

Chiamata con il nostro medico olistico – 28 maggio 23

Primo trimestre

Non bisogna prendere nessuna medicina

È il momento della formazione degli organi

C'è un abbassamento dell'immunità della mamma, per esempio può prendersi dei funghi della pelle che si chiama la Pitiriasi. In questo caso non bisogna fare nulla.

Alimentazione

Colazione: kefir (non tutti i giorni), uova con acqua + miele (2 o 3 volte a settimana), fiocchi di avena

Pranzo: iniziare con le verdure crude per evitare la costipazione, fare un mix con un cetriolo, un mezzo finocchio e una carota grattugiata, due cucchiaini di olio, un mezzo limone e un pizzico di sale. Come secondo, verdure cotte e proteine.

Meglio il tacchino del pollo.

Cena: verdure cotte, non molto glutine e fare attenzione alle tentazioni per non ingrassare che il parto è più complicato

Fare attenzioni a tutti i prodotti chimici, sbucciar la buccia quando possibile perché è lì che si accumulano i prodotti chimici.

Fragole: versarci sopra dell'acqua bollente

Insalata: lavarla bene e lasciarla cinque minuti in acqua con un cucchiaino di bicarbonato di sodio

24 settimana (6 mese)

Prendere dei probiotici (bifidi) che aiutano alla predigestione degli alimenti per aiutare il fegato e distrugge gli estrogeni

1 capsula di **Probiokal** dopo colazione ogni giorno fino alla fine dell'allattamento

1 capsula di **PROBIOGINECK** dopo cena fino al parto

Parto

Se il parto è vaginale, tutto bene per i probiotici del bambino, se invece è cesareo ci sta una disbiosi e bisogna dare dei probiotici anche a lui