

# Imunolak Adults za dobar i zdrav imunitet kod trudnica i dojilja

Period od 1000 dana podrazumeva period od prvog dana trudnoće do bebinog drugog rođendana ili napunjene druge godine života. Aktivnosti koje se dešavaju u ovom periodu su od velike važnosti za celokupni život deteta i njegovo dugoročno zdravlje. Samo jedan od primera je da u ovom periodu ćelije mozga stvaraju 1000 novih sinapsi u svakoj minuti, što se ne ponavlja više ni u jednom periodu života. Zato je jako važno da mame brinu o svom zdravlju, ujedno i o zdravlju svoje bebe - da bebe budu zdrave i srećne, mama treba da bude zdrava i srećna.



## Kada treba početi sa „brigom“?

Čim počne razmišljanje o trudnoći (da ne kažemo uvek..) a pogotovo kada buduće mame ostanu trudne. I onda kada bebu osetimo srcem, dušom, telom, još je ne vidimo, još tada buduće mame treba da znaju da su im preko potrebne. Zdrava raznovrsna ishrana, redovan san, unos suplemenata vit D, Zn, folna kis.i probiotici, to su samo jedni u nizu bitnih faktora ključnih za prvih 1000 dana. A od tih prvih 1000 dana, zavisi dugoročno zdravlje bebe.

Trudnoća predstavlja izvesnu promenu za organizam, on se prilagođava na rast i razvoj novog života, što neminovno utiče i na imunitet. Zato je važno što pre početi sa brigom o imunitetu i zdravlju deteta i to pre nego što se ono rodi. Čak i kada je zdravlje trudnica na početku dobro, one su ipak osetljivije na razne infekcije. Smatra se da postoje dva važna perioda kada dolazi do naglog pada imuniteta. Prvi je između 6. i 8. nedelje trudnoće, i u tom periodu se veliki broj trudnica prehladi. Drugi period je između 20. i 28. nedelje kada se kod mnogih trudnica javlja anemija, što može dovesti do slabljenja imuniteta



## Šta možemo da učinimo za očuvanje imuniteta?

U poslednje vreme se sve više ističe značaj primene probiotika i njihov uticaj na zdravlje mame i njene bebe. Uopšteno je poznato da probiotici jačaju imunitet, utiču na bolje varenje, smanjuju grip i prehlade, koža postaje zdravija. Danas, sa velikim napretkom nauke, znamo da nisu svi probiotski sojevi isti, već da samo pravilnim izborom sojeva možemo uticati i postići željene efekte. Važno je da izaberemo pravi probiotik.

Da li trudnoća kao drugo stanje znači da bi i potrebe u organizmu majke bile drugačije – svakako da -da; da li je potrebna dodatna suplemetacija - svakako da -da. Za zdrav i dobar imunitet mame i bebe, savetuje se uzimanje posebno odabranih probiotika i suplemenata, naročito u poslednjem trimestru.

## Zašto Imunolak Adults?

Imunolak Adults je pravi imunobiotik, kombinacija probiotskih sojeva, vit D i Zn. Kombinacija koja doprinosi dugoročnom zdravlju i mame i bebe.

3 posebno odabrana probiotska soja poboljšavaju imunitet mame; koja treba da bude jaka i snažna, kako bi bolji imunitet prenela na bebu. Dodatno, oni regulišu mikrobiotu creva, čuvaju njeno zdravlje, utiču na bolji motilitet creva, smanjuju mogućnost gojaznosti tokom i nakon trudnoće, povećavaju otpornost na brojne uzročnike infekcija. Pokazano je da primena posebno probiotskih sojeva povoljno utiče na metabolizam šećera u krvi, smanjuje zapaljenje u crevima i redukuje sklonost ka razvoju gestacionog dijabetesa. Posebno dobri efekti dokazani su kod dece majki koje su tokom trudnoće i dojenja pile probiotike. Kod te dece rizik od pojave alergija, prvenstveno atopijskog dermatitisa, smanjen je na polovinu. Ovo je posebno važno za decu koja imaju genetsku predispoziciju za razvoj alergija. Jedan od ispitivanih sojeva u tom domenu sa dokazanim uspehom, je ***Lactobacillus casei*** (koji se nalazi u Imunolak Adultsu) – studije su pokazale klinički benefit u prevenciji alergija, posebno smanjenju učestalosti atopijskog dermatitisa kod dece

Vitamin D je od ključnog značaja tokom trudnoće, što je potvrđeno i rezultatima brojnih ispitivanja. Danas već znamo da je vitamin D tokom trudnoće neophodan za pravilan razvoj koštanog, imunog i nervnog-sistema, dok je nedostatak vitamina D na žalost u današnje vreme česta pojava, koja se lako i jednostavno da prevenirati suplementacijom.

Suplementacija vitamina D je važna i kasnije u dečijem dobu, pošto ima brojna pozitivna dejstva na zdravlje najmlađih: doprinosi pravilnom razvoju imunog sistema, pomaže u odbrani od gripa, i ima značajnu ulogu u razvoju koštanog sistema, a pored toga odgovarajući nivo vitamina D kod dece može za čak 78% da smanji rizik od nastajanja šećerne bolesti tipa 1.



Cink je jako važan mineral. Učestvuje u sintezi proteina, podstiče mentalni i fizički rast i razvoj.

Doprinosi jačanju imuniteta i otpornosti organizma, štiti nas od prehlada i infekcija.

U mozgu se ponaša kao modulator i ima umirujuće efekte, podstiče bolje pamćenje i koncentraciju (nema nervoze i depresije)

Značajan je za regulaciju hormona. Takođe od suštinske je važnosti za pravilan rast i razvoj bebe. Najnovija istraživanja dokazuju da dovoljan unos cinka u trudnoći smanjuje rizik od prevremenog porođaja.

Sprečava opadanje kose, a kožu čini svežom i zdravom.

Jak je antioksidans, ubrzava zarastanje rana, regeneraciju tkiva.



## Imunolak Adults za zdrav i dobar imunitet i mame i njene bebe Dojenjem do jakog imuniteta

Tokom trudnoće i dojenja, posebno ukoliko beba samo sisa, majka je izvor svih hranljivih materija neophodnih za normalan, zdrav rast i razvoj bebe, uključujući i njen imunitet. U tom periodu uobičajena ishrana majke, koliko god uravnotežena, često ne sadrži potrebnu količinu važnih hranljivih materija. Zato je dodatni unos vitamina, minerala i probiotika, tokom dojenja podjednako važan kako za majku tako i za razvoj zdrave bebe.

Dojenje je mnogo više od jednostavnog unošenja hrane putem majčinog mleka. Tokom dojenja uspostavlja se čvrsta veza između mame i bebe i na jedinstven način se zadovoljava bebina potreba za ljubavlju, toplotom i sigurnošću. Osim toga, dojenjem mame prenose svoj imunitet na bebu, obezbeđuje se pasivna zaštita bebe na neke bolesti koje je majka preležala, a to doprinosi razvoju bebinog imuniteta i zdravom odrastanju.

Na osnovu analize uzoraka majčinog mleka posle prve nedelje od porođaja, pokazano je češće prisustvo IgA antitela u mleku majki koje su uzimale probiotike u odnosu na one koje ga nisu koristile. Zato je važno da mame uzimaju pravilno odabrane probiotske sojeve i adekvatnu suplementaciju i tokom dojenja.

Imunolak Adults je kombinacija probiotika, Vit D i cinka koja poboljšava mamin imunitet, koji se „preko mleka“ prenosi na bebu. Nezamenjiva i savršena u svom stvaranju svaka ta kapljica majčinog mleka ima veliki značaj za bebu. Majčino mleko predstavlja jednuenergetsku bombu najljepših sastojaka. A pored nutritivnog savršenstva, tu je deo dojenja koji predstavlja nežnost i blizinu, koja gradi i uspostavlja divan osećaj majčinstva – veza majke i bebe.

Danas već zahvaljujući rezultatima ispitivanja znamo da ishrana tokom prvih 1000 dana predstavlja osnovu za kasnije zdravlje u toku života. Da bi mama bila snažna, otporna i da može bebi da prenese putem mleka dobar imunitet i dobre bakterije za razvoj mikrobiote, moramo da osnažimo mamu i tokom dojenja. Imunolak Adults svojim sastavom objedinjuje posebno odabrane probiotike, vit D i cink, za dobar imunitet.

Cink, čije potrebe su veće tokom laktacije nego u trudnoći. Majčino mleko je jedini izvor cinka u ishrani za bebe koje se isključivo doje i ostaje potencijalno važan izvor cinka za decu koja duže doje. Vitamin D, koji je jako važan u periodu dojenja. Majčino mleko je za izvor vitamina D i za bebu, on pomaže bebi da apsorbuje kalcijum, koji joj je potreban za rast i razvoj kostiju.

Posebno odabrane probiotske sojeve koji utiču da mikrobiota bude uravnotežena. Poznato je da uravnotežena mikrobiota mame stvara uravnoteženu mikrobiotu bebe. Tako se razvija se dobar imunitet kod beba koji dugoročno štiti njihovo zdravlje, sprečava se razvoj metaboličkih bolesti, gojaznosti i alergija kod beba. Pravilno odabrani probiotski sojevi iz **Imunolak Adultsa postavljaju osnov budućeg jakog imuniteta i sveopšteg zdravlja.**

