

BRUDY GESTA

Tridocosahexaenoína-AOX®

BRUDY GESTA. Complemento alimenticio de ácidos grasos omega 3 en forma de Triglicéridos (DHA 70%, EPA 8,5%, DPA 6%), Vitaminas (D3, B6, B9, B12), y Minerales (Fe, I, Zn)

ESPAÑOL

COMPOSICIÓN		En 1 cápsula	En 2 cápsulas	%IR*
Ácidos grasos Omega-3:	Docosahexaenoico (22:6ω3, DHA) (mg)	250	500	-
	Eicosapentaenoico (20:5ω3, EPA) (mg)	30,6	61,2	-
	Docosapentaenoico (22:5ω3, DPA) (mg)	21,6	43,2	-
	Vitamina D3; Colecalciferol (μg)	7,5	15	150-300
	Vitamina B6; Piridoxal 5 Fosfato (mg)	0,7	0,14	50-100
Vitaminas:	Vitamina B9; L-Metilfolato (μg)	200	400	100-200
	Vitamina B12; Metilcobalamina (μg)	1,25	2,50	50-100
	Minerales:	Fe (mg)	7	14
	I (μg)	75	150	50-100
	Zn (mg)	2,5	5	25-50

(*IR: Ingesta de referencia para 1 a 2 cápsulas)

VALOR ENERGÉTICO (kcal / kJ) 6,72 / 28,16 13,45 / 56,32

INGREDIENTES: Aceite de pescado concentrado en ácidos grasos Omega-3 (Tridocosahexaenoína-AOX® como fuente de ácido Docosahexaenoico); cápsula: gelatina; estabilizadores: glicerina, jarabe de sorbitol; espesante: cera de abejas amarilla; emulsionante: **lecitina de soja**; espesante: **aceite de soja** parcialmente hidrogenado; sulfato de hierro; color: óxidos de hierro e hidróxidos; óxido de zinc; vitamina B6 (piridoxal 5'-fosfato); antioxidante: extractos de romero; vitamina D (colecalfiferol); ácido fólico (L-metilfolato de calcio); yoduro de potasio; vitamina B12 (metilcobalamina). **Sin gluten ni lácteos.**

EFFECTO NUTRICIONAL Y FISIOLÓGICO: BRUDY GESTA ha sido ideado para complementar las necesidades diarias de ácidos grasos esenciales de la familia Omega 3 y del grupo incluido de vitaminas y minerales, tanto durante el periodo previo al embarazo en el que se está buscando la concepción, como durante el embarazo efectivo, situaciones ambas en las que las necesidades de éstos nutrientes se encuentran aumentadas. Brudy ha desarrollado y patentado una fuente única y exclusiva de ácido docosahexaenoico (DHA): la Tridocosahexaenoína-AOX®. El DHA es un ácido graso poliinsaturado omega-3 que interviene en el normal funcionamiento cerebral y visual. Este beneficio se obtiene con la ingesta de 250 mg al día de DHA. El ácido Eicosapentaenoico (EPA) y el DHA contribuyen al normal funcionamiento del corazón. Este beneficio se obtiene con la ingesta de 250 mg al día de DHA y EPA. La ingesta materna de DHA contribuye al desarrollo normal de los ojos y el cerebro del feto. El efecto beneficioso para la mujer embarazada o lactante se obtiene con una ingesta diaria de 200 mg de DHA, además de la ingesta diaria recomendada de DHA de 250 mg para los adultos. La vitamina D contribuye a la absorción y utilización normal de calcio y fósforo, también contribuye a mantener los niveles normales de calcio en sangre, al mantenimiento normal de los huesos, de los dientes y de la función muscular. Las vitaminas B6, B9 y B12 contribuyen en el metabolismo normal de la homocisteína, en la formación normal de glóbulos rojos, en la función normal del sistema inmunológico, y en la reducción del cansancio y la fatiga. La vitamina B9 (ácido fólico) contribuye al crecimiento de los tejidos maternos durante el embarazo. La ingesta suplementaria de ácido fólico aumenta el estado del folato materno. El bajo nivel de folato materno es un factor de riesgo en el desarrollo de defectos del tubo neural en el feto en desarrollo. En las mujeres en edad de procrear, el efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria suplementaria de ácido fólico de 400 μg durante al menos un mes antes de la concepción y hasta tres meses después de ésta. La vitamina B12 contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso y a la función psicológica normal, y junto con el yodo, contribuye al metabolismo normal que produce energía. El hierro contribuye a la formación normal de glóbulos rojos y hemoglobina, así como al transporte normal de oxígeno en el cuerpo. El yodo contribuye a la producción normal de hormonas tiroideas y la función normal de la tiroidea. El Zinc contribuye a la fertilidad y reproducción normal, y junto con las vitaminas B9 y B12 intervienen en el proceso de división celular. Debido a que hay un porcentaje de la población que no puede aprovechar adecuadamente las vitaminas del grupo B, por tener una capacidad de metilación reducida de causa genética, para facilitar el aprovechamiento de éstas, se han incluido en forma metilada la vitamina B9 (Metilfolato) y la vitamina B12 (Metilcobalamina). También para facilitar un máximo aprovechamiento de la Vitamina B6 ésta se ha incluido en la forma de Piridoxal 5 fosfato.

MODO DE EMPLEO: Se recomienda tomar 2 cápsulas al día. Tomarlas preferiblemente con las comidas acompañadas de un vaso de agua.

ADVERTENCIAS: Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada. Es importante mantener un estilo de vida saludable. No superar la dosis recomendada. No se recomienda en caso de hipersensibilidad o alergia a cualquiera de los componentes de la fórmula. En caso de enfermedad tiroidea, tomar solo con indicación médica: A tomar precauciones con el ingrediente activo yodo. **MANTENER FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS.**

CONSERVACIÓN: A consumir preferentemente antes de fin del mes indicado en el envase. Mantener en lugar seco y fresco.

Texto revisado en Abril 2019

BRUDY GESTA. Complément alimentaire d'Omega-3 les acides gras sous forme de triglycérides (DHA 70%, EPA 8,5%, DPA 6%), Vitamines (D3, B6, B9, B12), et Minéraux (Fe, I, Zn)

FRANÇAIS

COMPOSITION		En 1 gélule	En 2 gélules	%VR*
Acides gras Omega-3:	Docosahexaénoïque (22:6ω3, DHA) (mg)	250	500	-
	Eicosapentaénoïque (20:5ω3, EPA) (mg)	30,6	61,2	-
	Docosapentaénoïque (22:5ω3, DPA) (mg)	21,6	43,2	-
	Vitamine D3; Colecalciférol (μg)	7,5	15	150-300
	Vitamine B6; Phosphate de pyridoxal 5 (mg)	0,7	0,14	50-100
Vitamines:	Vitamine B9; L-Méthylfolate (μg)	200	400	100-200
	Vitamine B12; Méthylcobalamine (μg)	1,25	2,50	50-100
	Minéraux:	Fe (mg)	7	14
	I (μg)	75	150	50-100
	Zn (mg)	2,5	5	25-50

(*VR : Valeur de référence par 1-2 gélules)

VALEUR ÉNERGÉTIQUE (kcal / kJ) 6,72 / 28,16 13,45 / 56,32

INGRÉDIENTS : Huile de poisson concentrée en acides gras Oméga-3 (Tridocosahexaenoína-AOX® en tant que source d'acide docosahexaénoïque); Capsule: gélatine; Stabilisants: glycérine, sirop de sorbitol; Épaississant: cire d'abeille jaune; Émulsifiant: **lécithine de soja**; Épaississant: **Huile de soja** partiellement hydrogénée; Sulfate ferreux; Couleur: Oxydes de fer et hydroxydes; Oxyde de zinc; Vitamine B6 (pyridoxal 5'-phosphate); Antioxydant: Extraits de Romarin; Vitamine D (cholécalciférol); Acide folique (L-méthylfolate de calcium); Iodure de potassium; Vitamine B12 (méthylcobalamine). **Sans gluten ou des produits laitiers.**

EFFET NUTRITIONNEL ET PHYSIOLOGIQUE : BRUDY GESTA a été conçu pour compléter les besoins quotidiens en acides gras essentiels de la famille des oméga 3 et du groupe de vitamines et de minéraux inclus, aussi bien pendant la période précédant la grossesse au cours de laquelle la conception est recherchée que pendant une grossesse effective ; deux situations dans lesquelles les besoins en ces nutriments sont accrus. Brudy a mis au point et breveté une source unique et exclusive d'acide docosahexaénoïque (DHA) : la Tridocosahexaenoína-AOX®. Le DHA est un acide gras polyinsaturé oméga 3 qui joue un rôle dans le fonctionnement normal du cerveau et de la vision. Ce bienfait est obtenu en prenant 250 mg de DHA par jour. L'acide eicosapentaénoïque (EPA) et le DHA contribuent à une fonction cardiaque normale. Ce bienfait est obtenu en prenant 250 mg de DHA et d'EPA par jour. La prise de DHA par la mère contribue au développement normal des yeux et du cerveau du fœtus. L'effet bénéfique pour les femmes enceintes ou allaitantes est obtenu avec un apport quotidien de 200 mg de DHA, en plus de l'apport journalier recommandé de 250 mg de DHA pour les adultes. La vitamine D contribue à l'absorption et à l'utilisation normales du calcium et du phosphore ; elle contribue également à une calcémie normale, au maintien d'une ossature, d'une dentition et d'une fonction musculaire normales. Les vitamines B6, B9 et B12 contribuent au métabolisme normal de l'homocystéine, à la formation normale de globules rouges, au fonctionnement normal du système immunitaire et à la réduction de la fatigue. La vitamine B9 (acide folique) contribue à la croissance des tissus maternels durant la grossesse. Un apport supplémentaire d'acide folique augmente le statut maternel en folates. Un faible taux de folates maternels constitue un facteur de risque d'anomalies du tube neural chez le fœtus en développement. Chez les femmes en âge de procréer, l'effet bénéfique est obtenu par un apport supplémentaire quotidien d'acide folique de 400 μg pendant au moins un mois avant la conception et jusqu'à trois mois après celle-ci. La vitamine B12 contribue au fonctionnement normal du système nerveux et à des fonctions psychologiques normales et, avec l'iode, elle contribue à un métabolisme énergétique normal. Le fer contribue à la formation normale de globules rouges et d'hémoglobine, ainsi qu'au transport normal de l'oxygène dans l'organisme. L'iode contribue à la production normale d'hormones thyroïdiennes et à une fonction normale de la thyroïde. Le zinc contribue à une fertilité et une reproduction normales, et, combiné aux vitamines B9 et B12, il joue un rôle dans le processus de division cellulaire. Un pourcentage de la population ne pouvant pas utiliser adéquatement les vitamines du groupe B en raison de leur capacité de méthylation réduite d'origine génétique, la vitamine B9 (méthylfolate) et la vitamine B12 (méthylcobalamine) ont été incluses sous forme méthylée pour en faciliter l'utilisation. La vitamine B6 a également été incluse sous forme de phosphate de pyridoxal 5 pour faciliter une utilisation maximale de celle-ci.

MODE D'EMPLOI : La dose quotidienne recommandée est de 2 gélules par jour. Il est conseillé de prendre avec un verre d'eau pendant les repas.

MISES EN GARDE : Les compléments alimentaires doivent être utilisés dans le cadre d'un mode de vie sain et ne jamais se substituer à un régime alimentaire varié et équilibré. Ne pas dépasser la dose journalière conseillée. **TENIR HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS.**

CONSERVATION : À consommer de préférence avant la fin du mois indiqué sur l'emballage. Conserver dans un lieu frais et sec.

Le texte a été révisé en Avril 2019

BRUDY GESTA. Food supplement with Omega-3 fatty acids in triglyceride form (DHA 70%, EPA 8,5%, DPA 6%), Vitamins (D3, B6, B9, B12), and Trace elements (Fe, I, Zn)

ENGLISH

COMPOSITION		In 1 capsule	In 2 capsules	%RI*	
Omega-3 fatty acids:	Docosahexaenoic (22:6ω3, DHA) (mg)	250	500	-	
	Eicosapentaenoic (20:5ω3, EPA) (mg)	30,6	61,2	-	
	Docosapentaenoic (22:5ω3, DPA) (mg)	21,6	43,2	-	
	Vitamins:	Vitamin D3; Colecalciferol (μg)	7,5	15	150-300
	Vitamin B6; Pyridoxal 5 Phosphate (mg)	0,7	0,14	50-100	
Vitamins:	Vitamin B9; L-Methylfolate (μg)	200	400	100-200	
	Vitamin B12; Methylcobalamin (μg)	1,25	2,50	50-100	
	Trace elements:	Fe (mg)	7	14	50-100
	I (μg)	75	150	50-100	
	Zn (mg)	2,5	5	25-50	

(*RI: Reference intake for 1 to 2 capsules)

ENERGY VALUES (kcal / kJ) 6,72 / 28,16 13,45 / 56,32

INGREDIENTS: Omega-3 fatty acids concentrated fish oil (Tridocosahexaenoína-AOX® as source of docosahexaenoic acid); Capsule: Gelatine; Stabilisers: Glycerine, Sorbitol Syrup; Thickener: Yellow beeswax; Emulsifier: **Soy Lecithin**; Thickener: **Soyabean oil** partly Hydrogenated; Ferrous Sulphate; Colour: Iron Oxides and Hydroxides; Zinc Oxide; Vitamin B6 (Pyridoxal 5'-phosphate); Antioxidant: Extracts of Rosemary; Vitamin D (Cholecalciferol); Folic acid (Calcium L-Methylfolate); Potassium iodide; Vitamin B12 (Methylcobalamin). **Gluten and dairy free.**

NUTRITIONAL AND PHYSIOLOGICAL EFFECT: BRUDY GESTA is designed to supplement daily requirements of essential omega-3 fatty acids and the vitamins and minerals it contains, both during the preconception period and during pregnancy itself. In both situations, requirements for these nutrients are increased. Brudy has developed and patented a unique and exclusive source of docosahexaenoic acid (DHA): Tridocosahexaenoína-AOX®. DHA is an omega-3 polyunsaturated fatty acid involved in maintaining normal brain and eye function. This benefit is achieved with the daily intake of 250 mg DHA. Eicosapentaenoic acid (EPA) and DHA contribute to maintaining normal heart function. This benefit is achieved with the daily intake of 250 mg of DHA and EPA. Maternal DHA intake contributes to normal foetal eye and brain development. The beneficial effect for pregnant or breastfeeding women is achieved with the daily intake of 200 mg of DHA, in addition to the adult recommended daily amount of 250 mg of DHA. Vitamin D contributes to the normal absorption and utilisation of calcium and phosphorus. It also helps maintain levels of blood calcium in the normal range, and contributes to the normal maintenance of bones, teeth and muscle function. Vitamins B6, B9 and B12 contribute to the normal metabolism of homocysteine, and to normal red blood cell formation and immune system function. They also help reduce tiredness and fatigue. Vitamin B9 (folic acid) plays an important role in maternal tissue growth during pregnancy. Folic acid supplementation increases maternal folate status. Low maternal folate is a risk factor in the onset of neural tube defects in the developing foetus. In women of childbearing age, the beneficial effect is obtained with folic acid supplementation of 400 μg daily for at least one month before conception, and up to three months after. Vitamin B12 contributes to the normal functioning of the nervous system and to normal psychological function. Together with iodine, it also contributes to normal energy metabolism. Iron contributes to the normal formation of red blood cells and haemoglobin, as well as to the normal transport of oxygen in the body. Iodine contributes to the normal production of thyroid hormones and normal thyroid function. Zinc contributes to normal fertility and reproduction. Together with vitamins B9 and B12, it also plays an important role in the cell division process. Because a certain percentage of the population is unable to take full advantage of B vitamins due to a genetically impaired methylation capacity, vitamin B9 (methylfolate) and vitamin B12 (methylcobalamin) are included in methylated form to facilitate its assimilation. Also, in order to maximise the bioavailability of vitamin B6, it is included as pyridoxal 5 phosphate.

INSTRUCTIONS FOR USE: It is recommended a daily dose of 2 capsules per day, accompanied by a glass of water at meal times.

WARNINGS: Food supplements should not be used as a substitute for a balanced diet. It is important to maintain a healthy lifestyle. Do not go over the recommended daily dose. **KEEP OUT OF THE REACH OF CHILDREN.**

STORAGE: Best if consumed before the end of the month printed on the container. Keep in a cool, dry place.

Text reviewed April 2019

BRUDY GESTA. Nahrungsergänzungsmittel mit Omega-3-Fettsäuren in Triglyceridform (DHA 70%, EPA 8,5%, DPA 6%), Vitamine (D3, B6, B9, B12), und Mineralstoffen (Fe, I, Zn)

DEUTSCH

ZUSAMMENSETZUNG	In 1 Kapsel	In 2 Kapseln	%RW*
Omega-3-Fettsäuren:			
Docosahexaensäure (22:6ω3, DHA) (mg)	250	500	-
Eicosapentaensäure (20:5ω3, EPA) (mg)	30,6	61,2	-
Docosapentaensäure (22:5ω3, DPA) (mg)	21,6	43,2	-
Vitamine:			
Vitamin D3; Colecalciferol (µg)	7,5	15	150-300
Vitamin B6; Pyridoxal-5-phosphat (mg)	0,7	0,14	50-100
Vitamin B9; L-Methylfolat (µg)	200	400	100-200
Vitamin B12; Methylcobalamin (µg)	1,25	2,50	50-100
Mineralstoffen:			
Fe (mg)	7	14	50-100
I (µg)	75	150	50-100
Zn (mg)	2,5	5	25-50

(*RW: Referenzwerte für 1-2 Kapseln)

NÄHRWERT (kcal / kJ) 6,72 / 28,16 13,45 / 56,32

INHALTSSTOFFE: Fischöl mit einer hohen Konzentration an Omega-3-Fettsäuren (Tridocosahexaenoäna-AOX® als Quelle von Docosahexaensäure); Kapsel: Gelatine; Stabilisatoren: Glycerin, Sorbitolsirup; Verdickungsmittel: Gelbes Bienenwachs; Emulgator: **Sojalecithin**; Verdickungsmittel: **Sojaöl** teilweise hydriert; Eisensulfat; Farbe: Eisenoxide und -hydroxide; Zinkoxid; Vitamin B6 (Pyridoxal 5'-phosphat); Antioxidationsmittel: Extrakte aus Rosmarin; Vitamin D (Cholecalciferol); Folsäure (Calcium-L-methylfolat); Kaliumjodid; Vitamin B12 (Methylcobalamin). **Frei von Gluten und Milchprodukten.**

ERNÄHRUNGS- UND PHYSIOLOGISCHE WIRKUNG: BRUDY GESTA wurde zur Ergänzung des täglichen Bedarfs an essenziellen Omega-3-Fettsäuren sowie an Vitaminen und Mineralien in Zeiten erhöhten Nährstoffbedarfs entwickelt, insbesondere wenn Sie planen, schwanger zu werden, sowie auch während der Schwangerschaft. Brudy steht für die Entwicklung und Patentierung einer einzigartigen, exklusiven DHA-Quelle: Tridocosahexaenoäna-AOX®. DHA (Docosahexaensäure) ist eine mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäure, die wichtig für eine normale Hirnfunktion und Sehkraft ist. Dieser Nutzen stellt sich mit einer Aufnahme von 250 mg DHA am Tag ein. EPA (Eicosapentaensäure) und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei. Dieser Nutzen stellt sich mit einer Aufnahme von 250 mg DHA und EPA am Tag ein. Die Zufuhr von DHA seitens der Mutter trägt zur normalen Entwicklung der Augen und des Gehirns des Fötus bei. Der Nutzen für schwangere oder stillende Frauen stellt sich mit einer Aufnahme von 200 mg DHA am Tag zusätzlich zur empfohlenen Tageszufuhr von 250 mg am Tag für Erwachsene ein. Vitamin D trägt zur normalen Aufnahme und Nutzung von Kalzium und Phosphor bei. Außerdem trägt es zur Aufrechterhaltung eines normalen Kalziumspiegels im Blut sowie zum normalen Erhalt der Knochen, der Zähne und der Muskelfunktion bei. Die Vitamine B6, B9 und B12 tragen zu einem normalen Homöostasestoffwechsel, zur normalen Bildung roter Blutkörperchen, zur normalen Funktion des Immunsystems und zur Verminderung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Vitamin B9 (Folsäure) trägt zum Wachstum des Gewebes bei der Frau während der Schwangerschaft bei. Eine Nahrungsergänzung mit Folsäure erhöht den Folatstatus der Mutter. Ein niedriger Folatstatus bei der Mutter stellt einen Risikofaktor für Neuralrohrdefekte des sich in der Entwicklung befindlichen Fötus dar. Bei Frauen im gebärfähigen Alter stellt sich der Nutzen bei einer ergänzenden Aufnahme von 400 µg Folsäure am Tag ein, die mindestens einen Monat vor Beginn der Schwangerschaft und bis zu drei weitere Monate erfolgen sollte. Vitamin B12 trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und der Psyche bei, sowie in Kombination mit Jod zum normalen Stoffwechsel für die Energieproduktion. Eisen trägt zur normalen Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin sowie zum normalen Sauerstofftransport im Körper bei. Jod trägt zur normalen Produktion von Schilddrüsenhormonen und zur normalen Schilddrüsenfunktion bei. Zink trägt zur normalen Fruchtbarkeit und Reproduktion bei und spielt in Kombination mit Vitamin B9 und B12 eine wichtige Rolle bei der Zellteilung. Da ein Teil der Bevölkerung aufgrund einer genetisch bedingten Methylierungsstörung Vitamine der B-Gruppe nicht angemessen nutzen kann, sind Vitamin B9 (Methylfolat) Vitamin B12 (Methylcobalamin) in ihrer methylierten Form enthalten, so dass sie auch von dieser Bevölkerungsgruppe aufgenommen werden können. Für einen maximalen Nutzen von Vitamin B6 ist dieses außerdem in Form von Pyridoxal-5-Phosphat enthalten.

GEBRAUCHSANWEISUNG: Die empfohlene Dosis 2 Kapseln täglich zu den Mahlzeiten mit einem Glas Wasser begleitet.

WARNHINWEISE: Nahrungsergänzungsmittel sollten mit einer gesunden Lebensweise einhergehen und keinesfalls eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung ersetzen. Die täglich empfohlene Menge sollte nicht überschritten werden. **NICHT IN REICHWEITE VON KINDERN AUFBEWAHREN.**

HALTBARKEIT: Produkt sollte vor Ablauf des auf der Verpackung angegebenen Verfallsmonats verbraucht werden. Kühl und trocken lagern.

Letzte Revision: April 2019

BRUDY GESTA. Integratore alimentare di acidi grassi Omega 3 sotto forma di trigliceridi (DHA 70%, EPA 8,5%, DPA 6%), vitamine (D3, B6, B9, B12), e minerali (Fe, I, Zn)

ITALIANO

CONTENUTI MEDI	In 1 capsula	In 2 capsule	%VNR*
Acidi grassi Omega 3:			
Docosaeisanoico (22:6ω3, DHA) (mg)	250	500	-
Eicosapentaenoico (20:5ω3, EPA) (mg)	30,6	61,2	-
Docosapentaenoico (22:5ω3, DPA) (mg)	21,6	43,2	-
Vitamine:			
Vitamina D3; Colecalciferolo (µg)	7,5	15	150-300
Vitamina B6; Fosfato piridossale 5 (mg)	0,7	0,14	50-100
Vitamina B9; L-Metilfolato (µg)	200	400	100-200
Vitamina B12; Metilcobalamina (µg)	1,25	2,50	50-100
Minerali:			
Fe (mg)	7	14	50-100
I (µg)	75	150	50-100
Zn (mg)	2,5	5	25-50

(*VNR: Valori Nutritivi di Riferimento)

INGREDIENTI: **Olio di pesce** concentrato in acidi grassi Omega 3 (Tridocosahexaenoäna-AOX® come fonte di acido docosaeisanoico). Capsula: gelatina; Stabilizzanti: glicerina, sciroppo di sorbitolo; Addensante: cera d'api gialla; Emulsionante: **lecitina di soia**; Addensante: **olio di soia** parzialmente idrogenato; Solfato ferroso; Colore: ossidi e idrossidi di ferro; Ossido di zinco; Vitamina B6 (piridossale 5'-fosfato); Antiossidante: estratti di rosmarino; Vitamina D (coleciferolo); Acido folico (calcio L-metilfolato); Ioduro di potassio; Vitamina B12 (metilcobalamina). **Senza glutine e naturalmente privo di lattosio.**

EFFETTO NUTRIZIONALE E FISIOLÓGICO: BRUDY GESTA è stato ideato per integrare le esigenze quotidiane di acidi grassi essenziali della famiglia omega-3 e del gruppo costituito da vitamine e minerali, sia nel periodo che precede la gravidanza in cui si sta cercando di concepire un figlio, sia durante la gestazione, entrambe situazioni in cui le necessità di questi nutrienti sono maggiori. Brudy ha sviluppato e brevettato una fonte unica ed esclusiva di acido docosaeisanoico (DHA), la Tridocosahexaenoäna-AOX®. Il DHA è un acido grasso polinsaturo omega-3 che contribuisce al mantenimento della normale funzione cerebrale e della capacità visiva normale. Questo beneficio si ottiene con l'assunzione di 250 mg al giorno di DHA. L'acido eicosapentaenoico (EPA) e il DHA contribuiscono alla normale funzione cardiaca. Questo beneficio si ottiene con l'assunzione di 250 mg al giorno di DHA più EPA. L'assunzione di DHA da parte della madre favorisce il regolare sviluppo degli occhi e del cervello del feto. L'effetto benefico per la donna in gravidanza o che allatta si ottiene con l'assunzione giornaliera di 200 mg di DHA in aggiunta alla dose quotidiana di 250 mg di DHA raccomandata per un adulto. La vitamina D contribuisce all'assorbimento e al normale utilizzo di calcio e fosforo, e a mantenere i normali livelli di calcio nel sangue, e a proteggere ossa, denti e funzione muscolare. Le vitamine B6, B9 e B12 contribuiscono al normale metabolismo dell'omocisteina, al normale formazione dei globuli rossi, alla normale funzionalità del sistema immunitario e alla riduzione della stanchezza e della fatica. La vitamina B9 (acido folico) contribuisce alla crescita dei tessuti materni durante la gravidanza. L'assunzione supplementare di acido folico aumenta lo stato del folato materno. Il basso livello di folato nella madre è un fattore di rischio nello sviluppo di difetti del tubo neurale durante la crescita del feto. Nelle donne in età fertile l'effetto benefico si ottiene con l'assunzione di una dose giornaliera integrativa di acido folico di 400 µg per almeno un mese prima del concepimento e fino a tre mesi dopo. La vitamina B12 contribuisce al normale funzionamento del sistema nervoso e alla normale funzione psicologica, e insieme allo iodio, supporta il regolare metabolismo per la produzione di energia. Il ferro contribuisce alla normale formazione dei globuli rossi e dell'emoglobina, così come al trasporto di ossigeno nell'organismo. Lo iodio contribuisce alla normale produzione degli ormoni tiroidei e alla regolare funzionalità tiroidea. Lo zinco contribuisce alla fertilità e alla riproduzione, e, insieme alle vitamine B9 e B12, interviene nel processo di divisione cellulare. Poiché una percentuale della popolazione non può assumere un'adeguata quantità di vitamine del gruppo B per la ridotta capacità di metilazione dovuta a cause genetiche, per facilitare l'apporto di queste sostanze sono state aggiunte in forma metilata la vitamina B9 (metilfolato) e la vitamina B12 (metilcobalamina). Anche per favorire il massimo apporto di vitamina B6 questa è stata inserita sotto forma di piridoxal 5 fosfato.

MODALITÀ D'USO: Si raccomanda di assumere 2 capsule al giorno, preferibilmente ai pasti, con un bicchiere d'acqua.

AVVERTENZE: Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituto di una dieta variata, equilibrata e di un sano stile di vita. Non superare le dosi raccomandate. **TENERE FUORI DALLA PORTATA DEI BAMBINI DI ETÀ INFERIORE AI TRE ANNI.**

CONSERVAZIONE: Consumare preferibilmente prima della fine del mese indicato sulla confezione. Conservare in luogo asciutto e fresco.

Ultima revisione: Aprile 2019

BRUDY GESTA. Suplemento alimentar de ácidos gordos ómega 3 na forma de triglicéridos (DHA 70%, EPA 8,5%, DPA 6%), Vitaminas (D3, B6, B9, B12), e Minerais (Fe, I, Zn)

PORTUGUÊS

COMPOSIÇÃO	Numa cápsula	Em 2 cápsulas	%DR*
Ácidos gordos ómega 3:			
Docosa-hexaenóico (22:6ω3, DHA) (mg)	250	500	-
Eicosapentaenóico (20:5ω3, EPA) (mg)	30,6	61,2	-
Docosapentaenóico (22:5ω3, DPA) (mg)	21,6	43,2	-
Vitaminas:			
Vitamina D3; Colecalciferol (µg)	7,5	15	150-300
Vitamina B6; Piridoxal 5 Fosfato (mg)	0,7	0,14	50-100
Vitamina B9; L-Metilfolato (µg)	200	400	100-200
Vitamina B12; Metilcobalamina (µg)	1,25	2,50	50-100
Minerais:			
Fe (mg)	7	14	50-100
I (µg)	75	150	50-100
Zn (mg)	2,5	5	25-50

(*DR: Dose de referência para 1 a 2 cápsulas)

VALOR ENERGÉTICO (kcal / kJ) 6,72 / 28,16 13,45 / 56,32

INGREDIENTES: **Óleo de peixe** concentrado em ácidos gordos ómega 3 (Tridocosahexaenoäna-AOX® como fonte de ácido docosahexaenóico); Cápsula: Gelatina; Estabilizadores: glicerina, xarope de sorbitol; Espessante: cera de abelha amarela; Emulsionante: **Le-citina de Soja**; Espessante: **Óleo de soja** parcialmente hidrogenado; Sulfato ferroso; Corante: Óxidos de Ferro e Hidróxidos; Óxido de zinco; Vitamina B6 (piridoxal 5'-fosfato); Antioxidante: extratos de alecrim; Vitamina D (Colecalfiferol); Acido fólico (L-metilfolato de cálcio); Iodeto de potássio; Vitamina B12 (metilcobalamina). **Sem glúten nem lactose.**

EFEITO NUTRICIONAL E FISIOLÓGICO: BRUDY GESTA foi concebido para complementar as necessidades diárias de ácidos gordos essenciais da família omega-3 e do grupo incluído de vitaminas e minerais, quer durante o período anterior à gravidez em que se está a tentar a conceção, quer durante a própria gravidez, situações em que as necessidades destes nutrientes são maiores. Brudy desenvolveu e patenteou uma fonte única e exclusiva de ácido docosa-hexaenóico (DHA); a Tridocosahexaenoäna-AOX®. O DHA é um ácido gráo poli-insaturado ómega 3 que intervém no normal funcionamento cerebral e visual. Este benefício obtém-se com a ingestão de 250 mg por dia de DHA. O ácido eicosapentaenóico (EPA) e o DHA contribuem para o funcionamento normal do coração. Este benefício obtém-se com a ingestão de 250 mg por dia de DHA e EPA. A ingestão materna de DHA contribui para o desenvolvimento normal dos olhos e do cérebro do feto. O efeito benéfico para as mulheres grávidas ou lactantes obtém-se com uma ingestão diária de 200 mg de DHA, além da ingestão diária recomendada de 250 mg de DHA para os adultos. A vitamina D contribui para a absorção e utilização normal de cálcio e de fósforo, e também contribui para manter níveis normais de cálcio no sangue, para a manutenção normal dos ossos, dos dentes e da função muscular. As vitaminas B6, B9 e B12 contribuem para o metabolismo normal da homocisteína, para a formação normal de glóbulos vermelhos, para a função normal do sistema imunitário e para a redução do cansaço e da fadiga. A vitamina B9 (ácido fólico) contribui para o crescimento dos tecidos maternos durante a gravidez. A ingestão suplementar de ácido fólico aumenta o estado do folato materno. O baixo nível de folato materno é um fator de risco no desenvolvimento de defeitos do tubo neural do feto. Nas mulheres em idade fértil, o efeito benéfico obtém-se com uma ingestão diária suplementar de 400 µg de ácido fólico durante pelo menos um mês antes da conceção e até três meses depois desta. A vitamina B12 contribui para o funcionamento normal do sistema nervoso e para uma função psicológica normal e, juntamente com o iodo, contribui para o metabolismo normal que produz energia. O ferro contribui para a formação normal dos glóbulos vermelhos e da hemoglobina, assim como para o transporte normal de oxigénio no corpo. O iodo contribui para a produção normal de hormonas da tiroide e da função normal da tiroide. O zinco contribui para a fertilidade e para a reprodução normal, e, juntamente com as vitaminas B9 e B12, intervém no processo de divisão celular. Uma vez que existe uma percentagem da população que não pode aproveitar adequadamente as vitaminas do grupo B, por ter uma capacidade de metilação reduzida devido a causa genética, para facilitar a utilização destas vitaminas, incluíram-se as vitaminas B9 (metilfolato) e B12 (metilcobalamina) sob a forma metilada. Para facilitar o aproveitamento máximo da vitamina B6, esta foi incluída sob a forma de piridoxal-5-fosfato.

MODO DE UTILIZAÇÃO: Recomenda-se tomar 2 cápsulas por dia. Devem ser tomadas de preferência às refeições, acompanhadas de um copo de água.

ADVERTÊNCIAS: Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de uma dieta equilibrada. É importante manter um estilo de vida saudável. Não exceder a dose recomendada. Não recomendado em caso de hipersensibilidade ou alergia a qualquer um dos constituintes da formulação. Em caso de doença da tiroide, tomar apenas mediante indicação médica: Precaução a considerar para o ingrediente ativo **Iodo. MANTER FORA DO ALCANCE DAS CRIANÇAS.**

CONSERVAÇÃO: Consumir de preferência antes do final do mês indicado na embalagem. Manter em local seco e fresco.

Data da última revisão: Abril de 2019

BRUDYLAB, S.L. Riera de Sant Miquel, 3 2º 4ª. 08006 Barcelona. Tel. + 34 93 217 03 66. www.brudylab.com

B R U D Y L A B®

