

Исследования показывают, что тяжелые металлы играют роль в поликистозном расстройстве яичников (СПКЯ); частая причина бесплодия у женщин.

Большинство людей не понимают, что не нужно работать в промышленной среде, чтобы подвергаться воздействию тяжелых металлов, они гораздо чаще присутствуют, чем вы думаете; и если вашему организму не удастся их устранить, они могут легко накапливаться и влиять на ваши гормоны и способствовать СПКЯ и бесплодию.

Ртуть, пломбы и СПКЯ

Ртуть - неприятный тяжелый металл, которому многие люди подвергаются через зубные пломбы. Женщины с 4-10 пломбами из амальгамы, по оценкам, ежедневно поглощали 8-30 мкг ртути через слюну, женщины с более чем 10 пломбами потребляли 163 мкг, причем это количество увеличивалось более чем вдвое, если они жевали. Для сравнения: Всемирная организация здравоохранения устанавливает верхний предел в 1 мкг в день.

Значительно более высокие уровни ртути были обнаружены у женщин с СПКЯ, возможно, потому, что ртуть снижает уровень прогестерона, но увеличивает эстроген, ухудшает овуляцию и снижает функцию щитовидной железы, - все это причины СПКЯ и бесплодия.

Медь, водопроводные трубы и СПКЯ

Уровни меди значительно выше у женщин с СПКЯ, чем без него. Основным источником меди является питьевая вода, проходящая по медным трубам или с добавленной медью. Медь можно добавлять в водоемы, чтобы уменьшить рост водорослей. Оральные противозачаточные таблетки и медные ВМС также могут способствовать повышению уровня меди. Медь имеет сродство к эстрогену: когда один повышается, растет и другой; но он также является антагонистом цинка, который имеет сродство к прогестерону. Это означает, что высокий уровень меди увеличивает эстроген, но снижает уровень прогестерона. Добавьте к этому то, что это также ухудшает функцию щитовидной железы, и становится ясно, как это способствует СПКЯ и бесплодию.

Свинец, краска и нерегулярные месячные

Свинец широко использовался в краске для дома до 1970-х годов. По оценкам, 30-50% населения живут в домах, построенных до того времени. Если вы принадлежите к этой группе, вы подвергаетесь большему риску вдыхания крошечных кусочков краски, содержащих свинец, и это может привести к токсичности свинца.

Другие источники включают почву, загрязненную отложениями промышленных или автомобильных выхлопных газов, особенно в густонаселенных районах. В таких условиях не рекомендуется выращивать овощи самостоятельно. Раньше водопроводные трубы делали из свинца, и многие из них до сих пор используются. Они могут просачивать свинец в питьевую воду и тем самым способствовать отравлению. Косметика, наконец, тоже может содержать свинец. Было показано, что свинец подавляет прогестерон и снижает выработку пролактина, вызывая нерегулярные менструации. Низкий уровень свинца увеличивает выработку эстрогена, тестостерона и кортизола, но высокий уровень подавляет их. Все эти дисбалансы могут привести к нерегулярным менструациям и бесплодию.

Интересно, что одно исследование показало, что внутриутробное воздействие (воздействие в утробе матери) приводит к нерегулярным циклам и бесплодию потомства. Это означает, что вы могли унаследовать от матери токсичность свинца и передать ее своим детям.

Кадмий, пестициды и СПКЯ

Кадмий содержится в пестицидах и кормах для животных и, следовательно, в неорганических продуктах животного происхождения. Плохая новость кадмия заключается в том, что одним из мест его хранения является гипофиз - основная железа, которая передает сигналы вашей щитовидной железе, надпочечникам и яичникам, и что он, помимо прочего, выделяется с грудным молоком. Даже небольшое воздействие кадмия может повлиять на выработку гормонов, хотя может пройти до 20 лет, прежде чем он полностью метаболизируется. Это означает, что вам нужно всего лишь немного подвергнуться воздействию, чтобы это имело долгосрочные последствия.

Кадмий может влиять на функцию щитовидной железы и нарушать передачу сигналов яичникам. Это связано с низким уровнем прогестерона и пролактина, но с более сильными андрогенами. Из-за этого он потенциально играет роль в СПКЯ.

Было обнаружено, что уровень кадмия повышен у женщин с эндометриозом, миомой матки и у женщин с выкидышами.

Также было показано, что он увеличивает количество иммунных клеток. Во время беременности количество иммунных клеток должно быть низким, чтобы ребенок мог расти в организме матери; если они высокие, это может вызвать повторные выкидыши.

Никель, маргарин, чай и СПКЯ

Никель встречается везде: в воздухе, почве и продуктах питания. Маргарин - один из продуктов с самым высоким содержанием никеля, потому что никель используется в процессе отверждения жира. Чай также богат никелем - высокие уровни никеля часто встречаются у людей, которые пьют чай в больших количествах.

Исследование, опубликованное в этом году, показало, что у женщин с эндометриозом уровень никеля значительно выше, чем у других: 2,6 мкг / л по сравнению с 0,8 мкг / л. Возможно, это связано с тем, что никель действует как эстроген и создает среду с преобладанием эстрогена. Примечательно, что эти уровни все еще считаются нетоксичными.

Никель также снижает поглощение йода щитовидной железой, подавляет высвобождение пролактина и гормона роста и может вызывать инсулинорезистентность. Таким образом, он может сыграть роль в СПКЯ.

Как определить наличие тяжелых металлов?

Тяжелые металлы быстро откладываются в тканях организма. Поэтому анализы крови - плохие индикаторы нагрузки тяжелыми металлами. Тесты на выделение мочи дают представление о том, сколько выводится с мочой, но если ваше тело еще не выводит его, но хранит его в хранилище, это все равно не лучший показатель. Анализы мочи полезны после того, как вы начали контролируемый программу детоксикации от тяжелых металлов.

Лучший способ оценить уровень накопления - провести анализ минералов волосяных тканей, при условии, что вы не красили волосы в течение последних 12 недель. В противном случае кусочки ногтей также могут дать надежные показания.

Уменьшите нагрузку тяжелыми металлами для улучшения фертильности

Если тесты показывают, что у вас повышенный уровень тяжелых металлов, следующим шагом будет тщательное планирование их устранения. Различные исследования показали, что токсические эффекты тяжелых металлов можно уменьшить, принимая цинк, кальций или витамин С. Тем не менее, рекомендуется проконсультироваться со специалистом для получения наилучшего подхода. Во-первых, потому что использование одного минерала для противодействия другому может создать дисбаланс между другими минералами и принести больше вреда, чем пользы; и во-вторых, потому что, будучи выведенными из хранилища, тяжелые металлы становятся более токсичными.

Выведение тяжелых металлов - это длительный процесс, который легко может занять 12 месяцев или больше. Нужно хорошо обдумать, прежде чем пытаться зачать ребенка.