

Fyrstu árin

MIÐVIKUDAGUR 16. SEPTEMBER 2020



Í ung barnalínu Childs Farm er að finna einstaklega mildar vörur sem hafa reynt börnum með viðkvæma húð vel. Vörurnar innihalda eingöngu skaðlaus og náttúruleg efni.

Í háttinn með Childs Farm

Childs Farm vörurnar hafa notið gríðarlegra vinsælda síðan þær komu fyrst í hillur verslana og eru ung barnavörurnar oft eitt það fyrsta sem kemst í snertingu við húð íslenskra bleyjubossa. ➔2

Framhald af forsiðu ➔

Ungbarnalínu Childs Farm er að finna einstaklega mildar vörur sem hafa reynst börnum með viðkvæma húð vel. Vörurnar innihalda eingöngu skaðlaus og náttúruleg efni sem ekki valda ertingu og mikilvægar oliur sem bæði stuðla að heilbrigði húðarinnar og gefa yndislegan ilm.

„Meginmarkmið Childs Farm er að vörur merkisins séu eins mildar og kostur er, en gefi jafnframt ungri og viðkvæmri húð mikinn raka. Þannig innihalda sápurnar einnig mýkjandi oliur svo það ferðir valdi ekki óþarfa þurrki,“ segir Karen Elva Smáradóttir, vörumerkjastjóri Childs Farm á Íslandi.

Róandi fyrir svefninn

„Þegar talað er um að skapa góðar svefnvenjur fyrir ungbörn er rauði þráðurinn sá að finna ákveðna röð atburða sem gerast á hverju kvöldi fyrir svefn, svo að barnið finni að nú sé að koma að nætursvefni. Þótt engin þörf sé á að baða börn daglega finnst þeim flestum notalegt í baðinu og það skapar dýrmaðt tækifæri fyrir nána samveru,“ segir Karen Elva.

„Margir kjósa því að hafa rólegan baðtíma á kvöldin sem hluta af háttatímarútinu barna sinna, og þess vegna hefur Childs Farm þróað vörur sínar með þetta að leiðarljósi.“

Ein af þessum vörum er Bedtime Bubbles sem er milt og létt-freyðandi freyðibað sem inniheldur róandi tangerínuolíu. Karen segir að olían sé talin hafa svipað róandi eiginleika og lavender, en valdi síður ertingu. Freyðibaðið hefur einnig ýmis rakagefandi innihaldsefni og hefur því ekki þurrkandi áhrif á viðkvæma ungbarnahúð.

„Til þess að vera viss um að innihald Bedtime Bubbles myndi ekki valda ertingu fékk Childs Farm foreldra um allt Bretland til liðs við sig og voru fengin 100 ungbörn á aldrinum 0-18 mánaða sem höfðu verið greind með exem til að prófa vöruna. Foreldrar 94% þeirra sögðu freyðibaðið ekki hafa haft ertandi áhrif á húð barna sinna,“ segir Karen Elva.

Nudd og notalegheit

Eftir þaðferðir, hvort sem þær hafa verið rólegar eða fjörugar, er tilvalið að ná enn meiri ró og tengingu við barnið með því að gefa því létt nudd. Childs Farm Massage Oil er létt nudd-olía í úðaformi sem inniheldur fjórar mismunandi oliur sem allar hafa sína eiginleika.

„Lifræn kókosolía ilmar ekki bara dásamlega heldur hefur hún mýkjandi og róandi áhrif á ertingu í húð, eins og exem og bleyjuútbrot. Olía úr vínberjakjarna er talin hafa bólguþjálfaðandi og græðandi áhrif. Baobab-olía hefur hátt innihald A-, E-, F- og D3-vitamina og fyrir utan að vera frábær rakagjafi fyrir húðina hefur hún einnig róandi og bólguþjálfaðandi eiginleika sem gerir það að verkum að hún getur minnkað húðertingu og og þurrk,“ útskýrir Karen Elva.

„En Childs Farm nuddolían er ekki bara góð fyrir rölegt ungbarnanudd, heldur er hún frábær

Vissir þú: að þaðferðir geta haft mjög þurrkandi áhrif á húð okkar allra? Þess vegna skiptir máli að hugsa vel um hvað við setjum í baðið og passa að bera gott rakagefandi krem eða oliu á húðina strax á eftir.



Margir kjósa að hafa rólegan baðtíma á kvöldin sem hluta af háttatíma rútinu barna sinna. Childs Farm hefur þróað vörur sínar með þetta að leiðarljósi.

Meginmarkmið Childs Farm er að vörur merkisins séu eins mildar og kostur er, en gefi jafnframt ungri og viðkvæmri húð mikinn raka.

Karen Elva Smáradóttir



sem rakakrem á þurra húð, enda smýgur hún vel inn í húðina. Sumar mömmur hafa meira að segja stolist til þess að bera hana á fótleggi sína eftir rakstur!“

Þrjóskir þurrkblettir

Það er oft erfitt að eiga við þráláta þurrkubletti og útbrot. Eins og margar Childs Farm vörur er bossakremið í ungbarnalínunni ekki bara ætlað til þess að halda bleyjubossum mjúkum og sætum, heldur er kremið svo græðandi að það hentar einmitt vel á exem og erfða þurrkubletti að sögn Karenar Elvu. „Bossakremið er ilmefnalaust, inniheldur græðandi Aloe vera og ofurrakagefandi shea- og kakósmjör. Kremið inniheldur ekki sink og smýgur því hratt inn í húðina og má nota á alla þurrkubletti ásamt því að vera öruggt fyrir taubleyjur,“ upplýsir hún.

Childs Farm-vörurnar eru prófaðar af húðlæknum og samþykktar af barnalæknum. Í þeim eru engin paraben, ekkert SLES, engar steinefnaoliur né tilbúin litarefni. Vörulínan samanstendur af sérhæfðri ungbarnalínu, krakkalínu og sólarlínu, sem innihalda flestar hársápu, baðsápu, krem og freyðibað. Sérhæfða ungbarnalínan inniheldur allt sem þarf til að hreinsa og næra húð ungbarna, jafnvel þótt húðin sé viðkvæm eða gjörn á að fá exem.

Childs Farm fæst í Hagkaup, Krónunni, Fjarðar kaupum og apótekum um land allt.



Eftir þaðferðir er tilvalið að ná enn meiri ró og tengingu við barnið með því að gefa því létt nudd. Childs Farm Massage Oil er létt nuddolía í úðaformi sem inniheldur fjórar mismunandi oliur, sem allar hafa sína eiginleika.



Childs Farm vörurnar eru prófaðar af húðlæknum og samþykktar af barnalæknum. Í þeim eru engin paraben, ekkert SLES, steinefnaoliur eða tilbúin litarefni. Vörulínan samanstendur af ungbarnalínu, krakkalínu og sólarlínu.



Lansinoh®

Therapearl hita- og kælimeðferð

3-in-1 brjóstameðferð má bæði nota heita og kalda. Inniheldur engin eiturefni og aðstoðar þig við hinar ýmsu aðstæður í brjóstagjöfinni. Einstök hönnun lagar sig að brjóstinu eða dælunni eins og baunapoki og virkar allan hringinn.



Mjólkursafnari

Safnaðu meiri mjólk með Lansinoh mjólkursafnara fyrir brjóstagjöf! Lansinoh mjólkursafnarinn sýgur sig fastan á brjóstið og þú getur safnað allt að 110 ml af mjólk handfrjálst.



Lansinoh vörurnar fást í
apótekum, Hagkaup, Fjarðarkaup,
barnavöruverslunum og á Heimkaup.is

Ófrísk á fimmtugsaldri

Aldur kvenna við fyrstu meðgöngu hefur hækkað mikið á undanförnum árum. Konur eru jafnvel að eiga börn um og eftir fimmtugt. Frjósemin fer þó mjög minnkandi hjá konum eftir 35 ára.

Elín
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Rannsókn sem gerð var í Svíþjóð kemur fram að meðalaldur kvenna sem eignast sitt fyrsta barn er alltaf að hækka. Árið 1973 var meðalaldur 24 ára en árið 2016 var hann kominn upp í 29 ára. Árið 2017 fæddust 60 börn í Svíþjóð þar sem móðirin var 49 ára eða eldri. Kenny Rodriguez-Wallberg, dós-ent og yfirlæknir við Karólínska háskólasjúkrahúsið, segir marg-
vislegar ástæður fyrir því að konur seinki barneignum. Bent er á að lækisfræðileg aðstoð hafi batnað mikið á síðustu árum auk þess sem hegðunarmynstur kvenna hafi breyst. „Í dag leggja konur mikinn metnað í að mennta sig og hafa síður tíma til að stofna fjölskyldu,“ segir Kenny. Þá hafi lækisfræðilegum valkostum fjölgað við getnað þótt glasafrjóvgun sé þeirra algengust. Þess má til gamans geta að fyrsta glasabarnið í heiminum, Louise Brown, fæddist í júlí árið 1978 en síðan hafa yfir milljón börn orðið til við glasafrjóvgun í heiminum.

Minni frjósemi

Aldursmörk fyrir glasafrjóvgun hefur verið 40-45 ár. Konur hafa beðið um endurskoðun á þessum mörkum þar sem konur á aldrinum 45-50 ára séu yfirleitt heilbrigðar og vel á sig komnar. Konur eru unglegri og heilsuhaustari í dag en jafnöldrur þeirra fyrir 10-20 árum. Það er þó erfiðara fyrir konu yfir fertugt að verða barnshafandi heldur en yngri konu. Frjósemin gæti verið meira en 50% minni hjá þeim sem komnar eru yfir fertugt. Besti aldurinn til að verða barnshafandi er í kringum 25 ár. Þá eru keisaraskurðir oftast gerðir hjá eldri konum. Hjá körlum minnkar líka frjósemin með árunum svo það á við um bæði kynin.

Meiri áhætta

Það fylgir því áhætta að verða barnshafandi eftir fertugt. Hættan er meiri á litningagalla hjá föstrinu þótt líkurnar séu ekki miklar. Með



Konum sem biða með barneignir þar til þær eru komnar yfir fertugt fjölgar mikið. MYND/GETTY



Geri Halliwell
Horner var 44
ára þegar hún
eignaðist sitt
annað barn.

» Konur á þessum aldri eru þroskaðri og raunsærri en tvítugar stúlkur og jafnvel betur undir það búnar að ala upp barn enda líklega búnar að þrá það lengi.

legvatnsástungu og fylgjusýni er hægt að greina truflun á litningum á meðgöngu. Foreldrar geta staðið frammi fyrir þeirri erfiðu ákvörðun, ef í ljós kemur litningagalli, að halda áfram meðgöngu eða ljúka henni.

Sykursýki á meðgöngu og hár blóðþrýstingur eru algengari kvillar hjá konum yfir fertugt en þeim sem yngri eru. Þá eru eldri konur í meiri hættu á að fá meðgöngueitrun og að barnið fæðist

fyrir tímann. Ef konur ætla sér að eignast barn eftir fertugt ættu þær að huga vel að heilsunni. Þær ættu ekki að vera of þungar því það eykur mikið hættu á vandamálum á meðgöngu. Gott er að taka inn vítamín sem innihalda fólínsýru og sleppa alfarið reykingum og áfengisneyslu.

Þótt konur yfir fertugt geti verið í meiri hættu á ýmsum fylgikvillum má líka horfa á björtu hliðarnar. Konur á þessum aldri eru þroskaðri og raunsærri en tvítugar stúlkur og jafnvel betur undir það búnar að ala upp barn, enda líklega búnar að þrá það lengi.

Það er ekki bara í Svíþjóð sem aldur kvenna á meðgöngu hefur hækkað. Þetta gildir um öll Norðurlöndin. Barneignum hefur þar fyrir utan fækkað mikið í öllum þessum löndum miðað við fæðingatiðni fyrri ára og er það áhyggjuefni víða.

Stjörnur fresta barneignum

Margar þekktar konur hafa eignast börn eftir fertugt. Geri Halliwell Horner, sem var þekkt sem Ginger Spice úr Spice girls, eignaðist son árið 2017, þá 44 ára. Fyrir átti



Nicole Kidman og Keith Urban eignuðust fyrsta barn sitt árið 2008. Þá var Nicole 41 árs.

hún tíu ára dóttur og stjúp dóttur. Hollywood-leikkonan Nicole Kidman var 41 árs þegar hún fæddi dóttur sína og Keith Urban árið 2008. Þremur árum seinna eignaðist hún aðra dóttur en þá með hjálp staðgöngumóður. Nicole og Tom Cruise ættleiddu tvö börn. Ofur-fyrirsætan Iman eignaðist dóttur um tvítugt en hún var 45 ára þegar hún eignaðist dóttur með David Bowie. Hún kallaði barnið kraftaverk.

Madonna eignaðist soninn Rocco með Guy Ritchie þegar hún var 42 ára. Áður átti hún dóttur með þjálfara sínum, Carlos Leon. Hún hefur auk þess ættleitt fjögur börn. Janet Jackson fékk fyrsta barnið sitt, soninn Eissa, þegar hún var fimmtug árið 2016. Leikkonan Halle Berry var 46 ára þegar hún tilkynnti að hún ætti von á sínu fyrsta barni með Oliver Martinez. Hún átti áður dóttur. Eva Mendes var fertug árið 2014 þegar hún sagði frá því að hún og Ryan Gosling ættu von á dóttur. Tveimur árum síðar varð hún aftur ófrísk. Það má því segja að stjörnurnar hafi margar beðið með barneignir.



Varðveittu fyrstu augnablikin í nýju lífi

Alin mælieining í fæðingarlengd

Alin er mælieining sérsniðin í lengd barnsins þíns við fæðingu. Áletruð með nafni, þyngd, fæðingardegi- og tíma.

Fullkomin gjöf fyrir nýja foreldra.

15% afsláttur af Alin mælieiningum og gjafabréfum út september með kóðanum **FYRSTUARIN**

AGUSTAV / www.agustav.is / Skólavörðustíg 22 / s.8230014

SEGJUM NEI

VIÐ ÓÞARFA OG JÁ VIÐ
ÞVÍ SEM SKIPTIR MÁLI



HÚÐOFNÆMI,
NEI TAKK

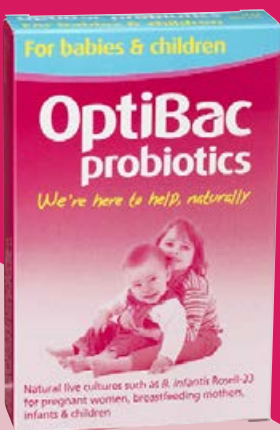


Neutral[®]

HÚÐOFNÆMI, NEI TAKK

Líðan mæðra mótar heilsu barna þeirra

Tvær nýjar rannsóknir gefa til kynna að andleg heilsa verðandi og ný-bakaðra mæðra hafi mikil áhrif á andlega og líkamlega heilsu barna þeirra. Velliðan getur styrkt þau og vanlíðan gert þau viðkvæmari fyrir álagi.



OPTIBAC FYRIR BÖRN

- Hentar vel börnum sem eru með meltingarvandamál s.s. kveisu, hægðatregðu eða bakflæði
- Styrkir mótstöðuafli líkamans og getur dregið verulega úr líkum á því að börn fái öndunarfærasykingar
- Blandan er einstaklega mild þó hún sé áhrifarík og hana má gefa börnum frá fæðingu

OptiBac
probiotics



Niðurstöður hinnar rannsóknarinnar voru að börn mæðra sem þjáðust af þunglyndi eða kvíða væru viðkvæmari fyrir álagi. Rannsakendur óttuðust að það gæti leitt til andlegra erfiðleika síðar á ævi barnanna. MYND/GETTY

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is



Rannsóknir sýna að líðan verðandi mæðra hefur veruleg áhrif á heilsu barna þeirra. Góð andleg líðan hefur jákvæð áhrif á heilsu ungbarna en vanlíðan mæðranna virðist gera börnin viðkvæmari fyrir álagi.

Um tvær aðskildar rannsóknir er að ræða, en önnur þeirra var unnin við Charité-háskólasjúkrahúsið í Berlín og birtist í ritrýnda sálfræðitimaritinu American Journal of Psychiatry. Niðurstaða hennar er að andleg velliðan mæðra lengi litningsenda, sem eru frumur sem vernda enda litninga við frumuskipti. Þetta er talið hægja á öldrun frumna og geta bætt heilsu barnanna til lengri tíma lítið.

Það er margt sem getur haft áhrif á þroska barns á meðgöngunni en hingað til hafa rannsakendur aðallega skoðað áhrif neikvæðra þátta og lítið kannað áhrif jákvæðra þátta. Ýmislegt getur haft áhrif á litningsenda, en talið er að lengri litningsendar tengist auknum lífslíkum og vinni gegn ýmsum aldurstengdum sjúkdómum.

Rannsakendur sýndu fram á að geta móður til að takast á við álag á meðgöngunni tengdist lengd litningsenda. Þeim mun jákvæðari og andlega stöðugri sem móðir var á meðgöngunni, þeim mun lengri voru litningsendar barns hennar.

Rannsakendurnir segja að þetta undirstriki mikilvægi andlegrar heilsu verðandi mæðra hvað varðar framtíðarþroska og heilsu barna þeirra, sem og mikilvægi þess að þungaðar konur fái aukinn andlegan og félagslegan stuðning.

Vanlíðan skapar óöryggi

Niðurstaða í annarri rannsókn, sem var gerð við háskólann í Heidelberg, var að börn þunglyndra eða kvíðinna mæðra sýni sterkari sálræn einkenni álags þegar þau taka staðlað álagspróf en börn mæðra sem hafa ekki glímt við slíkt.

Samskipti móður og ungbarns eru gríðarlega mikilvægur hluti af



Niðurstöður annarrar rannsóknarinnar voru að andleg velliðan móður lengdi litningsenda barns hennar. Lengri litningsendar eru taldir hægja á öldrun frumna og gætu bætt heilsu barnanna til lengri tíma lítið. MYND/GETTY

» Rannsakendurnir segja að þetta undirstriki mikilvægi andlegrar heilsu verðandi mæðra hvað varðar framtíðarþroska og heilsu barna þeirra.

heilbrigðum þroska, sérstaklega á fyrstu mánuðum ævinnar. Sumar mæður, sérstaklega ef þær þjáðust af þunglyndi, kvíða eða fæðingarþunglyndi, eiga erfitt með að eiga við neikvæða hegðun ungbarna og það er talið skapa óöryggi hjá börnunum þegar þau eldast. Slík geðræn vandamál eru mun algengari á meðgöngu og eftir barnsburð en annars og hrjá 10-20% kvenna á því tímabili ævinnar.

Áhrif afskiptaleysis mæðra voru sýnd í frægri rannsókn frá 8. áratug þar sem mæður voru beðnar um að eiga létt samskipti við börnin sín í smá tíma, sýna þeim svo engin viðbrögð í smástund og haga sér svo aftur venjulega. Þegar

börnunum voru ekki sýnd nein viðbrögð sýndu þau neikvæðari tilfinningar og höfðu líka minni félagsleg samskipti en annars.

Sterkari viðbrögð við álagi

Þessi aðferðafræði var notuð aftur í nýju rannsókninni, þar sem niðurstöðurnar sýndu að þegar móðir sýnir engin viðbrögð og veitir barninu ekki athygli, hefur það meiri áhrif á börn mæðra sem voru þunglyndar eða kvíðnar. Hjartsláttur þeirra jókst meira en barna sem áttu mæður sem höfðu ekki glímt við slíkt, en munurinn var átta slög á mínútu. Mæður þessara barna töldu þau líka erfiðari í skapi. Rannsakendur óttast að þetta gæti leitt til andlegra erfiðleika þegar barnið vex úr grasi.

Rannsóknin náði til 50 mæðra og barna þeirra, 20 þeirra höfðu þjáðust af þunglyndi eða kvíða í kringum fæðingu barna sinna og 30 höfðu ekki gert það. Enn um sinn er því bara um bráðabirgðaniðurstöður að ræða og það þarf að endurtaka rannsóknina með stærra úrtaki. Rannsakendur segja að það sé næsta skrefið.

STOÐMJÓLK FYRIR ½ ÁRS TIL 2 ÁRA



TILBÚIN TIL DRYKKJAR





Smáratorg - 550 0800

Mán.-fös. 10-19

Lau. 10-18

Sun. 12-18



Paw Patrol
Ultimate Fire Truck
playset

~~19.999 kr.~~

12.999 kr.



Little Dutch
Doll Stroller
Spring Flowers

8.999 kr.

Fisher Price
Cash Register

~~7.999 kr.~~

5.999 kr.



~~7.999 kr.~~

4.999 kr.

Barbie
Dentist Playset
(FXP16)

Tilboðin gilda út september

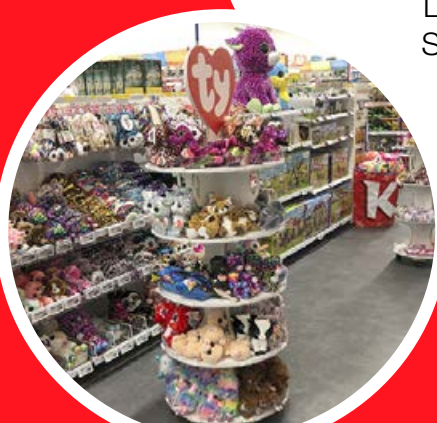


Glerártorg - 461 4500

Mán.-fös. 11-18

Lau. 11-17

Sun. 13-17



D-vítamín frá fæðingu

Það verður seint talað of mikið um nauðsyn þess að taka inn D-vítamín. Öllum er ráðlagt að gefa börnum sínum D-vítamín, nánast frá fæðingu, en skortur á því getur haft alvarlegar afleiðingar.

Hver einasta fruma líkamans þarf D-vítamín og það er jafnframt eina vítamínið sem við þurfum að fá á bætiefnaformi alla ævi. Fljótlega eftir fæðingu þarf að huga að D-vítamínkjöf fyrir ungbarnið því að móðurmjólkinn sem er svo næringarrík inniheldur ekki nægilegt magn af þessu vítamíni.

Börn með beinkröm á Íslandi

D-vítamín er mikilvægt fyrir nýtingu kalks í líkamanum og þeim, sem fá ekki nóg af því, er hættara en öðrum við að fá beinþynningu, vöðvarnir verða veikari og líkur á beinbrotum aukast. Hjá börnum kemur algjör D-vítamínskortur fram sem beinkröm en þá bogna bein í fótleggjum og rifbein svigna. Þessi sjúkdómur er enn til staðar víða í heiminum og því miður fyrirfinnst hann enn á Íslandi þó sjaldgæfur sé. Skortur á D-vítamíni í fullorðnum getur valdið beinþynningu, beinmeyru, vöðvarýrnun og tannskemmdum.

D-vítamínskortur á norðlægum slóðum

Sérfræðingar við Friedman School of Nutrition Science and Policy hafa birt rannsóknir sem gerðar voru á skólabörnum í Boston og sýndu að allt að 90% þeirra voru með D-vítamínskort. Einnig kom þar fram að þeir sem eru í offþyngd, með dökka húð og/edá lifa á norðlægum slóðum séu oftast með skort en aðrir. Í framhaldi af þessu var skoðað hvað það þyrfti mikið magn í daglegri inntöku af D-vítamíni til að hækka gildin hjá þeim börnum sem mældust með skort. Í ljós kom að stærstur hluti barnanna þyrfti að taka 2.000 a.e. (alþjóðlegar einingar) af D-vítamíni í 6 mánuði til að ná ásættanlegum gildum en hámarksskammtur fyrir 9 ára og eldri er 4.000 a.e. á dag. Þetta segir okkur að ef um D-vítamínskort er að ræða, dugir ekki að taka bara ráðlagðan dagskammt, enda eru eru þeir hugsaðir til að viðhalda þeim gildum sem fyrir eru, ekki til að hækka þau.

Hvar fáum við D-vítamín?

Þetta vítamín er ekki eins og önnur vítamín sem getum fengið úr fjölbreyttri fæðu en aðeins um 10% af D-vítamíni kemur úr



Sumir telja að of lítil inntaka á D-vítamíni sé orðin alvarlegt og útbreitt heilbrigðisvandamál í heiminum í dag.



DLúx – infant fyrir börn yngri en þriggja ára. Hver úði inniheldur 400 a.e. sem er sami styrkleiki og í junior-blöndinni en bragðlaus.



DLúx – junior er fyrir börn eldri en þriggja ára. Gott piparmintubragð og hver úði inniheldur 400 a.e. Þriggja mánaða skammtur í glasi.

Sykurlaust og án gerviefna

matnum. Það eru ekki margar tegundir matar sem innihalda D vítamín en helst ber að nefna lax, egg, ost, shiitake-sveppi og svo vítamínbættar matvörur. Sólin er helsta og besta uppspretta

D-vítamíns en það verður til í líkama okkar vegna áhrifa UVB-geisla sólarinnar á húðina. Þetta gerist eingöngu þegar hún er mjög hátt á lofti og því erfitt fyrir fólk á norðurslóðum að tryggja sér nægilegt magn nema rétt yfir hásumarið og þá ef engin sólarvörn er notuð. Gott ráð er að leyfa sólinni að skína á líkamann í ca. 20 mínútur án sólarvarnar en þannig er vænn skammtur af D-vítamíni tryggður.

Börnin, beinin, kalk og D

Við höfum öll heyrt að kalk sé nauðsynlegt fyrir tennur og bein.

» D-vítamín er nauðsynlegt fyrir heilbriggt taugakerfi, heila, hjarta og æðakerfi. Það er nauðsynlegt fyrir húðina, beinin, sjónina og heyrnina svo nokkuð sé nefnt og það verður okkur fyrir alvarlegum sjúkdómum.

Það er alveg hárrétt en ef það fylgir ekki D-vítamín með, þá frásogast ekki nema 10-15% af kalkinu. Það eykst í 30-40% ef D-vítamín er til staðar og þar sem við erum að byggja upp og þetta beinin frá fæðingu er nauðsynlegt að gefa þetta vítamín strax. Það er ekki síður mikilvægt fyrir tennurnar og geta tannskemmdir einmitt verið eitt af einkennum skorts.

Ráðlagðir dagskammtar

Landlæknisembættið hvetur fólk til þess að taka D-vítamín sérstaklega á formi bætiefna og eru börn ekki undanskilin. Ráðlagt er að gefa börnum frá 2 vikna aldri D-vítamín daglega og er ráðlagður dagskammtur fyrir börn 400 a.e.

Efri mörk ráðlagðrar neyslu eru 100 µg á dag (4.000 AE) fyrir fulloröna, 50 µg (2.000 AE) fyrir börn eldri en eins árs að tíu ára aldri og 25 µg (1.000 AE) fyrir ungbörn að eins árs aldri.

Af hverju DLúx í úðaformi?

Munnúði tryggir hraða og mikla upptöku því vítamínið seytla gegnum slímhúðina í munnum og beint út í líkamann en þannig er einnig minni hætt á maga-ónotum, sérstaklega hjá börnum.

DLúx hentar grænmetisætum og sykursjúkum sem og þeim sem eru á glúteínlausu fæði. Inniheldur engin gerviefni, salt, ger eða laktósa.

Eplaedik – lífsins elxír

Eplaedik hefur verið notað sem heilsubótarefni í aldaraðir, bæði sem forvörn sem og vegna læknaðs eiginleika.

Auk eplaediks inniheldur Apple Cider ætíðistil, túnfífil og kólín sem getur elft meltinguna, haft góð áhrif á lifrina og leitt til eðlilegs niðurbrots á fitu. Svo er króm sem er gott fyrir blóðsykursjafnvægið og slær þannig á sykurlöngun.

Aðeins ein tafla á dag og ekkert bragð!



- Hreinsandi
- Vatnslosandi
- Gott fyrir meltinguna
- Getur lækkað blóðsykur
- Getur dregið úr slímmyndun
- Gott fyrir pvaðblöðru, lifur og nýru

