

# НЕМСКО КАЧЕСТВО И ТРАДИЦИЯ ОТ 1897 ГОДИНА



**Как да запазим здравето и красотата  
по време на бременността и кърменето?**



**Protefix<sup>®</sup>**



# Какво е красотата?

Външната красота в традиционния си смисъл е отражение на вътрешната ни хармония и здраве. Тя е посланието, което изпращаме към околните.

# Какво се случва по време на бременността и след раждането?

## По време на бременността:

- Храня се редовно;
- Подбирам внимателно храните
- В менюто ми има много плодове и зеленчуци
- Старая се да се движа, мои бременни приятелки дори ходят на гимнастика
- Грижа се за кожата си
- Мия редовно косата си
- Купила съм си страхотни тоалети за бременни
- Спя достатъчно
- Изглеждам страхотно
- Поствам селфита с корема в социалните мрежи 😊

## След раждането:

- Храня се, когато ми остане време
- Храня се почти с каквото ми попадне
- Внимавам какви плодове и зеленчуци ям, заради коликите
- Разхождам се с количката, където намеря тротоар без паркирани на него коли
- Не ми остава време дори един крем на лицето да си сложа
- Страхотно е чувството да си сама в банята
- Още си нося тоалетите за бременни
- Не спя достатъчно
- Чувствам се страхотно
- Рязко сведох селфитата до нула, поствам бебешки крачета 😊

# Майчинството: тъй желано и прекрасно

## Очаквания



## Реалност



# Витамини и минерали

Витамините и микроелементите участват във всички важни процеси в нашия организъм, а в хода на бременността нуждите му се удвояват.



Растежът е нещо повече от увеличаване на размерите: включва развитие на **физически, емоционални и интелектуални възможности.**

Известно е, че всички органи на бебето се формират още в началото на бременността. Затова е много важно осигуряването на **подходящата среда**

Грижата за здравето на майката е грижа за здравето на плода!

# Витамините са нетрайни.....

С времето се **изчерпват**



**септември**



**март**



# Витамините имат много врагове



Нитрати



Пестициди



Въглероден диоксид



Консервиране



Готвене

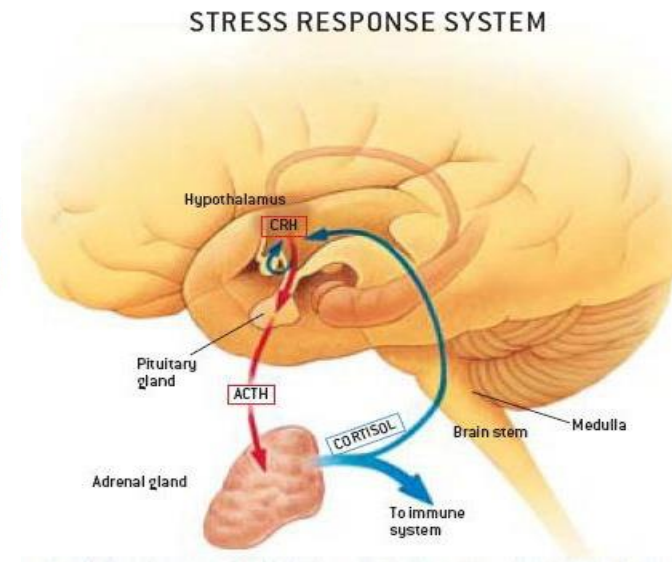


Метална  
цитрус преса



Лекарства

# Витамини и стрес



- **Намален синтез** на ендогенни **антиоксиданти**
- **Повишени нужди** от **витамини**



# Каква е ролята на витамините?



- **Витамините Е и С** - подпомагат клетъчната защита, силни антиоксиданти
- **Витамин D<sub>3</sub>** - необходим за усвояване на калция и нормалната функция на имунната система
- **Витамин В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub>, Ниацин и Пантотенова киселина** - важни за метаболизма на нервните клетки
- **Витамин В<sub>2</sub>, В<sub>12</sub>** - ключови за кръвотворенето, както и за нервната система

# Фолиева киселина и нейното значение



- Важна за затваряне на **невралната тръба при ембриона**
- Необходима за **здравословния растеж и вътреутробното развитие**
- **Намалява** риска от вродени **дефекти на мозъка и гръбначния стълб**



# Защо са важни Омега-3 мастните киселини?

- **Незаменими**, тъй като човешкото тяло се нуждае от тях, а не може да ги произвежда
- Защита и профилактика на **сърдечно-съдовата система**
- За пълноценното развитие на **мозъка, зрението и нервната система** на плода и кърмачето<sup>1</sup>
- Намаляват риска от преждевременно раждане<sup>2,3</sup>
- Противовъзпалително действие<sup>4</sup>



1. Innis S. J. *Pediatrics* 2003, Vol. 143
2. Olsen S. et al *The Lancet* 1992, Vol. 339
3. Smuts C. et al *Obstetrics & Gynecology* 2003, Vol. 101
4. Kidd PM, 2009

# Каква е ролята на микроелементите?

## Желязо, Цинк и Йод



- Участват в процеса на образуване на червените кръвни телца (еритроцити) в организма
- Клетъчната защита
- Регулацията на растежа и метаболизма
- Продукцията на тироидни хормони

# Кърма и допълнителен прием на витамини

В кърмата преминават:

- **Омега-3** мастни киселини
- Желязо
- Калций и Витамин D<sub>3</sub>
- Витамин С, Витамини от В групата
- Магнезий
- Йод
- Цинк
- Фолиева киселина
- Витамин А и Витамин Е



**Допълнителният прием на витамини  
повишава качеството на кърмата!**

# Майчината кърма

**За силен имунитет на детето!**

Кърмата е **най-качествената храна**, чийто **състав отговаря най-пълно на нуждите на бебето.**



Съставът на кърмата обединява различни **полезни вещества** за здравословното развитие на бебето, които изпълняват функциите си **в комбинация с определени витамини и минерали!**



# Защо е необходим допълнителен прием на витамини?

- **Коластра** – богата на белтъци, въглехидрати, витамини, имуноглобулини от групата А – в подкрепа на **имунната система!**
- **Мазнини** - изградени главно от ненаситени мастни киселини, които са важни за развитието на **мозъка, нервната система** и ретината на **окото**.
- **Въглехидрати** – основен **енергиен източник** за организма
- **Белтъци** – с висока биологична стойност
- **Соли**
- **Витамини и минерали**

# Допелхерц® актив АКТИВ МАМА

В периодите  
преди, по време и след бременност!



- Омега–3 мастни киселини
- Фолиева киселина
- 11 витамина
- 5 минерала и микроелемента



# Защо да изберем **Допелхерц® актив** **Актив МАМА?**



- **Високи стандарти за чистота;** строг контрол на качеството
- **Не съдържа лактоза, глутен и GMO**
- Цена в аптека около 9лв за 30 капсули
- Препоръчителен дневен прием 1 капсула



# Вълшебният Магnezий



# Каква е ролята на Магнезия?

- Участва в **минерализацията на костите**
- Важен за **естественото развитие на бременността**
- Допринася за нормалната функция на **нервите, мускулите, включително сърдечния мускул**
- Участва в поддържането на **електролитния баланс и производството на енергия**

**Недостигът му може да доведе до:**

- болезнени мускулни **схващания**
- **раздразнителност**
- лесна **уморяемост**
- **сърдечни** ритъмни **нарушения**
- **липса на здравословен сън**



# Допелхерц® актив Магnezий 500 ДЕПО



- Двухазна ДЕПО таблетка
- **Удължено освобождаване** = ЗАЩИТА през целия ден
- Цена в аптека около 8лв
- Опаковка от 30 таблетки
- Препоръчителен прием – ½ таблетка дневно



**Бързо и ефективно действие!**



# Допелхерц® актив Имуно за ДЕЦА

## За силен имунитет!



- Масло от **ЧЕРЕН КИМИОН**, витамини и Цинк
- **Не съдържа подсладители**, изкуствени оцветители и консерванти
- Цена в аптека: около 8лв
- 
- Опаковка от 30 капсули
- Препоръчителен прием: 1-2 капсули дневно
- За деца над 4 годишна възраст



# Майките и бебетата на Допелхерц





*С най-добри пожелания  
за много здраве!*



**БЛАГОДАРЯ ЗА  
ВНИМАНИЕТО!**