

---

# Witaminy - dla kobiet

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2971 razy.

## GDY JESTEŚ CIĄŻY

A, B6, B12, C, kwas foliowy, wapń /100 mg/ i magnez /500 mg/. Witaminę A znajdziemy np. w marchwi, morelach; witaminę B6, B12 w mięsie, jajach, a C w owocach cytrusowych.

## GDY DOKUCZA CI NAPIĘCIE PRZEDMIESIĄCZKOWE

B6 /trzy razy dziennie po 50 mg/, B kompleks /100 mg/ i olej z wiesiołka lub ogórecznika lekarskiego. Bardzo bogate w witaminy z grupy B są drożdże piwne, soja, kiełki pszenicy.

## GDY ZAŻYWASZ PIGUŁKI ANTYKONCEPCYJNE

C, B6, B12, kwas foliowy i cynk. W kwas foliowy obfitują zielonolistne warzywa, żółtka jaj, awokado, fasolka. Cynk znajdziemy w mięsie i owocach morza /głównie ostrygi/.

## GDY WCHODZISZ W OKRES MENOPAUZY

E zażywana z selenem łagodzi uderzenia gorąca. Niezbędna jest też witamina B kompleks, wapń i magnez. Witaminy E najwięcej jest w kiełkach. Selen znajdziemy np. w cebuli.