

## CZYSTA RADOŚĆ (Z) MACIERZYŃSTWA



**Mama to jedno z najpiękniejszych słów na świecie. Synonim miłości, bezpieczeństwa, czułości i ciepła. Miłości w najczystszej postaci – bezwarunkowej i bezgranicznej. Jej wyrazem jest troska, która rodzi się już w momencie, kiedy kobieta nosi swoje dziecko pod sercem.**

Kobieta staje się mamą tak naprawdę już na etapie planowania macierzyństwa i całej ciąży. Pierwsze USG, pierwsze wyczuwalne pod ręką ruchy dziecka, pierwszy krzyk... To chwile, które wywołują łzy wzruszenia, dają pełnię szczęścia i na zawsze budują więź z dzieckiem. Z tej miłości wynika troska i potrzeba zapewnienia mu tego, co najlepsze. A troska o dziecko zaczyna się od troski o... siebie. To nie tylko odpowiednia dieta, aktywność fizyczna ale również suplementacja, dlatego warto w tym okresie wybierać suplementy diety charakteryzujące się **czystym składem**, które zapewnią wsparcie w tym wyjątkowym czasie oczekiwania, a także po porodzie.

### **Wielkie oczekiwanie**

Pierwszy trymestr ciąży za Tobą? Wspaniale! Za chwilę poczujesz pierwsze ruchy swojego maluszka, poznasz jego płeć (jeśli lekarz Wam jeszcze jej nie zdradził), zaczniesz wybierać imię i przygotowywać pokój lub kącik w Waszej sypialni. W drugim trymestrze dziecko ma już wykształcone wszystkie organy i zaczyna rosnąć. Teraz dojrzewają jego organy wewnętrzne oraz układ nerwowy. W trzecim trymestrze będzie dojrzewał jego układ oddechowy, mózg i narząd wzroku, będzie się zwiększać także ilość tkanki tłuszczowej. W czasie karmienia piersią mleko matki jest głównym źródłem składników odżywczych dla dziecka – ich właściwa ilość w pokarmie ma kluczowe znaczenie dla jego dalszego, prawidłowego rozwoju.

## Suplementacja w ciąży

Ciąża to czas zwiększonego zapotrzebowania na składniki odżywcze. **Polskie Towarzystwo Ginekologów i Położników rekomenduje suplementację** składników takich jak: kwas foliowy, witaminę D, jod, DHA **u wszystkich zdrowych kobiet w ciąży**<sup>1</sup>.

**Pueria Duo** to preparat, który powstał z połączenia wiedzy ekspertów oraz wytycznych PTGiP, opracowany na okres ciąży od 13. tygodnia do końca karmienia piersią. Zawiera składniki rekomendowane przez PTGiP: **kwas foliowy, witaminę D, jod, DHA**<sup>1</sup> w połączeniu z **choliną – BEZ** substancji **wypełniających, barwników** oraz **konserwantów**.

Pueria Duo **nie zawiera żelaza** – według najnowszych wytycznych PTGiP **suplementacja żelaza zalecana jest jedynie w konkretnych przypadkach**, gdyż jego nadmiar może mieć niekorzystny wpływ na przebieg ciąży. Każdorazowo decyzję o potrzebie suplementacji żelaza u kobiety w ciąży powinien podjąć lekarz, po ocenie wyników badań krwi.

Produkt Pueria Duo posiada pozytywną opinię PTGiP<sup>2</sup>



Suplement diety **Pueria Duo** to:



- ✓ **Czysty skład** – bez substancji wypełniających, barwników oraz konserwantów.
- ✓ **Składniki rekomendowane przez Polskie Towarzystwo Ginekologów i Położników:** kwas foliowy, witamina D, jod, DHA<sup>1</sup>.
- ✓ **Wysoka jakość i biodostępność DHA** w postaci trójglicerydów.

**Pueria Duo** zawiera dwa źródła **folianów: kwas foliowy** oraz jego aktywną formę: **L-metylofolian wapnia**, która nie musi ulegać tak wieloetapowej przemianie w organizmie do formy aktywnej, jak nieaktywny kwas foliowy. O możliwości wykorzystania kwasu foliowego przez organizm decyduje gen MTHFR, którego mutacja występuje nawet u 50% populacji<sup>1</sup>. U osób tych skuteczność przekształcania kwasu foliowego do aktywnej postaci może zmniejszyć się nawet

aż o 70%. Badania naukowe potwierdzają, że wiele osób nie w pełni metabolizuje kwas foliowy, co skutkuje zbyt niskim poziomem jego aktywnej postaci we krwi<sup>3</sup>.

Skład **Pueria Duo** został wzbogacony o cholinę, która przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu homocysteiny, mającego wpływ na prawidłowy przebieg ciąży.

<sup>1</sup> Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników dotyczące suplementacji u kobiet ciężarnych. Wytyczne PTGiP 07/2020. <https://www.ptgin.pl/rekomendacje-1>

<sup>2</sup> Stanowisko Zespołu Ekspertów Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników dotyczące suplementów diety: PUERIA UNO, PUERIA DUO. Ginekologia i Perinatologia Praktyczna 2021, 6, 2, 109-112

<sup>3</sup> Seremak-Mrozikiewicz A. i wsp. The frequency of 677C>T polymorphism of MTHFR gene in the Polish population. Archives of Perinatal Medicine 2013, 19, 12-18.

Informacja prasowa

**DHA** zawarty w **Pueria Duo** ma postać trójglicerydów, czyli taką, jaka naturalnie występuje w organizmie. Dzięki temu może być lepiej przyswajany przez organizm człowieka<sup>4</sup>. Źródłem **DHA** w produkcie jest wysokogatunkowy olej rybi otrzymywany opatentowaną technologią Golden Omega®, która zapewnia jego wyjątkową czystość i jakość. Ponadto ogranicza ona niekorzystny proces utleniania oleju, przez co minimalizuje rybi smak i zapach.

Według zaleceń Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników bezpiecznym źródłem DHA dla kobiet w ciąży są małe ryby<sup>5</sup>. DHA w Pueria Duo pozyskiwany jest z małych ryb sardeli o wysokiej zawartości kwasów tłuszczowych omega-3.

#### **Właściwości składników:**

**FOLIANY** biorą udział w procesie podziału komórek, przyczyniają się do wzrostu tkanek macicznych w czasie ciąży oraz pomagają w prawidłowej produkcji krwi.

**JOD** pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego oraz tarczycy, przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego.

**WITAMINA D** bierze udział w procesie podziału komórek, pomaga w prawidłowym wchłanianiu i wykorzystywaniu wapnia i fosforu oraz w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego. Jest potrzebna dla prawidłowego wzrostu i rozwoju kości u dzieci.

**CHOLINA** pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu wątroby, przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu tłuszczów oraz homocysteiny.

**DHA** – wielonienasycony kwas tłuszczowy z rodziny omega-3 przyczynia się do utrzymania prawidłowego widzenia i funkcjonowania mózgu<sup>6</sup>, spożywany w czasie ciąży wspomaga prawidłowy rozwój mózgu i oczu u płodu i niemowląt karmionych piersią<sup>7</sup>.

Opakowanie Pueria Duo zawiera 90 kapsułek na 30 dni stosowania.

Zalecana porcja do spożycia w ciągu dnia: 3 kapsułki dziennie: 1 kapsułka z witaminami i minerałami + 2 kapsułki z DHA.

#### **PUERIA – CZYSTY SKŁAD CZYSTA RADOŚĆ!**

Więcej informacji na: [pueria.pl](http://pueria.pl) oraz IG: @pueria\_czysty\_sklad

---

<sup>4</sup> Bioavailability of marine n-3 fatty acid formulations, Prostaglandins, Leukotrienes and Essential Fatty Acids 83., 2010

<sup>5</sup> Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego w zakresie stosowania witamin i mikroelementów u kobiet

<sup>6</sup> Korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg DHA dziennie.

<sup>7</sup> Korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 200 mg DHA dziennie ponad zalecane dzienne spożycie 250