

A close-up photograph of two baby feet, one on the left and one on the right, resting on a blue and white textured surface. A white geometric shape, resembling a stylized 'A' or a triangle with a horizontal bar, is overlaid on the feet. The text 'Put' is written in a black cursive font across the top of the feet, and 'Do bebe' is written in a bold black sans-serif font below it.

Put

Do bebe

CHECKLISTA OD 15 SMJERNICA

**KOJE TREBA UVAŽITI NA
PUTU DO BEBE**



Majin E-VODIČ ZA USPJEŠAN PUT DO BEBE

Mi ljudi, izrazito smo kompleksna bića. Vjerujem da imamo duh, onu iskrnu života koja obitava u tijelu koje opet ima nekoliko razina, od one vidljive fizičke, preko emocionalne, mentalne, eterične... Kada na taj način promatramo čovjeka, govorimo o holističkom pristupu promatranja.

Ja priči plodnosti i svojim klijentima koje podržavam na putu do bebe, pristupam holistički. Za mene kao nutricionisticu, to znači da polazim od toga da naše fizičko tijelo treba fizičku materiju za hranu, neke gradivne elemente, ali i zaštitne i funkcionalne elemente (makronutrijente, vitamine i minerale, prehrambena vlakna); naše emocionalno tijelo treba pažnju i utjehu, naša duša duševnu hranu itd.

Prema tome holistički nutritivno za mene znači hraniti na više razina, a podržavati vas holistički nutritivno znači poučiti vas kako se hraniti adekvatno na više razina. Naravno da vas svemu ne mogu podučiti ja, no imam tu svijest da prepoznajem kojem aspektu vašeg bića nedostaje hrana pa ako je to onaj dio za koji nisam stručna, rado vam povežem sa nekim od stručnjaka iz moje široke mreže suradnika.

Jedna od prvih stvari kojoj poučavam svoje klijente jest da tijela treba dobro uhraniti (i to holistički) da bi radila ono što od njih očekujemo. Potom vas učim i sebe podsjećam, da ga treba odmoriti, naspavati i dati mu prostora. Treba mu osigurati i dovoljno vode, ali i osigurati eliminaciju štetnih i otpadnih tvari. Konačno, treba mu pažnja, uvažavanje i ljubav 😊

Iako puno radije govorim o plodnosti nego o neplodnosti, kao i zdravlju naspram bolesti, smatram važnim ovdje napomenuti da nisam liječnik i ne liječim bolesti niti neplodnost no želim s vama podijeliti svoje razumijevanje bolesti tj. ulaska nekog tijela u neravnotežu. Iako ne liječim bolesti već podržavam holistički nutritivno ljude na putu njihova iscjeljenja ili liječenja dok ih liječe liječnici, nužno je da razumijem bolesti kako bih mogla biti podrška holistički nutritivno.

Dakle, moje je vjerovanje temeljem dosadašnjih učenja, da bolest može biti izazvana sa tri različita uzroka, neku bolest izazove jedan uzrok, no moguće je da su sva tri uzroka u kombinaciji zaslužna za bolest.

Smatram da ti uzroci mogu biti:

- Fizički
- Biokemijski
- Biološko-duhovni*

*kao kršćanka, osobno vjerujem i u Božju volju kao bitan faktor no shvaćam da to ne mora biti svačije mišljenje pa ga ne namećem i ne obrađujem u detalje

Pojasnimo te uzroke bolesti na primjeru neplodnosti pa će to biti i uvod u korake koje bi bilo dobro uvažiti kako bi vam put do bebe bio uspješan.

Evo nekoliko primjera fizičkih uzroka neplodnosti: neka urođena deformacija spolnih organa koja mehanički sprječava spajanje muške i ženske spolne stanice ili pak kriva informacija o poželjnom tempiranju odnosa u toku menstrualnog ciklusa što opet rezultira nemogućnošću spajanja jajne stanice i spermija ili pak korištenje neprimjerenog sredstva za intimno pranje vaginalnog područja što može dovesti do promjene ph rodnice i onemogućiti preživljenje spermija.

Biokemijski uzroci neplodnosti su primjerice nedostatak vitamina i esencijalnih hranjivih tvari koji igraju veliku ulogu u održavanju homeostaze metabolizma i ravnoteže hormona ili pak intoksikacija teškim metalima ili nekim drugim spojevima koji djeluju kao endokrini disruptori (tvari iz okoline koje se nalaze u raznim predmetima svakodnevne upotrebe, a pokazalo se da ometaju rad hormona).

Često to može biti i iz mog iskustva jest kombinacija nutritivnih deficita, opterećenosti organizma štetnim tvarima, a posebno kod osoba koje su dugo izložene dimu cigarete uz ostale moderne okolišne zagađivače.

Konačno, **biološko-duhovni uzroci neplodnosti** mogli bi biti osjećaj nepovjerenja u partnera da se može o nama dobro skrbiti, ili osjećaj nesigurnosti s partnera s pitanjem da li je sposoban zaštititi obitelj; razni strahovi i nepovjerenje u vlastitu osobu mogu blokirati začecje; prethodne traume vezane uz porod ili pobačaj mogu bit blokada za novo začecje; osjećaj da se osoba (muška i ženska) ne osjeća samopouzdana i na pravom putu pa to blokira biologiju da se dogodi začecje i sl.

Isto tako kada osoba duhom nije prisutna u tijelu, već cijeli pogon guraju neka nesvjesna uvjerenja i misli koje proizlaze iz kulture straha, nedostatka, usamljenosti i borbe to može biti dovoljno dobar razlog da do začeca ne dođe.

Čak i kad je svaki od navedenih aspekata nazovimo "uredan", i dalje može biti Božja volja da do začeca u nekom trenutku ne dolazi i to je možda najteže prihvatljivo i za kršćane i za nekršćane, osim ako imamo potpuno povjerenje da smo u svakom trenu savršeno vođeni nekom silom odozgo i da za nas očigledno trenutno postoji drugi plan, drugi zadatak.

Uzroci neplodnosti su izrazito kompleksni, i gore navedeno je, isključivo moje mišljenje temeljeno na mojim učenjima, iskustvu sa klijentima i mom osobnom iskustvu. Naravno da će postojati ljudi koji će pušiti cigarete, piti alkohol i hraniti se nezdravo i začeti bez problema, isto kao što će postojati ljudi koji žive u neimaštini i naoko žena po gornjoj teoriji ne bi mogla zanijeti jer se ne osjeća materijalno zaštićena no ima djece i više no što ih može hraniti, ili pak možete pitati šta je sa začecima iz silovanja ili čudom rođena djeca bolesnih majki ili čudom začeta djeca kada je medicina rekla da je nemoguće....

Ja nemam odgovore na sva pitanja o neplodnosti i ne pravim se da ih imam. Ja i dalje učim sa svakim novim parom ili klijenticom koji me odaberu. Ponavljam, uzroci nemogućnosti ostvarivanja začecu izrazito su kompleksni, a ja ovdje i na svim svojim kanalima komunikacije iznosim ono što sam do sada naučila iz stručnih knjiga, programa, literature, škole ali i iz svakodnevnog rada. Prenosim vam ono što sam doživjela u radu i što se pokazalo kao bitno i učinkovito da ljudi koji k meni dođu s namjerom da ih podržim na putu do začeca, do zdrave bebe u naručju ipak i dođu!

Dakle, u mojoj praksi su ova tri uzroka rijetko izolirani, a najčešće dolaze u kombinaciji. Objasniti ću to na par primjera najčešćih medicinski definiranih uzroka **neplodnosti, PCOS i endometrioze**.

Imala sam klijenticu koja se s **dijagnozom sindroma policističnih jajnika (engl.PCOS)** i prethodno 2 pobačaja javila sa željom da ju pripremam za zdravo začecu i uspješnu trudnoću. Kada smo krenule raditi pokazalo se da ona ima nutritivne deficite, da joj je tijelo opterećeno štetnim tvarima, mutacija gena koji igra bitnu ulogu u plodnosti te silnu preopterećenost poslom uz nedostatak povjerenja u sebe i svoje tijelo. Čim smo adresirali svaki od tih faktora i njenom biću na svim razinama osigurali što mu treba (dio uz moju pomoć, dio uz pomoć drugih stručnjaka), žena je začela i rodila je zdravog dječaka.



Drugi primjer je **endometrijoza** koju žene s prekidima liječe hormonalnom terapijom. Skinu se s terapije da zatrudne, no život im postane nesnosan zbog bolova, ne ostvare trudnoću pa natrag krenu na terapiju, pa na operativno uklanjanje cisti i tako u začarani krug. Ono što je moj pristup u takvim slučajevima jest svakako nadoknaditi nutrijente koji postanu deficitarni zbog dugotrajnog korištenja hormonalne terapije, podržati tjelesni sustav za eliminaciju štetnih tvari koji je zadužen i za adekvatan metabolizam estrogena, pomoći ženi da se smiri i to se dijelom postiže hranom, važne...

Suplementima i prehranbenim navikama, a dijelom uz pomoć tehnika drugih stručnjaka i svakako se uvode tehnika za povezivanje s maternicom, ciklusom, dubokim ženskim i božanskim u sebi i žene se upućuju na stručno vođeni "rad sa sobom" kako bi spoznale i neutralizirale nepodržavajuća uvjerenja i misli koje ih koče da njihov estrogen bude dovoljan, kao što i one trebaju naučiti da su dovoljne, više nego dovoljno dobre, lijepe, sposobne.

Nadam se da su primjeri bili korisni i da će vam moja podjela uzroka neplodnosti upaliti neke lampice. Evo konačno check-liste za što učinkovitiji put do bebe kroz neplodnost, ako se tako nešto za svaki par s neplodnosti uopće može složiti. Zasiurno neće pomoći svakome, no ako samo nekima bude od pomoći to će puno značiti i meni i vama i vašim budućim bebama!

CHECKLISTA OD

15

SMJERNICA

Koje treba uvažiti na putu do bebe.



1. PRISUTNOST U TIJELU

Provjerite koliko ste prisutni u svome tijelu, koliko ste svjesni svoje vrijednosti, svojih mogućnosti i SVIH svojih želja (pažnja na one podsvjesne projekcije).

2. OSJEĆAJ SIGURNOSTI

Žene provjerite koliko se sigurno, zaštićeno i voljeno osjećate u odnosu na svog partnera i život općenito. Muškarci provjerite koliko ste sigurni u sebe i svoje sposobnosti, kako ste sa mjestom koje imate u odnosu sa partnericom i svijetom; imate li prostora za djelovanje?



3. NUTRITIVNI STATUS

Provjerite oboje svoj nutritivni status jer nutritivni deficiti kod oba partnera igraju ogromnu ulogu u plodnosti. Konzumirate li dovoljno povrća, zelenolisnatog povrća, sjemenki, mahunarki, voća, da li vam je prehrana dovoljno raznolika, konzumirate li probiotike, da li vam je potrebna suplementacija nekim hranjivim tvarima? Unosite li dovoljno omega 3 masnih kiselina? Da li je vaša prehrana proupalna ili protuupalna?



4. NALAZI

Muškarci svakako napravite spermogram i relevantne laboratorijske nalaze (ne zaboravite glikemiju); žene svakako napravite potrebne ginekološke i laboratorijske nalaze (nutritivni podaci, puni panel štitnjače, glikemija, puni hormonalni status) i naučite pratiti svoj menstrualni ciklus simpto-termalnom metodom jer će vam pomoći ne samo u planiranju začeća već i u održavanju općeg zdravlja.



5. PROHODNOST JAJNIKA

Žene budite sigurne u prohodnost jajovoda.



6. IMUNOLOŠKI ODGOVOR

Oboje isključite prisustvo narušenog imunološkog odgovora i autoimunih bolesti, npr. Hashimoto tiroiditis.



7. UČINKOVITOST PROBAVE

Provjerite učinkovitost svoje probave, probavno zdravlje (želudac, crijeva itd) i osigurajte redovno pražnjenje crijeva (minimalno jednom dnevno!).

8.HIDRIRANOST

Provjerite stupanj hidriranosti.



9.STANJE TIJELA

Provjerite stanje tijela i ako je potrebno krećite se više, opuštajte tijelo masažama i drugim tehnikama češće - dozvolite tijelu da bude fluidno, pokretno, protočno. Naši reproduktivni organi su često po cijele dane zgrčeni usred tijela i sa smanjenim dotokom kisika i hranjivih tvari.

10.SPAVANJE

Provjerite svoje navike spavanja i odmora - kasno lijevanje je doslovni neprijatelj progesterona kod žena i testosterona kod muškaraca. Odmor je ključan i kroz dan, i na razini tjedna, mjeseca pa i godine - dozvolite to tijelu jer je izrazito važno dati tijelu materijal iz kojeg bi ono trebalo dati nešto što od njega za uzvrat očekujemo!



11.RAZINA STRESA

Provjerite razinu stresa u svom životu i potražite što prije sami rješenje ili stručnu pomoć ako je potrebno. Kronični stres i sa njim povezana iscrpljenost i anksioznost nikako ne ide uz plodnost i homeostazu hormona, kako spolnih tako štitnjače i inzulina.

12.VITAMIN D

Provjerite razinu izlaganja suncu i status vitamina D - taj je vitamin hormon od izuzetne važnosti za plodnost i opće zdravlje!



13. KOZMETIČKI PROIZVODI

Njegujte svoje tijelo kozmetičkim proizvodima bez endokrinih disruptora!

14.SREDSTVA ZA ČIŠĆENJE

Njegujte i čistite svoju kuću, automobil i radno mjesto sredstvima za održavanje koji nisu štetni po vas i po okoliš.



15.DUHOVNA HIGIJENA

Njegujte svoju duhovnu higijenu. Redovno odmorite tijelo od misli i umnu akciju zamijenite meditacijom, a svoje namjere, strahove i žudnje prenesite u molitvu. Naučite njegovati radost življenja i uživajte radost ljubavi.





Put

Do bebe Hvala!

Hvala vam što ste posjetili moju web stranicu i skinuli ovaj vodič, moju verziju onoga što sve treba uvažiti na putu do bebe. To su naravno tek neke od smjernica i to samo one pri kojim vam ja mogu biti podrška i stručno vodstvo.

Za detaljnije upute i vodstvo, proučite moje usluge i javite mi se za suradnju!

Velikoj većini ljudi je potreban tek maleni impuls podrške pa se nadam da će ti već ove smjernice donijeti uspjeh.

Uspiješ li pomoću ovih preporuka doći do zdrave bebe, bila bih ti jako zahvalna i veselilo bi me kada bi me o tome obavijestila i svoju radost podijelila sa mnom.

Slobodno me preporučite dalje, a ovaj autorski tekst, ljubazno te molim sačuvaj za sebe.

Ako ga poželiš umnožavati ili kopirati neke dijelove, ljubazno te molim da se pozoveš na mene kao izvor jer sam u sav svoj rad i znanje, uložila puno truda, rada i novca.

Svakako vas pozivam da pratite obavijesti jer će svibnju, uoči Majčinog dana početi konferencija Vrijednost žene 2021. upravo s temom što uspješnijeg putovanja do bebe!



Maja Obrovac Glišić, mag.nutricionizma



[majaoglicic](https://www.instagram.com/majaoglicic)



[majaoglicic](https://www.facebook.com/majaoglicic)



[Maja Obrovac Glišić](https://www.youtube.com/Maja-Obrovac-Glišić)

www.majaog.com