

# Bliv naturligt gravid. Der er dokumenteret effekt

AF CHARLOTTE BECH



KRISTELINE  
DAGBLAD

Bløge en for-  
dærfket løv-  
dag den 8. sep-  
tember med en

bløge, der påstår at råde om i  
min bog "Bliv naturligt gra-  
vid" er ukommenterede. Bio-  
logen kunne dog ikke doku-  
mentere sin påstand.

Det skyldes, at elementerne  
i bogens indhold er yderst  
veldokumenterede. For ek-  
sempel stemmer de fleste af  
bogens råd fra forskning ud-  
ført ved Harvard Universitet,  
blandt andet det, der kaldes  
Harvard Purses' Health Sm-  
dy.

I bogen "Bliv naturligt gra-  
vid" er der nævnt eksempelvis  
på nuværende kilder, og på

bogens hjemmeside [www.charlottebech.dk](http://www.charlottebech.dk), kan man  
også finde mange kilder. Ho-  
vedprincippet ved bogen er næ-  
mlikt, at den sætter alle de na-  
turlige faktorer, som lægevil-  
danskning forsøger at  
viske en positiv værdning  
på fortid.

For eksempel har forskerne  
på Harvard fulgt 18.555 kvin-  
der igennem ofte årlige og de  
har fundet ud af, at hvis kvin-  
derne får proteiner fra plan-  
ter i stedet for kød, er der  
længere risiko for pro-  
blemer med at blive gravid,  
og samme forskere har fun-  
det ud af, at det er positivt,  
hvis kvinder drikker moderat  
mælk, har normal vægt og  
indtager fuldkornsprikler.

Denne store undersøgelse  
har også vist, at indtagelse af  
fedtfattige mælkedrikke

som skummetmælk og let-  
mælk giver flere vanskelighe-  
der med at blive gravid, hvor-  
imod de fuldfede mælkedrikke  
drikke med naturligt fedtind-  
hold som sødmælk, fløde og  
ost giver i forhold til at bli-  
ve gravid.

HARVARD-FORSKERNE har  
blidt andet også fundet ud  
af, at der er øget risiko for  
medulær sædsvækkelse hos  
mænd, der indtager soja-  
drikke eller transfedtsyre,  
eller som er udsat for sprøjte-  
midler eller andre hormo-  
nforstyrrende stoffer.  
Og omvendt giver det  
mændenes sædsvækkelse  
omvendt 3-faldstoffer som  
blant andet findes i høftrø-  
olie. Den danske forsker  
Skakkebaek har vist - i en ny  
undersøgelse af over 4600

unge mænd i Danmark - at  
det faktisk kun er en ud af ti  
de mænd, som har en optimal  
sædsvækkelse. Han har også  
vist, at mænd, der spiser øko-  
logisk, har 43 procent højere  
sædkoncentration i deres  
sædvæske.

Men fejler man noget, ek-  
sempelvis diabetes, eller har  
lukkede æggeløddere, er det  
naturligtvis ikke nok at følge  
bogen. Så må man så ramm-  
dele lægefaglig behandling  
og bruge bogens program  
som supplement - det står  
også mange steder i bogen.  
Bogens program kan des-  
uden også bruges som sup-  
plement til kunstig befrugt-  
ning, de tilfælde, hvor det er  
nødvendigt. Med kunstig be-  
frugtning er der ofte mange  
mislukkede forsøg, så jo sun-  
dere man er, inden man går i

gang, jo større er sandsynlig-  
heden for, at det kan lykkes.

Bogens program kan først  
og fremmest bruges til at  
forebygge de helbredsproble-  
mer, der kan gøre det vanske-  
ligt at blive gravid. Så bogen  
er særligt målrettet sunde og  
raskke, som gerne vil forber-  
de kroppen bedst muligt, før  
de bliver gravide, for at øge  
sandsynligheden for, at gra-  
viditet og fødsel forløber nor-  
malt, og barnet bliver sundt  
og velshakt.

Det naturlige er altid at  
foretrække, hvis det er natu-  
ligt. Vi bør så vidt muligt  
undgå kemikalier i starten af  
et lille barns liv. Og vi bør gøre  
alt, hvad vi kan for, at alt  
er så naturligt og giftfrit som  
muligt.

Charlotte Bech er læge og forfatter