

A pregnant woman with long dark hair, wearing a purple long-sleeved dress, stands in a field of purple lavender flowers. She is looking down at her belly, which she is gently holding with her right hand. The background is a soft-focus landscape with a blue sky and a body of water.

**ПОДДЕРЖКА ЗДОРОВЬЯ ПРИ  
БЕРЕМЕННОСТИ**

**ПИТАНИЕ**

**ВИТАМИНЫ И ДОБАВКИ ПО ТРИМЕСТРАМ**

**ЛЕЧЕНИЕ ПРИ ОРВИ И ГРИППЕ**

**ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЖКТ**

## **ПРИМЕНЕНИЕ ВИТАМИНОВ, МИНЕРАЛОВ В РАЗНЫХ ТРИМЕСТРАХ БЕРЕМЕННОСТИ ПРИ НОРМАЛЬНО ПРОТЕКАЮЩЕЙ БЕРЕМЕННОСТИ:**

### **Первый триместр (0-13 неделя):**

1. Омега – 3 – 3000 МЕ
2. Йод органический в виде водоросли (КЕЛП) – 200 мг
3. Витамин Д3 на жировой основе – минимум 3000 МЕ
4. Фолиевая кислота органическая – минимум 800 мкг в сутки
5. Репейник (или артишок) – поддержка печени - два раза в день по 500 мг после еды (обычно по 1 капсуле)
6. Женские комплексные витамины ПРЕНАТАЛ, где есть витамины группы В

### **Второй триместр (14-28 неделя):**

1. Омега – 3 – 3000 МЕ
2. Йод органический в виде водоросли (КЕЛП) – 200 мг – после завтрака
3. Витамин Д3 на жировой основе – минимум 3000 МЕ
4. Фолиевая кислота органическая – минимум 800 мкг в сутки
5. Репейник (или артишок) – поддержка печени - два раза в день по 500 мг после еды (обычно по 1 капсуле)
6. Женские комплексные витамины ПРЕНАТАЛ, где есть витамины группы В
7. Лецитин соевый по 1000 мг в сутки
8. Железо в хелатной форме – по 600 мг два раза в день

### **Третий триместр (28-40 неделя):**

1. Омега – 3 – 3000 МЕ
2. Йод органический в виде водоросли (КЕЛП) – 200 мг – после завтрака
3. Витамин Д3 на жировой основе – минимум 3000 МЕ
4. Фолиевая кислота органическая – минимум 800 мкг в сутки
5. Репейник (или артишок) – поддержка печени - два раза в день по 500 мг после еды (обычно по 1 капсуле)
6. Женские комплексные витамины ПРЕНАТАЛ, где есть витамины группы В, а лучше здесь включить БРЕСТ КОМПЛЕКС (комплекс для поддержки гормонального состояния)
7. Лецитин соевый по 1000 мг в сутки
8. Железо в хелатной форме – по 600 мг один раз в день
9. Свободные аминокислоты (Пептовит, Protivity)

### **Две недели после родов:**

Кора муравьиного дерева (подарко) – по 500 мг 2-3 раза в день.

Аминокислоты продолжать пить

Пробиотики подключить и пить по инструкции (бикурунга, особенно хорошо подходят – бифидофилус флора) или другие

### **Токсикоз в первой половине беременности:**

Хлорофилл жидкий по 1 ст л три раза в день

Репейник (или артишок) - два раза в день по 500 мг после еды

Вода с минералами (родниковая, коралловая)

## **ПЛАН ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПОСЛЕ БЕРЕМЕННОСТИ**

1. Омега – 3 – 3000 МЕ
2. Витамин Д3 на жировой основе – минимум 3000 МЕ
3. Репейник (или артишок) – поддержка печени - два раза в день по 500 мг после еды (обычно по 1 капсуле)
4. Женские комплексные витамины ПРЕНАТАЛ, где есть витамины группы В, или БРЕСТ КОМПЛЕКС (комплекс для поддержки гормонального состояния)
5. Свободные аминокислоты (Пептовит, Protivity)
6. Кальций + магний – вместе пить, дозировка магний – минимум 200 мг, кальций – минимум 1000 мг. Лучше в хелатной форме

### **Про воду:**

**Обезвоживание организма** и употребление не правильной воды без минералов ведет к тому, что все процессы в организме дают сбой, иммунитет падает.

Мы должны пить правильную воду, ведь мы состоим на 70-80% из воды с минералами. Особенно при беременности очень важно пить воду с минералами для поддержания кислотно-щелочной среды.

**Обезвоживание организма наступает из-за** того, что мы пьем воду положительно заряженную-такая вода – это любые чаи, соки с сахаром, обычная вода из бутылок и водопровода. Только живая отрицательная вода выводит токсины из организма. Поэтому – нужно пить минимум 30 мл на 1 кг веса тела воды в сутки профильтрованной, желательна отрицательной воды с минералами.

**Отрицательная вода выводит из организма бактерии, вирусы, патогенную микрофлору.** Поэтому важно пить отрицательную воду. Рекомендую родниковую настоящую или коралловую воду, или воду с h500, она дает всегда очень хорошие результаты. Хлорофилл жидкий– очень хорош для оздоровления и ощелачивания, но не со всеми патогенами справляется, так как не делает воду сильно отрицательной до минус 200 или минус 500.

## ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНИ (ТЕМПЕРАТУРА, кашель, насморк) при беременности и после родов:

1. Н500 – минералы – снижают температура – каждый час – два по 1 капсуле
2. Кора муравьиного дерева – по 2 шт три раза в день в остром периоде
3. Витамин С в жидкой липосомальной форме – по 3-4 мл каждые 3-4 часа. Аскорбат (аскорбиновая кислота) может не усваиваться организмом совсем
4. Очень теплая коралловая вода – пить как можно больше или воду с хлорофиллом (1 столовая ложка на стакан)
5. От кашля – красный клевер или солодка – по 1 капсуле три раза в день
6. В нос – капать чистое серебро или чистый хлорофилл, промывать нос чаще
7. Горло – орошать серебром чистым и пить серебро по 1 ч л 2-3 раза в день

**После облегчения симптомов и когда симптомы ушли – еще 3-4 дня даете все в дозировке, сокращенной вдвое, чтобы закрепить результаты.**

### О питании:

**Заменяем сладости на сахаре на вкусы без сахара, выпечка на любой муке, кроме муки высшего сорта и любой пшеничной.**

**Не смешиваем углеводы с белками, так как, когда мы едим углеводы с белками, при этом белок не усваивается** (углеводы с белками плохо усваиваются, углеводы тянут за собой не переваренные белки и идет брожение в кишечнике, закисление), отсюда тоже развивается патогенная микрофлора и токсины идут в кровь и лимфу, отсюда зажоры.

**Наша клетка состоит из** – воды, белков, жиров, ферментов и витаминов. И мы должны ей давать это каждый день.

**Белки** – легкие животные (индейка, курица домашняя, кролик, яйца-именно перепелиные лучше)

**Жиры** – животные (полноценные для клеток-сливочное масло и другие), правильные растительные – оливковое масло, авокадо масло, конопляное. Обязательно – масло сливочное до 20 гр в сутки, можно масло ГХИ (топленое), масло МСТ (триглицеридовое)

**Порой при беременности сложно разделять углеводы от белков, но хотя бы иногда стараться. То есть не смешивать картошку, крупы, макароны, хлеб с продуктами мясными, с яйцами и рыбой.** Мясо, яйца, рыбу едим с большим количеством овощей. Если хотим макароны, картошку, хлеб, крупы, то тоже едим их с овощами, зеленью и только в первой половине дня до 15-16:00, чтобы не набирать лишний вес. Если мы едим углеводы вечером, то они идут в отечность – лишний вес.

## Важные правила для беременных:

1. Есть разнообразные продукты. Думать о рационе заранее, знать что будешь есть на завтрак, обед и ужин
2. Есть чаще 5-6 раз в день, но не переедать, есть небольшими порциями. Важно дозировать питание
3. Никогда не пропускать завтрак. Он должен быть самым калорийным приемом пищи за весь день, иначе к вечеру будут срывы
4. Готовить пищу щадящим путем. На пару, тушить, запекать. Жарить только на правильном масле (оливковое для жарки, кокосовое, авокадо для жарки, масло гхи)

Пищевая категория	Можно	Ограничить или исключить
Мясо, птица	Телятина, крольчатина, говядина, филе мяса птицы без жира и кожи	Сосиски, колбасы, мясные консервы, шашлыки, свинина
Рыба	Нежирная отварная рыба	Жирная рыба, крабовые палочки, копченая и соленая рыба
Жиры	Сливочное, подсолнечное, оливковое масло	Маргарин, фастфуд, жареные блюда
Напитки	Кисель, морс, некрепкий чай, отвар шиповника	Алкоголь, крепкий чай, кофе, газировка
Крупы, злаки	Овсяная, гречневая, кукурузная крупы	Манная крупа
Фрукты, овощи, ягоды	Любые, кроме красных	Бобовые. Фрукты, овощи, ягоды красного цвета
Молочная продукция	Кефир, йогурт, простокваша, ряженка	Сырое молоко, сыры с плесенью
Десерты	Желе, джем, зефир, козинаки, пастила, горький шоколад	Сахар, конфеты, пирожные, торты, молочный шоколад
Яйца	Омлет (не более 1 яйца в день)	Жареные, сырые
Хлеб	Хлеб из муки грубого помола, несладкая выпечка, цельнозерновые хлебцы	Сдоба и слойки, хлеб из муки высшего сорта

Выше приведен пример меню белково - жирового, оно подходит тем женщинам, которые не хотят набрать лишний вес при беременности и хотят строить свое тело грамотно, ведь с таким рационом мы получаем достаточно жиров, что крайне важно при беременности и достаточно белка.

### Но в любом случае на завтрак хорошо есть следующие углеводные блюда:

1. Каши – кукурузная, овсяная, полбяная, киноа на растительном молоке с маслом
2. Овсяноблины (яйцо, овсянка, масло, растительное молоко)
3. Хлебцы и хлеб цельнозерновые без дрожжей и без муки высшего сорта с маслом, авокадо, зеленью, сыром
4. Фруктовые смузи

5. Полезные сладости без сахара с большим количеством белка и жиров

### Перекусы:

1. Йогурты без сахара (можно и даже лучше вегетарианские на растительном молоке)
2. Фрукты, ягоды
3. Салаты с большим количеством зелени
4. Протеиновые коктейли на растительном молоке
5. Протеиновые и жировые сладости или просто сладости без сахара и пальмового масла с чаем

**Также важно не запивать основной прием пищи чаем**, только несколько глотков воды. Чай, морсы, компоты можно пить через 2-3 часа после основного приема пищи.

**Если хочется пить после еды**, то можно сделать несколько глотков воды с лимоном (несколько капель лимона). Можно делать разную детокс воду с мятой, листьями смородины, малины – свежими листьями.

Завтрак	Обед	Ужин
Омлет из двух яиц на растительном молоке (или сливках)+пучок салата или (и) авокадо), чуть позже чай с протеиновой вкусяшкой или другой жировой	2-3 котлеты из индейки с зеленью и огурцами	Минтай с брокколи на пару
Хачапури ленивый – сыр 50 гр, яйца 3-4 шт, молоко растительное или сливки, чуток муки без глютена (или миндальной), соль, перец все смешать и жарить на кокосовом масле или масле гхи	Салат цезарь без сухарей и на жирной сметане	Морепродукты с квашенной капустой
Вареные яйца + салатик из огурцов и авокадо с заправкой из оливкового масла и лимона (или все вместе смешать, как салат)	Борщ овощной с курочкой	Лосось, запеченный + салат из тертой сырой свеклы с маслом (или любой другой)
Салат из перепелиных яиц и печени трески с зеленью.	Ленивые голубцы (слой капусты, индейки фарш, томатный соус, слой капусты)	Рыбные котлеты с салатом из моркови и грецких орехов или просто морковь с маслом.
Зеленый омлет (яйца взбиваются со шпинатом (другой зеленью) и кокосовым молоком)	Густой рыбный бульон с отварной рыбой и с пассированными на гхи с пореем и зеленью	Запеченная индейка в сливках, с травами прованскими и с кабачками. Или просто индейка запеченная с любым зеленым салатом.
Блины на растительном молоке, яйцах и муке без глютена, ванилин + подсластитель	Котлеты из мяса курицы и моркови + салат их огурцов, зелени и авокадо.	Салат из грецких орехов, вареной свеклы+жирная сметана или масло оливковое.
Отварные куриные яйца + авокадо+огурец+кусочки индейки+ сметана или кешью майонез+ соль.	Суп овощной с фрикадельками из легкого мяса. Овощи – кабачок вместо картошки, морковь кубиками, зелень, можно еще стручковую фасоль.	Запеченная жирная рыба с овощами и зеленью (помидоры, базилик, другие овощи)

### Еще примеры:

1. Завтрак – безглютеновая каша на воде со сливочным (или кокосовым) маслом и ягодками, обед – запеканка из овощей + рыба или индейка, ужин – яйца перепелки вареные плюс овощи
2. Завтрак – омлет на сливках или растительном молоке +огурец или салат, обед – овощной суп со сливочным (или кокосовым) маслом и фрикадельками из фарша индейки (пусть больше овощей будет, чем мяса, ужин – гречка с овощами.  
И разные перекусы.

### Схема восстановления работы органов ЖКТ:

По этой схеме можно идти, если есть запоры, диареи и другие проблемы в кишечнике, также если беспокоит горечь во рту по утрам или тошнота.

#### ПРОГРАММА ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

1. **Вода с минералами.** Пить воду в день 30 мл на 1 кг веса тела. Есть кораллы, их можно приобрести и добавлять в воду (1 саше на 1,5 литра)  
**Есть еще минералы** (бор, кремний, магний – н500) – добавка для воды, чтобы ее ощелачивать и делать живой, быстро выводя водорастворимые токсины. Н500 если берете – по 1 капсуле на 0,5 воды или сразу выпивать капсулу.  
**Также можно пить хлорофилл** – 1 ст. л на стакана воды, как можно больше в течение дня или на ночь перед сном выпивать сколько выпьет.
2. **Подключаем продукт для желчного и печени.** При беременности возможен плохой отток желчи, часто застой, отсюда и воспаления в ЖКТ. Рекомендую РЕПЕЙНИК или АРТИШОК– по 1 шт 2 раза в день после еды.
3. **Ферменты** – папайя или ассимилятор. Они помогут усваивать БЖУ, это сейчас важно. Пить после каждого основного приема пищи.
4. **Пить настой семян тмина и кориандра.** Берешь семена, смешиваешь их в равных пропорциях, 1 чайную ложку смеси на стакан кипятка и пьешь этот чаек 3 раза в день до еды (можно больше), можно иногда и вместо воды. Семена отлично работают для вывода токсинов. Если не тмин и кориандр, то люцерна в капсулах – на ночь 1 капсулу.  
**Или вместо тмина и кориандра и люцерны** – взять клетчатку вкусную (есть хайфайбер -яблочная, как кисель)