

Nahrungsergänzungsmittel für die schwangere oder stillende Frau.

Zukünftige Mutter, für Sie beginnt nun eine wichtige Zeit, in der Sie Sorge für sich selbst und das werdende Leben tragen. Gynefam® PLUS, ein Nahrungsergänzungsmittel das speziell für Sie entwickelt wurde, hilft Ihnen Ihre Schwangerschaft und Stillzeit zu genießen!

Die Grundregeln

Sie brauchen nicht für zwei zu essen. Wählen Sie vielmehr Nahrungsmittel mit einem hohen Nährwert und achten Sie auf eine abwechslungsreiche Ernährung. Es wird Ihnen empfohlen, auf den Konsum von Tabak und Alkohol während der Schwangerschaft und Stillzeit zu verzichten.

Gynefam® PLUS, ein Nahrungsergänzungsmittel entwickelt für Sie. Gynefam® PLUS wurde als Kombination von 11 Vitaminen, 2 Mineralstoffen, 5 Spurenelementen und Omega 3-Fettsäuren entwickelt, die dem spezifischen Nährstoffbedarf von schwangeren und stillenden Frauen entspricht.

Schwangere und stillende Frauen haben einen erhöhten Bedarf an folgenden Vitaminen und Mineralien:

- **Folsäure (Vitamin B9 oder Folat):** Folat kommt im grünen Gemüse, in Getreidekeimen, in Hülsenfrüchten und im Fleisch vor. Folat trägt zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft bei. Folat trägt zu einer normalen Blutbildung bei (Hämopoese) und wird für die Entwicklung des Neuralrohrs des ungeborenen Kindes benötigt.
- **Jod:** Dieses Spurenelement ist in Seefischen und anderen Meerestieren, im jodierten Salz, in Milchprodukten sowie in Knoblauch enthalten. Jod trägt zu einer normalen Produktion von Schilddrüsenhormonen und zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei. Jod trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und einer normalen kognitiven Funktion bei.
- **Eisen** kommt vor allem in Innereien, rotem Fleisch und Hülsenfrüchten vor. Eisen trägt zur normalen Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin sowie zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Eisen trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Der übermäßige Verzehr von Tee oder Kaffee hemmt die Aufnahme von Eisen durch den Organismus und ist deshalb zu vermeiden.
- **Vitamin D** wird nur sehr begrenzt über die Nahrung aufgenommen (Lebertran, Eier, Butter, fette Fischarten). Es wird vor allem über die Haut synthetisiert. Dafür braucht es allerdings eine optimale Sonneneinstrahlung. Vitamin D trägt zu einer normalen Aufnahme und Verwertung von Calcium und Phosphor bei, und trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei. Vitamin D hat eine Funktion bei der Zellteilung und trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.
- **Zink** kommt in Schalentieren, in Muscheln, im Fleisch und in Hülsenfrüchten vor. Zink trägt zu einer normalen Fruchtbarkeit und einer normalen Reproduktion bei. Es trägt auch zu einem normalen Fettsäure- und Vitamin-A-Stoffwechsel bei.
- **Omega-3 Fettsäuren** (darunter DHA oder Docosahexaensäure): Diese kommen überwiegend in fettigen Fischen und im pflanzlichen Öl vor. Während der Schwangerschaft und Stillzeit ist wichtig auf eine ausreichende Zufuhr von Omega-3- Fettsäuren zu achten.

Weitere in der Schwangerschaft und Stillzeit nützliche Nährstoffe:

- **Vitamin B12** ist nur im tierischen Eiweiss enthalten. Es trägt zu einer normalen Bildung roter Blutkörperchen bei und hat eine Funktion bei der Zellteilung.
- **Calcium** kommt in Milchzeugnissen, im Käse und im Mineralwasser vor. Calcium trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Calcium hat auch eine Funktion bei der Zellteilung und der Zellspezialisierung.
- **Magnesium** befindet sich im Schalenobst, in Hülsenfrüchten und in Bananen. Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion und einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Es trägt auch zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

Die Zusammensetzung von Gynefam® PLUS ist auf den besonderen Bedarf der Lebensphase Schwangerschaft/Stillzeit abgestimmt.

Sprechen Sie Ihren Hausarzt, Gynäkologen oder Apotheker darauf an.

Wie wird Gynefam® PLUS angewendet?

1 Kapsel täglich. Nehmen Sie täglich eine Kapsel während einer Mahlzeit ein. Gynefam® PLUS wird während der gesamten Schwangerschaft und Stillzeit eingenommen.

Vorsichtsmassnahmen:

- Die täglich empfohlene Dosis darf nicht überschritten werden.
- Bei bestehender Allergie gegen einen der Bestandteile sollte Gynefam® PLUS nicht verwendet werden.
- Enthält Polyole die bei übermässiger Einnahme abführend wirken können.

- Von der gleichzeitigen Verwendung von Gynefam® PLUS mit mehreren anderen jod- und/oder Vitamin-D-haltigen Produkten wird abgeraten.
- Bei bekannten Schilddrüsen- oder Schwangerschaftsproblemen besprechen Sie die Einnahme mit Ihrem Arzt.
- Die Eisenzufuhr durch Gynefam® PLUS ist zu der durch andere Nahrungsmittelquellen eingenommene Eisenmenge zu addieren. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die für Sie angemessene Eisenzufuhr.
- Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.
- Gynefam® PLUS darf nicht mehr nach dem auf der Faltschachtel angegebenen Verfallsdatum verwendet werden. Dieses Verfallsdatum bezieht sich auf ein gemäss den Empfehlungen aufbewahrtes originalverpacktes Produkt.
- Lichtgeschützt und zwischen 15-25°C aufbewahren.
- Für Kinder unzugänglich aufbewahren.

Darreichungsform:

90 Weichkapseln aus Speisegelatine (Rindergelatine). Ohne Lactose, ohne Gluten

Vertrieb:

EFFIK S.A, Chemin du Midi 8, CH - 1260 Nyon
Hergestellt in Spanien



Gynefam® PLUS

FRANÇAIS

Complément alimentaire destiné à la femme enceinte ou allaitante.

Futures mamans, c'est le moment de prendre soin de vous et de votre futur enfant. Grâce à Gynefam® PLUS, un complément alimentaire spécialement conçu pour vous, profitez pleinement de votre grossesse et de la période d'allaitement !

Les règles de base

Il n'est pas utile de manger pour deux. Choisissez les aliments pour leurs qualités nutritionnelles en privilégiant une alimentation variée. Il est recommandé d'arrêter la consommation de tabac et d'alcool pendant toute la grossesse et l'allaitement.

Gynefam® PLUS, un complément alimentaire pensé pour vous

Gynefam® PLUS est une association de 11 vitamines, 5 oligo-éléments, 2 minéraux et d'acide gras Oméga-3 DHA, développée pour répondre spécifiquement aux besoins nutritionnels des femmes enceintes ou allaitantes.

Pendant la grossesse et la période d'allaitement, les femmes ont des besoins spécifiques qui concernent notamment les vitamines et les minéraux suivants:

- **L'acide folique (vitamine B9 ou folates):** Il est apporté par les légumes verts, les germes de céréales, les légumineuses et la viande. Les folates contribuent à la croissance des tissus maternels durant la grossesse et à la formation normale du sang (hématopoïèse). Les folates sont également nécessaires au développement du tube neural chez le fœtus.
- **L'iode:** Cet oligo-élément est présent dans les aliments d'origine marine, le sel enrichi en iode, les produits laitiers et l'ail. L'iode contribue à la production normale d'hormones thyroïdiennes et à une fonction thyroïdienne normale. L'iode contribue au fonctionnement normal du système nerveux et à une fonction cognitive normale.
- **Le fer:** Il se trouve principalement dans les abats, les viandes rouges, les fruits secs ou à coque et les légumineuses. Il contribue à la formation normale de globules rouges et d'hémoglobine et au fonctionnement normal du système immunitaire. Il contribue également à réduire la fatigue. La consommation excessive de thé ou de café diminue l'absorption du fer par l'organisme, elle est donc à éviter.
- **La vitamine D:** Elle n'est apportée que très partiellement par l'alimentation (huile de foie de morue, poissons gras, beurre, œufs). Elle est principalement synthétisée au niveau de la peau sous l'influence d'une exposition solaire optimale. La vitamine D contribue à l'absorption et à l'utilisation normale du calcium et du phosphore, et au maintien d'une ossature normale. Elle joue un rôle dans le processus de la division cellulaire et contribue au fonctionnement normal du système immunitaire.
- **Le zinc:** Il est apporté par les crustacés et les coquillages, la viande et les légumineuses. Il contribue à une fertilité et une reproduction normale, ainsi qu'au métabolisme normal des acides gras et de la vitamine A.
- **Les acides gras Oméga-3** (dont le DHA ou acide docosahexaénoïque): Ils se trouvent surtout dans les poissons gras et les huiles végétales. Pendant la grossesse et la période d'allaitement, il est particulièrement important d'avoir un apport suffisant en acide gras Oméga-3.

D'autres nutriments sont également utiles pendant cette période de la vie:

- **La vitamine B12:** Elle se trouve uniquement dans les protéines animales. Elle contribue à la formation normale de globules rouges et joue un rôle dans le processus de division cellulaire.
- **Le calcium:** Apporté par les produits laitiers, le fromage, l'eau minérale, le calcium contribue à un métabolisme énergétique normal. Il joue un rôle dans les processus de division et de spécialisation cellulaire.
- **Le magnésium:** Il se trouve dans les fruits à coque, les légumineuses, les bananes. Le magnésium contribue à une fonction musculaire normale et au fonctionnement normal du système nerveux. Il contribue également à réduire la fatigue.

La composition de Gynefam® PLUS est particulièrement adaptée aux besoins nutritionnels pendant cette période de votre vie, de la grossesse à l'allaitement.

N'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant, votre gynécologue ou votre pharmacien.

Conseils d'utilisation:

1 capsule par jour. Prendre une capsule par jour au cours d'un repas. Gynefam® PLUS se prend tout au long de la grossesse et de la période d'allaitement.

Précautions d'emploi:

- Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.
- À éviter en cas d'allergie connue à l'un des composants.
- Présence de polyols : une consommation excessive peut entraîner des effets laxatifs.
- La consommation simultanée de ce complément alimentaire et de plusieurs produits riches en iode et/ou en vitamine D est déconseillée.
- En cas d'anomalie de la thyroïde ou d'antécédents de grossesse difficile, consultez d'abord votre médecin.
- L'apport de fer fourni par Gynefam® PLUS s'ajoute aux autres sources alimentaires. Consultez votre médecin sur la dose de fer adaptée à votre situation.
- Les compléments alimentaires ne doivent pas se substituer à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain.
- Consommez Gynefam® PLUS avant la date de péremption indiquée sur la boîte. La date de péremption se réfère au produit conservé dans son emballage intégral (blister non ouvert) et selon les recommandations de conservation.
- À conserver à l'abri de la lumière, entre 15 et 25°C.
- Tenir hors de la portée et de la vue des enfants.

Présentation:

90 capsules molles de gélatine alimentaire (bovine). Sans gluten, sans lactose.

Distributeur:

EFFIK SA, Chemin du Midi 8, CH - 1260 Nyon
Fabriqué en Espagne



Gynefam® PLUS

ITALIANO

Integratore alimentare per donne in gravidanza o in allattamento

Futura mamma è il momento di prenderti cura di te e nascente del tuo futuro bambino. Grazie a Gynefam® PLUS, un integratore alimentare concepito specialmente per te, godere puoi goderti pienamente la gravidanza e l'allattamento!

Le regole di base

Non è necessario mangiare per due. Scegliete gli alimenti in base al loro valore nutrizionale privilegiando una dieta variata. Si raccomanda di astenersi dal fumo e dal consumo di alcool durante la gravidanza e l'allattamento.

Gynefam® PLUS, un integratore alimentare sviluppato per voi.

Gynefam® PLUS è una combinazione di 11 vitamine, 2 minerali, 5 microelementi e di acidi grassi Omega-3 (tra cui il DHA), sviluppata per rispondere specificamente alle esigenze nutrizionali delle donne in gravidanza o in allattamento.

Le donne in gravidanza o in allattamento hanno un fabbisogno specifico di vitamine e minerali:

- **Acido folico (vitamina B9 o folato):** si trova nelle verdure a foglia verde, nel germe di grano, nei legumi e nella carne. L'acido folico contribuisce alla crescita dei tessuti materni durante la gravidanza e alla normale ematopoiesi. Queste vitamine serve allo sviluppo del tubo neurale nel nascituro.

- **Iodio:** questo microelemento si trova pesce negli alimenti di origine marina nel sale arricchito in iodio (iodato), nei prodotti caseari, nell'aglio. Lo iodio contribuisce alla normale produzione di ormoni della tiroide e alla normale funzione tiroidea. Lo iodio contribuisce al normale funzionamento del sistema nervoso e alla normale funzione cognitiva.
- **Ferro:** si trova soprattutto nelle frattaglie, nella carne rossa, nella frutta secca o con guscio e nei legumi. Il ferro contribuisce alla normale formazione dei globuli rossi e dell'emoglobina, e alla normale funzione del sistema immunitario. Il ferro contribuisce alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento. Un consumo eccessivo di tè o caffè limita l'assorbimento del ferro da parte dell'organismo e pertanto dovrebbe essere evitato.
- **Vitamina D:** viene assimilata soltanto in maniera molto limitata tramite l'alimentazione (olio di fegato di merluzzo, uova, burro, pesci grassi). Essa viene sintetizzata soprattutto attraverso la pelle. Ai fini della sua sintesi è necessaria un'esposizione solare ottimale. La vitamina D contribuisce al normale assorbimento e l'utilizzo del calcio e del fosforo, e contribuisce al mantenimento di un'ossatura normale. La vitamina D interviene nel processo di divisione delle cellule e contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario.
- **Zinco:** si trova in natura nei crostacei, nei molluschi, nella carne e nei legumi. Lo zinco contribuisce alla normale fertilità e alla normale riproduzione, nonché al normale metabolismo degli acidi grassi e della vitamina A.

- **Omega-3 acidi grassi (fra cui DHA o l'acido docosaesaenoico):** si trovano principalmente nei pesci grassi e nell'olio vegetale. Durante la gravidanza e l'allattamento, è importante garantire un adeguato apporto di acidi grassi omega-3.

Ulteriori sostenze nutritive utili durante la gravidanza e l'allattamento:

- **Vitamina B12:** contenuta solo nelle proteine animali, la vitamina B12 contribuisce alla normale formazione dei globuli rossi e interviene nel processo di divisione cellulare.
- **Calcio:** si trova nei derivati del latte, nel formaggio e nell'acqua minerale. Il calcio contribuisce al normale metabolismo energetico. Esso interviene nel processo di divisione e di specializzazione delle cellule.
- **Magnesio:** si trova nella frutta con guscio, legumi e banane. Il magnesio contribuisce alla normale funzione muscolare e al normale funzionamento del sistema nervoso. Essa contribuisce alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento.

La composizione di Gynefam® PLUS è particolarmente adeguata per il fabbisogno nutrizionale durante questo periodo della vostra vita, dalla gravidanza all'allattamento.

Parlatene col vostro medico, ginecologo o farmacista.

Consigli per l'uso:

1 capsula al giorno. Assumere una capsula al giorno durante i pasti. Gynefam® PLUS viene assunto durante l'intero periodo della gravidanza e dell'allattamento.

Misure precauzionali:

- Non deve essere superata la dose quotidiana raccomandata
- Non utilizzare in presenza di allergie conosciute anche a uno solo dei componenti.
- Contiene polioli che possono avere un effetto lassativo in caso di eccessiva assunzione.
- Si sconsiglia di usare Gynefam® PLUS unitamente ad altri prodotti contenenti iodio e/o vitamina D.
- In caso di patologie note relative alla tiroide o di problemi in gravidanza si prega di consultare il medico prima dell'assunzione dell'integratore.
- L'assunzione di ferro tramite Gynefam® PLUS si aggiunge al ferro assunto tramite altre fonti alimentari. Parlate col vostro medico circa la quantità di ferro adatta alla vostra situazione.
- Gli integratori non si intendono come sostituti di una dieta varia ed equilibrata e uno stile di vita sano.
- Consumate Gynefam® PLUS prima della data di scadenza riportata sull'astuccio. Tale data di scadenza si riferisce ad un prodotto conservato nella confezione originale (blister non aperto) in base alle raccomandazioni di conservazione indicate.
- Conservare al riparo della luce, tra 15 e 25°C.
- Conservare al di fuori dalla portata e dalla vista dei bambini.

Formati:

90 capsule molli di gelatina alimentare (bovina). Senza glutine, senza lattosio

Distributore:

EFFIK S.A, Chemin du Midi 8, CH - 1260 Nyon
Prodotto in Spagna




CUSTOMER : LABORATOIRE EFFIK

PRODUCT : GYNEFAM PLUS

DATE : **29/06/2015**

FORMAT : 140 x 270 mm

COLOURS : NOIR 

CUTTERGUIDE : OK 

MATERIAL : PAPIER