

# ZDRAVIE MIX



# Vitamíny pre tehuľky

... aby vaše dieťaťko malo všetko, čo potrebuje na svoj rast.

Správne stravovanie vám umožní ostať v dobrej kondícii aj počas tehotenstva. Na bežné potraviny, najmä mimo pestovateľskej sezóny, často neobsahujú také množstvá výživných látok, aké potrebujete. Preto si môžete v rozumnej miere doplniť potrebné vitamíny či minerály aj v podobe voľnopredajných výživových doplnkov. Na výber máte rôzne zosťavené komplexy vitamínov a minerálov alebo môžete podľa svojich aktuálnych potrieb užívať len jednu konkrétnu látku. Tak bude vaša krv počas gravidity dodávať dieťaťku všetko, čo potrebuje. V tehotenstve sa najčastejšie odporúča užívanie kyseliny listovej, železa, horčička, vápnika či jódu.

## Kyselina listová, vitamín B<sub>9</sub>

Jej užívanie sa odporúča už od momentu, keď si s partnerom poviete, že by ste chceli dieťaťko, a odporúča sa až do skončenia tretieho mesiaca gravidity. Táto látka sa podieľa na metabolizme bielkovín, tvorbe červených krviniek či na správnom delení buniek, teda na zdravom raste a vývoji plodu, a pomáha predchádzať vývojovým chybám. Bežne sa nachádza najmä v listovej zelenine, ovocí a vo vnútornostiach, no tepelnou úpravou stráca svoje účinky.

## Vápnik

Je známe, že tento minerál sa významne podieľa na stavbe a pevnosti kostí a zubov. Okrem mlieka a mliečnych výrobkov ho môžete získať aj z zariet, brokolice, kelu, maku, zo sóje či zo sezamu.

## Železo

Podľa individuálnych potrieb môžete užívať aj železo, pretože tehotné ženy často trpia málokrvnosť. Tento minerál sa podieľa na vývoji vnútorných orgánov dieťaťka. Vám pomôže pri príznakoch únavy. Obsahuje ho červené mäso, ryby, vajcia, celozrnné výrobky a listová zelenina.

## Báječná rada

Odporúča sa súčasne užívať aj vitamín C v prírodzenej podobe alebo ako výživový doplnok. Ak zároveň beriete aj horčičku, užite ho s odstupom aspoň dvoch hodín.

## Horčička

Nedostatok tohto minerálu sa často prejavuje ako kŕče v lýtkach či v bruchu a môže viesť k predčasnemu pôrodu. Vaše dieťaťko ho potrebuje pri tvorbe kostí a na správne fungovanie metabolizmu. Okrem toho podporuje vstrebávanie vápnika aj činnosť svalstva, nervov a srdca. Vyskytuje sa najmä v listovej zelenine, ale aj v orechoch, banánoch a marhuliach.

## Jód

V našom podnebnom pásme sa tento prvok nevyskytuje voľne v dostatočnom množstve. Preto sa odporúča jeho užívanie aj tehotným ženám, najmä od tretieho mesiaca gravidity. Pozitívne ovplyvňuje telesný aj duševný vývoj dieťaťka. Jeho prírodná forma sa nachádza v morských rybách, jodizovanej soli a v niektorých minerálnych vodách.



## KYSELINA LISTOVÁ – forte

- je nevyhnutná pri tvorbe nukleových kyselín, ktoré sú nositeľmi informácií pre správnu funkciu všetkých životne dôležitých procesov, napr. tvorbu červených krviniek a metabolizmus bielkovín
- v období plánovania tehotenstva je dostatok kyseliny listovej v organizme dôležitý pre zdravý vývoj plodu
- táto látka pomáha predchádzať vývojovým poruchám plodu
- 60 tabliet • odporúčaná cena 1,95 €



## JODIKAL

- pre dobrý duševný a telesný vývoj je jód nevyhnutný pre deti aj dospelých
- jeho nedostatok sa prejavuje dysfunkciou štítnej žľazy, chudnutím či naopak priberaním
- pri nedostatku jódu môže doplniť váš pravidelný príjem na optimálnu hladinu
- 80 tabliet • odporúčaná cena 2,50 €



## ŽELEZO plus

- s vitamínom B<sub>12</sub> a kyselinou listovou
- Prispieva
- k normálnemu energetickému metabolizmu
- k tvorbe červených krviniek a hemoglobínu
- k normálnej funkcii imunitného systému
- na zníženie únavy a vyčerpanosti
- k prenosu kyslíka v tele
- 60 tabliet • odporúčaná cena 3,50 €



F7123183/01

Viac na [www.happytrade.sk](http://www.happytrade.sk) Výživový doplnok

Dostanete v lekárňach za priaznivé ceny

Dováža: HAPPY TRADE spol. s r.o.

M. M. Hodžu 10, 960 01 Zvolen

Vyrába: NATURVITA a.s., Česká republika