

Megbízható kezdet a baba és mama jövőjéért

Szülőként, anyaként, természetes, hogy a legjobbat szeretnénk gyermekeinknek, családunknak. A családi élet forgatagában gyakran megfeledkezünk róla, hogy ehhez alapvetően magunkról is gondoskodnunk kell. Egy anyának az élet sok területén kell helytállnia, egyszerre kell anyának, társnak, barátának, munkatársnak, és önmaguknak lennünk. Azonban miközben minden szerepben a lehető legjobban igyekszünk teljesíteni, észre sem vesszük, hogy nem jutunk elég esszenciális tápanyaghoz, és kiegyensúlyozatlanná válunk. A biokémiai, neurokémiai egyensúlyunk megbomlása különféle problémákhoz vezethet.

Ez az egyensúlyvesztés megmutatkozhat a teherbeesésnél, a terhesség során, illetve később is, hiszen a szülők egészsége befolyásolja a teherbeesés valószínűségét, a születendő gyermek egészségét. Ha a szülők már a gyermek tervezésekor tudatosan az egészséges életvitel mellett döntenek, az támogatóan hathat a **gyorsabb megfogantatásra, illetve a kisbaba mentális és fizikai jóllétére**. A **D-vitamin, a magas minőségű Omega-3, folsav** és a **jód** játszik különösen fontos szerepet ebben.

A terhesség során is ügyelni kell a megfelelő tápanyagbevitelre, hiszen az anya és a gyermek egészségére is közvetlen hatása van. Az egyik legfontosabb ilyenkor az Omega-3 zsírsavak fogyasztása. Ezekben belül is a DHA-nak van hatalmas szerepe, hiszen az idegrendszer, legfőképpen az agy és a szem fejlődéséhez elengedhetetlen ez a molekula. Ez azt jelenti, hogy a terhesség kezdetétől szükséges az étrendünk részévé tenni, illetve, hogy a **harmadik trimeszterben, amikor az agy egy fokozott növekedési, fejlődési szakaszon megy át, még többet kell fogyasztanunk belőle**.

Továbbá tudományos kutatások bizonyítják, hogy az Omega-3 zsírsav bevitel csökkenti az allergiák kialakulásának esélyét a csecsemőkben, illetve segíti a kognitív fejlődésüket, a nyelvi készségüket és a gondolkodásukat, tanulásukat, sőt a mozgásukat is. **A terhesség során fogyasztott Omega-3 csökkenti a koraszülés, illetve az alacsony születési súly kockázatát**. Az anya és a gyermek szervezetében is az Omega-3 zsírsavak hozzájárulnak a vérnyomás, a véralvadás, a gyulladásos reakciók szabályozásához, és az egészséges idegvezetéshez is. Emellett az anyákban az alacsony DHA szint a terhesség alatti és a **szülés utáni depresszió** képében mutatkozhat meg, illetve ezek tüneteit rontja.

Szülés után az Omega-3 zsírsavak pótlása elengedhetetlen, hiszen egyrészt az anya készleteit kell feltölteni, melyet csupán táplálkozással szinte lehetetlen elérni. Másrészt a kellő Omega-3 fogyasztás biztosítja, hogy szoptatás során az **anyatej DHA tartalma megfelelően magas legyen**, így biztosítva a **csecsemő idegrendszerének, kognitív működésének, látásának és immunrendszerének fejlődését**. Fontos olyan táplálékkiegészítőt választanunk, amely nagy



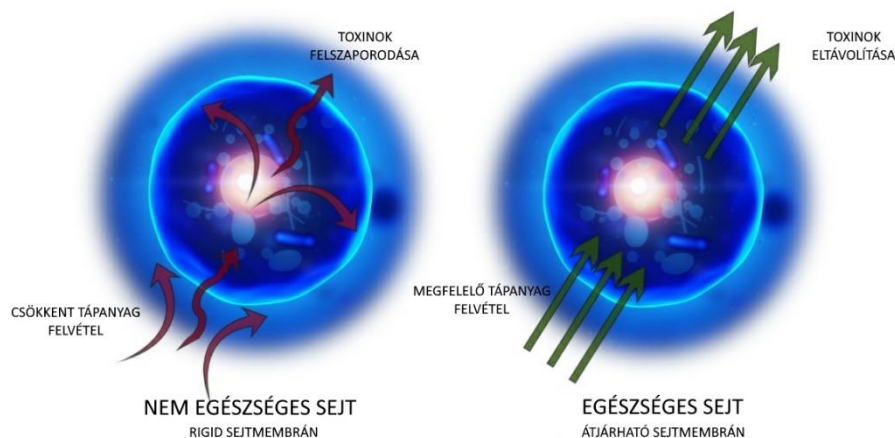
mennyiségben tartalmaz jó minőségű természetes DHA-t. Ilyen az AHS-olaj. Az Omega-3 zsírsavak mellett D-vitamin tartalma is jelentős az egészséges családeért.

Az AHS-olaj hozzáadott D-vitamin tartalma az anyát és a babát is támogatja. A D-vitamin szükséges a gyermekek csontjainak és fogainak fejlődéséhez és egészségéhez. Emellett az AHS-olaj Omega-9 tartalmát extraszűz olívaolaj adja. Az extraszűz olívaolajnak pedig számos jótékony hatása van a szív-és érrendszer támogatásán keresztül az anyatej megnövelt E-vitamin szintjéig.

Az Omega-3 zsírsavak nélkülözhetetlenek az egészséghez és a megfelelő anyagcseréhez. Terhesség során a DHA-nak különösen fontos szerepe van a gyermek fejlődésében, az anya életében.

Mit tehetünk az egészségért?

Az utóbbi évek táplálkozási szokásainak köszönhetően a szervezetünk Omega-6:Omega-3 aránya rendkívül megnőtt, a kezdeti 3:1 szint helyett manapság átlagosan 20:1 szintet mérhetünk. Az ilyen magas szint már csökkenti a sejteink tápanyag- és oxigénfelvételét, emellett csökkenti a toxinok, káros anyagok kiválasztását. Így károsodik a metabolizmusunk. Emellett az Omega-6:Omega-3 arálynak hatása van a gyulladós folyamatokra, s ha ez az arány hosszútávon az Omega-6 irányba tolódik el, az a gyulladós betegségek kialakulásának kedvez.



Az egész családnak alapja a jól működő anyagcsere. Ha olyan készítményt választunk, mely nagy mennyiségű **Omega-3 zsírsavat, különösen DHA-t** tartalmaz, **hosszútávon megóvjuk a gyermekeink és saját egészségünket,** és javítjuk a teherbeesés esélyét is.

Hogy objektíven megállapíthassuk, szükségünk van-e Omega-3 táplálék-kiegészítésre, vagy hogy a jelenleg használt termék hasznos-e, egy **gyors és egyszerű vérteszt elvégzése** javasolt. Ez az anonim, független labor által végzett vizsgálat az Omega-3 szintet és az Omega-6:Omega-3 arányt is könnyedén megmondja. Ezek az adatok rálátást adnak a metabolizmusunk állapotára, amelyből aztán fontos következtetéseket vonhatunk le az egészségünkről. Akár tünetmentesen is okozhat ez az eltolódott arány kismértékű gyulladást és későbbi betegségeket. Az Omega-3 hiány tünetei a gyakori vizezés, szomjúságérzés, száraz bőr, látásromlás, érzelmi-, figyelem- és alvásproblémák.

Ezzel különösen fontos tisztában lenni kismamák esetében, hiszen gyakran sokáig nem jelentkeznek a fent említett tünetek, vagy hozzászokunk ezekhez. Azonban a magas Omega-6:Omega-3 arány a születendő gyermekre is negatív hatással van, és a terhességet az anya számára is megnehezítheti. **A megelőzés jobb, mint ha a kialakult problémával kell megküzdenünk.** És ez esetben a megelőzés rendkívül egyszerű és gyors megoldást ígér, csak megfelelő mennyiségű és minőségű Omega-3 bevitelre kell törekednünk.

Miért az AHS-olajat válasszuk?

Az **AHS-olaj** különlegessége a **rendkívül magas Omega-3** szintjében, a **hozzáadott extraszűz olívaolajban** és **D-vitaminban**, illetve az **alacsony TOTOX** indexében rejlik. A kiváló minőségű DHA és EPA Omega-3 zsírsavak hozzájárulnak az idegrendszer, a szem, a szív-és érrendszer, az immunrendszer, az alvás, a kognitív és mentális funkciók egészséges működéséhez. A szervezet számára könnyen felvehető forma biztosítja, hogy a sejtek anyagcseréje mielőbb javulhasson.

A hozzáadott D-vitamin az egészséges csontokhoz, illetve a megfelelő immunműködéshez is szükséges, így betegségek megelőzését is támogatja. Az extraszűz olívaolaj Omega-9 tartalma a szív-és érrendszert erősíti, míg E-vitamin tartalma az antioxidáns hatásával védelmet nyújt a szabadgyökök ellen. Az alacsony TOTOX index biztosít arról, hogy ez egy magas minőségű és tisztaságú termék, mely rossz minőségű társaival ellentétben nem halízű, bűzös, hanem egy **friss, természetes ízű készítmény.** **A világ egyik legjobb Omega-3 készítményeként számon tartott AHS-olaj** használatával rövid időn belül elérhető az egészséges 3-4:1 körüli Omega-6:Omega-3 arány, és egy jelentősen megnövelt Omega-3 szint.