

Jak urodzić zdrowe dziecko?

ISSN 1732-0186



Dodatek do Wydania
Specjalnego nr 6



Akuna® **ZDROWIE**
i sukces

W nu



4

Urodzenie dziecka jest jednym z najwspanialszych wydarzeń w życiu dwojga kochających się ludzi. Warto więc zadbać o jego prawidłowy rozwój jeszcze przed poczęciem. O odpowiednim przygotowaniu do ciąży mówi lek. med. Wojciech Urbaczka, pediatra.



22

Ciąża powinna być przede wszystkim następstwem świadomej decyzji obojga rodziców. Zaplanowanie poczęcia może mieć istotny wpływ na prawidłowy przebieg ciąży. Za idealną można by uznać sytuację, w której decyzja o posiadaniu dziecka zapada na kilka miesięcy przed poczęciem – mówi lek. med. Alicja Olma, pediatra.



26

Każdy rodzic jest odpowiedzialny za swoje dziecko. Dlatego do rodzicielstwa należy starannie i niezwykle świadomie się przygotować. Najlepiej nawet jeszcze zanim dziecko zostanie poczęte – podkreśla lek. med. Józef Krop, specjalista w zakresie medycyny ekologicznej.

merze

- 3 Słowo wstępne
- 4 Jak przygotować się do ciąży?
mówi lek. med. Wojciech Urbaczka
- 10 Ciąża – ważny i piękny okres oczekiwania
o przebiegu ciąży mówi biolog Ewa Łyszczarz
- 14 Wiktoria – nasze zwycięstwo
reportaż o rodzinie Kołodziejczyków
- 16 Przygotuj się do porodu
rozmowa z Izabelą Strzelec, fizjoterapeutką
- 18 Nie jesteśmy kosmitami
reportaż o rodzinie Frączaków
- 20 Jesteś pępkiem świata
rozmowa z lek. med. Elżbietą Deńca-Radke, pediatrą
- 22 Pierwsze trzy miesiące
rozmowa z lek. med. Alicją Olma, pediatrą
- 24 Joga i wegetarianizm
reportaż o rodzinie Tracz
- 26 Zanim maluch pojawi się na świecie
mówi lek. med. Józef Krop
- 30 Natałka to żywe srebro
reportaż o rodzinie Brożek
- 32 Poznaj rozwój dziecka
mówi Izabela Strzelec, fizjoterapeutka
- 34 Napisali dla nas

 **Akuna**
ZDROWIE
i sukces

*Jak urodzić
zdrowe dziecko?*



Szanowni Państwo!

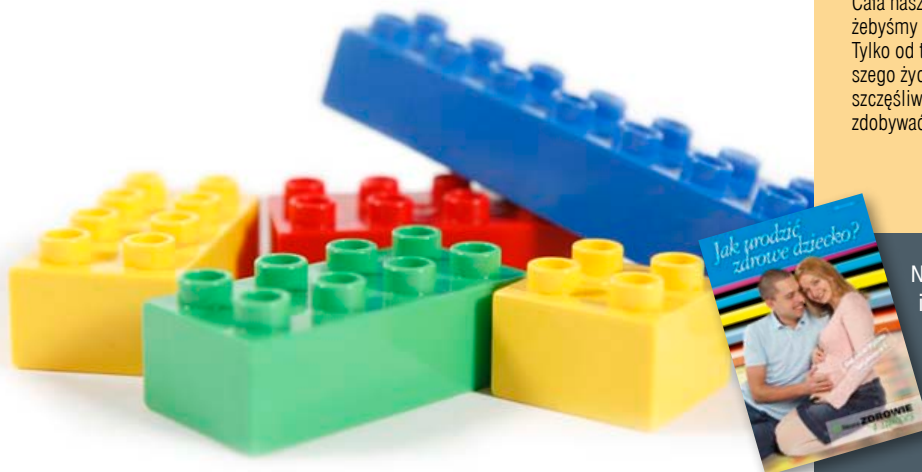
Tym razem przygotowaliśmy dla Państwa do-
datek „Jak urodzić zdrowe dziecko?” Pomimo
że głównie przeznaczony jest on dla kobiet, które
chcą zostać mamami, to na pewno zainteresuje
oboje przyszłych rodziców, którzy przecież o ni-
czym innym nie marzą, jak o tym, by ich dziec-
ko przyszło na świat zdrowe. A o tym, jakie bę-
dzie to nasze przyszłe potomstwo, w dużej mie-
rze decyduje przecież to, jak my, rodzice dba-
my o siebie, o swoje zdrowie już teraz, co naj-
mniej rok przedtem, zanim na świecie pojawi się
nasze dziecko. Ile czasu poświęcamy na to, by
wzmocnić swoją kondycję fizyczną i stan swo-
jej psychiki? Jak się odżywiamy, jak wypoczy-
wamy, jak oddychamy? Czy uprawiamy sport?
Czy umiemy cieszyć się życiem? Czy wiemy,
co w życiu ważne? Czy potrafimy kochać?

To, co zainwestujemy w siebie, będzie procen-
towało w jakości życia i zdrowia naszego dziec-
ka. Bo przecież to, co my mamy w sobie, czym
emanujemy, tym będzie emanować nasze dziec-
ko. Jeśli nasz świat jest radosny, radosna bę-
dzie nasza córka, syn. A jeśli w naszym świecie
panują niezdrowe relacje? Może powinniśmy je
uleczyć, zanim powiększy się rodzina.
Powinniśmy sobie uświadomić, że każda pra-
ca, którą włożymy w swój rozwój, będzie miała
ogromne znaczenie dla przyszłych pokoleń. Pa-
trząc na dzieci, widzimy ten cały nasz wysiłek
najbardziej, bo one szybko rosną, błyskawicz-
nie rozwijają się. Inwestycja w zdrowie, w zdrowy
styl życia daje szybkie rezultaty. Natomiast kon-
sekwencje każdego zaniedbania dostrzegalne są
jeszcze szybciej.

Cała nasza mądrość powinna polegać na tym,
żebyśmy potrafili dokonać właściwych wyborów.
Tylko od tego przecież zależy jakość, sens na-
szego życia. I to, czy będziemy szczęśliwi, czy
szczęśliwe będą istoty, które dzięki nam będą
zdobywać ten świat. Tak piękny w końcu.

Tomasz Kwolek
Prezes Akuna Polska

Na okładce Marzena
i Bartosław, którzy wkrótce
zostaną szczęśliwymi
rodzicami
fot. Katarzyna Piotrowska



Jak przygotować się do ciąży?



Urodzenie dziecka jest jednym z najwspanialszych wydarzeń w życiu dwojga kochających się ludzi. Warto więc zadbać o jego prawidłowy rozwój jeszcze przed poczęciem. Niezbędne jest odpowiednie przygotowanie do ciąży. By dobrze przygotować się do tego wydarzenia, przyszła matka powinna zadbać o własne zdrowie i o zdrowie swojego męża. Potrzebujemy na to 6–12 miesięcy. O przygotowaniach do ciąży mówi lek. med. Wojciech Urbaczka, pediatra.

Niestety, zaledwie co druga ciąża w naszym kraju jest planowana i poprzedzona odpowiednimi przygotowaniami. Coraz więcej kobiet odkłada decyzję o macierzyństwie na później. Wiele z nich decyduje się z różnych względów na pierwszą ciążę dopiero po 35 roku życia. Dobrze przygotowując się do ciąży, możemy zminimalizować ryzyko niepowodzenia. Od tego, jaki przyszła matka będzie prowadziła tryb życia w okresie poprzedzającym ciążę, zależeć będzie przebieg ciąży oraz samopoczucie ciężarnej. Ma to ogromny wpływ na zdrowie nowo narodzonego dziecka.

Jak więc właściwie przygotować się do ciąży?

1. Wybierz dobrego ginekologa.
2. Wykonaj podstawowe badania.
3. Zaszczep się.
4. Zmień swój tryb życia na spokojniejszy. Zrezygnuj z alkoholu, papierosów i narkotyków.
5. Wcześniej (6–12 miesięcy przed poczęciem) zacznij detoksykację swojego organizmu.
6. Zmień swoją dietę.
7. Koniecznie wprowadź suplementację (wyrównaj ewentualne niedobory witamin, minerałów, antyoksydantów).

Wybierz dobrego ginekologa

Musisz wybrać takiego lekarza, który cieszy się twoim pełnym zaufaniem, który właściwie przygotowuje cię do ciąży i będzie dobrze opiekował się tobą i nienarodzonym dzieckiem. Zwróć uwagę, czy ma dla ciebie wystarczającą ilość czasu, akceptuje obecność męża podczas wizyt, cierpliwie odpowiada na nurtujące cię pytania, jest dostępny w sytuacjach awaryjnych. Optymalnym rozwiązaniem byłoby, by lekarz ten pracował w szpitalu, w którym chcesz rodzić i był przy porodzie razem z twoim mężem. Skontaktuj się także ze stomatologiem. Powinnaś bowiem wyleczyć wszystkie ubytki, ponieważ próchnica może zagrażać twojemu dziecku. Warto pamiętać, że w ciąży nie wolno wykonywać niektórych zabiegów stomatologicznych, związanych np. z podaniem środka znieczulającego. Po leczeniu stomatologicznym przed planowaną ciążą należy wykonać badania kontrolne w trzecim i siódmym miesiącu ciąży.

Wykonaj podstawowe badania

Na kilka miesięcy przed planowanym terminem zajścia w ciążę przestań przyjmować tabletki antykoncepcyjne oraz zadbać o usunięcie wkładki domacicznej (jeśli ją masz), by unormować cykl miesięczny. W tym czasie twój organizm wró-

Dlaczego warto kontrolować wzrost dziecka?

Z badań przeprowadzonych przez Instytut Pentor (2008 r.) wynika, że 44% rodziców nie mierzy regularnie wzrostu swojego dziecka, a co dziesiąty Polak nie robi tego wcale! Mimo że ponad 80% dorosłych nie ma wątpliwości co do tego, że wzrost jest ważnym czynnikiem, świadczącym o prawidłowym rozwoju pociechy, nawet niektórzy lekarze traktują ten problem po macoszemu – według 46% rodziców pediatrzy ani razu nie zaproponowali przeprowadzenia badania wzrostu małego pacjenta podczas wizyt. Tymczasem pomiary wzrostu pozwalają szybko wykryć, czy ze zdrowiem dziecka dzieje się coś niepokojącego. Na niewłaściwy wzrost (zbyt małe lub zbyt duże jego tempo przy jednoczesnym wykluczeniu uwarunkowań genetycznych) ma wpływ złe odżywianie, choroby metaboliczne, a nawet kłopoty z wątrobą i nerkami! Kłopoty ze wzrostem mogą również oznaczać przewlekłe choroby układów: oddechowego i krążenia. Przyczyną niedoboru wzrostu są także stany zapalne organizmu, zapalenie stawów i alergie. Według specjalistów trzy podstawowe czynniki wspomagające prawidłowy wzrost (a tym samym i rozwój dziecka) to: pełnowartościowe posiłki, w których są wszystkie niezbędne witaminy i minerały, zdrowy sen oraz aktywność fizyczna. Specjaliści radzą, aby swoje dziecko mierzyć co 3 miesiące, ponieważ tak najszybciej można rozpoznać kłopoty i skutecznie zapobiec poważniejszemu problemowi.

*Gdy kobieta i mężczyzna łączą się w duchowej jedności,
biorą na siebie wzajemną odpowiedzialność za swój wzrost i rozwój.
Gdy do ich jedności włącza się dziecko, to jest wspólnota rozszerzona.*

*Viktoras Kulvinskas
(„Survival into 21-st Century”)*

ci do równowagi hormonalnej, a cykle odzyskują swoją naturalną prawidłowość. Trzeba pamiętać, że zajście w ciążę w krótkim czasie po odstawieniu antykoncepcji hormonalnej zwiększa prawdopodobieństwo ciąży mnogiej. Podstawowe badania to nie tylko analiza krwi i moczu, ale także: badanie poziomów hormonów tarczycy, badanie na obecność antygenu Hbs (nosicielstwo wirusowego zapalenia wątroby typu B), badanie na obecność wirusa cytomegalii. Niektóre badania powinien wykonać ginekolog, który będzie się opiekował tobą podczas ciąży.

Będą to:

- wymaz z szyjki macicy (cytologia i czystość pochwy)
- USG narządu rodniczego i piersi
- podstawowe badania hormonalne.

Zalecane są także badania w kierunku wykrycia zakażeń narządów rodniczych, np. rzeżączki, chłamydii, grzybic.

Pamiętaj, że mamy XXI wiek i nie mogą to być badania „partyzanckie”, ale rzetelnie informujące o stanie zdrowia twojego organizmu.

Jeżeli chorujesz na choroby przewlekłe (astmę, nadciśnienie, choroby nerek, padaczkę, cukrzycę, anemię), nie przekreśla to twojej szansy na macierzyństwo. Zadaniem twojego lekarza prowadzącego jest doprowadzić do stanu stabilnego, byś dobrze zniosła ciążę, a leki były tak dawkowane, by nie szkodziły rozwijającemu się płodowi.

Jeżeli chorujesz na cukrzycę

Powinnaś być pod opieką Poradni Cukrzycowej przy Akademii Medycznej lub Poradni Wojewódzkiej. Ważne, by na kilka miesięcy przed planowaną ciążą były wyrównane poziomy cukru we krwi. Duże poziomy cukru kilka miesięcy przed poczęciem i w pierwszych miesiącach ciąży mogą spowodować u dziecka wady serca, rozszczep kręgosłupa, zwiększają także ryzyko poronienia i obumarcia wewnątrzmacicznego. Pamiętaj, że większość problemów zdrowotnych u kobiet z cukrzycą ujawnia się w pierwszych 13 tygodniach ciąży, w okresie, kiedy kształtują się najważniejsze narządy dziecka. Gwałtownie zmieniające się stężenie glukozy może doprowadzić do powstania poważnych wad rozwojowych dziecka.

Jeżeli masz padaczkę

Musisz pamiętać, że ciąża może być przyczyną zwiększonej ilości napadów padaczkowych, co niekorzystnie wpływa na rozwój płodu. Na kilka więc miesięcy przed poczęciem należy skonsultować się z neurologiem.

Jeżeli masz kłopoty z nadciśnieniem

Należy koniecznie ustabilizować ciśnienie tętnicze krwi, ewentualnie zmienić stosowane leki na dozwolone podczas ciąży oraz ocenić wydolność nerek. Niewyrównane nadciśnienie

nie może być bardzo groźne w czasie twojej ciąży! Niewyleczone podwyższone ciśnienie tętnicze krwi może doprowadzić do zaburzeń funkcjonowania łożyska, co z kolei prowadzi do zaburzeń rozwoju płodu. Nadciśnienie tętnicze może być także przyczyną odklejenia się łożyska w trakcie trwania ciąży i prowadzić do bezpośredniego zagrożenia życia matki i płodu.

Chorujesz na astmę oskrzelową

Jeśli choroba jest leczona prawidłowo, nie ma napadów duszności – ryzyko dla matki i płodu jest niewielkie.





Dla Kasi Karpackiej ciąża to czas nadziei i oczekiwania, ale przede wszystkim czas przygotowań do nowej roli

Masz kłopoty z tarczycą

Konieczna jest wizyta u endokrynologa i ewentualna odpowiednia terapia zlecona przez specjalistę. Wszystkie dolegliwości związane z czynnością hormonalną tarczycy powinny być wyleczone przynajmniej 6 miesięcy przed planowaną ciążą. Niewielki niedobór hormonów tarczycy może prowadzić do niepłodności lub poronienia. Natomiast nadmiar hormonów jest bardzo często przyczyną porodu przedwczesnego.

Cierpisz na choroby nerek

Jeśli nerki są wydolne, ciąża nie stanowi zagrożenia pod warunkiem, że przebieg choroby nie jest powikłany nadciśnieniem tętniczym. Nawet po przeszczepie nerki ciąża jest możliwa po upływie 2–3 lat.

Masz problemy ze wzrokiem

Jeżeli stwierdzono u ciebie wadę krótkowzroczności powyżej 5 dioptrii, w czasie ciąży powinnaś być pod stałą opieką okulisty, bowiem podczas porodu istnieje ryzyko odwarstwienia siatkówki, co może prowadzić do utraty wzroku.

Zaszczep się

Jeżeli nie szczepiłaś się przeciwko żółtaczce wszczepiennej (WZW typu B) zrób to koniecznie. Do nabycia pełnej odporności konieczne są trzy dawki szczepionki (pierwsza, druga – miesiąc po pierwszej, trzecia – 5 miesięcy po drugiej). Szczepienie to chroni nie tylko przed zachorowaniem podczas ciąży, ale zabezpiecza przed żółtaczką wszczepienną podczas ewentualnych interwencji chirurgicznych w trakcie porodu. Jeżeli masz niski poziom przeciwciał przeciwko różyczce lub nie byłaś na nią szczepiona w dzieciństwie, powinnaś się zaszczepić minimum trzy miesiące przed planowanym zejściem w ciążę. Różyczka u ciężarnej (szczególnie w pierwszym trymestrze ciąży) może powodować poważne zmiany rozwojowe u płodu.

Zmień swój tryb życia na spokojniejszy

Koniecznie „zwołnij”! Ciągła bieganina, problemy dnia codziennego, nadmiar obowiązków, ogromna ilość stresów na pewno ci nie pomoże. Niezmiernie ważne jest stopniowe wyeliminowanie używek. Szkodliwe toksyny zawarte w alkoholu, nikotynie i narkotykach, jak i ich nagłe odstawienie wpływają negatywnie na płodność. Postaraj się, by ich nie było w twoim organizmie przynajmniej 3–4 miesiące przed poczęciem.

Zacznij detoksykację

Konieczne rozpocznij detoksykację swojego organizmu przed planowaną ciążą. Trzeba bowiem pozbyć się wielu toksyn, których głównym źródłem jest zanieczyszczone środowisko oraz olbrzymia ilość trucizn, znajdujących się w produktach, które spożywamy. Toksyny często nie mają smaku ani zapachu, ale każdego dnia przenikają do two-

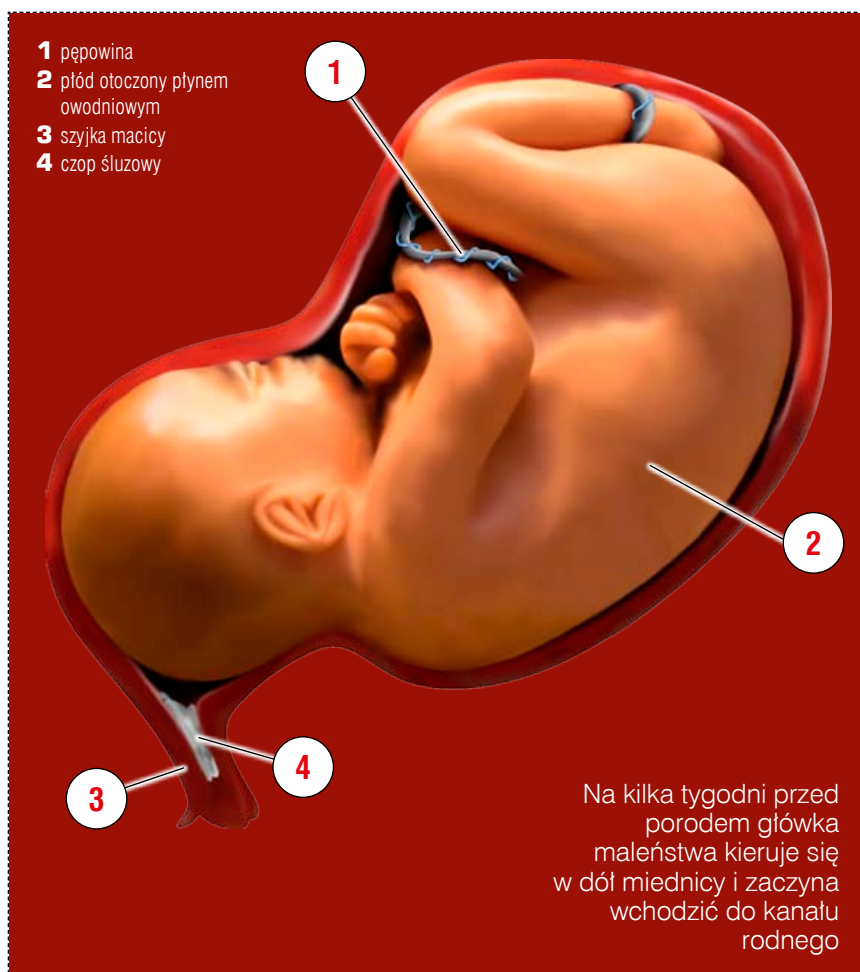
jego ustroju i kumulują się w nim. Nie wszystkie toksyny zostały zubożnione przez twoją wątrobę i wydalone przez nerki. Wiele z nich odłożyło się w tkankach i trudno się będzie ich pozbyć. Jeśli rozpoczniesz oczyszczenie organizmu zbyt późno, będzie to przysłowiowa „musztarda po obiedzie”. Musisz pamiętać, że twój organizm potrzebuje około 6 miesięcy na pozbycie się toksyn, które się w nim do tej pory nagromadziły, a z drugiej strony to czas potrzebny przed zejściem w ciążę na gromadzenie odpowiedniego zapasu niezbędnych witamin, składników mineralnych, makro- i mikroelementów oraz pierwiastków śladowych, które będą niezbędne zarówno dla ciebie, jak i twojego dziecka. Oczyszczanie twojego organizmu podczas ciąży wpłynie niekorzystnie na rozwijający się płód. Na ogół przyjmuje się, że oczyszczanie organizmu (przy pomocy różnych preparatów roślinnych) powinno być prowadzone codziennie, około 6–9 miesięcy przed planowaną ciążą. Im wcześniej to zrobisz, tym czystsze środowisko do rozwoju będzie miało twoje dziecko.

Najważniejsze dwa etapy oczyszczania twojego organizmu to drenaż i detoksykacja. Drenaż to proces, w którym odłożone lub odkładające się w twoim organizmie toksyny stymulowane są do mobilizacji, a następnie transportowane do narządów odtruwających, w których mogą zostać metabolizowane lub unieczynnione, a następnie wydalone. Ważne, by podczas detoksykacji pobudzać kompleksowe usuwanie toksyn przez wszystkie układy wydalnicze (nerki, wątrobę, układ pokarmowy, układ limfatyczny). Właściwe, dobrze i optymalnie przeprowadzone oczyszczanie twojego organizmu umożliwia także prawidłowe funkcjonowanie układu immunologicznego (odpornościowego). Większość firm oferujących roślinne preparaty oczyszczające uważa, że jeżeli matka używała te preparaty 4–6 miesięcy przed ciążą, może w jej trakcie nadal je stosować. Znam wiele matek, które prowadziły suplementację Alveo przed i w czasie ciąży z doskonałym rezultatem. Trzeba podkreślić, że Alveo nie jest „agresywnym” suplementem i jego działanie oczyszczające jest powolne i „subtelne”. Najlepszym sposobem na oczyszczanie twojego organizmu (przyszłej ciężarnej) jest dieta warzywno-owocowa, połączona z łagodnie działającym oczyszczającym suplementem (np. Alveo). Powinna ona trwać od 2 do 3 ty-

godni. Oczywiście musisz w tym okresie zrezygnować z używek (kawa, czarna herbata, tytoń, alkohol). Takie postępowanie przyniesie rewelacyjne wyniki. Wielokrotnie powtarzam: „Nie stosuj głodówek, jeżeli chcesz odtruć swój organizm!” Mechanizmy oczyszczające działają tylko wtedy sprawnie, gdy zaopatrzysz go w odpowiednią ilość pożywienia, które dostarczy mu odpowiednią ilość kalorii. Twoja wątroba oczyszcza maksymalnie twój organizm tylko wtedy, gdy ma odpowiednie zapasy glikogenu (przy głodówce te zapasy będą mizerne). Nie wierz w diety jednoimienne (tylko banany lub jabłka). Diety te zawierają duże ilości pektyn, które powodują uwalnianie ołowiu. Jeżeli twoja wątroba nie jest na to przygotowana, stężenie ołowiu w twoim organizmie zwiększy się kilkakrotnie! Nie wierz także w kilkunastodniowe kuracje oczyszczające, polegające na picu dużej ilości wody. Ona nie jest w stanie wypłukać wszystkich toksyn i związków chemicznych, ►



Anna Tomczewska z córką Antoniną Esterą



nagromadzonych w twojej wątrobie lub tkance tłuszczowej!
Teraz możesz przystąpić do oczyszczania z toksyn swojego organizmu!

Zmień swoją dietę

Zanim przyszła matko zaczniesz zastanawiać się nad najbardziej optymalną dla siebie i swojego dziecka dietą... stań przed lustrem. Jest to chwila prawdy, która na pewno ci pomoże. **STAŃ PRZED LUSTREM!** Popatrz na siebie i oceń się obiektywnie. Zastanów się. Jeżeli do tej pory należałaś do osób chorobliwie czułych na punkcie swego wyglądu, „katowałaś się” przeróżnymi dietami odchudzającymi, liczyłaś kalorie, prowadziłaś głodówki oczyszczające – zapomnij o tym! Takie postępowanie nie zapewni twojemu dziecku optymalnych warunków do jego rozwoju w twoim łonie! Ja wiem, że „masz bziaka” na punkcie swojej „super sylwetki”, jesteś szczupła i zgrabna, ale zrozum, że ta wymarzona dieta: niskokaloryczna, z minimalną ilością witamin, aminokwasów, soli mineralnych nie pozwoli na zgromadzenie odpowiedniej ilości tkanki tłuszczowej, niezbędnej do prawidłowej gospodarki hormonalnej, potrzebnej do zajścia w ciążę.

Nie oszukuj się. Jeśli masz nadwagę, powinnaś koniecznie odchudzić się: zmienić tryb życia.

Zastosuj racjonalną dietę oraz dołącz do tego trochę gimnastyki (masz na to parę miesięcy). Pamiętaj, że czynisz to dla siebie i dla twego dziecka! Pamiętaj, że z powodu nadwagi grozi ci w ciąży wiele komplikacji (np. nadciśnienie tętnicze). Jeżeli do tej pory nie ćwiczyłaś, to natychmiast zacznij! Aktywność fizyczna przyszłej matki jest bardzo potrzebna, by zwiększyć wydolność układu sercowo-naczyniowego oraz oddechowego. Regularna, spokojna gimnastyka o umiarkowanym nasileniu wpływa korzystnie na twoje zdrowie. Zanim zajdziesz w ciążę, skup się nad wzmocnieniem: mięśni przykręgosłupowych, pośladków, mięśni brzucha, pleców. Najlepiej wybierz: pływanie, marsze, umiarkowany jogging. To wystarczy. Tak więc zanim zajdziesz w ciążę, zadбай o prawidłową wagę ciała.

Musisz pamiętać, że zarówno niedowaga, jak i nadwaga mogą stać się przyczyną problemów z poczęciem. Spadek wagi powinien być wolny (najbezpieczniejsze tempo chudnięcia to 1 kg na tydzień), a dieta racjonalna. Nie wolno bowiem dopuścić do powstania niedoborów witaminowo-mineralnych w organizmie. Prawidłowa dieta zastosowana odpowiednio wcześniej decyduje o zdrowiu matki, prawidłowym rozwoju poczętego płodu oraz fizjologicznym przebiegu ciąży. Gwarantuje to dieta oparta na zasadach zdrowego żywienia. Podstawą tej diety są warzywa i owoce (zawierają dużo witamin, minerałów i błonnika), przetwory zbożowe z grubego przemiału, kasze, płatki zbożowe, ryż (są źródłem węglowodanów, witamin, składników mineralnych, błonnika, a przede wszystkim energii). Produkty te mają niski wskaźnik glikemiczny, dzięki czemu przy takiej diecie nie ma u przyszłej matki ryzyka nadwagi i otyłości. Nadal obowiązuje zasada spożywania warzyw i owoców 5 razy dziennie, przy czym podkreśla się ostatnio, że więcej powinno być warzyw (mniejsza ilość cukru). Trzeba także zauważyć, że należy do minimum ograniczyć lub nawet odrzucić spożywanie cukru spożywczego, słodzczy i wyrobów cukierniczych. Białko pochodzenia zwierzęcego w tej optymalnej diecie (wołowina, drób, chuda wieprzowina, ryby, jaja, mleko i jego przetwory) pokrywa 30% dziennego zapotrzebowania.

Musisz pamiętać, że nasycone kwasy tłuszczowe stanowią główne zagrożenie dla twojego zdrowia (przede wszystkim dla twojego układu sercowo-naczyniowego). Ogranicz więc nie tylko spożywanie tłustych mięs i wędlin, ale także tłustych produktów mlecznych: sera, masła, śmietany oraz smalcu wieprzowego. W twojej diecie powinny dominować wielonienasycone kwasy tłuszczowe z dużą zawartością omega-3 (a jak najmniejszą omega-6). Pamiętaj, że produkty zawierające duże ilości omega-3 (a równocześnie małe ilości omega-6) to: olej lniany, siemię lniane, oliwa z oliwek, olej rzepakowy oraz olej z orzechów

Zdrowie kobiety w ciąży to nie tylko jej sprawa!

Czy najbliższe osoby z otoczenia przyszłej mamy wiedzą, jakie konkretne czynniki, związane ze stylem życia, dietą, stresem itp. mają ogromny wpływ zarówno na jej zdrowie, jak i maluszka? Z badań przeprowadzonych przez niezależny instytut badawczy TNS OBOP wynika, że z tą wiedzą nie jest najlepiej. Mniej niż 10% ankietowanych potrafi powiedzieć, co jest dla kobiety w ciąży istotne (np. jakie badania powinna regularnie przeprowadzać itd.), na co powinna zwrócić uwagę. Większość Polaków potrafi jedynie hasłowo zasugerować przyszłej mamie, że musi dobrze się odżywiać (75%), dbać o siebie (41%), nie palić i nie pić alkoholu (61%), ograniczyć stres (41%). To wiedza bardzo ogólna. Tylko 8% badanych potrafi wy tłumaczyć kobiecie, że musi wzbogacić swoją dietę o niezbędne witaminy i minerały oraz zasugerować, jakie i kiedy musi mieć wykonane badania lekarskie. Aż 73% ankietowanych nie ma pojęcia, ile razy w czasie ciąży powinno być robione USG. Tymczasem, co do czego specjaliści nie mają wątpliwości, odpowiedzialne rodzicielstwo leży tak naprawdę po stronie całej rodziny: przyszłego taty, dziadków itd. Życie kobiety przez 9 miesięcy trwania ciąży zmienia się o 180 stopni. Wiąże się to z huśtawką nastrojów, wybuchowymi reakcjami, podenerwowaniem. Przyszła mama jest i tak osobą najbardziej zestresowaną i przejętą zdrowiem maleństwa, które nosi pod sercem. Dlatego niezwykle ważne jest dla niej w tym okresie wsparcie najbliższych. Tym istotniejsze, im bardziej oparte na fachowej wiedzy, dotyczącej potrzeb kobiety w ciąży.

włoskich. Duże ilości omega-3 zawierają także warzywa zielone i dziczyzna. Najbardziej zbawienne dla twojego organizmu będzie spożywanie tłustych ryb (makrela, sardynka, anchois, łosoś, śledź).

Unikaj transizomerów (tłuszczów utwardzonych). Zawierają je: margaryna, tłuszcze do smażenia i pieczenia, przekąski (głównie chipsy), słodczyce (ciastka, batoniki, czekolada) oraz produkty smażone na głębokim tłuszczu (frytowne). Okazało się, że tłuszcze utwardzone bardziej szkodzą niż naturalne tłuszcze nasycone. Musisz też wiedzieć, że transizomery przechodzą przez łożysko i odkładają się w naczyniach pępowinowych, co stanowi poważne zagrożenie dla rozwijającego się płodu.

Pamiętaj, że na stan zdrowia dziecka ogromny wpływ ma nie tylko dieta stosowana podczas ciąży, ale także stosowana przed poczęciem, bowiem kiedy zaczyna się kształtowanie i rozwój narządów dziecka, twój organizm korzysta ze swoich rezerw witaminowo-mineralnych. Jakiegokolwiek braki mogą zaburzyć prawidłowy rozwój płodu.

Wprowadź suplementację

Wszystko zależy od twoich badań. Jeżeli lekarz stwierdzi jakieś niedobory, musisz je uzupełnić. Do optymalnej diety powinnaś dołożyć większą ilość żelaza, manganu, kwasu foliowego i minerałów. Musisz pamiętać, że wszystkie niedobory w twoim organizmie spowodują takie same niedobory w organizmie płodu. Niezmiernie ważne przed zejściem w ciążę jest podawanie kwasu foliowego (witaminy z grupy B), bowiem bardzo go mało w pożywieniu. Podawanie kwasu foliowego 3–4 miesiące przed ciążą, a następnie podczas ciąży uchroni płód przed wrodzonymi wadami cewy nerwowej (rozszerzenie kręgosłupa oraz wodogłowie). Według najnowszych badań właśnie kwas foliowy spełnia znaczącą rolę w profilaktyce chorób układu sercowo-naczyniowego i jego regularne stosowanie zmniejsza ryzyko zawału serca oraz udaru mózgu. Nielezione niedobory tej witaminy mogą także doprowadzić do niedokrwiistości oraz zwiększonej tendencji do miażdżycy. Już kilka miesięcy przed planowaną ciążą zastanów się nad odpowiednią suplementacją, by uzupełnić niedobory różnych składników swojej diety. Najlepiej stosować ją pod kontrolą prowadzącego lekarza (pomocze – bo już na początku planowania ciąży podpowiedział ci, jakiego lekarza masz wybrać – mądrego!). Zastanawiając się w tym okresie nad odpowiednimi suplementami, sprawdź, czy produkty mają udokumentowane działanie, czy firma, która je poleca, jest wiarygodna, czy są produkowane z surowców najwyższej jakości, które dostarczają ci i płodowi optymalną ilość witamin, makro- i mikroelementów oraz pierwiastków śladowych. Byłoby dobrze, gdyby w tym okresie wybrane su-

plemety oczyszczały twój organizm z toksyn, na które jesteś narażona.

Zawsze powtarzam – przyjmowanie wielkiej ilości różnych preparatów, składających się z izolowanych minerałów lub dobieranych przypadkowo, bez zachowania proporcji i naturalnej równowagi biologicznej jest dla przyszłej matki bezsensowne i kosztowne.

Jeżeli chcesz pomyślnie, bez kłopotów przejść ciążę oraz pragniesz, by twoje dziecko było najzdrowsze i najwspanialsze, przemyśl moje rady już dziś, przed planowanym poczęciem.

Lek. med. Wojciech Urbaczka

fot. Paweł Traczyk (str. 4), Adam Słowikowski (str. 5, 6),
Marcin Samborski (str. 7, 9), rys. Marcin Rokosz



Kasia Kłos

Ciąża – ważny i piękny okres oczekiwania



Od momentu zapłodnienia rozpoczyna się rozwój nowego człowieka. Jest to proces ciągły, nieprzerwany i skomplikowany. Mimo, iż zarówno położnictwo, jak i medycyna perinatalna rozwijają się, ciąża dla kobiety i jej najbliższych jest wielką i piękną tajemnicą. Jakie zmiany zachodzą w poszczególnych okresach ciąży w ciele kobiety, a jakie u dziecka? O tym mówi była położna, nauczycielka biologii Ewa Łyszczarz.

Rozpoznanie i czas trwania ciąży

Ciąża trwa u kobiety około 10 miesięcy księżycowych = 9 miesięcy kalendarzowych. Średni czas trwania ciąży wynosi 266 dni. Na czas trwania prawidłowo rozwijającej się ciąży duży wpływ ma przeszłość położnicza. U pierworódka ciąża trwa zwykle nieco dłużej niż u wieloródki. Kobiety najczęściej zgłaszają się do lekarza we wczesnym jej okresie tj. w pierwszym miesiącu od chwili zatrzymania ciąży. Oczywiście, mając do dyspozycji całą

gamę testów ciążowych, najczęściej oczekują potwierdzenia wyniku przez badanie ginekologiczne.

Już na tym etapie można zauważyć, jak różne ciąża jest przyjmowana przez kobiety. Oczekiwana – z euforią, nieoczekiwana – ze strachem, obawą, a niejednokrotnie z rozpaczą. Ponieważ stan emocjonalny ciężarnej ma wpływ na rozwój dziecka, bardzo ważne jest, aby jak najwcześniej ciąża stała się chcianą i oczekiwaną, choć może nie była zaplanowana. Przekazując informację potwier-

Dieta ciężarnej

Dieta powinna być podzielona na 5–6 niezbyt obfitych posiłków. Istotne jest unikanie potraw aromatycznych, pikantnych i tłustych. Między posiłkami najbardziej korzystne jest picie wody niegazowanej. Właściwe odżywianie matki podczas ciąży jest głównym czynnikiem, determinującym prawidłowy rozwój i przyrost masy ciała płodu. Porady dietetyczne, udzielane kobiecie ciężarnej przynoszą największe korzyści, jeżeli zawierają informację o tym, co powinna jeść, a czego powinna unikać. Ma to ścisły związek ze skrupulatnym kontrolowaniem przyrostu masy ciała, który nie powinien drastycznie w ciąży o prawidłowym przebiegu przekraczać 15 kg. Ponieważ w organizmie ciężarnej zachodzą procesy syntezy, powinna ona pamiętać o pokarmach bogatych w białka, wapń, żelazo i witaminy.

Wszelkie używki mają na przebieg ciąży negatywny wpływ. Z uwagi na liczne doniesienia, dotyczące teratogennego (toksycznego na zarodek lub płód) wpływu leków stosowanych we wczesnych okresach ciąży, najrozsądniej jest ograniczyć podawanie leków do możliwie najmniejszych ilości. Stosowanie suplementacji również powinno być nadzorowane lekarsko. Suplement powinien mieć odpowiednie normy dla ciężarnej, a im jest bardziej formą naturalną, tym lepiej. Świadczy o wysokiej świadomości kobiety, jeżeli dba o swój organizm, zanim zajdzie w ciążę. Przyjmowanie Alveo przed ciążą doskonale naturalnie optymalizuje prawidłowy przebieg tego okresu.

Myślmy o zdrowiu naszych dzieci, dbajmy o swój organizm, zanim one się urodzą. Zdrowa, odporna mama karmiąc piersią, przekazuje dziecku własną odporność. Nic tak nie cieszy młodej mamy, jak zdrowy noworodek.

dającą ciążę, lekarz ginekolog może pokazać piękne aspekty ciąży i macierzyństwa, ale to nie on jest wsparciem dla ciężarnej, lecz ojciec dziecka, często rodzice. Stare powiedzenie określa ciążną jako kobietę pod ochroną, w całkowitym tego słowa znaczeniu. Oprócz zatrzymania miesiączki objawami ciąży mogą być: nudności, wymioty, niechęć do jedzenia lub apetyt na pewne potrawy. Może się pojawić napięcie i bolesność piersi, a także częstomocz i uczucie parcia na pęcherz moczowy. Jednak potwierdzeniem jest badanie ginekologiczne, które różnicuje rozpalnienie szyjki macicy czy wyraźne zasinienie błony śluzowej pochwy – objawy przedmiotowe.

Jak przebiega zapłodnienie?

Warunkiem ciąży jest akt zapłodnienia, czyli połączenia i zespolenia plemnika z dojrzałą komórką jajową. Komórka jajowa jest największą komórką organizmu kobiety – zawiera materiały zapasowe i informację genetyczną. Droga plemnika do komórki jajowej jest długa w stosunku do wielkości plemnika (do jajeczka musi przebyć drogę 10 000 razy większą od jego własnej długości). Wędrówkę plemnikowi ułatwiają skurcze perystaltyczne ścian macicy i jajowodu. W jednym centymetrze sześciennym nasienia znajduje się około 100 milionów plemników.

Tylko nieliczne docierają do komórki jajowej. Główną przeszkodę w dotarciu do komórki jajowej stanowią dla plemnika komórki wieńca promienistego i galaretowata osłona przejrzysta, otaczająca jajo. Zdolność do zapłodnienia plemniki zachowują nawet ponad 48 godzin po stosunku. Zapłodnienie komórki jajowej przez plemnik ma zazwyczaj miejsce w bańce jednego z jajowodów.

Główka plemnika jest zaopatrzona w akrosom, który zawiera enzymy umożliwiające plemnikowi проникnięcie do komórki jajowej. Rozpuszczają one substancję wieńca promienistego, a w dalszej konsekwencji osłonę przejrzystą. W momencie, kiedy jeden z plemników osiągnie swój cel, jajeczko jest już niedostępne dla innych plemników, co nazywa się blokiem polispermii.

Podczas zapłodnienia decyduje się płeć dziecka. Zależy ona od rodzaju plemnika, który wnikał do jaja. Jeżeli wniósł on chromosom płciowy X – urodzi się dziewczynka, jeżeli chromosom płciowy Y – urodzi się chłopczyk. Inne cechy, np. kolor oczu, grupa krwi czy kolor włosów będą wymieszane, zależnie od tego, czy przeważa cecha przekazana przez chromosom mamy czy tatę. Od momentu zapłodnienia rozpoczyna się rozwój nowego człowieka. Jest to proces ciągły, nieprzerwany i skomplikowany. Mimo, iż zarówno położnictwo jak i medycyna perinatalna rozwijają się, ciąża dla kobiety i jej najbliższych jest wielką i piękną tajemnicą.

Okres zarodkowy – pierwsze trzy miesiące ciąży

Z jednej zapłodnionej komórki jajowej rozwija się stopniowo organizm złożony z milionów komórek. Pierwszy okres rozwoju odbywa się w jajowodzie. Zygota zaczyna się dzielić i jednocześnie przesuwa się w kierunku jamy macicy. Wędrówka ta jest uwarunkowana ruchami rzęsek oraz skurczami mięśniówki jajowodu. Kiedy trafia do macicy, podzielona jest na ok. 8 lub więcej komórek i ma ok. 4 dni.

Od 1 do 2 tygodni po zapłodnieniu zarodek zagrzeżdża się w odpowiednio przygotowanym endometrium (błonie śluzowej macicy). Na tym etapie zarodek jest mniejszy od główki szpilki. Ponieważ zagrzeżdżenie się jest związane z wwierceniem się zarodka w stosunkowo dużą powierzch-

nię błony śluzowej, powoduje również zranienie śluzówki macicy, dlatego dość często około 23 dnia po ostatniej typowej miesiączce może wystąpić nieznaczne krwawienie z dróg rodnych. Wkrótce po implantacji zaczyna się wydelać hormon zwany ludzką gonadotropiną kosmówkową. Wykrycie tego hormonu w porannej porcji moczu stanowi podstawę standardowych testów ciążowych. Okres zarodkowy to typowa organogeneza, kiedy to poczynając od okresu gastrulacji, powstają trzy listki zarodkowe i rozpoczynają się procesy różnicowania i specjalizacji komórek, prowadzące do powstania narządów. W tym czasie zarodek jest bardzo wrażliwy na działanie szkodliwych czynników, takich jak promieniowanie, infekcje (np. różyczka), używki czy niektóre leki. Z tego powodu każ-



Marzena i jej córka już cieszą się, że wkrótce Oliwka będzie miała siostrzyczkę



da kobieta powinna sprawdzić swą odporność na różyczkę przed zajściem w ciążę, jak również unikać badań rentgenowskich i przyjmowania większości leków, gdy liczy się z możliwością ciąży. Wielkość zarodka w okresie od 4 do 6 tygodnia zwiększa się z około 2 mm do 20 mm. W tym krótkim czasie kształtuje się większość narządów pierwotnych; zewnętrznie obserwuje się nawet takie detale, jak małżowiny uszne, powieki i dziurki nosowe! Po 50 dniach po zapłodnieniu dłonie i stopy są dobrze i ostatecznie wykształcone. Głowa, tułów i kończyny mają kształt ludzki, widać nawet wykształcony staw barkowy.

W 7–8 tygodniu rośnie do ok. 40 mm. Pod koniec 10 tygodnia waży ok. 5 g i jest jak owoc śliwki. W trzecim miesiącu na paluszkach wyrastają paznokcie, szybko też rozwija się mózg. Pod koniec trzeciego miesiąca waży ok. 30–40 g i mierzy około 9 cm. W tym czasie można stwierdzić ciążę mnogą. W 8 tygodniu ciąży macica kobiety jest w badaniu wyczuwalna nad spojeniem łonowym, a ok. 16 tygodnia dno macicy jest w połowie odległości między pępkiem a spojeniem łonowym. Prowadzona przez lekarza położnika (a często też przez położną w szkole rodzenia)

ciężarna poznaje zasady, które optymalizują prawidłowy przebieg ciąży. Bardzo ważne jest racjonalne odżywianie, rezygnacja z alkoholu, mocnej kawy, herbaty i papierosów. Ciężarna nie powinna unikać ruchu, korzystne jest częste przebywanie na świeżym powietrzu, spacer, relaks.

II i III trymestr ciąży

W czwartym miesiącu ciąży na buzi dziecka wyrastają rzęsy i brwi. Potrafi ssać kciuk, intensywniej się rusza, rozsuwa nawet paluszki u nóg. Reaguje na dźwięki, więc przyszła mama powinna zwracać uwagę na decybele albo może maluszka już w łonie przyzwyczajać do swojej ulubionej muzyki. Ciało dziecka porośnięte jest meszkiem, tkanina chrzęstna zaczyna kostnieć. Pod koniec 16 tygodnia dziecko mierzy około 14 cm i waży ok. 150 g.

W piątym miesiącu lekarz potrafi w wielu przypadkach określić płeć dziecka. W tym też czasie kobieta zaczyna odczuwać ruchy płodu (ok. 18–20 tygodnia ciąży). Początkowo ruchy są jak głaskanie, z czasem mocniejsze i wyraźniejsze.

Datę wystąpienia pierwszych ruchów dziecka kobieta powinna zapisać i podać lekarzowi, ponieważ pomoże to ustalić przybliżony termin porodu. Kobiety, które są pierwszy raz w ciąży, odczuwają ruchy 2 tygodnie później od wieloródek. W 18 tygodniu płód może osiągnąć wagę 260 g i może mierzyć ok. 15 cm, ma w tym okresie tak przeźroczystą skórę, że widać przez nią naczynia krwionośne.

W szóstym miesiącu dziecko szybko rośnie.

W tym samym czasie dojrzewa wykształcone łożysko, które odpowiada za wymianę substancji odżywczych oraz tlenu i produktów przemiany materii między matką a dzieckiem.

Szósty miesiąc jest dla malucha niezwykle ciekawy: bardzo intensywnie trenuje mięśnie i poznaje swoje ciało przez chwytywanie stopek, dotykanie twarzy, przekręcanie się. Małeństwo między 23 a 24 tygodniem waży ok. kilograma, a mierzy około 23 cm.

W siódmym miesiącu ciąży intensywnie rozwija się tkanka tłuszczowa, co świadczy o przygotowaniu do utrzymania stałej temperatury ciała. Maluch może mierzyć do 35 cm.

Ósmy miesiąc to czas intensywnych ruchów dziecka, ma jeszcze w macicy trochę miejsca, a jest coraz silniejszy. Ustalają się proporcje ciała, takie jak u noworodka. Przy 40 cm waży około 1800 gramów. Po 34 tygodniach przez łożysko przechodzą przeciwciała i dziecko nabywa odporności.

W ostatnim miesiącu dziecko nadal rośnie, zanika meszek na jego cie-





Ile. 2–4 tygodni przed porodem główka małego kieruje się w dół miednicy kobiety i zaczyna wchodzić do kanału rodowego. Dojrzały noworodek waży ok. 3 kg i mierzy około 48–50 cm. Często w późnej ciąży pojawiają się nieregularne, krótkie skurcze macicy, którym towarzyszą nieznaczne bóle w podbrzuszu.

Poród i narodziny

Początek porodu objawia się regularnymi skurczami macicy, które z czasem stają się silniejsze, trwają coraz dłużej i występują częściej. Mniej więcej w 10% przypadków błony płodowe, które stanowią naturalną barierę, chroniącą przed zakażeniem, pękają jeszcze przed rozpoczęciem czynności porodowej. Szyjka macicy skraca się, zgładza i rozwiera. Kobieta rodząca powinna wiedzieć, że poród jest z pewnością bolesnym, ale pięknym przeżyciem. Koncentracja oraz współ-

praca z położną pozwalają na zapamiętanie pierwszego krzyku noworodka jako sukcesu, który osiągnęła jako kobieta.

Opieka nad kobietą ciążarną

Już przy pierwszej wizycie w poradni, gdy zostanie stwierdzona ciąża, lekarz zakłada kartę przebiegu ciąży. Karta taka jest legitymacją dla pacjentki na cały okres ciąży, uczy ją również systematycznej kontroli nad ciążą. Częstotliwość wizyt ustala położnik i jest ona związana z przebiegiem ciąży. Dobra znajomość stanu zdrowia ciążarniej pacjentki umożliwia położnikowi skuteczną opiekę. Właściwa opieka przedporodowa jest jednym z najważniejszych problemów medycyny profilaktycznej, stwarza bowiem okoliczności umożliwiające szybkie wyselekcjonowanie kobiet z ciążą wysokiego ryzyka, a z tym wiąże się wczesna skuteczniejsza interwencja. Na początku ciąży położnik zbiera szczegółowy wywiad ogólny oraz ginekologiczno-położniczy. Każda kolejna wizyta to badanie ogólne, ginekologiczne oraz badania laboratoryjne. Przydatne dla oceny rozwoju płodu jest badanie USG, którym z różną częstotliwością posługują się lekarze położnicy. Prawidłowo-

wa ciąża jest stanem fizjologicznym, ale wyjątkowym, więc mogą pojawić się dolegliwości, które odpowiednim postępowaniem można złagodzić. Wiele kobiet w ciąży skarży się na bóle w okolicy krzyżowej. Można je niwelować poprzez:

- korekcję postawy (wyprostowane plecy, brzuch wciągnięty)
- niezbyt forsowne ćwiczenia gimnastyczne, wzmacniające napięcie i siłę mięśni
- zmianę obuwia z płaskiego na średnią wysokość, co wymusza bardziej wyprostowaną postawę
- twardy materac do spania
- masaż okolicy krzyżowo-lędźwiowej wzmagający napięcie mięśniowe.

Prawie połowa ciążarnych skarży się na nudności lub wymioty występujące w pewnym okresie ciąży, przede wszystkim w godzinach rannych. Często poprawa następuje po zmianie diety. Bezpośrednio po obudzeniu, jeszcze przed wystąpieniem nudności, kobieta powinna na leżącą zjeść drobną przekąskę (sucharka, małą kanapkę). Okres ciąży jest bardzo ważny dla mamy i dziecka. Jeśli zawnętu się do tego okresu przygotujemy, stosując odpowiednią dietę, suplementację i ćwicząc, będziemy miały większy komfort ciążenia się macierzyństwem.

Ewa Łyszczarz

fot. Katarzyna Piotrowska (str. 10–13),
Maciej Wieczorek (str. 13 – góra), rys. Marcin Rokosz



Wiktoria – nasze zwycięstwo



Szczęśliwa mama z córeczką Wiktorią

Gdy staracie się o dziecko, cały świat „sprzysięga się” przeciwko wam. Wszędzie widać ciężarne kobiety, wózki wyrastają jak spod ziemi, dookoła biegają dzieci, a koleżanki, jedna przez drugą, dzwonią z radosną nowiną. Święta, imieniny i urodziny są pretekstem do tego, żeby życzyć wam powiększenia rodziny. W sklepach królują łóżeczka i zabawki, a na ulicach – reklamy pieluch. Świat staje się dwukolorowy: różowo-niebieski.

Ania i Radek Kołodziejczyk z Rokitnicy długo starali się o dziecko. Test ciążowy uporczywie co miesiąc pokazywał jedną kreskę. Przez 4 lata. Potem było rozczarowanie, tzy i wypłakane w poduszkę i nadzieja, że za miesiąc w końcu się uda.

Przygotowania

Swoją przyszłość Ania i Radek zaplanowali szczegółowo: ślub, po roku dziecko, dwa lata później drugie, budowa domu, jasne plany zawodowe, wszystko wydawało się proste. Rze-

czywistość napisała własny scenariusz. Starania o dziecko rozpoczęli tuż po ślubie. Ania odstawiła tabletki antykoncepcyjne, które przyjmowała przez 7 lat, bez przerwy. Lekarz zapewniał ją, że z tego powodu nie będzie miała problemów z zajściem w ciążę, bo organizm potrzebuje około pół roku na wyregulowanie gospodarki hormonalnej.

Starannie przygotowywała się do macierzyństwa, żeby zapewnić dziecku jak najlepszy start. Gromadziła książki i czasopisma dla przyszłych rodziców, zdobywała wiedzę na forach internetowych, rozmawiała z młodymi mamami. Poszerzała swoją świadomość na temat ciąży i rodzieliństwa.

— Chciałam się przygotować do najważniejszej roli w moim życiu – do roli mamy – wspomina. — Aby stworzyć dziecku optymalne warunki rozwoju, dbałam o formę i właściwą dietę: ograniczyłam kawę i herbatę, zrezygnowałam z napojów gazowanych, alkoholu i konserwowanej żywności. Unikałam kontaktu z dymem papierosowym. Zamiast jeść słodczyce, sięgałam po suszone owoce. Smażone i tradycyjne potrawy zamieniłam na mięso i warzywa gotowane na parze. Aby dodatkowo zapewnić prawidłową pracę układu hormonalnego oraz oczyścić i dożywić organizm, zaczęłam stosować suplementy. Mama poleciła mi Alveo.

Bezpłodność

W ciągu roku bezowocnych prób niepokój i rozgoryczenie nasilały się. Aby znaleźć przyczynę niepłodności, Ania rozpoczęła maraton po gabinetach lekarskich i laboratoriach. Zbadała poziom hormonów, łącznie z tarczycą, poddała się laparoskopii diagnostycznej, sprawdziła drożność jajowodów, stan szyjki macicy. Wykluczyła infekcje wirusowe oraz nadciśnienie, cukrzycę, endometriozę. Ponieważ do poczęcia trzeba dwojga, Radek też poddał się badaniom. Zbadał żywotność i liczbę plemników. Wyniki wskazywały, że wszystko jest w porządku, ale test nadal pokazywał jedną kreskę.

Przyjmowała tabletki i zastrzyki, które miały ułatwić zapłodnienie, a rezultatów nie było.

— Cena nie grała dla nas roli – mówi Ania. — Wydaliśmy już tysiące złotych na poszukiwanie przyczyny naszego problemu i byliśmy gotowi na wydanie kolejnych.

Byle tylko któraś z kuracji zakończyła się powodzeniem.

Po 3 latach starań Ania była ekspertem w sprawach ciąży, karmienia i pielęgnacji maluszka. Z wiedzy teoretycznej egzamin zdałaby celująco. Artykuły dla przyszłych mam czytała po kilka razy, oglądała programy telewizyjne dla młodych rodziców, powoli kompletowała wyprawkę dla dziecka. Kupowała różowe bluzeczki, śpioszki i kaftaniki. Nie mogła się oprzeć ani skarpeteczkom, ani sukieneczkom. Wiedziała już, jak będzie wyglądał pokójik ich córeczki. Była pewna, że urodzi właśnie dziewczynkę, tylko kiedy?

Zawiodły wszelkie porady, farmaceutyki, leki hormonalne, nawet dwa zabiegi inseminacji (sztucznego zapłodnienia). Ania odliczała czas testami ciążowymi i traciła wiarę, że kiedykolwiek zostanie mamą. Na widok ciężarnych kobiet na ulicy odwracała głowę, udawała, że nie zazdrości rodzicom z wózkami na spacerach. Spakowała książki i czasopisma, ubranka dla córki schowała w pudełku.

Była rozgoryczona i zagubiona. Z jednej strony chciała próbować dalej, marzyła o powiększającym się brzuszku, pierwszych kopnięciach dziecka, porodzie i karmieniu piersią, gaworzeniu, raczkowaniu i wołaniu „mama”. Z drugiej strony może już czas zaakceptować rzeczywistość – myślała. Nieśmiało wspominała o adopcji.

Druga kreska

Zdeterminowana trafiła do specjalistycznej kliniki leczenia niepłodności w Warszawie. Była gotowa na in vitro. Lekarz po obejrzeniu wyników badań uznał, że jeszcze raz spróbują metodą inseminacji. Najpierw jednak Ania powinna się przygotować, szczególnie, że choruje na PCO – zespół policystycznych jajników. Potwierdzały to nieregularne miesiączki i kłopoty ze skórą.

– Lekarz stwierdził, że torbiele zakłócały pracę moich jajników, a to powodowało trudności z zająciem się ciążą – wyjaśnia. – W jednej chwili odzyskałam wiarę w to, że będę mamą. Lekarz przepisał jej specjalną kurację, zalecił dodatkowe badania, by w końcu, 17 września 2007 roku, po raz trzeci mogła poddać się zabiegowi sztucznego zapłodnienia.

Po dwóch tygodniach Ania zrobiła test. Wybiegła z łazienki zapłakana, jak zwykle.

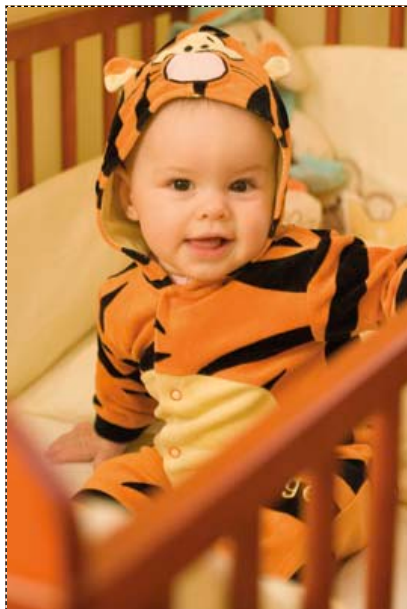
– Nie martw się, będziecie próbować dalej – uspokajała ją mama.

Ania nie mogła wymówić słowa, zanosiła się płaczem i szlochała, w końcu pokazała mamie wynik testu, a na nim wyraźne dwie kreski.

– Jestem w ciąży – chlupała.

Wieczorem przygotowała niespodziankę dla Radka. Zapakowała jedną z koszulek, które kupiła wcześniej dla dziecka i podała mężowi.

– Gdy w końcu zrozumiał, co chcę mu powiedzieć, rozplakał się – wspomina Ania. – Płakał-



śmy oboje, wtuleni w siebie. Bóg wysłuchał naszych modlitw. Po czterech latach nasze wysiłki i starania zostały nagrodzone.

Będę mamą

W końcu mogła wykorzystać zdobytą wcześniej wiedzę. Przez cały czas stosowała właściwą dietę, dlatego teraz nie musiała wprowadzać żadnych zmian w żywieniu.

Dla większej pewności, że dziecko dostanie wszystkie niezbędne witaminy, minerały oraz mikro- i makroelementy, codziennie sięgała po Alveo, Onyx Plus i Mastervit.

Ciąża minęła bez żadnych dolegliwości. Ania nawet chciała poczuć mdłości, które byłyby niezbitym dowodem jej stanu, jednak czuła się świetnie. Przytyła tylko 6 kilo, nie miała roztę-

pów, cukrzycy ciążowej ani anemii. Wyniki zarówno jej, jak i dziecka bardzo cieszyły ginekologa.

Powiesiła nad łóżkiem kalendarz i odliczała kolejne tygodnie ciąży. Z radością uzupełniała wyprawkę i witał gniazdko dla córeczki.

– Kilka miesięcy wcześniej zamieszkaliśmy w nowym domu, położonym w malowniczym miejscu, wśród pól i lasów – mówi. – Codziennie kilka godzin spędzałam na świeżym powietrzu. Dużo odpoczywałam, relaksowałam się i „słuchałam” swojego brzuszka. Pierwsze kopnięcie rozczerło mnie do łez. Tak długo na to czekałam. Cieszę się, że nie straciłam wiary, że nie poddałam się. Inaczej nigdy nie mogłabym doświadczyć tego słodkiego zwycięstwa – inaczej nie byłoby z nami Wiktorii.

Wiki

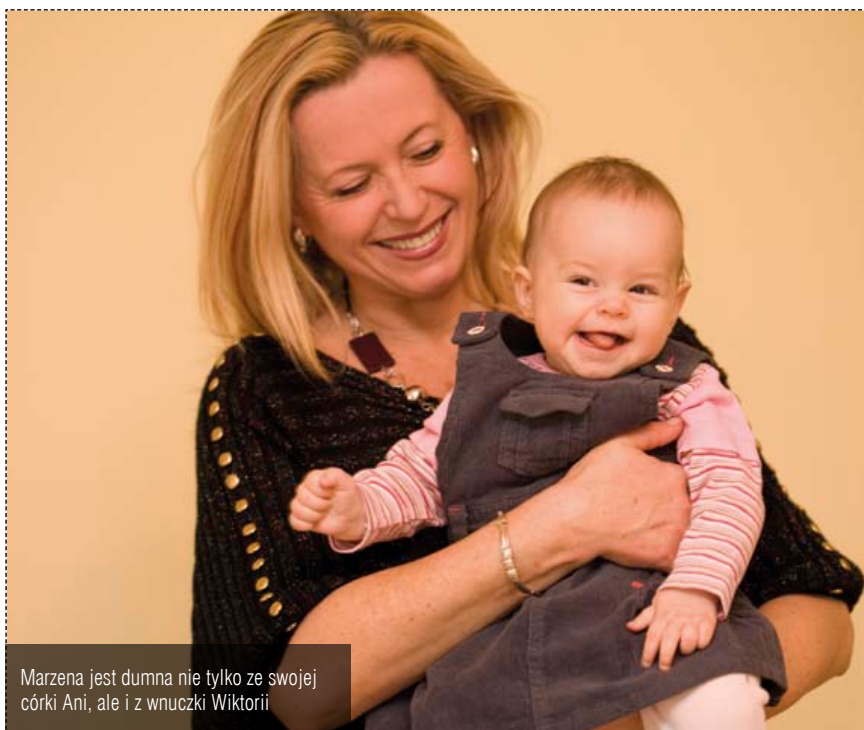
Po raz pierwszy uśmiechnęła się do swoich rodziców 10 czerwca 2008 roku. Ważyła 3380 g, mierzyła 55 cm i dostała 10 punktów w skali Apgar.

– Zdrowa, silna i śliczna – cieszy się Ania. – Teraz ma 7 miesięcy. Już sama siedzi, bo świat, wydaje jej się zbyt interesujący, żeby oglądać go na leżąc. Jest bardzo mądra, szybko się rozwija, ładnie przybiera na wadze, przesypia prawie całą noc.

– To najbardziej wyczekane dziecko na świecie – dodaje Ania. – Jeden jej uśmiech jest nagrodą za 4 lata naszych starań.

Katarzyna Mazur

fot. Adam Słowikowski



Marzena jest dumna nie tylko ze swojej córki Ani, ale i z wnuczki Wiktorii

Przygotuj się do porodu



O korzyściach, jakie z regularnych ćwiczeń w ciąży płyną dla matki i dziecka oraz o tym, jak dzięki ćwiczeniom wrócić do formy po porodzie, mówi fizjoterapeutka z Centrum Fizjoterapii i Rekreacji Ruchowej „FitFi” w Mikołowie, Izabela Strzelec

Wiadomo, że ruch jest ważny w każdym wieku i na każdym etapie życia kobiety, ale w okresie ciąży szczególnie. Dlaczego?

Poród to dla kobiety ogromny wysiłek fizyczny. Średni koszt energetyczny porodu to 2,3 kcal/min, a średni czas jego trwania to 7–10 godzin. Podsumowując – poród kosztuje kobietę tyle energii, co czterdziestokilometrowy maraton! Do tego trzeba się przygotować.

Jakie korzyści płyną z aktywności fizycznej w ciąży?

Ćwiczenia fizyczne poprawiają funkcjonowanie układu krążenia i układu oddechowego, dzięki temu kobieta lepiej toleruje wysiłek w ciąży i podczas porodu. Poprawia się przemiana materii, co wpływa na niższy przyrost masy ciała, a więc u kobiet ćwiczących rzadziej występują: otyłość, rozstępy skóry oraz hemoroidy.

W czasie ćwiczeń fizycznych zwiększa się przepływ krwi przez macicę i łożysko, dzięki temu dziecko jest lepiej dotlenione, a to pozytywnie wpływa na jego rozwój i przebieg ciąży.

U kobiet ciężarnych, które regularnie ćwiczą, rzadziej występują takie stany jak poród przedwczesny czy nieprawidłowe ułożenie płodu.

Dzieci aktywnych matek osiągają wyższą punktację w skali Apgar w stosunku do dzieci kobiet niećwiczących. Badania pokazują także, że hospitalizacja kobiet aktywnych trwa krócej w stosunku do kobiet nieaktywnych.

Ruch ma pozytywny wpływ na psychikę kobiety. Zmniejsza lęk przed porodem i pomaga kobietom aktywnie w nim uczestniczyć. Kobiety wykazują większą gotowość do współpracy z lekarzem i położną. Lepiej radzą sobie ze skurczami partymi, wiedzą, jak oddychać. Poszczególne etapy porodu przebiegają u nich szybciej, a więc cały poród trwa krócej. Kobiety szybciej też wracają do formy sprzed ciąży. Ponieważ podczas ćwiczeń aktywizujemy m.in. mięśnie piersiowe, u kobiet ćwiczących laktacja pojawia się szybciej i dłużej się utrzymuje.

Jeśli kobieta nie ćwiczyła wcześniej, to czy może zacząć w czasie ciąży?

Bez obaw może zacząć ćwiczyć na każdym etapie ciąży, pod warunkiem, że ciąża jest fizjologiczna, przebiega prawidłowo i lekarz prowadzący wyrazi na to zgodę. Warunkiem koniecznym jest także dobre samopoczucie przyszłej mamy. Od niedawna preferuje się jednak, aby ćwiczenia wdrożyć po upływie pierwszych 12 tygodni, kiedy ustąpią nieprzyjemne objawy ciąży.

Jakie formy ruchu poleca Pani kobietom ciężarnym?

Polecam zajęcia przygotowane z myślą o kobietach w ciąży, szczególnie zajęcia w ramach programu „Aktywne 9 miesięcy”. To połączenie ćwiczeń ogólnorozwojowych z elementami jogi, pilatesu i body ball oraz ćwiczeń oddechowych

Podczas porodu bardzo ważna jest umiejętność rozluźniania i napinania różnych grup mięśni oraz kontrolowanie własnego ciała. To ćwiczenie bardzo poprawia równowagę i koncentrację.



i relaksacyjnych, ćwiczeń korygujących postawę i uelastyczniających mięśnie dna miednicy. Z innych form aktywności przyszłym mamom zalecam ruch na świeżym powietrzu – codzienne spacerowanie lub nordic walking, który aktywizuje także górną część ciała.

Jakich ćwiczeń należy unikać?

Unikamy ćwiczeń w leżeniu na wznak, podskoków i wszelkich gwałtownych ruchów. To dotyczy także codziennych obowiązków: sprzątania, prania, wieszania firanek. Kobieta w ciąży musi uważać, aby nie dopuścić do znacznego wzrostu ciepłoty ciała. Gdy temperatura naszego ciała wzrośnie do 40 st. C, istnieje ryzyko uszkodzenia płodu.

Na co zwrócić uwagę, ćwicząc w ciąży?

W trakcie wysiłku i po nim należy pamiętać o piciu wody, która zapobiegnie odwodnieniu organizmu i nadmiernemu wzrostowi ciepłoty ciała. Nasz strój do ćwiczeń powinien być przewiewny i chronić nas przed przegrzaniem. Najważniejsze jest jednak dokładne obserwowanie swojego organizmu – jeśli dzieje się coś złego, czujemy dyskomfort i nadmierne zmęczenie, zaprzestajmy ćwiczeń i skontaktujmy się z naszym lekarzem.

Byłyśmy aktywne przez całą ciążę, poród mamy za sobą, kiedy możemy zacząć ćwiczyć, żeby szybciej wrócić do formy?

Jeśli poród odbył się bez powikłań, drogą naturalną – nawet już w pierwszej dobie po porodzie, natomiast po cesarskim cięciu – w trzeciej dobie. W obu przypadkach zaczynamy od aktywizacji części dystalnych, czyli dłoni i stóp, na początek wystarczą krążenia i nieskomplikowane ruchy w stawach.

Pamiętajmy jednak, że w ciągu 6–8 tygodni po porodzie, kobieta jest w tzw. połoгу. To czas, kiedy cofają się wszystkie zmiany ciążowe i zwija się macica (tzw. inwolucja macicy). Pojawiają się odchody potęgowe, pojawia się i utrzymuje laktacja, poziom hormonów znacznie spada. Kobieta jest zmęczona, niewyspana, może odczuwać bolesność części krzyżowej kręgosłupa, a przecież musi zmierzyć się z nowymi obowiązkami. Aktywność ruchowa w tym czasie powinna być umiarkowana, a ćwiczenia łagodne, raczej nastawione na relaks i odpoczynek. We wczesnym połoгу zalecam głównie ćwiczenia kończyn górnych i dolnych, natomiast tułów powinno się oszczędzać – mięśnie brzucha i przewodu pokarmowego są bardzo osłabione po porodzie. A po cesarskim cięciu nie możemy naciągnąć rany. W późnym połoгу, około 6 tygodni po porodzie, możemy powoli wdrażać ćwiczenia na mięśnie brzucha, najlepiej jednak pod okiem fachowca. Pamiętajmy, że ciąża, poród i połoгу u każdej z nas przebiega inaczej!

Spokojne i rytmiczne ćwiczenia oddechowe połączone z ćwiczeniami poszczególnych części ciała poprawiają krążenie i zwiększają przemianę materii. To ćwiczenie wzmocni i rozciągnie mięśnie nóg oraz zapobiegnie tworzeniu się obrzęków i żylaków.



Jakie formy ruchu będą najlepsze dla mamy po połoгу?

Ćwiczenia po połoгу także nie mogą być zbyt forsowne. Polecam zajęcia opracowane specjalnie dla mam i ich dzieci, które są coraz bardziej popularne w klubach fitness. To sposób na wspólne aktywne spędzenie czasu. Dla mam – ćwiczenia ogólnokondycyjne, wzmacniające i relaksacyjne, a dla dzieci – stymulujące ich rozwój psychofizyczny.

Jakie jeszcze korzyści płyną z takich zajęć?

Przede wszystkim to spędzanie czasu razem z dzieckiem, inne od tego w domu, wśród butelek i pieluszek. Kobiety często czują się przytłoczone nowymi obowiązkami, a ruch, aktywność fizyczna, doskonale wpływają na ich psychikę. Ćwicząc pozbywają się zmęczenia poporodowego, zrzucają zbędne kilogramy. Ćwiczenia powoli aktywizują mięśnie brzucha, zapobiegają obniżeniu się ścian pochwy i macicy, co czasem zdarza się po porodzie.



Skręty tułowia wykonywane w pozycji siedzącej działają rozciągająco na kręgi kręgosłupa, a ćwiczenia ramion i przedramion wzmocnią mięśnie klatki piersiowej, przez co korzystnie wpływają na laktację.

Ruch pozytywnie wpływa na korygowanie wad postawy po ciąży. Przez 9 miesięcy środek ciężkości ciężarnej przesunął się do przodu, co znacznie powiększyło lordozę lędźwiową. To sprawia, że kobiety często mają problem z utrzymaniem równowagi, a po porodzie lub już w trakcie ciąży – z bólami kręgosłupa. Na zajęciach wpływamy na mięśnie przykręgosłupowe, korygując niewłaściwą postawę ciała. Podobnie jest z barkami, które często są ustawione w protrakcji, czyli w pozycji do przodu, co wynika z codziennej pielęgnacji dziecka. Odpowiednie ćwiczenia mogą temu przeciwdziałać.

A jeśli w naszej okolicy nie ma zajęć dla mamy i dziecka?

Dobrze przemyślana aktywność pomoże nam wrócić do dawnej formy. Umiejętne przewijanie, karmienie dziecka czy codzienne spacerowanie, także. Jeśli lekarz wyrazi na to zgodę i nasze samopoczucie jest dobre, możemy wrócić na basen czy do klubu fitness. Jeżeli jednak jakiegokolwiek ćwiczenie sprawia nam ból lub powoduje złe samopoczucie, zmodyfikujmy je, zmniejszając wysiłek lub po prostu zaniechajmy aktywności do czasu, aż dolegliwości miną.

W ciągu ostatnich lat zalecenia dotyczące ćwiczeń w ciąży i po ciąży bardzo się zmieniły.

To prawda. Mit, że ciąża to choroba na szczęście odchodzi już w zapomnienie. Liczne badania dowodzą korzyści płynących z aktywności fizycznej w ciąży zarówno dla kobiet, jak i dzieci. Dlatego coraz więcej przyszłych mam aktywnie przygotowuje się do wysiłku porodowego, a po porodzie kontynuuje ćwiczenia.

Rozmawiała Katarzyna Mazur

foto. Adam Słowikowski

Nie jesteśmy kosmitami

Oboje rehabilitanci, ale z zupełnie innym podejściem do zawodu. Doskonale wiedzą, czego chcą. A chcą osiągnąć sukces. Agnieszka kocha to, co robi, Jakub ciągle poszukuje dla siebie miejsca w tym fachu. Chciałby inaczej, drażni go zaszufładowanie, ograniczenia wynikające z pracy w określonych godzinach, utarte schematy, lenistwo pacjentów. Marzy o własnym biznesie. Daje sobie 5 lat, by to osiągnąć. Inspiracje czerpie z książek Roberta Kiyosaki.



Martynka urodziła się dwa lata po ślubie Agnieszki i Jakuba. Rok przed planowanym poczęciem Agnieszka odstawiła środki antykoncepcyjne, zrobiła odpowiednie badania i zaczęła się lepiej odżywiać. Przez całą ciążę chodziła na basen. Czuła się świetnie, miała rewelacyjne wyniki i piękną cerę. W dziewiątym miesiącu ciąży poszła na spotkanie biznesowe, na którym poznała Hanię i Irka Pietroniec. Za ich namową zaczęła po pewnym czasie pić Alveo. Urodziła zdrową, śliczną córeczkę. Poród był szybki i niemal bezbolesny. Po porodzie Agnieszka szybko doszła do siebie.

To była miłość od pierwszego wejrzenia. Jakub i Agnieszka Frączakowie poznali się jeszcze w szkole.

— Pierwszy raz w życiu coś takiego mnie spotkało — zwierza się Agnieszka. — Kiedy weszłam do sali, w której odbywały się zajęcia, mój wzrok przykuł właśnie Jakub. Nie mogłam się pohamować, żeby nie patrzeć w jego stronę. I tak to się zaczęło.

Niedługo po studiach pobrali się i od przeszło 8 lat mieszkają w Kołobrzegu, zajmując się fizjoterapią. To ona przynajmniej ich właśnie do Kołobrzegu.

Dlaczego akurat tutaj?

— To był przypadek — mówi Agnieszka. — Chodziło o to, by mieszkać nad morzem i mieć dostęp do ludzi mających problemy zdrowotne.

Jest na urlopie wychowawczym, w wolnych chwilach pomaga jako konsultant do spraw odnowy biologicznej w konkurencyjnym (dla miejsca, w którym pracuje jej mąż) hotelu oraz współpracuje z Akuną.

— Uwielbiam to, co robię — zachwyca się Agnieszka. — Mam nienormowany czas pracy. To bardzo ważne, gdy ma się małe dziecko. Wymyśla nowe zabiegi, spotyka się z ciekawymi ludźmi. To stwarza nieograniczone możliwości i daje jej ogromną satysfakcję.

— Moimi klientami są przede wszystkim Niemcy. Panie i panowie w starszym wieku, którzy przyjeżdżają nad nasze morze, żeby podreperować zdrowie — opowiada Agnieszka. — Za to w weekendy przyjeżdżają ludzie w wieku trzydziestu, czterdziestu lat, często biznesmeni,

bardzo zapracowani na co dzień. Chcą się odstresować, oczyścić, wypocząć i upiększyć. Czasami podleczyć przy okazji inne dolegliwości, chory kręgosłup. Ale głównie chodzi im o to, żeby się odprężyć.

Można przez weekend zgubić stres?

— To zależy — zamyśla się. — Od człowieka, od jego psychiki, od hotelu, od ludzi, których w nim spotka. Ale można przynajmniej na trzy dni zapomnieć o pracy, obowiązkach i pilnych terminach. I w tym czasie poddać się wielu zabiegom. Jakim konkretnie? Tradycyjnym, takim jak: masaże, kąpiele, basen, sauna albo bardziej udziwnionym zabiegom kosmetycznym. Ostatnio hitem są zabiegi z czekoladą. Ciepła czekolada na ciało, do tego czekolada do picia, w tle muzyka relaksująca. Taka słodka błogość.

— Generalnie jestem osobą, która lubi eksperymentować. Jeśli mam swobodę działania, określoną pulę pieniędzy, to mogę puścić wodze fantazji — mówi Agnieszka. — Mam mnóstwo pomysłów, projektów i nie jest wykluczone, że niedługo zacznę polecać takie zabiegi, jak kąpiel w kawiorze czy mleku.

Podkreśla, że każdy z zabiegów oparty jest na jakimś składniku, który ma inne działanie. Chodzi o to, aby kuracja dała zamierzony efekt i klient był zadowolony.

Czy klienci wracają?

— Hotel, w którym pracuję, jest stosunkowo nowy, ale poznają niektóre twarze, więc część z nich wraca — mówi Agnieszka. — Jednak specyfiką turystyki hotelowej jest to, że ludzie chcą wypoczywać ciągle w nowych miejscach. Dodaje, że tego rodzaju zabiegi odstresowująco-upiększające są stosunkowo niedawno na rynku. Ludzie jeszcze się ich wstydzą. Nie potrafią mówić o swoich potrzebach, krępują ich zakładanie jednorazowej bielizny na konkretny zabieg. Ubierają ją w pośpiechu, oglądając się na boki i dlatego często zdarza się tak, że zakładają ją tyłem do przodu. Co wtedy?

— Wtedy szybko się ich okrywa, żeby zakryć to, czego inni widzieć nie powinni — śmieje się Agnieszka.

Jakub nie bardzo się z tym wszystkim zgadza.

— Te zabiegi to jakieś nieporozumienie, one nic nie mają wspólnego z fizjoterapią, a raczej kojarzą się z marketingiem — mówi. — Fizjoterapię uwielbiam, jednak nie w tej formie, jaka jest tu, w Kołobrzegu. To nie do końca to, co chciałbym robić. Dlaczego? Jak twierdzi, do Kołobrzegu przyjeżdżają ludzie, którym w zasadzie nie chce się nic robić dla swojego zdrowia. I to nie tylko tutaj się tak dzieje.

— Pracowałem na oddziałach ortopedii w szpitalach i tam było podobnie. Generalną zasadą fizjoterapii jest to, żeby uruchomić wewnętrzne siły organizmu. Pacjent musi wiedzieć, że jeżeli sam nie zacznie czegoś robić dla siebie, to nikt

za niego tego nie zrobi. A ludziom się nie chce. Te zabiegi, o których mówi Agnieszka, czyli zabiegi weekendowe są w porządku, ale ich działanie jest bardzo krótkofalowe.

Jest jakieś wyjście?

— Współpraca z Akuną — uśmiecha się Jakub. — Trafiałem do niej poprzez moje rozmyślenia o życiu i biznesie. Wiem, jak się odżywiać, jak się ruszać. Bardzo chętnie podzielę się moją wiedzą i pomogę tym, którzy naprawdę tego chcą. Ale nie w takiej komercyjnej formie turystyki hotelowej, jak to jest obecnie.

Dlaczego? Bo to nie ma sensu. Twierdzi, że się namęczy, wymyśli ćwiczenia, zabiegi, a ktoś poćwicz dwa tygodnie, potem wróci do domu i o wszystkim zapomni.

— Chciałbym się zająć profilaktyką, pracą z ludźmi zdrowymi — wyjaśnia. — Bo oni chcą naprawdę coś ze sobą zrobić. A z takimi ludźmi stykam się właśnie poprzez Akunę. Chcę połączyć moją wiedzę ze zdrowym stylem życia, odpowiednim odżywianiem się i ruchem. To w sumie da pełen obraz tego, co chcę robić i z jakimi ludźmi pracować.

Jakub z Agnieszką piją Alveo. Nie chorują, robią to w celu utrzymania dobrego stanu zdrowia. Ziola dają też swojej malutkiej córeczce, praktycznie od dnia jej urodzenia.

Oprócz tego aktywnie uprawiają sport. Agnieszka teraz mniej, bo jej głównym zajęciem ruchowym na świeżym powietrzu jest pchanie wózka z dzieckiem, ale Jakub poświęca zdrowemu stylowi życia bardzo dużo czasu. Jeździ na rowerze, pływa. Razem ze znajomymi zanurza się dla zdrowia w lodowatej morskiej wodzie. Codziennie od stycznia do marca wstaje o 5 rano, żeby zdążyć to zrobić jeszcze przed pracą.

Zdrowo się odżywiają i wzbogacają swoją dietę o suplementację. Mówią, że dzięki Akunie mają świadomość, jak naprawdę dbać o zdrowie.

— Ale jeśli człowiek nie dba o nie należycie, to i Alveo nic nie da — podsumowuje Jakub.

Co daje cashflow?

Zaczął się od książki Roberta Kiyosaki, którą Jakub dostał od mamy. Wywarła na nim ogromne wrażenie. Pod jej wpływem postanowili z Agnieszką, że nie będą pracowali na etacie, bo to będzie ich zawsze ograniczało. Zabrało wolność i czas.

Jakoś rok temu, w maju, Jakub wystąpił Agnieszką na szkolenie biznesowe, dzięki któremu znalazła się na turnieju cashflow. Była wtedy w dziewiątym miesiącu ciąży! Na tym turnieju poznała Hanię Pietroniec, która zaprosiła ich do siebie na herbatkę i turniej, już w mniejszym gronie.

— Cashflow to gra planszowa, która pokazuje, jak się wydostać z wyścigu szczurów — wyjaśnia Jakub. — Pokazuje sposób myślenia człowieka i ujawnia jego emocje i nawyki. Niektórzy strasznie się przy tym denerwują. My za to dogadaliśmy się, bo okazało się, że myślimy podobnie.

Przy okazji Hania opowiedziała im o Akunie.

— Ucieszyliśmy się, że spotkaliśmy ludzi takich, jak my — mówi Agnieszka. — Z takim samym zaangażowaniem, podejściem do życia i biznesu. Do tej pory zdarzało się, że ludzie patrzyli na nas jak na kosmitów i nie wiedzieli, o co nam chodzi.

Teraz to się zmieniło. Spotykają się w grupie osób, które działają w Akunie. Z nimi dzielą się swoimi spostrzeżeniami, razem uprawiają sporty. I rozmawiają o biznesie.

Jakub wierzy, że i w tej materii mu się uda.

Na pełen sukces daje sobie 5 lat.

Iwona Ciesielska

fot. Anna Glinka



Martynka od dawna pije Alveo. Przyjmuje jedną dawkę rano, a potem dostaje jeszcze Alveo w buteleczce do przedszkola, zamiast soczku. Agnieszka radzi wszystkim mamom, aby smarowały swoim pociechom dziąsółka Alveo podczas żąbkowania. Daje to świetne rezultaty.

Jesteś pępkiem świata!



Rozmowa z lek. med.
Elżbietą Deńca-Radke,
pediatrą

Czy nastrój kobiety ciężarnej ma wpływ na stan zdrowia dziecka, którego oczekuje?

Ma olbrzymi wpływ. Mogę to mówić z perspektywy własnego doświadczenia, bo jestem matką trójki dzieci, wspierałam też ciążę moich córek i synowej. Każda ciąża jest inna. Tak jak wszystko można sklasyfikować, tak też i ciążę. Są ciążę oczekiwane, wymarzone, przypadkowe, niechciane, bywa też ciąża, o której się nie wie! Niedawno w TV w amerykańskim programie medycznym pokazano przypadek Murzynki o sporej tuszy, którą przywieziono do szpitala z bardzo silnymi bólami brzucha. Lekarze zrobili USG i okazało się, że ta kobieta po prostu przyjechała do porodu! Nie wiedziała o tym, że jest w ciąży.

Przez wszystkie miesiące miesiączkowała, bo przyjmowała hormony. Ale urodziła dorodne, wyglądające na zdrowe dziecko.

Ale są też marzenia o ciąży, która nie chce się zdarzyć mimo wielu prób, mimo – wydawałoby się – dobrego stanu zdrowia.

Tempo życia, tempo pracy często zakłóca organizm kobiety. Potrafi zrobić takie spustoszenie w psychice czy gospodarce hormonalnej, że organizm nie jest gotowy, by ciąża zaistniała.

A gdy już zaistnieje? Co kobieta może zrobić sama dla siebie, by czuła się dobrze, by dziecko się dobrze rozwijało?

Każda z ciężarnych kobiet ma różne oczekiwania, odczucia. Jedne na przykład czują się tak radośnie, jakby zostały nagle przeniesione w inny, wirtualny świat, ale to niestety nie zawsze się zdarza. Często męczą je różne, drobne lub poważniejsze dolegliwości, osłabienie, wymioty... Niektóre czują się rozdrażnione, samotne, porzucone. Jakie to jest sympatyczne, widzieć młode dziewczyny, którym rośnie brzuszeczek, a one są rozanielone, spokojne, radosne. Nabierają pewności siebie, są świadome i dumne, że noszą

w sobie nowe życie. W młodej kobiecie wzrasta poczucie odpowiedzialności. To jest takie prawdziwe dojrzwanie. Wspaniale, gdy ciąża jest radością obojga rodziców, a nie czymś bolesnym psychicznie, na przykład troską samotnej matki, zagrożeniem małżeństwa czy sytuacji zawodowej.

Ważna dla kobiety jest wtedy postawa najbliższych.

Kiedyś „psychologiem” czy „terapeutą” była wielopokoleniowa rodzina. Kochający mąż, kochająca mama, która nie zawsze pracowała, czuła, mądra, doświadczona babcia. Dziś różnie to bywa. Kobiety zwykle nie mają tyle czasu, co kiedyś. Często rodzina nie ma czasu dla siebie. Dlatego dobrze jest, gdy kobieta potrafi pomóc sobie sama. Pogłaskać ten rosnący brzuszeczek, pośpiewać maleństwu, posłuchać spokojnej muzyki.

Muzyka pomaga?

W jednym z czasopism przedstawiłam doświadczenie Japończyka Masaru Emoto, który udowodnił, że woda potrafi zakodować w sobie pewne informacje. Masaru Emoto fotografował zamrożone cząsteczki wody. Okazało się, że ta sama woda reaguje różnym obrazem krystalicznym na różne słowa, muzykę, obrazy. Woda swoimi wibracjami może wpływać na nasz organizm i my możemy wibracją myśli i słów wpływać na wodę.

Jakże różne są obrazy wody „słuchającej” muzyki Bacha, Beethovena, Mozarta (tu układają się w piękne, regularne sześciokątne kryształy) czy heavy metalu (tu brak jakiegokolwiek struktury, a widoczny jest jedynie wielki chaos!).

A wyobraźmy sobie, że rozwijające się w łonie matki dziecko jest jak kijanka w oceanie, na który mają wpływ emocje matki.

Jak zatem przyszła matka może pomóc swoim emocjom wejść na właściwy tor? Czy koniecznie trzeba umówić się do specjalisty, jeśli czuje się psychicznie rozbita?

Ciąża tyle rzeczy zmienia, cały system hormonalny kobiety ulega zmianie. Nawet ta silna, z dobrej, kochającej rodziny, ta z oczekiwaną ciążą, czasem cały czas płacze. Choć żadna krzywda jej się nie dzieje. Ale tak wyraża swoje emocje. Inna z kolei euforycznie podchodzi do życia. To, co kiedyś było problemem, teraz jest błahostką. Świat wydaje się cudowny. Faktem jest, że większe szanse, by świat jawił im się na różowo, mają te kobiety, które nie muszą, a mogą pracować, które nie muszą wiele godzin siedzieć przed komputerem, bo komputerowa jonizacja bardzo źle wpływa na organizm.

Co powinno być najważniejsze w tym czasie?

Dziecko powinno kształtować się w rodzinie. W rodzinie, gdzie jest mama i tata, gdzie wszyscy się kochają i to sobie okazują. Jeśli są w tym domu zawirowania, jeśli kobieta nie raz będzie musiała stawiać opór przeciwnościom, to jej walka najprawdopodobniej odbije się na zdrowiu

dziecka. Najbardziej bolesne skutki tych wszystkich nieporozumień w czasie ciąży, nawet w czasie samego poczęcia, bardzo drastycznie widać u dzieci nadpobudliwych albo u dzieci z ADHD.

Kobieta w ciąży musi czuć maksymalny spokój.

Ale ten jej spokój i poczucie bezpieczeństwa bardzo często są zależne od innych. Trzeba być bardzo silnym, by się tym wszystkim emocjom nie poddawać. Można, oczywiście, w sobie tę barierę stworzyć. Ten dystans. Pomaga w tym bioenergoterapia, reiki. Ale to trzeba poznać, ćwiczyć jeszcze przed ciążą.

Dotyk. Jak może wpływać na dobro dziecka w łonie matki?

Na pewno kobieta w ciąży potrzebuje dotyku partnera bardziej niż kiedykolwiek. Czułość, delikatność, ciepło. To zawsze pomaga, uspokaja, wycisza i mamę, i jej dziecko.

Z każdym problemem psychicznym powinniśmy w tym czasie iść do specjalisty, czy raczej słuchać organizmu?

Najpierw trzeba posłuchać siebie. Potem porozmawiać z partnerem. Z matką, z teściową. Te emocje związane z ciążą mogą bardzo jednoznacznie rodzić. Dużo daje rozmowa, możliwość wygadania się, przytulenie. Wsparcie duchowe.



Kinga Witek z synkiem Szymonem czekają na narodziny kolejnego członka rodziny

Gdyby Pani miała dać jedną radę partnerowi kobiety ciężarnej.

Ten partner też powinien być w ciąży! Oboje partnerzy przeżywają radości i niepokoje. I są takie pary! Kobieta boli brzuch i jej partner też czuje bóle. To wspaniałe, bo świadczą o prawdziwej bliskości i jedności. Jest szansa, że to dziecko, gdy przyjdzie na świat, będzie szczęśliwe. Ważny jest też czas, który poświęcamy dziecku. Nie tylko w czasie ciąży, ale i później. Rodzice szczepią dzieci na wszystko, co tylko jest możliwe, co tylko firmy farmaceutyczne wymyśliły. W ten sposób okazują swoją miłość, troskę. Ale siebie samych nie mogą dać, bo nie mają na to czasu.

Szkoda. Życzyłabym wszystkim, żeby było szczepienie na miłość, jak i szczepionka czasu, który możemy dziecku ofiarować.

Jedno słowo, które powinna sobie kobieta zaszcześcić, serwować sobie i leczyć się nim...

Jedno słowo to za mało. Powinna codziennie dostawać od wszystkich witaminę M – miłości, D – dobroci, Z – zrozumienia, R – radości. Powinna też w tym czasie po prostu normalnie żyć. I uświadomić sobie, że jest pępkiem świata, mikrokosmosem.

Rozmawiała Zofia Rymszewicz

fot. Katarzyna Piotrowska



Pierwsze trzy miesiące



Rozmowa z lek. med.
Alicją Olmą, pediatrą

Zacznijmy od Alveo. Jaką rolę może odegrać Alveo w przebiegu ciąży prawidłowej i w okresie przygotowania do niej?

Głównym zadaniem preparatu Alveo jest oczyszczenie organizmu z toksyn, usprawnienie przyswajania składników odżywczych, zapewnienie prawidłowego funkcjonowania odporności i tonizacja układu nerwowego. Innymi słowy, Alveo pomaga zachować równowagę w organizmie, czyli homeostazę. Organizm będący w równowadze pracuje prawidłowo, poszczególne narządy lepiej wykonują swoje funkcje. Zwiększa to szanse na zapłodnienie, zagnieżdżenie zapłodnionego jajeczka w macicy, jak również utrzymanie ciąży do planowanej daty porodu.

Przyjście na świat dziecka jest bardzo ważnym wydarzeniem i trzeba się na nie dobrze przygotować. Co to właściwie znaczy: przygotować się?

Ciąża powinna być przede wszystkim następstwem świadomej decyzji obojga rodziców. Zaplanowanie poczęcia może mieć istotny wpływ na prawidłowy przebieg ciąży. Za idealną można by uznać sytuację, w której decyzja o posiadaniu dziecka zapada na kilka miesięcy przed poczęciem.

Dlaczego to jest takie ważne?

Ponieważ trzeba stworzyć optymalne warunki dla rozwoju dziecka już w łonie matki. Należałoby skontrolować najpierw swój stan zdrowia i upewnić się, że nie ma przeciwwskazań do zajścia w ciążę. Konieczna jest wizyta u lekarza pierwszego kontaktu, jak również u ginekologa. Lekarz zleci niezbędne badania i jeżeli stwierdzi patologię, będzie miał czas wdrożyć odpowiednie leczenie. Być może będzie konieczność wykonania badań genetycznych – jeżeli w rodzinie przyszłej matki lub ojca były choroby dziedziczne, tj. hemofilia, mukowiscydoza, torbielowatość nerek czy dystrofia mięśniowa. Współczesna wiedza genetyczna pozwala z dużym prawdopodobieństwem przewidzieć wystąpienie genetycznych anomalii i chorób w rodzinie. Rodzice mają prawo domagać się uzyskania kompletnej informacji dotyczącej ryzyka wystąpienia choroby u ich dziecka. Wraz ze wzrostem świadomości i odpowiedzialności za zdrowie naszych dzieci wzrasta potrzeba takiego poradnictwa.

Czy to prawda, że na prawidłowy przebieg ciąży wpływ ma nie tylko stan zdrowia matki, ale również rodzaj pracy, jaką wykonuje?

Przyszła mama powinna unikać kontaktu z substancjami chemicznymi, szkodliwym promieniowaniem, np. rentgenowskim, unikać używek, zwłaszcza narkotyków, tytoniu, alkoholu, ponieważ mogą utrudniać zajście w ciążę lub zaburzyć rozwój płodu.

Antonina Estera Tomczewska



Który okres ciąży jest dla zdrowia dziecka najważniejszy?

Ten najważniejszy czas to pierwsze trzy miesiące, wtedy właśnie kształtują się narządy dziecka. Zadziałanie czynnika szkodliwego w tym okresie prowadzi do ciężkich wad rozwojowych. Przykładem może być wirus różyczki – im wcześniejsze zakażenie wirusem, tym większe uszkodzenie narządów. Wady najczęściej dotyczą oczu, mózgu, serca, może wystąpić głuchota. W tym wypadku jednym ze sposobów zapobiegania jest szczepienie przeciw różyczce. Małżeństwa coraz bardziej świadomie planują powiększenie rodziny, jednak ten moment jest często przesuwany w czasie. Jako młodzi ludzie mają inne priorytety: na początku najważniejsze są studia, wykształcenie, następnie dobrze płatna praca, mieszkanie, dom, podróże. A wtedy, kiedy to wszystko już mają – najczęściej ok. 35 roku życia – decydują się na dziecko. W wielu przypadkach zajście w ciążę okazuje się wtedy trudne czy wręcz niemożliwe. Dla wielu par jest to początek długiej i ciężkiej walki o jedno z najcenniejszych marzeń, nie zawsze jednak owe starania zostają uwieńczone sukcesem.

Dlaczego jest coraz więcej problemów z zajściem w ciążę?

Obserwujemy narastający problem niepłodności zarówno w Polsce, jak i na świecie. Według WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) niepłodność to choroba społeczna. 1,5 miliona par w Polsce ma problemy z poczęciem dziecka, dotyczy to co ósmej pary. Przyczyny niepłodności mogą być zarówno po stronie kobiety, jak i mężczyzny. Niepłodność jest często skutkiem odkładania w czasie decyzji o macierzyństwie. Z wiekiem płodność słabnie. Najlepszy okres na poczęcie dziecka to wiek między 20 a 30 rokiem życia. Najwięcej jajeczek zdolnych do zapłodnienia przypada właśnie na ten okres. Z czasem zapasy komórek wyczerpują się i pojawiają się cykle bezowulacyjne. Przed trzydziestką prawdopodobieństwo zajścia w ciążę w czasie jednego cyklu wynosi około 30%, natomiast po 40 roku życia tylko około 5%.

Co jeszcze może być przyczyną niepłodności?

Wady anatomiczne u kobiet i mężczyzn. Zaburzenia hormonalne. Stany zapalne narządu rodowego. Niewłaściwy tryb życia, używki, stres. Gorsza jakość nasienia – mniejsze ilości plemników, plemniki są mniej ruchliwe, żyją krócej, mają wady budowy. Przyczyną może być też wcześniej dokonana aborcja. Chęć zajścia w ciążę, pragnienie posiada-



Tomasz Bziuk i Katarzyna Stasiak-Bziuk z małym Jasiem

nia dziecka połączone ze strachem, że „może już za późno” powoduje napięcie psychiczne, które może zaburzać wydzielanie hormonów sterujących pracą jajników i jąder.

Kiedy mówimy o niepłodności?

Wtedy, kiedy małżonkowie współżyją regularnie przez co najmniej rok, a mimo to nie dochodzi do zapłodnienia. Wtedy należy zgłosić się do lekarza ginekologa, który ustali przyczynę niepłodności oraz zdecydować o sposobie leczenia.

Jest jeszcze inny problem. Kolejna zmora naszych czasów, obok niepłodności – poronienia.

Zajście w ciążę to tylko połowa sukcesu, drugą stanowi utrzymanie ciąży przez 9 miesięcy i urodzenie zdrowego dziecka. Niestety coraz częściej mamy z utrzymaniem ciąży kłopoty. Poronienie może oznaczać, że ciąża od początku była zagrożona albo nastąpiło uszkodzenie rozwijającego się płodu. Jedną z przyczyn poronień są zaburzenia chromosomalne, to znaczy, że materiał genetyczny, zawarty w jajeczku lub plemniku ma jakiś defekt. Tego typu zaburzenia nasilają się z wiekiem. Np. u kobiet przed 35 rokiem życia defekt genetyczny pojawia się w 15% ciąż, u kobiet 40-letnich w 25% ciąż, a w wieku 45 lat – 50%

ciąż jest zagrożonych taką patologią. Dlatego im kobieta starsza, tym większe ryzyko poronienia lub urodzenia dziecka z defektem genetycznym, jak np. zespół Downa. Ryzyko wystąpienia tego zespołu wzrasta również z wiekiem ojca. To nie znaczy, że 40-letnia kobieta nie może urodzić zdrowego dziecka. Znam matki, które po 40 roku życia urodziły zdrowe, śliczne i utalentowane dzieci.

Są inne przyczyny poronień?

Mogą być nimi infekcje na początku ciąży, choroby odzwierzęce, kontakt z substancjami chemicznymi, których nie brakuje w naszym otoczeniu, jak również konflikt serologiczny, urazy, wstrząs psychiczny.

W niektórych przypadkach można zapobiec poronieniu, oczywiście będzie to zależeć od przyczyny. Oddziały patologii ciąży prowadzą ciążę zagrożoną. Wiele z nich udaje się doprowadzić do planowanego terminu porodu.

Wszystkim parom, narzeczonym i małżonkom życzę, aby w gąszczu rozmaitych planów i marzeń nie zabrakło miejsca dla Waszego dziecka.

Rozmawiała Zofia Rymszewicz

fot. Katarzyna Piotrowska (str. 22 góra, 23 dół),
Marcin Samborski (str. 22 dół, 23 góra),

Joga i wegetarianizm



Ida Tracz z Łodzi dowiedziała się, że będzie mamą w wieku 34 lat. Nie musiała przygotowywać się do ciąży. Była na nią gotowa od dawna i psychicznie, i fizycznie. Jej organizm jest przyzwyczajony do dużej aktywności i wysiłku, a ciało silne, wysportowane i dotlenione. Ida od kilku lat pracuje jako nauczyciel jogi, pilates i stretchingu. Od wielu lat jest wegetarianką i stosuje suplementację, m.in. Alveo, Onyx Plus i Mastervit.

Zanim znalazła swoją życiową drogę, minęło wiele lat. Z wykształcenia jest psychologiem, ale już na studiach twierdziła, że wystarczająco dużo ma własnych problemów. Nie szukała pracy w swoim zawodzie; próbowała sił m.in. jako agent ubezpieczeniowy, makijażystka i fotograf. Żadnym zajęciem nie parła się dłużej, czuła, że swojej pasji musi poszukiwać dalej. Gdy trafiła na pierwsze zajęcia z aerobiku, dziwiła się, że odkryła je tak późno. Godzina wysiłku dała jej dużo przyjemności i poprawiła nastrój, dlatego postanowiła dowiedzieć się więcej na temat tego rodzaju aktywności. Zapisła się na kurs dla instruktorów i od razu zaczęła pracę w klubie fitness. Z dnia na dzień, z osoby, dla której sport mógł nie istnieć, zmieniła się w aktywną, dynamiczną instruktorkę aerobiku – prowadziła kilka godzin zajęć rano i wieczorem.

Pilates zamiast tabletki

Ida od dawna miała problemy z kręgosłupem. – Skrzywienia w odcinkach szyjnym, piersiowym i lędźwiowym powodowały bardzo silne bóle – wspomina. – Najgorzej było wieczorami i w nocy, kiedy żadna pozycja nie dawała ukojenia, w żadnej nie mogłam zasnąć. Lekarze przepisywali mi leki przeciwbólowe, ale rzadko je brałam, z obawy przed zatoksyczeniem organizmu. Szukałam takiej formy aktywności, która pomoże mi wzmocnić i uelastycznić kręgosłup. W ten sposób dotarłam do zajęć pilates i stretchingu. Regularne ćwiczenia sprawiły, że w końcu zapomniałam, co to ból kręgosłupa.

Joga – kres poszukiwań

Jogą zainteresowała się ze względu na medytację i ćwiczenia oddechowe. Potrzebowała harmonii, spokoju i siły do osławiania codziennych stresów. – Znalazłam rozwiązanie – przyznaje. – Joga stanowiła cel moich poszukiwań wewnętrznej równowagi oraz połączenia pasji i pracy. Jako nauczyciel jogi miałam dużo satysfakcji i radości, ale codzienny wysiłek fizyczny sprawiał, że stawałam się coraz bardziej zmęczona. Budziłam się i mogłam od razu iść spać – kontynuuje Ida. – Na zajęciach mobilizowałam się, dawałam z siebie wszystko, a po nich byłam wyczerpana. Nie mogłam wybudzić się z popołudniowej drzemki. Sięgnęłam więc po suplementy sportowe i już po dwóch tygodniach odzyskałam dawną energię. Przyjmowałam je przez pół roku, jednak drażniła mnie trudność ich stosowania – 2 x 12 tabletek dziennie, to wymagało cierpliwości i systematyczności. Poza tym przeszkadzało mi, że nie pochodzą z naturalnych składników.

Alveo

– Od lat dbam o właściwą dietę i mocno zwracam uwagę na to, co jem oraz skąd te produkty pochodzą – wyjaśnia. – Mam świadomość tego, że w żywności jest bardzo dużo zanieczyszczeń, antybiotyków i hormonów. Dlatego zrezygnowałam z jedzenia mięsa i ryb. Moja dieta jest bogata w warzywa i owoce, nabiał i produkty sojowe. Wiem jednak, że to może nie wystarczyć, żeby dostarczyć organizmowi wszystkich potrzebnych witamin, minerałów, mikro- i makroelementów, dlatego zdecydowałam się na suplementację. Gdy w maju 2007 roku Ewa Keller poleciła mi Alveo, szybko zamieniłam suplementy sportowe, chemiczne na te roślinne, naturalne. Nie bez znaczenia była też łatwość stosowania preparatu Alveo – zacząłam od jednej miarki dziennie. Szybko zauważyłam, że efekty są takie same, jak po poprzednich preparatach. Nadal tryskam energią, dobrym samopoczuciem i mam mnóstwo sił do pracy.

Na soi i rośnie

Wiadomość o ciąży Ida przyjęła spokojnie. Razem z mężem Rafałem od dawna byli gotowi na dziecko.



– Mój organizm był przygotowany do ciąży i porodu – mówi. – Regularna aktywność fizyczna i właściwa dieta dawały mi pewność, że moje dziecko będzie miało najlepsze warunki do rozwoju. Poza wyeliminowaniem alkoholu nie musiałam zmieniać żadnych nawyków żywieniowych. W pracy ograniczyłam najbardziej forsujące ćwiczenia i szczególnie na siebie uważałam. Ciążyła ldy przebiegała wyjątkowo dobrze. – Nie miałam żadnych dolegliwości początkowych, nudności, wymiotów, zgagi ani zachcianek – wspomina. – Nawet mnie to irytowało, że nie budzę się w nocy i nie domagam się jednocześnie truskawek i kiszonych ogórków. Przecież jestem w ciąży! Potem jednak doszłam do wniosku, że mojemu organizmowi po prostu niczego nie brakuje. Wyniki badań miałam idealne, żadnej anemii, cukrzycy ciążowej. Lekarz żartował, że dziecko „na soi”, a rośnie i rozwija się ładnie. Przytyłam tylko 12 kilo, a brzuch zaokrąglił się dopiero w siódmym miesiącu. Ominęły mnie obrzęki i opuchlizna nóg, wyglądałam kwitnąco. – Psychicznie też czułam się świetnie – dodaje. – Starłam się nie zwariować, nie czytałam poradników wypełnionych przykładami patologii ciąży, nie odliczałam kolejnych tygodni, nie słuchałam „dobrych rad”, śmiałam się z zabobonów. Wiedziałam, że pozytywne nastawienie to najlepsze, co mogę teraz podarować mojemu dziecku. Byłam spokojna, bo przed ciążą dbałam o oczyszczenie i odżywienie organizmu, wypijałam codziennie dwie miarki Alveo, włączałam też Onyx Plus i Mastervit, byłam dotleniona, uważałam na siebie, nie robiłam nic, co mogłoby zaszkodzić przyszłej ciąży. Poza tym miałam pracę, która dawała mi radość, a przecież szczęśliwa mama, to szczęśliwe dziecko. Byłam aktywna do ostatnich dni ciąży, w sobotę prowadziłam jeszcze zajęcia, a w poniedziałek zaczęła się akcja porodowa.

Mały jogin

Termin porodu został wyznaczony na 17 stycznia 2009 roku. Gabrys jednak był tak cieka-

wy świata, że pojawił się dwanaście dni wcześniej. Niestety Ida nie mogła urodzić siłami natury, ponieważ jej synek był ułożony miednicowo. Urodził się zdrowy i słiczny, ważył 3170 g i mierzył 55 cm.

Dzięki doskonałej kondycji po „cesarce” wracała do formy nadzwyczaj szybko. Lepiej się regenerowała, jej organizm był silniejszy. Już dwa dni po porodzie chodziła wyprostowana i pomagała pielęgniarkom w pielęgnacji dzieci.

– Patrzyłam, z jaką wprawą opiekują się noworodkami i uczyłam się od nich – wyjaśnia.

– Kapałam Gabrysią, przewijałam i karmiłam. Oswajałam się z nową sytuacją, pokonywałam strach przed maleńką istotą, przed jej bezbronnością i kruchością. Dzięki temu w domu wszystkie obowiązki wykonuję już pewnie. Mój synek to wyczuwa, jest spokojny, nie płacze, nie drażni go ubieranie, kąpiel ani zmiana pieluch. Gdy jest głodny, zamiast grymasić, robi „smoki” – otwiera usteczka tak szeroko, jakby był żarłocznym smokiem. Wtedy już wiem, że czas na „małe co nieco”.

Niecałe dwa tygodnie po porodzie Ida wróciła do pracy. Na początek, żeby nadzorować ćwiczących i korygować ich błędy. Do praktykowania jogi będzie wracała powoli, słuchając własnego ciała i oczywiście lekarza. Swoim koleżankom, które planują ciążę, poleca regularną aktywność fizyczną oraz właściwe odżywianie i suplementację, najlepiej Alveo. Mówi, że świadome przygotowanie i wiedza, na temat funkcjonowania organizmu są najlepszą inwestycją w rozwój naszego dziecka. Sama myśli już o następnym.

Katarzyna Mazur

foto: Adam Słowikowski

Zanim maluch pojawi się na świecie



Każdy rodzic jest odpowiedzialny za swoje dziecko. Dlatego do rodzicielstwa należy starannie i niezwykle świadomie się przygotować. Najlepiej nawet jeszcze zanim dziecko zostanie poczęte – podkreśla lek. med. Józef Krop, specjalista w zakresie medycyny ekologicznej od ponad 26 lat, założyciel polskiej fundacji „EcoMedicum”, której celem jest propagowanie medycyny ekologicznej.

Z roku na rok coraz więcej kobiet ma kłopoty z zajściem w ciążę. I powodem wcale nie jest ich wiek czy problemy zdrowotne, tylko... No właśnie – czasami nie wiedzą nawet dokładnie, jaka jest przyczyna, ponieważ badania lekarskie nie wykluczają u kobiety możliwości zostania mamą, podobnie, jak u jej partnera – bycia tatą. Jednak mimo wielu prób para nie może cieszyć się z posiadania własnego dziecka.

Jest także inny bardzo poważny problem – wzrastająca liczba poronień oraz narodzin dzieci z wadami rozwojowymi lub nawet zaburzeniami płci! Jest i trzecia sprawa – dziecko urodziło się zdrowe, ale nagle pojawia się u niego alergia, często się przeziębia, jest nadpobudliwe, gorzej rozwija się od rówieśników... Rodzice są zaskoczeni – przecież kobieta, kiedy była w ciąży, dbała o siebie, dostosowywała się do zaleceń lekarzy, unikała wysiłku, stresu. Co więc takiego się stało? W dużej mierze winę za to wszystko ponosi zatoksyczenie macicy przyszłej mamy oraz toksyny w organizmie przyszłego taty.

Na całym świecie rozproszone są coraz większe ilości substancji toksycznych. Zaburzają one pracę hormonów, a hormony razem z neurotransmiterami centralnego układu nerwowego i układu immunologicznego są trzema podstawowymi filarami homeostazy – równowagi organizmu. Komunikują się one wzajemnie, więc zaburzenie pracy jednego zaburza funkcjonowanie dwóch

pozostałych i w rezultacie całego organizmu. Dlatego do rodzicielstwa zarówno kobieta, jak i jej partner powinni starannie się przygotować: pozbyć się z organizmu ogromnych ilości toksyn, unikać tzw. śmieciowego jedzenia typu fast-food, uzupełnić braki witamin i minerałów, niezwykle pomocnych w walce ze szkodliwymi substancjami chemicznymi, które zewsząd nas otaczają, sięgać po jedzenie ekologiczne i unikać stresu oraz jedzenia alergizującego, które są sojusznikami toksyn. Dzięki temu na świecie pojawi się zdrowy, mały człowiek, którego organizm przed chorobami będzie miał siłę się bronić. Zarówno tuż po urodzeniu, jak i w dorosłym życiu.

Ciążarna w pracy powinna UNIKAĆ:

- zadymionych pomieszczeń
- gazów emitowanych przez kserokopiarki
- zbyt suchego i ciepłego powietrza – unosi się w nim kurz i zarodniki
- wielogodzinnej pracy przy komputerze
- niedokładnie posprzątanym, nadmiernie wilgotnym i źle wentylowanym pomieszczeniach, w których rozwijają się pleśnie.

Substancje chemiczne

Starannie przygotowując się do ciąży, można zminimalizować ryzyko niepowodzeń (problemy z płodnością, poronienia). Także od tego, jaki kobieta będzie prowadziła tryb życia w okresie poprzedzającym ciążę, zależy jej przebieg i samopoczucie przyszłej mamy.

Na rynku znajdują się tysiące substancji chemicznych, a co roku przybywają tysiące nowych. W roku 1989 na naszym globie znajdowały się 2 miliony pestycydów, zawierających około 1600 różnych substancji. Pestycydy są to substancje syntetyczne albo naturalne, paradoksalnie stosowane do „ochrony” człowieka, zwierząt hodowlanych i produktów żywnościowych przed szkodliwymi organizmami roślinnymi i zwierzęcymi. Pestycydy stosowane są masowo w rolnictwie do zwalczania szkodników, np. gryzoni, owadów czy chwastów. Praktycznie wszystkie pestycydy są w różnym stopniu toksyczne. Są obecne na polach, w parkach, szkołach, gospodarstwach domowych. Wszędzie! Środki chemiczne, zaburzające pracę układu hormonalnego nazywane są zanieczyszczeniami uporczywymi (Persistent Organic Pollutants, POPs). Groźne substancje chemiczne łatwo przechodzą przez łożysko!

Co ważne – w procesie bioakumulacji płód może zgromadzić w organizmie większą ilość toksyn niż matka! We krwi pępowinowej noworodka występuje aż 200 różnych substancji toksycznych!

Toksyny przenikają przez barierę krew-mózg i gromadzą się w ośrodkowym układzie nerwowym. Jeśli zadziałała w kluczowym momencie rozwoju embrionu – wywierają na niego bardzo silny wpływ nawet wtedy, gdy obecne są w mikroskopijnych ilościach. Działają już przy stężeniu ułamka jednej części na trylion. Bardzo obrazowo zostało to przedstawione w książce Theo Colburn’a zatytułowanej „Nasza skradziona przyszłość”. Theo Colburn radzi nam, aby wyobrazić sobie, że jedna cześć na trylion równa się jednej kropli ginu w toniku mieszczącym się w 660 wagonach-cysternach. Wagoni te mogą utworzyć pociąg o długości 6 km!

Dwa ważne tygodnie życia płodu

Substancje chemiczne nie działają oddzielnie, ale synergetycznie. Co to oznacza? Działanie jednej słabej substancji może być wzmocnione przez obecność innych. W jaki sposób POPs mogą zadziałać negatywnie? Na przykład doprowadzić do powstania zmian anatomicznych w systemie moczowo-płciowym dzieci obojga płci.

Do 7 tygodnia ciąży rozwijający się płód, który posiada materiał genetyczny XX (męski) lub XY (żeński), jest istotą jedнопłciową, wyposażoną w dwa odrębne systemy tkankowe. Istnieje swiste okienko w czasie, moment w rozwoju embrionu człowieka, kiedy jakiegokolwiek zakłócenia procesu fizjologicznego prowadzą do katastrofalnych konsekwencji dla rozwijającego się płodu, powodując anatomiczne i morfologiczne nieprawidłowości narządów płciowych dziecka, a także psychiczne dewiacje w orientacji płciowej w późniejszym życiu. Owo okienko w czasie rozwoju embrionu otwiera się po zakończeniu 7 tygodnia życia płodowego i pozostaje otwarte aż do 9 tygodnia, kiedy to decyduje się płeć dziecka – gdy odpowiedni gen w chromosomach XY lub XX da sygnał jedнопłciowym gruczołom do rozwinięcia się w męskie lub żeńskie narządy.

Jeśli cykl rozwojowy embrionu zostanie zaburzony przez substancje chemiczne, naśladujące działanie estrogenu, u chłopców obserwujemy np. niedorozwój członka lub jąder, wyższy odsetek występowania raka jąder i pro-

staty w późniejszym wieku. Takie samo naśladowanie działania estrogenu przez substancje chemiczne prowadzi u dziewczynek do powiększenia łechtaczki, nieprawidłowego kształtu pochwy lub macicy, w późniejszym okresie może dojść np. do ciąży pozamacicznej, poronień, przedwczesnych porodów.

Dieta i badania mamy, ważne zadania dla taty

W okresie planowania ciąży kobieta powinna unikać badań obrazowych z zastosowaniem promieni RTG (tomografia komputerowa, badania radiologiczne). Kobiety ciężarne także pod żadnym pozorem nie mogą wykonywać takich badań – stwarzają ogromne ryzyko uszkodzenia płodu. Współczesnym problemem jest nadwaga przyszłych mam. „Zbędne kilogramy” zwiększają ryzyko przedwczesnego porodu, nadciśnienia oraz cukrzycy. Bardzo często dzieci otyłych mam mają także w przyszłości problemy z otyłością.

W prawidłowym jadłospisie przyszłej mamy nie może zabraknąć węglowodanów i białek, a szczególnie dieta powinna zawierać dużo jarzyn i nienasyconych kwasów tłuszczowych (np. olej z siemienia lnianego). Za to mama całkowicie powinna wyeliminować tzw. śmieciowe jedzenie typu fast-food. Nie tylko zawiera puste kalorie, ale także produkty transgeniczne. Są

głównym źródłem „złego” tłuszczu, który ma działanie rakotwórcze.



Tomasz Kłos z córeczkami, Karoliną (starszą) i Kasią

„Parszywa Dwunastka” zakazanych pestycydów, groźnych dla płodu!

Tę nazwę pestycydy zagrażające przede wszystkim układowi hormonalnemu człowieka zawdzięczają programowi Narodów Zjednoczonych, przyjętemu w 2001 r. w Sztokholmie. Ich używanie zostało całkowicie zabronione! Na liście zabójczych pestycydów znajdują się: chlordan, aldryna, dieldryna, endryna, toksyfen, heptachlor, mireks, DDT, dioksyna, wielochlorki bifenylu, furany, heksochlorobenzyna.

Mimo zakazu niebezpieczne dla płodu pestycydy i tak – w różnej formie – są obecne w codziennym życiu. Dużą grupę środków grzybobójczych stanowią „członkowie rodziny” DDT: zakłócają metabolizm cholesterolu. Pozostałe pestycydy – jeśli przyszła matka z nimi się styka – m.in. negatywnie wpływają na mózg dziecka, hormony tarczycy, powodują zaburzenia zachowania (np. agresję lub ADHD), choroby układu sercowo-naczyniowego, obniżają inteligencję, osłabiają odporność na stres w życiu dorosłym!

Federalny rząd Kanady w roku 2000 powołał komisję do zbadania, opracowania i klasyfikacji substancji toksycznych, zaburzających funkcję hormonów. Należą do niej nie tylko pestycydy z „Parszywej Dwunastki”, ale również tworzywa sztuczne! Niezwykle groźnym tworzywem jest styren używany w ogromnych ilościach do opakowań styropianowych czy kubków do picia.

Aby dziecko urodziło się zdrowe, odpowiedzialność ciąży na obojgu rodzicach. Niezwykle ważny jest tryb życia, jaki prowadzi przyszły tata oraz w jakim stopniu jest narażony na działanie toksyn. Jeśli pije alkohol, pali, pracuje w środowisku silnie zanieczyszczonym chemicznymi substancjami, to wszystko rzutuje na jakość jego nasienia. Stan plemników bardzo poprawia witamina C, a ilość spermy np. cynk.

Jak chronić malucha?

O tym, że kobieta w ciąży powinna się mądrze odżywiać, unikać pewnych produktów, a sięgać po inne, wie większość przyszłych mam. Wiele z nich nie zdaje sobie jednak sprawy z tego, że to, co jedzą już może uczulać nienarodzone dziecko i być przyczyną jego późniejszych kłopotów ze zdrowiem!

Alergie pokarmowe u dzieci stały się zmartwieniem naszych czasów. Skarży się na ten problem coraz więcej mam. Lekarze bezradnie rozkładają ręce, winą obarczając takie, a nie inne czasy. To tylko część prawdy.

Rodzice są w stanie zminimalizować ryzyko wystąpienia u dziecka alergii pokarmowych właściwym postępowaniem, zanim się ono urodzi. Najlepiej, aby matka jadła zdrową żywność, pochodzącą z produkcji ekologicznej. Warto także, aby zastosowała 4-dniową dietę rotacyjną, tzn. nie jadła żadnej potrawy czy grupy potraw należących do tej samej rodziny częściej niż co 5 dni (patrz str. 259 w książce „Ratujmy się – elementarz medycyny ekologicznej”).

W okresie ciąży (i w okresie niemowlęcym) należy zapewnić matce i dziecku środowisko wolne od tytoniu, środków zapachowych i pestycydów.

U dzieci matek palących w ciąży występuje o 20–80% wyższe ryzyko wystąpienia zaburzeń czynności układu oddechowego (astma, zapalenie oskrzeli i zapalenie płuc) w porównaniu do kobiet niepalących. Według niektórych badaczy dym z papierosów palonych przez ojca, a wdychany przez niepalącą matkę może wywierać taki sam wpływ na płód, jak palenie przez matkę!

Nie wystarczy jednak, że rodzice rzucą palenie, kiedy dowiedzą się o poczęciu dziecka. Powinni to zrobić nawet wiele miesięcy przed planowaniem potomka! Najpierw powinni pozbyć się szkodliwych substancji toksycznych, na jakie sami narażili własne organizmy, sięgając po papierosy. Składniki wód toaletowych to związki chemiczne nie mniej niebezpieczne niż te, które znajdują się w dymie tytoniowym. Mało jest niestety danych na temat ich rakotwórczego lub neurotoksycznego działania czy potencjalnych skut-

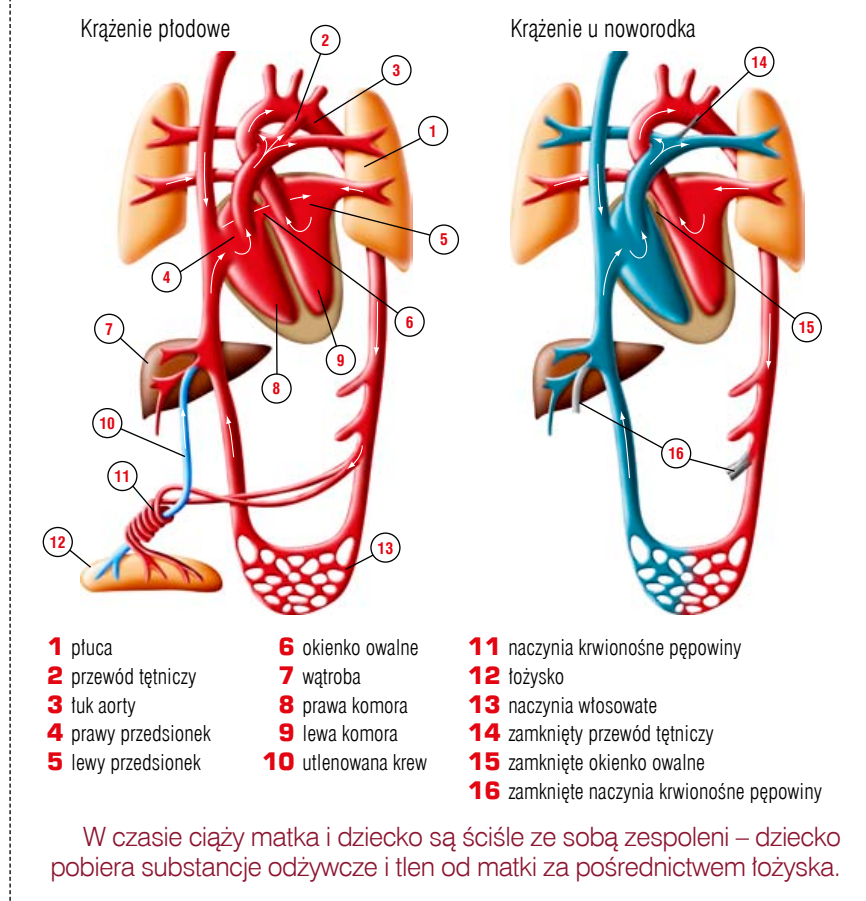


Katarzyna Stasiak-Bziuk z córeczką Zuzią

ków, jakie wywierają na rozwój płodu. Wiadomo jednak, że w perfumach znajduje się od 10 do 100 związków lotnych, w tym część to sztuczne substancje chemiczne, np. aceton, etanol, fenol, alkohol benzylowy, terpinen. Wnikliwa obserwacja zachowania płodu w łonie matki pozwala jej odkryć, na co dziecko jest uczulone. Do tego nie potrzeba fachowej aparatury czy specjalistów, tylko czujności kobiety. Już kilka minut po spożyciu przez matkę alergizującego pokarmu jest ona w stanie „odczuć” reakcję dziecka. W wielu przypadkach matki czują, że płód zbyt intensywnie porusza się w macicy (ma czkawkę, kopie tak mocno, że sprawia ból ciężarnej) lub też wręcz przeciwnie – zapada w niepokojący bezruch. Uwaga! Często winowajcą jest mleko spożywane w nadmiernych ilościach przez przyszłą mamę, ponieważ zachęca się je, aby piły mleko szczególnie w czasie ciąży.

Na co trzeba zwrócić uwagę

Nie da się całkowicie wyeliminować toksyn (metale ciężkie, substancje chemiczne, pestycydy i inne) z naszego życia. Towarzyszą nam w pracy i w domu, na spacerze w parku i podczas wypoczynku nad morzem. Jeśli łatwiej wyeliminować je z domu, o tyle niezwykle trudno z biura, fabryki i innego miejsca pracy, w którym nie tylko przyszła mama, ale i tata spędzają 1/3 doby. W dodatku im większy i częstszy kontakt ze szkodliwymi substancjami, tym proces oczyszczania z nich organizmów trwa dłużej. Kobieta planująca dziecko czy będąca już w ciąży pod żadnym pozorem nie powinna pracować w pomieszczeniach świeżo wyremontowanych czy odkażanych – te kwestie są nawet uregulowane prawnie! Świeżo odnowione domy, szkoły i biura emitują wiele zanieczyszczeń pochodzących z materiałów budowlanych, a także nowych mebli. Warto stosować nawilżacze powietrza – jeśli pomieszczenia w pracy nie są w nie wyposażone, zawsze można przynieść prywatny. W czasie przerwy na posiłek czy nawet krótszym warto, a nawet trzeba wychodzić na zewnątrz, spacerować, zrobić kilka ćwiczeń ruchowych. Niezwykle pomocna jest natura, a dokładnie... rośliny doniczkowe. Niektóre z nich posiadają zdolność usuwania zanieczyszczeń chemicznych z powietrza w pomieszczeniach. Absorbują one toksyny przez system korzeniowy za pośrednictwem składników mineralnych gleby i przez liście. Przykładem takich „liściastych” pomocników są: bluszcz, palma Arcea, zielistka oraz dracena. Przyszli rodzice powinni oczyszczać się oraz swoje otoczenie z toksyn, mając na uwadze zdrowie, a nieraz nawet życie dziecka! Proces oczyszczania z toksyn nie jest procesem krótkotrwałym. Dlatego para, która planuje dziecko, powinna przynajmniej rok przygotowywać się do jego poczęcia. Zwracać w tym czasie należy uwagę na wszystko: na wodę do picia (używać filtry), pożywienie (przede wszystkim sięgać po zdro-



wą żywność, pochodzącą z upraw ekologicznych, których jest coraz więcej), produkty codziennego użytku – warto czytać etykiety, na których czarno na białym jest napisane, co konkretne przedmioty zawierają, z czego zostały wytworzone.

Witaminy i minerały – sojusznicy w walce z toksynami

Nie wolno zapomnieć o pomocnych w codziennej walce z zabójczymi toksynami witaminach i minerałach. Toksyny kumulują się, ponieważ żyjemy w stresie. Najlepiej pozbyć się go przez relaks, pozytywne myślenie, zastąpienie zwykłej żywności ekologiczną. Jednak nie oszukujmy się – nie da się całkowicie wyeliminować negatywnych czynników. Dlatego warto pomóc organizmowi, sięgając np. po suplementy diety, które pomagają poprawić florę bakteryjną jelit i pracę systemu filtracyjnego. Zawierają zwykle tak dobrane zioła, że zapewniają kompleksowe odtruwanie organizmu. Przyszli rodzice mogą zapytać: „A nie wystarczy zrezygnować z niezdrowego jedzenia, zastępując je owocami i warzywami, bogatymi w witaminy i minerały?” Niestety, nie. Warzywa i owoce, kiedy rosną w ziemi, zalewane są kwaśnymi deszczami i spryskiwane pestycydami. Dzisiejsza marchewka czy jabłko zawierają dużo mniej witamin i minerałów niż te, które zjadały nasze prababie – w zasadzie ilości niezbędnych dla życia składników są tylko śladowe.

Owoce i warzywa tracą niezbędne składniki pokarmowe przez przechowywanie, przetwarzanie, blanszowanie, gotowanie, nawożenie itd. W ciągu 2 miesięcy przechowywania jabłko traci 2/3 zawartości witaminy C. W dostępnych sokach w zasadzie brakuje witaminy C, chyba że zostanie... sztucznie dodana. Gotowanie „zabija” aż 50% zasobów witamin.

Wielu ludzi, w tym także lekarzy, nie wierzy w preparaty uzupełniające. Tymczasem ich stosowanie opiera się na solidnych podstawach naukowych. Witaminy i składniki mineralne zużywane są przez organizm na wszystkich etapach każdego procesu metabolicznego. Zalecane dawki witamin i minerałów to jakby żywieniowy odpowiednik płacy minimalnej. Dieta oparta o te wytyczne wprawdzie utrzyma nas przy życiu, ale nie pozwoli organizmowi funkcjonować na optymalnym poziomie zdrowia i jakości życia. Dlatego zaleca się podawanie preparatów uzupełniających każdemu człowiekowi, nie mówiąc już o przyszłych mamach, które odpowiedzialne są nie tylko za swoje zdrowie, ale także dziecka.

Na podstawie książki lek. med. Józefa Kropa „Ratujmy się – elementarz medycyny ekologicznej” opracowała Beata Rayzacher

fol. Katarzyna Piotrowska (str. 26),
Marcin Samborski (str. 27, 28), rys. Marcin Rokosz,

Natalka to żywe srebro

Do pełnej miłości i rodzinnego szczęścia brakowało im tylko dziecka. Kiedy na świat przyszła Natalka, ich wielka radość przeplatała się ze łzami i strachem. Bo nagle Magda i Wojtek Brożek z Tych stanęli przed wyzwaniem, którego cena była najwyższa ze wszystkich możliwych. Oni, którzy nigdy wcześniej nie mieli do czynienia z poważniejszymi chorobami niż grypa, teraz rozpoczęli wędrówkę po lekarzach. Musieli walczyć o życie i zdrowie ukochanej córeczki.



27-letnia Magda, podobnie zresztą jak jej mąż, 29-letni Wojtek nigdy nie mieli problemów zdrowotnych. Dlatego nie stosowali żadnej profilaktyki. Najpierw stresujące i wyczerpujące studia na Politechnice Śląskiej (oboje), mnóstwo zarwanych nocy przed sesjami egzaminacyjnymi, potem praca, ciągły brak czasu i jedzenie „na chybcika”. Jedyne, do czego oboje przykładali i nadal przykładają wagę, to ruch na świeżym powietrzu. Kochają góry. Starają się jeździć w nie jak najczęściej. Częściowo tymi wyjazdami i aktywnością fizyczną usprawiedliwiali to, że na co dzień nie zażywali witamin i nie myśleli o zdrowym stylu odżywiania się.

Duża głowa dziecka? To nie poważnego

Magda i Wojtek wiedzieli, że pewnego dnia miłość do gór zaszczepli swojemu dziecku. Marzyli o nim od dnia ślubu.

— Pobraliśmy się w sierpniu 2005 roku – wspomina Magda i z uśmiechem dodaje: — A poznaliśmy się na sylwestra, dzięki wspólnym znajomym.

Kiedy Magda dowiedziała się, że jest w ciąży, z radości aż się popłakała. Tak bardzo chciała, aby te 9 miesięcy minęły szybko i bezpiecznie dla maleństwa. Zgodnie z zaleceniami lekarza przyjmowała zapisane preparaty, chodziła na badania kontrolne, dbała o siebie. Mama Magdy, Krystyna, zasugerowała jej, aby piła dodatkowo także Alveo, które od dawna stosowała jej koleżanka.

— Machnęłam ręką. Nie uważałam, żeby i mnie były suplementy potrzebne – mówi Magda. Ciąża przebiegała niemal książkowo. Lekarz był zachwycony. Jedyne, na co zwrócił uwagę, to duża główka dziecka.

— Ale nie zaniepokoiło go to jakoś szczególnie. Mówił, że to może być uwarunkowane genetycznie. Byliśmy zaskoczeni. Ani Magdy rodzice, ani moi nie pamiętali, aby w naszych rodzinach były takie „genetyczne” problemy – opowiada Wojtek.

Ale uwierzyli lekarzowi.

Jeszcze zanim Magda trafiła na porodówkę, lekarze nie mieli wątpliwości – rodzenie dziecka w sposób naturalny nie wchodziło w rachubę. Nie dałoby rady przejść przez kanał rodny. Nie dość, że miało zdecydowanie za dużą główkę, to jeszcze było źle ułożone. W grę wchodziła tylko „cesarka”.

Wojtek pierwszy zobaczył córeczkę. I pierwszy usłyszał znaczące szept pielęgniarek: „Ciekawe, czy rodzice już wiedzą, co się dzieje”.

Nie bardzo rozumiał, o co im chodzi. Ale nie od razu się dowiedział. Nikt nie chciał mu też nic oficjalnie powiedzieć, kiedy dopytywał, dlaczego mała miała tak dużą główkę. Czy to było normalne? Co się działo?

Lekarze czekali, aż z narkozy wybudzi się Magda. — Nigdy nie zapomnę, kiedy na salę, gdzie leżałam, wszedł lekarz, którego nazywaliśmy „Dok-

tor Zła Nowina". Bo zawsze przynosił okropne wieści – mówi Magda. Nie panuje nad łzami. Płacz pomaga się jej oczyścić ze wszystkich okropnych wspomnień. – „Doktor Zła Nowina” podszedł do mnie i beznamytnie oznajmił: „Urodziła pani córkę. Dziecko ma gotyckie podniebienie, może w przyszłości nie mówić. Ma też wysuniętą podtylicę”. Tylko tyle. Więcej nic się nie dowiedziałam, bo wyszedł. Boże, a ja odchodziłam od zmysłów! Nie miałam pojęcia, co to znaczy: gotyckie podniebienie!

Terminy badań odległe

Po 8 dniach, gdy mama wreszcie mogła opuścić szpital, już dokładnie było wiadomo, że Natałka przyszła na świat z obniżonym napięciem mięśniowym, niedotlenieniem i krwotokiem wewnątrzkomorowym. Miała także nieprawdopodobnie dużą główkę. Podejrzewano nawet wodogłowię. Natomiast to „gotyckie podniebienie”, o którym mówił „Doktor Zła Nowina”, znaczyło tyle, że nie było widać jego końca. Rzeczywiście, nie było pewności, czy mała będzie mówić.

Natychmiast rodzice poszli z dzieckiem do pediatry. Po szczegółowych oględzinach lekarz nie miał wątpliwości, że trzeba małej zrobić mnóstwo badań, które wskażą sposoby dalszego postępowania.

– Ale terminy do poradni specjalistycznych były tak odległe, że się załamaliśmy. Minimum pół roku! Przecież taka zwłoka mogła działać na niekorzyść dziecka! – denerwuje się Magda. – Dopiero teraz zrozumieliśmy, z jakimi kłopotami zmagają się ludzie, którzy cały czas muszą być pod opieką specjalistów. Przecież być może od tych kilku miesięcy zależała przyszłość Natałki! Nie mieli wyjścia – zdecydowali się na prywatne konsultacje.

– Neurochirurg kazał nam mierzyć główkę córeczki. Rostała prawie 2 cm na miesiąc. To było ponad normę! Prawidłowy wzrost to 1 cm miesięcznie – tłumaczy Magda.

Neurochirurg dał rodzicom skierowanie dla Natałki do neurologa, fizykoterapeuty. Każda wizyta kosztowała. Ale czy mieli wyjście? Żadnego! Sama prywatna rehabilitacja to był wydatek około 2 tys. złotych z dojazdami. Ćwiczenia były niezbędne, ponieważ dziecko miało wciąż zbyt słabe napięcie mięśni. Ale z tygodnia na tydzień mała robiła takie postępy, że aż wszyscy dookoła byli zaskoczeni. Magda i Wojtek zostali dokładnie przeszkoleni przez rehabilitantów, jak powinni przewijać córeczkę, jak zakładać jej ubranka.

Taka malutka, a już dzielnie walczyła!

Mama, pani Krystyna, zasugerowała Magdzie, że może warto dziecku zacząć podawać Alveo. – Nie byłam do końca przekonana. Ale ostatecznie pomyślałam, czemu nie... – Magda krę-



ci głową. – Na wszelki wypadek skonsultowałam się z lekarzem. Nie widział przeciwwskazań. Podstawą było leczenie, fizykoterapia, a witaminy i minerały mogły świetnie je uzupełnić. Najpierw to Magda piła Alveo miętowe, a Natałka dostawała je razem z mlekiem mamy. Ale kiedy dziewczynka skończyła pół roczka, sama zaczęła pić.

Magda szczerze przyznaje, że kiedy słyszała od pierwszych lekarzy, jeszcze w szpitalu, a potem od pediatry, że jej córeczka może nie tylko być niemową, ale także nie chodzić, wiele nocy przepłakała.

Wielkim oparciem w trudnych chwilach był dla niej mąż. Wojtek nawet przez ułamek sekundy nie stracił nadziei, że Natałka będzie w pełni sprawna.

– Nasza fizykoterapeutka nie dawała Natałce taryfy ulgowej. Tylko regularne ćwiczenia mogły poprawić jej sprawność ruchową. Lekarka była zaskoczona, że mała ma tak dużo zapału i siły do ćwiczeń – podkreśla Wojtek. – Wiele dzieci jest zmęczonych ćwiczeniami, buntuje się. Nie Natałka. Ona zawsze ćwiczyła uśmiechnięta. I ciągle było jej mało! Natałka ćwiczyła, piła Alveo, nie pozwalaliśmy jej na to, aby się rozleniwiła. Choć była taka malutka, też walczyła. A my z dumą patrzyliśmy, jak wiele ma sił do tej walki.

Niech zawsze ma tyle energii, co teraz

Pierwszy ząbek, pierwszy mocny uścisk rączy, mnóstwo zdjęć uśmiechniętej Natałki – rodzice mogą godzinami opowiadać o swojej „małej iskierce”. Ale najchętniej mówią o tym, jak szybko wraca do zdrowia. Bo taka jest prawda, o czym świadczą rewelacyjne wyniki badań dziecka. Główka już w zasadzie normalnie się rozwija. O wodogłowiu nie ma mowy. Podobnie, jak i o gotyckim podniebieniu.

– Wszyscy lekarze, którzy opiekują się Natałką, są pod wrażeniem – mówi Wojtek. – Kiedy Na-

tałka się urodziła, była tak wiotka, że aż strach było ją wziąć na ręce. A dziś? Proszę bardzo: czy po tym szkrabie widać, jak wiele przeszła? Nie widać. Za to na każdym kroku widać wielką miłość, jaką jest otaczana Natałka. Bracia Magdy, Michał i Łukasz, świata poza małą nie widzą. Kiedy Magda rozmawia z innymi mamami, są zaskoczone, że jej córeczka w zasadzie się nie przeziebła, a katar miją u niej błyskawicznie.

– Często z nią jeździmy w góry. Nie ma kompletnie żadnych problemów z aklimatyzacją. Gdzie by się nie pojawiła, natychmiast słodko i spokojnie zasypia – uśmiecha się Magda.

Ona sama także zauważyła u siebie dużą poprawę zdrowia. Wcześniej, jak tylko zjadła owoce, miała kłopoty żołądkowe. Dziś może się jabłkami, gruszkami i innymi darami natury zajądać do woli. Katar, przeziębienie, brak sił? Nie wie, co to takiego.

– Cieszę się szczególnie z tego, że mam mnóstwo energii. To ważne przy takiej małej rozrabiacie, jak Natałka – żartuje Magda. – Pewnego dnia odwiedzę z nią lekarzy, którzy nie wierzyli, że będzie w pełni sprawna. Będą zaskoczeni.

Magda i Wojtek po doświadczeniach związanych z chorobą córki nie zaniedbują już także własnego zdrowia. Regularnie się badają, starają się żyć zdrowo. Wiedzą, jak ważną rolę odgrywa właściwe odżywianie czy zaspokajanie potrzeb własnego organizmu, jeśli chodzi o witaminy i minerały. Z uwagą czytają etykiety na produktach, mają dietę bogatą w owoce i warzywa, piją Alveo.

– Zdajemy sobie sprawę z tego, że teraz właśnie pracujemy na to, jak będziemy się czuć za 20 lat – mówią. – Chcemy być w świetnej formie, aby jak najdłużej cieszyć się z naszej córki i być przy niej zawsze, kiedy tylko będzie nas potrzebowała.

Beata Rayzacher

foto. Ewa Nowakowska

Poznaj rozwój dziecka

Przygotowania do nowej roli rodziców zarówno w ramach, tzw. psychoprofilaktyki porodowej (przygotowanie w szkole rodzenia), jak i we własnym zakresie – bazując na ogólnodostępnej informacji (media, Internet, opinie znajomych mam i babć) niosą ze sobą wiele korzyści, jak również niebezpieczeństw. O błędach, jakie można popełnić przy pielęgnacji dziecka, mówi Izabela Strzelec, fizjoterapeutka.

Najbardziej pożądaną formą rzetelnej informacji jest zasięgnięcie wiedzy u specjalistów – praktyków, którzy nie tylko dysponują wiedzą na dany temat, ale potrafią w sposób praktyczny nauczyć i co najważniejsze pokazać, jak powinna wyglądać pielęgnacja dziecka i czego unikać, by nie zaszkodzić swojemu nowo narodzonemu dziecku. Istnieje wiele szkół rodzenia, które proponują przyszłym rodzicom skorzystanie z fachowych porad specjalistów. Programy szkół rodzenia nieco różnią się od siebie, jednak wciąż mają te same zadania – przede wszystkim przygotowanie do porodu, laktacji, położenia i pielęgnacji noworodka. Przyszli rodzice powinni zwrócić uwagę nie tylko na sam pro-

gram zajęć, w którym często znajdują się wykłady ze specjalistami: lekarzami, pedagogami, psychologami czy nawet prawnikami, ale na umiejętności praktyczne, oferowane przez daną szkołę. Tak naprawdę to wiedza praktyczna jest im teraz szczególnie potrzebna. Obecność prawnika, pedagoga czy socjologa w szkole rodzenia to zupełnie niepotrzebne zabieranie czasu przyszłym rodzicom i „naciąganie” programu, aby szkoła rodzenia trwała dłużej, co ma też odzwierciedlenie w kwestii finansowej.

Uwaga na Internet

Pewne obawy niosą informacje z kolorowej prasy, mediów czy Internetu. Przyszłe mamy często uczestniczą w dyskusjach na forach internetowych, korzystają z portali poświęconych tematyce okołoporodowej oraz dyskutują ze swoimi znajomymi. Takie doświadczenia budzą lęk w kobiecie, która spodziewa się dziecka. Często informacje na dany temat znacznie różnią się między sobą i budzą wtórnie jeszcze większy lęk. Wówczas dobrze jest rozwiązać te obawy w szkole rodzenia. Gorsza sytuacja spotyka kobiety, która pełna obaw i sprzecznych informacji trafia na poródówkę nieprzygotowana – pełna strachu napina się i nie potrafi aktywnie uczestniczyć w porodzie. Z reguły w tych przypadkach poród trwa dłużej.

Jak wiadomo, świat młodych ludzi, którzy dali początek życiu dziecku, zmienia się o 180 stopni – i do tego wydarzenia warto się przygotować.

Zabiegi pielęgnacyjne

Podczas pielęgnacji dziecka wiele poczyną młodych rodziców bierze się z intuicji, która często nie zawodzi. Niestety zdarza się i tak, że brak wiadomości o opiece nad małym dzieckiem wpływa negatywnie na jego rozwój. Niezmiernie ważne jest zapewnienie dziecku warunków do prawidłowego rozwoju psychomotorycznego, ze szczególnym uwzględnieniem dostarczania mu prawidłowych wzorców ruchowych. Innymi słowy – podczas najprostszej czynności pielęgnacyjnej, np. przewijania, unoszenia dziecka powinniśmy stymulować rozwój dziecka, trzymać i obsługiwać je w taki sposób, który później będzie mogło wykorzystać w swoim rozwoju.

Rozwój dziecka

Istotnym aspektem jest znajomość rozwoju dziecka, przynajmniej w pierwszym roku jego życia. Ale najważniejsze to zdawać sobie sprawę z tego, że każde dziecko należy traktować indywidualnie. Nie można informacji z książki czy Internetu przyjmować bezkrytycznie. Gdy przeczytasz, że w 4 miesiącu życia dziecko podpira się na przedramionach, a twoje dziecko mając 4 miesiące tego



Tomasz Bziuk z synkiem Jasiem

nie robi – nie panikuj. Każde dziecko jest inne i jego rozwój jest indywidualny. Pewne różnice czasowe w nabywaniu umiejętności ruchowych przez dziecko są normalne. Zaznając się z rozwojem dziecka w pierwszym roku jego życia, nie należy także wszystkiego sprawdzać na swoim dziecku, np. podciągać do pozycji siedzącej (tzw. próba trakcyjna), żeby sprawdzić, czy dziecko trzyma głowę. To leży w gestii pediatry. Na pewno warto obserwować swoje dziecko i jeśli coś budzi nasze obawy, najlepiej skonsultować się z pediatrą bądź fizjoterapeutą pediatrycznym; w razie konieczności zalecą oni kontrolę u neurologa dziecięcego.

Unikajmy błędów

Najczęstszym błędem, popełnianym przez rodziców jest nieprawidłowe unoszenie dziecka oraz nieprawidłowe przewijanie. Po pierwsze trzeba pamiętać, że dziecko jest dość kruche istotą i trzeba się z nim obchodzić delikatnie, ale pewnie. Cokolwiek robisz, nie ciągnij dziecka za dłonie lub stópki! Trzymaj dziecko blisko dużych stawów, jak bark czy biodro. Podczas unoszenia dziecka szczególną uwagę zwróć na głowę – trzymaj potylicę, aby podczas ruchu głowa nie odgięła się w tył. Najlepiej gdy unosimy dziecko poprzez położenie go na boku i przytulenie do siebie. Warto zaznaczyć, że czynności podnoszenia, karmienia i noszenia powinno robić się naprzemiennie, tzn. jeśli nosimy dziecko na prawym ramieniu, następnym razem powinniśmy nosić je na lewym.

Najczęściej rodzice przewijają dziecko, unosząc je za stópki czy nóżki, co jest niebezpieczne dla stawów biodrowych dziecka! Warto tę czynność zmodyfikować: trzymając dziecko blisko prawego biodra, delikatnie obrócić na prawy bok, wsunąć pieluszkę z lewej strony i analogicznie postępując z lewym biodrem wsunąć pieluchę pod pupę dziecka od strony prawej. W ten sposób zasygnalizujesz dziecku o obecności dwóch stron jego ciała, co ma znaczenie w jego dalszym rozwoju. To są naprawdę proste czynności i warto zapoznać się z nimi właśnie w szkole rodzenia.

Ostrożnie z fotelikami

Ostatnimi czasy coraz częściej słyszy się o nowych wynalazkach, które mają za zadanie „pomóc” rodzicom w wychowaniu dziecka. Wszelkie nosidełka, chusty, foteliki samochodowe powinny być używane w sposób prawidłowy, a już na pewno nie być nadużywane! Jak sama nazwa wskazuje, fotelik samochodowy ma służyć bezpieczeństwu dziecka w samochodzie, ale nie poza nim. Nieraz dochodzi do sytuacji, że zabiegany rodzic, babcia czy niania zostawiają dziecko w takim foteliku czy nosidełku przez cały dzień. Noworodek, dziecko, które jeszcze nie potrafi samodzielnie siedzieć, cier-



Anna Kłos z córeczkami, Karoliną i Kasią

pi na tym ogromnie – jego kręgosłup jest wygięty niczym rogalik, głowa, która często też jeszcze nie jest kontrolowana (trzymana) przez dziecko, chwieje się w każdą stronę. Jak dziecko spędzające tyle czasu w takiej pozycji ma się prawidłowo rozwijać?! Podczas gdy wiadomo, że rozwój dziecka przebiega od głowy do stóp.

Nie sadzać dziecka

Dziecko w ciągu dnia musi leżeć na plecach, na brzuchu i na bokach. To właśnie w pozycji na brzuchu zaczyna unosić głowę i podparać się. Tymczasem do centrów fizjoterapii trafiają kilkumiesięczne dzieci, które nigdy nie leżały na brzuchu. Jaka jest tego przyczyna? Płacz. Tak naprawdę to nie jest przyczyna, tą przyczyną jest rodzic, który na to pozwolił. I tu nasuwa się kategoryczny zakaz dla rodziców i dziadków! Nie wolno dziecka, które samodzielnie nie siedzi – sadzać! Nie wolno dziecka, które samodzielnie nie wstaje i nie stoi – uczyć chodzić! Dochodzi wówczas do nieświadomie wyrządzanej krzywdy dziecku. Często słyszy się o dzieciach, które uczą się chodzić w wieku 6–7 miesięcy. Kręgosłup, nóżki dziecka nie są do tej pozycji jeszcze przygotowane – z nieświadomości kaleczy się dziecko!

Bardzo modne chusty do noszenia dziecka – jak najbardziej, ale nie używajmy ich cały czas. Mogą one rzeczywiście być przydatne na spacerze, drobnych zakupach czy w przychodni, ale na pewno nie wówczas, gdy sprzątamy czy go-

tujemy – kiedy dodatkowo zwiększamy ryzyko, np. poparzenia dziecka wrzątkiem.

Zakaz używania chodzików!

I ostatni zakaz – zakaz używania wszelkiego rodzaju chodzików. Te wynalazki powinny być zabronione. Tak naprawdę nie mają nic wspólnego z nauką chodzenia, a już na pewno nie z prawidłowym rozwojem dziecka. Podczas prawidłowego rozwoju dziecko uczy się wstawać, a jego pierwsze kroki są odstawno-dostawne, co ma znaczenie w kształtowaniu się stabilizacji obręczy miednicznej. Do chodzika z reguły dziecko niepotrafiące stać jest wsadzane; dziecko wisi na obręczy bądź zwisa z obręczy chodzika, nogi ciągnie za sobą, podtrzymuje się usilnie rączkami – to nie jest prawidłowe!

Wystarczy znać rozwój dziecka, by zauważyć coś niepokojącego, wystarczy poczuć się przez chwilę bezbronny niemowlakiem, by wiedzieć, jak z nim się obchodzić, wystarczy kochać swoje dziecko, by zdobyć wiedzę i prawidłowo pozwolić mu się rozwijać.

Izabela Strzelec

fot. Marcin Samborski



Wojciech Urbaczka – lekarz medycyny z ponad 20-letnią praktyką, specjalista chorób dziecięcych, od kilkunastu lat zajmuje się medycyną naturalną, od kilku homeopatią i homotoksykologią. Genezy wielu chorób upatruje w schorzeniach przewodu pokarmowego. W diagnozowaniu posługuje się biorezonansem komórkowym, wykonywanym za pomocą aparatu Mora. Od 5 lat wykorzystuje Alveo w praktyce lekarskiej. Szczególnie poleca preparat w profilaktyce chorób dzieci. Konsultant medyczny wydań „Zdrowia i Sukcesu”.

Artykuł o tym, jakie badania kobieta powinna zrobić przed zajściem w ciążę, s. 4–9

Ewa Łyszczarz – biolog i położna. W czasie studiów pracowała jako położna w szpitalu w Katowicach Janowie. W szkole pracuje od jedenastu lat, obecnie jako nauczyciel biologii. Jest również szefem Praktyki Korepetycyjnej „Trener”. Razem z rodziną – mąż Mirosław, synowie: starszy Paweł i młodszy Piotr – mieszka w Pawłowicach. Interesuje się muzyką jazzową, caravanningiem, pływaniem, sztuką, filmem i kuchnią włoską. Wolny czas spędza z rodziną, podróżując własną przyczepą campingową po południu Europy (Chorwacja, Grecja). Przyznaje, że nie wyobraża sobie innych wakacji. W Akunie od lutego 2005 r., aktualnie na pozycji Dyrektora Sieci Regionalnej.

W tym numerze pisze o rozwoju płodowym dziecka, s. 10–13



Izabela Strzelec – absolwentka Śląskiej Akademii Medycznej w Katowicach, mgr fizjoterapii. Dyrektor Centrum Fizjoterapii i Rekreacji Ruchowej w Mikołowie. Po studiach zdobywała doświadczenie, pracując z dziećmi w Polsce, Anglii, Szkocji i Egipcie. Od 4 lat pije Alveo i poleca je swoim pacjentom. W Centrum organizuje Otwarte Spotkania ze Zdrowiem, które poświęcone są szeroko pojętej branży wellness. Jest również instruktorem fitness, propagującym aktywny styl życia w każdej grupie wiekowej. Jako założycielka szkoły rodzenia „FitFi” promuje aktywność ruchową wśród kobiet w ciąży i po porodzie. Doktorantka Wydziału Lekarskiego Śląskiego Uniwersytetu Medycznego.

W tym wydaniu tekst o aktywności fizycznej w czasie ciąży, s. 16–17 i rozwoju dziecka, s. 32–33

Elżbieta Deńca-Radke – lekarz pediatra. Od ponad 30 lat leczy w poradni dziecięcej w Gdyni. Od 12 lat wdraża naturalne metody leczenia – pracuje w poradni homeopatycznej „Evi Med” w Gdyni. Studia w tym kierunku rozpoczęła kursami Boirona, potem ukończyła kursy homeopatii klasycznej w Poznaniu. Kontynuuje naukę, uczestnicząc w seminariach i wykładach homeopatów polskich i zagranicznych. Od kilku lat razem z rodziną pije Alveo – z pozytywnym skutkiem. Poleca też preparat swoim pacjentom. Szczególnie podkreśla jego rolę jako wspomagającego uzupełnienia leczenia naturalnego.

Dla nas napisała o emocjach kobiet ciężarnych, s. 20–21



Alicja Olma – jest lekarzem ponad 30 lat, ale pierwszy kontakt z medycyną miała w liceum medycznym. Na studiach była sekretarzem koła naukowego ginekologicznego, ponieważ interesował ją problem niepłodności. Po urodzeniu dziecka podjęła decyzję o wyborze specjalizacji z pediatrii. Dziś uważa, że najważniejszym zadaniem lekarza jest profilaktyka, czyli zapobieganie chorobom, a w razie konieczności leczenie.

W tym wydaniu tekst o pierwszych trzech miesiącach ciąży, s. 22–23

Józef Krop – lekarz medycyny, pediatra, absolwent Krakowskiej Akademii Medycznej. Mieszka w Kanadzie od ponad 26 lat praktykuje medycynę ekologiczną. Założyciel polskiej fundacji EcoMedicum, której celem jest propagowanie medycyny ekologicznej. Lekarz znany i ceniony nie tylko w Kanadzie i USA, ale także w Anglii, we Włoszech oraz w Japonii. Pomaga alergikom, nadwrażliwym na substancje chemiczne i inne czynniki środowiskowe oraz dzieciom z ADHD oraz z autyzmem. W swojej książce „Ratujmy się – elementarz medycyny ekologicznej” – opisuje strategię prewencji i leczenia chorób przewlekłych.

Dla nas mówi o przygotowaniach rodziców do poczęcia dziecka, s. 26–29



Akuna „Zdrowie i Sukces”, Wydawca: Akuna Polska Sp. z o.o.; **Adres:** ul. 11 Listopada 11 40-387 Katowice

Redaktor naczelny: Katarzyna Piotrowska; **Zastępca redaktora naczelnego:** Marek Dudzik; **Sekretarz redakcji:** Anna Szulc; **Asystentka red. naczelnego:** Joanna Baranowska; **Opracowanie graficzne:** Maciej Wieczorek; **Okładka:** Agencja Reklamowa House of Concepts, Beata Kniecik; **Zespół redakcyjny:** Anna Glinka, Katarzyna Mazur, Grażyna Michalik, Zofia Rymaszewicz, Ernest Sobieraj; **Współpracownicy:** Iwona Ciesielska, Beata Rayzacher, Hanna Żurawska, Ewa Bukowska; **Tłumaczenie z języka angielskiego:** Hanna Żurawska; **Korekta:** Nina Nowakowska; **Zdjęcia:** BDH / Katarzyna Piotrowska, Adam Słowikowski, Paweł Traczyk, Marcin Samborski, Maciej Wieczorek, Anna Glinka, Ewa Nowakowska; **Rysunki:** Marcin Rokosz;

Nakład 30 tys. egzemplarzy

Produkty Akuny

MASTERVIT

Skład: woda, melasa, sok wiśniowy, sok z czarnej marchwi, naturalny aromat wiśniowy, wyciąg z jeżówki (jeżówka purpurowa), wyciąg z traganki (traganek błoniasty), wyciąg z ostropestu (ostropest plamisty), regulator kwasowości: kwas cytrynowy, kwas jabłkowy, stabilizator: guma ksantanowa, substancja konserwująca: sorbinian potasu, substancja słodząca: sukraloza.

Zawartość witamin: witamina A, witamina E, witamina C, witamina B₁, witamina B₂, niacyna, witamina B₆, kwas foliowy, witamina B₁₂, biotyna, kwas pantotenowy.

ALVEO

Ekstrakt wodny 26 ziół: lucerna siewna, skrzyp polny, lawenda, męczennica cielistą, żeń-szeń syberyjski, dzika róża, cierniopłat guarany, kardamon malabarski, drzewo cynamonowe, koniczyna łąkowa, chrząstka kędzierzawa, rdest wielokwiatowy, lukrecja, drapacz lekarski, koper włoski, wąkrota, goryczka żółta, tymianek pospolity, krwawnik pospolity, sadziec przerośnięty, czeremcha amerykańska, aloes prawdziwy, żeń-szeń koreański, miłorzęb dwuklapowy, morszczyn pęcherzykowaty, pieprzowiec owocowy.

Alveo oferowane jest w dwóch smakach:
winogronowym i miętowym.

PINKY

Skład: woda, sok jabłkowy, syrop klonowy, sok cytrynowy, sok winogronowy, wyciąg z prawoślazu (prawoślaz lekarski), naturalny aromat bananowo-truskawkowy, wyciąg z rumianku (rumianek pospolity), wyciąg z dzikiej róży (dzika róża), wyciąg z szalwii (szalwia lekarska), wyciąg z melisy (melisa lekarska), sok z czarnej marchwi, stabilizator: guma ksantanowa, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, kwas jabłkowy, substancja konserwująca: sorbinian potasu, substancja słodząca: sukraloza.

Zawartość witamin i minerałów: witamina A, witamina E, witamina C, witamina B₁, niacyna, witamina B₆, kwas foliowy, witamina B₁₂, biotyna, kwas pantotenowy, wapń (Ca), żelazo (Fe), jod (I), magnez (Mg), miedź (Cu).

ONYX PLUS

Skład: woda dejonizowana, koncentrat soku jabłkowego, koncentrat soku z winogron, ekstrakt lukrecji, melasa, ekstrakt lucerny siewnej, ekstrakt kopru włoskiego, ekstrakt kardamonu malabarskiego, kwas cytrynowy, kwas jabłkowy, ekstrakt bzu czarnego, sorbinian potasu, czeresniowy aromat naturalny.

Zawartość witamin i minerałów: magnez, wapń, potas, fosfor, mangan, sód, cynk, chrom, selen, witamina D.

Sorbinian potasu – to inaczej sól potasowa kwasu sorbowego, naturalnie występującego w owocach europejskiej jarzębiny (*Sorbus aucuparia*), od której wywodzi się nazwa kwasu. Jeden z najstarszych i najbardziej bezpiecznych środków konserwujących.



Już w marcu rozpoczynamy cykl spotkań pt. **Akuna Active Life**. Będziemy rozmawiać o zdrowym stylu życia, procesach, które wspierają powrót do zdrowia. Dowiemy się, jak pracuje nasz organizm i co możemy zrobić, aby wspomóc jego prawidłowe funkcjonowanie. Ciekawe wykłady lekarzy, porady na temat zdrowego stylu życia oraz wpływu aktywności fizycznej na nasze życie.

W tym roku zajmiemy się czterema ważnymi aspektami pracy naszego organizmu:

1. Oczyszczanie organizmu
2. Odżywianie i przyswajanie
3. Regeneracja i samoleczenie organizmu
4. Harmonia w organizmie

Wiosna to doskonały moment, aby zadbać o zdrowie, oczyścić organizm, pozbyć się zbędnych kilogramów i zacząć bardziej aktywnie żyć.

Już **12 marca** pierwsze spotkanie z cyklu Akuna Active Life na temat

Oczyszczania organizmu:

- Co to są toksyny? Skąd się biorą?
 - Dlaczego musimy oczyszczać nasz organizm?
 - Czy organizm, który nie ma nadmiernej ilości toksyn, lepiej radzi sobie z chorobami?
 - Jak sport i aktywność fizyczna wpływają na wydalanie toksyn?
 - Gdzie magazynują się toksyny?
- Jaka jest zależność pomiędzy zatoksyczeniem naszego organizmu a nadwagą?

Na te i inne pytania odpowiedzą lekarze i specjaliści w **Warszawie**

– Centrum Konferencyjne KOARA EXPO (ul. Poligonowa 30 – ok. 9 km od Pałacu Kultury)

Kolejne spotkania:

10 czerwca – temat **Odżywianie i przyswajanie**

Gdynia, Hotel Faltom (ul. Grunwaldzka 7; Gdynia/Rumia; ok. 8 km od centrum Gdyni)

10 września – temat **Regeneracja i samoleczenie organizmu**

Poznań, Międzynarodowe Targi Poznańskie (ul. Głogowska 14; Pawilon 14B, sala ABC)

12 listopada – temat **Harmonia w organizmie**

Katowice, Wydział Prawa i Administracji (ul. Bankowa 11b; aula 5; wejście z piętra I i II)

Spotkania pod hasłem Akuna Active Life będą nie tylko źródłem fachowej wiedzy, ale przede wszystkim źródłem inspiracji i motywacji do działania!

Wszystkie wykłady będą się odbywały w godzinach 17.30 – 20.00

Serdecznie zapraszamy!!!