Datum: 31 januari, 7 februari en 14 februari 2023
Soort lezing: Masterclass
Titel: **Hoe is de vrouwelijke en mannelijke vruchtbaarheid te ondersteunen bij een nog onvervulde kinderwens?**

Docent: Simone Sinjorgo

Informatie over lezing:

Moeilijk zwanger worden, miskramen, IVF-behandelingen of kinderloos blijven. De druk op je leven én de lichamelijke impact hiervan is groot. Dit is voor de buitenwereld vaak onzichtbaar. Liefst 1 op de 6 stellen in NL ervaart vruchtbaarheidsproblemen waarvan de helft medische ondersteuning krijgt om zwanger te worden.

Het ondergaan van medische behandelingen met hormonen zorgt voor stapeling van dagelijkse stress. Een onvervulde kinderwens kan je lichaam letterlijk uitputten. Bovendien vraagt ook zwanger worden bij verminderde vruchtbaarheid veel van je psychische en emotionele
welzijn. Elementen die al snel zorgen voor een disbalans in leefstijlpatronen en hormoonhuishouding. Reserves van vitamines en mineralen putten langzaam uit, waardoor tevens de algemene én mitochondriale energie afneemt.

Deze lezing gaat over wat vrouwen en mannen met een onvervulde kinderwens zelf kunnen doen om stress te verminderen, meer energie te krijgen en hoe ze hormonaal meer in balans kunnen komen. Bouwstenen zoals co-enzym Q10, seleen, magnesium en zink spelen hierin een essentiële rol. Leefstijl interventies, stressvermindering, beweging en gezonde voeding aangevuld met supplementen kunnen bijdragen aan een verbeterde mitochondriale functie en ook aanmaak van mitochondriën.

Welke leefstijl veranderingen kun je zelf toepassen waardoor je de kans op zwanger worden (en blijven) kunt vergroten? En welke belangrijke rol speelt Q10 en seleen hierin?

Informatie over spreker:

​​​​​​​Als lichaamsgericht psychosociaal therapeut en relatietherapeut ondersteunt zij vrouwen, mannen bij alles wat ze tegenkomen door hun onvervulde kinderwens en kinderloosheid. Ze begeleidt voor, tijdens en na fertiliteitstrajecten, maar ook bij het maken van keuzes rondom voeding, adoptie, draagmoederschap, sperma- of eiceldonatie. Ze besloot haar ervaringen, als ongewild kinderloze vrouw én als therapeut te beschrijven in haar boek Onvervulde kinderwens - verborgen lichamelijke impact.