

HORČÍK & TEHOTENSTVO

@bagniari





Vítam ta!

Ak si čítaš tento ebook predpokladám, že sa z teba stala maminka! Preto by som ti v prvom rade chcela zo srdca pogratulovať k tak krásnej životnej etape, v ktorej práve si.

Nech je to úplne poprýkrát, alebo už si to nie raz zažila, verím, že ti tento e-book prinesie užitočné informácie, ktoré budú viesť k zdraviu vás oboch.

bagniari



Vedela si, že 48 až 60 % dospelých nespĺňa odporúčaný denný príjem horčíka?

A taktiež že 15-42 % zdravých dospelých ľudí má nedostatok horčíka?

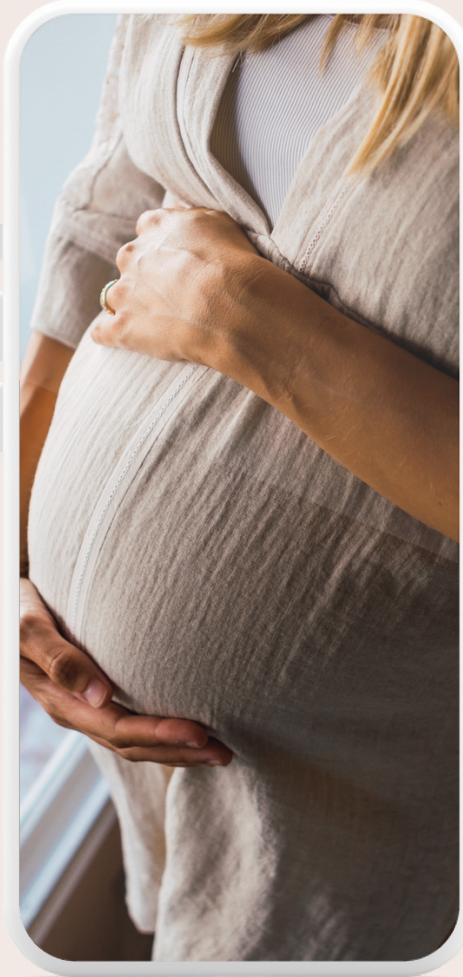
A čo tehotné ženy? Toto číslo sa vyšplhalo až na 78,9% !!!!
(PMID: 33482760)

Horčík je pritom nevyhnutný minerál na udržanie normálnych metabolických funkcií, ako napr:

- Funkcia svalov a nervov
- Syntéza bielkovín
- Kontrola hladiny glukózy v krvi
- Regulácia krvného tlaku
- Produkcia energie
- Tvorba kostí a zubov
- Produkcia hormónov, ako sú progesterón, estrogén a testosterón



tento zoznam by však mohol pokračovať ďalej a ďalej...



A už som spomínala, že nedostatok horčíka je vo všeobecnosti častejší u žien? Je to pravdepodobne spôsobené tým, že estrogén stimuluje využitie horčíka v tkanivách. Takže ak máš vysokú hladinu estrogénu, pravdepodobne máš aj nižšiu hladinu horčíka.

Potom do toho pridaj tehotenstvo a tvoje telo potrebuje viac horčíka kvôli požiadavkám vyvíjajúceho sa dieťaťa, ako aj zmenenej fyziológii tkanív.

Zdravá netehotná žena potrebuje približne 310-320 mg horčíka denne a v tehotenstve toto číslo stúpne na 350-360 mg denne.

Tehotenstvo

Čím je tehotenstvo odlišné najmä v nárokoch na horčík? prezradím ti na ďalšej strane.



Trochu vedy



Udržiavanie zdravej a primeranej hladiny horčíka môže byť pre tehotné ženy dôležité, ale ako presne pomáha? V randomizovanej kontrolnej štúdii z roku 2017 sa zistilo, že dopĺňanie prenatálneho horčíka môže pomôcť znížiť niektoré tehotenské komplikácie, ako je preeklampsia, nízka predčasná pôrodná hmotnosť, nízka pôrodná hmotnosť a riziko narodenia mŕtveho dieťaťa. Konkrétne táto štúdia ukázala, že:

- Ukázalo sa, že suplementácia horčíkom je obzvlášť prospešná počas tehotenstva, pretože ženy sú vysoko rizikovou skupinou z hľadiska nedostatku horčíka. Medzi ďalšie vysoko rizikové skupiny patria osoby s gastrointestinálnymi ochoreniami, cukrovkou 2. typu, závislosťou od alkoholu a starší ľudia.²
- Suplementácia horčíkom vykazuje **lepší priebeh tehotenstva** tým, že **znižuje riziko narodenia mŕtveho plodu**, obmedzenia rastu plodu a **preeklampsie**, stavu krvného tlaku, ktorý vzniká počas tehotenstva.
- V štúdii skupina, ktorá dostávala 300 mg šumivých tabliet horčíka raz denne počas jedného mesiaca a **zaznamenala zníženie počtu tehotenských komplikácií**.

nedostatok...

Medzi príznaky nedostatku horčíka patrí:



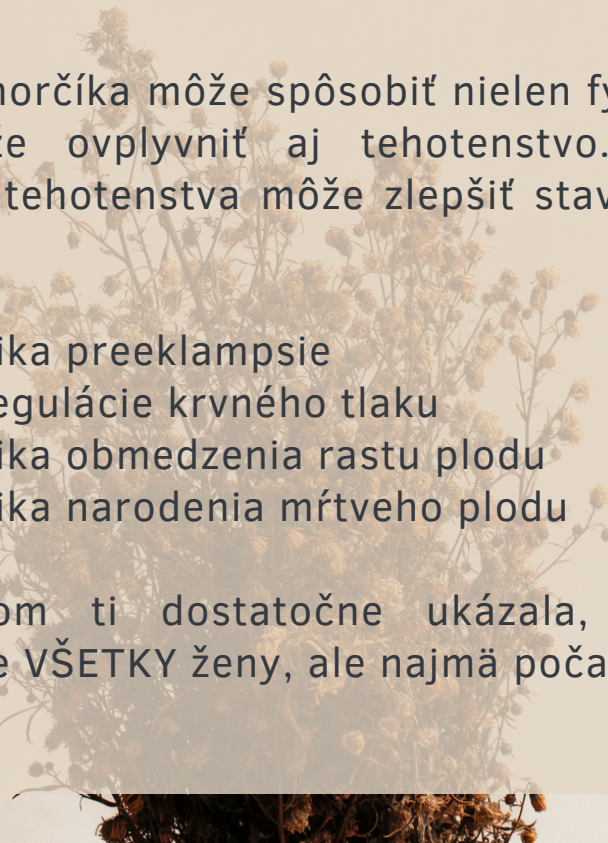
- Únava
- Svalové kŕče
- Zápcha
- Nevoľnosť
- Bolesti hlavy
- Slabosť

Hmm... znie to veľmi podobne ako tehotenstvo a materstvo všeobecne, nemám pravdu?

Nízka hladina horčíka môže spôsobiť nielen fyzické príznaky v tele, ale môže ovplyvniť aj tehotenstvo. Suplementácia horčíka počas tehotenstva môže zlepšiť stav plodu a matky, ako napr:

- zníženie rizika preeklampsie
- zlepšenie regulácie krvného tlaku
- zníženie rizika obmedzenia rastu plodu
- zníženie rizika narodenia mŕtveho plodu

Dúfam, že som ti dostatočne ukázala, aký je horčík nevyhnutný pre VŠETKY ženy, ale najmä počas tehotenstva!



magické Mágo

Preto som posledné mesiace pracovala na vývoji kvalitného horčička, ktorý môže byť bezpečnou podporou teba ale i tvojho dieťatka. V našej ponuke na bagniaristore.cz nájdeš aktuálne 2 magnézia - ranné Mágo a ženské Mágo. Obidve vhodné i pre teba.

Akonáhle dosiahneš 2. trimestra a 3. trimestra, tvoj príjem horčička sa začína navyšovať. Avšak pre vysoký obsah elementárneho horčička v jednej kapsli si dokážeš tieto nároky pokryť bez problémov.



Môj #1 doplnok stravy pre klientky už viac než 7 rokov. Avšak až teraz konečne vo forme a kvalite, pod ktorú sa môžem podpísať.

Katarína Baniari

e-shop >