

# Fontos mikro-tápanyagok a termékenység és a hormonális egyensúly biztosításához

---



## D-vitamin

- Hormonok szintézise, peteérés, IR védelem, gyulladások, magzat csontozata, fertőzések elleni védelem, preeklampszia
- Tojás, zsíros halak, napi 20 perc napfény védelem nélkül
- Gal Babaváró, D3 krém

## E-vitamin

- Spermium motilitása gyulladáscsökkentő, mellékvese támogató
- Napraforgómag, mandula, olajbogyó, sötét leveles zöldek
- Gal babaváró, Gal E-vitamin (100-400 NE)

## CoQ10

- Sejtszintű energia előállítás, energiát ad, petefészek funkció
- Co-faktorok segítségével előállítjuk (tenger gyümölcsei, lazac, színhús) - 35 év felett nem eleget
- Pharma Nord BioQuinone, SW Q10 (2-3x100 mg)

## C-vitamin

- Spermiumok összetapadását megakadályozza, méhnyaknyák
- Mellékvese támogató
- Paprika, citrusok, savanyú káposzta
- Flavonoidokkal együtt!!!
- Gal C-komplex (4000 mg)

## Szelén

- Antioxidáns - kromoszóma-károsodás ellen, pajzsmirigy, spermium képződése
- Máj, tenger gyümölcsei
- Gal Babaváró, Pharma Nord SePrecise/SeQ10/Se+Cink (100-200 mcg max)

## **Cink**

- Sejtosztódás, immunvédelem (felszálló fertőzések miatti vetelés ellen), pajzsmirigy, férfiak spermium mennyiség+minőség!
- Vetelés-koraszülés
- Borjúmáj, osztriga, garnéla, marhahús, bányahús, tahini (hőkezelésre károsodik)
- Pharma Nord Se+Cink

## **Magnézium**

- Inzulin-kiválasztás (terhességi cukorbetegség), alvás, mellékvese-támogató, stressz leküzdése (izomfeszültség), fejfájás megelőzésére, magzati kortizol-szint)
- Zöld levelesek, spenót, avokádó, banán
- 400 mg Gal Mg-laktát, Mg-biszglicinát, ősi Mg gél (nyers kakaópor)

## **Omega-3 zsírsavak**

- Magzat: agyi-idegrendszeri fejlődés (tanulás), látás, gyulladáscsökkentő
- Zsíros tengeri halak (nem tenyésztett!), tengeri! alga
- Gal Halolaj (olaj), GAL Omega3 Eco (kapszula)

## **B6-vitamin**

- Progeszteron receptorok
- Idegrendszer, mellékvese támogató (stressz esetén ürül!)
- Gal Babaváró, Life Extension B-komplex, Dr's Best B-komplex (min. 25 mg B6)

## **Folsav (B9) - metil-folát!!!**

- DNS-képződés (magas homocisztein szint)
- Koraszülés, késleltetett magzati növekedés, alacsony születési súly
- Máj, lencse, spenót, zöld levelesek, spárga
- Gal Babaváró, Life Extension B-komplex, Dr's Best B-komplex (400 mcg folát)

## **B12 - metil-kobalamin!!!**

- Méhnyálkahártya, DNS-képződés, vegetáriánusoknál hiány
- Belsősegek, mint máj és a vörös húsok
- Gal Babaváró, Life Extension B-komplex, Dr's Best B-komplex (Emelt B12-tartalommal)

## **Kolin (B4)**

- DNS-képződés
- Máj, tojás, tahini, quinoa (hőkezelésre érzékeny...)
- Gal Babaváró, Life Extension B-komplex, Dr's Best B-komplex