

PRIJATELJEM NAJBOLJŠE!

Februar 2024

Novice za uporabnike FHES, OKA (angl. MAP) in probiotikov EM

Ureja: dr. Iztok Ostan

ostan.iztok@gmail.com

Novo življenje – bogatejša hrana

Med nosečnostjo je potrebno hrano obogatiti. Po priporočilih ameriškega združenja porodničarjev in ginekologov potrebuje nosečnica dodatek vitaminov B kompleksa (zlasti folno kislino - B9 in holin - B4), vitamina D in C, železo, kalcij in maščobne kisline omega-3. Težave v nosečnosti pa lahko nastanejo tudi zaradi oslabelosti telesnih makrostruktur: antioksidantske vode, beljakovin in črevesne biote. Slednje poskušamo optimizirati z mojim sistemom prehranske prve pomoči. Na spletni strani www.iztokostan.com je zbranih že več kot 700 izkušenj z njimi, med njimi so tudi izkušnje nosečnic. To številko novic posvečam prehranski prvi pomoči v nosečnosti.

Dr. Iztok Ostan



Osebni posveti z dr. Ostanom

Trzin: osebni posveti bodo 9. 2. 2024 v trgovini Premium Kozmetika, Kidričeva 12; obvezne prijave v trgovini, na tel.: 040/896-633 ali po mailu: premiumkozmetika1@gmail.com.

Kamnik: osebni posveti bodo 16. 2. 2024 v biotrgovini Mamaterra, Ljubljanska c. 4a; info na tel.: 01/831-16-11 ali mailu: trgovina@mamaterra.si.

Maribor: osebni posveti bodo 21. 2. 2024 v biotrgovini Norma, Žolgarjeva 18; info na tel.: 02/320-40-22 ali mailu: norma@norma.si.

Celje: osebni posveti bodo 22. 2. 2024 v biotrgovini Norma, Prešernova 25; info na tel.: 03/620-22-18 ali mailu: norma-celje@norma.si

Novice pošiljata: Marjan in Mojca Breznikar

Za naročila pokličite: **Gsm 040 834 904** oz.

Preko spleta:

map-amino-acid.com MAP (OKA)

megahydrate.si FHES in drugi izdelki

vitabiosa.si ... probiotik EM Vita Bios

Optimizacija beljakovin v nosečnosti

Nosečnice potrebujejo dodatnih 10 g beljakovin bruto količine na dan. To si lahko priskrbijo z uživanjem dodatne beljakovinsko bogate hrane. A pogosto so kljub temu beljakovinsko podhranjene. Znaki pomanjkanja beljakovin so lahko utrujenost, pomanjkanje apetita ali pretiran apetit, ohlapnost kože, slabšanje kakovosti las, nohtov, zob ... Približno 90 % nosečnic dobi strije, kar kaže, da je pomanjkanje beljakovin v nosečnosti pogost pojav.

Od kot to pomanjkanje kljub dovolj užitim beljakovinom? Običajne beljakovine so težko presnovljive: potrebno je kar 3 do 7 ur, da jih prebavila razgradijo na aminokisline; ko te prispejo po krvi do celic, pa tam nastopi še večja težava – zelo nizek izkoristek aminokislin (največ 48 %), kar pomeni, da se večina aminokislin pretvori v dušične odpadke, ki zelo obremenjujejo jetra in ledvice. Edino aminokislino tipa OKA rešujejo oba omenjena problema: v kri se absorbirajo v 23 minutah po užitju, na celični ravni pa jih izkoristimo 99-odstotno, kar pomeni, da praktično ne obremenjujejo izločal. Regeneracija je zato z njimi zelo hitra. Običajni priporočeni odmerek OKA je pri odraslih moških in ženskah od 3 do 5 tablet na dan, nosečnica pa zadovolji vse dodatne potrebe po beljakovinah z uživanjem 4 dodatnih tablet (g) OKA na dan.

Ugodna cena MAP (OKA) + Vita Bios + FHES (Megahydrate) + OMEGA 3 >>> map-amino-acid.com

Izkušnje z OKA v nosečnosti

Tridesetletna Jana je bila v času nosečnosti brez energije, pogosto je bruhalo, ni imela apetita, njeno razpoloženje je nihalo. Po dveh tednih jemanja OKA (5 tablet zjutraj, 5 popoldne) je spet pridobila apetit, bruhanje je prenehalo, začutila je več energije in splošno počutje se je izboljšalo. OKA je jemala še naprej in njeno telo je postalo občutno krepkejšo in prožnejšo.

Našo sorodnico je skrbelo, ker so pri pregledu z ultrazvokom ugotovili, da je zarodek manjši kot bi bilo pričakovati. Pa je začela uživati po 5 do 8 tablet OKA na dan in že mesec kasneje je bil zarodek normalne velikosti. Zdravnik se je pri pregledu z UZ kar čudil izboljšanju. Rodila je zdravega, 3,1 kg težkega fantka.

Gospa Marinka (36) je v času nosečnosti z naporom opravljala potrebna dela. Mučila sta jo nespečnost in splošno pomanjkanje energije. Začela je uživati po 4 tablete OKA zjutraj in 4 popoldan. Kmalu je občutila več energije in bolje je spala. Po porodu se je telo dokaj hitro vrnilo v prejšnje stanje: koža je bila povsem brez poporodnih strij; lasje, nohti in zobje niso bili prav nič prizadeti. Ob tem je bilo opazno tudi zmanjšanje celulita.

Optimizacija črevesne biote v nosečnosti

V času nosečnosti plod pritiska na črevesje in lahko moti peristaltiko. Zato je modro, če že ob začetku poskrbimo za optimizacijo črevesne biote. Znak neuravnotežene črevesne biote je neprijeten vonj blata, saj nakazuje, da prevladujejo gnilobni procesi. Pri nas doma že od leta 2003 uživamo bio probiotik EM, ki že po nekaj dneh povsem odpravi neprijeten vonj blata. Taka je tudi izkušnja že omenjene gospe Jane, ko ga je začela uživati sredi nosečnosti.

Zbranih imamo več kot sto pričevanj uporabnikov, ki so ob njegovem uživanju odpravili zaprtje ali napihnjenost in več kot štirideset, ki so si tako pomagali pri driskah.

Antioksidantskost vode v telesu med nosečnostjo

Telesne tekočine morajo biti antioksidantske – voda, ki jo pijemo, celo najboljša izvirska pitna voda, pa je po naravi oksidirana. Telo mora torej popito vodo še pretvoriti v antioksidantsko, kar pa zahteva energijo, ki je mnogim nosečnicam primanjkuje. Zato je po naših izkušnjah koristno uživati v času nosečnosti antioksidantski prašek FHES. Raziskava dr. Stephansona in dr. Flanagan je pokazala, da celice v vodi, napojeni s FHES, ustvarijo v določenem obdobju iz glukoze kar do petkrat več energije kot sicer. FHES je zelo močan antioksidant. Po meritvah Univerze v Ljubljani je v kozarcu vode s kapsulo praška FHES toliko antioksidantskega vodika kot v vsaj 10.000 kozarcih svežega soka. Tako biološko okolje varuje pred okužbami. Vse to je pomembno tudi v nosečnosti.

Znanka nam je posredovala izkušnjo svoje sestre: Pri štiridesetih je rodila svojo edinko. Med nosečnostjo je začela uživati po 2 kapsuli FHES na dan. Nosečnost je prenašala brez težav in rodila je zdravo, vitalno hčerko. Kot zaprisežena zagovornica dojenja je dojila intenzivno in razmeroma dolgo. Zanimivo je bilo, da ni bila videti nič utrujena, čeprav je redno dojila tudi ponoči. Šele ko je za nekaj dni ostala brez zaloge FHES, se je pri njej pojavila »normalna« utrujenost neprespene mamice. Takoj, ko je začela spet uživati FHES, je utrujenost izginila.

Omenjena dopolnila lahko tudi nosečnice uživajo sočasno. Naj povzamemo izkušnjo gospe s Primorske, 27-letne mamice treh sinov. Med zadnjo nosečnostjo je začela uživati FHES (2 kapsuli na dan), obenem pa tudi aminokisline OKA (najprej po dve tableti na dan, potem po eno). Takrat je nosila enojajčna dvojčka, pa je morala dobro poskrbeti za boljšo prehranjenost. Ob jemanju teh dopolnil je občutila več energije, obenem se je zmanjšala njena nagnjenost k infekcijam in alergijam, bolje je tudi spala. Ko nam je posredovala svojo izkušnjo, je ta dopolnila jemala že štiri leta. Kot je zapisala, ji to pomaga, da lažje opravlja naloge mamice.

