



Prínosom počas tehotenstva je nesporne aj konzumácia **probiotických baktérií**. Úzkosť a strach o bezpečný priebeh tehotenstva či zvýšená produkcia hormónov v gravidite môžu významne zhoršovať stav črevnej mikrobioty a vyústiť tak do bežných, ale nepríjemných stavov, ako sú zlé trávenie, zápcha, nevoľnosť či zvracanie.

Riešenie týchto problémov prirodzenou cestou je určite vhodnejšie ako užívanie liekov, ktoré nepôsobia na samotné príčiny a navyše prechádzajú placentou do tela plodu. Dostatok probiotik môže pomôcť zvýšiť odolnosť matky voči vírusovým ochoreniam, kvasinkovým infekciám, infekciám močových ciest či ďalším, relatívne bežným ťažkostiam počas tehotenstva. Ich pravidelný príjem môže zlepšovať aj imunitný stav dieťaťa už počas obdobia pred pôrodom, podľa štúdií znižuje výskyt atopického ekzému u detí. Samozrejme prínosom môže byť len pravidelné užívanie probiotik počas celého tehotenstva.

Pokiaľ tehotenstvo ešte len plánujete, najlepšie je začať s ich užívaním niekoľko mesiacov v predstihu. Len tak sa potom optimálne využije ich pozitívny účinok aj v tehotenstve. Dôležité je pokračovať v ich užívaní aj po pôrode, obzvlášť ak matka kojí, pretože sa dostávajú do materského mlieka a ovplyvňujú správny vývoj mikrobioty dieťaťa a tým aj vývoj jeho imunitného systému.

Aj keď užívanie doplnkov s obsahom probiotických baktérií často „necítíme“, odporúčam siahnuť po kvalitnom produkte akým je napr. **Probiotic12** s užívaním **1x denne** pred, počas celého obdobia tehotenstva a aj počas kojenia.

Na krátkodobé užívanie v prípade črevných infekcií, bežných bakteriálnych infekcií horných dýchacích ciest a vírusových nákaz, je vhodné a odporúčané aj **Colostrum**. Po pôrode môže podporovať tvorbu materského mlieka, rýchlejšie zotavenie po náročnom pôrode, zmierňovať únavu a stimulovať obranyschopnosť matky. Navyše môže pomôcť pri redukcii hmotnosti po pôrode. Tak ako pri každom užívaní doplnkov v období tehotenstva a dojčenia je ale vhodné jeho užívanie v individuálnych prípadoch konzultovať s lekárom. Význam užívania doplnkov výživy je v období tehotenstva a dojčenia nesporný. Keďže ide o obdobie so zvýšenými požiadavkami, vhodne zvolená kombinácia a dávkovanie doplnkov (u niektorých aj zvýšené) pomáha žene zabezpečiť dostatok dôležitých ochranných látok s pozitívnym vplyvom na vývoj plodu a s ochranou organizmu ženy. Pomáha pripraviť sa na „deň D“, ktorý nesporne patrí medzi tie najdôležitejšie a najvýznamnejšie v našom živote.

Kazuistika

Záverom sa mi dovoľte podeliť o jeden z mnohých prípadov zo sekcie „alergie“.

V apríli 2012 ma kontaktovala mamička 13 ročnej dcéry s nasledujúcimi ťažkosťami: silné prejavy sezónnej alergie na kvitnúce stromy s trvaním od včasnej jari až do jesene, kýchanie, slzenie očí, sťažené dýchanie, suchosť kože rúk s prechodom do mokvajúceho ekzému s prasklinami bez efektu doterajšej terapie antihistaminikami (len čiastočné zmiernenie dýchacích a očných prejavov) s častou potrebou podávania hormónov vo forme liekov. Pridružená alergia na chlad, vysoké hladiny celkového IgE.

Po preštudovaní zdravotnej dokumentácie bolo dieťaťu navrhnuté užívanie nasledujúcej schémy doplnkov: **Colostrum Direct** 2 x 8 ml denne, **Aloe Vera Drinking gel** 2 x 20–30 ml, **Probiotic12** 1x denne a **LRoxan** 2 x 1 tableta, ošetrovanie kože produktmi rady **Microsil-ver**.

Po roku prišla emailom reakcia mamičky, citujem:

„....dcéra užívala doplnky s prestávkami už vyše 10 mesiacov, z toho posledné 4 nepoznám, čo to je alergia. Neužívame žiadne lieky, koža na rúčkach je ešte suchá ale inak zhojená.“

Naozaj po 8 rokoch trápenia sa s alergiou sa jej stav a samozrejme kvalita života celej rodiny ohromne zlepšila. Prajem všetko dobré a hlavne veľa takých správ, ako je tá naša.“

Váš

Prim. MUDr. Tomáš Kampe.

Infolinka Aloe Vera: +421 917 519 891
pondelok – piatok 15.00 – 20.00 hod.
email: tomas.kampe@lr-slovak.com