

Τα Νέα του Bowtech

Ενημερωτικό Δελτίο

BOWEN ΕΛΛΑΔΑΣ

Αύγουστος 2020



1ο Επιμορφωτικό Σεμινάριο με θέμα την Υπογονιμότητα

ΟΜΙΛΗΤΕΣ:



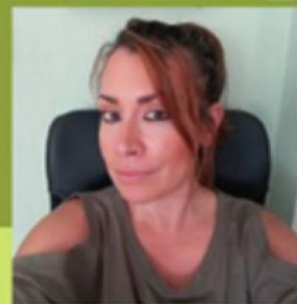
**ΔΗΜΗΤΡΗΣ
ΓΙΑΝΝΑΡΗΣ**
Γυναικολόγος

*Εξειδικευμένος στην
Υποβοηθούμενη Αναπαραγωγή*



**ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ
ΑΝΤΩΝΙΟΥ**
Εκπαιδύτρια Bowtech

Φυσιοθεραπεύτρια



**ΚΕΛΛΥ
ΖΩΓΡΑΦΟΥ**
Bowtech Practitioner

*Συμβουλος ψυχικής υγείας
(πιστοποιημένη στην
Ανθρωπιστική Συμβουλευτική)*

ΣΩΜΑΤΕΙΟ BOWTECH ΕΛΛΑΔΑΣ

Αγαπητοί συνάδελφοι,

Για όσους δεν είχαν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν το πρώτο δωρεάν διαδικτυακό επιμορφωτικό σεμινάριο με θέμα «Υπογονιμότητα», το οποίο οργάνωσε το Σωματείο Bowtech Ελλάδας -αποκλειστικά για τα μέλη του- το Σάββατο 11.07.20, παραθέτω εδώ το πλήρες κείμενο της δικής μου ομιλίας, ελπίζοντας να φωτίσει μια πιθανόν άγνωστη στους περισσότερους πτυχή του θέματος και να παρουσιάσει μία πρόταση για την αντιμετώπισή της με την βοήθεια του Bowtech. Παράλληλα, τα βίντεο με τις θέσεις των υπόλοιπων ομιλητών είναι διαθέσιμα στους συμμετέχοντες του διαδικτυακού σεμιναρίου από το Σωματείο Bowtech Ελλάδας.

Κιρκάδιοι ρυθμοί και γονιμότητα

Τα αίτια που πιθανόν να ευθύνονται για την υπογονιμότητα ή και στειρότητα -τόσο ανδρική όσο και γυναικεία- είναι πολλά και ποικίλα. Αν εξαιρεθούν τα παθολογικά αίτια (πολυκυστικές ωοθήκες, πρόωρη εμμηνόπαυση, ολιγοσπερμία, στυτική δυσλειτουργία, κ.λπ.) σε ένα 10% περίπου των υπογόνιμων ζευγαριών το αίτιο αδυναμίας τεκνοποίησης παραμένει άγνωστο.

Ένα πιθανό αίτιο, για την επαλήθευση του οποίου έχουν γίνει πολλές μελέτες, χωρίς ωστόσο να υπάρχει πλήρης επιστημονική τεκμηρίωση των διαφορετικών παραμέτρων, αφορά την **διαταραχή των κιρκάδιων ρυθμών**. Οι ρυθμοί αυτοί είναι οι φυσιολογικές, γνωστικές και συμπεριφορικές μεταβολές που συμβαίνουν μέσα σε ένα 24ωρο και ελέγχονται από τα 24ωρα βιολογικά μας ρολόγια.

Τα **βιολογικά ρολόγια** είναι οι ενδογενείς μας "μετρητές" χρόνου, οι οποίοι βρίσκονται διάσπαρτοι στους ιστούς και τα όργανά μας με την μορφή μορίων πρωτεϊνών, αλληλεπιδρούν με τα κύτταρά μας και δέχονται ερεθίσματα τόσο από το εσωτερικό όσο και το εξωτερικό περιβάλλον. Αυτά τα βιολογικά ρολόγια είναι υπεύθυνα για την παραγωγή & την ρύθμιση των κιρκάδιων ρυθμών και ελέγχουν τις σωματικές μας λειτουργίες όπως: τον κύκλο ύπνου-αφύπνισης, την έκκριση ορμονών, την σωματική θερμοκρασία, τις διατροφικές συνήθειες, την πέψη και τον μεταβολισμό, μεταξύ άλλων.

Το βασικό μας ρολόι βρίσκεται στον υπερχιασματικό πυρήνα στον υποθάλαμο του εγκεφάλου και δέχεται πληροφορίες μέσω των οφθαλμών. Επομένως **οι κιρκάδιοι ρυθμοί ανταποκρίνονται ιδιαίτερα στο φως ή το σκοτάδι** του περιβάλλοντος χώρου και είναι προφανές ότι σχετίζονται με το γεγονός ότι την νύχτα κοιμόμαστε και την ημέρα είμαστε ξύπνιοι. Βοηθούν λοιπόν στον προσδιορισμό των προτύπων ύπνου μας. Με ποιόν τρόπο γίνεται αυτό; Ο υπερχιασματικός πυρήνας μεταβιβάζει πληροφορίες σχετικά με την ύπαρξη ή έλλειψη φωτός στην επίφυση, η οποία εκκρίνει **μελατονίνη**, μια ορμόνη που προκαλεί υπνηλία. Όταν πέφτει η νύχτα η έκκριση μελατονίνης αυξάνει, με σκοπό τον έλεγχο του κιρκάδιου ρυθμού του ύπνου. Η διαταραχή του ρυθμού αυτού έχει αποτελέσει αντικείμενο εκτεταμένων ερευνών, καθώς όλο και περισσότερο ζούμε σε συνθήκες αυξημένης ακτινοβολίας τεχνητού φωτός από λαμπτήρες, υπολογιστές, κινητά τηλέφωνα και αστικό & βιομηχανικό φωτισμό.

Άλλες έρευνες έχουν επικεντρωθεί στην εργασία σε βάρδιες, κυρίως νυχτερινές και στον τρόπο με τον οποίο επηρεάζεται ο κερκάρδιος ρυθμός του ύπνου. Οι έρευνες αυτές αφορούν π.χ., νοσηλεύτριες, προσωπικό υγείας, πιλότους και αεροσυνοδούς.

Το λεγόμενο jet lag διαταράσσει τον κερκάρδιο ρυθμό, ιδιαίτερα κατά την διάρκεια ταξιδιών προς ανατολάς, καθώς τα βιολογικά ρολόγια "χάνουν" ώρες -όταν ταξιδεύουμε μεταξύ ωριαίων ζωνών- και έτσι αν έχουμε χάσει π.χ., τρεις ώρες και ξυπνήσουμε στις 08:00, στον τόπο εκκίνησής μας ακόμη είναι 05:00, συνεισφέροντας στην αποδιοργάνωση του οργανισμού μας για δύο ή τρία 24ωρα!

Παρόλο που τα αποτελέσματα των ερευνών συχνά δεν είναι καθοριστικά και για να αποτελέσουν ουσιαστικά αποδεικτικά στοιχεία, χρειάζεται να επαναληφθούν οι μετρήσεις σε μεγαλύτερο ποσοστό του πληθυσμού και κάτω από αυστηρά ελεγχόμενες συνθήκες, αυτά που συμπεραίνουν οι επιστήμονες συνοψίζονται στα εξής:

- ❖ Ο σταθερός κερκάρδιος ρυθμός είναι βασικό συστατικό της καλής υγείας.
- ❖ Ο άστατος ρυθμός ύπνου ή γευμάτων αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης διάφορων σωματικών και ψυχικών διαταραχών.
- ❖ Η έλλειψη ύπνου οδηγεί σε κόπωση, μειωμένη μαθησιακή ικανότητα & μνήμη, και ευερεθιστότητα.
- ❖ Μακροπρόθεσμα μπορεί να μειώσει τις αντιστάσεις του ανοσοποιητικού σε παθογόνους οργανισμούς και να συμβάλλει στην αύξηση του στρες, του άγχους και της κατάθλιψης.
- ❖ Επίσης, η έλλειψη ύπνου έχει ενοχοποιηθεί για τον κίνδυνο εμφάνισης υπέρτασης, καρδιαγγειακών παθήσεων, διαβήτη και παχυσαρκίας, καθώς διαταράσσονται τα υγιή ορμονικά επίπεδα, που ελέγχουν την όρεξη και τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα.

Από το 1996 έως το 2006 στον Καναδά έχει αυξηθεί η εκ περιτροπής νυχτερινή εργασία κατά 50% και 95% για τους άνδρες και τις γυναίκες, αντίστοιχα. Τα στοιχεία δείχνουν ότι η διαταραχή των κερκάρδιων ρυθμών μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο ποικίλων δυσμενών συνεπειών για την υγεία, συμπεριλαμβανομένου και του καρκίνου.

Όσον αφορά στην γονιμότητα τώρα, έρευνα του 2016 έχει επισημάνει ότι οι γυναίκες έχουν διαφορετικούς κερκάρδιους ρυθμούς από τους άνδρες, ότι είναι πιο επιρρεπείς στην αϋπνία και ότι ο μηνιαίος κύκλος μπορεί να επηρεάζεται και να επηρεάζει τους κερκάρδιους ρυθμούς, επιδρώντας και στην γονιμότητα.

Μια Μετα-ανάλυση 15 ερευνών στις οποίες συμμετείχαν περίπου 100.000 γυναίκες εργαζόμενες σε βάρδιες, υπογραμμίζει ότι το 11,3% έπασχε από υπογονιμότητα, ενώ στο 16% παρατηρήθηκαν ανωμαλίες του μηνιαίου κύκλου και αυξημένο επίπεδο αποβολών της πρώιμης κύησης. Πιθανόν, λοιπόν, είναι, **ο κερκάδιος ρυθμός του ύπνου να συμβάλλει στην ικανότητα σύλληψης.**

Ο ύπνος και οι κερκάδιοι ρυθμοί ίσως να επηρεάζουν τη γονιμότητα και με άλλους τρόπους, όπως η τροποποίηση της έκκρισης ορμονών, η οποία μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στον κύκλο ωορρηξίας. Ο ανεπαρκής ύπνος μπορεί να οδηγήσει σε αντίσταση στην ινσουλίνη ή δυσανεξία στη γλυκόζη, που είναι επίσης πιθανόν να συμβάλλουν στη στειρότητα και την πρόωρη αποβολή. Η έλλειψη ή η κακή ποιότητα ύπνου μπορεί να επιφέρει άγχος και ψυχολογική αστάθεια και πιθανόν να τροποποιεί την σχέση μεταξύ του στρες και της στειρότητας.

Όσον αφορά την **ανδρική υπογονιμότητα** έρευνες έχουν δείξει, ό,τι τόσο η έλλειψη όσο και η υπερβολή ύπνου μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ποιότητα του σπέρματος, ενώ οι διαταραχές του ύπνου έχουν συσχετιστεί και με μειωμένα επίπεδα τεστοστερόνης. Έρευνα του 2018 έδειξε σχέση μεταξύ της διάρκειας του ύπνου και του μεγέθους των όρχεων, που θεωρείται σημαντικός κλινικός δείκτης της ανδρικής γονιμότητας και σχετίζεται με τον αριθμό των σπερματοζωαρίων.

Εδώ, λοιπόν, είναι που το Bowtech μπορεί να βοηθήσει ως μια κατ' εξοχήν μέθοδος χαλάρωσης. Ως ολιστική θεραπεία επηρεάζει το σύνολο του οργανισμού με χαρακτηριστικά γνωρίσματα την μετάπτωση από την κυριαρχία του συμπαθητικού σε αυτήν του παρασυμπαθητικού συστήματος, την βαθιά χαλάρωση και συχνά μια ελαφρά υπόταση ως αποτέλεσμα της συνεδρίας.

Είναι βέβαια πολύ σημαντικό να τονιστεί από τον ασκούντα η **ανάγκη θεώρησης του ζεύγους ως ενιαίας μονάδας**, ακόμη και αν σύμφωνα με τα αποτελέσματα των ιατρικών εξετάσεων είναι υπεύθυνος μόνο ο ένας σύντροφος. Οι συνεδρίες από κοινού, όπως αναφέρεται και στο εγχειρίδιο Bowtech, έχουν σκοπό να φέρουν το ζευγάρι πιο κοντά μεταξύ του, αλλά και πιο κοντά στον **κοινό στόχο της τεκνοποίησης**, προάγοντας την χαλάρωση και αποτρέποντας τον κίνδυνο επίρριψης ευθυνών αποκλειστικά στο ένα μέρος του ζεύγους. Επειδή, ως γνωστόν:

«Χρειάζονται δύο για να χορέψεις τάνγκο»!



Εκτός από τις κοινές συνεδρίες, είναι χρήσιμο το ζευγάρι να βρει χρόνο και για κοινές δραστηριότητες, που συμβάλλουν στην μείωση του στρες και του άγχους και αποκαθιστούν τους κερκάρδιους ρυθμούς, στο μέτρο που αυτό είναι εφικτό.

Στο Bowtech η μόνη άσκηση που συστήνεται είναι το περπάτημα, το οποίο εννοείται ότι καλό είναι να γίνεται, όσο ακόμη υπάρχει φυσικό φως. Η άσκηση στο γυμναστήριο τις βραδινές ώρες -όταν οι σκληρά εργαζόμενοι έχουν χρόνο- μεταβάλλει τον κερκάρδιο ρυθμό, καθώς η έκκριση μελατονίνης ανταγωνίζεται την έκκριση αδρεναλίνης κατά την άσκηση.

Στο εγχειρίδιο Bowtech του 5ου & 6ου επιπέδου υπάρχει το πρωτόκολλο στειρότητας, το οποίο όμως είναι αρκετά περιορισμένο και αφορά κυρίως την ομαλοποίηση του κύκλου της γυναίκας.

Στο σεμινάριο PTC, υπάρχει ένα πιο διευρυμένο πρωτόκολλο, το οποίο αφορά το σύνολο του οργανισμού του ανθρώπου, με σκοπό την εξισορρόπηση όλων των λειτουργιών:

- ❖ λεμφικής,
- ❖ καρδιαγγειακής,
- ❖ νεφρικής,
- ❖ αναπνευστικής,
- ❖ πεπτικής &
- ❖ απεκκριτικής.

Αποτελείται από 24 συνεδρίες, οι οποίες περιλαμβάνουν αρκετές διαδικασίες του Advanced και του Master. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το πρωτόκολλο αυτό για όλα τα πιθανά προβλήματα που σχετίζονται με την στειρότητα και την διαταραχή των κερκάρδιων ρυθμών:

- ❖ ορμονικά προβλήματα,
- ❖ προβλήματα θυρεοειδούς,
- ❖ ΠΕΣ,
- ❖ εμμηναρχή,
- ❖ εμμηνόπαυση - ανδροπάυση,
- ❖ πολυκυστικές ωοθήκες,
- ❖ ινομύωματα,
- ❖ ενδομητρίωση,
- ❖ πρόπτωση πυελικών οργάνων,
- ❖ χαλάρωση σφιγκτήρων,
- ❖ στειρότητα,
- ❖ προστάτη,
- ❖ προβλήματα σύσης,
- ❖ κρυφορχία.

Άλλες συμβουλές που μπορείτε ως θεραπευτές να δώσετε στο ζευγάρι που επιθυμεί μια εγκυμοσύνη, είναι οι συνήθειες που μπορούν να αποκτήσουν, για να βελτιώσουν την ποιότητα του ύπνου τους και να εξομαλύνουν τους κερκάρδιους ρυθμούς τους:

- ❖ Αποφυγή έκθεσης σε έντονο φως νωρίς το πρωί (5-7π.μ.)
- ❖ Αύξηση της έκθεσης στο φως αργά το απόγευμα και νωρίς το βράδυ (7-9 μ.μ.)
- ❖ Διατήρηση ενός ομαλού προγράμματος ύπνου-εγρήγορσης
- ❖ Προετοιμασία για την νυχτερινή βάρδια 3 ημέρες προηγουμένως με καθυστέρηση της νυχτερινής κατάκλισης κατά 1 ώρα
- ❖ Τακτικό πρόγραμμα άσκησης
- ❖ Αποφυγή μικρών ημερήσιων ύπνων

Επίσης ο αποκλεισμός μικρού μήκους κυμάτων του μπλε χρώματος του οπτικού φάσματος μπορεί να αποκαταστήσει την έκκριση μελατονίνης τη νύχτα, ακόμη και με την παρουσία έντονου φωτός, δυνατότητα που έχουν πλέον τα σύγχρονα κινητά τηλέφωνα, για να βοηθήσουν στη βελτίωση της κερκαδικής προσαρμογής στη σύγχρονη 24ωρη κοινωνία.

Αλεξάνδρα Αντωνίου

Νυχτερινή άποψη της Γης από το διάστημα

Φώτο: https://www.nasa.gov/sites/default/files/atoms/files/earth_at_night.pdf



Αύγουστε καλέ μου
μήνα, να'σουν δυό
φορές το χρόνο!



Fig combo - Dieter Wystemp 2107

BOWTECH
The Original Bowen Technique