

# LifePak PreNatal®

## נוסחה אופטימלית לנשים בהריון ולנשים מניקות

מקבל את הכמויות האופטימליות של רכיבים תזונתיים חיוניים ממזונו בלבד.

מחקר תזונתי אשר הושלם בשנת 1996 ע"י המחלקה לחקלאות של ארה"ב (USDA) הראה כי מרבית האנשים אינם עומדים במינון היומי המומלץ (RDA) של מרבית הויטמינים והמינרלים החיוניים. מחקר אשר נערך מאוחר יותר ופורסם בירחון איגוד הרפואה האמריקאי (JAMA) בשנת 2002 דווח כי רמות נמוכות של רכיבים תזונתיים חשובים כגון נוגדי החימצון הויטמינים E, A, C ושיויות להגביר את הסיכון ללקות בבעיות בריאותיות. יתרה מכך, החוקרים סיכמו כי "נדמה כי יהיה זה נכון אם כל הבוגרים ייקחו תוספי ויטמינים ומינרלים".

מומלץ לנסות ולצרוך מזונות מלאים, טריים, ביחס הנכון, כהתחלה טובה לשיפור מצבו הבריאותי והתזונתי של האדם. אך בסיס תזונתי לבריאות אופטימלית צריך גם לכלול תוכנית מקיפה של תוספי תזונה, אשר יגשרו על הפערים התזונתיים ויפעלו כ"סוכני ביטוח" תזונתיים כנגד החסרים התזונתיים המוכחים במחקרים כנפוצים גם בקרב אנשים האוכלים על פי משטרי התזונה הנכונים והטובים ביותר.

### תוסף התזונה LifePak PreNatal

LifePak PreNatal של Pharmanex הוא תוסף תזונה יעיל ובטוח לשימוש, המספק נוגדי חימצון חשובים, רכיבים תזונתיים שמקורם בצומח, ויטמינים, מינרלים וקו-פקטורים נוספים בחילוף החומרים, אשר תומכים בצרכים התזונתיים של נשים בהריון או נשים מניקות ומסייעים לקדם אריכות ימים ורווחה. תוך התמקדות בצרכים ברמת התא, LifePak PreNatal מספק לגוף את הרמות האופטימליות של רכיבים תזונתיים אשר חיוניים לחוסן וחיוניות. LifePak PreNatal מספק חומצה פולית לקידום תקינות צינורות העצבים בעוברים, מספק אינזיטול לתפקוד תקין של המערכת ההורמונלית, מספק ברזל ואבץ לתמיכה בתקינות מחזור הדם, מספק הגנה נוגדת חימצון, מספק תמיכה במערכת החיסונית, מקדם את תקינות מערכת כלי הדם והלב, תומך בחילוף סוכרים תקין ומציע תזונה מלאה לעצמות.\*

בנוסף, LifePak PreNatal מסייע לשמור על ראייה תקינה, מקדם תפקוד תקין של העור והגנה עליו, תומך בחילוף האנרגיה ומסייע לשמור על מיקוד מנטלי. יתרונות בריאותיים אלה של ה-LifePak PreNatal הן תוצאה של מיליוני שעות מחקר ופיתוח בכל רחבי העולם.\*

LifePak PreNatal הוא תוסף תזונה המכיל רמות אופטימליות של רכיבים תזונתיים זעירים, אשר נוצרה באופן מדעי לתמוך בצרכים התזונתיים הנוספים של נשים הרות ומניקות. LifePak PreNatal מספק מגוון רחב ומקיף של נוגדי חימצון, ויטמינים ומינרלים אשר חסרים לרוב במשטר התזונה של האדם הממוצע, בנוסחה בטוחה ובדוקה, אשר אמהות ואמהות לעתיד יכולות להיות סמוכות ובטוחות שהן יכולות להשתמש בה, ללא חשש, מדי יום. בנוסף לגישור על חסרים תזונתיים נפוצים, ל-LifePak PreNatal יתרונות בריאותיים רבים, ביניהם תמיכה בתפקוד תקין של המערכת ההורמונלית, תמיכה בתקינות מחזור הדם, קידום תקינות תעלות העצבים בעובר, אספקת תמיכה נוגדת חימצון להגנה על התאים וכן תמיכה במערכת החיסונית, קידום בריאות מערכת כלי הדם והלב, תמיכה בחילוף הסוכרים בגוף וגם תזונה מלאה לעצמות. כאשר משתמשים ב-LifePak PreNatal יחד עם MarineOmega – הם מספקים בסיס תזונתי לחיים ארוכים, מלאי חיוניות ואנרגיה – נטולי מצבים מגבילים הקשורים בחסרים תזונתיים. באריזה הנוחה לשימוש שלוש כמוסות בשקית קטנה, אותה קל לקחת מדי יום, יחד עם ארוחת הבוקר והערב.\*

### רקע

הנאה מבריאות טובה ושמירה על הבריאות לאורך החיים מתחילים באכילה נכונה. הדבר חשוב בעיקר בקרב נשים לפני ההיריון, בהריון ומניקות, כיוון שאצלן מתקיימים מספר שינויים פיזיולוגיים משמעותיים וכן שינויים ניכרים באורח החיים, המביאים לשינוי בצרכים התזונתיים שלהן, בפרק זה של חייהן. לדוגמה, נשים בהריון נזקקות לתוספת ברזל, חומצה פולית, מנגן ואינזיטול. רכיבים תזונתיים אלה חיוניים להתפתחות תקינה של התינוק והאם. למעשה, המחקר מראה כי תזונה בריאה, המכילה חומצה פולית בכמות נאותה, עשויה להפחית את הסיכון ללדת ילד הסובל מפגמים בעמוד השדרה או במוח.

מצבור הולך וגדל של ראיות מדעיות מצביע על קשר ישיר בין תזונה לקויה לבין ניוונים שונים אשר קודם לכן חשבו כי אין קשר ביניהם. עם פרסומו של כל מחקר קליני חדש, אנשים נזכרים בחשיבות שבאכילה על פי משטר תזונה נכון. מספר הולך וגדל של אנשים בוחר במקורות מזון בריאים יותר, אך למרות הכל, אורח החיים המודרני מקשה עלינו, לעיתים קרובות, לצרוך את הכמויות המומלצות של הרכיבים התזונתיים העיקריים אשר חיוניים לבריאותנו ולרווחתנו. מחקרים תזונתיים ממשיכים לאשר את העובדה העצובה – הרוב המכריע של האנשים אינו

\* הצהרות אלה לא נבדקו ע"י מינהל המזון והתרופות. המוצר אינו מיועד לאבחן, לטפל, לרפא או למנוע מחלות כלשהן.

## LifePak PreNatal®

### מדע מוכח – ההבדל בר המדידה

קיימים למעלה מ-200,000 מחקרים מפורסמים אודות נוגדי החימצון שב- LifePak וקרוב ל-800,000 מחקרים מפורסמים אודות הרשימה המקיפה של למעלה מ-59 הרכיבים שבו (שימו לב כי ב- LifePak PreNatal רמות בטוחות של 35 רכיבים בנוסחה מיוחדת עבור אמהות ואמהות לעתיד). יתרה מכך, LifePak היה נתון למספר מחקרים קליניים בהם הוכח מספר יתרונות בתחום ההתנגדות לחימצון ומערכת כלי הדם והלב, בנטילה קבועה וסדירה של LifePak\*.

### LifePak PreNatal עונה על צרכים בריאותיים ספציפיים

#### עם נוסחה מקיפה – במוצר אחד

LifePak PreNatal מכיל מספר נוסחאות מוצרים בודדים אשר שולבו מדעית לתוך מוצר אחד, נוח לשימוש. כל שקית מכילה כמוסה אחת של ויטמינים/רכיבים תזונתיים שמקורם בצומח, ושתי כמוסות מינרלים.

### גישור על פערים תזונתיים

LifePak PreNatal משפר את הבסיס לבריאות היומיומית באמצעות אספקה של למעלה מ-20 ויטמינים ומינרלים חיוניים לגוף, לבריאות ואנרגיה אופטימליות. הקווים המנחים לתזונה של USDA, אשר פורסמו בשנת 2005, מצביעים על מספר פערים תזונתיים נפוצים וקבועים (ויטמין B12, ו-D במבוגרים, ברזל בנשים הרות וכו'), וה- USDA יצא עם ההמלצה הבאה: "...יש לעשות מאמץ ולהעלות את הצריכה של ויטמין E, סידן, מגנזיום, פוסטיום וסיבים בילדים ובמבוגרים, כדי לקדם צריכה תזונתית מוגברת של הויטמינים A ו-C במבוגרים".

### תזונה מאוזנת לעצמות

בריאות העצמות היא דאגה הולכת וגדלה, בכל העולם, במיוחד בקרב נשים. LifePak PreNatal מספק תזונה חשובה לעצמות, בכמויות מוכחות קלינית, כדי לחזק ולשמור על בריאות העצמות. ב- LifePak PreNatal ניתן למצוא את המינרל חשוב לעצמות סידן (650 מ"ג) ומגנזיום (350 מ"ג), כאבני בניין לבריאות העצם. LifePak PreNatal מספק ויטמין D כדי לווסת את ספיגת הסידן והמגנזיום בעצם וויטמין K כדי לסייע להעביר את הסידן את העצם. סיליקון, בור ואיזופלבנוואידים שמקורם בסויה פועלים בסינרגיה יחד עם רכיבים תזונתיים נוספים לעצם, למקסימום ספיגה ויעילות\*.

### תמיכה באיזון המערכת החיסונית

הויטמינים A, C, E, קרוטינואידים, ויטמין B6 ואבץ מסייעים לתמוך במערכת החיסונית ולהעניק לגוף את הרכיבים התזונתיים להם הוא נזקק כדי לתפקד באופן אופטימלי. LifePak PreNatal מכיל רמות אופטימליות של אותם רכיבים תזונתיים, כדי לתמוך בתפקוד תקין של המערכת החיסונית ולשמור על בריאות הגוף\*.

### תמיכה בחילוף הסוכרים בדם

LifePak PreNatal מסייע לשמור על רמות סוכר תקינות בדם, עמידות לגלוקוז וחילוף אינסולין באמצעות אספקה של הכמויות האופטימליות של כרום, ויטמין C, ויטמין E, מגנזיום ואבץ – רכיבים תזונתיים חשובים, אשר הוכחו קלינית כתומכים בחילוף סוכרים תקין בדם\*.

### מסייע להגן על הגוף עם רכיבים תזונתיים למערכת כלי

#### הדם והלב

LifePak PreNatal מספק את הכמויות האופטימליות של למעלה מ-40 נוגדי חימצון שונים, אשר פועלים בסינרגיה עם הגוף כדי להגן על חלבוני ה-LDL שבדם מפני נזקי החימצון של הרדיקלים החופשיים. כולסטרול ה-LDL הוא הכולסטרול הרע, אשר יש צורך לשמור עליו ברמה נמוכה והוא יכול להתחמץ בגוף. LifePak הוכח קלינית כהופך את חלקיקי ה-LDL חסנים יותר כנגד נזקי החימצון של רדיקלים חופשיים\*.

### מסייע להגן על הגוף כנגד סימני ההזדקנות

LifePak PreNatal מכיל נוגדי חימצון המיועדים לענות על הגורם העיקרי בהזדקנות: נזק ל-DNA התא. עם העליה בגיל, מערכת ההגנה נוגדת החימצון שלנו הופך חלשה יותר ויותר. בו-זמנית, הכמויות הגבוהות של רדיקלים חופשיים המיוצרים במיטוכונדריה פוגמים ב-DNA של המיטוכונדריה, דבר המוביל לייצור מופחת של אנרגיה וכן לתפקוד לקוי של התא ותהליכי התחדשות והתחלפות מואטים בתא. הגוף מסתמך על אספקה סדירה של נוגדי חימצון מהתזונה, כדי לשמור על בריאות אופטימלית.

### המוביל בתוספי תזונה

LifePak PreNatal מספק ויטמינים חשובים, מינרלים, רכיבים תזונתיים שמקורם בצומח ונוגדי חימצון מיקרוניים לצרכי הבריאות היומיומיים של גוף האדם. LifePak PreNatal מספק את אותם רכיבים תזונתיים במינונים בטוחים, משמעותיים קלינית, בנוסחאות ורכיבים זמינים מבחינה ביולוגית\*.

### יתרונות עיקריים

- מספק חומצה פולית. אם נוטלים חומצה פולית לפני הכניסה להיריון ובמהלך החודשים הראשונים להיריון, הדבר יכול לסייע להתפתחות תקינה של המוח וחוט השדרה\*.
- מספק אינזיטול, החשוב לתפקוד תקין של המערכת ההורמונלית\*.
- מספק סידן ומגנזיום לתמיכה ותזונה מקיפה לעצמות\*.
- מספק כמויות בטוחות ויעילות של ויטמינים ומינרלים חיוניים, הנדרשים לבריאות כללית בקרב נשים הרות ומניקות\*.
- משפר את התמיכה ברשת ההגנה נוגדת החימצון\*.
- מספק תערובת רחבה של רכיבים תזונתיים, לתמיכה במערכת כלי הדם והלב\*.

\* הצהרות אלה לא נבדקו ע"י מינהל המזון והתרופות. המוצר אינו מיועד לאבחן, לטפל, לרפא או למנוע מחלות כלשהן.

# LifePak PreNatal®

נוסחאות ה-LifePak, אשר יענו על כל הצרכים הספציפיים של הגברים והנשים בגילים השונים.  
 • LifePak מומלץ לאנשים מגיל 18 ומעלה.  
 • LifePak PreNatal נועד לנשים הרות או מניקות.

## מחקרים מדעיים עיקריים

1. Fletcher RH, Fairfield KM. Vitamins for chronic disease prevention in adults: clinical applications. J Am Med Assoc. 2002 Jun 19; 287(23):3127-9.
2. McKay DL, et al. The effects of a multivitamin/mineral supplement on micronutrient status, antioxidant capacity and cytokine production in healthy older adults consuming a fortified diet. J Am Coll Nutr. 2000 Oct; 19(5):613-21.
3. Hoag SW, Ramachandruni H, Shangraw RF. Failure of prescription prenatal vitamin products to meet USP standards for folic acid dissolution. J Am Pharm Assoc. 1997 Jul-Aug; NS37(4):397-400.
4. Smidt CR, Seidehamel RJ, Devaraj S, Jialal I. The effects of a nutritionally complete dietary supplement (LifePak®) on antioxidant status and LDL-oxidation in healthy non-smokers. FASEB. 1999;13(4):A546.
5. Kaats G R; Wise J A; Morin R; Pullin D; Squires W; Murrieta T G; Hesslink R. Reductions in DEXA measurements of body fat with different levels of involvement in a weight loss program using dietary supplements [LifePak®]. Journal of the American Nutraceutical Association. 1998; 1(2):19-26.
6. Fletcher RH, Fairfield KM. Vitamins for chronic disease prevention in adults: clinical applications. J Am Med Assoc. 2002 Jun 19; 287(23):3127-9.

## אופן השימוש

המינון המומלץ לנשים בוגרות – שתי שקיות ביום. יש לקחת את תכולת שקית אחת (1) של LifePak PreNatal יחד עם כוס מים, בזמן ארוחת הבוקר והערב.

## אזהרות

מינון יתר מקרי של מוצרים המכילים ברזל הוא הגורם המוביל בתמותה עקב הרעלה בקרב ילדים מתחת לגיל שש. יש להרחיק את המוצר מהישג ידם של ילדים. במקרה של מינון יתר, יש להתקשר מיד לרופא או למרכז ההרעלות.

- מקם תפקוד תקין של המערכת החיסונית.\*
- תומך בחילוף סוכרים תקין בדם.\*
- ממלא חסרים תזונתיים.\*

## מה הפוך מוצר זה לבלעדי?

LifePak PreNatal מספק רמות בטוחות יעילות ומדוייקות של ויטמינים, מינרלים ונוגדי חימצון חיוניים.\*  
 LifePak PreNatal נוצר במיוחד עם רמות הולמות של חומצה פולית, ברזל, אבץ, סידן, מנגן ואינזיטול.

## למי כדאי להשתמש במוצר?

LifePak PreNatal הוא תוסף תזונה מושלם, אשר נועד לסייע לעמוד בצרכים התזונתיים הבסיסיים והמיוחדים של נשים הרות ומניקות.\*

## הידעתם?

- קרוב ל-80% מהנשים אינן מקבלות את התצרוכת היומית המומלצת של סידן.
- פגמים בצניורות העצבים הן הפגם המולד השכיח ביותר.
- בארה"ב בלבד, קרוב ל-2,500 תינוקות נולדים מדי שנה עם פגמים במערכת העצבים.

## שאלות נפוצות

### מדוע חשוב לקחת LifePak PreNatal פעמים ביום?

משפחת מוצרי LifePak היא תוסף מולטי-ויטמיני/מינרלי מקיף, אשר מכיל תערובת יעילה במיוחד של רכיבים תזונתיים. יש לקחת אותו בפעמיים ביום כדי לספק לגוף את הכמות היעילה לרוויה וספיגה של ויטמינים ומינרלים. אספקה של אותם רכיבים תזונתיים פעמיים ביום מסייע לגוף לשמור על ההגנה מפני חימצון 24 שעות ביממה.

### מהי רשת נוגדי חימצון?

קיימים מאות סוגים שונים של נוגדי חימצון אשר יכולים לסייע במלחמה ברדיקלים חופשיים וסוגי חמצן תגובתיים. החוקרים גילו כי הגוף עושה שימוש בטווח רחב של נוגדי חימצון, אשר פועלים יחד כדי לספק לגוף את ההגנה האופטימלית מפני רדיקלים חופשיים. אותם נוגדי חימצון פועלים בסנירגיה כדי להגן על כל רקמות ה-DNA השבריריות שבגוף מפני מתקפות רדיקלים חופשיים. התגלה כי אם רק אחד או שניים מאותם נוגדי חימצון חסרים, נוגדי החימצון האחרים בגוף אינם מסוגלים לתפקד כראוי. יתרה מזאת, בגלל אותה רשת נוגדי חימצון, על בני האדם להוסיף מגוון רחב של נוגדי חימצון לתזונה שלהם, כפי שנמצא ב-LifePak, בו יש למעלה מ-40 נוגדי חימצון שונים.\*

### מהו ההבדל בין סוגי ה-LifePak השונים?

בהתבסס על מחקרים אשר הוכיחו צרכים תזונתיים שונים ומגוונים בקרב אוכלוסיות שונות, פיתחה Pharmanex את

\* הצהרות אלה לא נבדקו ע"י מינהל המזון והתרופות. המוצר אינו מיועד לאבחן, לטפל, לרפא או למנוע מחלות כלשהן.