

Jak na potíže v těhotenství



Anna Kohutová

Kapitola 1

Jak na potíže v těhotenství?

Vaše tělo tvoří úrodnou půdu pro růst vašeho miminka, které si z něj bere všechny důležité živiny.



Zdravá strava v těhotenství



Pečlivě si vybírejte potraviny, které jíte. Vyhýbejte se živočišným tukům, cukrům, potravinám s růstovými hormony a pesticidům. Určitě neplatí, že máte jíst za dva.

Strava by měla být nutričně vyvážená, se zastoupením dostatečného množství bílkovin, ovoce, zeleniny, vlákniny, potravin bohaté na omega 3 mastné kyseliny, železo, vápník, vitamíny a minerály.

Přírodným zdrojem vitamínů a minerálů je čerstvá zelenina, luštěniny, ořechy a ovoce...

Pokud je to možné, měla byste nakupovat organickou stravu a vypít asi 3 dcl na 1 kg váhy čisté vody. Pokud jde o doplňky stravy, nedoporučuji vitamínové chemické preparáty, které metabolismus zatěžují a způsobují nadměrné přibírání dítěte na váze.

Doporučuji cca 400mg kyseliny listové každý den, ideálně měsíc před otěhotněním, a to do třetího měsíce těhotenství. Je také dobrou prevencí proti nechutenství a nevolnosti.

Dobrym zdrojem kyseliny listové jsou ovoce a zelenina, například: brokolice, pomeranče, květák, meruňky, dýně, avokádo, rajčata či luštěniny a hlavně vše čerstvé, co má zelené listy, jako je například salát, špenát, kapusta či chřest.

Bílkoviny jsou důležité pro vývoj dítěte. Sklenice kvalitního bílého jogurtu je dobrým zdrojem bílkovin. Kvalitní bílkoviny obsahují také ořechy nebo luštěniny.

Vláknina je nejvíce obsažena v zelenině, obilovinách a luštěninách.

Zdrojem důležitých vitamínů jsou tyto potraviny:

- **Vitamín C** - je obsažen v ovoci a v zelenině. Jeho přísun je nutný pro lepší absorpci železa, mrkev s citrónem a olivovým olejem vám dodá potřebné množství tohoto vitamínu. Obsahují ho např. paprika, křen, rajčata, citrusy, jahody, citrón, brokolice, brambory a květák...

- **Vitamín D** - je základem tvorby kostní tkáně dítěte. Nejlépe jej získáme pravidelným vystavováním kůže slunci. Je obsažen v

dýni, pomeranči, kvasnicích, obilovinách, rybím tuku, mořských rybách, vaječném žloutku, másle, mléku a mléčné výrobkách.

- **Vitamín B** - kvasnice, lněné semínko, rýže, ořechy, melasa, pohanka, ovesné vločky, listová zelenina

- **Vitamín K2** - nezbytný pro správné nasměrování vápníku do kostí. Najdeme jej v kysaném zelí, fermentovaném sójovém sýru natto.

- **Železo** - kopřivový čaj s citrónem je výborný zdroj železa v těhotenství. Železo obsahují i celozrnné produkty, melasa, červená řepa, ořechy, dýňová a slunečnicová semínka, pšeničné klíčky, čočka, fazole, švestky...

- **Jód** - mořské řasy, polníček, Vincentka (pouze jedna štamprdle denně) Hanácká kyselka, jodovaná sůl...

- **Vápník** - mák, sezam, kopřiva, přeslička, polníček, luštěniny, brokolice, ořechy, mandle...

- **Hořčík** - drůbež, ryby, citrusové plody, mléčné výrobky, mandle, para ořechy, celozrnné výrobky, sojové boby, pивní kvasnice...

- **Draslík** - meruňky, banány, brambory, maso...

- **Omega3 mastné kyseliny** - ryby, konopný olej, olivový olej, lněné semínko, chia semínka, vlašské ořechy...

- **Je vhodné popíjet mandlové mléko**, nebo jíst 10 loupáných mandlí denně, obsahují totiž cenné vitamíny a minerály, především vitamín E, vápník a hořčík.
- **Sušené nesýřené ovoce** - datle, rozinky a meruňky vám ke konci těhotenství dodají potřebnou energii.

TIP:

Měsíc před porodem jezte alespoň 5 datlí denně, jsou vhodné k prevenci krvácivých stavů po porodu.

Jakým potravinám se vyvarovat?

- Vyvarujte se alkoholu.
- Potravinám, které obsahují sýry - plísňě, např. plísňové
- Sýry z nepasterizovaného mléka mohou obsahovat listerie. Bakterie listerie mohou způsobit potrat.
- Omezte či úplně vynechejte umělá sladidla.
- Vyšší než doporučené množství vitamínu A je škodlivé, proto se těhotným nedoporučuje konzumace jater.
- Doporučuji omezit příjem mořských ryb, které zpravidla obsahují těžké kovy včetně rtuti. K těm nejméně vhodným rybám s vyšším obsahem metylrtuti, které mohou negativně

ovlivnit růst dítěte a vývoj jeho nervového systému, patří makrely, mečouni a žraloci.

- Nedoporučuji tepelně neupravené živočišné potraviny, jako jsou za syrova připravované paštiky, krvavé steaky, které mohou být zdrojem listerií.
- Nevhodné jsou sushi a mušle. Mořské plody jsou sice skvělým zdrojem bílkovin, ale tepelně neupravené mohou být zároveň zdrojem nebezpečných parazitů a bakterií.

BYLINY V TĚHOTENSTVÍ



Již v dobách minulých využívaly porodní báby mocných účinků bylin a léčivých přípravků vycházejících ze země. Používaly se k léčbě různých neduhů v těhotenství, při potížích u porodu a po porodu.

Úryvek ze staročeské knihy Děti roditi jest božské ovotce od Gendera:

Aby žena vesele a pokojně porodila: „Item jelení hubky jako zrno hrachu vážný vezma, jednu polovičku zžvejka je sněž a druhú sobě přes pupek potěruj a bez velké práce porodiš.“ Pozn. jelení hubka je houba z rodu lanýž.

Těhotné ženy se často cítí mnohem více uzeměné, než kdy jindy, protože naše kořeny vyrůstají ze země a tradic našich předků.

Byliny jsou léčivky, proto buďte s výběrem opatrná, zvláště v prvním trimestru.

Nyní budete provedena jednotlivými účinky bylin, které vás mohou zbavit nepohodlí, které vám těhotenství může přinést.

Do 38. týdne nejsou vhodné některé druhy koření a bylin. Mohou být pro těhotné ženy obzvláště nebezpečné, protože obsahují látky způsobující překrvení pánve a vzniká i poměrně vysoké riziko potratu.

Obecně lze říci, že v běžných malých dávkách bylinky nemohou uškodit, zvláště v sušené formě, např. oregano, bazalka, petržel, tymián. Protože zakoupené koření v sáčkích je o většinu látek již ochuzeno, poté tepelným zpracováním ztrácí téměř vše.

Mezi léčivky, které mohou vyvolat potrat nebo předčasný porod patří: aloe pravá, arnica, andělíka lékařská, anýz vonný, drmek obecný, celer, japonská máta, máta polej, pelyněk pravý, prha horská, routa vonná, sporýš lékařský, šalvěj, skořice, hřebíček, oregano, tůje, kopytník evropský, lékořice lysá, majoránka, medvědice, verbena, vojtěška asfalfa, vodilka, vratič, zázvor, ženšen.

Pokud se rozhodnete pro aromaterapii, doporučuji začít s **hydroláty**, které jsou bezpečnou formou terapie a jako jediné se mohou užívat, narozdíl od éterických olejů, vnitřně. Další forma užití je v rozprašovači, v koupeli, masáži....

ZPŮSOB PŘÍPRAVY NÁLEVU Z BYLIN

Nálev se připraví tak, že se byliny spaří horkou vodou, přikryjí se pokličkou a nechají se louhovat 10-15 minut.

Studený macerát - vzniká louhováním byliny po dobu 10-12 hodin ve studené převařené vodě, poté se scedí a může popíjet nebo se na mírném plameni přihřeje.

Na 200 ml postačí dvě čajové lžičky sušené byliny. Jedna polévková lžíce na 250 ml. Na jeden litr hrst byliny.

Běžná dávka léčivého čaje je 2-3 šálky denně.

Zachovejte vždy pravidlo - s mítou, pomalu opatrně!

BYLINY VHODNÉ PO PRVNÍM TRIMESTRU

Česnek - přírodní antibiotikum, vhodný při potížích s trávením, plísňích, mykotických zánětech, snižuje cholesterol, je prevencí nachlazení.

Heřmáněk pravý - tlumí záněty, uvolňuje křeče, uklidňuje.

Jahodník - je vhodný proti potratu a při horečce.

Kopřiva - má nejoblíbenější bylinka v těhotenství, je považována za bylinkový multivitamin. Obsahuje beta-karoten, vitamín C, vápník, železo, cholin, draslík, fosfor, hořčík, chrom, zinek, selen a bór. Působí močopudně a rozpouští hleny v našem těle. Čistí

organismus od kyseliny močové, užívá se ke stimulaci krevního oběhu a pročištění organismu, při artritidě, revmatismu a dně.

Je to naše nejlepší léčivá rostlina na pročištění krve, je vhodná při chudokrevnosti, akné a ekzémech. Vzhledem ke schopnosti snižovat hladinu krevního cukru, je kopřiva vhodným podpurným prostředkem při cukrovce. Kopřivu popíjejte vždy s citrónem, lépe se tak vstřebávají látky v ní obsažené.

Kurkuma - při terapii žloutenky, onemocnění jater, nachlazení, horečce, těhotenské nevolnosti.

Lichořeřišnice - antibiotikum, antibakteriální, při zánětu močových cest, streptokokové infekci, zánětu plic.

Máta peprná - uvolňuje křeče, uvolňuje větry při nadýmání, vhodná při nevolnosti a zvracení, podporuje pocení při teplotě.

Meduňka - uklidňuje, posiluje, uvolňuje větry při nadýmání, vhodná při nespavosti a nervozitě, je vhodná i u kojení.

Měsíček lékařský - tlumí zánět, působí proti mikrobům, zastavuje krvácení.

Myrha - při infekci horních cest dýchacích, cukrovce a vředových chorobách.

Ostropestřec mariánský - užitečný při onemocnění jater.

Přeslička - podporuje dobrou funkci ledvin a dodává tělu potřebný křemík.

Rakytník - napomáhá uchovat hezkou pleť a doplňuje nedostatek vitamínu A a C. Rovněž snižuje bolesti kloubů. Působí také proti stresu.

Rozmarýn - působí proti nadýmání, dezinfekce po porodu, chrání játra, vhodný při bolestech hlavy, deprese spojené s úzkostí.

Řebříček - čistí krev, tlumí zánět, snižuje krevní tlak, zvyšuje chuť k jídlu a podporuje trávení.

Smetanka lékařská (pampeliška) - je zdrojem vitamínu A, vápníku a železa. Kořen a list pampelišky pomáhá zmírnit otoky nohou a trávicí potíže. Je vhodná při anémii spolu s kopřivou.

Šípek - patří mezi bylinky s vysokým obsahem vitamínu C. Posiluje imunitu, je vhodný při nachlazení.

Třapatka úzkolistá (Echinacea) - podporuje imunitu, tlumí zánět a bolest.

Třezalka - tato bylinka je vhodná při depresích a úzkostech, působí proti virovým infekcím.

Tymián - podporuje vykašlávání, vhodný při bronchitidě, uvolňuje křeče, výborný antioxidant

Zázvor - v těhotenství je vhodný kandovaný zázvor, ulevuje při těhotenským nevolnostech, ale doporučuje se s ním zacházet opatrně.

Zlatobýl - tlumí zánět a bolest, vhodný při teplotě, má močopudné účinky, doporučuji při zánětu močových cest.

Prevence potratu - pokud jste v minulosti prodělala předčasnou ztrátu, můžete popíjet směs z list kopřivy, kontryhele, hluchavky a měsíček, pít 3 x denně šátek čaje.

BYLINY VHODNÉ OD 34. TÝDNE

- **Kokoška pastuší tobolka** - prevence krvácení a vzniku krevních sraženin, čistí močové cesty, zastavuje krvácení po porodu.
- **Kontryhel** - ženská bylina, upravuje hormony, podporuje děložní stahy, je vhodný i po porodu, zmírňuje krvácení.
- **Kopřiva** - dodává před porodem potřebné železo, je vhodnou prevencí krvácivých stavů po porodu, čistí krev.
- **Levandule** - bylinka s nádhernou vůní, u porodu dokáže pohladit a uklidnit duši. Uvolňuje svaly při křečích a je vhodná i v rámci aromaterapie u po porodu. Má sedativní a protiúzkostné účinky.

- **Listy divokého maliníku** - působí relaxačně na hladké svalstvo dělohy, výrazně pomáhají k dobré činnosti dělohy i při porodu. Jsou vhodné při průjmu, zvyšují produkci mléka, zmírňují porodní bolesti.

- **Lněné semínko** - stimuluje činnost dělohy a střev. Doporučuje se pít odvar z lněného semínka v druhé polovině třetího trimestru.

- **Mateřídouška** - pomáhá k přirozené přípravě na porod. Obsahuje látky, které podporují stahy hladké svaloviny.

- **Pískavice řecké seno** - je královnou kojících bylinek, ale je vhodná i v posledním trimestru, při nízké váze miminka, snižuje hladinu cukru v krvi, zlepšuje trávení, obsahuje velké množství železa.

- **Pupalka dvouletá** - připravuje porodní cesty k porodu, snižuje krevní tlak. Je možno ji užívat i v tobolkách, a to 3x denně 2 tobolky.

- **Řimbaba obecná** - v antice se doporučovala k usnadnění porodu a na poporodní období při bolestech. Podporuje vypuzení placenty, působí antibakteriálně, protizánětlivě. Užívání vnitřní i zevní.

- **Třezalka** - z výtažků třezalky je vhodný olej k masáži hráze nebo jizvy po císařském řezu. Kůže je po ní mnohem elasticitější. Olej z třezalky je vhodný k masáži od 34. týdne těhotenství.

- **Kopr** - navyšuje laktaci

TIPY:

VÝROBA DOMÁCÍHO TŘEZALKOVÉHO OLEJE K MASÁŽI HRÁZE

Do dobře uzavíratelné skleněné láhve napěchujete čerstvé třezalkové květy sbírané za slunného poledne a zalijete kvalitním olivovým olejem. Uzavřenou láhev necháte stát na přímém slunci dva týdny, poté olej scedíte a přelijete do tmavé a skleněné nádoby, dobře ji uzavřete. Olej je vhodný zvláště po předchozím nástřihu u porodu. Skladujte v chladu, suchu a temnu.

MÁSÁŽNÍ OLEJ K PŘÍPRAVĚ HRÁZE

- 2 lžíce mandlového oleje • 2 kapky EO z levandule • 2 kapky EO ze šalvěje

Postup:

Přísady smícháte dohromady a 2x denně krouživými i tažnými pohyby masírujete oblast hráze. Masáž je vhodné provádět po koupeli, kdy je tkáň lépe prokrvená a poddajná. Masáž by měla trvat cca 5 minut. Masírovat vás může i partner.

Jak masírovat hráz?

<https://www.youtube.com/watch?v=UpeWop7eaEE>

ČAJ Z KONTRYHELE

1 lžičku kontryhelu zalijte šálkem vroucí vody. Necháte 5 až 10 minut odstát a pijte po doušcích. Za den byste měla vypít alespoň dva šálky.

ČAJ Z KOPŘIVY

Ideální obdobím ke sběru kopřivy je jaro, to jsou účinky mladé kopřivy nejsilnější. Vhodnější ke sběru jsou menší lístky. Na množství jednoho hrnku vám postačí dvě lžíce čerstvé kopřivy. Zalijte kopřivu vroucí vodou a nechte luhovat přibližně 15 minut pod pokličkou. Kopřivový čaj je vhodné popíjet s citrónem, lépe se tak vstřebává železo, které je v této bylince obsaženo.

KOMPLEXNÍ PŘEDPORODNÍ A PORODNÍ ČAJ

- 2 lžičky malinového listí • 1 lžička kontryhelu
- 1 lžičku listí z jahodníku • 1 lžičku kopřivového čaje • 3 deci vody

Postup:

Bylinky smícháte dohromady a pak je přelijete vroucí vodou. Vše necháte 10 minut luhovat. Poté precedíte. Tento čaj popíjejte 1x denně, šest týdnů před porodem, během porodu a po porodu.

BYLINY VHODNÉ U PORODU

Bylinky není vhodné užívat příliš dopředu, lze je užívat několik dní před porodem, po termínu porodu nebo přímo u porodu. Mohou předčasně vyvolat porod.

Bazalka pravá - uvolňuje porodní bolesti, napomáhá porodu placenty

Heřmáněk - stimulant dělohy, vhodný na podporu kontrakcí

Sporýš lékařský (Verbena) - napomáhá pravidelným a efektivním kontrakcím

Skořice - může vyvolat děložní stahy, doporučuje se jako součást aromaterapie v době porodu, pomáhá také při velké únavě

Řimbaba - podněcuje děložní stahy

Pelyněk - stimuluje dělohu

BYLINY VHODNÉ PO PORODU

Zde se uplatňují byliny zastavující krvácení a podporující zavinutí dělohy.

Řebříček obecný - má schopnost zastavovat krvácení byla známá již v antice, kdy Achilles si po zranění na bitvě přiložil řebříčkovou nat' na zraněnou a krvácející ránu, která byla řebříčkem zahojena. Řebříček je vhodný také pro při léčbě křečových žil a hemoroidů.. Dokáže také ustálit psychickou rovinu po porodu. Řebříček je vhodný k užívání a obkladům jako čaj, odvar, tinktura nebo esence.

Kontryhel obecný - ochránce ženského zdraví, staví krvácení po porodu, působí protizánětlivě, antisepticky, léčí rány, koordinuje poporodní stahy, vhodný při poklesu dělohy, pomáhá vyrovnaněji reagovat na poporodní změny životní situace. Je vhodný jako čaj - 1 lžička na 1 šálek, přelít vodou a nechat 5-10 minut louhovat pod pokličkou!! Čaj se pije teplý, zvolna a vsedě.

Je také vhodný do sedací koupele nebo do směsi pro bylinnou napářku.

Pelyněk černobýl - ochránce rodiček. Pomáhá vrátit dělohu do správné polohy, přispívá k lepšímu zavinování dělohy, při ochabnutí pánevního dna, zabraňuje infekci po porodu, při nedostatečné opoře a napětí pánevní oblasti, je vhodný při nervovém vypětí a podporuje laktaci, v

čínském lékařství se používá jako moxa. Užívá se jako moxa, čaj, olejový macerát, tinktura, napářka, sedací koupel.

Sedmikráska obecná - navrácí dělohu do správné polohy, podporuje hojení ran, uvolňuje poporodní křeče, posiluje důvěru v život.

TIP:

Čaj pro navrácení dělohy po porodu - Nat' sedmikrásky, řebříčku, třezalky tečkované, meduňky lékařské - ze stejných dílů namíchat směs - tři šálky denně po 1 čajové lžičce.

Měsíček lékařský - léčí rány a sliznice, záněty prsů. Vhodný použit lokálně jako výluh nebo výplach, sedací koupel, obklad, napářka.

Kokoška pastuší tobolka - zastavuje krvácení všeho druhu. Významný léčebný prostředek pro léčbu dělohy, podporuje její stahování a návrat do původního stavu. Při silném krvácení je vhodná tinktura, kde je vysoká dávka této byliny. Po porodu po silném krvácení pít jako odvar s řebříčkem. Zevně se může přiložit jako obklad namočený v odvaru z tobolky při krvácejících ránách, hemoroidech. Je vhodný také pro vypuzení placenty.

Čajová směs po porodu pro navrácení síly dělohy a pánevního dna - kokoška, kontryhel, přeslička, sedmikráska, maliník.

Třezalka tečkovaná - zahání černé myšlenky.

Staví krvácení, léčí rány, tiší bolest, uvolňuje křeče a napětí, působí proti virům, proto depresím, léčí vše nezahojené i po duševní stránce. Použití zevní i vnitřní jako olejový macerát - jizvy, obklady, čaje, odvar do lázně, vaginální napářka.

TIP

Čaj proti smutku v šestinedělí - třezalka, list meduňky, květ růže, nať kontryhelu - směs ze stejných dílů bylin, 1 lžička do šálku s převařenou vodou, přikrýt a nechat louhovat 7 minut.

Meduňka lékařská - rozveselí srdce. Posiluje nervy, ochraňuje psychiku, proti virům, plynatostí, pro lepší trávení. Vhodná jako čaj, macerát, napářka, koupel, mast, čípky..

Mochna husí - uvolňuje všechny křeče. Vhodná při poporodních bolestivých stazích spolu s kontryhelí a semikráskou.

TIP

Bylinný sáček na dělohu- 150 gramů sušené natě mochny husí vložit do bavlněného pytlíku, zahřát nad vodní parou a přiložit na dělohu (Ne, první den po porodu, tam volíme studený obklad).

Rozmarýna lékařská - všelék a čarovná

bylina. Má dezinfekční účinky, mírní bolest, jemně tonizuje, podporuje prokvení pánve, posiluje oběhový systém, podporuje psychiku.

Nepoužívat rozmarýnu při vysokém krevním tlaku!!

Použití zevní - odvar do roprašovače spolu se lžičkou soli-dezinfekce po porodu, opach, olej, obklad, sedací koupel, napářka. Vnitřně jako čaj.

Řimbaba obecná - v antice se doporučovala k usnadnění porodu a na poporodní období při bolestech. Podporuje vypuzení placenty, působí antibakteriálně, protizánětlivě. Užívání vnitřní i zevní.

TIP

Směs pro šestinedělky - 20 gr. natě řimbaby, 20 gr. kokošky, 20 gr. kontryhele, 20 gr. meduňky, 20 gr. mateřídoušky. 25 gr. pískavice řecké seno podpora zavinování, tvorby mléka, tonizace dělohy, posílení nervů.

Pampeliška- posiluje játra a ledviny po porodu.

Vhodná při novorozenecké žloutence k popíjení čaje, účinné látky se tak dostanou do mateřského mléka. Je vhodná i při hemoroidech, křečových žilách, potlačuje zuřivost.

TIP

Směs na játra a žlučník - 30 gr pampelišky s natí, 15 gr listu artyčoku, 35 gr ostrpostřece mariánského.

Tymián obecný - ničí plísně a bakterie. Vhodný při bolestech dělohy, usnadňuje, vypuzení placenty a vhodný jako zábal prsou při zánětu a mykoze.

Kopřiva - bylinný multivitamin. Čistí krev, dodává železo, vápník, hořčík....tiší bolest, vhodná při únavě.

- **Bendikt lékařský** se vždy užívá v kombinaci s pískavicí, má tak silnější účinek. Lze jej zakoupit i v tobolkách, vyrábí jej anglická firma Motherlove.

TIP:

MEDUŇKA - MELISSA A JEJÍ BLAHODÁRNÉ ÚČINKY NA TĚLO A PSYCHIKU

Tato medová bylina se používala již ve starém Řecku a v Římě. Pochází ze středomoří a je to jedna z nejoblíbenějších bylinek. Meduňka pomáhá odstraňovat pochyby a strachy, dodává harmonii, lásku a radost ze života.

Nat' meduňky působí proti nadýmání, tiší bolesti, uklidňuje křeče, posiluje nervy a upravuje krevní oběh a srdeční činnost. Meduňka je bezpečná bylina a můžete si ji vychutnat v době těhotenství i po porodu.

ČAJ Z MEDUŇKY

Dvě lžičky sušené natě přelijete čtvrt litrem vařící vody a necháte odstát. Po patnácti minutách slijete. Popíjejte vlažný čaj při nadýmání, migréně, nespavosti, obavách a vysokém krevním tlaku.

BYLINY NA PODPORU TVORBY MLÉKA

Bylinky je nutné brát jako DOPLNĚK pro podporu laktace, nemohou nahradit dobré přisátí dítěte, kontakt s miminkem. Bylinky lze začít užívat 2 - 4 týdny před porodem.

- Benedikt lékařský
- Fenykl obecný
- Jestřabina lékařská
- Kopřiva dvoudomá
- Maliník obecný
- Meduňka lékařská
- Pískavice - řecké seno

- Kopr

POLŠTÁŘEK Z MEDUŇKY

Jemné pláténko naplníte suchým listím meduňky. Nahřejete a přikládáte na místa postižená otoky. Spaní na polštářku vám přinese klidné sny.

UKLIDŇUJÍCÍ KOUPEL Z MEDUŇKY

Do koupele nalijete odvar ze 75 gramů meduňky, stejného množství máty peprné a 30 gramů květu heřmánku. Vložíte do tří litrů vroucí vody, necháte pět minut povařit, poté scedíte a vlijete do koupele. Zapalte si svíčku a meditujte se svým miminkem. Pošlete mu víru a lásku.

Mohu taktéž doporučit míchané bylinné čaje od porodní asistentky Stadelmann, které jsou k dostání i v některých e-shopech .

Například zde: <http://www.devaterokviti.com/uvod/>

ZMĚNY A POTÍŽE V TĚHOTENSTVÍ

ZVĚTŠENÍ A CITLIVOST PRSOU

Vaše prsa se mohou zvětšit, na pohmat mohou být citlivější. Pokud kojíte starší dítě, může být pro vás sání nepříjemné. Je to dáno hormonální změnou, kterou těhotenství přináší. Prsa se připravují ke kojení, tmavnou dvorce, tvoří se mlezivo. Nepoužívejte na bradavky mýdlo, které je vysušuje. Můžete si na prsa nanést levandulový olej, kokosový olej nebo čistý mandlový olej. Můžete si také udělat vlastní olej, který využijete i po porodu.

Příprava oleje na citlivá prsa

Smíchejte mandlový olej 90 % a 10% oleje z pšeničných klíčků, přidejte měsíčkový olej (macerát, 1 kapka na 1 ml nosného oleje).

ZVÝŠENÁ PIGMENTACE

Ta se může vyskytovat prakticky kdekoliv na těle, ale typické je ztmavnutí kůže v okolí pupku a pod ním ve střední čáře, na hrázi a v oblasti prsou.

ZMĚNA CHUTÍ

Vaše miminko k vám vysílá zprávy, co potřebuje ke svému růstu. Proto se vám mohou často měnit chutě. Dejte na ně, i tak poznáte, co vaše miminko a tělo potřebuje v daném období těhotenství. Je to příprava na váš porod. I při něm vás tělo i

miminko povede. Naučte se naslouchat signálům svého těla už nyní. V případě, že máte velké chutě na sladké, poradila bych vám vyhnout se rafinovanému cukru, který zatěžuje metabolismus a při nadměrné konzumaci můžete přibírat velmi rychle. Jednoduché cukry také zatěžují slinivku břišní a může tak vzniknout těhotenská cukrovka. Zkuste pojídat ovoce (jablka, jahody, datle...), sušené ovoce nebo kvalitní tmavou čokoládu.

NEVOLNOST, NAUZEJA

Většinou vymizí po prvním trimestru. Nejlepší možnost je jíst brzy, jíst často a jíst pozdě večer, pravidelně po malých dávkách. Před spaním zkuste suchary, sušenky, cereálie nebo preclíky. Jezte málo po

celý den, aby váš žaludek nebyl nikdy zcela prázdný. Pozor si dejte na tučná, kořeněná a smažená jídla.

Ke zmírnění nevolností pomáhá odvar z koprového semene, zázvorový čaj, kandovaný zázvor, zázvorové sušenky (zázvor není vhodný konzumovat během celého těhotenství, pouze v v kratších časových intervalech, způsobuje prokrvení pánevní oblasti). Také můžete cucat plátky citrónu, pít čaj z máty nebo meduňky. Navyšte také vitamín B6 na 200 mg denně. Z aromaterapie je vhodná mandarinka, neroli, grapefruit, máta a citrón.

TIP:

Při ranní nevolnosti můžete zklidnit žaludek tak, že večer před spaním postavíte k posteli mísu s vroucí vodou se 4 až 6 kapkami éterického oleje z máty kadeřavé. Nebo si můžete dát jednu kapku na polštář.

Do lahvičky si můžete připravit Olej první pomoci, ke kterému si můžete při nevolnosti přičichnout:

- 10 kapek máty peprné • 30 kapek levandule

STRIE

Jsou to dlouhé pruhy atrofické a zvrásněné kůže, jejich vznik může být podmíněn dědičně a je způsoben hormonálními změnami. Mohou se také objevit při rychlém přibírání na váze. Můžete jejich projevy zmírnit použitím éterických olejů. Olej si můžete zakoupit nebo samy vyrobit.

Tip na masážní olej:

- madlový olej 30 ml
- olej z pšeničných klíčků 15 ml • mrkvový olej 5 kapek

ÚNAVA

V prvních třech měsících může být způsobena hormonálními změnami, proto se nepřepínejte, více odpočívejte a mějte dostatek spánku. Pomohou vám i krátké procházky v přírodě. Později může být únava způsobena nedostatkem železa. Doplňte

svou stravu o zelené listy, čočku, mango, červené maso, sardinky v oleji.

Únava může souviset s nedostatkem železa. Podpořte jeho metabolismus vitamínem C!!!

TIP

Salát z polníčku- řepa, semínka,olivový olej, citrón

Bylinná krev při nedostatku železa: 4 díly šťávy z červené řepy, 3 díly šťávy z černého rybízu, 2 díly šťávy z kořene pampelišky 1 díl šťávy z bezinek - krátce povařit.

Homeopatie při nedostatku železa

- Ferrum phosphoricum 15 CH

5 granulí jedenkrát denně do normalizace krevního obrazu, lze kombinovat s preparáty obsahujícími Fe

Tkáňové soli č. 3

Floradix, Ferrotone

ZVRACENÍ A NEVOLNOST

Nejlepší je ke konzumaci určený kandovaný zázvor, žvýkačky ze zázvoru, můžete také popíjet zázvorový čaj. Zázvor je první volbou, blokuje receptorové cesty nevolnosti.

Čaj ze zázvoru připravíte tak, že zázvor nastrouháte a povaříte. Zázvor není vhodný pro dlouhodobé užívání v těhotenství, spíše pro užívání v kratších časových obdobích.

Také se doporučuje sníst před spaním půlku pomeranče, který neutralizuje žaludeční šťávy.

Aromaterapie - éterické oleje(eo) nebo hydroláty (HY)

koriandr, máta peprná, máta kadeřavá, grapefruit, zázvor

TIP:

Kupte si hydrolát z máty , který již nemusíte ředit, nalijte si jej do rozprašovače a při nevolnosti si jej nastříkejte na obličej. Můžete také čajovou lžičku nalít do dvou deci vody a vypít.

Večer před spaním postavíte k posteli mísu s vroucí vodou a 4 - 6 kapkami EO z máty kadeřavé. Opakujte tři noci za sebou.

Éterický olej nikdy nepoužijete vnitřně ani přímo na kůži. Je to velmi silná koncentrace byliny. Vždy se éterický olej musí ředit v nosném oleji, a to u těhotných – objem lahvičky : 2. Např. 10 ml nosného oleje, např. mandlového a 5 kapek éterického oleje.

Spray na ranní nevolnost:

20 kapek EO máty peprné, 15 kapek citrónu a 5 kapek pomeranče do 120 ml destilované vody nebo do hydrolátu z máty. Důkladně roztřepejte a rozstříkejte.

PÁLENÍ ŽÁHY

Je častou potíží v těhotenství.

- Vyhýbejte se kořeněným a mastným jídlům, dráždivým nápojům jako je černý čaj a káva.
- Každé ráno si dejte do vlažné vody půlku čajové lžičky jedlé sody a vypijte.

TIP

- **Můžete také zkusit bílý jííl, který odstraňuje v těle kyselost. Ten doporučuji vždy při zánětlivých procesech, hemoroidech, křečových žilách, otocích, mykotickém poševním zánětu...Lžičku bíleho jíilu rozmíchejte ve vodě, nechte přes noc louhovat a ráno vypijte. Kúra pro odkyselení těla by měla trvat alespoň tři týdny.**

- **Je vhodné doplnit také stravu o hořčík,** který zmírňuje tyto potíže.
- Stačí denně rozkousat 10 loupaných mandlí a popíjet minerálku Magnésii.
- Přidejte ke stravě kalciové tablety, kyselé potraviny jako je - citrón, pomeranč, mrkvová šťáva, ananas, džus z nich, lžička hořčice po jídle.

- Odpočívajte ve zvýšené pozici, aby nedocházelo k návratu žaludečního obsahu zpátky do jícnu.

Byliny

Vhodný je anýzový nebo fenyklový čaj, kmín, Bílínská kyselka, byliny ptačinec vidličnatý - kořen.

Aromaterapie

máta peprná, citrón, grapefruit, zázvor

hydrolát máta, zázvor

TIP:

Přičichnout k lahvičce eo, nebo postříkat svůj obličej hydrolátem nebo lžičku hydrolátu do vody a vypít.

Homeopatika

Gastrocynésine, 1 tabletu rozpustit v ústech 15 minut před jídlem. Po jídle opět rozpustit 1 tabletu v ústech.

SVĚDĚNÍ BŘICHA

Ke zmírnění napínání a svědění kůže na břichu napomáhá studená sprcha v oblasti břicha nebo chladivý obklad. Je vhodné potírat si kůži na břiše olejem z pšeničných klíčků, který obsahuje vitamín E, do něj můžete přidat esenciální olej levanduli nebo santalové dřevo.

Proti svědění je vhodný také meduňkový balzám, koupel z meduňky nebo růžový hydrolát.

CITLIVOST PRSOU

Je způsobena hormonálními změnami. Můžete si připravit vhodný olej, kterým můžete prsa masírovat, a to tak, že si připravíte 90% mandlového oleje a 10%

oleje z pšeničných klíčků, přidáte 10 kapek levandule nebo ylang ylang. Vhodný je také měsíčkový krém od Weledy, který využijete i při přecitlivělosti bradavek v období kojení.

ZÁCPA

Nepřirozená strava, hormonální změny, nedostatek pohybu, samotný tlak dělohy na střevní trakt může způsobit zácpu.

Nedoporučuji chemická projímadla, vhodnější jsou přírodní prostředky a změna životosprávy. Hodně pijte, začněte cvičit jógu nebo chodte na pravidelné procházky. Potraviny vybírejte velmi pečlivě, vyhýbejte se potravinám způsobujícím zácpu, jako jsou především rafinované škroby, rýže, mrkev, bílé pečivo či sladkosti (čokoláda, bonbóny).

Zařaďte do jídelníčku syrovou zeleninu, sušené ovoce, především švestky a fíky, příznivě působí zelí a brokolice. Vhodné jsou otruby, ovesné vločky, celozrnné pečivo, které obsahují vlákninu a zakysané výrobky. Aby byla dietní opatření účinná, je nutné zvýšit příjem tekutin. Nevhodné jsou slazené nápoje a černý čaj, naopak vhodné jsou kromě vody také ovocné a zeleninové šťávy, heřmánkový, maliníkový a mátový čaj.

TIP:

Protože při zácpě dochází k zanesení toxických látek do krevního oběhu je vhodná týdenní kúra na detoxikaci a pročištění organismu, a to pomocí zeleného jílu. Jíl pohlcuje toxické látky a odvádí je z těla ven.

Jednu lžičku zeleného jílu dejte na noc do sklenice s vodou. Ráno na lačno vypijte.

Dalším pročišťujícím prostředkem je Psyllium. Jedná se o čistou vlákninu.

Přírodní projímadla:

- Datle, banány, jablka, avokádo a fíky, hrušky, které je vhodné konzumovat i ve formě džusu
- Z poloviny citrónu vymačkejte šťávu do sklenice teplé vody a vypijte
- Zamíchejte čajovou lžičku medu ve sklenici teplé vody a vypijte 2 x denně
- Smíchejte půl hrnku džusu z vymačkaného pomeranče s půl šálkem olivového oleje

Aromaterapie

Na pročištění se hodí EO pačule. Můžete si připravit lahvičku na používání během těhotenství. 15 kapek EO pačule nakapete do 30 ml extra panenského olivového oleje. Potírejte touto směsí oblast střev ve směru hodinových ručiček.

Další vhodné éterické oleje jsou máta, fenykl a citrón.

KRVÁCENÍ V RANÉM TĚHOTENSTVÍ

Pokud dojde k občasnému špinění či mírnému krvácení, nemusíte mít obavy. Často dochází v prvních třech měsících k setrvačnosti menstruačního cyklu. Zvyšte dávky vitamínu C a popíjejte kopřivový čaj, odpočívejte a mějte dostatek spánku.

BOLESTI V KŘÍŽÍCH

Bolest není přirozenou součástí těhotenství. Pokud vás cokoliv trápí v oblasti pánve, zad, páteře, spony stydké řeště vždy s fyzioterapeutem nebo odborníkem na fyzické potíže v těhotenství. Bolest vytváří napětí v těle, které není žádoucí.

Příčinou může být rozvolnění vazů, obrácená děloha směrem ke kosti křížové, děťátko v zadní pozici.

Vhodná je gravidjóga a spinální pozice, plavání, zavinování, masáž nebo teplý obklad s olejem mandarinka, rozmarýn nebo jalovec.

BOLESTI VAZŮ

Zavinování, rebozo masáž, spinning babies, odpočinek vleže na boku s podloženým polštářem, cvičení, plavání, předklonové pozice, masáž, pozice na čtyřech a masáž vazů pomocí reboza, těhotenský olej s heřmánkem nebo levandulí.

Byliny - kostival, maliník, přeslička

ANÉMIE

Těhotenská anémie je častým jevem, může se objevit doprovodná únava, zimomřivost, bledost kůže.

Je nutno navýšit **železo ve stravě** - červená řepa, čočka, špenát, mrkev, blumy, melasa, mango, maliny, černý rybíz, ořechy, pistácie, dýňová semínka, obilné vločky, nepít černý čaj.

Byliny

Čaj z kopřivy nebo tinktura z ní, pít s citrónem, listy pampelišky, jahodník

Domácí floradix - smoothie - do mixéru dejte kopřivu, řeřichu, ječmen, červenou řepu, mrkev, citrón a melasu. Rozmixujte a popíjte během dne.

Vhodný je sirup z řepy **Betavital, Floradix, doplněk stravy - Globifer**

Homeopatika

Ferrum metallicum, Phosphor

Schuslerovy soli č.3

Při únavě je vodné ještě doplnit magnezium laktát nebo ve formě Schuslerových solí č.7, omega 3 mastné kyseliny a vit. B12, vit, C,

VYSOKÝ KREVŇÍ TLAK

Potraviny snižující krevní tlak:

30 g drcených lněných semínek denně, jeden stroužek česneku denně, červená řepa, cibule, olivy

Byliny

Meduňkový čaj, čaj z černého bezu, kopřiva, česnek, odvar z olivovníku nebo z květů chrpy

Éterický olej nebo hydrolát - levandule, šalvěj muškátová, ylang-ylang, meduňka, neroli, bergamot citron, neroli, majoránka

NÍZKÝ KREVŇÍ TLAK

Snížit krevní tlak můžete pomocí pravidelného a střídavého sprchování teplou a studenou vodou, vhodné je cvičení, plavání, tlak také zvyšuje kuchyňská sůl, olivy, ančovičky, kysané zelé, vitamín C ve stravě, dobrým zdrojem vitamínu C je rakytník a šípek.

Byliny

Těhotenský rozmarýnový čaj, po zlepšení přestat pít

Aromaterapie

rozmarýn, jalovec, hydrolát rozmarýn, pomeranč jedle, mátový čaj, kozlík

Použijte rozmarýnový olej, hydrolát z rozmarýnu nebo si u sprchování kápněte dvě kapky rozmarýnu do 10 ml hydrofilního oleje a vetřete do kůže.

HEMOROIDY A KŘEČOVÉ ŽÍLY

Křečové žíly, varixy na vulvě a hemoroidy jsou rozšířené žíly. Ke vzniku hemoroidů v těhotenství přispívá zácpa, zvětšený objem krve v těle a útlak žil v pánvi zvětšující se dělohou.

• Při odpočinku mějte nohy ve zvýšené pozici.

Do stravy přidejte vlákninu, chia a lněné semínko, psyllium, sušené švestky...

Důležitý je ve stravě rutin, který najdete v pohance

- Nohy otužujte střídavě studenou a teplou vodou, chodte hodně bosky.
- Vhodné je cvičení, při kterém prokrvíte dolní končetiny.

Vhodná je sedací koupel z dubové kůry

Chladná sedací koupel z ořešáku nebo přesličky

Aromaterapeutická sedací koupel

Postup:

- 1 kg mořské soli
- EO (cypřiš, myrta, geranium)
- dětská vanička naplněná příjemně teplou vodou

Sůl nasypeme do vaničky a smícháme ji s teplou vodou, přidáme EO v nosiči a do vzniklé lázně si sedneme na 10 minut.

TIP

Lokální obklad ze zeleného jílu na hemoroidy či křečové žíly

Do dřevěné misky nalijte 2 deci vlažné vody a nasypete zelený jíl. Nemíchejte, nechte vodu vsáknout do jílu, poté zamíchejte dřevěnou vařečkou. Pokud je konzistence příliš řídká, přidejte jíl. Výsledná konzistence by měla být tužší, aby nestékala. Poté pastu z jílu naneste na gázu a přiložte na křečové žíly nebo hemoroidy. Ideální je zábal na noc.

- K potírání je také vhodná měsíčková mast, třezalkový olej nebo gel z kaštanovníku či kostivalová mast.
- Doutnající rokle z TCM

Byliny

Popíjejte čaj z brusnice borůvky nebo čaj z řebříčku a třezalky, ve stejném poměru, a to každý den.

Vilínová tinktura

Promazávejte hemoroid nebo křičové žíly přes den třezalkovým olejem

Obklad ze zelných listů

Oberte z hlávky zelí několik celých listů, poté je naklepejte paličkou na maso, pokapejte rostlinným olejem a nechte zhruba hodinu odpočívat. Listy poté zakápněte citrónem, můžete i zasypat jedlou sodou. Vytvořenou směs naneste na místo, kde se vyskytují křečové žíly a zabalte plátnem nebo gázou. Nechte působit přes noc.

Obklad z tvarohu

Tvaroh naneste na postiženou nohu, obvažte plátnem a nechte působit přes noc.

TIP:

Směs na hemoroidy a křečové žíly

- 5 kapek cypřiše
- 10 kapek geránia
- 30 ml kokosového oleje nebo jiného rostlinného oleje

Cypřiš stahuje otevřené žíly a geranium povzbuzuje krevní oběh.

Koupel

Také si můžete udělat koupel s přídatkem 2 kapek geránia a 2 kapek cypříše, které rozpustíte v nosiči, např. smetaně, medu, kokosovém oleji a vlijete do lázně.

Homeopatika

- Avenoc - mast s aplikátorem
- Arnica Montana 9 CH - při krvácení z konečníku • Hamamelis
- Nux vomica

Aromaterapie

Vhodné EO jsou cypříš, myrta, geranium, levandule

KŘEČE V NOHOU

Příčinou může být nedostatek minerálů, zvláště hořčíku a vápníku ve stravě nebo útlak žil rostoucí dělohou.

- Žádoucí je pravidelný pohyb, polohování s nohama výš než je pánev.
- Sprchování nohou střídavě teplou a chladnější vodou.
- Noste ponožky s volným lemem a vhodnou obuv.
- Před spaním lýtka promasírujte od chodidel směrem vzhůru a lýtka hněťte jako těsto.
 - Při sezení si nedávejte nohu přes nohu, aby nedošlo k útlaku žil.

- **Zvyšte přísun hořčíku v potravě** (mande, maliny, borůvky, oříšky, meruňky a banány, minerálka Magnézia, hořčíkový spray, hořčíkový olej, Schusslerovy soli č. 7. a č.3

- Je vhodná každodenní koupel v Epsomské soli.

Zvyšte přísun vápníku a vitamínu C, B6 a B12 v potravě

- První pomoc při akutní křeči: natáhněte nohu, vystrčte patu dopředu a nárt naopak tlačte směrem k tělu.

V případě vnitřního užívání tablet magnézia, dbejte na kvalitní výběr preparátu bez vedlejších účinků.

Vhodné hořčíkové preparáty najdete např. **ZDE**

<https://www.terrapotheke.cz/Horcik-malat-jablecnan-horecnaty-d32.htm?fbclid=IwARo8toIs7fz7dpCwmQ2YjRtJSc3fCtBkW7tYuA3Fou5cYHXI6hs5d84wlGo>

Aromaterapie

Heřmánek, geranium, cypříš, levandule

TIP:

Koupel na křeče v nohou

- Geranium 5 kapek
- Levandule 10 kapek

- Cypřiš 2 kapky

Připravte směs ve vhodném nosiči a vlijte do lavoru s teplou vodou a vložte do ní na 15 minut nohy.

Homeopatika

Magnesium phosphoricum

ZÁNĚT MOČOVÝCH CEST

Rostoucí děloha tlačí na močový měchýř a znemožňuje tak úplný odtok moči. V močovém měchýři se tak bakterie množí a působí záněty. Další příčinou zánětu může být chronická zácpa. Noste bavlněné spodní prádlo a dbejte na dostatečnou hygienu. Zvyšte množství tekutin.

Zařaďte do svého jídelníčku: brusinky, čistou brusinkovou šťávu a byliny přesličku, list břízy, zlatobýl, vřes nebo jitrocel.

Tinktura z lichořeřišnice

Odvar z fazolí Adzuki - 8 hodin je před varem nechte louhovat.

Jedlá soda je důležitá pro alkalizaci moči, užívá se jedna lžička denně, rozpuštěná ve vodě.

Medvědicová směs Dědka kořenáře

Na zevní i vnitřní použití je vhodný 100% olej z dužiny rakytníku řešetlákového.

Vhodné je přírodní antibiotikum lichořeřišnice ve formě tinkury bez alkoholu.

Aromaterapie

Sedací koupel:

Do lavorku přidejte 1 lžici soli z Mrtvého moře a některou z těchto vhodných bylinných esencí: heřmánkek římský, bergamot, růže, řebříček, santal nebo levandule.

Homeopatika

Staphysargia 9 CH - časté nucení na močení a svědění, 5 granulí třikrát denně

Cantharis 5 CH - pálení a řezání při močení, 5 granulí třikrát denně

NACHLAZENÍ

- Zvýšit přísun vitamínu C
 - Lichořeřišnice
 - Malinová směs dědka kořenáře
- Echinacea
- Šípkový čaj s citrónem

OTOKY

Mohou se objevit v posledním trimestru. Většinou se objeví otoky v oblasti kotníků a prstů. Příčina může být hormonální, kdy dochází k zadržování vody v organismu. Množství tekutin v těle se zdvojnásobuje. Příčina může být ovšem i mechanická, kdy dojde k útlaku žil v pánvi vlivem těžké a velké dělohy. Pokud jsou spojeny otoky s vysokým krevním tlakem a přítomností bílkoviny v moči, pak se může jednat o závažnou těhotenskou nemoc EPH gestózu. V tomto případě jsou nutné častější kontroly u gynekologa. Při otocích je vhodné podpořit činnost ledvin.

- Dbejte na pravidelný pohyb v podobě procházek nebo gravidjógy.
- Vhodné je i plavání, protože se při něm posilují šlachy a klouby.
- Masírujte chodidla míčkem
- Z jídelníčku vyřaďte bílou mouku, rafinovaný cukr, sůl, začněte více jíst bílkoviny a zelenou listovou zeleninu.
- Pijte ovocné šťávy z citrusů a podušená jablíčka
- Dostatek spánku a odpočinku na levém boku, kdy dojde uvolnění dolní duté žíly, která odvádí odkysličenou krev z nohou do srdce, je uložena napravo od páteře.

- Zvýšená poloha nohou při odpočinku, aby nohy byly výš jak srdce. . Zkuste se vyhnout dlouhému stání.
- Mějte dostatek vypitých tekutin během celého dne, přidejte si do vody vymačkaný citrón.
- Zařaďte do stravy chia semínka

TIP

- **Otoky mohou zmírnit chůze bosky po kamínkách**
- **Každé ráno se projděte bosa po trávě s rosou**
- **Koupelel nohou v epsomské soli , každý den minimálně 15 minut**
- **Namočenou frotté žinkou začněte třít tělo od krku až po chodidla, záda, oblast beder, kde jsou oleženy ledviny, hýždě a vnitřní stehna. Na chodidle stimulovat body ledviny, viz partnerská masáž**

Byliny

Velmi dobře zabírá směs z březových listů s kopřivou a vřesem a citrónem. Vhodné je také pampeliška, lis i kořen. Popíjejte jej 2x denně. Tři lžíce směsi zalijte 0.75 l vroucí vody a nechte přikryté louhovat 15 minut, popíjejte po celý den.

Aromaterapie

Vytvořte si následující směs, kterou si potírejte kotníky a lýtka, ruce a paže směrem zdola nahoru. Partnera požádejte, ať vám natře záda. Neaplikujte směs na břicho. Vhodná je 10 denní kúra, během které provádíte masáž jednou denně před psaním.

Směs k potírání otoků

- Citrón 3 kapky
 - Majoránka 2 kapky
 - Levandule 2 kapky
- Naředit v 30 ml rostlinném oleji.

KVASINKOVÝ VÝTOK

Mezi nejčastější gynekologické potíže patří kvasinková infekce, která vzniká při přemnožení kvasinek *Candida albicans* v pochvě.

Je vhodné vyvařit ručníky a spodní prádlo (teplota 95 °C).

Je vhodné dodržovat pitný režim, aby se mrtvé kvasinky z těla rychle vyplavovaly, protože když kvasinky hynou, vytvářejí toxické látky, které mohou způsobovat bolesti hlavy a kloubů, nevolnost a těžkou únavu, a to hlavně v prvních dnech léčby.

Často je nutná protikvasinková dieta - **nízkosacharidová strava**.

- Ze stravy je nutno vyloučit cukry, bílé pečivo, protože kvasinky se množí právě díky cukru.

TIP:

Je vhodná odkyselovací kúra pomocí bílého jílu, která by měla trvat minimálně 3 týdny. Lžičku bílého jílu (např. z eshopu Ekokozy) nasypete do 2 deci vody a zamíchejte. Nechte přes noc louhovat a ráno na lačno vypijte.

- Zařaďte do jídelníčku zeleninu a zeleninové saláty, dále - brambory, špenát, čínské zelí, kysané zelí (buď syrové jako salát nebo krátce podušené), fazole, křen, cibuli, pórek, ředkvičky, česnek.
- Ovoce - citrusové plody, tedy citróny, grapefruity, pomeranče a mandarinky. Dále ananas, angrešt, borůvky, brusinky, kyselé hrušky, kyselá jablka, jahody, kiwi, meruňky, nektarinky, ostružiny, rybíz, švestky, višně.
 - Ze zakysaných mléčných výrobků se doporučují - přírodní jogurty, podmáslí, kefíry, sýry.
 - Konzumovat můžete také ryby a vejce, sóju a máslo.
 - Jako koření používejte čerstvé bylinky a hořčici.

- Omezte bílé pečivo
 - Zařaďte taktéž do jídelníčku potraviny či přípravky obsahující **Lactobacillus acidophilus, probiotika perorálně a vaginálně.**
- Česnek, vitamín C, vitamín E, vápník, hořčík...
- Na svědivá místa naneste kokosový olej
- Rychlou úlevu přináší **ROSALGIN výplach k dostání v lékárně**
- FERMALAC VAGINAL se používá k obnovení normálních bakteriálních poměrů v pochvě.
- **FEMOGEL** - vaginální gel s tea tree

Byliny

- Lichořeřišnice - tinkturu nakapete do vlažné nebo teplé vody či čaje cca 20 ml a necháte 30 min odstát, aby vyprchal líh. Poté vypijte.
- Citrovital - grepové kapky
- Aloe vera gel
- Třapatka nachová - echinacea

Koupelová směs při kvasinkách

Do koupele přidejte odvar z heřmánku, měsíčku a tymiánu. Levandulový a eukalyptový olej má také zklidňující účinky (dejte 6 kapek do koupele a zůstaňte v ní 15 minut).

Sedací koupel

Do lavorku s teplejší vodou přidejte 2 lžice jablečného octu, posaďte se do něj na 10 minut.

Česnekový tampon

Nikdy nezavádějte pouze samostatný česnek do pochvy. Může způsobit poleptání sliznice.

Pečlivě oloupejte stroužek česneku, mírně jej nařízněte, aby se z něj uvolnila silice. Ze zeleného jílu a vody namíchejte tužší pastu, do které vložíte oloupaný česnek. Potom stroužek s jílem zabalte do gázy, tu upravte do tvaru tamponu, sešijte po stranách, nahoře i dole „zasukujte“ a vložte do pochvy na noc. Kúra by měla trvat 7 dní.

TIP

Chytrý houba proti vaginální mykóze - Pythium oligandrum, www.chytra-houba.eu

Jogurtová terapie

Jogurt s obsahem živých kultur (např. Holandie) nanášejte dvakrát až třikrát denně na postiženou sliznici, přičemž tampón namočený v jogurtu můžete zavést i do pochvy.

Studeným jogurtem můžete potírat i rodidla, působí protisvědivě.

Aromaterapie

Zmírnit svědění pomůže i olej z australského čajovníku (tea tree olej), který nakapete na slipové vložky. Lze použít i olej tymiánový. Jedním z nejsilnějších přírodních antiseptik je éterický skořicový olej, ten je vhodný od 38. týdne těhotenství.

Na omytí svědivé kůže genitálií můžete použít směs olivového oleje a do něj přidat **tea tree olej** nebo **oregánový olej**.

Ředění éterických olejů je vždy : 2, například do 20 ml nosného oleje dáme 10 kapek éterického oleje.

CUKROVKA V TĚHOTENSTVÍ

Cukrovka zjištěná v těhotenství postihuje asi 5 % těhotných žen. Těhotenská cukrovka (neboli gestační diabetes mellitus = GDM) je druhou nejčastější endokrinologickou komplikací v těhotenství.

Jedná se o poruchu zpracování cukrů (neboli poruchu glukózové tolerance) na různé úrovni. Objevuje se ve druhé polovině těhotenství (kolem 24. týdne) a obvykle po porodu mizí (stav se normalizuje nejpozději do konce šestinedělí). Vzniká pouze u žen, které mají k tomuto onemocnění vrozené dispozice. **Na úpravu hladiny cukru v krvi je zapotřebí dieta s omezeným příjmem sacharidů (250–300 g denně).**

Dávky stravy by měly být menší a jíst by se mělo častěji. Jedno bohaté jídlo totiž může vyčerpat celou dávku inzulínu, která

původně byla určena na delší dobu. Častá strava v malých dávkách spotřebovává inzulín plynule a to má dobrý vliv na další vývoj onemocnění.

- dodržování diety a pitného režimu
- vyhýbání se alkoholu a kouření
- pravidelné lékařské kontroly
- důslednou regulaci hladiny glykémie

Rovnice na přepočítání množství sacharidů ve stravě:

$100 : \text{počet gramů sacharidů ve } 100 \text{ g jídla} \times \text{povolená dávka jídla} = \text{dovolená gramáž daného jídla}$

Např. Víte, že na snídani můžete 40 g sacharidů (tj. povolená dávka jídla) a máte chuť na chleba:

$100 : 50 \text{ (chleba – z tabulky)} \times 40 = 80 \text{ g}$, tzn. že na snídani si můžete dát 80 g suchého chleba s něčím, co už žádné sacharidy neobsahuje (např. vajíčka) nebo snížit množství chleba a potom si můžete přidat něco nízkosacharidového, jako je máslo, šunka či rajčata.

Byliny na podporu úpravy cukrovky

Směs ořešáku, vřesu, kořene pampelišky a kontryhele. Směs ze stejného množství bylin se popíjí 3 denně jeden šálek.

POZITIVNÍ STREPTOKOK

Pití odvaru z bezového květu, po porodu omývat dítě v odvaru z bezu

Sedací koupele – hrst bezových květů, sedět 10 minut nad lavorem, stříknout do pochvy stříkačkou, irigátorem

Čtyři dny aplikovat česnekovou kůru - stroužek česneku zabalte do gázy a vytvořený tampón vložte do pochvy na noc.

Užívat probiotika orální i vaginální cestou.

Navyšit vitamín C, propolis a echinaceu.

Lichořeřišnice

Popíjet do porodu extrakt z grapefruitových jader.

Minimalizovat vnitřní vyšetření a fyzický kontakt zdravotníků při porodu vašeho dítěte.

Nekoupat dítě prvních 24 hodin a další 4 týdny používejte pouze ODVAR Z ČERNÉHO BEZU.

Dítě nechat stále na své hrudi, ať dojde ke kolonizaci bakterií matky na těle dítěte.

Kojit- prospěšné bakterie a probiotika jsou prostřednictvím mateřského mléka dopraveny do střevního traktu dítěte

PŘÍPRAVA PORODNÍCH CEST

- Od 34. týdne popíjejte maliník, jahodník, ostružník s kopřivou, vhodný je i kontryhel.

- Od 34. týdne začněte s masáží hráze.

- Od 38. týdne je vhodná vaginální napářka

- Od 36. týdne užívejte pupalkový olej nebo tobolky s pupalkou. Dvě tobolky si zaveďte na noc do pochvy.

- Lněné semínko připraví vaše porodní cesty k porodu.

TIP

Jak lněné semínko konzumovat?

- Abyste z lněného semínka dostala co nejvíce cenných látek, rozemelte ho v mlýnku na kávu, pak si jej nasypete do

jakéhokoliv jídla.

- Můžete si také udělat odvar z lněného semínka: připravuje se z čajové lžičky lněného semínka, kterou zalijete 0,5 l horké vody a ponechte 15 minut louhovat.

VYVOLÁNÍ PORODU

Odstranit psychický blok, posvítit si na svůj strach, mít ho pod kontrolou

Pohovor s miminkem

Dopis s odpuštěním

Spojení se s přírodou- dlouhé procházky, boso

Meditace, vizualizace porodu

Přirozené prostaglandiny, stimulace bradavek- 2-3 minuty

Automatická kresba

Akupresura

Akupunktura

Moxování

Kraniosakrální terapie

Milování

Masáž bradavek, 5 minut jedna bradavka

EO horké povahy- koupel, masáž - skořice 1 kapka, hřebíček 1 kapka, zázvor, majoránka a verbena v základním oleji (olivový, slunečnicový, mandlový) jsou vhodné na masáž břicha, iliosakrální skloubení a chodidla. Po masáži přiložit teplý vlhký obklad a rouno z ovčí vlny..

Kořeněný nápoj – 1 litr -jedna velká skořice, 15 hřebíčků, 2 cm zázvoru + odvar z verbeny - 1 litr, vařit 30 minut.

TIP

10 dní před termínem porodu můžete začít popíjet hydrolát z verbeny, např. zn. Florihana. 1 lžičku smíchejte s 2 deci vody a vypijte.

Vaginální napářka -

Vhodné byliny - mateřidouška, tymián, verbena, maliník, pelyněk....

©: Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.

Anna Kohutová

www.annakohutova.cz