

## Состав

1 капсула Ожестан содержит:

*активные ингредиенты:* рыбий жир (ДГК), фолиевая кислота (витамин В9), холекальциферол (витамин D3), витамин Е натуральный (D-α-токоферол), калия йодид.

*другие составляющие:* кремния диоксид, рапсовое масло, вода.

оболочка капсулы: рыбий желатин, глицерин, пищевые красители - диоксид титана (E 171), патентованный синий (E131).

Содержание активных компонентов в 1 капсуле Ожестан :

	Ожестан	Дозировки , рекомендованные ВОЗ
Фолиевая кислота (витамин В9)	400 мкг	400 мкг/сутки
Холекальциферол (витамин D3)	5 мкг (200 UI)	5 мкг (200 UI)/сутки
D-α-токоферол (витамин Е)	12 мг	-
Йод (в составе калия йодида)	150 мкг*	250 мкг/сутки
Докозагексаеновая омега-3 жирная кислота (ДГК)	200 мг	300 мг/сут ДГК+ЭДК; из которых ДГК не менее 200 мг/сут

\* - Для женщин репродуктивного возраста (15-49 лет).

## Описание

Ожестан (капсулы) — уникальный комплекс из 5 тщательно отобранных микронутриентов, необходимых для обеспечения физиологических потребностей организма женщины в периоды планирования беременности, беременности, лактации, а также для нормального роста и развития плода.

- фолиевая кислота;
- йод;
- омега-3 жирные кислоты;
- витамин D3;
- витамин E.

Микронутриенты – это незаменимые компоненты питания, участвующие во многих биохимических реакциях организма человека и отвечающие за нормальный обмен веществ. К ним относятся витамины, микроэлементы, полиненасыщенные жирные кислоты и другие. Во время беременности потребность женского организма в микронутриентах растет.

Ожестан содержит только компоненты первой необходимости, в которых нуждается организм беременной женщины и будущего ребенка, в дозировках, рекомендованных Всемирной Организацией Здравоохранения (ВОЗ). Он не перегружает организм избытком компонентов, которые могут плохо усваиваться и вызывать побочные эффекты в виде аллергических реакций.

Определяются составом активных компонентов.

Фолиевая кислота (витамин B9) играет немаловажную роль в развитии нервной системы плода и обеспечении его нормального роста и развития; участвует в синтезе аминокислот, нуклеотидов и нуклеиновых кислот; необходима для образования эритроцитов и других форменных элементов крови. На ранних стадиях беременности снижает риск дефектов нервной трубки плода. Дефицит фолиевой кислоты особенно опасен на первые недели беременности, этот витамин рекомендуется принимать уже на этапе планирования беременности, а также в течение всего периода вынашивания плода.

Йод является жизненно важным микроэлементом, необходимым для нормальной работы щитовидной железы у матери. Тиреоидные гормоны принимают участие в процессе формирования и развития головного мозга плода, отвечая за память, интеллект, слух и подвижные способности ребенка в будущем; регулируют обмен белков, жиров, углеводов и энергии в организме, а также деятельность сердечно-сосудистой системы, половых и молочных желез, влияют на рост и развитие ребенка. Потребность женского организма в йоде значительно возрастает во время беременности.

Докозагексаеновая кислота (ДГК) — полиненасыщенная жирная кислота, относящаяся к классу Омега-3. Она играет незаменимую роль в развитии головного мозга и сетчатки глаза ребенка. Из-за ее нехватки в организме матери связывают повышение риска преждевременных родов и малый вес плода при рождении. В период беременности и грудного вскармливания потребность в ДГК увеличивается в 2,5 раза по сравнению с обычной физиологической потребностью.

Холекальциферол (витамин D3) регулирует обмен кальция и фосфора в организме, обеспечивает нормальное формирование костного скелета и зубов; предупреждает развитие рахита у детей. Его прием также способствует предотвращению уменьшения костной массы у матери и снижает риск развития остеопороза.

D-α-токоферол (витамин E) – природный антиоксидант, обеспечивающий защиту клеточных структур от закисления. Участвует в важнейших процессах тканевого метаболизма, синтезе белков и гемоглобина, положительно влияет на функции скелетной мускулатуры, сердца и сосудов, половых желез. Недостаток витамина E на ранних сроках беременности может вызвать выкидыш.

Диетическая добавка к пище.

Не является лекарственным средством.

Не содержит ГМО.

### **Рекомендации по применению**

Женщинам за 3 месяца до планового зачатия во время беременности после родов и в период грудного вскармливания в качестве источника комплекса Омега-3 полиненасыщенных жирных кислот, витаминов E, P3, фолиевой кислоты и йода.

### **Меры предосторожности**

Применение не рекомендуется:

- при индивидуальной чувствительности к любому из компонентов;
- женщинам с заболеваниями щитовидной железы;
- не превышать рекомендованную дозировку - 1 капсула в сутки;
- одновременное применение с другими продуктами, содержащими витамины и минералы.

Ожестан можно применять с другими средствами (диетическими добавками или лекарственными препаратами), содержащими железо и/или кальций, а также в сочетании с йодированной солью.

Ожестан не может применяться в качестве замены полноценной сбалансированной диеты и здорового образа жизни.

### **Способ применения и дозы**

Принимать по 1 капсуле 1 раз в сутки утром перед завтраком, запивая большим количеством питьевой воды (200 мл).

### **Срок годности**

3 года. Не использовать по истечении срока годности, указанного на упаковке.

### **Условия хранения**

Хранить в прохладном недоступном для детей месте, при температуре не выше 25 °С.

### **Упаковка**

Капсулы голубого цвета в блистерной упаковке по 30 штук в потребительской упаковке.

### **Производитель**