



Zdrava nosečnost

s podporo narave

Najlepših

40 tednov

Nosečnost je eno najlepših doživetij v življenju ženske. 9 mesecev, 40 tednov ali 280 dni hitro mine.

Nosečnost je obdobje izjemnih sprememb. Samo čudimo se lahko, česa vse je pri ustvarjanju novega življenja sposobno človeško telo. Ne gre pa pozabiti tudi na skrbi, čustvene vrtince in strahove. Z njimi se sooča vsaka bodoča mamica, ki si za novega družinskega člana vedno želi le najboljše. Zdrava nosečnost je najboljša popotnica za zdravje otroka tudi kasneje.

Pravijo, da je največja brezmejna ljubezen ravno tista, ki se stke med otrokom in mamo. Drži! Mamino srce se med domovanjem otroka pod njim namreč tudi resnično poveča. Vzrok je večja količina krvi, ki jo ustvari telo, da bi bilo kos tej izjemni nalogi.





Nosečnost včasih spremljajo tudi težave, ki pa jih s pomočjo narave lahko omilimo. Ne glede na to pa se mama običajno spominja le lepih stvari, ko enkrat objame svojega otroka.

Materinstvo je zanimivo obdobje požrtvovalnosti. Mame bi za svoje otroke storile vse. A najboljše mame vedo, da morajo za odlično materinstvo najprej poskrbeti zase. Le zdrava, zadovoljna in spočita mama bo sonce vsej družini.

Na prihodnjih straneh vam predstavljamo izbor izdelkov za zdravo nosečnost in materinstvo.

V podjetju Farmedica smo v celoti usmerjeni k zdravlilu in preparatom brez recepta. Razen redkih izjem so »srce in duša« naše aktivnosti zdravlila in preparati rastlinskega izvora, namenjena samozdravljenju. Izdelki so prijazni vsej družini. Želimo vam veliko lepih trenutkov in zdravja.

Gradniki

za zdravo nosečnost

Nosečnost je intenzivno obdobje, zato ga je potrebno podpreti z ustreznimi hranili. Za optimalno delovanje imunskega sistema, elan, energijo ter dobro počutje se oskrbimo z vitamini, minerali in maščobami. Kar vnesemo v telo, je tako hrano kot tudi gradnik za mamico in otroka. Za zdravo nosečnost in prihodnost otroka vsekakor uživajmo v darovih narave. Raznoliko dnevno prehrano pa lahko še dodatno oplemenitimo.

Vitamini

Bio C tablete - Okusne žvečljive tablete iz suhega izvlečka karibske češnje (acerole) vsebujejo naravni vitamin C, ki prispeva k delovanju imunskega sistema. Vitamin C sodeluje tudi pri absorpciji železa.





V kolikor vam vitamin C bolje prija v obliki napitka si postrezite s sokom **Dr. Steinberger - Vitesse za imunski sistem.**

Sok B-Aktiv je pripravljen po tradicionalni recepturi Rudolfa Breussa. Vsebuje biološko pridelano zelenjavo z visoko vsebnostjo vitaminov skupine B.



Maščobe

A.Vogel Omega-3 Kompleks iz hladno stiskanega lanenega olja in alg je odličen vir maščobnih kislin. Odlikuje ga blag, nemoteč vonj, ki ne povzroča spahovanja. Maščobna kislina ALK ima vlogo pri vzdrževanju normalne ravni holesterola, DHK pa pri delovanju možganov in ohranjanju vida.



Nega

in podpora

Koža, naš največji organ, je v času nosečnosti podvržena številnim spremembam. Postane lahko bolj sijoča, zato pravimo, da nosečnice kar žarijo. Lahko pa se pojavi tudi temnejša pigmentiranost in lisavost na posameznih predelih. Kar je posebej presenetljivo, sta izjemna prožnost in reverzibilnost. Po porodu se koža vrne v prvotno stanje. Vse dotlej pa jo ustrezno negujemo, da v času intenzivnih sprememb ne utрпи prevelikih poškodb.

Olje pšeničnih kalčkov je učinkovito prehransko dopolnilo in nega obenem. Le nekaj kapljic naravnega vitamina E vmešamo v običajno kremo za nego in jo vmasiramo na obraz in na občutljiva mesta. Olje lahko tudi zaužijemo.



Bioforce krema je nepogrešljiva tako med nosečnostjo kot po porodu. Nežna tekstura, ki se odlično vpije, ščiti suho, pordelo ali občutljivo kožo. Krema je odlična tako za vsakodnevno nego obraza in telesa kot tudi za intenzivno nego pri razpokani, razdraženi koži. Uporabljamo jo lahko tudi kot odlično zaščito kože v hladnejšem obdobju in za nego razdražene, pordele ritke pri dojenčku.



Nega ustne votline

Včasih je veljalo pravilo, da vsako bodočo mamico stane en zob. Danes vemo, da lahko ohranimo vse, s primerno higieno pa obdržimo tudi širok in zdrav nasmeh. Ker so dlesni v nosečnosti nekoliko občutljivejše, uporabljajmo zobno ščetko z mehкими ščetinami in naravna sredstva za nego.



Echinacea zobna pasta je posebej primerna za občutljive dlesni, nagnjene h krvavitvam. Vsebuje le naravne sestavine, ki so prijazne tako sluznici ust kot sklenini.



Omilimo

in odpravimo težave

V nosečnosti lahko zaradi intenzivne rasti in razvoja prihaja tudi do posameznih neravnovesij in primanjkljajev. S primerno nego jih nadomestimo ter se okrepimo. Telesu omogočimo učinkovito podporo, le tako si bo hitreje opomoglo.

Slabokrvnost, primanjkljaj železa, utrujenost

Tonik Eisenblut Plus je odlična rešitev pri potrebah organizma po železu. Železo je namreč nujno potrebno za nastanek rdečih krvnih celic, ki sodelujejo pri prenašanju kisika po telesu. Primanjkljaj železa povzroča utrujenost in zmanjšane kognitivne sposobnosti.

Eisenblut Plus odlikuje dvovalentna oblika železa (glukonat), ki se lažje absorbira. K še boljši biorazpoložljivosti pa pripomore tudi dodani vitamin C. Pomembna prednost tonika Eisenblut plus je, da ne povzroča neprijetnih stranskih učinkov, kot so slabost, kovinski priokus, prebavne motnje in nečista koža. Sestavo zaokrožijo vitamini B1, B6 in B12, vsi pomembni za naš organizem in gredo z roko v roki z železom.

Tonik je prijetnega, naravnega sadnega okusa in vonja. Brez težav ga lahko uživajo tako nosečnice, ki se pogosto soočajo s spremenjenim vonjem in okusom, kot otroci po 4. letu starosti. S priloženima merilno posodico in tabelo priporočenih dnevnih odmerkov bo odmerjanje preprosto in praktično. Tonik Eisenblut Plus je izjemno prijazen celotnemu prebavnemu traktu. Ne povzroča obarvanosti zob. Zaradi odsotnosti laktoze in glutena ter prisotnosti karminativnih zelišč je lahko prebavljiv. Tonik Eisenblut Plus ima najvišjo vsebnost železa med vsemi sokovi dr. Steinberger. V 450 mililitrih je kar 337 miligramov dvovalentnega železa, kar je odlična razpoložljivost za »železno« zdravje ter energijo.



Jutranje slabosti

Začetno obdobje nosečnosti lahko spremljajo slabosti. Največkrat se pojavljajo zjutraj, lahko pa se povsem nepričakovano pojavijo tudi čez dan. Omilimo jih s počitkom, zadostnim vnosom tekočin ter z manjšimi grizljaji hrane, ki nam prija.

Dr. Steinberger - Sok iz brusnic je matični sok iz čistih plodov brusnic, brez dodane vode in sladkorja.



Uravnotešena prebava

V nosečnosti lahko zaradi nekoliko spremenjene lege notranjih organov, omejenega gibanja in hormonskih sprememb prihaja tudi do neravnovesja v prebavilih. Posledice so lahko blago zaprtje ali prebavne motnje. Pomembno je, da skrbimo za zdravo rast koristnih bakterij v črevesju, saj s tem vplivamo tudi na delovanje imunskega sistema.

Molkosan® je koncentriran, naravno fermentiran pripravek iz sirotke, ki jo pridobivajo iz ekološko pridelanega mleka. Ponaša se z visokim deležem L(+) mlečne kisline ter z odsotnostjo laktoze. Pasteriziran koncentrat je polnjen v stekleničke. Uživamo ga kot razredčen napitek z blagim okusom.



Utrujene noge

Breme nosečniškega trebuščka prenašamo na nogah. Zaradi spremenjenih točk ravnotežja spremenimo korak ter dodatno obremenimo sklepe. Ob naporu noge pogosto »zrastejo« ter tudi zatekajo. Privoščimo si počitek z dvignjenimi nogami in blagodejno nego.

Venagel je gel z izvlečkom navadnega divjega kostanja, ki hladi, razbremeni ter neguje utrujene, boleče in otekle noge.

Nasveti za zdrave vene med nosečnostjo:

- bodite zmerno telesno aktivni,
- nosite ohlapna oblačila in udobno obutev,
- izogibajte se vročini, saj ta dodano razširi vene v nogah,
- noge večkrat prhajte s hladno vodo,
- pazite na zdravo prehrano in zaužijte dovolj vlaknin in tekočine.



Zamašen nos in polna glava

Ko se prehlad ali alergija naselita v predel glave, ju vse težje prenašamo. Zamašene nosnice otežijo dihanje, kmalu pa se nas lahko poloti še glavobol. Zaradi občutljive nosne sluznice in naprezanja lahko tvegamo odrgnine, rane in krvavitve. Tudi nosno votlino je potrebno čistiti, negovati in zaščititi, predvsem pa spodbuditi k naravni obnovi.



Nisita® pršilo za nos je prva pomoč pri preprekah v nosni votlini, ki nastajajo zaradi povečane količine sluzi. Izotonizirana fiziološka raztopina v obliki pršila brez potisnega plina in konzervansov pripomore k lažjemu čiščenju ter raztapljanju zgoščene sluzi.

Natrij in klorid z osmotskim delovanjem pripomoreta k ohranjanju telesnih funkcij. Natrijev hidrogenkarbonat ohranja pufrski sistem pH vrednosti rahlo bazičen in podpira čiščenje zgornjih dihal. Očiščeno nosno sluznico lahko pred zunanjimi vplivi zaščitimo z **Nisita® mazilom za nos**.

Ta vlaži, zaščiti

ter pripomore k celjenju pri pogostih krvavitvah. Olajša izločanje sluzi pri izpihovanju ter preprečuje pokanje kože okoli nosnic. Tako razpršilo kot mazilo Nisita® sta izdelana v priročni obliki, ki olajšata varen in neboleč vnos tudi v globlje predele nosne votline.



Ko praska po grlu

Pastile **Isla® Medic Voice** ali **Acute** so učinkovita pomoč ter preventiva pri težavah grla ter glasilk. Lajšajo težave, ki spremljajo prehladna obolenja – hripavost, boleče grlo, suha sluznica, oteženo požiranje ter siljenje h kašlju. Pastile so tudi odlična preventiva za dihalne poti v hladnem vremenu ali v klimatiziranih prostorih.

Hialuronska kislina v obliki hidrogela v kombinaciji z Islandskim lišajem v ustni votlini reagira s slino ter sprosti blagodejne učinke. Pomiri, obnovi ter zaščiti osušeno in poškodovano sluznico. Regenerirana površina dihal preprečuje nadaljne okužbe ter zaradi pomiritve omogoča tudi bolj kakovosten spanec.



Pastile imajo prijetno kombinacijo okusov: voice (češnja z mentolom), acute (med, limona), navkljub odsotnosti sladkorja. Uporabimo jih lahko tudi za blaženje neprijetnosti pri pojavu aft pri padcu odpornosti. Hkrati so pastile zaradi odsotnosti sladkorja, glutena ter umetnih primesi prijazne tudi do zdravja zob, dlesni ter prebavil. Pastile lahko uživate v vseh obdobjih materinstva.

Družina Isla šteje še naslednje člane: Isla® Junior, Isla® Mint, Isla® Moos, Isla® Ginger, Isla® Cassis.

Suhe oči

Težave s suhimi očmi so med nosečnostjo pogoste in se lahko pojavijo že v prvem trimesečju in vse do tretjega trimesečja. Pojavijo se pri kar 4 od 10 nosečnic.* Še posebej smo težavam izpostavljene pozimi, ko se dalj časa zadržujemo v prostorih s suhim zrakom ali poleti zaradi uporabe klimatskih naprav. Občutek suhih, pekočih, utrujenih oči si lahko olajšamo z **A.Vogel Kapljicami za oči in A.Vogel Extra Intense kapljicami za oči.**

Kapljice za oči vsebujejo hialuronsko kislino in izvleček navadne smetlike (*Euphrasia officinalis*). Ne vsebujejo konzervansov, zato so primerne tudi za uporabnike kontaktnih leč.

Vsebnik ima poseben filter, ki prečisti zrak, ki med sproščanjem kapljic prehaja iz zunanosti v notranjost. Kapljice zato ostanejo sterilne ves čas uporabe in konzervansi niso potrebni.

Kapljice lahko uporabljamo dogotrajno. Priporočamo vam, da se posvetujete z zdravnikom, če simptomi trajajo več kot 30 dni.



*Vir: Asiedu K, Kyei S, Adanusa M, Ephraim RKD, Animful S, Ali-Baya SK, et al. (2021) Dry eye, its clinical subtypes and associated factors in healthy pregnancy: A cross-sectional study. PLoS ONE 16(10): e0258233. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258233>

Težave pri vnetjih sečil

Med nosečnostjo lahko pride do številnih anatomskih in fizioloških sprememb urinarnega trakta in povečanega zastoja urina. S tem se poveča ugodno okolje za razmnoževanje bakterij in lahko se zgodi, da nas napadejo vnetne bolezni sečil.*

Pomagamo si lahko s tradicionalnim zdravilom rastlinskega izvora **Canephron®**, ki je namenjeno podpornemu zdravljenju in dopolnjevanju določenih ukrepov pri blagih težavah zaradi vnetnih bolezni sečil ter izpiranju sečil zaradi povečanega vnosa tekočin, s čimer se lahko prepreči nalaganje ledvičnega peska.



Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

*Vir: Urinary tract infections in pregnant individuals. Clinical Consensus No. 4. American College of Obstetricians and Gynecologists. Obstet Gynecol 2023;142:435–45.

Zdrava prehrana

V nosečnosti naj zdravo raste le trebušček. Resnično ni potrebno jesti za dva, pomembno je le, da dvakrat premislite, kaj boste zaužili. Prisluhnite svojim potrebam in okusu. Povečan apetit in nenadne želje po prav določeni hrani je vsekakor potrebno upoštevati, a tudi omejiti. Prepogoste izlete v shrambo in hladilnik bi kaj kmalu tudi obžalovali. Pridobljena prekomerna teža vpliva na zdravje sklepov, prevelika količina soli pa tudi na otekanje ter povišan krvni tlak.

Naj bo hrana krepčilo in zdravilo. Hkrati pa z vsakim zaužitim grižljajem ustvarjate tudi okus vašega še nerojenega otroka. Verjetno kar nekaj hrane s seznama nosečniških muh ne bi ponudili malčku. A dokler biva pod vašim srcem, si z njim delite prav vsak grižljaj. Nikakor ne morete zgrešiti s pristnimi, naravnimi in okusnimi izdelki.

Herbamare® jušna osnova z manj natrija je pravi kameleon v kuhinji. Aromatična mešanica soli, zelišč, rastlinskega olja in biološko pridelane zelenjave je primerna za hitro in enostavno pripravo. Za bistre juhe, osnove za vse vrste gostih juh, omak ali, v kombinaciji z oljem, tudi marinad. Herbamare® jušna osnova z manj natrija je lahko tudi odličen topel zelenjavno-mineralen napitek za na pot v hladnih dneh. V praktični obliki ga lahko z žličko dozirate iz lončka ali uporabite že odmerjene kocke.



Herbamare® sol diet je okusen in zdrav nadomestek navadne kuhinjske soli. Zaradi nižje vsebnosti natrija je primerna za vse, ki morajo biti pri vnosu soli v telo previdni. Sol iz magnezijevega in kalijevega klorida je zorjena z mešanico zelenjave biološke pridelave, izbranega šopka zelišč in morske alge kelp, ki je naraven vir joda. Zeliščno sol lahko uporabite za soljenje hladnih in toplih jedi.

Soli ter jušne osnove Herbamare® so na voljo tudi v različici Original. Ne vsebujejo glutena, laktoze in glutamatov.

Aromatičnost je osnovana zgolj na unikatni kombinaciji in sinergiji soli ter tradicionalnih zelišč z zelenjavo. Izdelki Herbamare® so tako pletež okusov, ki ga poleg soli ustvarja še čebula, pastinjak, korenje, por, česen, kurkuma, luštrek, muškatni cvet in drugi.

Dr. Steinberger - BIO zelenjavni sok

je odličen zelenjavni napitek, ki ga lahko dodajate v vaš priljubljeni zmešanček ali iz njega pripravite toplo ali hladno krepčilno juho. Mešanici paradižnika, korenčka, rdeče pese, zelene, kumaric, kislega zelja, čebule in paprike je dodana jodirana sol. Sok je tako odličen vir joda, mineralov, vitaminov in vlaknin. V priročni stekleni embalaži je zelo praktičen za uporabo, saj vam na poti lahko služi kot nizkokalorična malica.



Posebni trenutki

Opojni topli užitki

V nosečnosti se nam čutnice za vonj in okušanje izjemno izostrijo ter povzročijo tudi posebne potrebe po živilih, ki se jim ne moremo upreti. Čez noč lahko tudi povsem spremenimo okus. Tako se strastnim kofetaricam lahko upre kava in jim zadišijo fige. Še težje pa je, če se kavi ne morete upreti.

Odličen osvežilen napitek za prav vse trenutke dneva je **žitna kava Bambu**. Sadno-žitna mešanica iz ekološko pridelanih sestavin ne vsebuje kofeina. Je prijazna do občutljive želodčne sluznice in ne dviguje krvnega pritiska. Pripravimo jo z vročo vodo, po okusu pa lahko dodamo tudi sladkor, med ali mleko.



Aromatična sprostitiv

Počitek je v nosečnosti posebnega pomena. Večji kot je trebušček, manj je možnosti, da bo ta zares popoln. Dnevne napore in stres lahko omilite z udobnim počitkom v prostoru, ki ga osvežite s **Po-Ho eteričnim oljem**. Le nekaj kapljic mešanice eteričnih olj v izparilniku prijetno sprosti in odpira dihalne poti.



Ne pozabimo

tudi na očke in ostale družinske člane

Res, da je mama ena sama, a brez očka in otrok, ne bi bila mama.

Poleg nosečnice tudi vsi ostali družinski člani potrebujejo nego in pozornost. Prav je, da okrepimo imunski sistem vsakega člana družine in v dom prinašamo čim manj možnosti za obolenje. Ker smo si v družini blizu, ki zato toliko hitreje izmenjamo tudi viruse in bakterije.

Pomembno je, da vsem zagotovimo tudi dovolj spanca, nežnosti, igre ter druženja. Spoštujmo tudi potrebo in željo, da kdo od družinskih članov včasih potrebuje čas zase. Novorojenček v družino prinese tudi nove navade. Primanjkljaj spanca in utrujenost pa je lahko tudi vzrok za nejevoljo ali manjši prepir. A prav vse mine in z veseljem se spominjamo vseh dogodivščin in vragolij, ko šteujemo in pihamo sveče na rojstnodnevnih tortah.



Predstavljeni sokovi iz družine Dr. Steinberger, izdelki A.Vogel in pastile Isla® odlikujejo naravne sestavine. V izboru so izdelki, ki so primerni tako za nosečnice, kot tudi ostale člane ožje in širše družine, kasneje pa tudi otrok. Napitki so še posebej primerni za zdravnice, saj glede na sestavo zdravje kar priključijo!

Iskrene čestitke in čim več zdravih in nepozabnih trenutkov!





Naši strokovni sodelavci bodo z veseljem odgovorili na vaša vprašanja o samozdravljenju in uporabi zdravil rastlinskega izvora.

Vprašanja lahko naslovite na: nasveti@farmedica.si ali pokličite na 01/524 02 16.

Lahko pa jih pošljete na naslov:
Farmedica d.o.o., Leskoškova 12, 1000 Ljubljana.

www.farmedica.si

 **farmedica**
vaš partner pri zdravlju