



ОКСАНА ЗУБКОВА,
эксперт по детоксу,
похудению и омоложению,
www.oxanazubkova.com.

Вы долго ждали, и это случилось! Вы узнали, что вскоре станете мамой. Захотите ли вы дать малышу самое лучшее? Конечно! Теперь вы станете заботиться о том, чтобы с первого мгновения жизнь приняла ребенка в свои дружественные объятия, даря ему неведомые ощущения красоты земного бытия, удивительные открытия, исполнение желаний и крепкое здоровье.

Фото: из личного архива О. Зубковой, Shutterstock.com

Волшебная беременность

Здоровая внутренняя экосистема

БОЛЬШЕ 100 ЛЕТ НАЗАД французский педиатр по имени Генри Тисьер (Henry Tissier) объявил миру, что ребенок в утробе матери развивается в абсолютно стерильном окружении при полном отсутствии бактерий, вирусов или грибков. И что любой микроб, попавший в утробу матери, может нести опасность для здоровья ребенка.

Но это было 100 лет назад. А сегодня широко известно, что окружение, в котором развивается плод, вовсе не стерильно. Более того, все больше ученых сходятся во мнении, что растущему плоду жизненно необходимы разного рода микроорганизмы, особенно перед рождением! И уже доказано, что первый стул ребенка, меконий, тоже не является стерильным и представляет собой «дом» для различных бактерий. Они же найдены в крови пуповины, в околоплодной жидкости и в кишечнике новорожденного.

многих хороших бактерий, обеспечивающих лучшую страховку здоровью малыша. Правда, при кесаревом сечении такой передачи не происходит, что способствует развитию у ребенка аллергии, астмы, диабета и воспалительных заболеваний кишечника. Поэтому в таких ситуациях важно кормить ребенка грудью – это позволит восстановить потерянную при рождении связь между матерью и малышом и здоровую экосистему.

Но в обоих случаях – естественные роды или кесарево – есть одно главное условие: у мамы должна быть здоровая и сильная внутренняя экосистема с достаточным уровнем «хороших» бактерий. Именно с этим у большинства будущих мам проблема...

Нарушение работы кишечника, запоры, молочница, газообразование, лишний вес, любовь к сладкому и мучному, проблемы с кожей, аллергия – одни из симптомов недостаточного количества «хороших» бактерий у беременной женщины. Если их мало у мамы, то будет мало и у ребенка. А ведь от того, что ребенок накопит в течение девяти месяцев внутриутроб-

“Молодой маме важно накопить достаточное количество «хороших» бактерий в организме”

Что это за бактерии и откуда они берутся в утробе?

ОТ МАТЕРИ. Во время родов ребенок, проходя через родовые каналы, получает микроорганизмы от матери, которые после начинают жить на его коже, во рту, в носу и в кишечнике, становясь первым кирпичиком в построении детского иммунитета. Вот почему молодой маме до беременности и во время нее важно накопить достаточное количество так называе-

ной жизни, зависит качество его последующего здоровья. Клетки микроорганизмов почти в 10 раз превышают количество наших собственных клеток, они влияют на нашу генетическую предрасположенность и иммунитет (который до 80% зависит от баланса бактерий в кишечнике), они позволяют переваривать и абсорбировать все питательные вещества – вот почему они так важны.

Где же взять эти «хорошие» бактерии в достаточном количестве и отличного качества? Ответ, как всегда, дарован нам самой природой, и вы найдете его в конце статьи.

Интересный факт

Присущее почти всем беременным желание поесть соленых огурчиков имеет элементарное объяснение. Это сигнал о нехватке определенных питательных веществ в организме мамы для удовлетворения потребностей развития ее ребенка. То есть когда вы хотите соленое и квашеное – организм требует дать ему «хороших» бактерий! Просто он разучился правильно «говорить» (так же, как вы разучились его слушать) и поэтому начинает просить не то, что ему надо («хорошие» бактерии), а то, что есть вокруг (соленые огурчики и подобное).

Почему же возникает потребность в «плохой» еде? Почему вы теряете контроль над своими желаниями? Первое и самое главное – по причине недостаточного количества «хороших» бактерий в кишечнике. Опять возвращаемся к ним – бактериям. Вторая причина – рост кандиды (*Candida albicans*, или в простонародье «молочница») в связи с гормональными изменениями, вызванными недостатком «хороших» бактерий. Именно избыточный рост кандиды и порождает «любовь» к переяданию, сладкому и мучному, ведь это ее основная еда! И никакая сила воли тут не поможет. Весь этот процесс стимулирует центры удовольствия в

развивающемся головном мозге ребенка и непосредственно влияет на способность контроля аппетита в его дальнейшей жизни, на то, что и сколько он станет есть. В ваших руках передать ребенку только правильные привычки питания. И начинать надо уже сейчас.

Научитесь понимать процессы, происходящие у вас внутри. Это и станет самой лучшей страховкой для вашего здоровья и здоровья ваших детей. И это проще, чем вы думаете. К тому же очень вкусно! Например, самый лучший пробиотик – «хорошие» бактерии – будущая мама может сделать своими руками.

РЕЦЕПТ ПРОБИОТИЧЕСКОЙ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ ОТ ОКСАНЫ ЗУБКОВОЙ

Итак, будем готовить ферментированные пробиотические овощи в виде квашеной капусты! Только квасить ее будем по-новому – без соли и кислоты. Соль подавляет развитие «хороших» бактерий, действуя как консервант. А отсутствие кислорода, наоборот, позволяет им расти в благоприятной среде на радость вам и вашему малышу.

Вам понадобится стеклянная банка с герметически закрывающейся крышкой. Порежьте капусту, как обычно для квашения. Сложите в банку, но не заполняйте до конца – капуста увеличится в объеме. Залейте холодной водой до краев. Закройте крышкой и оставьте стоять при комнатной температуре на 2-3 дня. Когда она заквасится, вода изменит цвет. «Живые» пробиотики готовы!

Банку с квашеной капустой храните в холодильнике. Использовать ее можно для приготовления простого салата с заправкой из соли, перца, оливкового масла, клюквы, лука и т. д. Образовавшийся капустный сок можно пить. Начните с нескольких глотков в день и доведите до полстакана-стакана. ☺



Фото: Thinkstock, Shutterstock.com

Питание мамы – счастье ребенка

ЗНАКОМАЯ ПОЧТИ ВСЕМ СИТУАЦИЯ:

радость беременности... и грусть от переядания. Особенно от злоупотребления сладким и мучным, не имеющим никакой питательной ценности ни для будущей мамы, ни тем более для ребенка. Более того, подобная еда создает серьезный стресс для пищеварительной системы, понижает иммунитет, ухудшает состояние кожи и приводит к неконтролируемому набору веса у будущей мамы. Многие воспринимают такое положение вещей как должное – это, мол, одна из неприятных сторон любой беременности. Опровергну. Вы можете полностью контролировать свои вкусовые желания и, следовательно, прибавку в весе, питая себя и своего ребенка только самой лучшей и полезной едой.

В следующем номере «ДО» в статье «Волшебные роды» я поделюсь секретами легких и красивых родов. Не пропустите!

Более полную информацию о натуральном гормональном балансе женщины и моих секретах красоты вы найдете на сайте www.oxanazubkova.com.