



# Zdrava nosečnost

*s podporo narave*

07/2023

 **farmedica**  
vaš partner pri zdravju

# Najlepših

## 40 tednov

Nosečnost je eno najlepših doživetij v življenju ženske.

9 mesecev, 40 tednov ali 280 dni hitro mine.

Nosečnost je obdobje izjemnih sprememb. Samo

čudimo se lahko, česa vse je pri ustvarjanju

novega življenja sposobno človeško telo. Ne gre

pa pozabiti tudi na skrbi, čustvene vrtince in

strahove. Z njimi se sooča vsaka bodoča

mamica, ki si za novega družinskega člana

vedno želi le najboljše. Zdrava nosečnost je

najboljša popotnica za zdravje otroka tudi

kasneje.

Pravijo, da je največja brezmejna

ljubezen ravno tista, ki se stke med

otrokom in mamo. Drži! Mamino

srce se med domovanjem otroka

pod njim namreč tudi resnično

poveča. Vzrok je večja količina

krvi, ki jo ustvari telo, da bi bilo

kos tej izjemni nalogi.





Nosečnost včasih spremljajo tudi težave, ki pa jih s pomočjo narave lahko omilimo. Ne glede na to pa se mama običajno spominja le lepih stvari, ko enkrat objame svojega otroka.

Materinstvo je zanimivo obdobje požrtvovalnosti. Mame bi za svoje otroke storile vse. A najboljše mame vedo, da morajo za odlično materinstvo najprej poskrbeti zase. Le zdrava, zadovoljna in spočita mama bo sonce vsej družini.

Na prihodnjih straneh vam predstavljamo izbor izdelkov za zdravo nosečnost in materinstvo.

V podjetju Farmedica smo v celoti usmerjeni k zdravilom in preparatom brez recepta. Razen redkih izjem, so »srce in duša« naše aktivnosti zdravila in preparati rastlinskega izvora, namenjena samozdravljenju. Izdelki so prijazni vsej družini. Želimo vam veliko lepih trenutkov in zdravja.

# Gradniki

## za zdravo nosečnost

Nosečnost je intenzivno obdobje, zato ga je potrebno podpreti z ustreznimi hranili. Za optimalno delovanje imunskega sistema, elan, energijo ter dobro počutje se oskrbimo z vitamini, minerali in maščobami. Kar vnesemo v telo, je tako hranilo kot tudi gradnik za mamico in otroka. Za zdravo nosečnost in prihodnost otroka vsekakor uživajmo v darovih narave. Raznoliko dnevno prehrano pa lahko še dodatno oplemenitimo.

## Vitamini

**Bio C tablete** - Okusne žvečljive tablete iz suhega izvlečka karibske češnje (acerole) vsebujejo naravni vitamin C, ki prispeva k delovanju imunskega sistema. Vitamin C sodeluje tudi pri absorpciji železa.



V kolikor vam vitamin C bolje prija v obliki napitka si postrezute s sokom **Dr. Steinberger - Vitesse za imunski sistem.**

**Sok B-Aktiv** je pripravljen po tradicionalni recepturi Rudolfa Breussa. Vsebuje biološko pridelano zelenjavo z visoko vsebnostjo vitaminov skupine B.



## Maščobe

**A.Vogel Omega-3 Kompleks** iz hladno stiskanega lanenega olja in alg je odličen vir maščobnih kislin. Odlikuje ga blag, nemoteč vonj, ki ne povzroča spahovanja. Maščobna kislina ALK ima vlogo pri vzdrževanju normalne ravni holesterola, DHK pa pri delovanju možganov in ohranjanju vida.



# Nega in podpora

Koža, naš največji organ, je v času nosečnosti podvržena številnim spremembam. Postane lahko bolj sijoča, zato pravimo, da nosečnice kar žarijo. Lahko pa se pojavi tudi temnejša pigmentiranost in lisavost na posameznih predelih. Kar je posebej presenetljivo, sta izjemna prožnost in reverzibilnost. Po porodu se koža vrne v prvotno stanje. Vse dotlej pa jo ustrezno negujemo, da v času intenzivnih sprememb ne utрпи prevelikih poškodb.

**Olje pšeničnih kalčkov** je učinkovito prehransko dopolnilo in nega obenem. Le nekaj kapljic naravnega vitamina E vmešamo v običajno kremo za nego in jo vmasiramo na obraz in na občutljiva mesta. Olje lahko tudi zaužijemo.



**Bioforce krema** je nepogrešljiva tako med nosečnostjo kot po porodu. Nežna tekstura, ki se odlično vpije, ščiti suho, pordelo ali občutljivo kožo. Krema je odlična tako za vsakodnevno nego obraza in telesa kot tudi za intenzivno nego pri razpokani, razdraženi koži. Uporabljamo jo lahko tudi kot odlično zaščito kože v hladnejšem obdobju in za nego razdražene, pordele ritke pri dojenčku.

# Nega ustne votline

Včasih je veljalo pravilo, da vsako bodočo mamico stane en zob. Danes vemo, da lahko ohranimo vse, s primerno higieno pa obdržimo tudi širok in zdrav nasmeh. Ker so dlesni v nosečnosti nekoliko občutljivejše, uporabljajmo zobno ščetko z mehкими ščetinami in naravna sredstva za nego.

**Echinacea zobna pasta** je posebej primerna za občutljive dlesni, nagnjene h krvavitvam. Vsebuje le naravne sestavine, ki so prijazne tako sluznici ust kot sklenini. Uporabljamo jo lahko v kombinaciji z zeliščno **Ustno vodo Dentaforce**, ki razkužuje, osvežuje, neguje ter preprečuje

neprijeten zadah.

Posebna prednost ustne vode je, da si z doziranjem lahko samostojno pripravite raztopino, ki ustreza vašemu okusu in ne draži sluznice. Dlesni lahko po potrebi masirate tudi z nerazredčeno raztopino ter tako pospešite prekrvavitev ali celjenje.



# Omilimo

## in odpravimo težave

V nosečnosti lahko zaradi intenzivne rasti in razvoja prihaja tudi do posameznih neravnovesij in primanjkljajev. S primerno nego jih nadomestimo ter se okrepimo. Telesu omogočimo učinkovito podporo, le tako si bo hitreje opomoglo.

## Slabokrvnost, primanjkljaj železa, utrujenost

**Tonik Eisenblut Plus** je odlična rešitev pri potrebah organizma po železu. Železo je namreč nujno potrebno za nastanek rdečih krvnih celic, ki sodelujejo pri prenašanju kisika po telesu. Primanjkljaj železa povzroča utrujenost in zmanjšane kognitivne sposobnosti.



Eisenblut Plus odlikuje dvovalentna oblika železa (glukonat), ki se lažje absorbira. K še boljši biorazpoložljivosti pa pripomore tudi dodani vitamin C. Pomembna prednost tonika Eisenblut plus je, da ne povzroča neprijetnih stranskih učinkov, kot so slabost, kovinski priokus, prebavne motnje in nečista koža. Sestavo zaokrožijo vitamini B1, B6 in B12, vsi pomembni za naš organizem in gredo z roko v roki z železom.



Tonik je prijetnega, naravnega sadnega okusa in vonja. Brez težav ga lahko uživajo tako nosečnice, ki se pogosto soočajo s spremenjenim vonjem in okusom, kot otroci po 4. letu starosti. S priloženima merilno posodico in tabelo priporočenih dnevnih odmerkov bo odmerjanje preprosto in praktično. Tonik Eisenblut Plus je izjemno prijazen celotnemu prebavnemu traktu. Ne povzroča obarvanosti zob. Zaradi odsotnosti laktoze in glutena ter prisotnosti karminativnih zelišč je lahko prebavljiv. Tonik Eisenblut Plus ima najvišjo vsebnost železa med vsemi sokovi dr. Steinberger. V 450 mililitrih je kar 337 miligramov dvovalentnega železa, kar je odlična razpoložljivost za »železno« zdravje ter energijo.

## Jutranje slabosti

Začetno obdobje nosečnosti lahko spremljajo slabosti. Največkrat se pojavljajo zjutraj, lahko pa se povsem nepričakovano pojavijo tudi čez dan. Omilimo jih s počitkom, zadostnim vnosom tekočin ter z manjšimi grizljaji hrane, ki nam prija.

**Ingver mix** je mešanica matičnih sokov z dodanim ingverjem. Jabolka, ananas in grozdje dodajo prijeten okus in vonj. Napitek lahko uživamo hladen ali topel.



Za zdravje sečil je vsekakor pomembno, da tudi v času nosečnosti spijemo dovolj vode in drugih tekočin.

**Dr. Steinberger - Sok iz brusnic** je matični sok iz čistih plodov brusnic, brez dodane vode in sladkorja.

## Urnovnešana prebava

V nosečnosti lahko zaradi nekoliko spremenjene lege notranjih organov, omejenega gibanja in hormonskih sprememb prihaja tudi do neravnovesja v prebavilih. Posledice so lahko blago zaprtje ali prebavne motnje. Pomembno je, da skrbimo za zdravo rast koristnih bakterij v črevesju, saj s tem vplivamo tudi na delovanje imunskega sistema.



**Molkosan®** je koncentriran, naravno fermentiran pripravek iz sirotke, ki jo pridobivajo iz ekološko pridelanega mleka. Ponaša se z visokim deležem L(+) mlečne kisline ter z odsotnostjo laktoze. Pasteriziran koncentrat je polnjen v stekleničke. Uživamo ga kot razredčen napitek z blagim okusom.

# Utrujene noge

Breme nosečniškega trebuščka prenašamo na nogah. Zaradi spremenjenih točk ravnotežja spremenimo korak ter dodatno obremenimo sklepe. Ob naporu noge pogosto »zrastejo« ter tudi zatekajo. Privoščimo si počitek z dvignjenimi nogami in blagodejno nego.

**Venagel** je gel z izvlečkom navadnega divjega kostanja, ki hladi, razbremeni ter neguje utrujene, boleče in otekle noge.

## Nasveti za zdrave vene med nosečnostjo:

- bodite zmerno telesno aktivni,
- nosite ohlapna oblačila in udobno obutev,
- izogibajte se vročini, saj ta dodano razširi vene v nogah,
- noge večkrat prhajite s hladno vodo,
- pazite na zdravo prehrano in zaužijte dovolj vlaknin in tekočine.



## Zamašen nos in polna glava

Ko se prehlad ali alergija naselita v predel glave, ju vse težje prenašamo. Zamašene nosnice otežijo dihanje, kmalu pa se nas lahko poloti še glavobol. Zaradi občutljive nosne sluznice in naprežanja lahko tvegamo odrgnine, rane in krvavitve. Tudi nosno votlino je potrebno čistiti, negovati in zaščititi, predvsem pa spodbuditi k naravni obnovi.



**Nisita® pršilo za nos** je prva pomoč pri preprekah v nosni votlini, ki nastajajo zaradi povečane količine sluzi. Izotonizirana fiziološka raztopina v obliki pršila brez potisnega plina in konzervansov pripomore k lažjemu čiščenju ter raztapljanju zgoščene sluzi. Natrij in klorid z osmotskim delovanjem pripomoreta k ohranjanju telesnih funkcij. Natrijev hidrogenkarbonat ohranja pufrski sistem pH vrednosti rahlo bazičen in podpira čiščenje zgornjih dihal. Očiščeno nosno sluznico

lahko pred zunanjimi vplivi zaščitimo z **Nisita® mazilom za nos**.

Ta vlaži, zaščiti ter pripomore k celjenju pri pogostih krvavitvah. Olajša izločanje sluzi pri izpihovanju ter preprečuje pokanje kože okoli nosnic. Tako razpršilo kot mazilo Nisita® sta izdelana v priročni obliki, ki olajšata varen in neboleč vnos tudi v globlje predele nosne votline.



# Ko praska po grlu

Pastile **Isla Medic Voice** ali **Acute** so učinkovita pomoč ter preventiva pri težavah grla ter glasilk. Lajšajo težave, ki spremljajo prehladna obolenja – hripavost, boleče grlo, suha sluznica, oteženo požiranje ter siljenje h kašlju. Pastile so tudi odlična preventiva za dihalne poti v hladnem vremenu ali v klimatiziranih prostorih.

Hialuronska kislina v obliki hidrogela v kombinaciji z Islandskim lišajem v ustni votlini reagira s slino ter sprosti blagodejne učinke. Pomiri, obnovi ter zaščiti osušeno in poškodovano sluznico. Regenerirana površina dihal preprečuje nadaljne okužbe ter zaradi pomiritve omogoča tudi bolj kakovosten spanec.



Pastile imajo prijetno kombinacijo okusov: voice (češnja z mentolom), acute (med, limona), navkljub odsotnosti sladkorja. Uporabimo jih lahko tudi za blaženje neprijetnosti pri pojavu aft pri padcu odpornosti. Hkrati so pastile zaradi odsotnosti sladkorja, glutena ter umetnih primesi prijazne tudi do zdravja zob, dlesni ter prebavil. Pastile lahko uživajte v vseh obdobjih materinstva.

Družina Isla šteje še naslednje člane: Isla® Junior, Isla® Mint, Isla® Moos, Isla® Ginger, Isla® Cassis.

# Zdrava prehrana

V nosečnosti naj zdravo raste le trebušček. Resnično ni potrebno jesti za dva, pomembno je le, da dvakrat premislite, kaj boste zaužili. Prisluhnite svojim potrebam in okusu. Povečan apetit in nenadne želje po prav določeni hrani je vsekakor potrebno upoštevati, a tudi omejiti. Prepogoste izlete v shrambo in hladilnik bi kaj kmalu tudi obžalovali. Pridobljena prekomerna teža vpliva na zdravje sklepov, prevelika količina soli pa tudi na otekanje ter povišan krvni tlak.

Naj bo hrana krepčilo in zdravilo. Hkrati pa z vsakim zaužitim grizljajem ustvarjate tudi okus vašega še nerojenega otroka. Verjetno kar nekaj hrane s seznama nosečniških muh ne bi ponudili malčku. A dokler biva pod vašim srcem, si z njim delite prav vsak grizljaj. Nikakor ne morete zgrešiti s pristinimi, naravnimi in okusnimi izdelki.



## **Herbamare® jušna osnova z manj natrija** je pravi kameleon v kuhinji.

Aromatična mešanica soli, zelišč, rastlinskega olja in biološko pridelane zelenjave je primerna za hitro in enostavno pripravo. Za bistre juhe, osnove za vse vrste gostih juh, omak ali, v kombinaciji z oljem, tudi marinad. Herbamare® jušna osnova z manj natrija je lahko

tudi odličen topel zelenjavno-mineralen napitek za na pot v hladnih dneh. V praktični obliki ga lahko z žličko dozirate iz lončka ali uporabite že odmerjene kocke.

**Herbamare® sol diet** je okusen in zdrav nadomestek navadne kuhinjske soli. Zaradi nižje vsebnosti natrija je primerna za vse, ki morajo biti pri vnosu soli v telo previdni. Sol iz magnezijevega in kalijevega klorida je zorjena z mešanico zelenjave biološke pridelave, izbranega šopka zelišč in morske alge kelp, ki je naraven vir joda. Zeliščno sol lahko uporabite za soljenje hladnih in toplih jedi.

Soli ter jušne osnove Herbamare® so na voljo tudi v različici Original. Ne vsebujejo glutena, laktoze in glutamatov. Aromatičnost je osnovana zgolj na unikatni kombinaciji in sinergiji soli ter tradicionalnih zelišč z zelenjavo. Izdelki Herbamare® so tako pletež okusov, ki ga poleg soli ustvarja še čebula, pastinjak, korenje, por, česen, kurkuma, luštrek, muškati cvet in drugi.





**Dr. Steinberger - BIO zelenjavni sok** je odličen zelenjavni napitek, ki ga lahko dodajate v vaš priljubljeni zmešanček ali iz njega pripravite toplo ali hladno krepčilno juho. Mešanici paradižnika, korenčka, rdeče pese, zelene, kumaric, kislega zelja, čebule in paprike je dodana jodirana sol. Sok je tako odličen vir joda, mineralov, vitaminov in vlaknin. V priročni stekleni embalaži je zelo praktičen za uporabo, saj vam na poti lahko služi kot nizkokalorična malica.

**Matični sok 120/80** je okusen in hranljiv sadnozelenjavni napitek. Izbrani sokovi sadja, rdeče pese in limone so obogateni s kalijem in naravnim vitaminom C. Sok je primerna podpora zdravemu krvnemu tlaku, predstavlja pa lahko tudi okusno alternativo za blaženje lakote.





# Posebni trenutki

## Opojni topli užitki

V nosečnosti se nam čutnice za vonj in okušanje izjemno izostrijo ter povzročijo tudi posebne potrebe po živilih, ki se jim ne moremo upreti. Čez noč lahko tudi povsem spremenimo okus. Tako se strastnim kofetaricam lahko upre kava in jim zadišijo fige. Še težje pa je, če se kavi ne morete upreti.



Odličen osvežilen napitek za prav vse trenutke dneva je **žitna kava Bambu**. Sadno-žitna mešanica iz ekološko pridelanih sestavin ne vsebuje kofeina. Je prijazna do občutljive želodčne sluznice in ne dviguje krvnega pritiska. Pripravimo jo z vročo vodo, po okusu pa lahko dodamo tudi sladkor, med ali mleko.

## Aromatična sprostitiv



Počitek je v nosečnosti posebnega pomena. Večji kot je trebušček, manj je možnosti, da bo ta zares popoln. Dnevne napore in stres lahko omilite z udobnim počitkom v prostoru, ki ga osvežite s **Po-Ho eteričnim oljem**. Le nekaj kapljic mešanice eteričnih olj v izparilniku prijetno sprosti in odpira dihalne poti.

# Ne pozabimo

tudi na očke in ostale družinske člane

Res, da je mama ena sama, a brez očka in otrok, ne bi bila mama.

Poleg nosečnice tudi vsi ostali družinski člani potrebujejo nego in pozornost. Prav je, da okrepimo imunski sistem vsakega člana družine in v dom prinašamo čim manj možnosti za obolenje. Ker smo si v družini blizu, ki zato toliko hitreje izmenjamo tudi viruse in bakterije.

Pomembno je, da vsem zagotovimo tudi dovolj spanca, nežnosti, igre ter druženja. Spoštujmo tudi potrebo in željo, da kdo od družinskih članov včasih potrebuje čas zase. Novorojenček v družino prinese tudi nove navade. Primanjkljaj spanca in utrujenost pa je lahko tudi vzrok za nejevoljo ali manjši prepir. A prav vse mine in z veseljem se spominjamo vseh dogodivščin in vragolij, ko štejemo in pihamo sveče na rojstnodnevnih tortah.



Predstavljeni sokovi iz družine Dr. Steinberger, izdelki A.Vogel in pastile Isla® odlikujejo naravne sestavine. V izboru so izdelki, ki so primerni tako za nosečnice, kot tudi ostale člane ožje in širše družine, kasneje pa tudi otrok. Napitki so še posebej primerni za zdravice, saj glede na sestavo zdravje kar priključijo!

Iskrene čestitke in čim več zdravih in nepozabnih trenutkov!





Naši strokovni sodelavci bodo z veseljem odgovorili na vaša vprašanja o samozdravljenju in uporabi zdravil rastlinskega izvora.

Vprašanja lahko naslovite na: [nasveti@farmedica.si](mailto:nasveti@farmedica.si) ali pokličite na 01/524 02 16.

Lahko pa jih pošljete na naslov:  
Farmedica d.o.o., Leskoškova 12, 1000 Ljubljana.

[www.farmedica.si](http://www.farmedica.si)

  
vaš partner pri zdravju