

**Marzena Kopta**

**INFORMATOR DLA MATKI I DZIECKA**

2008

Oddaję w Wasze ręce już kolejny Informator. Kto miał okazję być na spotkaniu ze mną, lub kto zwyczajnie kontaktował się ze mną w sprawie leczenia ten otrzymał pierwszy Informator dotyczący tylko i wyłącznie produktów CaliVita. Teraz przekazuję Informator pomyślany i napisany w myślą o matkach i kobietach karmiących.

Podzieliłam go na dwie części. W pierwszej z nich możecie znaleźć odpowiedź na najczęściej zadawane pytania. Pojawiają się one zarówno, w mailach i telefonach do mnie a także na różnego rodzaju forach internetowych. Oczywiście nie jestem w stanie przewidzieć, jakie pytania przyjdą Wam do głowy, więc być może część z Was nie znajdzie tu wszystkich odpowiedzi. Ale zawsze chętnie odpowiem każdemu, jeśli do mnie napisze lub zadzwoni. W kolejnych wydaniach będę oczywiście rozszerzała tę część o kolejne odpowiedzi. Ponieważ jest to Informator podręczny stanowi, więc całość ze stroną internetową [www.naturalnaciaza.pl](http://www.naturalnaciaza.pl). Podaję linki do tej strony z bardziej szczegółowymi informacjami, artykułami.

Część druga to przegląd produktów polecanych dla kobiet w ciąży i matek karmiących, wraz z dawkowaniem i poradami jak stosować i na co zwracać uwagę.

Kilka słów o firmie **CaliVita**. Na polskim rynku już 11lat ( mamy 2008 rok). Składniki do tych produktów są wyłącznie pochodzenia roślinnego, zbierane na wybranych plantacjach na całym świecie. Wszystkie produkty posiadają wszelkie możliwe certyfikaty amerykańskie, europejskie i polskie. A więc mamy amerykański **GMP**-, czyli taki europejski odpowiednik ISO gwarantujące, że produkty muszą przejść odpowiednią drogę zaczynając od plantacji, poprzez zbiory, proces produkcji, pakowania. Certyfikat potwierdzający jakość i bezpieczeństwo wydała najbardziej restrykcyjna organizacja **FDA**, która musi sprawdzić każdy produkt: spożywczy, dietetyczny i farmaceutyczny, zanim dopuści produkt do sprzedaży. W Polsce nasze produkty bada **GIS** i **SANEPID**. Bez ich zgody nie sprzedajemy produktów. Wszystkie oryginały dopuszczeń do obrotu można obejrzeć w głównym salonie sprzedaży w Warszawie, zaś kserokopie w każdym z salonów sprzedaży w Polsce.

Jako jedyna firma stosujemy „kosmiczne” metody produkcji. Mam tu na myśli proces liofilizacji, który stosuje się przygotowując posiłki dla kosmonautów. Proces ten pozwala na zachowanie wszystkich wartościowych składników, a jednocześnie zabicie bakterii i wirusów, które mogą znajdować na roślinach, zbieranych na plantacjach.

Wszystkie receptury produktów opracowała **prof. Waleria Szedlak – Vadocz**. Jeśli tylko nowy produkt wchodzi na rynek odbywa się konferencja medyczna, na której Pani Profesor zapoznaje nas z działaniem, składnikami i podaje optymalne dawkowanie. Firma CaliVita posiada też swój własny pion medyczny. **Dr. Małgorzata Miktus** i **mgr farmacji Lidia Chmaj** zawsze udzielają rad, co do produktów, ich zastosowania i łączenia z innymi produktami. Nieoceniona pomocą są też lekarze, na co dzień współpracujący z firmą i pracujący tylko i wyłącznie na produktach CaliVita. **Dr. Danuta Broniarczyk** jest lekarzem „objazdowym”. Zapraszana przed Menedżerów do swoich miast jeździ po Polsce z wykładami. Na nich dzieli się swoją wiedzą i zawsze udziela porad odnośnie produktów i dawkowania. Każdy z salonów sprzedaży ma swojego lekarza, który raz w miesiącu udziela konsultacji medycznych. Informacje o terminach konsultacji w salonach a także wykładach „objazdowych” dostępne są dla klubowiczów.

Wreszcie coś o sobie. Zajmuje się medycyna naturalną już kilka lat. Do CaliVita przekonała mnie jakoś i skuteczność wypróbowana na sobie samej. Kiedy piszę do Was te słowa jestem w 7 miesiącu ciąży. To właściwie oczekiwanie na dziecko sprawiło, że postanowiłam dzielić się wiedzą i pomagać kobietom mającym problemy z zejściem w ciążę, kobietom w ciąży i matkom karmiącym. Setki przeczytanych artykułów, szkolenia i konferencje medyczne, książki i doświadczenie w pomocy innym sprawiają, że ludzie mi ufają. Już wiele osób skorzystało z mojej wiedzy i pomocy. Wreszcie najważniejsze pytanie: czy gdybym miała, choć cień wątpliwości, co do jakości tych produktów i ich skuteczności to brałabym je w okresie całej ciąży? Czy narażałabym zdrowie swojego dziecka?

Szerokie omówienie tematów, artykuły oraz recepty znajdziecie na moich stronach internetowych:

[www.naturalnaciaza.pl](http://www.naturalnaciaza.pl)

[www.witajzdrowie.pl](http://www.witajzdrowie.pl)

# **CZEŚĆ I**

## **PYTANIA I ODPOWIEDZI**

## DLACZEGO MAM KŁOPOTY Z ZAJŚCIEM W CIAŻĘ?

Odpowiedzi na to pytanie jest wiele. Medycyna klasyczna znajduje takie: zaburzenia hormonalne( w tym brak jajczkowania), nieprawidłowa budowa narządów, choroby typu PCOS, mięśniaki, polipy, endometrioza. Uważam jednak, że jest to wskazywanie na skutki a nie na przyczynę. Bowiem przyczyną tego wszystkiego, co wymieniłam są **PASOŻYTY**. Być może wywoła to u kogoś zdziwienie, ale tak właśnie jest. Nie przypuszczamy nawet, że może to być pierwsza przyczyna chorób typu PCOS, huśtawki hormonalnej, endometriozy. Czego nie widać, to tego nie ma? Na zdjęciach USG widać tylko na przykład takie malutkie cysty. Ale skąd się one wzięły, tego już nie mówią. Jeśli coś powiedzą to raczej, że to zaburzenia hormonalne. A tego skąd się wzięły? Pewnie takie urok tej kobiety. A przecież to nieprawda.

Wpływ pasożytów na nas może się objawiać:

-całe pasożyty typu przywry w naszych jajnikach. W odruchu obronnym organizm nasz otoczył je specjalną błoną, aby odizolować od reszty organizmu, słusznie zakładając, że obecność tego typu organizmów może nam zaszkodzić. Na USG widzimy, więc te kuleczki zwane cystami. Jeśli jest ich wiele to mamy PCOS, czyli zespół policystycznych jajników.

-pasożyty rozmnażają się, i jej potomstwo w postaci jajeczek też może chować się w naszych narządach miękkich, np. macicy. Również organizm broni się i tkanka macicy może rosnać na owych larwach i jajeczkach skutecznie oddzielając je od reszty organu. Mamy, więc polipy i endometriozę.

-pasożyty wreszcie jak każdy żywy organizm wydalają resztki przemiany materii a więc toksyny. Krążą one w naszej krwi, zanim zostaną wydalone wraz z moczem. Dostają się wraz z krwią do wszystkich naszych organów, zaburzając ich pracę. Jeśli tych toksyn jest naprawdę dużo, to organizm może sobie nie radzić, może spadać nasza odporność, a już na pewno niewielka ilość toksyn zaburza pracę narządów, która odpowiadają za gospodarkę hormonalną. Stąd zaburzenia hormonalne. Czyli na

przykład za mało progesteronu, dla podtrzymania ciąży, albo za mało estrogenu dla utworzenia, dojrzewania i uwolnienia jajeczka.

Nie wspomnę tu już o takich pasożytach jak gronkowce, paciorkowce, wirus HPV. Czasem nawet nie wiemy i o ich istnieniu, bo jeszcze organizm sobie jakoś radzi, nie zwracamy uwagi na takie sygnały organizmu jak upławy czy bardzo bolesne miesiączki. Idziemy do lekarza, bierzemy leki hormonalne, czasem nawet poddajemy się operacji i nic to nie daje. Jeśli daje to w sporadycznych przypadkach, po wieloletniej kuracji hormonalnej.

Więcej o pasożytach i ich wpływie na nasz organizm tutaj:

[www.naturalnaciaza.pl/kuracje.html](http://www.naturalnaciaza.pl/kuracje.html)

[www.naturalnaciaza.pl/klopoty-z-zajsciem.html](http://www.naturalnaciaza.pl/klopoty-z-zajsciem.html)

Co więc robić? Czy można uniknąć pasożytów? Otóż nie można, bo są one częścią naszego ekosystemu i bez nich nie byłoby życia. Na pewno może do pewnego stopnia minimalizować szanse na „złapanie” czegoś, na przykład myjąc każdy owoc, każdy liść sałaty, często myjąc ręce, dobrze piec mięso, owoce morze jeść tylko ze sprawdzonego źródła. Ale przecież nie można dać się zwariować. Trzeba żyć normalnie i tyle. Jeśli ma się zwierzęta w domu, to warto wiedzieć, że są potencjalnymi nosicielami pasożytów. Ale czy to oznacza, że nie mamy posiadać psa, kota, nie mamy jeździć na koniach? Oczywiście, że nie. Wszystko jest dla ludzi. Wystarczy tylko wiedzieć o pewnych zagrożeniach i oprócz przestrzegania podstawowej higieny przechodzić raz na dwa lata kurację antypasożytniczą. Wystarczą trzy miesiące i pozbędziemy się nieproszonych gości.

Piszę o tym, dlatego, że widziałam bardzo wiele kobiet, które po latach leczenia, kuracjach hormonalnych, sterydach, operacjach pozbyły się problemów, właśnie oczyszczając organizm z pasożytów i chemii. Czasem wystarczy kuracja trzy miesiące, czasem pół roku a czasem trzeba nawet dwóch lat. Wszystko zależy od konkretnego organizmu.

Kurację antypasożytniczą przeprowadzamy przed planowanym zajściem w ciążę. Warto oczyścić organizm, żeby potem w ciąży nie wykryto nam paciorkowca, gronkowca, toksoplazmowy etc. Łóżysko niestety może

przepuszczać tego typu organizmy do krwi dziecka i potem rodzi się mały człowiek gronkowcem w oku. I od razu jest faszerywany antybiotykami. A przecież można tego uniknąć.

Podaję kurację antypasożytniczą dla kobiet niebędących w ciąży:

**NOPALIN** – 1tabl. na 30kg wagi

**AC-ZYMES**- 1tabl. na 10kg wagi

**PARAPROTEX**-1tabl. na 10kg wagi

**LIVER AID**- 2 x 2tabl. dziennie

Pełny opis kuracji, kurację, dla kobiet w ciąży i dzieci znajdziecie tutaj:

[www.naturalnaciaza.pl/kuracje.html](http://www.naturalnaciaza.pl/kuracje.html)

Po dawkowanie odpowiednie dla siebie można napisać do mnie:

[mkopta@naturalnaciaza.pl](mailto:mkopta@naturalnaciaza.pl)

## **KURACJA OCZYSZCZAJĄCA- PO CO MI TO?**

Na spotkaniach z kobietami, kiedy opowiadam o tej kuracji padają pytania, dlaczego i po co mam to robić. Jest kilka przyczyn, a pierwsza i podstawowa jest taka: to, co zrobisz przed zajściem w ciążę uchroni cię, przed stresem podczas ciąży. I tak na przykład gruntowne oczyszczenie jelit powoduje, że nie mamy kłopotów z zaparciami, że nie dostajemy wyprysków na twarzy, że po prostu ładniej wyglądamy. Inna rzecz, jest taka, że przecież podczas 9 miesięcy będziemy miały dwa razy więcej toksyn do przerobienia i wydalenia. Po co więc nadmiernie obciążać nasz organizm? Wreszcie ostatnia sprawa: chcemy zapewnić dziecku wszystkie składniki odżywcze, chcemy, aby zdrowo się rozwijało. Ale mając jelita pełne kamieni kałowych nie jesteśmy w stanie przekazać dziecku takiej ilości witamin, jaką ono może potrzebować. Podaję tu tylko przykład witamin, a przecież jeszcze jest mnóstwo składników, które dziecko będzie od nas ściągać, z naszej krwi. Lepiej, więc niech nie ściąga toksyn, ale wartościowe rzeczy. Uregulujmy też nasz poziom cukru, cholesterolu,

ciśnienie etc., Po co mieć kłopoty w ciąży? I po to jest właśnie potrzebna i wskazana kuracja oczyszczająca.

Wystarczy tylko trzy miesiące i gotowe.

Oto polecane produkty:

**NOPALIN** – 1tabl. na 30 kg wagi

**AC-ZYMES** -1 kaps. na 10kg wagi

lub

**PURE YUCCA**- 1 kaps. na 10kg wagi

**AC-ZYMES**- 1 kaps. na 10kg wagi

Pełna informacja o kuracji tutaj: [www.naturalnaciaza.pl/przed-poczeciem.html](http://www.naturalnaciaza.pl/przed-poczeciem.html)

## **CZY BRAĆ MULIWITAMINĘ?**

Oczywiście, że tak, o tym powie każdy lekarz ginekolog położnik. Ale warto się zastanowić, jaką. W aptece tego teraz pełno i tylko pojawia się pytania jak z przyswajalnością. Bo nie sztuka połykać tabletki, gdy nasz organizm będzie z tego wykorzystywał 40%. A niechby i nawet przyswoił 70%, to, co pozostałymi 30%?

Otóż najlepiej przyswajalne się naturalne witaminy i minerały w postaci chelatów. Można zresztą zrobić prosty test: do pół szklanki wody wrzucić tabletkę multiwitaminy. Jeśli po 15min jeszcze będzie widać tabletkę to znaczy, że ma małą przyswajalność. Szkoda, więc naszych pieniędzy. Organizm przyswoi z tych składników w najlepszym wypadku 60%.

Ja polecam **NEW LIFE**, czyli multiwitaminę, która po pierwsze zawiera naturalne witaminy, np. witaminę E złożoną z alfa, beta, gamma, delta-tokoferoli ( w aptece tylko alfa-tokoferol), naturalną witaminę C z dzikiej róży ( w aptece kwas askorbinowy i kreda), i łatwo przyswajalne minerały np.: fumaran żelaza ( w aptece tlenek żelaza, czyli rdza).Wszystko we właściwych proporcjach, np. wapń i magnez 2:1

Oto dawkowanie:

I trymestr -1 tabl. dziennie

II trymestr – 2 x 1tabl. dziennie

III trymestr – 3 x 1tabl. dziennie

Okres karmienia piersią: 2 x 1 tabl. dziennie

Zwracam jeszcze uwagę na jedną rzecz i wyjaśniam: w naszych owocach i warzywach nie ma tylu witamin i minerałów ile nam potrzeba. Czasy się zmieniły, zmieniła się technika uprawy, zmieniają się gleby. Zanieczyszczenia środowiska, a więc gleby i wód gruntowych nie gwarantuje, że kupując marchewkę na targu mamy tyle beta karotenu ile jeszcze 10 lat temu. Kupując jabłka, nie wiemy czy są czymś przyskane, aby ich robaczki nie jadły. I kompletną bzdurą jest twierdzenie, że w owocach cytrusowych mamy duuuużzzzooo witamin. Niestety to tylko marketing i propaganda. Wyjaśniam jeszcze raz: witaminy biorą się ze słońca. Wszystkie owoce, które u nas nie rosną, są zbierane w momencie, kiedy jeszcze są niedojrzałe ( a więc nie ma w nich takiej ilości witamin jak nam się mówi). Opryskiwane środkiem na dojrzewanie i kolor np. etylenem ( cytryny, banany, pomarańcze, mandarynki), pakowane do kartonów i przywożone do nas. Kiedy do nas dotrą to są śliczne żółte, pomarańczowe etc. Ale to tylko kolor. Słońca to one mało widziały, więc mają mało witamin.

## **CZY WARTO BRAĆ W CIAŻY WITAMINĘ C?**

Warto. Jest to najważniejsza z witamin, której człowiek bardzo potrzebuje, której sam nie wytwarza, w odróżnieniu od niektórych witamin z grupy B. W pytaniu o multiwitaminę opisałam jak bardzo mylimy się, co do zawartości witamin w owocach. Nie inaczej jest w podstawową witaminą, czyli C. Tak naprawdę jest jej bardzo mało w cytrusach i chyba już lepiej jeść nasze polskie jabłka, gruszki, śliwki, żeby uzupełniać zapasy tej witaminy.

Zwracam też uwagę na witaminę C z apteki. Już troszkę poszliśmy naprzód, ale tak nie do końca. W aptece najczęściej możemy kupić witaminę C pod postacią kwasu askorbinowego. Jest to sztuczny twór, którego wyprodukowanie nie wiąże się z wielkimi kosztami. Taką witaminę można, więc kupić za kilka złotych. Do tego sztucznego kwasu

askorbinowego dodaje się kredy. Można to łatwo sprawdzić. Dzieci czasem lubią ssać takie pastylki i kiedy zejdzie kolor, ( który nawiasem mówiąc też jest sztuczny) to widzimy białą pastylkę, która nie ma zapachu. Kwas askorbinowy jest obecny w naszej krwi do dwóch godzin a potem zwyczajnie go wydalmy z moczem. Kreda w dużych ilościach przyjmowana osadza się w nerkach powodując kamienie i piasek. Przy większych ilościach wywołuje biegunkę. I to właśnie łykamy wierząc, że jest środkiem poprawiającym odporność. Ta witamina sztuczna ma jedną zaletę: jest fantastyczna przy zapaleniu pęcherza moczowego i wszelkich kłopotów w drogami moczowymi.

Tymczasem naturalna witamina C po pierwsze pachnie. Otwierając opakowanie **C 500** lub **C 1000** uderza nas niesamowity zapach. To z dzikiej róży. Po drugie: nie można jej przedawkować. Czyli nie ma biegunek, nie wydalamy jej nadmiaru z moczem. W ogóle nie ma czegoś takiego jak nadmiar naturalnej witaminy C. Każdy jej miligram jej przyswajany przez komórki i spożytkowany przez organizm. Niektórzy lekarze mówią nawet o przyjmowaniu podczas choroby 9000mg tej witaminy. Podczas gdy nasza norma apteczna to max 1000mg. Witamina C firmy CaliVita nie zawiera kredy, ani sztucznego koloru – glazury. Nadmiar, ( jeśli w ogóle można użyć takiego słowa) nie odkłada się ani w nerkach ani w naczyniach krwionośnych. Po prostu nic się nie odkłada.

Więc, do czego ta witamina w ciąży:

-zapewniasz dziecku i sobie wysoki poziom odporności, bo przecież każda kobieta jest przerażona, gdy dopadnie ją byle katar w ciąży

-zapewniasz dziecku i sobie kolagen. Tak, tak. Kolagen nie może się tworzyć, gdy nie ma odpowiedniej ilości witaminy C (z wiekiem ilość kolagenu w skórze spada i stąd zmarszczki, ale też i poziom kolagenu spada, bo zwykle na starość za mało jemy witaminy C i jest ona słabiej przyswajana przez organizm). A kolagen to piękna skóra, włosy, zdrowe mocne kości i ścięgna.

-wysoki poziom odporności dla dziecka to wyjście awaryjne, gdy zamierzasz pozwolić, aby je zaszczepiono

-naturalna witamin C oczyszcza wątrobę. A w ciąży musi ona przefiltrować dwa razy więcej toksyn niż normalnie

-w okresie ciąży nosisz pewien ciężar. Nie mówię tu o 30kg nadwagi, ale te 12kg to przecież norma. Witamina C uszczelnia naczynia i zwiększa ich elastyczność. A więc kiedy dostaniemy dodatkowy ciężar, to nie popękają nam naczynka, uchronimy się od pajączków, żyłaków i zakrzepicy żyłnej.

-pamiętajcie, że gronkowce, paciorkowce, grzyby itp. nie lubią środowiska kwaśnego, Łykając, więc większe ilości witaminy C bronisz się przez intruzami.

- w okresie karmienia to chyba oczywiste. To, co TY jesz, je też dziecko. I wtedy jest mu potrzebne więcej witaminy C dla rozwoju kości, tworzenia skóry i zwiększania codziennie swojej odporności

Już 1000mg witamin C powoduje, że jesteśmy skutecznie chronione ze wszystkich stron.

## **PROBIOTYKI – A PO CO MI TO?**

Probiotyki czyli przyjazna flora bakteryjna. Bakterie takie jak: *bifidus* i *acidofilus* zasiedlają nasze jelita. Pomagają nam trawić, przyswajając składniki odżywcze a nawet produkują część witamin z grupy B. Poza tym, jak wiadomo przyroda nie znosi próżni, a więc jeśli nie będzie w naszych jelitach tych bakterii to zaraz osiedlą się w nim grzyby *candida albicans*, a to oznacza grzybicę. Nie tylko jelit, ale i pochwy. O grzybicy ogólnoustrojowej już nie wspomnę.

I po to właśnie mamy probiotyki.

-chronią organizm przed grzybicą. Pamiętajcie, że w czasie ciąży zmienia się pH pochwy. Jest ona podatna bardziej na zakażenia grzybicze. Wiąże się to z hormonami i nie można na to nic poradzić. Lepiej, więc zapobiegać

-chronią przed zakażeniami ze strony układu moczowego. Od cewki moczowej i pęcherza do pochwy jest naprawdę niedaleko

-ułatwiają trawienie i przyswajanie składników pokarmowych. Zapobiegają, zatem zarówno biegunkom jak i zaparciom wzdęciom, gazom.

-pamiętajcie wreszcie, że przekazujecie przy porodzie florę bakteryjną swoim dzieciom. Mam tu na uwadze szczególnie dziewczynki. Przy

porodzie matka przekazuje jej bakterie, które zasiedlą jej pochwę, pęcherz moczowy.

W zasadzie polecam metodę, która sama stosuję:, czyli „garściową”. Ponieważ nie można tego przedawkować, więc codziennie zjadam garść kapsułek. Dla tych, które mają obawy, co do takiej ilości, proponuję 4 kaps. dziennie.

W okresie karmienia można uchronić dziecko przed kolkami i wzdęciami. I znowu ogromna tu rola matki. Zjadając 4 kaps. **AC-ZYMES** przekazujemy bakterie acidofilne wraz z pokarmem dziecku. Odporność i dobre trawienie- to dajemy dziecku.

### **MAM WZDĘCIA, GAZY, ZGAGE, NIESTRAWNOŚĆ.**

Z jednej strony przemiany hormonalne są nieuniknione i niektóre z ciężarnych mają problemy na początku ciąży z jelitami. Potem może się okazać, że dziecko jest tak ułożone, że uciska żołądek i stąd nasza zgaga. Oczywiście na tego typu przypadki mamy niewielki wpływ i musimy to przeczekać, ale przynajmniej możemy łagodzić pewne objawy.

Na wzdęcia, gazy polecam **AC-ZYMES**. Czyli bakterie probiotyczne. Spisują się bardzo dobrze i łagodzą te nieprzyjemne objawy. 4 kaps. wystarczą.

Na zgagę polecić można **GREEN CARE**. Lucerna powoduje zmniejszenie ilości kwasu żołądkowego, a więc jest to ratunek dla tych, którym kwas żołądkowy podchodzi do gardła. 4 tabl. wystarczą.

Niestrawność zaś pomagają zwalczyć roślinne enzymy trawienne **DIGESTIVES ENZYMES**. 2 tabl. do posiłku powodują, że nie odczuwamy ciężkości na żołądku ani na wątrobie.