

**Как да преодолеем популярни
оплаквания на дискомфорт през
бременността с хомеопатия и
природни средства?**

Най-честите оплаквания

Гадене и повръщане

Киселини

Мускулни крампи

Запек

Отоци

Разширени вени

Проблеми с кръвното

Тревожност и
раздразнителност



Хомеопатия

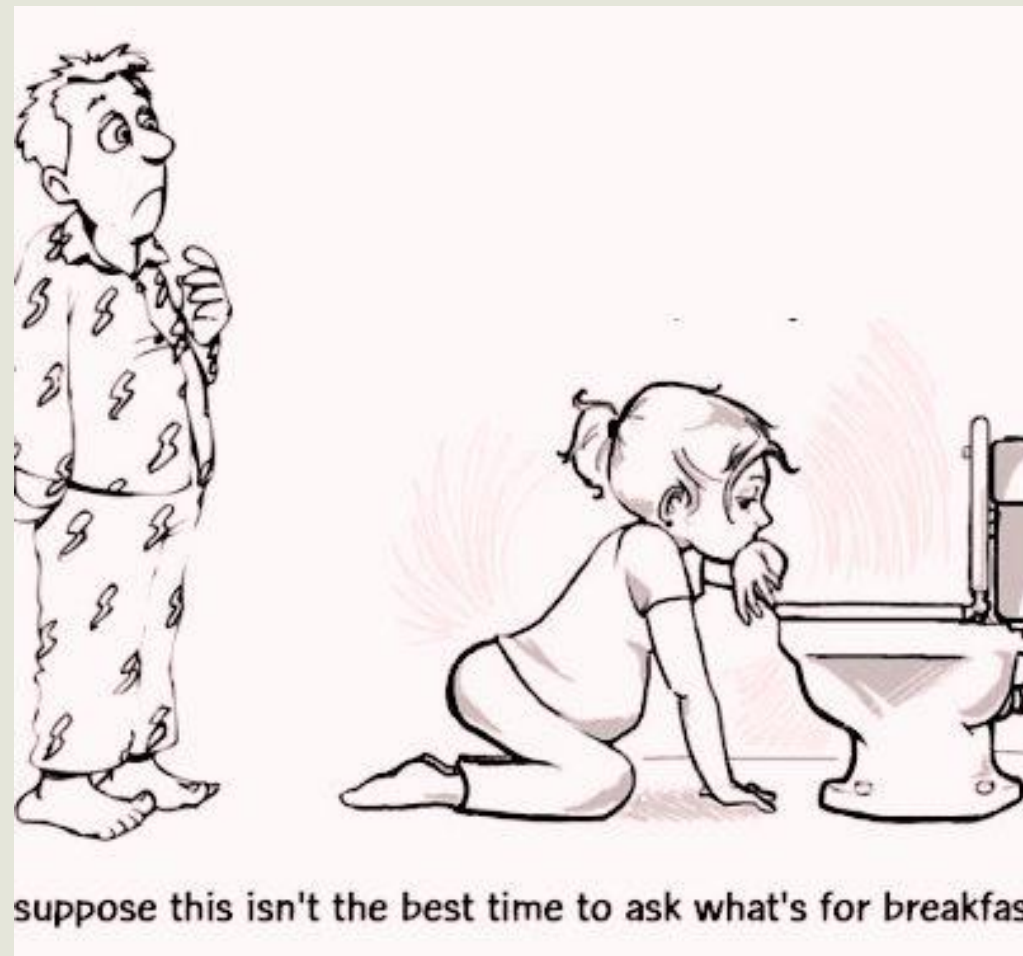
- Хомеопатията лекува човека, а не заболяването.
- Хомеопатичното лекарство се подбира след внимателно и пълно индивидуализирано снемане на случая - медицинска история, физични оплаквания и психо-емоционално състояние.
- Хомеопатичните лекарства са напълно безопасни за употреба по време на бременността и раждането.
- Хомеопатичните лекарства могат да помогнат при всички симптоми на дискомфорт.

Гадене

Гаденето се появява най-често между 6-тата и 12-тата лунарна седмица.

Причини

- покачването на някои хормони в началото на бременността (напр. hCG)
- полът на плода
- състоянието на стомашно-чревния ни тракт
- Психиката – страхове, тревожност



Гадене

Как да си помогнем?



Режим на живот

- Хранене на често и по малко.
- Прием на богати на протеин, но леки храни: смутита, протеинови барчета, ядки
- Джинджифилов чай, семена от копър, мента
- Разходки
- Намаляване нивото на стрес
- Хидратиране



Хомеопатия и добавки

- Витамин В6, бирена мая
- Цинк
- Цветни есенции за стрес
- Хомеопатични лекарства - **Ipecacuanha**, **Nux vomica**, **Symphoricarpus**, **Lactic acid**, **Sepia**, **Tabacum**, **Cocculus indicus**, **Colchicum**, **Antimonium crudum**, **Phosphorus**.

Стомашни киселини

Как да си помогнем?

- Хранете се на малки порции.
- Избягвайте силно лютиви субстанции, мазни храни.
- Не си лягайте веднага след хранене.
- Използвайте билкови чайове като лайка, копър или мента.
- Приемайте папая като хранителна добавка.
- Хомеопатични лекарства като: Arsenicum album, Nux vomica, Carbo vegetabilis



Step 1
Add 2 tsp fennel to a cup of hot water.



Step 2
Allow it to sit for 10 min.



Step 3
Strain and drink it.

Констипация

Обикновено е резултат от намаляване на перисталтиката вследствие на:

- 📖 Недостатъчен прием на вода
- 📖 Недостатъчен прием на фибри
- 📖 Липса на движение



Гъбична инфекция

Как да си помогнем?

Спрете сладките неща!

Прием на пробиотици!

Носене на памучно бельо!

При измиване да не се използват сапуни, особено ароматизирани!

Прием на хомеопатично лекарство – *Monilia albicans*.

Външно – спрей.



Мускулни крампи

По-често се появяват след първия триместър.

Причини

- дефицити на минерали
- притискане на кръвоносни съдове от матката

Как да си помогнем?

Не седете с кръстосани крака!

Правете ежедневни упражнения, подобряващи циркулацията!

Ходете пеша!

Масаж

Шуслерова сол номер 7



Варикозни вени

Причина

Покачване на налягането в съдовете от растящата матка и покачване на теглото.

Слабост на съединителната тъкан.

Как да си помогнем?

Увеличете приема на храни, богати на витамин С – напр. боровинки.

Студени компреси

Ластични чорапи

Хомеопатия – *Calcarea Fluorica*



Последен триместър

Отоци

Причини

- Затруднената циркулация
- Високо кръвно

Как да си помогнем?

- Не стойте дълго време права
- Намалете солта и се уверете, че приемате адекватно количество калий чрез храната (картофи, бадеми, банани, спанак, кейл, риба, кафяв ориз и др.)
- НЕ намалявайте приема на течности!
- Хомеопатични лекарства: *Natrium muriaticum*



Високо кръвно

Рискови фактори

- Наднормено тегло, лошо хранене
- Възраст
- История на диабет във фамилията
- Гестационен диабет

Как да се предпазим?

- Изключително важна е психоемоционалната стабилност и да не допускате преумора
- Правилно хранене

Четири колоса на здравето

Стъпка едно

Психоемоционална стабилност

- Хомеопатия
- Цветни есенции
- Работа с психолог
- Релаксация, масажи

Стъпка две

Хранене и начин на живот

- Балансирано хранене със свежи, чисти продукти
- Избягване на захарта, тестените изделия, стимулантите, тютюнопушенето

Стъпка три

Наваксване на дефицити, прием на добавки

- Омега-3
- Фолат
- Витамин В12
- Пробиотици
- Напр. чрез мазнината от ферментирал дроб на треска поемате 4000 IU vit. А и 2000 IU vit. D на ден

Стъпка четири

Движение

- Спорт
- Разходки
- Чист въздух

Благодаря за вниманието!

