

Folio®

You can contribute greatly to your health by having a balanced diet and a healthy way of life. However, sometimes, you may require a dietary supplement.

Folio® is primarily recommended for pregnant and lactating women. At this period of life the proper supply of the B-vitamins folic acid and vitamin B₁₂ as well as of the iodine mineral is particularly important. It is necessary to pay special attention to a varied and balanced diet as well as to a healthy way of life during pregnancy and lactation. However it is not always easy to assimilate the significantly increased needs for the light-sensitive folic acid and the hardly available iodine through food solely. For those who only eat few food of animal origin the supply of vitamin B₁₂ may be difficult. Taking **Folio®** enables you and your child to ensure a balanced intake of these nutrient.

Ingredients

Folic acid – the “pregnancy vitamin”

Folic acid (vitamin B₉) is especially important during pregnancy and lactation since it plays an essential role in all cell division processes and in the growth of the maternal tissue.

Consequently it also plays a specific role in nascent life and should be available at a sufficient level right from the beginning of pregnancy. Therefore it is recommended to take a folic acid supplement as soon as you wish to become pregnant.

Other advantages in having a sufficient folic acid supply are: its active participation in the correct function of the immune system, its enhancement of a balanced homocystein blood level and that it contributes to reducing fatigue.

Sources: leafy vegetables (such as spinach, broccoli and lettuce), tomatoes, cereals, yeast, eggs and nuts.

Vitamin B₁₂ – the “facilitator vitamin”

Vitamin B₁₂ (cobalamin) plays likewise an important role in the immune system and in the formation of blood. Furthermore it is an essential vitamin for the nervous system and for the regulation of energy resources. Folic acid can not accomplish its tasks without vitamin B₁₂. Both vitamins work hand in hand. Hence a proper level of vitamin B₁₂ is as critical as a sufficient supply of folic acid.

Sources: meat, fish and dairy products.

Iodine – the mineral

Iodine is a vital mineral which is needed for the formation of the thyroid hormones. These hormones control the growth and development of all organs, of the nervous system, the brain, the muscles and the skeleton. Moreover is iodine a critical nutrient in order to maintain healthy skin and balanced energy resources.

Sources: sea fish, shellfish, and in less quantity eggs and dairy products.

When and how long should Folio® be taken?

Folio® helps you cover your increased needs for folic acid, vitamin B₁₂ and iodine during pregnancy and lactation. If you have previously been taking **Folio® forte**, we recommend you to ensure your supply in these nutrients by taking **Folio®** from the 13th week of pregnancy on.

As breastfed newborns solely rely on the nutrients contained in mother's milk, **Folio®** should definitively be taken until the end of the lactation period.

Contraindications

Women with thyroid disorders should seek medical advice from their doctor prior to taking **Folio®**.

Composition

Nutrients	per tablet	%RDA*
Folic acid	400 µg	200
Iodine	150 µg	100
Vitamin B ₁₂	10 µg	400

*% of recommended daily allowance in the EU.

Dosage: take one tablet a day with liquid during mealtime. Do not exceed the daily intake.

The tablets come in a practical click dispenser which releases a tablet per push.

Storage and cautions: store in a dry place (not in the bathroom or refrigerator!), not above 25 °C and out of direct sunlight.

Keep out of reach of children.

Ingredients

Filling agents: cellulose and monocalcium phosphate; anti-caking agent: talcum; glucose; coating agent: hydroxypropyl methylcellulose; anti-caking agent: silicon dioxide; magnesium salts of fatty acids and fatty acids; pteroylmonoglutamic acid (folic acid); potassium iodide; cyanocobalamin (vitamin B₁₂)

Free of lactose, fructose, gluten, colorants and flavor as well as animal constituents.

Note: since no artificial colors are used, tiny speckles may be visible on the tablets. They result from the natural violet color of the vitamin B₁₂.

Product ID code (GLN): 4 260139 87004 2 (120 tablets)

 **SteriPharm Export**

www.steripharm.biz

Visit us on our website

IMPORTER: LIGHT ALNES PHARMA · IRAQ
Website: www.lightalnespharma.com

فوليو (Folio)

تعتبر فوليو تقوية غذائية للراغبات بالحمل والحوامل والأمهات المرضعات. تحتوي كل حبة على ثلاثة أنواع من المكونات ذات الأهمية الكبرى في التغذية وهي أسيد الفوليك (400 µg) و الأيود (150 µg) و فيتامين B₁₂ (10 µg). تعتبر هذه المكونات الثلاثة ضرورية جداً للام والمولود الجديد في فترة الحمل والرضاعة. أن المواد الغذائية المستهلكة في الفترة ما بين الحمل والرضاعة لا تفسد الحاجة اليومية من أسيد الفوليك و اليود و فيتامين B₁₂. لذلك يؤكد الخبراء و المؤسسات الصحية للراغبات في الحمل والحوامل المرضعات، على ضرورة إستهلاك أسيد الفوليك و اليود و فيتامين B₁₂ يومياً إضافة الى التغذية اليومية.

ينبع أهمية أسيد الفوليك من ضرورتها لتكوين الخلايا وانقسامها لدى الحوامل والمرضعات. تمتلك فيتامين أسيد الفوليك الأهمية القصوى لنمو الحبل الشوكي وخلايا الدماغ والخلايا العصبية لدى الجنين. تبلغ الكمية اللازمة إستهلاكها يومياً من أسيد الفوليك والأيود 400 µg و 150 µg لغرض تقوية التغذية اليومية وخصوصاً في دولة تركيا وهي من الدول التي لديها نقص في إستهلاك هذه المكونات. تحتوي كل حبة فوليو على الكمية المبينة أعلاه من أسيد الفوليو والأيود.

من الضروري تأمين إستهلاك الكمية اللازمة من الأيود في فترة الحمل والرضاعة حيث تعتبر ضرورية جداً للنمو البدني والعقلي لدى الطفل. تعتبر فيتامين B₁₂ ضرورية جداً لإنتاج الدم وتكوين الخلايا العصبية. يمكن لأسيد الفوليك القيام بوظائفها المختلفة فقط من خلال هذا الفيتامين، حيث يسمى بـ "الفيتامين المساعد" لأسيد الفوليك. حيث يؤدي الإثنان وظيفتهما معاً في الغالب.

إذا رغبتن بالحمل فيجب أن تبدأوا بإستهلاك أسيد الفوليك والأيود وفيتامين B₁₂ قبل الحمل بمدة 4 أسابيع على الأقل والإستمرار بإستهلاكها طوال فترة الحمل. بهذه الطريقة تستعدون لفترة الحمل وتؤمنون أقصى نمو ممكن للطفل وفي الوقت اللازم. يجب الإستمرار في إستهلاك أسيد الفوليك والأيود وفيتامين B₁₂ في فترة الرضاعة لأن المصدر الوحيد من الأيود اللازم للطفل هي الرضاعة الطبيعية.

أن علبه فوليو المحتوية على 120 حبة تكفي لسد الحاجة من أسيد الفوليك والأيود لمدة أربعة أشهر.

الإستعمال والتوصيات : يتم إستهلاك حبة فوليو يومياً مع كمية من السوائل. إخذوا من تجاوز الجرعة اليومية ومن إستعمالها مع منتجات الحماية الأخرى المحتوية على الأيود. يجب إستهلاك فوليو فقط بموجب توصية من الطبيب في حالة وجود تضخم في الغدة الدرقية وفي حالات سد الحاجة من الأيود بطرق أخرى. تعتبر فوليو من المقويات الغذائية من ناحية سد الحاجة للأيود وأسيد الفوليك وليس منتجاً يمكن إستهلاكه بدل التغذية اليومية المتوازنة. يرجى المحافظة على المنتج في جو جاف وبعيداً عن متناول الأطفال.

SteriPharm Export

الْمُنْتِج : SteriPharm Export GmbH-Germany

IMPORTER: LIGHT ALNES PHARMA-IRAQ

Website: www.lightalnespharma.com