



TĚHOTENSKÁ
JÓGA
v souladu



Jógová doporučení v těhotenství

Co pro sebe můžeš udělat:



Zpomal a nalaď se na svůj dech.



Uvědom si během dne, jak se cítíš a co bys mohla udělat proto, abys byla ještě více v souladu.



Nalaď se na své tělo a vnímej jeho (měnící se) potřeby.



Dopřej si jemné protažení nebo vědomou procházku.



Zkus na chvíli jen tak být. V tichosti, bez mobilu a nalaď se na miminko.

Co klidně vynechej:

Srovnávání se.

Obavy z věcí, které nemůžeš ovlivnit.

Spěchání.

Zapomeneš na své tělo a dech.

Vynechej všechna "mělo by se".

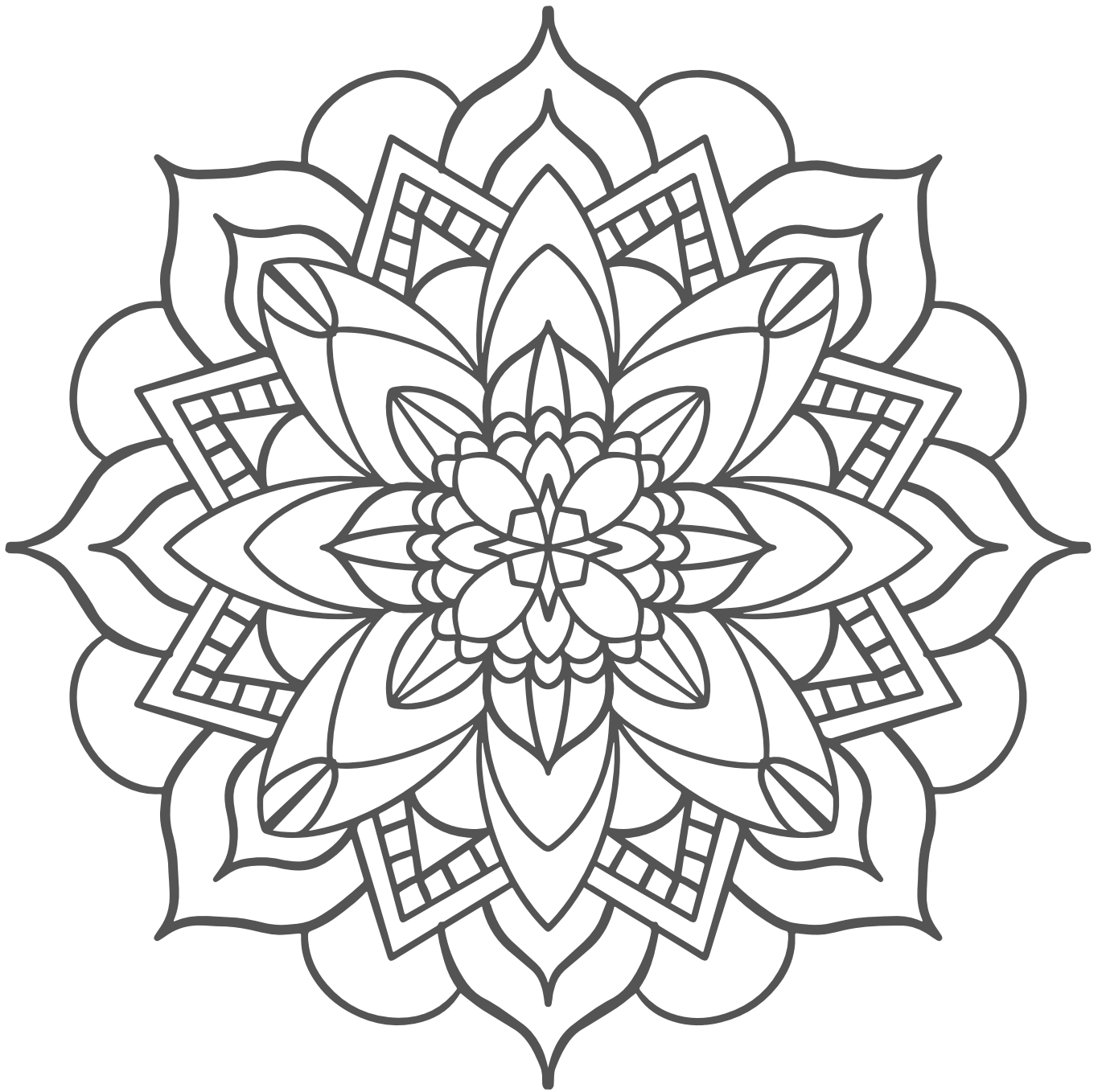
Dopřávám dostatek pozornosti sobě a svému miminku.



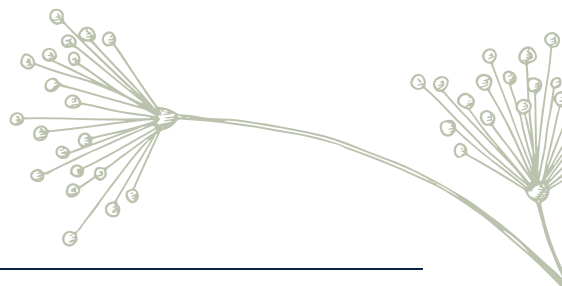
Jak se dneska cítím?

**Co je pro mě teď největší
výzvou?**

**Co můžu udělat proto, aby
mi bylo lépe?**



Jak na výživu v těhotenství



Co pro sebe můžeš udělat:



Rozhodně pomůže pestrá strava.



Není potřeba "jíst za dva", ale za to výživně.



Omez vše, co obsahuje jednoduché cukry, uzeniny, alkohol, smažené a pálivé jídlo.



Pravidelný pohyb je důležitou součástí stejně jako snížení stresu a rušivých stimulů.



Abhyjanga je skvělou cestou jak dočerpat energii i minerály.

Jak na abhyangu:

Ájurvédská masáž se v těhotenství doporučuje denně. Využívá se sezamový nebo mandlový teplý nahřátý olej, který vyživuje tělo skrze pokožku.

Ve vodní lázni si nahřej olej, cca 1 dl. Po teplé sprše si dopřej pomalou masáž celého těla. Nespěchej a užij si čas pro sebe.

Nechej 20 minut působit a následně se osprchuj teplou vodou.

Benefity abhyangy:

zlepšuje kvalitu kůže
uvolňuje zatuhlost těla a kloubů
odstraňuje únavu a stres
zlepšuje spánek
aktivuje parasymptikus
zlepšuje krevní oběh krve a lymfy
vyživení pokožky,
posílení dotek léčí,
uvolnění únavy,
odsunutí stárnutí,
odstranění bolesti z těla
zvyšuje imunitu.



Kyselina listová

Ve formě folátu (40% populace má mutaci v enzymu, který přeměňuje kyselinu listovou na folát – aktivní forma). Z přípravků například: Active Folic, Methylfolát Jarrow.

Vitamín D

Je vhodné jej doplňovat hlavně v zimě, velice důležitý, koukat na to, v jakém oleji se nachází, brát po jídle, např. Vitamin D od firem Terezia, Viridian, Puravia, Carino.

Omega 3 masné kyseliny

Od 2. trimestru, přípravky: Rosita olej z tresčích jater, Garden of life, Pharmanord, koukat na čistotu a zdroj (z oceánu, z mořského krilu).

Hořčík

Téměř každý má nedostatek. Lze doplnit i formou hořčíkového oleje nebo koupelí v epsomské soli, z perorálních forem vybírat vstřebatelné soli: bisglycinát, malát, taurát, orotát (např. oxid vstřebatelný jen z 5%). Z přípravků: Magnerot, Tripla magnesium (mám v prášku), Smidge hořčík, Magnesium z Brainmarketu

Železo

Zkusit nejprve doplnit stravou a např. kopřivovým čajem s citronem, přípravky, pozor na formu, receptové většinou způsobují trávicí obtíže, dobré formy: hemové železo (Globifer), lipozomální železo (Sideral), dále dobrý např. Floradix nebo Raw Iron od Vitamin Code.

Zdroj: Rozhovor Těhotenství z pohledu lékarnice a jogínky, Tereza Karpíšková, 2022