

Nosečnost

Nosečnost

Ali lahko jemljemo magnezij med nosečnostjo?

Jemanje magnezija med nosečnostjo ni le varno, ampak tudi koristno. „Večini žensk ga običajno nekoliko primanjkuje,“.

Ali lahko med nosečnostjo jemljemo omega 3?

Ustrezno uživanje maščobnih kislin omega 3 je med nosečnostjo izjemno pomembno, saj so ključni gradniki možganov in mrežnice ploda. Maščobne kisline omega-3 imajo lahko tudi vlogo pri določanju dolžine nosečnosti in preprečevanju perinatalne depresije.

Ali lahko med nosečnostjo jemljete B12?

Med nosečnostjo je vitamin B12 pomemben za razvoj in delovanje otrokovih možganov in hrbtenjače, saj preprečuje resne okvare nevralne cevi, kot so npr: spina bifida (hrbtenica se ne oblikuje pravilno) anencefalija (hrbtenjača in možgani se ne oblikujejo pravilno).

Ali lahko med nosečnostjo jemljemo cink?

Jemanje cinka med nosečnostjo pomaga nekoliko zmanjšati število prezgodnjih porodov, vendar ne preprečuje drugih težav, kot so otroci z nizko porodno težo. Veliko žensk v rodni dobi ima lahko blago do zmerno pomanjkanje cinka. Nizke koncentracije cinka lahko povzročijo prezgodnji porod ali celo podaljšajo porod.

Vloga vitamina C med nosečnostjo:

ortomolekularna perspektiva

Ena izmed najbolj prepričljivih študij o vitaminu C in nosečnosti prihaja od dr. Frederick Klenner, pionir na področju ortomolekularne medicine. V svoji prelomni študiji, dr. Klenner je 300 nosečnicam dal visoke odmerke vitamina C, z izjemnimi rezultati: brez splavov, smrti mater in brez perinatalnih smrti. Te ugotovitve poudarjajo potencial vitamina C pri spodbujanju zdravih nosečnosti in zmanjševanju zapletov.

Andrew Saul, priznani zagovornik ortomolekularne medicine, je obširno dokumentiral in se zavzemal za uporabo visokoodmernega vitamina C. Po podatkih Saula vitamin C ni samo varen, ampak zelo koristen med nosečnostjo. Poudarja, da lahko antioksidativne lastnosti vitamina C ublaži oksidativni stres, ki se pogosto poveča med nosečnostjo.

Nekatere prednosti vitamina C med nosečnostjo:

- **Izboljšana imunska funkcija:** Nosečnost lahko spremeni imunski sistem, zaradi česar so nosečnice bolj dovzetne za okužbe. Vitamin C krepi imunski sistem, ki pomaga pri preprečevanju bolezni in ohranjanju splošnega zdravja.
- **Kolagen** Proizvodnja: Vitamin C je bistvenega pomena za sintezo kolagena, ki je ključnega pomena za razvoj otrokove kože, hrustanca, kite in kosti. Podpira tudi materino kožo in vezivno tkivo, ko se njeno telo spremeni.
- **Zaščita antioksidantov:** Nosečnost povečuje oksidativni stres, ki lahko povzroči zaplete, kot je preeklampsija. Vitamin C, kot močan antioksidant, pomaga nevtralizirati proste radikale, ki ščitijo tako mater kot otroka.
- **Absorpcija železa:** Vitamin C povečuje absorpcijo železa iz rastlinskih živil, kar je ključnega pomena za

preprečevanje anemije za pomanjkanje železa, kar je pogosta skrb med nosečnostjo.

Dr. Klennerjeva raziskava, ki jo imenujemo Klennerjevski protokol o nosečnosti, je uporabila odmerke od 5.000 do 15.000 mg vitamina C na dan. Na podlagi njegovih ugotovitev priporočamo naslednji urnik odmerjanja: 5.000 mg na dan v prvem trimesečju, 10.000 mg na dan v drugem trimesečju in 15.000 mg na dan v tretjem trimesečju.

Ortomolekularni pristop k uporabi vitamina C med nosečnostjo, kar dokazuje delo dr. Frederick Klenner in ga zagovarja Andrew Saul poudarja potencial hrana za podporo zdrave nosečnosti. S svojimi lastnostmi za krepitev imunskega, antioksidanta in kolagena je vitamin C vitalna sestavina prenatalne oskrbe. Vedno se posvetujte z zdravstvenim delavcem, da določite ustrezen odmerek in zagotovite varno, zdravo nosečnost.

S sprejemanjem načel ortomolekularne medicine lahko nosečnice izboljšajo svoje zdravje in dobro počutje, kar prispeva k pozitivnim izkušnjam nosečnosti in zdravemu začetku za svoje otroke.