



SALIIDA BEERKA KALLUUNKA EE LOOGU TALAGALAY CARRUURTA

Maamulka caafimaadku waxay ku talinayaan inaan asidhka dufanta omega-3 inaan ku darsano cuntadeeda. Saliida beerka kalluunka waa meesha ugu wanaagsan ee laga helo asidhka dufanta muhiim ah ee omega-3 DHA iyo EPA, sidoo kale waxaa hodan ku ah fitamiinada A iyo D. Fitamiinada A iyo D ayaa gacan ka gaysta in habka difaaca jirka uu caadi ahaado. Fitamiin D wuxuu lagama maarmaan u yahay koritaanka caadiga ah iyo kobcinta qaab dhismeedka lafaha ee carruurta. DHA wuxuu gacan ka geystaa ilaalinta shaqada maskaxda ee caadiga ah, taas oo faa'iiddada ugu waxtarka badan looga helo markii maalin kasta laga qato 250 mg oo ah DHA. DHA iyo EPA waxay saameyn togan ku leeyihin shaqada wadnaha ee caadiga ah, taas oo faa'iiddada ugu waxtarka badan looga helo markii maalin kasta laga qato 250 mg oo ah DHA iyo EPA. Möller's Pharma Min Første Tran (Saliidda Beerka Kalluunka ee ligu Horeysay) waxaa loogu talagalay carruurta ugu yar da'da 1 iyo wixii ka weyn. Marka ilmuuh 3 jirsado, waxaa jira xulashooyin kale oo Möller's Tran ah oo leh dhadhammo kala duwan. Hal qaado (5 ml) oo ah saliida beerka ayaa buuxisa baahida maalinlaha ah ee loo qabo fitamiin D, DHA iyo EPA.

Sida carruurta ugu da'ada yar loo siinayo saliida beerka kalluunka?

Dadka qaar waxaxa laga yaabaa inay ku adkaato inay carruurta ugu yar siyaan saliida beerka kalluunka. Talada soo socota waxay mudan tahay in la isku dayo:

- Ka bilow kaliya dhawr dhibcood marka hore. Kordhi cadadka illaa aad ka gaadhaysu qiyasta maalinlaha ah ee 5 ml.
- Carrurta yaryari waxay caadeysteenun cuno diirran, markaa waxaa fiican in malqacadda lagu kululeeyo biyo diirran intaan lagu darin saliida beerka kalluunka.
- Si looga hortago in wasakhda saliida beerka kalluunka ay ku dhegto dharka, isticmaal marada cuntada ama istiraasho goorta lagu xirtto.

- Waxa sidoo kale suurtogal ah in masaasad lagu shubo saliidda beerka kalluunka kadibna ilmaha uu ka nuugo meeshaa.

Sida loo sii wado jadwalkan wanaagsan?

Carruur badan ayaa jecel saliida beerka kalluunka, laakiin waalidiinda qaaroodkood ayaa ku adkaan karta inay carruurtooda siyaan saliida beerka kalluunka inta ay si weynaanayaan. Halkan waxaa ku qoran talooyin wanaagsan oo ku aadan sida loo sii wado jadwalkan/caadadan wanaagsan:

- Saliida beerka kalluunka ee Möller waxay ku timaadaa dhadhammo badan oo kala duwan, sidaa darteed haddii dhadhanka uu caqabdu ku yahay ilmaha, waxaa fiican in la Isku dayo qaar ka mid ah xulashooyinka kala duwan ee dhadhanka.
- Haddii aysan suurtagal ahayn in cuunugga la siijo saliida beerka kalluunka oo dareere ah, saliida beerka kalluunka ee Möller oo kabsuul ah ayaa u noqon kara xulasho wanaagsan.

Hal talo oo wanaagsan oo loogu talagalay carruurta ugu yar iyo kuwa ugu weynba waa inaad u dulqaadato oo aadan ka quusan. Inaad cuunugga caado ugu dhigto inuu cuno saliida beerka kalluunka inta uu yar yahay, waxaa ku abuuri kartaa dabeccad/caado wanaagsan inta nolashiisa ka hartay. Si saliida beerka kalluunka adigoo dhoolla cadeynaya, iskuuna day inaad arrintaan ka dhigto qayb wanaagsan oo ka mid ah jadwal maalmeedkooda.

Wixii su'aalo ah ee ku saabsan saliida beerka kalluunka ama nafaqada guud ee carruurta, kala hadal kalkaalsada caafimaadka dadweynaha ama la xirir khadka macaamiisha Orkla: taleefan.

22062788
www.mollers.no



MÖLLER'S
PHARMA