



Doplňky stravy vhodné
**pro nastávající
maminku a
její dítě**



Už ve chvíli, kdy se spermie setkává s vajíčkem a začíná nový život, se na scéně objevují mikroživiny. Vždy, když během složitého procesu vývoje plodu dojde k dělení buněk, plní vitaminy, minerální látky a esenciální mastné kyseliny nespočetné množství úloh, jež zajišťují, aby se v žádném kroku nestala chyba.

Každá nastávající maminka má zvýšenou potřebu nezbytných mikroživin, které jejímu tělu pomáhají, aby zvládlo mimořádně náročný úkol, jakým je vývoj a narození dokonale zdravého miminka. Dokonce i po porodu může dítě těžit z toho, že matka přijímá zvýšené množství zásadně důležitých mikroživin, které v dalším vývoji dítěte hrají klíčovou roli.

V této brožuře naleznete podrobnější informace o doplňcích stravy, které společnost Pharma Nord doporučuje pro nastávající maminky a jejich děti.



Bezplatná zákaznická linka: 800 100 622 • www.pharmanord.cz



Bioaktivní Folic



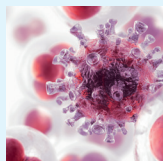
doplňek stravy

K nejvíc doporučovaným mikroživinám pro těhotné ženy patří kyselina listová. Za účelem snížení rizika narození dítěte s vývojovou vadou neurální trubice doporučují státní orgány, lékaři a zdravotníci už dvě desetiletí všem ženám v plodném věku příjem nejméně 400 mikrogramů kyseliny listové denně. Aby se ochranný účinek tohoto vitamínu mohl projevit, je důležité jej začít užívat nejméně jeden měsíc před plánovaným otěhotněním a potom v užívání pokračovat po dobu alespoň prvních tří měsíců těhotenství.

Kyselina listová je rovněž důležitá, protože:

- přispívá k normálnímu růstu zárodečných tkání během těhotenství,
- podporuje normální krevtvorbu,
- přispívá k normální funkci imunitního systému,
- přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání.

Bioaktivní Folic obsahuje v každé tabletě 400 mikrogramů biologicky dostupné kyseliny listové. Užívá se 1 tableta denně.



Bioaktivní Marin Plus

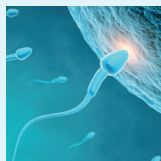


doplňěk stravy

Důležitost rybího oleje je při vývoji plodu zásadní. Je bohatým zdrojem dvou esenciálních nenasycených omega-3 mastných kyselin: EPA (eikosapentaenová kyselina) a DHA (dokosaheksaenová kyselina). Především DHA představuje pro vyvíjející se plod největší prospěch. DHA (nejméně 200 mg denně) přijímaná matkou přispívá k normálnímu vývoji mozku a zraku nejen plodu, ale i kojených miminek. Po porodu pomáhá denní dávka alespoň 100 mg DHA zajistit normální vývoj zraku u kojenců do věku 12 měsíců (to se týká dětí, které jsou kojeny

matkou a které tyto prospěšné látky získávají přeneseně z mateřského mléka). Nenasycené omega-3 mastné kyseliny plní v těle řadu dalších biologických funkcí a jsou považovány za zdravé a prospěšné jak během těhotenství, tak jako doplněk stravy pro matku i její kojené dítě po porodu. Bioaktivní Marin Plus obsahuje omega-3 mastné kyseliny ve formě volných kyselin, které se v trávicím systému vstřebávají podstatně rychleji než běžné triglyceridy. Přípravek je navíc obohacen o kyselinu listovou a vitamin B12.

Přípravek Bioaktivní Marin Plus mohou jako zdroj omega-3 mastných kyselin užívat také děti od 3 let v doporučené dávce 1 kapsle denně.



Bioaktivní Magnézium



doplňěk stravy

Hořčík je minerální látka, která se podílí na více než 300 různých enzymatických procesech v těle. Podporuje funkci svalů a nervů. Hořčík přispívá k udržování normálních kostí a zubů a má roli v dělení buněk a při syntéze bílkovin. Pomáhá také snižovat únavu a vyčerpání.

Zvýšená koncentrace hořčíku může nastávat u těhotných žen, které lépe zvládnou těhotenství. Přispívá totiž k normální činnosti svalů, nervového systému a psychické činnosti.

Hořčík je minerální látka, která se podílí na více než 300 různých enzymatických procesech v těle. Podporuje funkci svalů a nervů. Hořčík přispívá k udržování normálních kostí a zubů a má roli v dělení buněk a při syntéze bílkovin. Pomáhá také snižovat únavu a vyčerpání.

Bioaktivní Magnézium obsahuje v každé tabletě 200 mg hořčíku s vysokou biologickou dostupností.

Přípravek Bioaktivní Magnézium mohou užívat také děti od 3 let v doporučené dávce ½ tablety denně. Tabletou lze rozpustit ve sklenici s vodou a vypít.



Bioaktivní Inflū-Zinek



Těhotenství se může velmi snadno odrazit na nízké koncentraci živin v organismu nastávající maminky. Každá by se měla snažit o dostatečný příjem mikroživin, jakými jsou například vitamin C a zinek, které přispívají k normální funkci imunitního systému.

Otázka tělesné imunity je pro nastávající maminku klíčová. Proto je důležité, aby přijímala pestrou stravu a dostatek vitaminů. Ve vypjatých obdobích je pak vhodné vitamin C a zinek doplňovat formou pastilek.

Pastilky Bioaktivní Inflū-Zinek mají příjemnou chuť a obsahují vitamin C i zinek v biologicky dostupné formě. Pastilky se nechají volně rozpustit v ústech. Vstřebávání obou mikroživin je u tohoto přípravku mnohem rychlejší, protože absorpce probíhá přímo ve sliznici ústní dutiny. Bioaktivní Inflū-Zinek je vhodný užívat například v období podzimu, zimy a začátku jara, kdy může být organismus oslaben.

Bioaktivní Inflū-Zinek mohou užívat také děti od 3 let v doporučené dávce 1-2 pastilky za den. S užíváním je vhodné začít týden před plánovaným začátkem docházky do mateřské školky či školy.