

**QO'LLASH BO'YICHA YO'RIQNOMA**  
**Biologik faol oziq-ovqat qo'shimchasi**  
**MAKSIDEY**

**Tarkibi:**

**Har bir tabletka tarkibida:**

Folik kislota (vitamin B9) .....	500 mkg
Biotin .....	150 mkg
Mis .....	1000 mkg
Yod .....	140 mkg
Temir .....	17 mg
Kaltsiy .....	100 mg
Magniy.....	150 mg
Selen.....	30 mkg
Tabiiy karotinoidlar aralashmasi.....	2 mg
Vitamin B1 (tiamin nitrat) .....	3 mg
Vitamin B2 (riboflavin) .....	2 mg
Vitamin B3 (nikotin kislotasi) .....	20 mg
Vitamin B5 (pantotenik kislota) .....	6 mg
Vitamin B6 (piridoksin gidroxloridi) .....	6 mg
Vitamin B12 (siyanokobalamin) .....	6 mkg
S vitamini (askorbin kislotasi) .....	70 mg
Vitamin D3 (xolekalsiferol) .....	400 ME
E vitamini (alfa tokoferol asetat) .....	20 mg
K vitamini .....	40 mkg
Sink.....	15 mg

**Yordamchi moddalar:** magniy stearati, sorbitol.

**Xususiyatlari:**

Preparat 12 ta muhim vitamin, 4 ta mineral va 3 ta mikroelementni o'z ichiga olgan preparatdir. Vitaminlar va minerallarning miqdoriy tarkibi homiladorlik va emizish davrida foydalanish uchun tavsiya etilgan dozalarga mos keladi.

**Folik kislotasi** - eritropoezni rag'batlantiradi, homilada tug'ma nuqsonlar (asab naychalari nuqsonlari) rivojlanishining oldini oladi.

**Biotin** - metabolik jarayonlarda ishtirok etadi, oqsilning so'rilishiga yordam beradi.

**Mis** - mis tanadagi mustahkam to'qimalarni qurishda ishlatiladi, shu bilan birga qon miqdorini saqlab turadi, shuningdek hujayralar uchun energiya ishlab chiqarishni ta'minlaydi. Mis superoksiddismutaza, qisqacha SOD deb ataladigan antioksidant fermentiga o'z ishini bajarishga imkon beradi. Mis oqsil ishlab chiqarish uchun ham zarurdir.

**Yod** - Yod qalqonsimon bezning to'g'ri ishlashi uchun zarur bo'lgan muhim moddadir. Qalqonsimon bez gormonlarini sintez qilish uchun yoddan foydalanadi. Qalqonsimon bez gormonlari hujayralar shikastlanishining o'sishi va tiklanishiga yordam beradi, metabolizmni va boshqa muhim tana funksiyalarini boshqaradi.

**Temir** - bu gemoglobin molekulasining bir qismi bo'lib, organizmdagi kislorodni o'tkazishda ishtirok etadi va kamqonlik rivojlanishining oldini oladi, shu jumladan homiladorlik paytida ham.

**Kaltsiy** - suyak to'qimasini shakllantirishda, qon ivishida, asab impulslarini uzatishda, skelet va silliq mushaklarning qisqarishida ishtirok etadi.

**Magniy** - mushak va suyak to'qimalarining shakllanishida ishtirok etadi, shuningdek oqsil sintezida ishtirok etadi.

**Selen** - selen selenoproteinlar deb ataladigan turli fermentlar va oqsillarning muhim tarkibiy qismidir, ular DNKni yaratishga yordam beradi va hujayralarni shikastlanish va infeksiyalardan himoya qiladi; bu oqsillar qalqonsimon bez gormonlarining ko'payishi va metabolizmida ham ishtirok etadi.

Tanadagi selenning ko'p qismi mushak to'qimalarida saqlanadi, ammo qalqonsimon bez qalqonsimon bezning ishlashiga yordam beradigan turli xil seleno oqsillari tufayli selenning eng yuqori konsentratsiyasini o'z ichiga oladi.

Selen qo'shimchalari immunitetni oshirish, soch va tirnoqlarning sog'lig'ini yaxshilash va qalqonsimon bezning sog'lig'ini qo'llab-quvvatlash kabi bir qancha foyda olish uchun ishlatiladi.

**Vitamin B<sub>1</sub>** - yurak faoliyatini normallashtiradi va asab tizimining normal ishlashiga yordam beradi.

**Vitamin B<sub>2</sub>** - to'qimalarni, shu jumladan teri hujayralarini tiklash jarayonlariga yordam beradi.

**Vitamin B<sub>3</sub>** - Vitamin B<sub>3</sub> yoki niatsin suvda eriydigan vitamin bo'lib, siydik shaklida tanadan chiqariladi. Shunday qilib, B<sub>3</sub> vitaminini ham oziq-ovqat, ham qo'shimchalar bilan olish mumkin, chunki tanamiz doimiy iste'molga muhtoj.

B<sub>3</sub> vitaminining asosiy afzalligi shundaki, u suyaklaringizni yemiradi, kuchli, tanadagi yuqori xolesterinni kamaytiradi, nafas olish yoki qon tomir kasalliklarini davolashda ham qo'llaniladi, miya va xotiraning normal ishlashiga hissa qo'shadi.

**Vitamin B<sub>5</sub>** - Vitamin B<sub>5</sub> inson organizmida energiya ishlab chiqarish metabolizmining normal ishlashini ta'minlaydi. Shu bilan birga, bu vitamin steroid gormoni, vitamin D sinteziga yordam berish orqali normal tana funksiyalarini davom ettirishga hissa qo'shadi. B<sub>5</sub> vitamini yetishmasa, tana organizmi charchaydi.

**Vitamin B<sub>6</sub>** - suyaklar, tishlar, milk tuzilishi va funksiyasini saqlashga hissa qo'shadi, eritropoezga ta'sir qiladi.

**Vitamin B<sub>12</sub>** - eritroforezda ishtirok etadi, asab tizimining normal ishlashiga hissa qo'shadi. B vitaminlari organizmdagi turli xil metabolizmi tartibga soluvchi turli fermentlarni shakllantirishda ishtirok etadi.

**Vitamin S** - bir qator biologik faol moddalarning oksidlanishida, biriktiruvchi to'qimalarda metabolizmi tartibga solishda, uglevod almashinuvida, qon ivishida va to'qimalarning yangilanishida ishtirok etadi, steroid gormonlar hosil bo'lishini rag'batlantiradi va kapillyarlarning o'tkazuvchanligini normallantiradi.

**Vitamin D<sub>3</sub>** - homilador ayolning tanasida kaltsiy va fosfor muvozanatini saqlashda muhim rol o'ynaydi. Bolalarda D vitamini yetishmovchiligi bilan raxit rivojlanadi.

**Sink** - Homila skeletining normal shakllanishi va to'qimalarning yangilanishi uchun zarur bo'lgan bir qator gormonlar, shu jumladan insulinning bir qismidir.

**E vitamini** - E vitamini yog'da eriydigan antioksidantdir. Bu sizning hujayralaringizni shikastlanishdan himoya qilishga yordam beradi. E vitamini tanadagi ko'plab organlarning to'g'ri ishlashi uchun zarur bo'lgan muhim vitamindir.

**K vitamini** - aralashtirilganda qon ivish tizimining muhim omillaridan biridir.

#### **Foydalanish uchun ko'rsatmalar:**

- Homiladorlikga tayorlanish va emizikli davrida vitamin va minerallar etishmasligining oldini olish va davolashda qo'llash mumkin;

#### **Qo'llash usuli va dozasi:**

Homiladorlikdan oldin (rejalashtirishda, kontraseptsiyadan bir oy oldin), homiladorlik davrida, tug'riqdan keyin va emizish davrida ayollarga ovqatdan keyin kuniga 1 tabletkaga ichish tavsiya

etiladi, oz miqdordagi suv bilan ichiladi. Ertalabki ko'ngil aynish bo'lsa, uni tushdan keyin yoki kechqurun qabul qilish tavsiya etiladi.

**Nojo'ya ta'siri:**

Preparatning tarkibiy qismlariga allergik reaksiyalar bo'lishi mumkin.

**Qo'llash mumkin bo'lmagan holatlar:**

Preparatning tarkibiy qismlariga individual sezgirlikning oshishi, A vitamini va/yoki D gipervitaminozi, giperfosfatemiya, gipermagnemiya, giperkalsemiya, siydikda kaltsiyning ko'payishi, urolitiyaz, temir va mis metabolizmining buzilishi.

**Homiladorlik va emizish vaqtida:**

Preparatni homiladorlik va emizish davrida tavsiya etilgan dozalarda qo'llash tavsiya etiladi kuniga 1 tabletkadan.

**Homiladorlik**

Tavsiya etilgan sutkalik dozadan oshmang (1 tabletkada).

Dozani oshirib yubormaslik uchun D vitaminini qo'shimcha iste'mol qilishni hisobga olish kerak.

D vitaminining haddan tashqari dozasi giperkalsemiyaga olib kelishi mumkin, bu homilaning aqliy va jismoniy rivojlanishining kechikishiga olib kelishi mumkin.

**Emizish davri:**

Tavsiya etilgan sutkalik dozadan oshmang (1 tabletkada). Preparatni tashkil etuvchi vitaminlar va minerallar ona suti bilan chiqariladi.

Preparatni qo'llashdan oldin siz shifokor bilan maslahatlashingiz kerak.

**Maxsus ko'rsatmalar:**

**Biologik faol qo'shimchalar dori vositasi hisoblanmaydi!**

Ishlatishdan oldin mutaxassis bilan maslahatlashish tavsiya etiladi.

**Chiqarish shakli:**

10 tabletkada alyuminiy folga blisterda.

Karton qutida foydalanish bo'yicha ko'rsatmalar bilan 3 blister.

**Saqlash shartlari:**

Quruq, yorug'likdan himoyalangan joyda 25°C dan yuqori bo'lmagan haroratda saqlang.

Preparatni bolalar qo'li etmaydigan joyda saqlang.

Yaroqlilik muddati tugagandan so'ng preparatni ishlatmang

**Yaroqlilik muddati:**

3 yil

**Quyidagilar uchun ishlab chiqarilgan:**

**MAXX-PHARM.LTD, London, Buyuk Britaniya**

**Ishlab chiqaruvchi:**

Farmabest ilac. / Ankara Turkey

Company Registration Number: TR-06-K-06186