

# Folio®

Możesz znacznie poprawić stan swego zdrowia, stosując zrównoważoną dietę i zdrowy styl życia. Jednak czasami może być konieczne zastosowanie suplementu diety.

Folio® jest głównie zalecany dla kobiet planujących ciążę, ciężarnych lub karmiących piersią. W tym okresie życia odpowiednia podaż witamin z grupy B i D<sub>3</sub>, a także jodu jest szczególnie ważna. Konieczne jest zwrócenie szczególnej uwagi na zróżnicowaną i zrównoważoną dietę, jak również zdrowy styl życia w okresie ciąży i laktacji. Jednak nie zawsze łatwo jest zaspokoić znacznie zwiększone zapotrzebowanie na światłoczuły kwas foliowy i witaminę B<sub>12</sub>, trudno dostępny na jod oraz witaminę D<sub>3</sub> wyłącznie ze spożywanego pożywienia. Przyjmowanie Folio® zapewnia Tobie i Twojemu dziecku zrównoważone spożycie tych składników odżywczych.

## Składniki

### Kwas foliowy – „witamina ciąży”

Kwas foliowy (witamina B<sub>9</sub>) jest szczególnie ważny podczas ciąży i laktacji, ponieważ odgrywa zasadniczą rolę we wszystkich procesach podziału komórek i we wroście tkanki matki.

W związku z tym również odgrywa ważną rolę w życiu płodowym i powinien być dostarczany na odpowiednim poziomie od początku ciąży. Dlatego zaleca się przyjmować suplement kwasu foliowego już w momencie podjęcia decyzji o zająciu w ciążę.

Inne zalety spożywania wystarczającej ilości kwasu foliowego to: jego aktywny udział w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego, wzmocnienie zrównoważonego poziomu homocysteiny we krwi i redukcja uczucia zmęczenia.

**Źródła:** warzywa liściaste (takie jak szpinak, brokuły i sałata), pomidory, zboża, drożdże, jaja i orzechy.

### Witamina B<sub>12</sub> – „witamina wspomagająca”

Witamina B<sub>12</sub> (kobalamina) odgrywa równie ważną rolę w układzie odpornościowym oraz w procesie tworzenia krwi. Ponadto jest to witamina niezbędna dla właściwego działania układu nerwowego i regulacji zasobów energetycznych. Kwas foliowy nie może wykonywać swego zadania bez witaminy B<sub>12</sub>. Obie witaminy działają ramię w ramię. W związku z tym odpowiedni poziom witaminy B<sub>12</sub> jest również ważny, co wystarczająca ilość kwasu foliowego.

**Źródła:** mięso, ryby i przetwory mleczne.

### Witamina D<sub>3</sub> – „witamina słońca”

W odróżnieniu od większości witamin, witamina D jest wytwarzana przez organizm, kiedy wystawiamy skórę na działanie promieni słonecznych; warto wiedzieć, że faktycznie działa ona jak hormon. Witamina D jest niezbędna dla mocnych kości, ponieważ pomaga organizmowi wykorzystywać wapń i fosfor z diety. Witamina D odgrywa również rolę w procesie podziału komórek i w normalnym funkcjonowaniu układu odpornościowego.

**Źródła:** głównie produkcja własna; olej z wątroby dorsza i ryby.

### Jod – minerał

Jod jest ważnym minerałem, który jest potrzebny przy wytwarzaniu hormonów tarczycy. Hormony te kontrolują

wzrost i rozwój wszystkich narządów, układu nerwowego, mózgu, mięśni i kości. Ponadto jod jest składnikiem odżywczym o krytycznym znaczeniu dla utrzymania zdrowej skóry i zrównoważonych zasobów energii.

**Źródła:** ryby morskie, skorupiaki oraz w mniejszym zakresie jaja i przetwory mleczne.

### Kiedy i jak długo należy przyjmować Folio®?

Folio® pomaga zaspokoić zwiększone zapotrzebowanie na witaminy B<sub>9</sub>, B<sub>12</sub>, D<sub>3</sub> i jod w okresie planowania ciąży, jak i podczas ciąży i laktacji. Zalecamy zapewnienie zaopatrzenia w te składniki odżywcze, przyjmując Folio® od momentu planowania rodziny do końca okresu karmienia piersią.

### Przeciwwskazania

Kobiety z zaburzeniami czynności tarczycy przed przystąpieniem do przyjmowania Folio® powinny skonsultować się z lekarzem.

### Skład

Składniki odżywcze	na tabletkę	%NRV*
Kwas foliowy	400 µg	200
Jod (jodek potasu)	150 µg	100
Witamina D <sub>3</sub>	20 µg	400
Witamina B <sub>12</sub>	9 µg	360

\* % wartości referencyjnych składników odżywczych w UE.

**Dawkowanie:** przyjmować jedną tabletkę dziennie z płynem podczas posiłku.

Nie przekraczać dziennej dawki.

Po naciśnięciu tabletkę uwalnia praktyczny dozownik.

**Przechowywanie i środki ostrożności:** Przechowywać w suchym miejscu (nie w łazience lub lodówce!), w temp. nie wyższej niż 25°C, z dala od bezpośredniego światła słonecznego.

Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.

**Składniki:** Środek wypełniający: Celuloza, wodorofosforan wapnia; glukoza; substancja powlekająca: hydroksypropylometyloceluloza; środek przeciwbzylający: sole magnezowo-sodowe kwasów tłuszczowych; kwas pterologlutaminowy (kwas foliowy); jodek potasu, cholekalcyferol (witamina D<sub>3</sub>), cyjanokobalamina (witamina B<sub>12</sub>).

**Produkt nie zawiera laktozy, fruktozy, glutenu, barwników, substancji smakowych i nanocząstek oraz składników pochodzenia zwierzęcego.**

### Kod identyfikacyjny produktu (GLN):

4 260 139 870 54 7 (120 tabletek – dozownik)

4 260 139 870 55 4 (15 tabletek – dozownik)

 **SteriPharm Export**

www.steripharm-export.com

Odwiedź naszą stronę internetową

SteriPharm Export GmbH

Herderstraße 29 · 61350 Bad Homburg v.d. Höhe · Niemcy