1. Przy jakich wynikach badań krwi (morfologia, ferrytyna) należy suplementować żelazo podczas karmienia piersią? Czy jest jakaś granica jak długo można brać żelazo ciągiem (ciąża, połóg, karmienie piersią, to może trwać długo...)?

Przede wszystkim jestem zwolenniczką uzupełniania żelaza naturalnymi sposobami, również suplementami. Zanim zaczniemy uzupełniać żelazo, trzeba sprawdzić dlaczego lub jaką drogą ucieka, albo dlaczego się nie przyswaja. Tu jest najprawdopodobniej do wykonania praca z uszczelnianiem jelit. Najczęściej wyniki hemoglobiny, które są poniżej standardowej normy świadczą o konieczności uzupełniania żelaza. Generalnie potrzebny jest szerszy obraz stanu organizmu żeby zdecydować czy i kiedy wprowadzić lek. Nawet jeśli zostanie on wprowadzony, musimy zająć się tym, aby ono nie uciekało z organizmu.

1. Kiedy zrobić badania krwi po porodzie, żeby były one wiarygodne?

Badania krwi będą wiarygodne w każdym momencie badania i będą odzwierciedlały aktualny stan organizmu czy to będą 3 dni po porodzie czy 30 lub 3 miesiące.

1. Czy to normalne, że mimo snu ciągle czuje sie zmęczona? Syn ma 11 tygodni myślałam ze to się unormuje, ale jest gorzej, 3 razy zdarzyło się, że nie słyszałam dziecka jak płacze w nocy. Robiłam wyniki krwi i jedynie tarczyca wyszła 3,4 reszta prawidłowo

Normalne ,że będąc mamą 3 - miesięcznego dziecka jesteś zmęczona, ale tarczycę trzeba zbadać biorąc pod uwagę jeszcze wskaźnik FT3 i FT4 oraz usg tarczycy. Polecam rozpocząć suplementację kwasami omega 3, bo generalnie wzmocnią Cię. Natomiast poszerzona diagnostyka tarczycy jest konieczna! Jest wiele naturalnych sposobów wspierania tarczycy.

Tu link do omegi, którą polecam: <https://eqology.com/pJftFe>

1. Czy to prawda, że przyszły tata też powinien wesprzeć się suplementacją w okresie starań o dziecko?

Oczywiście, że przyszły tata powinien zadbać o dobrą kondycję organizmu, a co za tym idzie o dobrą kondycję plemników. Są badania, że kwasy omega 3 mająogromny wpływ na kondycję i ruchliwość plemników. Dlatego z Całego serca polecam Wam suplementować się razem. Podaję link do najlepszej omegi na rynku: <https://eqology.com/pJftFe>

1. Jakie jest Pani stanowisko dotyczące aktywnych form kwasu foliowego? Nie wiedziałam o tym na początku ciąży a lekarz nie uświadomił, że suplementacja syntetycznego kwasu foliowego może powodować negatywne skutki w rozwoju dziecka..

Prawdą, potwierdzoną badaniami jest, że najlepszą i bezpieczną formą kwasu foliowego są foliany - czyli metylowana forma kwasu foliowego. Prawdą jest też, że kwas foliowy jest szkodliwy. Nie martw się, że przyjmowałaś tamtą formę, ja też kiedyś ją brałam zanim dowiedziałam się tego. Jeśli nie trwało to bardzo długo, nie powinno Ci zaszkodzić. Organizm każdego dnia oczyszcza się z niepotrzebnych i toksycznych substancji. Pij dużo wody i poć się. Z potem wychodzi najwięcej toksyn z organizmu. Tzn, poza moczem i kałem ;)

1. Czym poza zakwasem buraczanym, można wspierać dietę w żelazo w przypadku problemów z awersją do produktów mięsnych w ciąży?

Polecam Flonenta firmy Biolit. Świetnie uzupełnia żelazo, ale warto zadbać o to aby nie uciekało ono z organizmu.

1. Czy można prosić o link do kolagenu z prezentacji?

Oto link do kolagenu z prezentacji:  <https://eqology.com/p343QL>