

Pink Swaying Plan

1. Basis principes van dit sway plan

Dit Swaying plan is gebaseerd op de sway principes die ik het waarschijnlijkst acht met inachtneming wat voor mij haalbaar is, te weten de Trivers Willard Hypothese, lage bloedsuikerspiegel, lage testosteronspiegel en lage oestrogeenspiegel, lage pH van het cervixslijm en weinig cervixslijm. Ook een lage spermcount van de vader en een slechte lichamelijke conditie van de moeder is meegenomen. Persoonlijk hecht ik veel waarde in wat wetenschappelijk bewezen is, in combinatie met het 'boerenverstand'. Niet alle mogelijke supplementen of manieren staan in dit plan, met name omdat ik de gezondheidsrisico's voor manlief en/of mijzelf te groot vind. Bijvoorbeeld, Licorice Root kan ik niet aan mijn man geven omdat hij een te hoge bloeddruk heeft en Sudafed vind ik een onverantwoord product. Ook Saw Palmetto vind ik te vaag, qua werking.

Thrivers Willard Hypothese

In jongens moet meer geïnvesteerd worden om ze te laten overleven tot de leeftijd dat ook zij weer voor nageslacht kunnen zorgen. Voor overleving van de soort is het dus van belang dat de ene keer meer jongens geboren worden, de andere keer meer meisjes. Moeders met een slechte lichamelijke conditie krijgen daarom meer meisjes (helaas ben ik een review van James (2008) tegenkomen waarin wordt gesteld dat de TWH maar in 50% van de gevallen werkt. Ik kan de review niet op kwaliteit checken omdat daar helemaal niets over geschreven worden. Er bestaat dus een gerede kans dat hij dit niet goed onderzocht heeft. Het was ook niet zijn primaire vraagstelling dus ik hecht toch wat meer waarde aan de TWH dan die 50%).

Lage bloedsuikerspiegel

In vitro is bewezen dat met vrouwelijk zaad bevruchte eicellen makkelijk glucose uit de omgeving opnemen dan met mannelijk zaad bevruchte eicellen. De hypothese is dat wanneer de vrouw weinig glucose beschikbaar heeft voor overleving van de bevruchte eicel het lichaam een seintje krijgt alleen vrouwelijk zaad de eicel te laten bevruchten.

Lage testosteronspiegel

Een hoge testosteronspiegel swayt blauw. Een laag oestrogeenspiegel in vrouwen swayed pink, een hoog oestrogeen gehalte in mannen swayed pink. Ook wordt er gesuggereerd dat een hoge progesteronspiegel pink swayt, maar dit is nog niet helemaal onomstotelijk bewezen.

Testosteron, oestrogeen en progesteron worden opgebouwd uit dezelfde materialen. Het is hoogstwaarschijnlijk dat het lichaam bepaalt welk van de drie wordt gemaakt uit diezelfde bouwstenen. In eigeel zit bijvoorbeeld veel cholesterol wat een bouwsteen is voor pregnenolon, waar progesteron uit gemaakt wordt. Dat wil niet zeggen dat ons progesterongehalte omhoog gaat als we veel eieren eten. Een voorbeeld: ik eet nu veel eieren want ik ben op een low carb dieet. Ongetwijfeld verlies ik wat spiermassa en wellicht vindt mijn lichaam de productie van testosteron nu belangrijker. De bouwstenen uit het eigeel worden daar dan voor gebruikt. Mijn luteale fase is nu korter geworden, wat meestal impliceert dat je minder progesteron hebt...

Lage pH van het cervixslijm

Dat pH swayt is niet helemaal logisch. De hypothese is dat mannelijke zaadcellen niet goed kunnen overleven in een lage pH. Waarom is niet verklaarbaar (of ik heb het nog niet kunnen vinden).

Weinig cervixslijm

Weinig cervixslijm vermindert de vruchtbaarheid, omdat sperma cervixslijm nodig heeft om bij de eikel te kunnen komen. Recent is uit onderzoek voortgekomen dat sperma niet zozeer zwemt als wel zwoegt en kruipt en ploegt. Hoe meer cervixslijm, hoe makkelijker dit gaat is MIJN vooronderstelling.

2. Supplementen voor moeder

Supplement	Dosering	Doel
1. Babyaspirine	75 mg / 2-5 week	Verlagen pH
2. Aspartaam	2-3 x 350 ml licht frisdrank/dag	Verlagen pH
3. Pepermunt thee	3 koppen/dag van NOD-O	Verlaagt testosteron (mogelijk verhoging oestrogeen)
4. Cetirizine	Wanneer EWCM optreedt 4-6 uur voor attempt (behalve op O-dag)	Cervixslijm verminderen
5. Diphenhydramine (Benadryl)	Wanneer cetirizine niet afdoende werkt	Cervixslijm verminderen
6. Vitex	AF- day before O, 1000 mg/dag eventueel een maand of 3 van te voren	Verlagen oestrogeen, verhogen progesteron
7. Rephresh	Om de drie dagen een applicator (vanaf cd7 tot een dag voor O)	pH naar 4,5 brengen
8. Lactobacillus Acidophilus	Conform voorschrift op het potje	
9. Voedingsvezel	Psylliumvezels omdat ik die al gebruik	Opname van voedingsstoffen verminderen (al klinkt dit mij gek in de oren)

Ad 1. Babyaspirine verlaagt de pH. Het is veilig om de gehele cyclus te nemen en in de zwangerschap (maar niet in het derde trimester). Begin met 2x per week 1 pil. Als je pH niet lager wordt en je krijgt geen bijwerkingen (bijvoorbeeld snel blauwe plekken of hevige menstruatie), neem dan 3x per week een pil (eventueel per week opbouwen naar 4 of 5). Neem er nooit meer dan 5 per week. Als je pH wel naar beneden gaat, dan is het goed. Mannen verdragen babyaspirine beter en kunnen er 1 per dag nemen.

*waarschuwing Stop niet direct met babyaspirine omdat je lichaam meer bloedplaatjes (voor de stolling) aan gaat maken omdat je bloed dunner wordt. Plotseling stoppen maakt je bloed dan in 1x weer dikker terwijl je nog wel meer bloedplaatjes hebt. Dit kan, zeker als je rookt of ouder bent, stolsels tot gevolg hebben met alle mogelijke gevolgen van dien. Een concreet afbouwschema is als je op 3 pillen zit, om de week na de ovulatie 2 pillen te nemen en de week erna 1.

Ad 4. Hoe swayt mintthee? Het verlaagt testosteron, terwijl het LH en FSH normaal houdt wat goed is voor de ovulatie. Het kan wel oestrogeen verhogen en dat wil je liever niet, maar omdat je tijdens

het diëten lichaamsvet kwijtraakt verlaag je ook je oestrogeen. Er zijn indicatie dat mint de opname van voedingsstoffen verhindert en dat het helpt om je bloedsuiker te verlagen.

Ad 6. Vitex kan de balans tussen oestrogeen en progesteron weer herstellen als je last hebt van oestrogeendominantie (wat ik bij mij vermoed). Het verhoogt progesteron en verlaagt oestrogeen. Ook mijn LP lijkt weer wat korter te worden en daarvoor is het ook goed.

400, 800, 1200 mg per dag is goed. Je kunt het starten wanneer je nog niet zwanger wilt worden door elke dag het te slikken behalve tijdens de periode. Het heeft soms wel 3 maanden of langer nodig voordat het werkt.

Ad 7. repHresh brengt de pH naar 4.5, de ideale pH voor een girl sway. Je hoeft daarom niet te stressen met pH strips, omdat het niet uitmaakt waar je hiervoor zat. pH wordt hoe dan ook 4.5 met repHresh.

Ad 9. Er worden vezels geadviseerd in poedervorm of pillen. Welke is mij niet geheel duidelijk en ook de motivatie erachter niet. Omdat ik als ik geen brood eet snel last heb van verstopping gebruik ik al psylliumvezels die ik tzt ook zal gebruiken waarschijnlijk.

3. Supplementen voor vader

Supplement	Dosering	Doel
1. Babyaspirine	75 mg/ dag	Verlagen pH
2. Aspartaam	4-5 x 350 ml light frisdrank/dag	Verlagen pH
3. soja	?	Verlagen Testosteron, verhogen oestrogeen
4. pepermuntthee	4 koppen/dag gedurende hele cyclus	Testosteron verlagen, mogelijk oestrogeen verhogen
5. cetirizine	Als normaal, 4-6 uur voor attempt	Indikken semen

4. Dieet

Belangrijk is om je lichaam zoveel mogelijk het idee te geven dat het in zware tijden leeft. Het kost namelijk biologisch gezien meer investering om een jongen groot te brengen dan een meisje en daarom worden er in barre tijden meer meisjes geboren (Thrivers Willard Hypothese). Producten met veel voedingswaarden worden dus afgeraden als je een meisje wilt. Vet levert veel voedingsstoffen, maar ook eiwitten. Veel koolhydraten is dus het devies. Maar wel het liefst de koolhydraten met een niet al te hoge glycemische index.

Absolute don'ts: geen gefortificeerde ontbijtgranen! Geen roodvlees en geen eigeel (deze bevatten cholestrol en dat zijn de bouwstenen voor testosteron).

Een reele optie voor mij is om vanaf een maand of 3 van te voren vegetarisch te gaan eten. In de maand van attempt vanaf AF echt heel streng het dieet tot en met de 2WW.

Richtlijnen dieet:

- Kcal/dag: 1500-1800

- Calorieën moeten voornamelijk uit koolhydraten komen.
- Eiwitten: 40 – 50 gram per dag
- 20-30% (= tussen 25 en 60 g) vet
- Minimaal 2500 – 3500 mg kalium
- 700 – 1000 mg natrium (let op: 1 g natrium 2,5 g zout (natriumchloride))

Richtlijnen groentes:

- Low carb groentes: mogen onbeperkt gegeten worden
- High carb groente en fruit: kcal meetellen, maar het vet en eiwit niet (koolhydraten dus wel).
- High protein groentes (peulvruchten): tel eiwitten en kcal mee

Het is belangrijk om ook het volgende binnen te krijgen.

- Zink: maximaal 10-12 mg/dag
- Sodium: minimaal 700-1000 mg/dag
- Foliumzuur: 1200-1600 microgram/dag

Verboden eten

Alhoewel er niet echt dingen echt verboden zijn, is het beter om de volgende voedingsmiddelen te vermijden

- Gefortificeerde voedingsmiddelen, zoals ontbijtgranen (bewezen!)
- Knoflook, uien, haver en selderij: verhogen mogelijk testosteron
- Groente- en fruitsappen (te voedzaam)
- Vlees, met name rood vlees, en eieren, met name het eigeel.
- Noten en zaden (te voedzaam)
- Bonen en erwten (een kleine hoeveelheid is ok)
- Vis en schaaldieren: vermijdt de vette vis, want deze bevatten gezonde vetten. Witvis en schaaldieren bevatten veel eiwitten dus pas daar mee op.
- Volvette zuivel, gebruik liever magere zuivel als je zuivel gebruikt

5. Beweging

Krachttraining en matig intensief bewegen is niet verstandig omdat het testosteron verhoogt. Je moet of 6 keer per week flink cardiosporten of zoveel mogelijk bankhangen. Dat laatste lijkt me prima bij mij passen.

6. Additionele leefstijlaanpassingen

Sommigen geloven heilig in de invloed van ionen. Negatieve ionen zouden vrouwelijk zaad aantrekken en positieve ionen mannelijk (check of dit klopt!). Positieve ionen verdrijven door je door een zoutlamp op de kamer te zetten, lavendelcreme/olie te gebruiken, ramen open (in ons geval is er altijd ventilatie door de wtw installatie), buiten zijn en met name als het regent. Vooral de lavendel lijkt me makkelijk en onschadelijk om toe te passen. Geventileerd wordt er automatisch in ons huis met een speciale installatie.

Soms worden vaginale douches of tampons met limoen of citroen aangeraden om te gebruiken, maar omdat het nut hiervan niet geheel bewezen is, zie ik er vanaf af.

7. Voorafgaand aan attempt

- Schaf supplementen aan
- Ga ovulatie traceren met ovulatietesten
- Test effect cetirizine
- Test babyaspirine
- Begin met dieet per half juli

8. Maand van attempt

- Sla ontbijt over
- Ga helemaal over op vegetarisch en geen eieren
- Frequent release voor de man vanaf 10 tot 7 dagen voor attempt
- Gebruik repHresh
- Gebruik andere supplementen zoals in de maand daarvoor.