

SUPPLEMENTEN MAGAZINE



VITAKRUID®
DRIVEN BY HEALTH



SUPPLEMENTEN MAGAZINE

1

ZWANGERSCHAPWENS EN
ZWANGERSCHAP

2

LIBIDO MAN

3

BABY

4

KIND

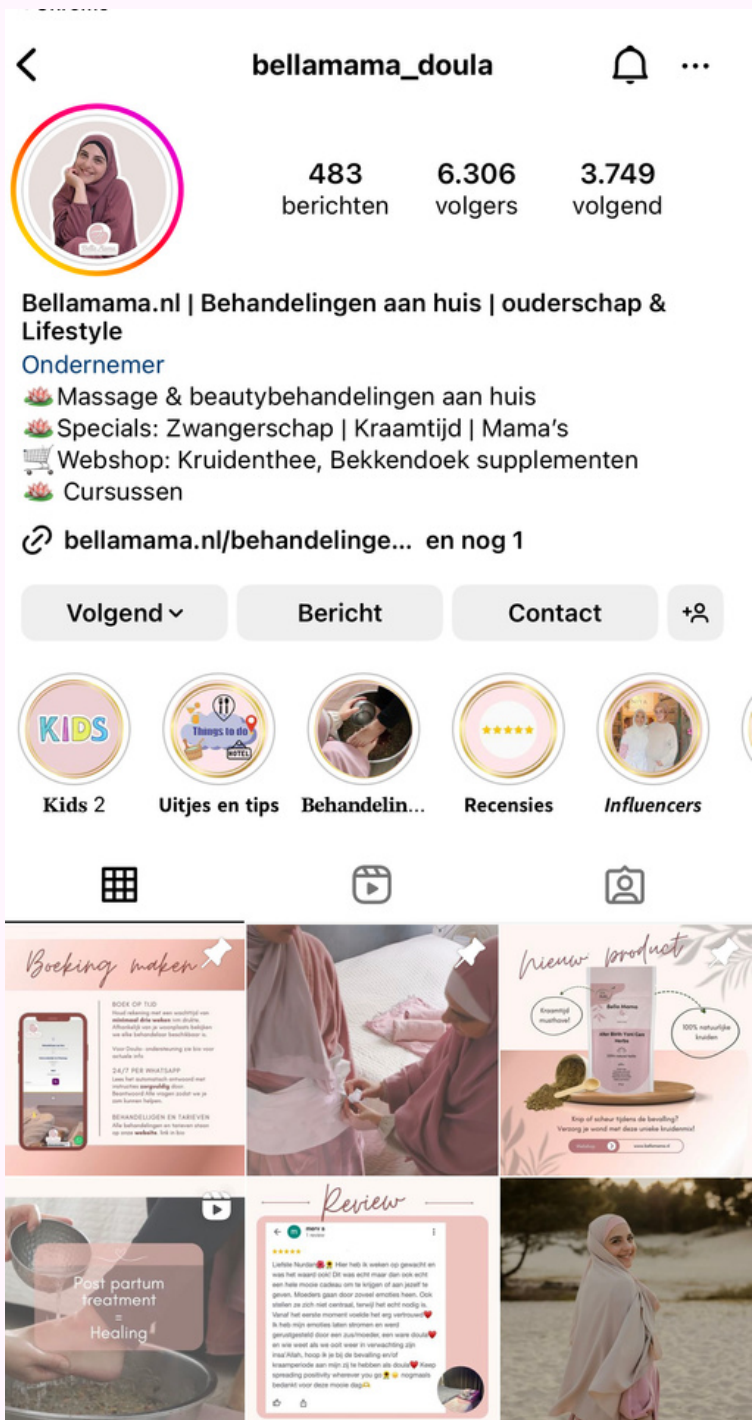


WWW.BELLAMAMA.NL

FOLLOW US

[Follow](#)

https://www.instagram.com/bellamama_doula



1

Zwangerschap en zwangerschapswens



In ons advies voor zwangerschap & borstvoeding hebben we Multi Dag & Nacht® Mama, Magnesium 200 Complex, Visolie 1400 TG® met D3, en Symflora® Baby opgenomen.

Lees verder op onze webshop over hoe de ingrediënten van de specifieke supplementen samenwerken.

Multi Dag & Nacht® Mama als belangrijke basis

Elke verloskundige en de Gezondheidsraad raadt zwangeren aan minimaal 400 mcg foliumzuur bij te slikken. Een lage folaatstatus van de moeder is namelijk een risicofactor voor het ontstaan van een open ruggetje bij de zich ontwikkelende foetus.*

Folaat is een actieve vorm van foliumzuur en daardoor beter opneembaar dan zijn synthetische tegenhanger foliumzuur. Multi Mama bevat 400 mcg van het best opneembare folaat (Quatrefolic®), wat bijdraagt tot de vorming van de placenta en de groei van je ongeboren kindje.

Multi Dag & Nacht® Mama bevat naast Quatrefolic® ook vitamine D, vitamine C, choline en belangrijke B-vitamines.

Ondersteuning van energieniveau & vermindering van vermoeidheid*

Naast Multi Dag & Nacht® Mama kan **magnesium** een welkome aanvulling zijn voor de zwangere. Zo is de veelzijdige stof **verantwoordelijk voor meer dan 300 biochemische processen in ons lichaam**. Magnesium is bijvoorbeeld goed voor de werking van de spieren en speelt het een rol bij het behouden van soepele spieren.

Zwangerschap advies compleet vervolg

Visolie 1400 TH

DHA is een belangrijke bouwsteen voor de hersenen*

DHA, ingenomen door de moeder, is een belangrijke bouwsteen voor de hersenen van de foetus en zuigelingen die borstvoeding krijgen en draagt bij tot een optimale visuele ontwikkeling. Dit geldt voor een minimale inname van 250 mg DHA per dag. Wij adviseren daarom onze zuivere Visolie 1400 TG® met D3, dat DHA (420 mg) en EPA (560 mg) in de natuurlijke en de best opneembare triglyceride-vorm bevat.

Probiotica voor microbioom van de baby

Met een bevalling via het geboortekanaal geeft de moeder bacteriën mee aan de baby. Deze vaginale douche vormt de basis voor het zogenoemde microbioom. Probiotica inname door de moeder zorgt voor een betere afgifte van bacteriën aan de baby. Bij een keizersnede mist de baby deze "douche". Daarom is dit product ook prettig na een keizersnede

SilSolutions®

Voor het behoud van de stevigheid, zachtheid en elasticiteit van de huid
Tijdens de zwangerschap krijgt de huid door de snelle groei van je buik heel wat te verduren. SilSolutions® bevat vitamine C wat helpt bij de bescherming van gezonde lichaamscellen en bijdraagt bij aan de vorming van collageen, dat de huid helpt te verstevigen. SilSolutions® raden we daarom aan voor het behoud van de stevigheid, zachtheid en elasticiteit van je huid. Ook verbeterd silsolutions de haarvolume



ZWANGERSCHAPSWENS

Een kindje is jouw grootste wens en je wilt je lichaam hierin optimaal ondersteunen

Multi Dag Mama

Hoogwaardige multi met actief B-Complex voor moeder en kind
1 tablet bij het ontbijt

Multi Nacht Mama

Extra voedingsstoffen voor de gezondheid van de moeder en kind
1 tablet 2 uur voor het slapengaan

Visolie 1400 TG® met D3

560 mg EPA en 420 mg DHA
1 capsule bij de avondmaaltijd

ongeveer €1.63 per dag



ZWANGERSCHAP TOT EN MET 6 MAANDEN

MEEST GEKOZEN

Tot en met 6 maanden zwangerschap

Zwangerschap vergt veel van je lichaam. Je kan daarom gebaat zijn bij extra ondersteuning.

Multi Dag Mama

Hoogwaardige multi met actief B-Complex voor moeder en kind

1 tablet bij het ontbijt

Multi Nacht Mama

Extra voedingsstoffen voor de gezondheid van de moeder en kind

1 tablet 2 uur voor het slapengaan

Magnesium 200 Complex®

Tauraat, malaat, bisglycinaat en citraat.

1 tablet magnesium 's ochtends bij het ontbijt

Visolie 1400 TG® met D3

560 mg EPA en 420 mg DHA

1 capsule bij de avondmaaltijd

Ongeveer € 1,88 per dag



3 MAANDEN VOOR DE BEVALLING EN KRAAMTIJD / EERSTE JAAR ALS MOEDER

Multi Dag Mama

Hoogwaardige multi met actief B-Complex voor moeder en kind

1 tablet bij het ontbijt

Multi Nacht Mama

Extra voedingsstoffen voor de gezondheid van de moeder en kind

1 tablet 2 uur voor het slapengaan

SilSolutions®

Met alle noodzakelijke cofactoren.

20 ml 's morgens op nuchtere maag

Magnesium 200 Complex®

Tauraat, malaat, bisglycinaat en citraat.

1 tablet magnesium 's ochtends bij het ontbijt en 1 tablet 's middags bij de lunch

Visolie 1400 TG® met D3

560 mg EPA en 420 mg DHA

1 capsule bij de avondmaaltijd

Symflora® Baby

Probiotica voor moeder & baby

1x daags 1 sachet bij het ontbijt

Ongeveer € 4,20 per dag



2

LIBIDO MAN & ZWANGERSCHAPSWENS



In ons advies voor het libido van de man en zwangerschapswens hebben we **Multi dag & nacht man, Homme, Mucuna Pruriens en Ashwagandha** opgenomen. Lees verder bij de producten op de webshop hoe de ingrediënten van de verschillende supplementen samenwerken.

Homme is dé testosteronsupport voor mannen. Testosteron is het belangrijkste mannelijke geslachtshormoon en heeft een rol in de mannelijke seksualiteit en vruchtbaarheid.** Homme bevat maar liefst 9 ingrediënten, waaronder Fenegriek, Damiana, Shilajit en Ashwagandha.* Deze combinatie aan specerijen spelen een rol bij de groei van spiermassa, maar ondersteunen ook een normaal libido en de mannelijke potentie.**

Vanuit de Aryurveda (traditionele geneeskunde in India) is het kruid al eeuwenlang bekend: **Ashwagandha**. Deze adaptogeen speelt een rol bij vuurwerk in de slaapkamer, wat de Aryurveda honderden jaren geleden al impliceerde blijkt nu ook daadwerkelijk uit onderzoek. Ashwagandha ondersteunt namelijk de mannelijke potentie en helpt het een goed uithoudingsvermogen te behouden.** Bovendien helpt het kruid bij stress.** En minder stress betekent een lagere cortisolspiegel. Dit zorgt ervoor dat je meer energie en aandacht heb voor activiteiten in de late uurtjes.

Mucuna pruriens (ook wel de fluweelboon genoemd) is hierbij een perfecte aanvulling. De fluweelboon is in de natuur namelijk de rijkste bron van l-dopa.** Het bijzondere van l-dopa is dat het dé voorloperstof is van dopamine.** Dit is een neurotransmitter die vrijkomt bij bepaalde activiteiten zoals seks.** Deze tropische klimplant ondersteunt op deze manier een normaal libido en de mannelijke seksuele prestatie.**

LIBIDO MAN

Voor onderstaand advies geldt: 3 maanden gebruiken, daarna 2 weken stoppen.

Ondersteunt een normaal libido*

Testosteron is het belangrijkste mannelijke geslachtshormoon en heeft een rol in de mannelijke seksualiteit**

Homme

Testosteronsupport voor mannen*

1 tablet bij het ontbijt

Ongeveer € 0,83 per dag

LIBIDO EXTRA

Ondersteuning van een normaal libido en de mannelijke potentie.**

Homme

Testosteronsupport voor mannen*

1 tablet bij het ontbijt

Mucuna pruriens

Gestandaardiseerd op minimaal 25% L-Dopa

^1 capsule bij het ontbijt

Ongeveer €1,66 per dag



LIBIDO COMPLEET

Volledig pakket van supplementen ter ondersteuning van een normaal libido.**

Multi Dag Man

Multivitaminen en mineralen voor de man
1 tablet bij het ontbijt

Multi Nacht Man

Multivitaminen en mineralen voor de man
1 tablet 2 uur voor het slapengaan

Homme

Testosteronsupport voor mannen*
1 tablet bij het ontbijt en 1 tablet bij de lunch

Mucuna pruriens

Gestandaardiseerd op minimaal 25% L-Dopa
^2 capsule bij het ontbijt

Ashwagandha KSM-66® & Bioperine®

Gestandaardiseerd op 5% withanoliden
1 capsule bij de lunch

Ongeveer € 4,67 per dag



3 BABY



In ons advies voor je baby hebben we Baby K & D, Multi Nacht Junior en Symflora® Baby opgenomen. lees op de webshop verder over hoe de ingrediënten van de specifieke supplementen per leeftijdscategorie samenwerken.

Baby van 0 tot en met 3 maanden

Hoera, je baby is geboren! Direct na de bevalling krijgen alle baby's 1.000 mcg vitamine K toegediend wat goed is voor de eerste week.^{1,2} Vitamine K draagt namelijk bij aan een goed verloop van de bloedstolling.* De vitamine K boost is niet voor niets, baby's hebben namelijk de eerste 3 maanden nog niet voldoende darmbacteriën om deze vitamine zelfstandig aan te maken.³ Dit geldt ook voor vitamine D. Deze zonnevitamine is van belang voor de opbouw en ontwikkeling van het skelet en sterke botten van kinderen.* Vitamine D verbetert de opname van calcium en speelt een rol in weefselgroei en ontwikkeling.*

Daarom adviseert de Gezondheidsraad aanvullende suppletie met vitamine K en D.

Bij elke levensfase past een probiotica die aansluit op de behoeften in die periode.

Symflora® Baby is een probiotica voor het eerste levensjaar met vier verschillende bacteriële stammen. De wetenschappelijk onderbouwde probiotica is afgestemd op de basisbehoefte van je baby en is gemakkelijk toe te voegen aan flesvoeding of afgekolfde borstvoeding.

Baby van 3 tot en met 12 maanden

Onze **Multi Nacht Junior** is geschikt voor de allerkleinsten. Ondanks dat je baby nog borst- of flesvoeding krijgt, kunnen allerlei nutriënten ondersteuning bieden voor de groei en ontwikkeling. We adviseren de Multi Nacht Junior in te zetten vanaf 3 maanden. Het unieke concept van multivitaminen en omega-3 in één bevat een hoge dosering DHA uit plantaardige bron (AlphaMega3®) voor de hersenen.*

BABY 0 - 1 JAAR OVERZICHT

In welke mate wil je jouw baby ondersteunen? Bekijk hieronder welke routine bij jouw baby past.

Baby 0 t/m 3 maanden

Je kleintje heeft van geboorte tot en met 3 maanden specifieke behoeftes

Baby K

Voor de eerste 12 weken.

4 druppels per dag

Baby D

Voor 320 dagen.

1 druppel per dag

Symflora® Baby

Probiotica voor moeder & baby

1 sachet per dag

Ongeveer €1,68 per dag



Baby 3 t/m 12 maanden (basis)

Je baby groeit als kool en kan basisondersteuning gebruiken

Baby D

Voor 320 dagen.

1 druppel per dag

Multi Nacht Junior

D, K, Omega-3 en meer

1 ml in de avond

Ongeveer € 0,46 per dag

BABY 0 - 1 JAAR OVERZICHT VERVOLG

Baby 3 t/m 12 maanden (extra)

Je baby kan extra ondersteuning gebruiken

Baby D

Voor 320 dagen.

1 druppel om de dag

Multi Nacht Junior

D, K, Omega-3 en meer

1 ml in de avond

Symflora® Baby

Probiotica voor moeder & baby

1 sachet per dag

Ongeveer € 1,59 per dag



4

KIND 1- 12 JAAR

Ons advies

In ons advies voor je kind hebben we de Multi Dag & Nacht® Junior, Magnesium Junior, Visolie 1200 TG Vloeibaar en Symflora® Junior opgenomen. Lees verder op onze webshop over hoe de ingrediënten van de specifieke supplementen per leeftijdscategorie samenwerken.

Junior 1 tot 6 jaar

Vanaf de 1e verjaardag van je kindje adviseren we de innovatieve en complete **Multi Dag & Nacht® Junior**. De hoge dosering vitamine B12 in de Dag activeert de natuurlijke energie in het lichaam en vitamine C is goed voor de weerstand.

De Multi Dag & Nacht® Junior heeft een natuurlijk honingmelange met een vleugje bananenaroma; goedgekeurd door ons uiterst kritische kinderpanel. Uiteraard 100% natuurlijk en zonder onnodige toevoegingen zoals, suikers, kunstmatige smaakstoffen, E-nummers, gist en lactose.

De Multi Nacht Junior bevat o.a. vitamine D voor de opbouw van sterke botten en vitamine A, voor het herstellend vermogen van de huid. Het unieke aan de Nacht-formule is de toevoeging van de beste kwaliteit omega-3. AlphaMega3® (100% plantaardig), een dagdosering van maar liefst 140 mg DHA. DHA is het essentieelste omega 3-vetzuur dat goed is voor de hersenen.

Visolie 1200 TG Vloeibaar adviseren we als extra aanvulling met 610 mg EPA en 407 mg DHA.

Magnesium konden we niet in de Multi Dag & Nacht® Junior verwerken vanwege het hoge volume van het mineraal. Daarom is suppletie met onze Magnesium Junior van harte aan te bevelen. Magnesium is van belang voor de samenstelling van de botten, opbouw van sterke tanden en is goed voor de spieren.

KIND 1 - 12 JAAR VERVOLG

Junior van 6 tot 12 jaar

Naarmate je kind door de verschillende levensfasen heen groeit, blijven de **Multi Dag & Nacht® Junior** ingrediënten even belangrijk. Al gaat het verstrijken van de jaren gepaard met een hogere nutriëntbehoefte. Daarom adviseren we voor kinderen vanaf 6 jaar een hogere dosering (10 ml Multi Dag Junior en 2 ml Multi Nacht Junior).

Pre- en probiotica voor kinderen

Bij elke periode van je kind past weer een andere probiotica die aansluit op de behoeften in de specifieke fase. Symflora® Junior is een probiotica voor kinderen vanaf 1 jaar met zes verschillende bacteriële stammen. De wetenschappelijk onderbouwde probiotica is afgestemd op de basisbehoefte van je kind en kan veilig en gemakkelijk toegevoegd worden aan water of limonade.



KIND 1- 12 JAAR OVERZICHT

In welke mate wil je jouw kind ondersteunen? Bekijk hieronder welke routine bij jouw kind past.

Junior 1 t/m 6 jaar

Je kindje heeft vanaf 1 tot 6 jaar specifieke behoeftes

Multi Dag Junior

Vitaminen & mineralen voor de dag

5 ml bij het ontbijt

Multi Nacht Junior

D, K, Omega-3 en meer

1 ml kort voor het slapengaan

Ongeveer € 0,91 per dag

Actieve kinderen of kinderen die niet goed in slaap komen:

Magnesium Junior

Kauwtabletten voor de 1 tot 12 jarige

1 kauwtablet bij het ontbijt



KIND 6-12 JAAR

Junior 6 t/m 12 jaar (basis)

Je kindje is al een heel eigen persoontje en kan basisondersteuning gebruiken

Multi Dag Junior

Vitaminen & mineralen voor de dag

10 ml bij het ontbijt

Multi Nacht Junior

D, K, Omega-3 en meer

2 ml kort voor het slapengaan

Visolie 1200 TG® Vloeibaar

610 mg EPA en 407 mg DHA met A, D en E

1 ml (=halve theelepel) bij de avondmaaltijd

Ongeveer € 2,23 per dag



KIND 6-12 JAAR VERVOLG

Junior 6 t/m 12 jaar (extra)

Je kindje is al een heel eigen persoontje en kan ondersteuning gebruiken

Multi Dag Junior

Vitaminen & mineralen voor de dag

10 ml bij het ontbijt

Multi Nacht Junior

D, K, Omega-3 en meer

2 ml kort voor het slapengaan

Visolie 1200 TG® Vloeibaar

610 mg EPA en 407 mg DHA met A, D en E

1 ml (=halve theelepel) bij de avondmaaltijd

Symflora® Junior

Pre- en probiotica voor kinderen tussen de 1 en 12 jaar

1 sachet op lege maag voor het ontbijt

Magnesium Junior

Kauwtabletten voor de 1 tot 12 jarige

1 kauwtablet bij het ontbijt

Ongeveer € 3,61 per dag





Dit magazine is beschermd door auteursrechten, alle rechten voorbehouden.

BRONVERMELDING

- Website geraadpleegd op 29 December 2023

<https://www.vitakruid.nl>

GESONDHEIDSCLAIMS EN GEBRUIK

- * goed gekeurde gezondheidsclaims
- ** ** Gezondheidsclaims in afwachting van Europese toelating

Het is verstandig om altijd medisch advies in te winnen voordat je supplementen gebruikt. Gebruik van supplementen is op eigen risico, en het is belangrijk om voorzichtig te zijn. Raadpleeg een professional voor persoonlijk advies.

Supplementen dienen niet als vervanging voor medicatie. Het is essentieel medische professionele begeleiding te zoeken bij gezondheidsproblemen en geen zelfmedicatie te praktiseren op basis van supplementen zonder adequaat advies.