

## Pure lijfkracht

Zoals ieder ander mens (en dier!) beschik jij over het vermogen om jezelf te herstellen. Omdat dit vermogen heel sterk is noemen we het bij VSM: pure lijfkracht.

Lijfkracht is meer dan de kracht van je lichaam. Het omvat ook de kracht van je geest. Bij VSM zien we lichaam en geest als één geheel. Alleen als lichaam en geest in balans zijn kun je gezond zijn en is je lijfkracht op volle sterkte. Ook je lichaam zelf is in onze visie een eenheid. Het bestaat dus niet uit losse onderdelen die je afzonderlijk van elkaar kunt benaderen, zoals in een machine; alles hangt met alles samen.

Om jouw pure lijfkracht op peil te houden, moet je goed luisteren naar de signalen van je lichaam en geest. En gezond leven, dat spreekt voor zich. Zo kun je je lijfkracht gebruiken om op een natuurlijke manier gezond te blijven. VSM kan je daarbij helpen. Wij ontwikkelen producten en diensten waarmee jij je zelfherstellend vermogen kunt ondersteunen. We geven je graag informatie over hoe je dat kunt doen op een manier die het beste bij jou past. Dat doen we vanuit respect voor jou, voor de natuur en voor de maatschappij. Want zoals lichaam en geest een eenheid vormen, geldt dat ook voor individu, natuur en samenleving.

## VSM puur Mama® zwangerschapsvitamines

### Lees altijd eerst de gebruiksaanwijzing!

#### Ingrediënten

Vulstof (cellulose), mineralen, vitamines, maltodextrine, antiklontermiddel (stearinezuur, silicium dioxide), magnesium stearaat, verdikkingsmiddel (hydroxypropyl methylcellulose), kleurstof (titaandioxide, ijzeroxiden en ijzerhydroxiden), stabilisator (azijnzuur-esters van mono- en diglyceriden).

Samenstelling per tablet:

Vitamines/ dag		ADH
Foliumzuur	400 µg	200%
Vitamine B1	1,4 mg	100%
Vitamine B2	1,6 mg	100%
Vitamine B3	18 mg	100%
Vitamine B5	6 mg	100%
Vitamine B6	2 mg	100%
Vitamine B8	75 µg	50%
Vitamine B12	1 µg	100%
Vitamine C	60 mg	100%
Vitamine D3	7,5 µg	150%
Vitamine E	5 mg	50%
β-caroteen	1,2 mg	-

#### Mineralen/ dag

Calcium	200 mg	25%
Koper	1 mg	-
Magnesium	150 mg	50%
IJzer	12 mg	86%
Jodium	75 µg	50%
Selenium	50 µg	-
Zink	10 mg	67%

ADH = door de Gezondheidsraad aanbevolen dagelijkse hoeveelheid

#### Verpakking

Flacon met 90 tabletten à 131 gram.

VSM puur Mama® zwangerschapsvitamines is een voedingssupplement van VSM Geneesmiddelen bv Postbus 9321 1800 GH Alkmaar

#### Toepassing

VSM puur Mama zwangerschapsvitamines is speciaal bedoeld voor als je zwanger wilt worden, zwanger bent, herstellende bent na de bevalling en als je borstvoeding geeft.

De selectie en dosering van vitamines en mineralen is specifiek afgestemd op jouw vitaminebehoefte in de periode voor, tijdens en na de zwangerschap, maar ook op de behoefte van je ongeboren of borstgevoede kindje. De tabletten bevatten een beperkte hoeveelheid vitamine A in de vorm van β-caroteen, verschillende vitamines B, en vitamine C, D en E, en mineralen. Deze vitamines en mineralen zijn geselecteerd om jou als (aanstaande)

moeder in goede conditie te houden. Verder bevat dit product de door de Gezondheidsraad geadviseerde hoeveelheid foliumzuur. Foliumzuur bevordert een goede ontwikkeling van het zenuwstelsel van je ongeboren baby.

### Wat je moet weten voordat je VSM puur Mama zwangerschapsvitamines gebruikt

Voor zover bekend kan VSM puur Mama zwangerschapsvitamines in combinatie met geneesmiddelen worden gebruikt.

### Hoe gebruik je VSM puur Mama zwangerschapsvitamines?

VSM puur Mama zwangerschapsvitamines is bestemd voor inname via de mond. De tabletten bevatten een uitgebalanceerde samenstelling en zijn geschikt voor langdurig gebruik.

1 Maal daags 1 tablet met water innemen, bij voorkeur bij de maaltijd.

Je kunt de zwangerschapsvitamines al gebruiken vanaf het moment dat je stopt met anticonceptie. Geadviseerd wordt tenminste een maand voordat je zwanger raakt te beginnen om zo de hoeveelheid foliumzuur goed op peil te krijgen. Ook tijdens de zwangerschap, in de herstelperiode na de bevalling en in de periode van borstvoeding kan het nuttig zijn deze vitamines te gebruiken.

Het is raadzaam de aanbevolen dosering niet te overschrijden. Gelijktijdige inname van andere vitaminepreparaten is ongeschikt en

kan alleen in overleg met een deskundige. VSM puur Mama zwangerschapsvitamines is uitsluitend geschikt voor vrouwen die zwanger willen worden, zwangere vrouwen, pas bevallen vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven.

Een voedingssupplement is geen vervanging van gevarieerde voeding.

### Hoe bewaar je VSM puur Mama zwangerschapsvitamines?

VSM puur Mama zwangerschapsvitamines buiten bereik en zicht van kinderen houden. Bewaren in de originele verpakking, beneden 25°C.

De uiterste houdbaarheidsdatum staat vermeld op het doosje en op het etiket. Je vindt de datum op het doosje en op het etiket na of onder de woorden "Tenminste houdbaar tot einde:".

### Milieu

Hoewel dit product niet of nauwelijks milieubelastend is, adviseren wij je toch de restanten van dit product bij de apotheek in te leveren. Denk bij het wegdoen van leeg verpakkingsmateriaal aan hergebruik en zorg voor een goede afvalscheiding.

### VSM puur Mama®

Als aanstaande moeder en tijdens de (eventuele) borstvoedingsperiode ben je meer dan ooit bezig met je lijfkracht. Je investeert zoveel mogelijk in de gezondheid en het welzijn van je kindje en van jezelf, en luistert extra goed naar de signalen van je lichaam. Je zwangerschap kan gepaard gaan met veranderingen die je niet alleen vertellen dat je zwangerschap goed vordert, maar die ook ongemakkelijk kunnen zijn. Door je lijfkracht op volle sterkte te houden kun je soepeler met deze veranderingen omgaan. En daarvoor gebruik je bij voorkeur een natuurlijk product dat helpt en dat je met een gerust gevoel kunt gebruiken voor je kindje en voor jezelf. VSM heeft deze producten voor jou.

Heb je vragen over gezondheid, zwangerschap of borstvoeding? Wij adviseren je graag. Zodat jij met volle teugen kunt genieten van deze bijzondere periode van je leven. Ook dat is lijfkracht!

### Extra informatie

Tijdens de periode van zwangerschap en borstvoeding, zijn er veel veranderingen in je lichaam merkbaar. Er groeit nieuw leven in je buik en daar past je lichaam zich helemaal op aan. Naast een goede ontwikkeling van de baby, is het belangrijk dat jij zelf ook in een goede conditie blijft. De behoefte aan vitamines en mineralen neemt in deze fase toe, omdat de baby veel voedingsstoffen aan je lichaam

onttrekt. Vitamines en mineralen uit de voeding zijn noodzakelijk voor de optimale groei en ontwikkeling van de baby, maar zijn ook nodig voor een aangename zwangerschap, in de herstelperiode na de bevalling en in de periode van borstvoeding.

### Tips

- Om te voorzien in de juiste hoeveelheid vitamines en mineralen is in de eerste plaats evenwichtige voeding belangrijk. Gevarieerde voeding zorgt voor een gezonde basis. Een voedingssupplement is geen vervanging van gevarieerde voeding, maar kan wel bijdragen aan een evenwichtige inname van vitamines en mineralen. Zeker in de periodes tijdens je zwangerschap dat je minder of geen trek hebt.
- Ook een gedoseerde blootstelling aan buitenlucht en zonlicht is verstandig. Onder invloed van zonlicht maakt je lichaam namelijk vitamine D aan. Vitamine D speelt een rol bij kalkopname voor sterke botten.
- Eveneens is lichaamsbeweging gunstig voor je conditie, zowel tijdens je zwangerschap als in de periode van borstvoeding.
- Rust lekker uit en neem de tijd. Dit helpt je om de veranderingen in je lichaam goed op te vangen.

VSM puur Mama zwangerschapsvitamines dragen bij aan een goede inname van de benodigde vitamines en mineralen. VSM puur Mama zwangerschapsvitamines bevat 12 verschillende vitamines en 7 mineralen die samen bijdragen aan een gezonde

ontwikkeling en conditie van jezelf en je baby.

### Vitamines hebben een positieve invloed op ...

- $\beta$ -caroteen (voorloper van vitamine A): gezichtsvermogen, botten, tanden en huid.
- Foliumzuur (vitamine B11): ontwikkeling van het zenuwstelsel.
- Vitamine B's: energie, spijsvertering en stofwisseling, zenuwstelsel, bloedcellen en huid.
- Vitamine C: weerstand.
- Vitamine D: calciumopname (opbouw én de instandhouding van botten en tanden).
- Vitamine E: energie, spieren en rode bloedcellen.

### Mineralen hebben een positieve invloed op ...

- Calcium: botten en tanden van moeder en kind.
- IJzer: bloed (bloedcellen en zuurstofvoorziening).
- Koper: rode bloedcellen.
- Magnesium: stofwisseling, zenuw- en spierstelsel.
- Jodium: botten en spieren.
- Selenium: bescherming tegen vrije zuurstofradicalen.
- Zink: stofwisselingsprocessen en weerstand.

VSM heeft speciaal voor de zwangere en pas bevallen vrouw een serie gezondheidsproducten ontwikkeld. Hiermee kun je op een natuurlijke manier en met een gerust gevoel genieten van je zwangerschap en de periode van borstvoeding.

- VSM Puur Mama BBBB-crème
- VSM Puur Mama zwangerschapsvitamines
- VSM Puur Mama zwangerschapsgranules bij ongemakken in de ochtend
- VSM Puur Mama siroop ter ondersteuning van de borstvoeding
- VSM Puur Mama darmflorapoeder voor de 8<sup>e</sup> en 9<sup>e</sup> zwangerschapsmaand

Kijk voor meer informatie op [www.vsmpuurmama.nl](http://www.vsmpuurmama.nl).

Wist je dat VSM ook een complete kinderserie heeft? Voor meer informatie daarover kun je terecht op onze website [www.vsmpuurkind.nl](http://www.vsmpuurkind.nl).

Heb je vragen over dit product, dan kun je terecht bij je apotheker of drogist. Tevens kun je tijdens kantooruren gratis bellen met de gezondheidslijn van VSM Geneesmiddelen bv (0800-9011).



Deze gebruiksaanwijzing is voor het laatst herzien op 11 mei 2006.

E00633-1.0-W

©VSM



puur  
Mama®

zwangerschapsvitamines

90 tabletten/ 131 g