

# Medycyna Komórkowa

MONDAY, SEPTEMBER 9, 2024 • NOWY SYSTEM OPIEKI ZDROWOTNEJ • MEDYCINA-KOMORKOWA.COM



## Stosowanie paracetamolu w ciąży podwaja ryzyko rozwoju autyzmu u dziecka

Wiele osób uważa leki bez recepty (OTC) za bezpieczne, ponieważ nie wymagają recepty. Jest to bardzo mylne twierdzenie. Na przykład, paracetamol (znany również jako acetaminofen i sprzedawany między innymi pod marką Tylenol) jest w rzeczywistości jednym z bardziej niebezpiecznych leków, jakie można kupić.

Pomimo statystyk pokazujących, że paracetamol jest główną przyczyną ostrej niewydolności wątroby w USA, większość ludzi nie zastanawia się przed zastosowaniem tych tabletek. Paracetamol znajduje się również w szerokiej gamie produktów przeznaczonych do leczenia bólu głowy, gorączki i objawów przeziębienia, a także w lekach przeciwbólowych na receptę zmieszanych z kodeiną lub hydrokodonem. Większość gospodarstw domowych posiada więcej niż jeden produkt bez recepty z paracetamolem, co może łatwo doprowadzić do przedawkowania.

Chociaż początkowo okrzyknięto go bezpiecznym lekiem na ból, do 2013 roku zebrano wiele pozwów, opierających się na 50 000 wizyt na izbie przyjęć każdego roku w USA, a wszystko z powodu Tylenolu (jedna z nazw handlowych paracetamolu) powodującego niewydolność wątroby i nerek. Ponura prawda jest taka, że już w 2005 roku naukowcy wiedzieli, że „ciężka hepatotoksyczność paracetamolu prowadzi do ostrej niewydolności wątroby”.

Co więcej, raporty wykazały również, że niezamierzone przedawkowanie tego leku odpowiadało za setki prób samobójczych, zgonów i przeszczepów wątroby. Statystyki z amerykańskich baz danych z 2006 roku wykazały, że paracetamol odpowiadał za około 56 000 wizyt na izbach przyjęć i 26 000 hospitalizacji rocznie. Średnia roczna liczba zgonów z powodu przedawkowania paracetamolu wynosiła 458.

Szereg badań powiązał również stosowanie paracetamolu podczas ciąży z poważnymi konsekwencjami w późniejszym życiu dziecka, w tym zwiększeniem ryzyka rozwoju zaburzeń behawioralnych, nadpobudliwości i autyzmu.

Stosowanie paracetamolu powiązано z nadpobudliwością u dzieci

W badaniu opublikowanym w czasopiśmie *JAMA Pediatrics* w 2014 roku stwierdzono: „Dane naukowe sugerują, że paracetamol jest środkiem zaburzającym pracę układu hormonalnego, a nieprawidłowa praca układu hormonalnego w czasie ciąży może wpływać na rozwój mózgu płodu”. Jest to poważny problem, biorąc pod uwagę, że wiele ciężarnych

kobiet prawdopodobnie sięgnie po lek przeciwbólowy OTC w pewnym momencie ciąży.

Według badania z 2014 roku, stosowanie paracetamolu podczas ciąży wiązało się ze zwiększonym o 37% ryzykiem zdiagnozowania u dziecka zaburzenia hiperkinetycznego, ciężkiej postaci zespołu nadpobudliwości z deficytem uwagi (ADHD).

Dzieci były również o 29% bardziej narażone na przepisanie leków na ADHD w wieku 7 lat. Najsilniejsze powiązania zaobserwowano u matek, które stosowały paracetamol w więcej niż jednym trymestrze ciąży, a im większa częstotliwość stosowania, tym większe prawdopodobieństwo, że ich dziecko będzie miało problemy z zachowaniem.

Podobne wyniki uzyskano później. Badanie opublikowane w *JAMA Pediatrics* w 2016 roku wykazało, że stosowanie paracetamolu w 18 i 32 tygodniu ciąży wiązało się z o 42% wyższym ryzykiem problemów z zachowaniem i o 31% wyższym ryzykiem wystąpienia objawów nadpobudliwości u dziecka.

Kiedy matki stosowały paracetamol w 32 tygodniu ciąży, ich dzieci miały również o 29% wyższe ryzyko wystąpienia problemów emocjonalnych i o 46% wyższe ryzyko „ogólnych trudności”.

Stosowanie paracetamolu w ciąży może podwoić, a nawet potroić ryzyko autyzmu

Badanie opublikowane 30 października 2019 roku w *JAMA Psychiatry* dodatkowo wzmacnia powiązanie między stosowaniem paracetamolu a ADHD, jednocześnie zauważając zwiększone ryzyko rozwoju zaburzeń ze spektrum autyzmu (ASD) u dzieci.

W porównaniu z dziećmi matek o najniższym obciążeniu paracetamolem (pierwszy trysem, na podstawie biomarkerów dla paracetamolu z osocza pępowinowego), dzieci z drugiego trysemu miały o 226% wyższe ryzyko zdiagnozowania ADHD i 214% wyższe ryzyko zdiagnozowania ASD w wieku około 10 lat (średni wiek 9,8 lat).

Osoby z największym obciążeniem (trzeci trysem) paracetamolem miały o 286% większe ryzyko ADHD i o 362% większe ryzyko ASD.

Więcej dowodów przeciwko przyjmowaniu paracetamolu w czasie ciąży

Wiele innych badań również udokumentowało niepokojący związek między stosowaniem paracetamolu podczas ciąży a problemami neurologicznymi u dzieci. Należały do nich:

Badanie z 2013 roku opublikowane w *International Journal of Epidemiology* wykazało, że „dzieci narażone na paracetamol przez ponad 28 dni w czasie ciąży miały gorszy rozwój ruchowy, komunikację, zachowania eksternalizacyjne, zachowanie internalizacyjne i wyższy poziom aktywności” niż dzieci nienarażone na ten związek do wieku 3 lat. Stosowanie ibuprofenu nie było związane z efektami neurorozwojowymi.

Hiszpańskie badanie z 2016 roku, opublikowane w *International Journal of Epidemiology* wykazało, że dzieci obu płci, których matki stosowały paracetamol podczas ciąży, były o 41% bardziej narażone na wystąpienie objawów ADHD w wieku 5 lat. Chłopcy częściej mieli ASD.

Oprócz większego ryzyka problemów neurorozwojowych, badania wykazały również, że:

Stosowanie paracetamolu podczas ciąży może zwiększać ryzyko wystąpienia stanu przedzręczkowego i chorób zakrzepowo-zatorowych.

Przyjmowanie paracetamolu przez ponad cztery tygodnie w czasie ciąży, szczególnie w pierwszym i drugim trymestrze ciąży, umiarkowanie zwiększa ryzyko wnetrostwa (niezstępowania jąder) u chłopców.

Stosowanie paracetamolu w trzecim trymestrze ciąży zwiększa ryzyko przedwczesnego porodu.

Stosowanie paracetamolu po urodzeniu również zostało powiązane z autyzmem

Stosowanie paracetamolu po urodzeniu również może prowadzić do problemów. Niektórzy twierdzą, że zwiększone ryzyko autyzmu, które widzimy po szczepieniach w dzieciństwie, może w rzeczywistości wynikać z niewłaściwego stosowania paracetamolu po podaniu szczepionki – a nie z samych szczepionek.

Robienie dzieciom toksycznych zastrzyków wydaje się irracjonalne, a podawanie paracetamolu z pewnością może pogorszyć sytuację. W niewielkim wstępnym badaniu opublikowanym w 2008 roku stwierdzono, że „stosowanie paracetamolu po szczepieniu przeciwko odrze, śwince i różyczce było związane z rozwojem zaburzeń autystycznych”.

Osoby starające się obalić związek między autyzmem a szczepionkami wskazują na statystyki pokazujące, że we wczesnych latach 80., kiedy trend autyzmu zaczął gwałtownie rosnąć, szczepionki były nie tylko dodawane do harmonogramu szczepień, ale pediatrom kazano zacząć stosowanie paracetamolu zamiast aspiryny, ponieważ aspirynę powiązano z zespołem Reye'a.

W badaniu z 2017 roku stwierdzono nawet, że „stosowanie paracetamolu u niemowląt i małych dzieci może być znacznie silniej związane z autyzmem niż jego stosowanie w czasie ciąży, być może z powodu dobrze znanego braku możliwości metabolizowania leków na wczesnym etapie rozwoju”.

Podczas gdy rodzice podają dzieciom i niemowlętom paracetamol z wielu powodów, jednym z przypadków, w którym ten lek jest rutynowo stosowany, są odczyny poszczepienne. Zgodnie z badaniem opublikowanym w czasopiśmie *Lancet* w 2009 roku, paracetamol może sprawić, że szczepienie będzie mniej skuteczne, co stanowi kolejny powód, dla którego należy unikać podawania tego leku dziecku.

Niemowlęta, które otrzymały paracetamol zaraz po szczepieniu, doświadczyły obniżonej odpowiedzi

immunologicznej, wytwarzając znacznie mniej przeciwciał przeciwko chorobie, przeciw której zostały zaszczepione.

W badaniu zastosowano szczepionki przeciwko: pneumokokom, Haemophilus influenzae typu b (Hib), błonicy, tężcowi, krztuścowi, wirusowemu zapaleniu wątroby typu B, polio i rotawirusom.

Zrozumieć ryzyko związane z paracetamolem

Kobiety w ciąży nie są jedynymi, które muszą być ostrożne w stosowaniu tego środka przeciwbólowego i zmniejszającego gorączkę. Przedawkowanie paracetamolu jest odpowiedzialne za prawie połowę wszystkich przypadków ostrej niewydolności wątroby w USA, a jego stosowanie wiąże się również z trzema poważnymi reakcjami skórnymi; dwie z nich zazwyczaj wymagają hospitalizacji i mogą być śmiertelne.

Te problemy mogą przytrafić się każdemu. Głównym problemem jest to, że chociaż paracetamol jest uważany za bezpieczny, gdy jest przyjmowany zgodnie z zaleceniami, różnica między dawką bezpieczną a potencjalnie śmiertelną jest bardzo mała.

Pod warunkiem, że masz zdrową wątrobę i nie spożywasz więcej niż trzech napojów alkoholowych dziennie, zalecana doustna dawka paracetamolu wynosi do 1000 miligramów (mg) co cztery do sześciu godzin. Nie należy przekraczać 3 gramów (3000 mg) na dobę.

Co więcej, badania wykazały, że przyjmowanie nieco większej dawki niż zalecana w ciągu kilku dni lub tygodni (określane jako „stopniowe przedawkowanie”) może być bardziej ryzykowne niż przedawkowanie poprzez przyjęcie jednej dużej dawki. Podsumowując, należy pamiętać, że ryzyko poważnego uszkodzenia wątroby i/lub śmierci wzrasta, jeśli:

Przyjmiesz więcej niż jedną tabletkę (325 mg) paracetamolu w połączeniu z opioidowymi środkami przeciwbólowymi, takim jak kodeina lub hydrokodon.

W ciągu 24 godzin przyjmiesz większą ilość paracetamolu niż wynosi zalecana dawka.

Jednocześnie stosujesz więcej niż jeden produkt zawierający paracetamol – zapoznaj się z listą składników innych leków dostępnych bez recepty (OTC) lub na receptę, które przyjmujesz z paracetamolem.

Pijesz alkohol podczas przyjmowania paracetamolu – badania sugerują, że paracetamol zwiększa ryzyko uszkodzenia nerek o 123%, jeśli jest przyjmowany z alkoholem, nawet jeśli jego ilość jest niewielka.

Dlaczego warto przechowywać NAC w swojej apteczce?

Biorąc pod uwagę ryzyko dla zdrowia, generalnie nie zalecam stosowania leków zawierających paracetamol w celu łagodzenia dolegliwości bólowych. Istnieje wiele innych sposobów radzenia sobie z ostrym i przewlekłym bólem, które nie wymagają przyjmowania leków. Długa lista alternatywnych środków przeciwbólowych znajduje się w poprzednim artykule.

Jednakże środki przeciwbólowe, takie jak paracetamol, mają swoje miejsce. Na przykład, ból pooperacyjny lub inny silny ból może uzasadniać jego tymczasowe zastosowanie. W takich przypadkach zalecam przyjmowanie go razem z N-acetylocysteiną (NAC), która jest środkiem ograniczającym szybkość tworzenia wewnątrzkomórkowego przeciwutleniacza – glutationu.

Uważa się, że uszkodzenie wątroby powodowane przez paracetamol wynika głównie z faktu, że może on wyczerpywać zapasy glutationu – związku przeciwutleniającego wydzielanego przez wątrobę w odpowiedzi na toksyczne działanie substancji. Glutation pomaga również chronić komórki przed szkodliwym działaniem wolnych rodników.

NAC jest standardem postępowania w przypadkach przedawkowania paracetamolu, zatwierdzonym w 1985 roku przez FDA jako antidotum na toksyczność tego leku. Udowodniono, że śmiertelność z powodu toksyczności paracetamolu może być praktycznie wyeliminowana, gdy NAC zostanie szybko podany. Zatem, niezależnie od tego, czy przyjmujesz Tylenol na receptę, czy też bez recepty, zdecydowanie zalecam przyjmowanie NAC wraz z nim.

Wskazówki dotyczące ciąży wolnej od toksyn

O ile jesteś w stanie, kupuj i jedz produkty ekologiczne, pochodzące od zwierząt karmionych trawą, z wolnego wybiegu lub pastwiska, aby zmniejszyć narażenie na chemikalia rolnicze, takie jak glifosat. Unikaj wszelkiego rodzaju przetworzonych, paczkowanych produktów spożywczych. W ten sposób automatycznie unikasz pestycydów, sztucznych dodatków do żywności, niebezpiecznych sztucznych słodzików, barwników, MSG i nieznakowanych genetycznie modyfikowanych składników. Unikaj także ryb z hodowli konwencjonalnych, które często są silnie zanieczyszczone PCB i rtęcią. Dzikie łosoś alaskański to jedna z niewielu ryb, którą nadal zalecam spożywać, podobnie jak małe tłuste ryby, takie jak sardele, sardynki, makrela i śledź. Jeśli nie jesz ryb regularnie, rozważ zastosowanie suplementu z olejem z kryla, aby zoptymalizować poziom kwasów tłuszczowych omega-3. Jedzenie i napoje przechowuj w szklanych pojemnikach zamiast w opakowaniach plastikowych; nie używaj plastikowych opakowań i konserw w puszkach, aby uniknąć narażenia na działanie toksycznych substancji chemicznych zakłócających funkcjonowanie układu hormonalnego. Zainstaluj odpowiedni filtr wody na wszystkich kranach (nawet pod prysznicem lub w wannie). Używaj wyłącznie naturalnych środków czyszczących w swoim domu. Używaj kosmetyków naturalnych, takich jak szampon, pasta do zębów, antyperspiranty i inne kosmetyki. Environmental Working Group ma świetną bazę danych, która pomoże Ci znaleźć bezpieczniejsze produkty do higieny osobistej. Unikaj używania sztucznych odświeżaczy

powietrza, chusteczek do suszarek, środków zmiękczających tkaniny lub innych syntetycznych substancji zapachowych. Zastąp garnki i patelnie o nieprzywierających powierzchniach na ceramiczne lub szklane naczynia, aby uniknąć toksycznych chemikaliów PFOA. Podczas remontu domu i/lub zakupów artykułów dla dzieci poszukaj „ekologicznych” alternatyw wolnych od toksyn. Unikaj plastikowych zabawek, zwłaszcza przeznaczonych dla zębujących dzieci, i upewnij się, że przedmioty takie jak materace, foteliki samochodowe i poduszki do karmienia nie zawierają toksycznych chemikaliów np. środków zmniejszających palność. Wymień winylową zasłonę prysznicową na zasłonę wykonaną z tkaniny lub zainstaluj szklane drzwi prysznicowe. Najbardziej elastyczne tworzywa sztuczne, takie jak zasłony prysznicowe, zawierają niebezpieczne plastyfikatory, takie jak ftalany. Unikaj rozpylania w domu pestycydów lub środków odstraszających owady, które zawierają DEET. Istnieją bezpieczne naturalne alternatywy.

Źródło: <https://polish.mercola.com/sites/articles/archive/2019/12/04/stosowanie-paracetamolu-podczas-ciazy-powoduje-autyzm.aspx>

---



## Ciąża i odżywianie

Prawidłowe odżywianie przez całe życie kobiety jest najlepszym możliwym przygotowaniem do ciąży. Jest to szczególnie ważne w okresie około roku bezpośrednio poprzedzającego poczęcie. W tym czasie dziecko ma prawie rok w chwili narodzin. Wiele kobiet zaczyna prawidłowo się odżywiać i przyjmować niezbędne suplementy witaminowe dopiero, gdy dowiedzą się, że są w ciąży. To o kilka tygodni lub nawet miesięcy za późno. Pierwsze tygodnie ciąży są szczególnie ważne dla zarodka.

Ubóstwo, nadużywanie substancji chemicznych, okres dojrzewania i zaawansowany wiek tradycyjnie tworzą cztery powszechne obszary problematyczne w ciąży. Choroby związane z niedoborem składników odżywczych, leki, porody w stylu amerykańskim i późniejsze karmienie butelką to kolejne cztery obszary problematyczne.

Potrzeby żywieniowe wzrastają oczywiście w czasie ciąży. Nawet RDA są wyższe. Być może jest to dla Ciebie oczywiste, ale wiele kobiet ogólnie źle się odżywia. Następnie mają tendencję do spożywania WIĘKSZOŚCI tej samej złej diety, próbując "jeść za dwoje" i "uzyskać wszystkie potrzebne składniki odżywcze ze zbilansowanej diety". To

prawdziwa tragedia, za którą nie można łatwo usprawiedliwić zawodów medycznych i żywieniowych. Podczas ciąży i laktacji wzrasta co najmniej zapotrzebowanie na następujące składniki:

- a. białko
- b. wapń
- c. żelazo
- d. wszystkie witaminy

Amerykańska dieta jest w dużej mierze zdominowana przez białko, a wapń został omówiony w innym miejscu na tej stronie. Rozważmy więc zwiększone zapotrzebowanie matki na składniki odżywcze, zaczynając od WITAMINY A. Witaminę A można bezpiecznie zwiększyć, stosując beta-karoten (np. sok z marchwi). Toksyczność preformowanej (olej rybny) witaminy A poniżej 25 000 IU jest możliwa, ale niedobór witaminy A w czasie ciąży jest znacznie większym ryzykiem.

Porozmawiajmy o niedźwiedziach polarnych

Ponieważ trzy czwarte funta wątroby niedźwiedzia polarnego zawiera 7 lub 8 MILIONÓW jednostek preformowanej witaminy A, jedzenie to jest słusznie zabronione przez tradycyjną religię Eskimosów. Jeśli jest to dla ciebie satysfakcjonujące, niedźwiedzie polarne same są narażone na przedawkowanie witaminy A, ponieważ rutynowo zjadają całe foki za jednym razem. Foki, jak wszyscy wiemy, są bardzo dobrym źródłem witaminy A, dostarczając od 30 do 100 MILIONÓW jednostek każda.

Wierzcie lub nie, ale ludzie przyjęli 6 000 000 jednostek "A" na raz... w rzeczywistości pięć razy z rzędu... bez ofiar śmiertelnych (Bicknell i Prescott, strona 82). Oczywiście jest to idiotyczne, szczególnie w okresie ciąży.

Bardzo duże prenatalne dawki witaminy A mogą powodować wady wrodzone. Niedobór witaminy A również może, i jest znacznie bardziej prawdopodobny. Szczury z hiperwitaminozą A rodzą normalne młode z bardzo wysokimi zapasami witaminy w wątrobie. Ludzkie płody i noworodki generalnie mają NISKIE zapasy witaminy A (Bicknell i Prescott, s. 19 i 59). Pauling (How to Live Longer and Feel Better, s. 253) zaleca nieprzekraczanie 50 000 IU dziennie w normalnym stanie zdrowia. AMA zatwierdziła dawki 25 000 IU w 1946 r. (Adelle Davis, Let's Eat Right to Keep Fit, 1970, s. 61), ale w PDR można znaleźć ostrzeżenia zaczynające się od 6000 IU w czasie ciąży (s. 1736-1737, 1980). Nieco większe dawki są prawdopodobnie bardzo bezpieczne w czasie ciąży, biorąc pod uwagę, że 3-uncjowa porcja wątróbki zawiera ponad 50 000 IU witaminy A, a na opakowaniach wątróbek w supermarketach nie ma ostrzeżenia o ciąży. Jednakże: stosowanie całkowicie nietoksycznych suplementów karotenu lub soków warzywnych zapewnia znacznie większy margines błędu.

Witamina C i ciąża

Ponieważ jest rozpuszczalna w wodzie, "C" jest naturalnie bezpieczniejsza niż witamina A przez cały czas, w tym w czasie ciąży. F. R. Klenner, M.D. podał duże dawki ponad 300 kobietom w ciąży i nie odnotował praktycznie żadnych komplikacji w żadnej z ciąż lub porodów (Irwin Stone, The Healing Factor, Rozdział 28). Pielęgniarki szpitalne w Reidsville, N.C. zauważyły, że najzdrowsze i najszcześniejsze niemowlęta to "dzieci z witaminą C". Abram Hoffer, MD, podobnie donosił, że zaobserwował całkowity brak wad wrodzonych u dzieci urodzonych przez jego przyszłe matki przyjmujące witaminę C.

Konkretnie, Klenner podawał:

- (1) 4000 mg dziennie podczas pierwszego trymestru (pierwsze trzy miesiące ciąży)
- (2) 6000 mg dziennie w drugim trymestrze ciąży
- (3) 8 000 do 10 000 mg dziennie w trzecim trymestrze ciąży.

Niektóre kobiety otrzymywały 15 000 mg dziennie w trzecim trymestrze ciąży.

Wyniki? W całej grupie 300 kobiet nie było ŻADNYCH poronień.

Klenner podał "wspomagające" zastrzyki witaminy C 80% kobiet po przyjęciu do szpitala na poród.

Wyniki? Rzeczywiście wspaniałe:

Po pierwsze, poród był krótszy i mniej bolesny.

Po drugie, rzadko można było zobaczyć rozstępy.

Po trzecie, nie było ŻADNYCH krwotoków poporodowych. Nie było też żadnych objawów toksycznych ani zaburzeń pracy serca (Stone, s. 191).

Wśród pacjentów Klennera były czworaczki Fultza, które w tamtym czasie były jedynymi czworaczkami w południowo-wschodnich Stanach Zjednoczonych, które przeżyły. Każdemu z nich podawano 50 mg "C" dziennie po urodzeniu. Jest to ważna kwestia: jeśli mama przyjmuje witaminę C, należy ją również kontynuować zarówno u matki, jak i dziecka. Niezastosowanie się do tego zalecenia spowoduje dobrze znany "efekt odbicia". Dlatego nie należy przerywać tego, co dobre. Jeśli witamina "C" jest wystarczająco ważna dla kobiety, aby przyjmować ją przed porodem, to jest ona również wystarczająco ważna dla dziecka, aby przyjmować ją PO porodzie.

Klenner kazał dzieciom codziennie przyjmować witaminę C w ilości odpowiadającej ich wiekowi. To znaczy, gram "C" na rok życia, wyrównując w wieku dziesięciu lat na poziomie 10 gramów (przy dobrym zdrowiu).

Witamina C i karmienie piersią

Różne ilości witaminy C znajdują się w mleku matki. Jeśli mama przyjmuje dużo witaminy C, będzie ona również

obecna w mleku matki. Jeśli mama leczy się i jest zestresowana, prawdopodobnie będzie mniej "C" dostępnej dla dziecka. A jeśli mama jest chora lub spożywa szpitalne jedzenie, prawie na pewno zmniejszy się podaż "C" w jej mleku matki. Rozwiązaniem jest suplementacja witaminy C zarówno przez matkę, jak i dziecko.

Można drobno sproszkować smaczną tabletkę "C" do zucia i nałożyć ją na palec lub język dziecka. Należy to robić przy każdym karmieniu. Niemowlęta nie potrzebują dużej ilości suplementu "C"... ale potrzebują go często każdego dnia, aby osiągnąć maksymalny sukces. "Sukces" jest łatwy do zdefiniowania: zdrowe, szczęśliwe dziecko, które dobrze je i śpi.

Bardzo mało witaminy C znajduje się w formule, zwłaszcza po jej zapakowaniu, otwarciu, podgrzaniu, nalaniu i utlenieniu podczas karmienia butelką.

Niektóre szczególne problemy związane z ciążą i laktacją

Choroba poranna

Spróbuj naturalnej multiwitaminy, a nie sztucznie barwionej. Farba może powodować mdłości.

Przyjmuj wszystkie suplementy na pełny żołądek.

UNIKAJ SUPLEMENTÓW ŻELAZA ZAWIERAJĄCYCH SIARCZAN ŻELAZAWY. Wielu lekarzy nadal przepisuje tę ciasteczkową formę żelaza, w zbyt dużych ilościach i bez wystarczającej ilości suplementu "C" do wchłaniania. W przypadku siarczanu żelazawego zaparcia są niemal gwarantowane. Zamiast tego należy stosować fumerat żelazawy, glukonian żelazawy, a zwłaszcza żelazo karbonylowe.

Wypróbuj lek homeopatyczny Natrum Phos 6X na proste poranne mdłości i ewentualnie Kali Phos lub Natrum Sulph.

Możesz także spróbować świeżego, smacznego soku na dobry początek poranka.

Ciężkie i długotrwałe wymioty wymagają pomocy medycznej.

Zaparcia

Zaparcia są dość powszechne podczas ciąży. Można ich również łatwo uniknąć. W ciąży nie należy przyjmować leków na tę lub inną dolegliwość, jeśli można tego uniknąć.

Przyrost lub utrata masy ciała

Przyrost masy ciała jest naturalny, konieczny i pożądany podczas ciąży. Kobieta NIE musi jednak "przytyć"!

Przyrost masy ciała nie powinien przekraczać 35 funtów; poniżej trzydziestu jest lepiej. Żadnych postów, żadnych prób odchudzania podczas ciąży lub laktacji!!!

Hemoroidy

(patrz zaparcia) i unikaj połykania nie przeżutej pizzy z serem. Należy pamiętać, że dzieci i płyn owodniowy są ciężkie. Suplementacja witaminy C często pomaga w tym przypadku, ponieważ "C" wzmacnia tkanki łączne i naczyniowe. Miejscowe stosowanie witaminy E z pewnością pomoże.

Zgaga?

Jedz częste, małe posiłki. Innymi słowy, raczej "podjadaj" niż ucztuj.

Szczególnie dobrze przeżuвай jedzenie. Ten prosty środek naprawdę działa.

Szczególnie dobrze łącz pokarmy. Nie trzeba mieć obsesji na tym punkcie, ale z własnego doświadczenia można stwierdzić, że niektóre pokarmy nie mieszają się dobrze w żołądku.

Jak uniknąć większości problemów porodowych i problemów z dzieckiem

Spróbuj medytacji, aby zmniejszyć stres i napięcie.

Unikaj wszelkiego rodzaju narkotyków, alkoholu, papierosów i wszystkich leków z wyjątkiem najważniejszych.

Konieczne przeczytaj książkę THE WOMANLY ART OF BREASTFEEDING, wydaną przez La Leche League International, Franklin Park, Illinois. To dobra książka.

Przeczytaj MALEpractice, autorstwa Roberta Mendelsohna, który mówi: "Jedyne kobiety, które nie mogą karmić piersią, to te, które przeszły obustronną radykalną mastektomię... lub te, które chodzą do pediatrów".

Czas: ze względu na wiek, najlepiej jest zająć w ciążę, gdy jest się dorosłą kobietą (zwłaszcza, że dorośli mężczyźni wydają się mieć takie problemy z zajściem w ciążę). Lepiej nie być starą kobietą ani dziewczynką. Ryzyko dla matki i dziecka jest znacznie zwiększone wśród bardzo młodych i bardzo starych matek. Jednak wiele z tych zagrożeń wynika z niedoborów żywieniowych związanych z wiekiem. Dobra dieta, odpowiednio uzupełniona kwasem foliowym (folianem) i odpowiednimi ilościami innych witamin, znacznie przyczyni się do zmniejszenia wad wrodzonych.

To trudne polecenie, ale postaraj się postawić współmałżonka NA PIERWSZYM miejscu, aby Twoje dziecko miało dwoje rodziców nawet po tym, jak minie nowość. Na szczęście prawie wszystkie autorytety wskazują, że seks w czasie ciąży nie szkodzi dziecku. Zdrowy rozsądek jest oczywiście potrzebny w okresie bezpośrednio przed i bezpośrednio po porodzie. Należy jednak pamiętać, by nie zaniedbywać siebie nawzajem.

Unikaj kofeiny! Jest to najczęściej używany i nadużywany narkotyk w Ameryce. Kofeina może przedostać się do krążenia płodowego (Williams, s. 469). Nawet dwie filiżanki kawy zawierają do 250 miligramów kofeiny, co stanowi dawkę farmakologiczną. Pięć 12-uncyjnych puszek coli zawiera taką samą ilość kofeiny, plus dużo więcej cukru (lub, co

gorsza, aspartamu).

Obawiasz się wysokiego ciśnienia krwi? Monitoruj ciśnienie krwi samodzielnie w domu. Jest to łatwe, a ponieważ unikasz "niepokojącego białego fartucha", istnieje większe prawdopodobieństwo, że pomiar będzie dokładniejszy niż w gabinecie lekarskim. W ten sposób zmniejszasz ryzyko niepotrzebnych zmartwień, niepotrzebnej ingerencji lekarza i w rezultacie nadmiernego przepisywania leków. Jeśli zdiagnozowano u Ciebie wysokie ciśnienie krwi, rozważ przyjmowanie suplementu B-complex przed sięgnięciem po leki.

Przyjmuj witaminę E (co najmniej 200, a może nawet 400 IU dziennie). To znacznie zmniejsza ryzyko poronienia. To nie mit: pod koniec II wojny światowej istniały już dziesiątki potwierdzających to badań medycznych. Korzyści sercowo-naczyniowe są również doskonałe. W przeciwieństwie do tego, co mówi wiele podręczników dietetycznych, spożywanie pokarmów zawierających inne witaminy rozpuszczalne w tłuszczach NIE gwarantuje odpowiedniego spożycia witaminy E w czasie ciąży... lub w jakimkolwiek innym czasie, jeśli o to chodzi.

Jest to stawianie konia za wozem, ale poczucie jest bardziej prawdopodobne, jeśli tata przyjmuje codziennie witaminę C, cynk, lecytynę i odrobinę ekstraktu z żeń-szenia koreańskiego (Panax ginseng). Badania przeprowadzone na Uniwersytecie w Teksasie wykazały, że 1000 mg witaminy C dziennie może odwrócić rzekomą męską niepłodność. (Medical Tribune, 11 maja 1983 r.) Wykazano znaczną poprawę liczby, ruchliwości i żywotności plemników... po CZTERECH DNIACH! Należy pamiętać, że jedna na dziesięć par jest bezpłodna. Należy również pamiętać, że skoro 9 na 10 Amerykanów jest niedożywionych (jedząc znacznie mniej niż amerykańskie RDA owoców i warzyw), to 9 na 10 par jest niedożywionych. Można się dziwić, że rasa ludzka odnosi takie sukcesy! Mimo to, odżywianie jest czymś, czego para naprawdę potrzebuje, aby niezawodnie i zdrowo zająć w ciążę.

Kilka końcowych przemyśleń na temat karmienia piersią

Czy wiesz, że mleko matki zmienia swój skład, aby zaspokoić potrzeby rozwijającego się dziecka? Na przykład dzieci przedwcześnie urodzone otrzymują mleko o wyższej zawartości białka i tłuszczu niż dzieci urodzone o czasie (Williams, s. 476). Najwyraźniej istnieje bardzo wrażliwa i złożona relacja między fizjologią matki i dziecka po urodzeniu, a także przed nim. Odporność siary jest tylko częścią tego, ale ważną częścią. Należy karmić dziecko piersią od pierwszego dnia życia! Mleko matki zmienia się ponownie podczas późniejszego karmienia piersią i podczas odstawiania dziecka od piersi, dostarczając jeszcze więcej białka i, tak, trochę żelaza.

NIE UZUPEŁNIAJ MLEKA FORMUŁĄ! Piersi lub wymiona wytwarzają więcej mleka, gdy się tego od nich wymaga. Jeśli użyjesz formuły "również", zaczniesz produkować jeszcze mniej mleka. Rozwija się spirala, w wyniku której nie ma już mleka matki.

Oczywiście jeszcze większy dreszczyk emocji wywołuje widok narodzin dziecka. Panowie, spróbujcie tam być.

Referencje i zalecane lektury

*Bicknell, F. and Prescott, F. (1953) The Vitamins in Medicine, Third Edition. Milwaukee, WI: Lee Foundation.*

*Billings, Evelyn and Westmore, Ann (1983) The Billings Method New York: Ballantine*

*Hillemann, H. H. (1956) "Maternal Malnutrition and Fetal Prenatal Development Malformation" (Address at Oregon State College, November 9)*

*Hillemann, H. H. (1958) "Maternal Malnutrition and Congenital Deformity" ( Grants Pass Oregon Address, March 17)*

*Hillemann, H. H. (1961) "The Spectrum of Congenital Defect, Experimental and Clinical" Journal of Applied Nutrition 14:1,2.*

*Hillemann, H.H. "Developmental Malformation in Man and Other Animals" (A Bibliography) Lee Foundation, Milwaukee, WI, undated.*

*Mendelsohn, Robert (1979) Confessions of A Medical Heretic. New York: Warner Books.*

*Mendelsohn, Robert (1984) How to Raise a Healthy Child In Spite of Your Doctor. Chicago: Contemporary Books.*

*Mendelsohn, Robert (1982) Malepractice: How Doctors Manipulate Women. Chicago: Contemporary Books.*

*Shute Wilfrid E. (1978) The Vitamin E Book. New Canaan, CT: Keats Publishing.*

*Shute, Wilfrid E. (1979) Your Child and Vitamin E. New Canaan, CT: Keats Publishing.*

*Smith, L., ed. (1988) Clinical Guide to the Use of Vitamin C: The Clinical Experiences of Frederick R. Klenner, M.D. Tacoma, WA: Life Sciences Press.*

*Stone, I. (1972) The Healing Factor. New York: Grosset and Dunlap.*

*La Leche League International (1963) The Womanly Art of Breastfeeding (revised edition) Franklin Park, Illinois. ISBN 0-912500-00-X Hardcover; ISBN 0-912500-01-8 Softcover. Library of Congress 63-14460.*

*Williams, S. R. (1989) Nutrition and Diet Therapy, Sixth Edition, (Chapter 15: Nutrition During Lactation and Pregnancy) St. Louis: Mosby.*

Źródło: [http://www.doctoryourself.com/pregnancy\\_lactation.html](http://www.doctoryourself.com/pregnancy_lactation.html)



## Większość przyszłych matek ma niski poziom ważnych witamin we krwi

*Naukowcy przeprowadzili duże badanie obejmujące ponad 1700 kobiet w wieku 18-38 lat w Wielkiej Brytanii, Singapurze i Nowej Zelandii. Badali stan zdrowia kobiet przed, w trakcie i po ciąży. Przed ciążą stwierdzono, że dziewięć na dziesięć kobiet miało niski poziom wielu ważnych witamin we krwi, w tym kwasu foliowego, ryboflawiny, witaminy B12 i witaminy D.*

Niezwykle ważne jest, aby przyszła mama zapewniła swojemu rozwijającemu się dziecku stały dopływ mikroelementów. Podczas gdy wczesne dni i tygodnie ciąży - kiedy kobieta może nawet nie być świadoma, że jest w ciąży - są krytyczne dla rozwoju płodu, nieodpowiednie odżywianie podczas każdej fazy ciąży może wpływać na układy narządów dziecka, wagę urodzeniową, a nawet przeżycie.

Oprócz wyższego zapotrzebowania kalorycznego, ciąża zwiększa również zapotrzebowanie na określone mikroelementy, których nie można zaspokoić samą dietą. W tym względzie, witamina C, lizyna, prolina i witaminy z grupy B, są szczególnie ważne dla zdrowego dziecka i zapobiegania powikłaniom podczas ciąży i porodu. Zapotrzebowanie kobiety na niektóre minerały może wzrosnąć o ponad 50 procent w czasie ciąży.

Biorąc pod uwagę, że niedobory mikroelementów są obecnie powszechne u kobiet w ciąży, zalecenie to ma sens. W szczególności niedobór witaminy D podczas ciąży został opisany jako **“ogólnoswiatowa epidemia.”**

Aby dowiedzieć się więcej o znaczeniu mikroelementów w czasie ciąży, przeczytaj część **pierwszą** i **drugą** specjalnego artykułu dotyczącego ciąży.

Źródło: <https://www.dr-rath-foundation.org/2024/01/most-expectant-mothers-have-low-blood-levels-of-important-vitamins/>





## Ponad jedna trzecia niemowląt ma niedobór witaminy D

"Norwescy naukowcy sprawdzając poziomy witaminy D u kobiet w okresie ciąży i ich dzieci do sześciu miesięcy po urodzeniu stwierdzili, że ponad 30 procent niemowląt miała nieodpowiedni poziom tej witaminy."

Dla każdej kobiety, która spodziewa się dziecka, albo planuje zajść w ciążę, niezbędne jest zapewnienie odpowiedniego spożycia wszystkich niezbędnych mikroelementów. Początkowe dni i tygodnie ciąży, kiedy kobieta niekoniecznie musi być świadoma, że jest w ciąży, są szczególnie istotne dla rozwoju płodu. Niedostateczne odżywianie w każdej fazie ciąży wpływa na układ narządów, wagę urodzeniową, a nawet przeżycie dziecka. Jest to ważne, ponieważ sposób, w jaki narządy rozwijają się w czasie ciąży, może decydować o tym, jak będzie przebiegał ich rozwój po urodzeniu dziecka.

Ostatnie **badania** pokazują, że wiele kobiet nie otrzymuje odpowiedniego odżywiania ani w okresie ciąży, ani w okresie przedporodowym. Istnieje coraz większe uznanie dla znaczenia witaminy D. Z badań wykazujących niedobór tego składnika odżywczego w czasie ciąży wynika, że istnieje **zwiększone ryzyko poronienia i podwyższone ryzyko rozwoju ADHD dziecka**. Niedobór witaminy D w okresie ciąży może również **powodować zaburzenia rozwoju poznawczego i fizycznego u noworodków**, jak również **zwiększyć ryzyko cukrzycy u matki** w przyszłości.

Aby dowiedzieć się więcej na temat znaczenia mikroelementów w czasie ciąży, przeczytaj część **pierwszą i drugą** specjalnego artykułu na temat ciąży.

Źródło: <https://www.dr-rath-foundation.org/2020/09/over-a-third-of-infants-have-inadequate-vitamin-d-levels-at-three-months-study-finds>

---



## Codzienna suplementacja kwasu foliowego zmniejsza ryzyko cukrzycy ciążowej

Zgodnie z badaniami przeprowadzonymi przez National Institutes of Health, codzienne przyjmowanie suplementu kwasu foliowego przed okresem zajścia w ciążę, zmniejsza ryzyko cukrzycy ciążowej.

Kwasu foliowy (witamina B9) występuje w zielonych warzywach liściastych, orzechach, grochu i fasoli. Amerykańska Grupa Zadaniowa ds. Usług Prewencyjnych zaleca, aby wszystkie kobiety w wieku rozrodczym przyjmowały codziennie suplement zawierający od 400 do 800 mikrogramów kwasu foliowego, aby zmniejszyć ryzyko poczęcia dziecka z wadą cewy nerwowej, klasą wad wrodzonych wpływających na mózg i rdzeń kręgowy.

Cukrzyca ciążowa występuje, gdy poziom cukru we krwi lub glukozy wzrasta zbyt wysoko. Zwiększa szanse kobiety na cesarskie cięcie i zaburzenia ciśnienia krwi podczas ciąży. Zwiększa także ryzyko chorób sercowo-naczyniowych i cukrzycy typu 2 w późniejszym życiu. U niemowląt cukrzyca ciążowa zwiększa ryzyko dużych urodzeń i otyłości w dzieciństwie i dorosłości.

W obecnym badaniu naukowcy przeanalizowali dane pochodzące od prawie 15 000 kobiet zapisanych do "Studium Zdrowia Pielęgniarek II". Wzięli pod uwagę długoterminowe badania diety, czynniki stylu życia i wyniki leczenia pielęgniarek. Wśród 20 000 kobiet w ciąży odnotowało 824 przypadki cukrzycy ciążowej. Kobiety, które przyjmowały codziennie kwas foliowy w dawce mniejszej niż 400 mikrogramów, były o 22 procent mniej narażone na rozwój cukrzycy ciążowej, w porównaniu z kobietami, które nie przyjmowały w ogóle suplementu. Natomiast w przypadku kobiet, które przyjmowały 600 mikrogramów na dobę, prawdopodobieństwo zachorowania na cukrzycę było o 30 procent mniejsze.

Starszy autor badania, dr n. Med. Cuilin Zhang .D. z NIH NICHD Division of Intramural Population Health Research (DIPHR) powiedział „Oprócz zmniejszenia ryzyka wad cewy nerwowej, nasze odkrycia sugerują, że przyjmowanie suplementów kwasu foliowego przed okresem zajścia w ciążę, może stanowić tani sposób na zmniejszenie ryzyka cukrzycy ciążowej”.

Naukowcy zauważyli również, że niewystarczająca ilość kwasu foliowego związana jest z opornością na insulinę (trudności w stosowaniu insuliny w celu obniżenia poziomu glukozy we krwi), co może powodować rozwój cukrzycy typu 2.

Chociaż cukrzyca ciążowa na ogół ustępuje po urodzeniu dziecka, nigdy nie należy jej lekceważyć. Nie tylko zwiększa ryzyko problemów zdrowotnych zarówno matki, jak i jej rozwijającego się dziecka, ale również zwiększa u kobiet ryzyko cukrzycy typu 2 w późniejszym życiu.

Medycyna konwencjonalna ogranicza się do leczenia objawów cukrzycy typu 2 poprzez obniżanie podwyższonego poziomu cukru we krwi. Jednak choroby sercowo-naczyniowe i inne powikłania cukrzycowe występują nawet u pacjentów, u których poziom cukru we krwi jest kontrolowany. Można zatem zauważyć, że obniżanie poziomu cukru we krwi jest tylko częściowym leczeniem zaburzeń cukrzycowych.

Główną przyczyną cukrzycy typu 2, wykazaną w medycynie komórkowej dr Ratha, są długotrwałe niedobory pewnych mikroelementów w komórkach trzustki, ścianach naczyń krwionośnych, wątrobie i innych narządach. Badania kliniczne jasno udokumentowały rolę witaminy C, witaminy E, witamin z grupy B, magnezu i chromu w zapobieganiu cukrzycy i normalizacji poziomu cukru we krwi. Jedno z badań opublikowane już w 1937 roku wykazało, że pacjenci z cukrzycą przyjmujący 300-500 mg witaminy C dziennie mogą znacznie poprawić bilans glukozy. Naukowcy odkryli, że poziom cukru we krwi można obniżyć średnio o 30 procent, dzienne zapotrzebowanie na insulinę o 27 procent, a wydalanie cukru z moczem można prawie całkowicie wyeliminować.

Więcej informacji na temat kontrolowania cukrzycy w sposób naturalny można znaleźć w rozdziale 7 książki dr Ratha „**Dlaczego zwierzęta nie dostają zawału serca... tylko my ludzie**”. Dokładne przestrzeganie zaleceń medycyny komórkowej zawartych w tej przełomowej książce pozwala nie tylko zapobiegać wystąpieniu cukrzycy typu 2, ale także skutecznie kontrolować istniejące schorzenia cukrzycowe i ich powikłania.

Źródła:

<https://medicalxpress.com/news/2019-05-daily-folic-acid-supplement-gestational.html>

<https://www.dr-rath-foundation.org/2019/05/daily-folic-acid-supplement-may-reduce-risk-of-gestational-diabetes>



## Znaczenie mikroelementów podczas ciąży - część 1

Ciąża jest jedną z ekscytujących chwil w życiu kobiety i każda oczekująca matka życzy zdrowia swojemu dziecku. Jednak postępek i wynik każdej ciąży zależy od wielu czynników takich jak: diety matki i stylu życia, przed ciążą i w czasie jej trwania,

## składu genetycznego rodziców, zdrowia fizycznego i psychicznego kobiety.

Każda kobieta w wieku rozrodczym powinna dbać o swoje zdrowie. Wczesne dni i tygodnie ciąży są krytyczne dla rozwoju płodu. W pierwszych 8-12 tygodniach ciało kobiety ulega szybkim zmianom, i traci ważne składniki odżywcze.

Łożysko jest niezbędne do wymiany składników odżywczych i produktów przemiany materii pomiędzy matką a rozwijającym się płodem. Łożysko produkuje również hormony niezbędne do utrzymania ciąży oraz przygotowanie tkanki piersiowej matki do karmienia piersią. Jeśli kobieta nie otrzyma odpowiednich składników odżywczych we wczesnych dniach ciąży, może to spowodować zły rozwój łożyska i zagrażać rozwojowi płodu.

### Prawidłowe odżywianie podczas ciąży

Prawidłowe odżywianie, a zwłaszcza stała podaż witamin, minerałów, niezbędnych aminokwasów i innych mikroelementów jest bardzo ważna dla rozwijającego się płodu. Rozwój różnych narządów u płodu rozpoczyna się i trwa w różnych okresach podczas ciąży. Nieodpowiednie pożywienie wpływa na układy narządów, masę urodzeniową, a nawet na przeżycie dziecka. Jest to ważne, ponieważ sposób, w jaki narządy rozwijają się w czasie ciąży, może mieć wpływ na rozwój po urodzeniu dziecka. Co więcej, może to mieć długoterminowy negatywny wpływ na zdrowie matki.

Oczekuje się, że większość ciężarnych kobiet uzyska około 11-14 kg w ciągu 38-40 tygodni ciąży. Chociaż normalna waga urodzeniowa zdrowego dziecka wynosi 3-4 kg, reszta masy rozkłada się po całym ciele kobiety. W drugim trymestrze bardzo wysokie jest zapotrzebowanie jej organizmu na białko, żelazo, kwas foliowy i inne składniki odżywcze. Jeśli nie ma wystarczającej ilości krytycznych mikroelementów w tym czasie, może zwiększyć ryzyko wysokiego ciśnienia krwi, niedokrwistości, wysokiego poziomu cukru we krwi i innych chorób sercowo-naczyniowych.

W trakcie ciąży zapotrzebowanie organizmu na całkowitą energię kaloryczną z pokarmów wzrasta w porównaniu do stanu nieciążarnego. Szacuje się, że zapotrzebowanie organizmu na energię wzrasta o około 300 kalorii dziennie, a zapotrzebowanie na białko wzrasta o 10 gramów dziennie. Potrzebne są zwiększone ilości mikroelementów, aby wspierać zwiększony podstawowy metabolizm ciała matki i utrzymać jej własne tkanki, a także wspierać rosnący płód. W przeciwieństwie do tłuszczów organizm nie magazynuje nadmiaru aminokwasów. Jeśli białka i minerały, takie jak wapń, nie są odpowiednio dostarczane, te ważne składniki odżywcze są pobierane z magazynów ciała matki, takich jak jej mięśnie i kości, co czyni ją podatną na przyszłe problemy zdrowotne.

Źródło: <https://www.dr-rath-foundation.org/2018/03/the-importance-of-micronutrients-during-pregnancy-part-1>  
Zapraszam do drugiej części artykułu "**Znaczenie mikroelementów podczas ciąży.**"

---



## Znaczenie mikroelementów podczas ciąży - część 2

Oprócz zapotrzebowania na kalorie, ciąża zwiększa również zapotrzebowanie na określone składniki odżywcze, które mogą nie zostać zaspokojone przez samą dietę. Wymagania żywieniowe zmieniają się nieustannie podczas różnych etapów ciąży, porodu i podczas karmienia piersią. Proces porodu powoduje ogromny stres na ciele kobiety i utratę dużej ilości krwi i składników odżywczych. Dlatego prawidłowe odżywianie podczas ciąży i po jej zakończeniu oraz podczas karmienia ma kluczowe znaczenie dla zdrowia matki i dziecka. Mikroelementy, takie jak witamina C, lizyna, prolina, kwas foliowy i witaminy z grupy B, są niezbędne dla zapobiegania powikłaniom w czasie ciąży.

### Witamina C

Witamina C bierze udział w wielu funkcjach komórkowych, takich jak: ochrona antyoksydantów, produkcja hormonów, wsparcie układu odpornościowego, tworzenie kości i utrzymanie integralności naczyń krwionośnych. Wzmacnia wchłanianie żelaza i pomaga w zapobieganiu anemii u matki. Dodatkowo, witamina C i inne mikroelementy, takie jak lizyna, prolina i wyciąg z zielonej herbaty pomagają zmniejszyć ryzyko przedwczesnego porodu. W jednym z badań udowodniliśmy, że ta kombinacja mikroelementów była bardziej skuteczna w optymalizacji kurczliwości komórek mięśni gładkich w macicy.

Witamina C wspomaga ten proces, ułatwiając produkcję mocnego kolagenu i wzmacniając gładkie mięśnie macicy i ścian naczyń krwionośnych. Niektóre kobiety w ciąży są podatne na nadciśnienie indukowane ciążą, co czasami może prowadzić do poważnego stanu zwanego rzucawką. Witamina C, w połączeniu z arginina, magnezem i innymi mikroelementami, pomaga zwiększyć elastyczność naczyń krwionośnych i utrzymać prawidłowe ciśnienie krwi. Mikroelementy są również niezbędne jako naturalne inhibitory niszczenia tkanek i zmniejszają ryzyko przedwczesnego pęknięcia błon płodowych, co inicjuje proces porodu.

### Niedobór mikroelementów bardzo niebezpieczny

Niedobór kwasu foliowego u kobiety w ciąży prowadzi do poważnych wad cewy nerwowej płodu, które mogą prowadzić do poronienia. Dlatego każda kobieta w wieku rozrodczym powinna przyjmować co najmniej 400 mg kwasu foliowego na dobę. Ponadto kwas foliowy przyczynia się do zmniejszenia anemii, sercowo-naczyniowych wad wrodzonych i zapobiega opóźnieniu wzrostu wewnątrzmacicznego u dziecka.

Niedobór grupy B witamin jest powszechny u kobiet stosujących dietę wegetariańską. Witaminy B1, B2 i B6 są wymagane dla optymalnego wzrostu i zdrowia dziecka, jak również matki. Ponadto niedobór witaminy B12 może prowadzić do nieodwracalnego uszkodzenia układu nerwowego.

Minerały takie jak żelazo i cynk są ważne dla zapobiegania anemii i poprawiają układ odpornościowy zarówno matki, jak i dziecka. Wapń, magnez i fosfor, w połączeniu z witaminami C i D, wspomagają rozwój kości i zębów dziecka. Ponadto wspomagają normalne ciśnienie krwi u matki i zapobiegają skurczom mięśni i przedwczesnemu porodowi. Wymagania dotyczące tych minerałów wzrastają o ponad 50% w czasie ciąży.

### Mikroskładniki odżywcze działają synergicznie

Nasze badania wykazały, że wszystkie mikroskładniki odżywcze są współzależne i działają synergicznie, aby utrzymać optymalny stan zdrowia na poziomie komórkowym. Kobiety, które chcą zajść w ciążę lub te, które mają ciążę mnogie lub węższe, mają tendencję do występowania poważnych niedoborów w przypadku braku odpowiednich mikroelementów. Aby uzyskać maksymalne efekty zdrowotne, wszystkie mikroskładniki odżywcze powinny być połączone synergicznie.

Źródło: <https://www.dr-rath-foundation.org/2018/03/the-importance-of-micronutrients-during-pregnancy-part-2>

---