξηροί καρποί, σπόροι. Στη μεγάλη προοπτική μελέτη Nurses' Health Study II, η αντικατάσταση μέρους της ζωικής πρωτεΐνης με φυτική συσχετίστηκε με σημαντικά χαμηλότερο κίνδυνο υπογονιμότητας λόγω διαταραχών ωορρηξίας.[16]

Πρακτικά: όσπρια τουλάχιστον 2–3 φορές την εβδομάδα

05 Ποιοτικοί υδατάνθρακες, ποιοτικά λιπαρά

Προτιμήστε δημητριακά ολικής άλεσης και περιορίστε τα ραφιναρισμένα άλευρα, τη ζάχαρη και τα ζαχαρούχα ποτά. Αποφύγετε τα trans λιπαρά (ορισμένα βιομηχανικά αρτοσκευάσματα και τηγανητά σνακ). Υψηλό γλυκαιμικό φορτίο και πρόσληψη trans λιπαρών έχουν συσχετιστεί με υψηλότερο κίνδυνο υπογονιμότητας λόγω διαταραχών ωορρηξίας.[17,18]

Πρακτικά: διαβάζετε τη λίστα συστατικών — «μερικώς υδρογονωμένα» σημαίνει trans

06 Χρώμα σε κάθε γεύμα

Τα πολύχρωμα λαχανικά και φρούτα, τα μούρα, οι ξηροί καρποί και το παρθένο ελαιόλαδο προσφέρουν ένα φάσμα αντιοξειδωτικών ενώσεων που κανένα συμπλήρωμα δεν αναπαράγει πλήρως. Συνδυάστε όσπρια και πράσινα λαχανικά με πηγή βιταμίνης C (λεμόνι, πιπεριά, ντομάτα): η βιταμίνη C αυξάνει την απορρόφηση του σιδήρου.

Πρακτικά: τουλάχιστον τρία διαφορετικά χρώματα στο πιάτο

07 Καφεΐνη με μέτρο, αλκοόλ καθόλου

Έως 200 mg καφεΐνης την ημέρα (περίπου δύο φλιτζάνια καφέ) θεωρούνται ασφαλή κατά την εγκυμοσύνη.[19] Για το αλκοόλ δεν υπάρχει γνωστό ασφαλές όριο στην εγκυμοσύνη· η αποφυγή του ήδη από την περίοδο της προετοιμασίας είναι η ασφαλέστερη επιλογή.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ

Μια ημέρα στο πιάτο

ΠΡΩΙΝΟ	Στραγγιστό γιαούρτι με νιφάδες βρώμης, καρύδια και μούρα
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Ένα πορτοκάλι και μια μικρή χούφτα αμύγδαλα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Φακές με σπανάκι, παρθένο ελαιόλαδο και λεμόνι · σαλάτα ντομάτας με ρίγανη **+ 1 κάψουλα Fertilovit® F 35 plus με το γεύμα**
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	Κριθαροκουλούρα ολικής άλεσης με λίγο ταχίνι, ή ένα φρούτο εποχής
ΒΡΑΔΙΝΟ	Ψητές σαρδέλες, βραστά χόρτα με ελαιόλαδο, κινόα ή πατάτα φούρνου

Σημαντικό: γενικές κατευθύνσεις, όχι εξατομικευμένο διαιτολόγιο

Οι διατροφικές προτάσεις αυτού του οδηγού βασίζονται στις γενικές κατευθυντήριες αρχές της μεσογειακής διατροφής και απευθύνονται σε υγιείς ενήλικες. Αν έχετε ειδικές διατροφικές ανάγκες — για παράδειγμα σακχαρώδη διαβήτη, δυσανεξία ή αλλεργία σε τρόφιμα, κοιλιοκάκη, νεφρική νόσο — ή λαμβάνετε φαρμακευτική αγωγή, συμβουλευτείτε τον γιατρό ή τον διαιτολόγο σας πριν κάνετε αλλαγές στη διατροφή σας.

04 · ΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Τι περιέχει κάθε κάψουλα

Έντεκα βιταμίνες, τέσσερα ανόργανα στοιχεία και συνένζυμο Q10, σε μία ημερήσια δόση. Το φυλλικό σε δύο μορφές, η βιταμίνη C σε μορφή βραδείας αποδέσμευσης.

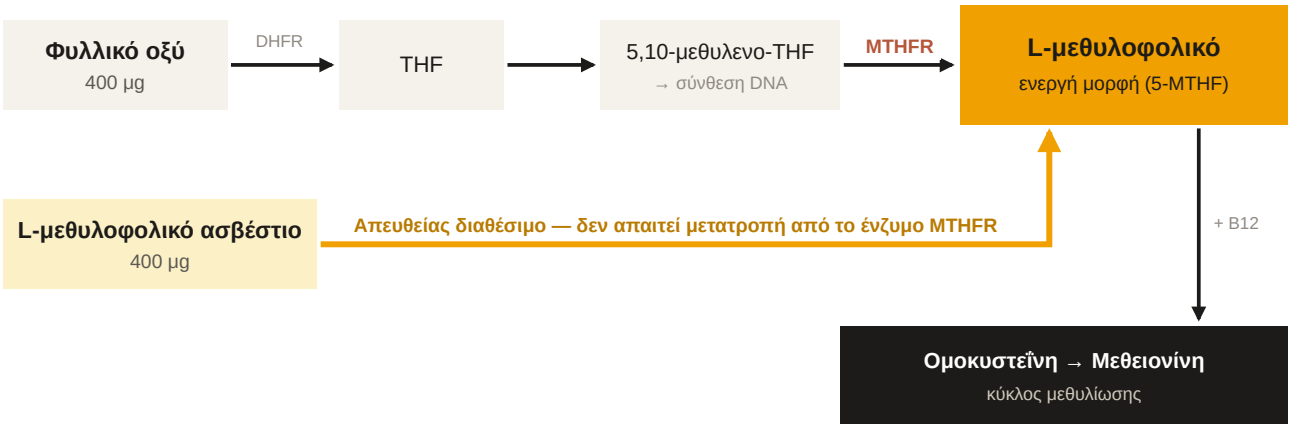
ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	ΑΝΑ ΚΑΨΟΥΛΑ	% ΠΠΑ*	ΡΟΛΟΣ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ
Φυλλικό (σύνολο)	**800 µg**	400%	Συμβάλλει στην ανάπτυξη των μητρικών ιστών κατά την εγκυμοσύνη· έχει ρόλο στη διαδικασία της κυτταρικής διαίρεσης
εκ των οποίων L-μεθυλοφολικό ασβέστιο	**400 µg**		Η βιολογικά ενεργή μορφή του φυλλικού (βλ. σελ. 8)
εκ των οποίων φυλλικό οξύ	**400 µg**		Πτεροϋλομονογλουταμικό οξύ (βλ. σελ. 8)
Ψευδάργυρος	**5 mg**	50%	Συμβάλλει στη φυσιολογική γονιμότητα και αναπαραγωγή· στη φυσιολογική σύνθεση του DNA
Βιταμίνη B6	**4 mg**	285%	Συμβάλλει στη ρύθμιση της ορμονικής δραστηριότητας
Παντοθενικό οξύ	**12 mg**	200%	Συμβάλλει στη φυσιολογική σύνθεση και στον μεταβολισμό των στεροειδών ορμονών, της βιταμίνης D και ορισμένων νευροδιαβιβαστών
Βιταμίνη D	**20 µg**	400%	Έχει ρόλο στη διαδικασία της κυτταρικής διαίρεσης· συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος
Βιταμίνη B12	**7 µg**	280%	Έχει ρόλο στη διαδικασία της κυτταρικής διαίρεσης· συμβάλλει στον φυσιολογικό μεταβολισμό της ομοκυστεΐνης
Βιταμίνη C	**100 mg**	125%	Συμβάλλει στην προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες· αυξάνει την απορρόφηση του σιδήρου
Βιταμίνη E	**20 mg**	166%	Συμβάλλει στην προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες
Βιταμίνη B2	**3 mg**	214%	Συμβάλλει στην προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες· στον φυσιολογικό μεταβολισμό του σιδήρου
Βιταμίνη B1	**3 mg**	272%	Συμβάλλει στον φυσιολογικό μεταβολισμό παραγωγής ενέργειας
Νιασίνη	**35 mg**	218%	Συμβάλλει στη μείωση της κούρασης και της κόπωσης
Βιοτίνη	**150 µg**	300%	Συμβάλλει στον φυσιολογικό μεταβολισμό των μακροθρεπτικών συστατικών
Σίδηρος	**7,5 mg**	54%	Συμβάλλει στον φυσιολογικό σχηματισμό ερυθρών αιμοσφαιρίων και αιμοσφαιρίνης
Μαγνήσιο	**100 mg**	26%	Έχει ρόλο στη διαδικασία της κυτταρικής διαίρεσης
Ιώδιο	**150 µg**	100%	Συμβάλλει στη φυσιολογική παραγωγή θυρεοειδικών ορμονών και στη φυσιολογική λειτουργία του θυρεοειδούς
Συνένζυμο Q10	**35 mg**	**	Ενδογενές λιποδιαλυτό μόριο των κυτταρικών μεμβρανών· τα επίπεδά του μειώνονται φυσιολογικά με την ηλικία (βλ. σελ. 4)

* ΠΠΑ: Προσλαμβανόμενη Ποσότητα Αναφοράς για ενήλικες (Καν. ΕΕ 1169/2011). ** Δεν έχει καθοριστεί ΠΠΑ· για το συνένζυμο Q10 δεν υπάρχει εγκεκριμένος ισχυρισμός υγείας στην ΕΕ. Οι διατυπώσεις της στήλης «Ρόλος» αντιστοιχούν σε εγκεκριμένους ισχυρισμούς υγείας (Καν. ΕΕ 432/2012). Vegan · χωρίς γλουτένη · χωρίς τεχνητά χρώματα.

04 · ΦΥΛΛΙΚΟ ΣΕ ΔΥΟ ΜΟΡΦΕΣ

Φυλλικό οξύ & ενεργό φυλλικό: γιατί και τα δύο

Ο οργανισμός δεν χρησιμοποιεί το φυλλικό οξύ όπως το προσλαμβάνει. Πρέπει πρώτα να το μετατρέψει, μέσα από μια σειρά ενζυμικών βημάτων, στη βιολογικά ενεργή του μορφή: το L-5-μεθυλοτετραϋδροφυλλικό (L-μεθυλοφολικό, 5-MTHF).



ΦΥΛΛΙΚΟ ΟΞΥ · 400 MG

Η μορφή της τεκμηρίωσης

Το φυλλικό οξύ είναι η μορφή με την οποία διεξήχθησαν οι κλασικές κλινικές μελέτες που θεμελίωσαν τη σύσταση για συμπληρωματικό φυλλικό πριν από τη σύλληψη.[20] Είναι σταθερό και έχει υψηλή βιοδιαθεσιμότητα.

L-ΜΕΘΥΛΟΦΟΛΙΚΟ ΑΣΒΕΣΤΙΟ · 400 MG

Η ενεργή μορφή, χωρίς ενδιάμεσα βήματα

Εισέρχεται απευθείας στον μεταβολισμό, χωρίς να εξαρτάται από τη δραστικότητα του ενζύμου MTHFR. Σε γυναίκες με γονότυπο MTHFR 677TT, αύξησε τα επίπεδα φυλλικού στο πλάσμα αποτελεσματικότερα από ισοδύναμη δόση φυλλικού οξέος.[22]

MTHFR 677C>T

ο συχνότερος πολυμορφισμός του ενζύμου

Στον ομόζυγο γονότυπο (TT) η δραστικότητα του ενζύμου είναι σημαντικά μειωμένη. Η συχνότητά του στην Ευρώπη ποικίλλει από λιγότερο από 5% έως πάνω από 20% των ατόμων, με υψηλότερες τιμές στη Νότια Ευρώπη.[21] Οι περισσότερες γυναίκες δεν γνωρίζουν τον γονότυπό τους — ο συνδυασμός των δύο μορφών καλύπτει κάθε περίπτωση.

Φυλλικό & προετοιμασία για εγκυμοσύνη

Η συμπληρωματική πρόσληψη φυλλικού οξέος αυξάνει τα επίπεδα φυλλικού οξέος της μητέρας. Τα χαμηλά επίπεδα φυλλικού οξέος της μητέρας αποτελούν παράγοντα κινδύνου για την εμφάνιση ανωμαλιών του νευρικού σωλήνα στο αναπτυσσόμενο έμβρυο. Η ευεργετική επίδραση επιτυγχάνεται με ημερήσια συμπληρωματική πρόσληψη 400 μg φυλλικού οξέος για τουλάχιστον έναν μήνα πριν και έως τρεις μήνες μετά τη σύλληψη.[23]

Το φυλλικό, η βιταμίνη B6 και η βιταμίνη B12 συμβάλλουν στον φυσιολογικό μεταβολισμό της ομοκυστεΐνης.

Οι αναφορές σε μελέτες αφορούν τις αντίστοιχες μορφές φυλλικού και παρατίθενται ενημερωτικά· δεν αποτελούν ισχυρισμό για το προϊόν.

04 · ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΑΓΚΗ ΣΤΟ ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ

Πώς συνδέονται τα συστατικά με τις ανάγκες σας

Η σύνθεση του Fertilovit® F 35 plus δεν είναι ένα τυχαίο πολυβιταμινούχο. Κάθε συστατικό έχει θέση σε μία ή περισσότερες από τις λειτουργίες που απασχολούν μια γυναίκα μετά τα 35 κατά την προετοιμασία για εγκυμοσύνη.

Γονιμότητα & αναπαραγωγή

ΨΕΥΔΑΡΓΥΡΟΣ

Ο ψευδάργυρος συμβάλλει στη φυσιολογική γονιμότητα και αναπαραγωγή.

Κυτταρική διαίρεση & DNA

ΦΥΛΛΙΚΟ · B12 · ΒΙΤΑΜΙΝΗ D · ΣΙΔΗΡΟΣ · ΜΑΓΝΗΣΙΟ · ΨΕΥΔΑΡΓΥΡΟΣ

Έχουν ρόλο στη διαδικασία της κυτταρικής διαίρεσης. Ο ψευδάργυρος συμβάλλει στη φυσιολογική σύνθεση του DNA.

Ανοσοποιητικό σύστημα

ΒΙΤΑΜΙΝΗ D · C · B6 · B12 · ΦΥΛΛΙΚΟ · ΨΕΥΔΑΡΓΥΡΟΣ · ΣΙΔΗΡΟΣ

Συμβάλλουν στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.

Ενέργεια & κόπωση

B2 · ΝΙΑΣΙΝΗ · B6 · B12 · ΠΑΝΤΟΘΕΝΙΚΟ · ΦΥΛΛΙΚΟ · C · ΜΑΓΝΗΣΙΟ · ΣΙΔΗΡΟΣ

Συμβάλλουν στη μείωση της κούρασης και της κόπωσης.

Προστασία από το οξειδωτικό στρες

ΒΙΤΑΜΙΝΗ C · ΒΙΤΑΜΙΝΗ E · ΒΙΤΑΜΙΝΗ B2 · ΨΕΥΔΑΡΓΥΡΟΣ

Συμβάλλουν στην προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες. Η βιταμίνη C συμβάλλει στην αναγέννηση της ανηγμένης μορφής της βιταμίνης E.

Ορμόνες & θυρεοειδής

ΒΙΤΑΜΙΝΗ B6 · ΠΑΝΤΟΘΕΝΙΚΟ ΟΞΥ · ΙΩΔΙΟ

Η B6 συμβάλλει στη ρύθμιση της ορμονικής δραστηριότητας και το παντοθενικό οξύ στη φυσιολογική σύνθεση και στον μεταβολισμό των στεροειδών ορμονών. Το ιώδιο συμβάλλει στη φυσιολογική παραγωγή θυρεοειδικών ορμονών.

Αίμα & σίδηρος

ΣΙΔΗΡΟΣ · ΦΥΛΛΙΚΟ · B12 · B2 · C

Ο σίδηρος συμβάλλει στον φυσιολογικό σχηματισμό ερυθρών αιμοσφαιρίων και αιμοσφαιρίνης, το φυλλικό στον φυσιολογικό σχηματισμό του αίματος. Η B2 συμβάλλει στον φυσιολογικό μεταβολισμό του σιδήρου και η C αυξάνει την απορρόφησή του.

Ψυχολογική λειτουργία

B1 · ΝΙΑΣΙΝΗ · B6 · B12 · ΒΙΟΤΙΝΗ · ΦΥΛΛΙΚΟ · C · ΜΑΓΝΗΣΙΟ

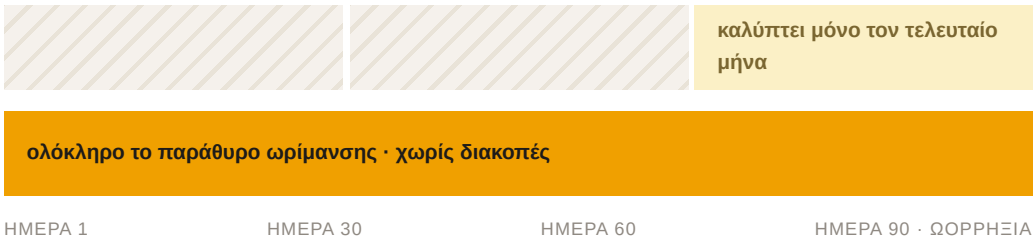
Συμβάλλουν στη φυσιολογική ψυχολογική λειτουργία — σημαντικό σε μια περίοδο που συχνά συνοδεύεται από αναμονή και ένταση.

Οι διατυπώσεις κάθε κάρτας αντιστοιχούν σε εγκεκριμένους ισχυρισμούς υγείας της ΕΕ (Καν. ΕΕ 432/2012) για τα αντίστοιχα θρεπτικά συστατικά, στις ποσότητες που περιέχονται στην ημερήσια δόση.

05 · ΟΙ 90 ΗΜΕΡΕΣ ΣΑΣ

Γιατί 90 ημέρες.
Γιατί 90 κάψουλες.

Το ωάριο που θα απελευθερωθεί στην ωορρηξία σε τρεις μήνες ξεκινά σήμερα την τελική του πορεία. Η διατροφική υποστήριξη έχει νόημα όταν συνοδεύει ολόκληρη αυτή τη διαδρομή — όχι μόνο το τελευταίο της κομμάτι.



01

Ο βιολογικός χρόνος του ωαρίου

Η τελική ανάπτυξη του ωοθυλακίου διαρκεί περίπου 85–90 ημέρες.[4] Ένας μήνας συμπλήρωσης αντιστοιχεί μόνο στο τελευταίο τρίτο αυτής της πορείας.

02

Ο χρόνος του οργανισμού

Τα αποθέματα θρεπτικών συστατικών δεν αναπληρώνονται σε λίγες ημέρες. Ενδεικτικά, το φυλλικό των ερυθρών αιμοσφαιρίων αντανακλά την πρόσληψη των τελευταίων μηνών, όσο διαρκεί η ζωή των ερυθροκυττάρων (~120 ημέρες).

03

Η συνέπεια

Ο πιο συχνός λόγος που μια ρουτίνα διακόπτεται είναι ένα κουτί που τελείωσε. Με τη συσκευασία των 90 ξεκινάτε και ολοκληρώνετε τον κύκλο χωρίς κενά.

Τρόπος λήψης

- **1 κάψουλα την ημέρα**, με άφθονο νερό, κατά προτίμηση με το κύριο γεύμα και την ίδια ώρα κάθε μέρα.
- **Ξεκινήστε ιδανικά 3 μήνες πριν** από την προσπάθεια σύλληψης ή τον κύκλο υποβοηθούμενης αναπαραγωγής.
- Όταν επιβεβαιωθεί εγκυμοσύνη, η οικογένεια Fertilovit® συνεχίζει μαζί σας με το **Fertilovit® For2 Plus DHA**, για την εγκυμοσύνη και τον θηλασμό. Συζητήστε τη μετάβαση με τον γιατρό σας.



05 · ΤΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΑΣ

Μία κάψουλα. Ενενήντα ημέρες. Μία ρουτίνα.

Σημειώστε κάθε ημέρα λήψης. Τα πορτοκαλί τετράγωνα είναι τα σημεία ελέγχου.

	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
Εβδ. 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Εβδ. 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Εβδ. 3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Εβδ. 4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Εβδ. 5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Εβδ. 6	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Εβδ. 7	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Εβδ. 8	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Εβδ. 9	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Εβδ. 10	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Εβδ. 11	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Εβδ. 12	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Εβδ. 13	☐	☐	☐	☐	☐	☐	

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4

Η ρουτίνα

- ☐ Παίρνω την κάψουλα σταθερά την ίδια ώρα
- ☐ Ψάρι δύο φορές την εβδομάδα
- ☐ Ελαιόλαδο σε κάθε κύριο γεύμα

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 8

Το πιάτο

- ☐ Όσπρια 2–3 φορές την εβδομάδα
- ☐ Καφεΐνη έως 200 mg την ημέρα
- ☐ Τρία χρώματα σε κάθε πιάτο

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 12

Το επόμενο βήμα

- ☐ Έχω συζητήσει με τον γιατρό μου τα επόμενα βήματα
- ☐ Ξέρω τι θέλω να κρατήσω από αυτές τις 90 ημέρες
- ☐ Έχω εξασφαλίσει τη συνέχεια

Η γονιμότητα αφορά δύο ανθρώπους

Η παραγωγή και ωρίμανση του σπέρματος διαρκεί επίσης περίπου τρεις μήνες. Για τον σύντροφό σας, η οικογένεια Fertilovit® περιλαμβάνει το **Fertilovit® M Plus**. Ρωτήστε μας ποια σύνθεση ταιριάζει στον καθένα από εσάς.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Προειδοποιήσεις

- Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης.
- Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μιας ισορροπημένης διατροφής και ενός υγιεινού τρόπου ζωής.
- Τα συμπληρώματα διατροφής δεν είναι φάρμακα και δεν προορίζονται για την πρόληψη ή την αντιμετώπιση ασθενειών.
- Να φυλάσσεται μακριά από τα μικρά παιδιά.

Πριν από τη λήψη

- Εάν λαμβάνετε φαρμακευτική αγωγή (π.χ. αντιπηκτικά, θυρεοειδικές ορμόνες) ή άλλα συμπληρώματα που περιέχουν σίδηρο, ιώδιο, βιταμίνη D ή φυλλικό οξύ, συμβουλευτείτε τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας.
- Φυλάσσεται σε δροσερό και ξηρό μέρος, μακριά από το φως.

Παραγωγός: Gonadosan GmbH · Παρασκευάζεται στη Γερμανία. Αποκλειστική διανομή σε Ελλάδα & Κύπρο: Ferticeutics Co. MIKE, Ελευθερίου Βενιζέλου 61, 14671 Νέα Ερυθραία. Αρ. γνωστοποίησης ΕΟΦ: 63106/19-05-2026

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. ACOG Committee on Gynecologic Practice & Practice Committee of the ASRM. Female age-related fertility decline. Committee Opinion No. 589. Fertil Steril 2014;101:633–634.
2. Franasiak JM, Forman EJ, Hong KH, et al. The nature of aneuploidy with increasing age of the female partner. Fertil Steril 2014;101:656–663.
3. May-Panloup P, Boucret L, Chao de la Barca JM, et al. Ovarian ageing: the role of mitochondria in oocytes and follicles. Hum Reprod Update 2016;22:725–743.
4. Gougeon A. Regulation of ovarian follicular development in primates: facts and hypotheses. Endocr Rev 1996;17:121–155.
5. Practice Committee of the ASRM. Definitions of infertility and recurrent pregnancy loss: a committee opinion. Fertil Steril 2020;113:533–535.
6. Agarwal A, Aponte-Mellado A, Premkumar BJ, et al. The effects of oxidative stress on female reproduction: a review. Reprod Biol Endocrinol 2012;10:49.
7. Ben-Meir A, Burstein E, Borrego-Alvarez A, et al. Coenzyme Q10 restores oocyte mitochondrial function and fertility during reproductive aging. Aging Cell 2015;14:887–895.
8. Xu Y, Nisenblat V, Lu C, et al. Pretreatment with coenzyme Q10 improves ovarian response and embryo quality in low-prognosis young women with decreased ovarian reserve: a randomized controlled trial. Reprod Biol Endocrinol 2018;16:29.
9. Florou P, Anagnostis P, Theocharis P, et al. Does coenzyme Q10 supplementation improve fertility outcomes in women undergoing ART? A systematic review and meta-analysis of RCTs. J Assist Reprod Genet 2020;37:2377–2387.
10. Showell MG, Mackenzie-Proctor R, Jordan V, Hart RJ. Antioxidants for female subfertility. Cochrane Database Syst Rev 2020;8:CD007807.
11. Karayiannis D, Kontogianni MD, Mendorou C, et al. Adherence to the Mediterranean diet and IVF success rate among non-obese women attempting fertility. Hum Reprod 2018;33:494–502.
12. Gaskins AJ, Chavarro JE. Diet and fertility: a review. Am J Obstet Gynecol 2018;218:379–389.
13. Gaskins AJ, Nassan FL, Chiu YH, et al. Dietary patterns and outcomes of assisted reproduction. Am J Obstet Gynecol 2019;220:567.e1–567.e18.
14. Gaskins AJ, Rich-Edwards JW, Hauser R, et al. Maternal prepregnancy folate intake and risk of spontaneous abortion and stillbirth. Obstet Gynecol 2014;124:23–31.
15. Chiu YH, Karmon AE, Gaskins AJ, et al. Serum omega-3 fatty acids and treatment outcomes among women undergoing assisted reproduction. Hum Reprod 2018;33:156–165.
16. Chavarro JE, Rich-Edwards JW, Rosner BA, Willett WC. Protein intake and ovulatory infertility. Am J Obstet Gynecol 2008;198:210.e1–7.
17. Chavarro JE, Rich-Edwards JW, Rosner BA, Willett WC. Dietary fatty acid intakes and the risk of ovulatory infertility. Am J Clin Nutr 2007;85:231–237.
18. Chavarro JE, Rich-Edwards JW, Rosner BA, Willett WC. A prospective study of dietary carbohydrate quantity and quality in relation to risk of ovulatory infertility. Eur J Clin Nutr 2009;63:78–86.
19. EFSA NDA Panel. Scientific Opinion on the safety of caffeine. EFSA Journal 2015;13(5):4102.
20. MRC Vitamin Study Research Group. Prevention of neural tube defects: results of the Medical Research Council Vitamin Study. Lancet 1991;338:131–137.
21. Wilcken B, Bamforth F, Li Z, et al. Geographical and ethnic variation of the 677C>T allele of 5,10-methylenetetrahydrofolate reductase (MTHFR): findings from over 7000 newborns from 16 areas world wide. J Med Genet 2003;40:619–625.
22. Prinz-Langenohl R, Brämswig S, Tobolski O, et al. [6S]-5-methyltetrahydrofolate increases plasma folate more effectively than folic acid in women with the homozygous or wild-type 677C→T polymorphism of methylenetetrahydrofolate reductase. Br J Pharmacol 2009;158:2014–2021.
23. Κανονισμός (ΕΕ) αριθ. 432/2012 και Κανονισμός (ΕΕ) αριθ. 1135/2014 για τους ισχυρισμούς υγείας στα τρόφιμα.

Στείλτε μου τις απορίες σας. Θα χαρώ να βοηθήσω.

Χαρούλα Μπιλάλη BSc MMedSc · Μοριακή βιολόγος με εξειδίκευση στη λειτουργική & αναπαραγωγική βιολογία και το μικροβίωμα. Επιστημονική Διευθύντρια Fertilovit® Greece.

fertilovit.gr

Ο παρών οδηγός έχει ενημερωτικό και εκπαιδευτικό χαρακτήρα και δεν υποκαθιστά την ιατρική συμβουλή και παρακολούθηση. Οι διατροφικές προτάσεις αποτελούν γενικές κατευθύνσεις βασισμένες στις αρχές της μεσογειακής διατροφής και δεν λαμβάνουν υπόψη εξατομικευμένες ανάγκες ή παθήσεις· για αυτές απαιτείται η καθοδήγηση γιατρού ή διαιτολόγου. Η Ferticeutics Co. MIKE δεν φέρει ευθύνη για την εφαρμογή των γενικών αυτών προτάσεων χωρίς εξατομικευμένη επαγγελματική καθοδήγηση. Οι αναφορές σε επιστημονικές μελέτες αφορούν τα αντίστοιχα θρεπτικά συστατικά ή διατροφικά πρότυπα και δεν αποτελούν ισχυρισμούς για το προϊόν. © 2026 Ferticeutics Co. MIKE · Fertilovit® Greece.