



suplement diety

PLANOWANIE - CIĄŻA - KARMIENIE

Opakowanie	Cena
30 kapsułek	24.75 zł

## › OPIS

### PLANOWANIE - CIĄŻA - KARMIENIE

**Produkt rekomendowany przez Polskie Towarzystwo Ginekologiczne oraz posiada pozytywną opinię Instytutu Matki i Dziecka.**



**Vita-min plus® Mama** to innowacyjna, kompleksowa kompozycja witamin i wysoko przyswajalnych składników mineralnych w postaci chelatów - uzupełniająca zwiększone zapotrzebowanie na mikroelementy pokarmowe podczas ciąży i w okresie laktacji. Formuła została dodatkowo wzbogacona ekstraktem żurawiny wieloowocowej (*Vaccinium macrocarpon* Ait.) oraz kwasem foliowym, który przyczynia się do prawidłowego wzrostu tkanek matki, w zwiększonej dawce - rekomendowanej dla kobiet planujących ciążę, w okresie ciąży i laktacji.

#### **Badania naukowe udowodniły, że:**

**Witamina A** - pomaga zachować zdrową skórę, utrzymać prawidłowe widzenie i prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego. Dodatkowo przyczynia się do utrzymania odpowiedniego metabolizmu żelaza w organizmie.

**Witamina D** - pomaga w utrzymaniu zdrowych kości oraz zębów, ponieważ uczestniczy w utrzymaniu prawidłowego poziomu wapnia we krwi. Witamina D sprzyja również właściwemu funkcjonowaniu mięśni oraz układu odpornościowego.

**Witamina E** - pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym, czyli nadmierną ilością wolnych rodników.

**Witamina C** - pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego, nerwowego oraz chroni komórki przed stresem oksydacyjnym. Ponadto wspiera produkcję kolagenu dzięki czemu zapewnia prawidłowe funkcjonowanie chrząstki, skóry, zębów i dziąseł.

**Witamina B1** - przyczynia się do odpowiedniego funkcjonowania układu nerwowego, metabolizmu energetycznego, serca i funkcji psychologicznych.

**Witamina B2** - przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia, zachowania zdrowej skóry, a także prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego oraz błon śluzowych. Podobnie do witaminy A wspomaga odpowiedni metabolizm żelaza i wspiera prawidłowe widzenie.

**Niacyna** - przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia, zachowania zdrowej skóry, a także prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego oraz błon śluzowych.

**Witamina B6** - pełni w organizmie wiele istotnych funkcji m.in.: odpowiada za utrzymanie właściwego metabolizmu białka, glikogenu, homocysteiny, pomaga w produkcji czerwonych krwinek i prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego. Witamina B6 jest jedną z witamin z grupy B, która przyczynia się do regulacji aktywności hormonalnej.

**Kwas foliowy** - występujący w rekomendowanej dawce przyczynia się do prawidłowego wzrostu tkanek matki.

**Witamina B12** - jest pomocna w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek, utrzymaniu prawidłowego metabolizmu energetycznego i prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego. Przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia oraz znużenia.

**Biotyna** - pomaga zachować zdrowe włosy, prawidłowy stan błon śluzowych i zdrową skórę.

**Kwas pantotenowy** - przyczynia się do prawidłowej syntezy i metabolizmu hormonów sterydowych, witaminy D oraz niektórych neuroprzekaźników, pomaga w utrzymaniu zdolności umysłowych na prawidłowym poziomie.

**Wapń** - jest potrzebny do utrzymania zdrowych kości i zębów. Dodatkowo wspiera prawidłowe funkcjonowanie mięśni, przewodnictwa nerwowego i enzymów trawiennych.

**Magnez** - zmniejsza uczucie zmęczenia i znużenie oraz pomaga utrzymać prawidłowe funkcje układu nerwowego. Ponadto pomaga m.in. w prawidłowej syntezie białka, utrzymaniu zdrowych kości i zębów.

**Żelazo** - odpowiedzialne jest za prawidłowy transport tlenu w organizmie, pomaga w produkcji czerwonych krwinek i hemoglobiny oraz utrzymaniu prawidłowych funkcji układu odpornościowego.

**Cynk** - pełni wiele istotnych funkcji m.in.: pomaga w utrzymaniu zdrowych kości, włosów, paznokci, skóry, bierze udział w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego, odpowiedniej syntezie białek i DNA. Przyczynia się do podtrzymania prawidłowych funkcji układu rozrodczego, co jest istotne dla kobiet starających się o potomstwo.

**Mangan** - jest pomocny w tworzeniu się tkanek łącznych, chroni przed atakiem wolnych rodników,

jego prawidłowe stężenie przyczynia się do utrzymania zdrowych kości.

**Miedź** – pomaga w odpowiednim transporcie żelaza w organizmie, jest ważna w utrzymaniu prawidłowej pigmentacji włosów i skóry.

**Jod** – wspiera odpowiednią produkcję hormonów tarczycy i jej prawidłowe funkcjonowanie. Dodatkowo przyczynia się do utrzymania prawidłowych funkcji poznawczych.

**UWAGA!** Dla bezpieczeństwa Mamy i Dziecka składniki mineralne preparatu Vita-min plus® Mama są w postaci najwyższej jakości, wysoko przyswajalnych chelatów aminokwasowych Albion®, w tym chelatowane żelazo - **FERROCHEL®** - o najwyższej biodostępności i tolerancji potwierdzonej w wieloletnich badaniach naukowych.

**Pamiętaj!**

**Wybierając preparat mineralny, szukaj na opakowaniu znaczka Albion® Minerals - to gwarancja najwyższej przyswajalności i biodostępności składników mineralnych.**



## › SKŁAD

Informacja żywieniowa	1 kapsułka	%ZDS
Witamina A	180 µg	22,5%
Witamina D	5 µg	100%
Witamina E	12 mg	100%
Witamina C	80 mg	100%
Witamina B1	1,1 mg	100%
Witamina B2	1,4 mg	100%
Niacyna	16 mg	100%
Witamina B6	1,4 mg	100%
Kwas foliowy	400 µg	200%
Witamina B12	2,5 µg	100%
Biotyna	50 µg	100%
Kwas pantotenowy	6 mg	100%
<b>Minerały</b>		
Wapń / chelat ALBION® TRAACS®	100 mg	12,5%
Magnez / chelat ALBION® TRAACS®	50 mg	13%
Żelazo / chelat ALBION® TRAACS® (Ferrochel®)	14 mg	100%
Cynk / chelat ALBION® TRAACS®	10 mg	100%

Mangan / chelat ALBION® TRAACS®	1 mg	50%
Miedź z chelatu ALBION® TRAACS®	1000 µg	100%
Jod	200 µg	133%
Ekstrakt z owoców żurawiny wielkoowocowej (Vaccinium macrocarpon Ait.) w tym 10% proantocyjanidyn	10 mg	-

%ZDS - procent realizacji dziennego zalecanego spożycia.

**Składniki: składniki mineralne** (diglicynian wapnia (chelate aminokasowy wapnia Albion®, Albical™), diglicynian magnezu (chelate aminokwasowy magnezu Albion®), diglicynian żelaza (chelate aminokwasowy żelaza **Ferrochel**®), diglicynian cynku (chelate aminokwasowy cynku Albion®), diglicynian miedzi (chelate aminokwasowy miedzi Albion®), diglicynian manganu (chelate aminokwasowy manganu Albion®), jodek potasu, **witaminy** - kwas L-askorbinowy - wit.C, octan dl- $\alpha$ -tokoferylu - wit.E, amid kwasu nikotynowego - niacyna, beta karoten - wit.A, D-pantotenian wapnia - kwas pantotenowy, D-biotyna, cyjanokobalamina - wit.B12, cholekalcyferol - wit.D, kwas pteroilomonoglutaminowy - foliany, chlorowodorek pirydoksyny - wit.B6, ryboflawina - wit.B2, monoazotan tiaminy - wit.B1, tlenek magnezu, stearynian magnezu - substancje przeciwzbrylające, **ekstrakt z owoców żurawiny wieloowocowej** (Vaccinium macrocarpon Ait.), celuloza mikrokryształiczna - substancja wypełniająca, kapsułka (żelatyna - składnik otoczki, barwnik: E 171).

## › PRZEZNACZENIE

**Preparat przeznaczony:** dla kobiet w ciąży, karmiących piersią oraz kobiet planujących potomstwo.

## › DAWKOWANIE

**Zalecana dzienna porcja:** 1 kapsułka raz dziennie po posiłku głównym popijając dużą ilością wody lub inaczej po konsultacji z lekarzem.

*Nie należy przekraczać zalecanej dziennej porcji do spożycia w ciągu dnia.*

*Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.*

*Zalecany jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia.*

## › BADANIA

Diet and deprivation in pregnancy.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19682400>

The role of micronutrients in pregnancy.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20369151>

Daily cranberry juice for the prevention of asymptomatic bacteriuria in pregnancy: a randomized, controlled pilot study.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18707726>

Safety and efficacy of cranberry (vaccinium macrocarpon) during pregnancy and lactation.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18204103>

Relative effectiveness of iron bis-glycinate chelate (Ferrochel) and ferrous sulfate in the control of iron deficiency in pregnant women.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11688081>

New data on the importance of gestational Mg deficiency.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15637217>

Maternal vitamin D status during pregnancy and childhood bone mass at age 9 years: a longitudinal study.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16399151>

Maternal Zinc Supplementation Reduces Diarrheal Morbidity in Peruvian Infants.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20227716>

Iodine supplementation of pregnant women in Europe: a review and recommendations.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15220938>

Vitamin A supplementation during pregnancy.

<http://apps.who.int/rhl/reviews/CD001996.pdf>