

HOŘČÍK & TĚHOTENSTVÍ

@bagniari





Vítám tě!

Čteš-li si tento ebook předpokládám, že se z tebe stala maminka! Proto bych ti v první řadě chtěla ze srdce pográtulovat k tak krásné životní etapě, ve které právě jsi.

Ať je to úplně poprvé, nebo už jsi to ne jednou zažila, věřím, že ti tento e-book přinese užitečné informace, které budou vést ke zdraví vás obou.

Zagniari



Věděla jsi, že 48 až 60 %
dospělých nesplňuje doporučený
denní příjem hořčíku?

A také že 15-42% zdravých
dospělých lidí má nedostatek
hořčíku?

**A co těhotné ženy? Toto číslo se
vyšplhalo až na
78,9% !!!!!!!**

(PMID: 33482760)

Hořčík je přitom nezbytný minerál
pro udržení normálních
metabolických funkcí, jako např.:

- Funkce svalů a nervů
- Syntéza bílkovin
- Kontrola hladiny glukózy v krvi
- Regulace krevního tlaku
- Produkce energie
- Tvorba kostí a zubů
- Produkce hormonů, jako jsou
progesteron, estrogen a
testosteron



tento seznam by však mohl pokračovat dál a dál...



A už jsem zmiňovala, že nedostatek hořčíku je obecně častější u žen? Je to pravděpodobně způsobeno tím, že estrogen stimuluje využití hořčíku ve tkáních. Takže pokud máš vysokou hladinu estrogenu, pravděpodobně máš i nižší hladinu hořčíku.

Potom do toho přidej těhotenství a tvé tělo potřebuje více hořčíku kvůli požadavkům vyvíjejícího se dítěte i změněné fyziologii tkání.

Zdravá netěhotná žena potřebuje přibližně 310-320 mg hořčíku denně a v těhotenství toto číslo stoupne na 350-360 mg denně.

těhotenství

Čím je těhotenství odlišné zejména v nárocích na hořčík? prozradím ti na další straně.



Trochu vědy



Udržování zdravé a přiměřené hladiny hořčíku může být pro těhotné ženy důležité, ale jak přesně pomáhá? V randomizované kontrolní studii z roku 2017 bylo zjištěno, že doplňování prenatálního hořčíku může pomoci snížit některé těhotenské komplikace, jako je preeklampsie, nízká předčasná porodní hmotnost, nízká porodní hmotnost a riziko narození mrtvého dítěte. Konkrétně tato studie ukázala, že:

- Ukázalo se, že suplementace hořčíkem je obzvláště prospěšná během těhotenství, protože ženy jsou vysoce rizikovou skupinou z hlediska nedostatku hořčíku. Mezi další vysoce rizikové skupiny patří osoby s gastrointestinálními onemocněními, cukrovkou 2. typu, závislostí na alkoholu a starší lidé.²
- Suplementace hořčíkem vykazuje lepší průběh těhotenství tím, že snižuje riziko narození mrtvého plodu, omezení růstu plodu a preeklampsie, stavu krevního tlaku, který vzniká během těhotenství.
- Ve studii skupina, která dostávala 300 mg šumivých tablet hořčíku jednou denně po dobu jednoho měsíce a zaznamenala snížení počtu těhotenských komplikací.

nedostatek...

Mezi příznaky nedostatku hořčíku patří:



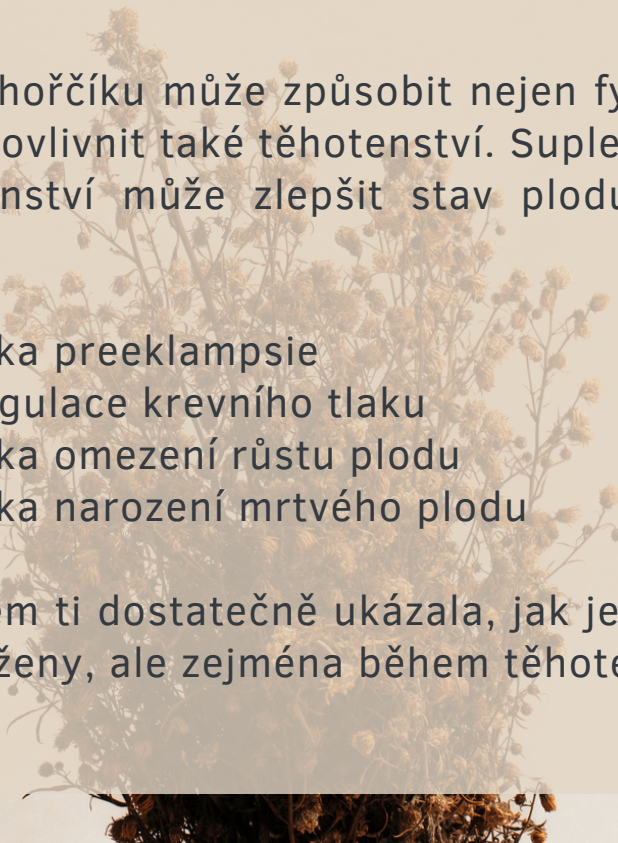
- Únava
- Svalové křeče
- Zácpa
- Nevolnost
- Bolesti hlavy
- Slabost

Hmm... zní to velmi podobně jako těhotenství a mateřství obecně, nemám pravdu?

Nízká hladina hořčíku může způsobit nejen fyzické příznaky v těle, ale může ovlivnit také těhotenství. Suplementace hořčíku během těhotenství může zlepšit stav plodu a matky, jako např.:

- snížení rizika preeklampsie
- zlepšení regulace krevního tlaku
- snížení rizika omezení růstu plodu
- snížení rizika narození mrtvého plodu

Doufám, že jsem ti dostatečně ukázala, jak je hořčík nezbytný pro VŠECHNY ženy, ale zejména během těhotenství!



magické Mágo

Proto jsem poslední měsíce pracovala na vývoji kvalitního hořčíku, který může být bezpečnou podporou tebe, ale i tvého dítěte. V naší nabídce na bagniaristore.cz najdeš aktuálně 2 magnezie - ranní Mágo a ženské Mágo. Obě vhodné i pro tebe.

Jakmile dosáhneš 2. trimestru a 3. trimestru, tvůj příjem hořčíku se začíná navyšovat. Ovšem pro vysoký obsah elementárního hořčíku v jedné kapsli si dokážeš tyto nároky pokrýt bez problémů.



||

Můj #1 doplněk stravy pro klientky již více než 7 let. Avšak až teď konečně ve formě a kvalitě, pod kterou se můžu podepsat.

Katarina Baniari

e-shop >