DREAMTERRA

Витамины и минералы

в натуральных продуктах DREAMTERRA

DTBIZ.RU

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ЖИРОРАСТВОРИМЫЕ ВИТАМИНЫ

Витамин A 8
Провитамин A 10
Витамин D 12
Витамин E 14
Витамин K 16

ВОДОРАСТВОРИМЫЕ ВИТАМИНЫ

Витамин B1 18
Витамин B2 20
Витамин B3 22
Витамин B5 24
Витамин B6 26
Витамин B7 28
Витамин B9 30
Витамин B12 32
Витамин C 34
Витамин PP 36
Витамин P 38

МИКРОЭЛЕМЕНТЫ

Кальций 40
Магний 42
Фосфор 44
Калий 46
Железо 48
Цинк 50
Медь 52
Селен 54
Марганец 56
Йод 58
Кремний 60

Витамины и минералы

Витамины – это «амины жизни». Их объединяет одна важная черта: без витаминов и минералов невозможно существование человека.
Они – часть здорового образа жизни, помощники организма в борьбе со всем, что наносит ему вред.

Зачем нужны витамины?

Организм человека ежедневно нуждается в витаминах и минералах, для того чтобы все его системы работали стабильно и правильно. Они необходимы для многих биологических процессов, которые происходят в организме человека, таких как рост, пищеварение, умственная активность, сопротивление инфекциям и др.

Витамины позволяют вашему телу нормально усваивать углеводы, жиры и белки и ускоряют химические реакции. Витамины и минералы необходимы для крепкого здоровья. Они фактически являются основой крепкого здоровья. Минералы принимают участие в образовании соединительной и костной тканей, отвечают за эластичность мышц и сухожилий. Витамины контролируют работу нервной системы.

Чем опасен дефицит витаминов?

К сожалению, большинство людей не получают даже элементарного рекомендованного количества витаминов и минералов из своего питания. Если витамины не поступают в наш организм, поступают неправильно или в недостаточном количестве, развиваются заболевания, которые называются авитаминозами. Внешне начальную стадию авитаминоза определить не сложно. Обычно недостаток витаминов и минералов проявляется в виде общей слабости и раздражительности, ногти становятся слабыми и ломкими, а выпадение волос более интенсивным. Кожа может стать жухлой и шелушиться, усиливается пигментация. Не редко об авитаминозе говорят частые судороги, боли в мышцах и суставах, боли в спине, проблемы с деснами и зубами, головокружение и бессонница. Если не обращать внимания на первые признаки авитаминоза, можно пропустить начало более серьезных заболеваний. Длительный недостаток витаминов и минералов может привести к гормональному сбою, язвенной болезни, камням в почках, злокачественным новообразованиям, аллергии, гипертонии, артрозам и многим другим заболеваниям.

Есть категории людей, которые нуждаются в большем количестве витаминов. В первую очередь это беременные и кормящие женщины, спортсмены и люди, занимающиеся физическим трудом.
Дополнительное поступление витаминов необходимо и для тех, кто ограничивает калорийность своего рациона, людям с заболеваниями ЖКТ, с алкогольной зависимостью и строгим вегетарианцам. Им требуется не 1–2 курса витаминизации в год, а 3–4.

Можно ли избежать дефицита витаминов, питаясь сбалансированно?

Правильное и регулярное питание, употребление в пищу свежих фруктов и овощей, сложных углеводов, продуктов, насыщенных жирными маслами, – это первый шаг на пути к получению витаминов. Но, к сожалению, одного питания недостаточно. Многие витамины усваиваются очень плохо, вымываются из организма или оседают в печени и почках. Также необходимо помнить о том, что есть витамины и минералы, которые могут активировать свойства друг друга, или наоборот могут нейтрализовать их. Поэтому важно принимать витамины совместимые друг с другом.

Также довольно сложно получить суточную норму витаминов только лишь из пищи. Например, чтобы восполнить витамин А нужно съесть 6 персиков, калий – 23 кураги, а кальций – 104 г сыра. Согласитесь, если мы начнем восполнять витамины одной лишь едой – это может привести к еще более серьезным последствиям.

Как усваиваются аптечные витамины?

К сожалению, ученые до сих пор не научились синтезировать ни один витамин. Все синтетические витамины имеют совершенно другой химический состав нежели природные. Ученые в лабораториях научились воспроизводить лишь малую часть формулы природного витамина. Так, например, природный витамин С состоит из семи изомеров аскорбиновой кислоты, которые связаны между собой строго определенным образом.

Частично это происходит потому, что современные ученые не знают, как воспроизвести формулу. Поэтому из-за своей неполноценности синтетические витамины не усваиваются, а если и усваиваются, то только на 1-5%. Именно поэтому необходимо получать природные витамины.

Продукты **DREAMTERRA**

Продукты DREAMTERRA объединили достижения современной фармацевтики и нетрадиционной медицины. Каждый продукт – это не просто витаминный комплекс, а препарат направленного действия для улучшения общего состояния организма, нормализации деятельности ЖКТ, укрепления нервной и сердечно-сосудистой системы.

Прием продуктов DREAMTERRA - это профилактика таких серьезных заболеваний как диабет, язва желудка, гипертония, гипотериоз, варикоз, кожные заболевания и многих других. Кроме того, все продукты направлены на мягкое выведение из организма патогенных бактерий, вирусов, токсинов и наполнение его витаминами, минералами, клетчаткой, полезными маслами и жирами.

Природное сырье для изготовления компонентов продуктов компании DREAMTERRA, выращивается органическим образом, без излишних минеральных удобрений и пестицидов, на плодородных и экологически чистых землях. Учёные и специалисты проводят научные исследования, создавая новейшие биологические лечебные препараты.

Продукты **DREAMTERRA**

это сбалансированные комплексы для восстановления организма и восполнения необходимых витаминов и минералов

Витамин А | Retinol

ЖИРОРАСТВОРИМЫЙ ВИТАМИН, АНТИОКСИДАНТ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ХОРОШЕГО ЗРЕНИЯ, КОСТЕЙ, ЗДОРОВЬЯ КОЖИ, ВОЛОС И РАБОТЫ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ

СУТОЧНАЯ НОРМА (мг)

Детям
30-70

Взрослым
60-100

Чтобы витамин А попал в тонком кишечнике в кровь, необходимо что бы он, впрочем как и другие жирорастворимые витамины, соединился с желчью. Если пища в этот момент содержит мало жира, то и желчи выделяется мало, что ведет к нарушению всасывания и потере до 90% витамина А.

ДЕЙСТВИЕ ВИТАМИНА А НА ОРГАНИЗМ

1. ВИТАМИН МОЛОДОСТИ
В составе клеточных мембран витамина А присутствует ретинол, который способствует быстрой регенерации кожи. Витамин А активизирует выработку коллагена, который помогает оздоравливать кожу, делает ее свежей, упругой и увлажненной.

2. ПОЛЕЗЕН ДЛЯ ГЛАЗ
Помогает сохранить остроту зрения, предотвращает воспалительные процессы. Дополнительно ретинол входит в состав родопсина (зрительный пигмент), который дает возможность видеть в темноте.

3. ПИТАЕТ И ВОССТАНАВЛИВАЕТ
Витамин А оказывает благоприятное воздействие на зубы, кости и ногти. Обладает питательной функцией кожи головы, что помогает избегать перхоти. Кроме того, данный витамин способствует ускоренному росту и регенерации волос путем проникновения в волосяную луковицу.

4. УКРЕПЛЯЕТ ИММУНИТЕТ
Витамин А защищает организм от инфекций и простудных заболеваний. Повышает активность лейкоцитов, которые борются с «опасными» микроорганизмами.

5. ОТЛИЧНЫЙ АНТИОКСИДАНТ
Очищает организм от токсинов и защищает его от негативного воздействия со стороны, что предотвращает риск развития рака.

6. УКРЕПЛЯЕТ ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ
В женском организме ретинол особенно важен. Он участвует в гормональных процессах, способствует созреванию яйцеклеток и повышает фертильность. Правильное количество ретинола у женщин, ожидающих ребенка, поддерживает нормальное формирование ребенка, а именно его физическое развитие.

ЧЕМ ОПАСЕН НЕДОСТАТОК ВИТАМИНА А

Длительный гиповитаминоз А приводит к авитаминозу и серьезным проблемам со здоровьем: дерматиту, кишечным инфекциям, анемии, бронхиту, синуситу, пневмонии, гнойному энцефалиту, кистам в печени, мастопатии, эрозии шейки матки, молочницы у женщин, снижению либидо и эрекции у мужчин, хроническим инфекциям.

ПРИЗНАКИ НЕДОСТАТКА ВИТАМИНА А

Развиваются не сразу, свидетельствуют о выраженном гиповитаминозе

- Сухость слизистых рта, носа, единичные белые пятна на слизистой рта
- Сухость, шелушение кожи, глубокие трещины на коже в области коленного и локтевого суставов, «гусиная кожа» на бедрах, появление морщин, раннее старение, угревая сыпь
- Сильное выпадение волос, перхоть, ломкость ногтевых пластин
- Ухудшение сумеречного зрения, болезненность в глазах при ярком освещении, сухость, тусклость конъюнктивы, ороговение роговицы, уменьшение секреции слезных желез

КАК УСТРАНИТЬ НЕДОСТАТОК ВИТАМИНА А

A+ ДЕТОКС И БОРЬБА С ПАРАЗИТАМИ

Сок-бальзам «Алатоо»

A+ КРЕПКИЕ, ЭЛАСТИЧНЫЕ СОСУДЫ

Масляный комплекс iTOMATTO

A+ УКРЕПЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА, УЛУЧШЕНИЕ СНА

Мёд с добавками-9 «Хельба в мёде»

A+ ПОВЫШЕНИЕ ИММУНИТЕТА

Бальзам «Витам-Уз» Беби

A+ УЛУЧШЕНИЕ ЗРЕНИЯ

Бальзам «Витам-Уз» Опти

A+ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПЕЧЕНИ

Травяной чай «Муъжиза» № 22 с расторопшей

Провитамин А | β-Carotene

БЕТА-КАРОТИН В ЧЕЛОВЕЧЕСКОМ ОРГАНИЗМЕ ПРЕОБРАЗУЕТСЯ В ВИТАМИН А ИЛИ РЕТИНОЛ. ЭТО ПРОИСХОДИТ, КОГДА НАБЛЮДАЕТСЯ ДЕФИЦИТ ПОСЛЕДНЕГО, УСВАИВАЕТСЯ ГОРАЗДО ЛУЧШЕ, ЧЕМ «ГОТОВЫЙ» РЕТИНОЛ

СУТОЧНАЯ НОРМА (мг)

Детям
1-5

Взрослым
5-15

Поступление внутрь организма бета-каротина не означает его полное усвоение. Пигмент растворяется жировой средой, поэтому усваивается при достаточном количестве жира. Низкокалорийная диета, ограничивающая масло, препятствует превращению бета-каротина в витамин А.

ДЕЙСТВИЕ ПРОВИТАМИНА А НА ОРГАНИЗМ

1. ЗАЩИТА СОСУДОВ
Провитамин А защищает артерии и сосуды, уберегая нас от смертельных инфарктов и инсультов, сокращает частоту сердечных патологий и замедляет процесс формирования холестериновых бляшек в артериях.

2. КРЕПКИЙ ИММУНИТЕТ
Бета-каротин является мощным иммуностимулятором. Хранит наш иммунитет и, соответственно, борется с инфекционными процессами. По результатам исследований большие порции натурального бета-каротина существенно затормаживают разрушение клеток при СПИДе.

3.МОЩНЫЙ АНТИОКСИДАНТ
Бета-каротин поглощает излишки света, сдерживает активность кислорода и нейтрализует свободные радикалы, способные разрушить естественную защиту организма. Бета-каротин имеет выраженный противоопухолевый эффект, оказывает профилактику солнечных ожогов, тем самым защищая кожу от вредного воздействия ультрафиолета. Бета-каротин используют для ускорения регенерации кожи при ожогах, ранах и язвах, он стимулирует рост костной ткани, что используют в лечении зубов и полости рта.

4. МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ
Бета-каротин главный друг мужчин в поддержании здорового функционирования предстательной железы.

5. ПРОФИЛАКТИКА РАКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
Нормированный дополнительный прием позволяет снизить вероятность заболевания раком, однако чрезмерное потребление каротиноида, особенно в организме курильщика, может повысить вероятность развития рака (легких, желудка, печени, кишечника) на 8-20%. Важно принимать бета-каротин обдуманно и целесообразно и только после назначения врача.

ЧЕМ ОПАСЕН НЕДОСТАТОК ПРОВИТАМИНА А

Недостаток бета-каротина может привести к очень неприятным последствиям. Например: бледность, дряблость, сухость и истонченность кожи. Кариес, афтозный стоматит, разрушение эмали. Кожные проблемы: угревая сыпь, прыщи и фурункулы. Снижение иммунитета, ухудшение зрения, мышечная слабость.

ПРИЗНАКИ НЕДОСТАТКА ПРОВИТАМИНА А

Развиваются не сразу, свидетельствуют о выраженном гиповитаминозе

- Вялость, чрезмерная усталость и сонливость
- Частые простудные заболевания
- Аллергические реакции
- Тусклость кожных покровов, ломкость волос, расслоение ногтевой пластины, резкое старение и потеря упругости кожи, быстрый солнечный ожог.
- Нарушение микрофлоры, вызванное чрезмерной сухостью слизистых, может привести к образованию грибковых заболеваний
- Нарушение менструального цикла

КАК УСТРАНИТЬ НЕДОСТАТОК ПРОВИТАМИНА А

β+ ДЕТОКС И БОРЬБА С ПАРАЗИТАМИ

Сок-бальзам «Алатоо»

β+ ПОВЫШЕНИЕ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ

Бальзам Гулзор-3 «Гармония»

β+ МОЛОДОСТЬ ВСЕГО ОРГАНИЗМА

Мёд с добавками-1 «Папайя в мёде»

β+ КРЕПКИЕ, ЭЛАСТИЧНЫЕ СОСУДЫ

Масляный комплекс iTOMATTO

β+ ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ, НОРМАЛЬНЫЙ РИТМ

Бальзам «Витам-Уз» Ритм

β+ ПОВЫШЕНИЕ ИММУНИТЕТА

Травяной чай «Папайя»

Витамин D | Cholecalciferol

ОБЕСПЕЧИВАЕТ МИНЕРАЛЬНЫЙ БАЛАНС В ОРГАНИЗМЕ, ПОМОГАЕТ ПОДДЕРЖИВАТЬ ЗДОРОВЬЕ КОСТЕЙ, ОТВЕЧАЕТ ЗА ЗДОРОВЫЕ ДЕСНЫ И ЗУБЫ. ПОДДЕРЖИВАЕТ РАБОТУ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ.

СУТОЧНАЯ НОРМА (мкг)

Детям
10

Взрослым
15

Чаще всего в препаратах используют одну из форм витамина – холекальциферол (D_3), который является более активным, чем эргокальциферол. Потребность в витамине D очень индивидуальна. В периоды дефицита солнечных дней или неполноценного питания необходимо принимать более высокие дозы витамина.

ДЕЙСТВИЕ ВИТАМИНА D НА ОРГАНИЗМ

1. ЗДОРОВАЯ КОЖА

Доказана польза витамина D в борьбе с таким сложным и неоднозначным заболеванием как псориаз. Применение препаратов, содержащих определенную форму витамина D в совокупности с солнечным ультрафиолетом, позволяет значительно уменьшить псориатическую симптоматику, убрать покраснение и шелушение кожи, уменьшить зуд.

2. КРЕПКИЕ КОСТИ

Польза витамина D особенно актуальна в период активного роста и формирования костной ткани, поэтому кальциферол назначают младенцам с самого рождения. Дефицит этого витамина в детском организме приводит к развитию рахита и к деформации скелета.

3. ПРОФИЛАКТИКА РАКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Большое значение для организма имеют противоопухолевые свойства вещества. Витамин способен предотвращать или замедлять развитие таких страшных недугов, как рак головного мозга, молочной железы, яичников, предстательной железы. Используется он и для борьбы с лейкемией.

4. ЗДОРОВЫЕ КРЕПКИЕ ЗУБЫ

Известно, что в условиях выраженного недостатка витамина Д человек хуже усваивает кальций. Это очень неблагоприятно для зубов. Принимая витамин D можно предотвратить развитие кариеса и других проблем, связанных с недостатком вещества.

5. БЕЗОПАСНОЕ ПОХУДЕНИЕ

Ежедневное потребление 25 мкг витамина D на протяжении 12 недель женщинами, страдающими лишним весом или ожирением, вызывает значительное уменьшение массы жира.

ЧЕМ ОПАСЕН НЕДОСТАТОК ВИТАМИНА D

Дефицит витамина D серьезно влияет на здоровье. У детей при нехватке этого витамина могут развиваться рахит и общий авитаминоз, может сильно замедлиться рост. У взрослых могут развиться: остеопороз, диабет 2 типа, гипертония и нарушение в работе сердечно сосудистой системы, рассеянный склероз и болезнь Паркинсона, депрессия и частые головные боли.

ПРИЗНАКИ НЕДОСТАТКА ВИТАМИНА D

Первыми признаками развития авитаминоза считается:

- Появление пота в области затылка
- Появление кариеса
- Ломкость и расслоение ногтевой пластины
- Интенсивное выпадение волос
- Бессонница
- Потеря аппетита, и резкая нездоровая потеря веса
- Болевые ощущения в суставах
- Проблемы с осанкой (сутулость)
- Жалобы на слабость даже после полноценного отдыха

КАК УСТРАНИТЬ НЕДОСТАТОК ВИТАМИНА D

D+ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПЕЧЕНИ

Масло расторопши

D+ СТРОЙНАЯ ФИГУРА И УПРУГАЯ КОЖА

Растительный сбор «Хаома-12»

D+ ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИИ И ОМОЛОЖЕНИЕ

Масло черного тмина

D+ СНИЖЕНИЕ ХОЛЕСТЕРИНА, НОРМАЛИЗАЦИЯ ДАВЛЕНИЯ

Масло кунжутное

D+ ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ, НОРМАЛЬНЫЙ РИТМ

Бальзам «Витам-Уз» Ритм

D+ ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА, ПЕЧЕНИ, ПОЧЕК

Травяной чай «Муъжиза» № 1 с травами

Витамин Е | Tocopherol

ВИТАМИН С ВЫРАЖЕННЫМИ АНТИОКСИДАНТНЫМИ СВОЙСТВАМИ. БЛАГОДАРЯ СПОСОБНОСТИ К ДЛИТЕЛЬНОМУ ПОДДЕРЖАНИЮ МОЛОДОСТИ, ТОКОФЕРОЛ ТАКЖЕ НАЗЫВАЮТ «ВИТАМИНОМ КРАСОТЫ»

СУТОЧНАЯ НОРМА (мг)

Детям
1-10

Взрослым
20-35

Поступает в организм с пищей и усваивается из кишечника в присутствии жиров и желчи, поэтому для нормального всасывания его необходимо сочетать с небольшим количеством растительного или животного жира. Из кишечника всасывается примерно 50% от всего количества витамина Е, содержащегося в пищевом комке.

ДЕЙСТВИЕ ВИТАМИНА Е НА ОРГАНИЗМ

1. МОЛОДОСТЬ ОРГАНИЗМА
Токоферол является активным антиоксидантом, это универсальный протектор клеточных мембран от повреждения окислением. Присутствуя в организме в достаточном количестве, он «охраняет» от окисления жиры, входящие в состав клеточных мембран, останавливает цепную реакцию окисления, спровоцированную свободными радикалами, продлевая жизнь клеток.

2. ЗАЩИТА СЕРДЦА И СОСУДОВ
Благодаря антиоксидантным свойствам тормозит развитие атеросклеротических процессов, тем самым оказывая профилактическое действие на сердечно-сосудистую систему.

3. ПИТАНИЕ КЛЕТОК
Защищает эритроциты крови и обеспечивает беспрепятственное поступление имеющегося в них кислорода во все клетки организма.

4. РЕПРОДУКТИВНАЯ ФУНКЦИЯ
Способствует сохранению половых функций. Этот витамин называют «несущий потомство». Его недостаток в организме в период полового созревания может стать причиной нарушения репродуктивной функции.

5 КРАСОТА ВОЛОС, КОЖИ И НОГТЕЙ
Улучшает структуру и качество волос: кончики волос перестают сечься, луковицы укрепляются, кожа головы питается на клеточном уровне, волосы приобретают блеск и быстрее растут. Защищает кожу от воздействия ультрафиолета, способствует быстрому заживлению ран и регенерации клеток кожи, восстановлению структуры ногтей.

6. ПРОФИЛАКТИКА РАКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
За счет своих антиоксидантных свойств токоферол замедляет развитие раковых клеток в организме.

ЧЕМ ОПАСЕН НЕДОСТАТОК ВИТАМИНА Е

Недостаток токоферола может привести к дистрофии мышц, развитию анемии, сердечно-сосудистых заболеваний, нарушению функционирования зрительной системы, бесплодию, размягчению черепных костей, некрозу печеночной системы. Данные патологии проявляются не сразу, однако, существует ряд болезней, способных указать на гиповитаминоз витамина Е.

ПРИЗНАКИ НЕДОСТАТКА ВИТАМИНА Е

Первыми признаками нехватки токоферола считаются:

- Постоянное ощущение усталости
- Нарушение координации движений, походки
- Быстрое «усыхание» человека из-за значительной потери мышечной массы
- Отложение солей кальция в области грудной клетки (заметно при рентген-обследовании)
- Повышенная утомляемость глаз, нарушение и снижение зрения
- Герпес и иные болезни, вызванные сбоем в работе иммунной системы

КАК УСТРАНИТЬ НЕДОСТАТОК ВИТАМИНА Е

E+ ДЕТОКС И БОРЬБА С ПАРАЗИТАМИ

Сок-бальзам «Алатоо»

E+ УЛУЧШЕНИЕ РАБОТЫ МОЗГА И ПАМЯТИ

Масляный комплекс iINTELLECT

E+ ПОВЫШЕНИЕ МУЖСКОЙ СИЛЫ

Масло фундука

E+ КРЕПКИЕ, ЭЛАСТИЧНЫЕ СОСУДЫ

Масляный комплекс iTOMATTO

E+ ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ, НОРМАЛЬНЫЙ РИТМ

Бальзам «Витам-Уз» Ритм

E+ ОЧИЩЕНИЕ ОТ ПАРАЗИТОВ

Масляный комплекс iDETOX

Витамин K | Phylloquinone

ВИТАМИН, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СВЕРТЫВАЕМОСТИ КРОВИ И МИНЕРАЛИЗАЦИИ КОСТЕЙ. КОАГУЛЯЦИОННЫЙ ВИТАМИН, ОСТАНАВЛИВАЮЩИЙ КРОВОТЕЧЕНИЯ.

СУТОЧНАЯ НОРМА (мг)

Детям
20-50

Взрослым
60-90

Витамин K объединяет группу близких по свойствам и составу веществ (K1- K7). Филлохинон – основная форма витамина K. Поступающая с пищей, менахинон вырабатывается в организме микрофлорой кишечника. Прием витамина K необходимо сочетать с жиросодержащими продуктами питания.

ДЕЙСТВИЕ ВИТАМИНА K НА ОРГАНИЗМ

1. НОРМАЛИЗУЕТ СВЕРТЫВАЕМОСТЬ КРОВИ
Нормальная свертываемость крови является важным фактором здоровья человека. Витамин способен поддерживать этот показатель в норме.

2. КРЕПКИЕ КОСТИ
Защищает от остеопороза. Если организму не хватает витамина K, то кальций, который не может из-за отсутствия остеокальцина принять участие в формировании костей, выводится из организма вместе с мочой. Это приводит к остеопорозу.

3. ЗАЩИТА В ПЕРИОД МЕНОПАУЗЫ
Во время менопаузы у женщин витамин K способен активизировать рост костной ткани.

4. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
Участвует в анаэробном дыхании, возникаемом в нервной ткани при кислородном голодании, и в мышцах при интенсивных физических нагрузках.

5. ЗДОРОВЫЕ СОСУДЫ
Витамин K защищает сосуды от кальцификации. При достаточном уровне витамин K защищает организм от затвердевания кальцием сосудов, что в свою очередь приводит к нарушению функционирования. Витамин K способствует правильному синтезу специального белка, который замедляет отложение кальция в мягких тканях.

6. ВЫВОДИТ ЯДЫ ИЗ ОРГАНИЗМА
Нейтрализует сильнейшие яды: кумарин, афлотоксин. При попадании в организм, отравляющие вещества способны разрушать клетки печени, а филлохинон обезвреживает данные токсины.

7. ПРОФИЛАКТИКА РАКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
Нейтрализуя канцерогены, обеспечивает защиту от возможного рака печени и рака предстательной железы.

ЧЕМ ОПАСЕН НЕДОСТАТОК ВИТАМИНА K

Дефицит витамина K развивается при резком изменении или ограничении питания либо при употреблении группы лекарственных средств, влияющих на его усвояемость. Гиповитаминоз выражен частыми носовыми кровотечениями, спонтанными или развивающимися кровоизлияниями при минимальных травмах.

ПРИЗНАКИ НЕДОСТАТКА ВИТАМИНА K

Развиваются не сразу, свидетельствуют о выраженном гиповитаминозе

- Геморрагический синдром, развивающийся на фоне изменений системы свертывания крови
- Обильные и частые носовые кровотечения без видимых причин
- Позднее кровотечение в послеоперационном периоде (например, после удаления зуба)
- У новорождённых детей, находящихся на грудном вскармливании и не получающих адекватные дозы витамина, могут возникать внутричерепные кровоизлияния или другие проявления геморрагического синдрома

КАК УСТРАНИТЬ НЕДОСТАТОК ВИТАМИНА K

K+ **СНЯТИЕ ВОСПАЛЕНИЙ И БОЛЕЙ**

Комплекс кордицепс PLUS

K+ **ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПЕЧЕНИ**

Масло расторопши

K+ **КРЕПКИЕ, ЭЛАСТИЧНЫЕ СОСУДЫ**

Масляный комплекс iTOMATTO

K+ **УЛУЧШЕНИЕ РАБОТЫ МОЗГА И ПАМЯТИ**

Масляный комплекс iINTELLECT

K+ **ВОССТАНОВЛЕНИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ**

Травяной чай «Мехригиё-21» с валерианой

K+ **ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ**

Травяной чай «Муъжиза-23» Вечная весна

Витамин B1 | Thiaminum

ВИТАМИН, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ НОРМАЛЬНОГО ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ И ПРОИЗВОДСТВА ЭНЕРГИИ. АНТИНЕВРИТНЫЙ ВИТАМИН.

СУТОЧНАЯ НОРМА (мг)

Детям
1,5-1,7

Взрослым
1,6-2,5

Тиамин относится к микронутриентам, т.е. необходим организму в очень малых количествах. Он не может накапливаться, поэтому важно, чтобы B1 поступал в организм ежедневно. Для лучшего его усвоения следует потреблять продукты, содержащие тиамин, в свежем виде, без термических обработок. При нагревании он разрушается.

ДЕЙСТВИЕ ВИТАМИНА B1 НА ОРГАНИЗМ

1. ХОРОШИЙ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ
Обеспечивает правильное протекание метаболических процессов, производство энергетических молекул АТФ, усвоение белков и жиров из пищи, участвует в процессах производства клеток крови.

2. УСТОЙЧИВОСТЬ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ
Участвует в процессе формирования миелиновых оболочек вокруг нервных окончаний – защитного слоя нервных волокон, а значит, борется со стрессом, улучшает память, лечит депрессии, повышает настроение.

3. ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ
Обеспечивает нормальную работу желудочков сердца, устраняет аритмии, прием тиамина необходим для профилактики сердечной недостаточности.

4. РАБОТА ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ
Тиамин нормализует кислотность желудочного сока за счет нормализации секреции соляной кислоты, поддерживает мышечный тонус пищеварительного тракта, стимулирует двигательную функцию желудка и кишечника.

5. ПОЛЕЗЕН ДЛЯ ГЛАЗ
Укрепляет глазные мышцы, защищает зрительный нерв, тиамин назначают для профилактики глаукомы и катаракты.

6. ЛЕЧЕНИЕ АЛКОГОЛЬНОЙ ИНТОКСИКАЦИИ
Являясь мощным антиоксидантом, тиамин помогает при тяжелых формах отравлений и алкогольных интоксикациях как вспомогательное средство.

7. МОЛОДОСТЬ И КРАСОТА
Витамин B1 влияет на мембранную проницаемость клетки, не позволяя продуктам перекисного окисления наносить токсический вред организму.

ЧЕМ ОПАСЕН НЕДОСТАТОК ВИТАМИНА B1

Разрушению и выведению витамина B1 из организма может способствовать употребление алкоголя, чая, кофе и сахара, а также мочегонных и слабительных средств. При нехватке витамина B1 наступают такие болезни, как: влажная бери-бери – сильный дефицит витамина, вызывающий сердечно-сосудистую недостаточность; сухая бери-бери – вызывает периферическую невропатию; болезнь Вернике - Корсакова – сопровождается изменениями психики.

ПРИЗНАКИ НЕДОСТАТКА ВИТАМИНА B1

Умеренный недостаток тиамина в организме приводит:

- К нарушениям психоэмоциональной сферы: раздражительность, депрессия, утомляемость, бессонница

Яркими проявлениями гиповитаминоза являются:

- Озноб, возникающий даже в тепле
- Снижение аппетита
- Нарушение стула
- Проявление серьезной одышки
- Падение давления

КАК УСТРАНИТЬ НЕДОСТАТОК ВИТАМИНА B1

B1+
ДЕТОКС И БОРЬБА С ПАРАЗИТАМИ

Сок-бальзам «Алатоо»

B1+
ПРОФИЛАКТИКА 1000 БОЛЕЗНЕЙ

Растительный сбор «Хаома-11»

B1+
ПОВЫШЕНИЕ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ

Бальзам Гулзор-3 «Гармония»

B1+
УКРЕПЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА, УЛУЧШЕНИЕ СНА

Мёд с добавками-9 «Хельба в мёде»

B1+
УГЛЕВОДНЫЙ И ЛИПИДНЫЙ ОБМЕН

Масло тыквенное

B1+
ОЧИЩЕНИЕ ОТ ПАРАЗИТОВ

Масляный комплекс iDETOX

Витамин B2 | Riboflavinum

ОДИН ИЗ НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫХ ВОДОРАСТВОРИМЫХ ВИТАМИНОВ. ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ И «ВИТАМИН КРАСОТЫ», НЕОБХОДИМ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВОЛОС, КОЖИ И НОГТЕЙ.

СУТОЧНАЯ НОРМА (мг)

Детям
0,4-1,8

Взрослым
1,5-2,5

Рибофлавин в основном содержится в зеленых овощах, которые, для хорошего усвоения B2, необходимо подвергать тепловой обработке. Витамин B2, принимаемый в виде витаминных препаратов, хорошо усваивается организмом, если в желудке и кишечнике есть пища, важно принимать препараты во время еды или сразу после нее.

ДЕЙСТВИЕ ВИТАМИНА B2 НА ОРГАНИЗМ

1. ЭНЕРГИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗМА
Принимает активное участие в образовании некоторых гормонов и эритроцитов, синтезе АТФ, играет важную роль в расщеплении белков, жиров и углеводов, участвует в обменных процессах, усиливает защитные функции организма и укрепляет иммунитет, регулирует функцию щитовидной железы.

2. МОЛОДОСТЬ И КРАСОТА
Необходим для роста и обновления тканей, служит профилактикой дерматитов. Это «кожный» витамин, он сохраняет кожу эластичной, молодой, гладкой и здоровой.

3. ПОЛЕЗЕН ДЛЯ ГЛАЗ
Защищает сетчатку глаза от избыточного воздействия УФ-лучей, обеспечивает адаптацию к темноте, повышает остроту зрения и восприятие цвета и света, снимает усталость с глаз.

4. КРЕПКАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА
Включен в терапию эпилепсии, болезни Альцгеймера, повышенной тревожности и предрасположенности к стрессу, нормализует метаболические нервные процессы, улучшает психологическое состояние и качество сна.

5. ЗДОРОВЬЕ СОСУДОВ И СЕРДЦА
Препятствует тромбообразованию, ослабляет симптомы гипертонии, участвует в синтезе иммунных и кровяных клеток, помогая усваивать железо, нормализует сердечную деятельность.

6. ХОРОШЕЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ
Необходим для сохранения нормального состояния слизистых оболочек органов, полости рта и кишечника, нормализует отток желчи, участвует в синтезе гликогена.

7. ЧИСТОЕ ДЫХАНИЕ
Уменьшает воздействие токсинов на легкие и дыхательные пути.

ЧЕМ ОПАСЕН НЕДОСТАТОК ВИТАМИНА B2

Недостаток рибофлавина в организме проявляется очень коварно: быстро ухудшается обмен веществ и кислород плохо поступает к клеткам. При постоянном дефиците витамина B2 сокращается продолжительность жизни, замедляются мозговые реакции, происходит деградация тканей головного мозга, с дальнейшим развитием различных форм психических и нервных расстройств.

ПРИЗНАКИ НЕДОСТАТКА ВИТАМИНА B2

Первые признаки:

- Морщинки, расходящиеся от губ лучами, трещины в уголках рта и на губах, мелкие долго заживающие ранки на коже
- Ощущение жжения глаз
- Пурпуровый язык

При прогрессировании недостатка B2:

- Образуется угловой стоматит, прогрессирует выпадение волос
- У детей появляется отставание в развитии, замедляются умственные реакции
- Развиваются серьезные нервные заболевания и психические расстройства

КАК УСТРАНИТЬ НЕДОСТАТОК ВИТАМИНА А

B2+
ДЕТОКС И БОРЬБА С ПАРАЗИТАМИ

Сок-бальзам «Алатоо»

B2+
ПОВЫШЕНИЕ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ

Бальзам Гулзор-3 «Гармония»

B2+
УЛУЧШЕНИЕ АППЕТИТА, ПОВЫШЕНИЕ ИММУНИТЕТА

Бальзам «Витам-Уз» Беби

B2+
ОЧИЩЕНИЕ ОТ ПАРАЗИТОВ

Масляный комплекс iDETOX

B2+
ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПЕЧЕНИ

Масло расторопши

B2+
ПОВЫШЕНИЕ ИММУНИТЕТА

Травяной чай «Папайя»

Витамин B3 | Niacin

ВИТАМИН, СНИЖАЮЩИЙ УРОВЕНЬ ПЛОХОГО ХОЛЕСТЕРИНА. НИАЦИН — ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ, КРАСОТЫ, МОЛОДОСТИ И ЗДОРОВЬЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ.

СУТОЧНАЯ НОРМА (мг)

Детям
9-16

Взрослым
15-20

Ниацин не откладывается в организме, поэтому должен регулярно поступать с пищей. Всасывание витамина B3 происходит в нижнем отделе желудка и двенадцатиперстной кишке. Медь и витамин B6 улучшают усвоение витамина B3, а антибиотики и мочегонные средства тормозят его всасывание.

ДЕЙСТВИЕ ВИТАМИНА B3 НА ОРГАНИЗМ

1. СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА
Ниацин эффективно снижает уровень вредного холестерина в крови больного, который является дополнительным фактором поражения кровеносной системы при сахарном диабете. Способность ниацина заметно понижать содержание липидов в крови просто незаменимо для людей, страдающих от лишнего веса.

2. УКРЕПЛЯЕТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ
Ниацин помогает избежать многих тяжелых заболеваний, таких как: атеросклероз сосудов и тромбофлебит ног, которые часто диагностируется у людей с большим стажем диабета. Кроме того, данное свойство ниацина защищает сердце больного от негативного влияния высокого уровня сахара, которое может привести к серьезным нарушениям в сердечной мышце. Во время лечебной терапии гемоглобин при сахарном диабете остается в пределах нормы.

3. РАЗЖИЖАЕТ КРОВЬ
Не меньшую пользу при таком опасном диагнозе, как сахарный диабет имеет другое свойство ниацина, которое помогает препятствовать сгущению крови. Как известно, хронически повышенный уровень глюкозы способен делать кровь очень густой и вязкой, что крайне опасно для здоровья диабетика. Ниацин не только разжижает загустевшую кровь, но и расширяет сосуды, тем самым улучшая кровообращение во всем теле.

4. ПРАВИЛЬНЫЙ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ
Как и никотинамид, ниацин принимает активное участие в обмене веществ организма, способствуя сжиганию сахара и жира, превращая их в чистую энергию. Не меньшую роль ниацин играет в усвоении белков, а также превращении жиров в особые вещества эйкозаноиды, которое имеют наиважнейшее значение в нормальном функционировании метаболических процессов.

ЧЕМ ОПАСЕН НЕДОСТАТОК ВИТАМИНА B3

Небольшой дефицит витамина B3 заметить сложно. Далее недостаток ниацина может спровоцировать резкое увеличение веса, либо, наоборот, отсутствие аппетита, может повышаться уровень сахара в крови. Продолжительный дефицит B3 приводит к провалам в памяти, тяжелым диареям, появлению на коже трещин и воспалений, жжения в конечностях.

ПРИЗНАКИ НЕДОСТАТКА ВИТАМИНА B3

- Головная боль, головокружение
- Раздражительность, снижение аппетита, потеря массы тела
- Сухость и бледность кожи
- Обложенный, отекший, бороздчатый и ярко-красный язык
- Снижение иммунитета
- Запоры или диареи
- Бессонница
- Афтозный стоматит
- Эрозии и язвы ЖКТ
- Эритема на тыльной части кистей рук и стоп, дерматит в области шеи

КАК УСТРАНИТЬ НЕДОСТАТОК ВИТАМИНА B3

B3+
УКРЕПЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА, УЛУЧШЕНИЕ СНА

Мёд с добавками-9 «Хельба в мёде»

B3+
СТРОЙНАЯ ФИГУРА И УПРУГАЯ КОЖА

Растительный сбор «Хаома-12»

B3+
ПОВЫШЕНИЕ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ

Бальзам Гулзор-3 «Гармония»

B3+
ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ, НОРМАЛЬНЫЙ РИТМ

Бальзам «Витам-Уз» Ритм

B3+
ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПЕЧЕНИ

Травяной чай «Муъжиза» № 22 с расторопшей

B3+
УЛУЧШЕНИЕ РАБОТЫ МОЗГА И ПАМЯТИ

Масляный комплекс iINTELLECT

Витамин B5 | Pantothenic acid

ВИТАМИН, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПОСТРОЕНИЯ И РАЗВИТИЯ КЛЕТОК ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ. АНТИДЕРМАТИТНЫЙ ВИТАМИН.

СУТОЧНАЯ НОРМА (мг)

Детям
1-3

Взрослым
5-7

Витамин B5 всасывается в тонком кишечнике. Попадая в кровь, частично захватывается эритроцитами и трансформируется в коэнзим А. Лучшему усвоению пантотеновой кислоты способствуют витамины группы В и витамин С, прием протеинов и триглицеридов. Ионы меди, наоборот, препятствуют всасыванию.

ДЕЙСТВИЕ ВИТАМИНА B5 НА ОРГАНИЗМ

1. ЛЕКАРСТВО ОТ МНОГИХ НЕДУГОВ
Используется при восстановлении в послеоперационных периодах, при лечении экземы, ожогов, бронхиальной астмы, бронхита, нарушениях работы кровеносной системы, заболеваниях печени, желудка, кишечника.

2. КРЕПКИЕ НЕРВЫ
Участвует в преобразовании в мозгу витамина группы В – холина в нейротрансмиттер – нервный возбудитель – ацетилхолин, способствующий прохождению всех мыслительных сигналов и импульсов от органов чувств.

3. ЗДОРОВЫЕ ВОЛОСЫ, КОЖА И НОГТИ
Предотвращает появление морщин, предохраняет волосы от седины, регулирует работу сальных желёз, нормализует выработку кожного секрета.

6. МЕТАБОЛИЗМ И СИНТЕЗ ФЕРМЕНТОВ
Трансформируясь в коэнзим А, участвует в процессах окисления и биосинтеза жирных кислот, стеринов, фосфолипидов, в метаболизме белков, жиров и углеводов.

7. РОСТ ОРГАНИЗМА
Значим для процессов роста, особенно в эмбриональный период. Витамин локализован в митохондриях клеток и способствует росту эпидермальной ткани.

8. ЗДОРОВАЯ ЭНДОКРИННАЯ СИСТЕМА
Обмен витамина B5 в организме тесно связан с функцией ряда эндокринных органов, значим для выработки гормона коры надпочечников: глюкокортикоидов, а потому является мощным средством для лечения артрита, колита, аллергии и болезни сердца.

9. ВЫВОДИТ ТОКСИНЫ
Пантотенат кальция применяется в комплексной терапии абстинентного синдрома у больных алкоголизмом.

ЧЕМ ОПАСЕН НЕДОСТАТОК ВИТАМИНА B5

Недостаток пантотеновой кислоты отражается на работе всех систем организма, особенно нервной, мышечной, на желудочно-кишечном тракте, выделительной системе и коже. Нехватка этого витамина способствует ожирению, снижению иммунитета, сказывается на внешности, вызывает синдром хронической усталости и депрессии.

ПРИЗНАКИ НЕДОСТАТКА ВИТАМИНА B5

- Слабость, усталость, повышенная утомляемость
- Головная боль
- Подавленность, нервные расстройства
- Отсутствие аппетита, расстройства пищеварения, запоры
- Тремор
- Ухудшение состояния кожи
- Анемия
- Тахикардия
- «Жгучие» ночные приступы боли в ногах (не судороги) с резким покраснением кожи в области стоп (патогенез – поражение малых артерий стоп)
- Нарушение гормонального фона у женщин

КАК УСТРАНИТЬ НЕДОСТАТОК ВИТАМИНА B5

B5+
ДЕТОКС И БОРЬБА С ПАРАЗИТАМИ

Сок-бальзам «Алатоо»

B5+
МОЛОДОСТЬ ВСЕГО ОРГАНИЗМА

Мёд с добавками-1 «Папайя в мёде»

B5+
ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПЕЧЕНИ

Масло расторопши

B5+
ЗДОРОВЫЕ ЖЕЛУДОК И КИШЕЧНИК

Травяной чай «Мехригиё-3» желудочный

B5+
ОЧИЩЕНИЕ ОТ ПАРАЗИТОВ

Масляный комплекс iDETOX

B5+
ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПЕЧЕНИ

Травяной чай «Муъжиза» № 22 с расторопшей

Витамин B6 | Pyridoxinum

ВАЖНЫЙ ЭЛЕМЕНТ ДЛЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, ВЛИЯЕТ НА ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ КРОВЕТВОРНОЙ И ИММУННОЙ СИСТЕМ

СУТОЧНАЯ НОРМА (мг)

Детям
0,5-1,7

Взрослым
1,6-2

Для обеспечения необходимого уровня содержания B6 в организме его необходимо получать ежедневно. Всасывается в кровь B6 в тонком кишечнике путем обычной диффузии, избыток жирной и жареной пищи затрудняет его всасывание. Усвоение B6 заметно ухудшается при недостатке в организме магния.

ДЕЙСТВИЕ ВИТАМИНА B6 НА ОРГАНИЗМ

1. БЕЗОПАСНЫЙ АНТИДЕПРЕССАНТ
Необходим для нормального функционирования нервной системы, участвует в процессах усвоения нервными клетками глюкозы, в синтезе серотонина – гормона-антидепрессанта, облегчает судорожные состояния, уменьшает спазмы мышц.

2. КРОВЕТВОРНАЯ СИСТЕМА И ОБМЕН ВЕЩЕСТВ
Участвует в обменных процессах, в синтезе белка, ферментов, гемоглобина, гистамина, глютаминовой кислоты. Эффективно снижает уровень холестерина и липидов в крови, улучшает использование ненасыщенных жирных кислот для построения белков из аминокислот.

3. ЖЕНСКИЙ ВИТАМИН
B6 называют главным женским витамином, он благотворно влияет на гормональный фон: облегчает протекание ПМС, незаменим во время беременности, притупляет чувство тошноты, облегчает последствия приема противозачаточных средств.

4. КРАСОТА СНАРУЖИ И ИЗНУТРИ
Препятствует естественному процессу старения, положительно влияет на состояние волос, кожи и ногтей. B6 частый и важный компонент масок для волос и кожи.

5. НОРМАЛИЗУЕТ УРОВЕНЬ САХАРА
Правильно рассчитанная дозировка пиридоксина может привести к падению содержания сахара в крови.

6. ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ И СОСУДЫ
B6 улучшает сократимость мышц сердца, является профилактикой атеросклероза, стабилизируя переработку холестерина.

7. ПОДДЕРЖАНИЕ ИММУНИТЕТА
Играет важную роль в образовании антител в иммунной системе.

ЧЕМ ОПАСЕН НЕДОСТАТОК ВИТАМИНА B6

Недостаток в организме пиридоксина ведет к существенному снижению иммунитета, у человека снижается аппетит, появляется тошнота и рвота, заторможенность и раздражительность, возникают депрессивные состояния, конъюнктивиты и боль в глазах. В запущенных случаях могут появляться судороги, конвульсивные приступы, полиневриты верхних и нижних конечностей.

ПРИЗНАКИ НЕДОСТАТКА ВИТАМИНА B6

- Страхи и беспокойство, раздражительность и озлобленность, бессонница
- Увеличение массы тела
- Трещины и язвы в углах рта
- Очаговое выпадение волос
- Частый конъюнктивит
- Нарушение походки, координации
- Обостренный слух
- Дерматиты, себорея и глоссит (опухание языка)
- Ослабленный иммунный статус
- Спутанность сознания, патологические нервные расстройства

КАК УСТРАНИТЬ НЕДОСТАТОК ВИТАМИНА B6

B6+
ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИИ И ОМОЛОЖЕНИЕ

Масло черного тмина

B6+
ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ, НОРМАЛЬНЫЙ РИТМ

Бальзам «Витам-Уз» Ритм

B6+
УКРЕПЛЕНИЕ СУСТАВОВ И ХРЯЩЕЙ

Растительный комплекс СУСТАВ PLUS

B6+
ПОВЫШЕНИЕ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ

Бальзам Гулзор-3 «Гармония»

B6+
ОМОЛАЖИВАЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ

Травяной чай Гулзор Цветочный сад

B6+
ОЧИЩЕНИЕ ОТ ПАРАЗИТОВ

Масляный комплекс iDETOX

Витамин B7 | Biotin

ОБЕСПЕЧИВАЕТ МЕТАБОЛИЗМ ЖИРНЫХ КИСЛОТ В ОРГАНИЗМЕ, НОРМАЛИЗУЕТ УРОВЕНЬ САХАРА. ПОМОГАЕТ УСВАИВАТЬСЯ ВИТАМИНАМ ГРУППЫ В. ЯВЛЯЕТСЯ ГЛАВНЫМ ИСТОЧНИКОМ СЕРЫ ДЛЯ ОРГАНИЗМА.

СУТОЧНАЯ НОРМА (мкг)

Детям
6-25

Взрослым
30-100

Биотин синтезируется симбиотическими бактериями в кишечнике и хорошо усваивается из пищи. Сырой яичный белок, содержащий авидин, связывает витамин Н и препятствует его всасыванию в кровь. Усвоению биотина мешают алкоголь, жиры и масла, подвергшиеся тепловой обработке, антибиотики.

ДЕЙСТВИЕ ВИТАМИНА B7 НА ОРГАНИЗМ

1. ВИТАМИН КРАСОТЫ
Поставляет в клетки организма серу, которая незаменима в процессах образования коллагена – основы для костей, кожного покрова, ногтей и волос. Регулирует содержание жира в кожных тканях. Биотин – обязательный ингредиент шампуней для роста волос.

2. РЕГУЛИРУЕТ ОБМЕННЫЕ ПРОЦЕССЫ
Участвует в углеводном обмене организма, способствует усвоению углеводов – энергии жизни. Участвует в производстве глюкокиназы, стимулирующей обмен глюкозы, в процессе разложения жирных кислот и в реакциях сжигания жиров. Помогает лучше усваивать белок. Участвует в процессе переноса двуокиси углерода в кровь. Необходим для синтеза гемоглобина.

3. ПРОФИЛАКТИКА И БОРЬБА С ДИАБЕТОМ
Взаимодействует с инсулином, регулируя уровень сахара в крови, предотвращая возникновение диабета. Важен в процессе синтеза гликогенов – углеводов, накапливаемых печенью и мышцами. Участвуя в глюконеогенезе (преобразовании аминокислот в глюкозу), способствует поддержанию нормального уровня сахара в крови.

4. НЕРВНАЯ СИСТЕМА
Клетки мозга человека, а также вся нервная система питаются глюкозой. Биотин является катализатором реакции участия глюкозы в обмене веществ.

5. БОРЬБА С КОЖНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ
Оказывает положительное действие на процесс лечения себорейного дерматита у маленьких детей. Для взрослых назначается в комплексе с витаминами группы В и цинком.

6. УЛУЧШАЕТ ПИЩЕВАРЕНИЕ
Улучшает функциональное состояние ЖКТ участвуя в большинстве обменных процессов.

ЧЕМ ОПАСЕН НЕДОСТАТОК ВИТАМИНА B7

Начальные проявления недостаточности биотина выражаются в шелушении кожи без зуда, возможно развитие шелушащегося дерматита шеи, рук, ног, переходящее в отрубевидное шелушение кожи с присоединением явлений депрессии, повышенной утомляемости, сонливости, мышечных болей, понижения артериального давления, потери аппетита, подъема уровня холестерина в сыворотке крови.

ПРИЗНАКИ НЕДОСТАТКА ВИТАМИНА B7

- Поражения кожи, в основном шелушение
- Бледный гладкий язык
- Сонливость, усталость
- Депрессия, расстройства психики
- Болезненность и слабость мышц
- Гипотония
- Высокий уровень холестерина и сахара в крови
- Анемия
- Потеря аппетита и тошнота
- Ухудшение состояния волос
- Замедляется рост

КАК УСТРАНИТЬ НЕДОСТАТОК ВИТАМИНА B7

B7+
ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПЕЧЕНИ

Масло расторопши

B7+
НОРМАЛИЗАЦИЯ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

Травяной чай «Мехригиё-2» при сахарном диабете

B7+
КРЕПКИЕ, ЭЛАСТИЧНЫЕ СОСУДЫ

Масляный комплекс iTOMATTO

B7+
УМЕНЬШЕНИЕ ЖИРА И ВЫВЕДЕНИЕ ШЛАКОВ

Травяной чай «Мехригиё-7» при ожирении

B7+
ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ, НОРМАЛЬНЫЙ РИТМ

Бальзам «Витам-Уз» Ритм

B7+
НОРМАЛИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Травяной чай «Мехригиё-36» с топинамбуром

Витамин B9 | Folic acid

ВИТАМИН, ОТВЕЧАЮЩИЙ ЗА РОСТ КЛЕТОК, ПРОЦЕССЫ КРОВЕТВОРЕНИЯ, СОХРАННОСТЬ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ. ЖЕНСКИЙ ВИТАМИН.

СУТОЧНАЯ НОРМА (мкг)

Детям
60-200

Взрослым
200-500

Чтобы витамин B9 в организме лучше усваивался необходимо дополнительно употреблять кисломолочные продукты, живые йогурты, возможно комплексы с бифидобактериями. Также B9 лучше усваивается с витаминами B12 и C. Способность усваиваться значительно снижается при нарушениях функций печени.

ДЕЙСТВИЕ ВИТАМИНА B9 НА ОРГАНИЗМ

1. ЖЕНСКОЕ ЗДОРОЬЕ И КРАСОТА
Дополнительный прием B9 обязателен при беременности. Фолиевая кислота необходима для создания и поддержания в здоровом состоянии новых клеток, её наличие особенно важно на стадии раннего внутриутробного развития. B9 существенно уменьшает вероятность преждевременных родов и возникновения врожденных дефектов головного мозга. B9 стабилизирует эмоциональный фон в послеродовой период и сглаживает климактерические расстройства. Предотвращает возникновение кожных заболеваний, участвует в процессах регенерации кожных покровов, обеспечивает нормальный рост волос.

2. СТИМУЛИРУЕТ ПРОЦЕССЫ КРОВЕТВОРЕНИЯ
Участвует в образовании красных кровяных клеток, предотвращает анемии, благотворно влияет на функциональность лейкоцитов.

3. КРЕПКАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА
B9 обеспечивает передачу импульсов между клетками нервной системы, регулирует процессы возбуждения и торможения нервной системы, сглаживает последствия стрессовых ситуаций.

4. ПРОФИЛАКТИКА РАКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
B9 участвует в процессе репликации ДНК, при нарушении которого увеличивается опасность возникновения и развития раковых клеток.

5. ХОРОШИЙ ИММУНИТЕТ
Поддерживая деятельность лейкоцитов крови, B9 способствует укреплению иммунитета.

7. ХОРОШЕЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ
Участвует в синтезе пищеварительных ферментов. Необходим для синтеза аминокислот, ферментов, рибонуклеиновых и дезоксирибонуклеиновых цепочек.

ЧЕМ ОПАСЕН НЕДОСТАТОК ВИТАМИНА B9

Симптомы нехватки фолиевой кислоты проявляются через 5–30 дней после снижения ее уровня в крови. Первые признаки дефицита: усталость, отсутствие аппетита, раздражительность. Через 3–4 месяца развивается анемия. Фатально нехватка B9 может сказаться на организмах беременной женщины и ее будущего ребенка.

ПРИЗНАКИ НЕДОСТАТКА ВИТАМИНА B9

- Подавленное беспокойное состояние, страх, агрессивные состояния
- Проблемы с памятью
- Проблемы с пищеварением
- Стоматиты в полости рта
- Снижение активности человека
- Ранняя седина
- Невынашивание беременности, патологии развития плода
- Выраженное выпадение волос
- Серьезные анемии
- Тяжелые кожные заболевания

КАК УСТРАНИТЬ НЕДОСТАТОК ВИТАМИНА B9

B9+ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПЕЧЕНИ

Масло расторопши

B9+ СТРОЙНАЯ ФИГУРА И УПРУГАЯ КОЖА

Растительный сбор «Хаома-12»

B9+ УГЛЕВОДНЫЙ И ЛИПИДНЫЙ ОБМЕН

Масло тыквенное

B9+ УЛУЧШЕНИЕ ЗРЕНИЯ

Бальзам «Витам-Уз» Опти

B9+ ОЧИЩЕНИЕ ОТ ПАРАЗИТОВ

Масляный комплекс iDETOX

B9+ УКРЕПЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА, УЛУЧШЕНИЕ СНА

Мёд с добавками-9 «Хельба в мёде»

Витамин B12 | Cyanocobalamin

ВИТАМИН, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И ФОРМИРОВАНИЯ КЛЕТОК КРОВИ. АНТИАНЕМИЧЕСКИЙ ВИТАМИН.

СУТОЧНАЯ НОРМА (мкг)

Детям
0,5-2,3

Взрослым
2,4-2,8

B12 не слишком хорошо всасывается через желудок. При поступлении в организм для обеспечения лучшего всасывания, цианокобаламин должен вступить во взаимодействие с кальцием. Нарушение функции щитовидной железы препятствует усвоению витамина B12.

ДЕЙСТВИЕ ВИТАМИНА B12 НА ОРГАНИЗМ

1. УЛУЧШАЕТ МЕТАБОЛИЗМ
B12 важен для синтеза нуклеиновых кислот, образования эритроцитов, клеточного и тканевого обмена, участвует в синтезе молекул ДНК, аминокислот. От содержания витамина в организме зависят интенсивность деления тканей.

2. ПРОФИЛАКТИКА АНЕМИИ
Способствует минимизации риска проявления разных степеней анемии, поддержанию в нормальном состоянии всех функций, отвечающих за образование кровяных телец, прежде всего развитию эритроцитов.

3. СТИМУЛИРУЕТ РАБОТУ МОЗГА И НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ
Улучшает функции мышления и концентрации, снижает уровень раздражительности, защищает от стрессов и бессонницы. Способствует предотвращению кратковременной потери памяти и слабоумия. Может использоваться как вспомогательный препарат при профилактике и лечении болезни Альцгеймера.

4. ЗДОРОВОЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ
Участвует в процессах формирования ферментов пищеварения, влияет на жировой обмен в тканях печени. В целом стимулирует деятельность ЖКТ.

5. УКРЕПЛЯЕТ ИММУНИТЕТ
Укрепляет защитные силы организма, влияет на состояние быстро обновляющихся тканей иммунной системы.

8. ВИТАМИН КРАСОТЫ
B12 является необходимым компонентом косметических средств, цианокобаламин питает кожу и волосы, обеспечивает регенерацию клеток, восстанавливает структуру волос.

ЧЕМ ОПАСЕН НЕДОСТАТОК ВИТАМИНА B12

Для появления признаков дефицита B12 может потребоваться более пяти лет. Недостаток B12 приводит к повышенной нервозности, слабости, одышке, снижению аппетита, чувствительности к свету, депрессиям, злокачественной анемии и повреждению головного мозга.

ПРИЗНАКИ НЕДОСТАТКА ВИТАМИНА B12

Развиваются не сразу, свидетельствуют о выраженном гиповитаминозе

- Выраженные затруднения во время ходьбы, боли в области спины, чувство онемения в мышцах
- Хроническое изъязвление углов рта
- Диарея
- Одышка и ускоренное сердцебиение при малейших физических нагрузках
- Воспаление языка
- Дегенерации спинного и головного мозга, а также периферических нервов, приводящие к макроцитарной, мегалобластной анемии

КАК УСТРАНИТЬ НЕДОСТАТОК ВИТАМИНА B12

B12+
ПОВЫШЕНИЕ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ

Бальзам Гулзор-3 «Гармония»

B12+
ПРОФИЛАКТИКА 1000 БОЛЕЗНЕЙ

Растительный сбор «Хаома-11»

B12+
ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ, НОРМАЛЬНЫЙ РИТМ

Бальзам «Витам-Уз» Ритм

B12+
УЛУЧШЕНИЕ АППЕТИТА, ПОВЫШЕНИЕ ИММУНИТЕТА

Бальзам «Витам-Уз» Беби

B12+
ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПЕЧЕНИ

Травяной чай «Муъжиза» № 22 с расторопшей

B12+
ОЧИЩЕНИЕ ОТ ПАРАЗИТОВ

Масляный комплекс iDETOX

Витамин С | Ascorbic acid

ВИТАМИН, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ СИНТЕЗА КОЛЛАГЕНА И ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ СОЕДИНИТЕЛЬНЫХ ТКАНЕЙ, СУХОЖИЛИЙ, ХРЯЩЕЙ И КОСТЕЙ. ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫЙ АНТИОКСИДАНТ, ЗАЛОГ ЗДОРОВОГО ИММУНИТЕТА, СИЛ И ЭНЕРГИИ.

СУТОЧНАЯ НОРМА (мг)

Детям
40-60

Взрослым
60-95

Для предотвращения раздражения слизистой желудка принимать витамин С лучше с пищей. При превышении максимальной суточной дозы приема витамина, его усвояемость резко падает. Витамин С лучше усваивается в сочетании с кальцием и магнием.

ДЕЙСТВИЕ ВИТАМИНА С НА ОРГАНИЗМ

1. АТИВИЗИРУЕТ ДРУГИЕ ВИТАМИНЫ
Повышает устойчивость витаминов В1 (тиамин), В2 (рибофлавин), А (ретинол), Е (токоферол), пантотеновой и фолиевой кислот (витамин В9).

2. АКТИВНЫЙ ЗАЩИТНИК
Предохраняет организм от бактерий и вирусов, оказывает противовоспалительное и противоаллергическое действие, укрепляет иммунную систему и усиливает действие других антиоксидантов, таких как селен и витамин Е. Помогает выработке антистрессовых гормонов.

3. ВИТАМИН РОСТА И РЕГЕНЕРАЦИИ ТКАНЕЙ
Участвует в синтезе белка проколлагена и коллагена, что необходимо для роста клеток тканей, костей и хрящей организма, участвует в обмене фолиевой кислоты и железа, синтезе стероидных гормонов и катехоламинов.

4. МОЩНЫЙ АНТИОКСИДАНТ
Витамин С связывает свободные радикалы, обладает антираковым действием, снижает интоксикацию организма, замедляет процессы старения.

5. СТАБИЛИЗИРУЕТ ГОРМОНАЛЬНЫЙ ФОН
Восстанавливает внешнесекреторную функцию поджелудочной и щитовидной железы. Участвует в синтезе гормонов.

6. ЗАЩИТНИК СЕРДЦА И СОСУДОВ
Нормализует проницаемость капилляров, предохраняет стенки сосудов от отложения окисленных форм холестерина. Предотвращает заболевания ишемии сердца.

7. ЗАЩИТА ОТ АНЕМИИ
Регулирует свертываемость крови, участвует в процессах кроветворения.

ЧЕМ ОПАСЕН НЕДОСТАТОК ВИТАМИНА С

При критическом недостатке витамина в организме развивается цинга. Ее главные признаки: опухание и кровоточивость десен, расшатывание и выпадение зубов, выпадение волос, частые простуды, геморрой и варикозное расширение вен, ухудшение зрения, кровоизлияния в мышцах, коже, суставах. Когда в организме наблюдается дефицит витамина С у человека снижается иммунитет.

ПРИЗНАКИ НЕДОСТАТКА ВИТАМИНА С

- Повышенная утомляемость
- Слабость сердечной деятельности
- Одышка
- Сухость кожи
- Ломкость волос и ногтей
- Раздражительность
- Депрессии
- Плохая концентрация внимания
- Потеря волос
- Ослабление иммунных сил
- Частые простудные заболевания
- Болезни глаз

КАК УСТРАНИТЬ НЕДОСТАТОК ВИТАМИНА С

C+ ДЕТОКС И БОРЬБА С ПАРАЗИТАМИ

Сок-бальзам «Алатоо»

C+ ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ, НОРМАЛЬНЫЙ РИТМ

Бальзам Гулзор-3 «Гармония»

C+ УЛУЧШЕНИЕ АППЕТИТА, ПОВЫШЕНИЕ ИММУНИТЕТА

Бальзам «Витам-Уз» Беби

C+ МОЛОДОСТЬ ВСЕГО ОРГАНИЗМА

Мёд с добавками-1 «Папайя в мёде»

C+ ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА И ИНФАРКТА

Масло папайи

C+ ПОВЫШЕНИЕ ИММУНИТЕТА

Травяной чай «Папайя»

Витамин PP | Nicotinic acid

ВИТАМИН, ПОДДЕРЖИВАЮЩИЙ НОРМАЛЬНОЕ ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ ТАКИХ ПРОЦЕССОВ КАК ПАМЯТЬ, ВНИМАНИЕ, АССОЦИАТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ. АНТИПЕЛЛАГРИЧЕСКИЙ ВИТАМИН.

СУТОЧНАЯ НОРМА (мг)

Детям
8-18

Взрослым
14-28

Взаимодействие никотиновой кислоты с другими витаминами напрямую влияет на процесс ее усвоения. Отлично совместима с витаминами B2, B6 и H. Присутствие меди и витамина B6 улучшает ее усвоение организмом. Невозможен прием никотиновой кислоты совместно с алкоголем.

ДЕЙСТВИЕ ВИТАМИНА PP НА ОРГАНИЗМ

1. КРЕПКАЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА
Регулирует количество холестерина в крови и тканях. Является отличным сосудорасширяющим средством, снижающим артериальное давление. Это происходит за счет того, что витамин PP приводит в норму холестериновый и водно-солевой обмен.

2. УЛУЧШАЕТ ПАМЯТЬ И ВНИМАНИЕ
Питает клетки головного мозга, стимулирует кровообращение. Нормальная мозговая деятельность невозможна при недостатке никотиновой кислоты.

3. ВИТАМИН КРАСОТЫ
Способствует расширению кровеносных сосудов в коже головы, стимулируя приток крови к волосяным луковицам, насыщая их кислородом и питательными веществами. Увеличивает регенерирующие свойства кожи, способствует быстрому восстановлению тонуса и эластичности эпидермиса.

4. БЕЗОПАСНОЕ ПОХУДЕНИЕ
Необходимый элемент в регуляции липидного и углеводного метаболизма, способствует быстрому сжиганию калорий. В связи с этим многие представительницы прекрасного пола используют никотиновую кислоту для похудения. Ускоряет метаболизм, выравнивает уровень холестерина, способствует выработке гормона серотонина.

5. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЖКТ
Способствует регенерации слизистой пищеварительной системы, стимулирует деятельность органов пищеварения.

6. ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
Препятствует превращению нормальных клеток в раковые. Доказан выраженный антиоксидантный эффект, PP противоборствует атакам свободных радикалов.

ЧЕМ ОПАСЕН НЕДОСТАТОК ВИТАМИНА PP

Серьезный и продолжительный дефицит никотиновой кислоты приводит к возникновению такого серьезного заболевания, как пеллагра – болезни «трех Д»: дерматит, диарея, деменция. Деменция при пеллагре возникает только в очень запущенных случаях, болезнь чаще сопровождается глубокой депрессией.

ПРИЗНАКИ НЕДОСТАТКА ВИТАМИНА PP

Гиповитаминоз никотиновой кислоты может годами протекать без проявлений, к его признакам относятся:

- Вялость, апатия, утомляемость, раздражительность
- Головокружение, головная боль
- Бессонница
- Снижение аппетита, падение массы тела
- Синюшность губ, щек и рук
- Бледность и сухость кожи
- Учащенное сердцебиение
- Запоры
- Снижение сопротивляемости организма к инфекциям

КАК УСТРАНИТЬ НЕДОСТАТОК ВИТАМИНА PP

PP+ УЛУЧШЕНИЕ РАБОТЫ МОЗГА И ПАМЯТИ

Масляный комплекс iINTELLECT

PP+ ПОВЫШЕНИЕ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ

Бальзам Гулзор-3 «Гармония»

PP+ УКРЕПЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА, УЛУЧШЕНИЕ СНА

Мёд с добавками-9 «Хельба в мёде»

PP+ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПЕЧЕНИ

Травяной чай «Муъжиза» № 22 с расторопшей

PP+ ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ, НОРМАЛЬНЫЙ РИТМ

Бальзам «Витам-Уз» Ритм

PP+ УМЕНЬШЕНИЕ ЖИРА И ВЫВЕДЕНИЕ ШЛАКОВ

Травяной чай «Мехригиё-7» при ожирении

Витамин Р | Ruthin

ВОДОРАСТВОРИМЫЙ ВИТАМИН. СОСТОИТ ИЗ ЦИТРИНА, РУТИНА, ГЕСПЕРИДИНА, ФЛАВОНОВ И ФЛАВОНАЛОВ. ФАКТОР ПРОНИЦАЕМОСТИ КАПИЛЛЯРОВ. АНТИВАРИКОЗНЫЙ ВИТАМИН.

СУТОЧНАЯ НОРМА (мг)

Детям
ИНДИВИДУАЛЬНО

Взрослым
25-50

Рутин не вырабатывается человеческим организмом. Поэтому чтобы не возник недостаток рутина требуется постоянно пополнять резервы данного вещества за счет употребления в пищу продуктов, содержащих его. Попадая в кишечник, биофлавоноид растворяется и моментально всасывается в кровь.

ДЕЙСТВИЕ ВИТАМИНА Р НА ОРГАНИЗМ

1. ПРОФИЛАКТИКА ВАРИКОЗА
Витамин Р нормализует и поддерживает структуру, эластичность, функцию и проницаемость кровеносных сосудов, предупреждает их склеротическое поражение, способствует поддержанию нормального давления крови, проявляет противовоспалительное и антиаллергическое действие, способствует расширению сосудов, замедляет сердечный ритм, оказывает противоотечное и мягкое спазмолитическое действие.

2. ЗДОРОВЫЕ ДЕСНЫ
Улучшая проницаемость кровеносных сосудов, предупреждает и лечит кровоточивость десен.

3. ПОЛЕЗЕН ДЛЯ ГЛАЗ
Ежедневное, регулярное применение рутина в течение 4 недель может снизить внутриглазное давление.

4. СНИЖАЕТ АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ
Сдерживает выработку гистамина и серотонина, обладает противоотечным и обезболивающим действием, облегчает и ускоряет течение аллергических реакций, в частности бронхиальной астмы.

5. ПОДДЕРЖИВАЕТ ИММУНИТЕТ И МОЛОДОСТЬ ОРГАНИЗМА
Благодаря катехину, входящему в состав витамина Р, обладает антиоксидантными свойствами: предохраняет клетки организма от воздействия свободных радикалов, перехватывая и обезвреживая их; замедляет процессы старения; повышает сопротивляемость организма к негативным внешним факторам; восстанавливает иммунитет; обладает антибактериальными свойствами.

6. ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
Действие флавоноида кверцетина направлено на сдерживание роста опухолевых клеток, особенно при онкологических заболеваниях, поражающих кровь и молочные железы.

ЧЕМ ОПАСЕН НЕДОСТАТОК ВИТАМИНА Р

Особая нехватка рутина наблюдается в зимний и весенний периоды, когда в рационе человека длительное время отсутствуют свежие овощи, фрукты и ягоды. Яркое проявление дефицита рутина – появление мелких кожных кровоизлияний, похожих на высыпания в зоне волосяных мешочков (часто на местах давления тесной одежды или при травмировании участков тела).

ПРИЗНАКИ НЕДОСТАТКА ВИТАМИНА Р

- Быстрая утомляемость, упадок сил
- Раздражительность
- Слабость корневых луковиц, и как следствие – выпадение волос
- Синюшный оттенок кожи
- Кровоточивость десен
- Кровоизлияния в сетчатку глаз
- Кровотечения из носа
- Болевой синдром в суставах
- Проявление акне
- Образование синяков и кровоподтеков без видимых причин

КАК УСТРАНИТЬ НЕДОСТАТОК ВИТАМИНА Р

P+ УГЛЕВОДНЫЙ И ЛИПИДНЫЙ ОБМЕН

Масло тыквенное

P+ ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ, НОРМАЛЬНЫЙ РИТМ

Бальзам «Витам-Уз» Ритм

P+ УЛУЧШЕНИЕ ЗРЕНИЯ

Бальзам «Витам-Уз» Опти

P+ ОЧИЩЕНИЕ ОТ ПАРАЗИТОВ

Масляный комплекс iDETOX

P+ КРЕПКИЕ, ЭЛАСТИЧНЫЕ СОСУДЫ

Масляный комплекс iTOMATTO

P+ ВЫВЕДЕНИЕ ТОКСИНОВ И ТЯЖЕЛЫХ МЕТАЛЛОВ

Травяной чай «Мехригиё-29» Мастона

Кальций | Ca

МЯГКИЙ ЩЕЛОЧНОЙ МЕТАЛЛ. ИСТОЧНИК ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА НА ВСЕХ ЭТАПАХ ЕГО РАЗВИТИЯ. ОСНОВНОЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ. ЗОДЧИЙ КОСТЕЙ.

СУТОЧНАЯ НОРМА (мг)

Детям
700-2000

Взрослым
1200-1500

Употребление быстрых углеводов, является препятствием для нормального усвоения кальция. Для его растворения необходима высокая концентрация соляной кислоты. Минерал сложно усваивается организмом, его потребность не восполняется с пищей, поэтому необходим дополнительный прием.

ДЕЙСТВИЕ КАЛЬЦИЯ НА ОРГАНИЗМ

1. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ОСТЕОПОРОЗА
Максимум содержания Ca в организме достигается примерно к 30 годам. После 30 кости медленно его теряют, что является нормальным физиологическим процессом. Потребление кальция вместе с витамином D необходимо для поддержания здоровых костей на протяжении всей жизни.

2. ЖЕНСКИЙ МАКРОЭЛЕМЕНТ
Оптимальный уровень Ca в организме снижает признаки предменструального синдрома. Снижает риск развития преэклампсии – заболевания, при котором у беременной женщины развивается высокое кровяное давление, проблемы с почками, провоцирующие появление белка в моче.

3. УКРЕПЛЯЕТ ЗУБЫ
Является основным «строительным материалом», укрепляет костную ткань челюстей, плотно фиксируя зубы, не давая возможности бактериям развиваться.

4. УКРЕПЛЯЕТ НОГТИ И ВОЛОСЫ
Улучшает структуру и качество волос: кончики волос перестают сечься, луковицы укрепляются, кожа головы питается на клеточном уровне, волосы приобретают блеск и быстрее растут. Защищает кожу от воздействия ультрафиолета, способствует быстрому заживлению ран и регенерации клеток кожи, восстановлению структуры ногтей.

5. БЕЗОПАСНОЕ ПОХУДЕНИЕ
При дефиците Ca в организме вырабатывается паратиреоидный гормон, заставляющий кости высвобождать кальций в кровоток, способствующий синтезу жиров и предупреждающий их разрушение, что приводит к избыточному весу. Ca помогает соблюдать баланс содержания гормона в организме.

ЧЕМ ОПАСЕН НЕДОСТАТОК КАЛЬЦИЯ

Дефицит кальция в организме приводит к следующим заболеваниям: кальциевый нефролитиаз – образование кальциевых камней в почках, нарушение кишечной абсорбции – всасывания питательных веществ, гипертензия – стойкое повышение артериального давления, остеопороз – вымывание Ca из костей, серьезные заболевания суставов и позвоночника.

ПРИЗНАКИ НЕДОСТАТКА КАЛЬЦИЯ

Симптомы нехватки кальция могут казаться совершенно не связанными между собой:

- Быстрая утомляемость
- Симптомы аллергии
- Нарушение иммунитета
- Частые простуды
- Нервозность, ухудшение настроения
- Учащённое сердцебиение
- Судороги, онемение конечностей
- У детей замедление роста
- Повышение артериального давления
- Расслоение ногтей, ломкость ногтей и волос

КАК УСТРАНИТЬ НЕДОСТАТОК КАЛЬЦИЯ

Ca+
ДЕТОКС И БОРЬБА С ПАРАЗИТАМИ

Сок-бальзам «Алатоо»

Ca+
ЗДОРОВЬЕ ЖКТ И СЕРДЦА

Минеральный комплекс iVITAMINERAL

Ca+
УКРЕПЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА, УЛУЧШЕНИЕ СНА

Мёд с добавками-9 «Хельба в мёде»

Ca+
ПОВЫШЕНИЕ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ

Бальзам Гулзор-3 «Гармония»

Ca+
УКРЕПЛЕНИЕ СУСТАВОВ И ХРЯЩЕЙ

Растительный комплекс СУСТАВ PLUS

Ca+
ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПЕЧЕНИ

Масло расторопши

Магний | Mg

ЛЕГКИЙ МЕТАЛЛ. ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМ ОРГАНИЗМУ, ВХОДИТ В СОСТАВ ВСЕХ КЛЕТОК И ТКАНЕЙ. ЭЛЕМЕНТ СПОКОЙСТВИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ.

СУТОЧНАЯ НОРМА (мг)

Детям
ИНДИВИДУАЛЬНО

Взрослым
400-500

Всасывание органических соединений магния в основном происходит в двенадцатиперстной и толстой кишках. При чрезмерном употреблении кофеина, алкоголя и калия значительная часть магния выводится из организма с мочой. необходимо употреблять продукты с высоким содержанием магния: темно-зеленые овощи, злаки, фасоль, чечевицу, авокадо и молочные продукты.

ДЕЙСТВИЕ МАГНИЯ НА ОРГАНИЗМ

1. ФЕРМЕНТЫ И ВИТАМИНЫ
Принимает участие в более чем 300 ферментативных реакциях. Необходим для выработки белка, ДНК, для расщепления глюкозы, выведения из организма токсинов, для усвоения витаминов С, В1, В6.

2. ОМОЛАЖИВАЕТ КЛЕТКИ ОРГАНИЗМА
Способствует устойчивости структуры клетки в процессе роста, принимает участие в процессе регенерации клеток организма.

3. ПОМОГАЕТ УСВОЕНИЮ КАЛЬЦИЯ
Взаимодействуя с кальцием, участвует в регулировании тонуса кровеносных сосудов, в сокращении мышц. Кальций сокращает гладкие мышцы кровеносных сосудов, а магний расслабляет мускулатуру и расширяет артерии. Магний влияет на гормоны, управляющие усвоением и обменом кальция и на клеточном уровне на распространение кальция в организме.

4. НЕЗАМЕНИМ ПРИ ДИАБЕТЕ
Активно взаимодействуя с инсулином, способен повышать его секрецию и улучшать проникновение в клетки.

5. МИНЕРАЛ СПОКОЙСТВИЯ
Способствует поддержанию электрического потенциала мембран, проникновению через них ионов кальция, натрия, калия. Принимает участие в передаче нервных импульсов. Нормализует состояние при предменструальном синдроме.

6. БОРЕТСЯ С БЕССОННИЦЕЙ И СТРЕССОМ
Лечит мигрени, хронические боли и усталость, бессонницу и симптомы депрессии. Может справиться при лечении тяжелых форм психических нарушений.

ЧЕМ ОПАСЕН НЕДОСТАТОК МАГНИЯ

Дефицит магния является одним из самых распространенных видов минеральной недостаточности. Признаками нехватки магния являются бессонница, раздражительность, головокружения, нарушения сердцебиения и скачки кровяного давления, частые головные боли, чувство усталости, мерцающие точки перед глазами, судороги, мышечные спазмы, выпадение волос.

ПРИЗНАКИ НЕДОСТАТКА МАГНИЯ

- Парестезии – онемение, покалывание, зуд, ползания мурашек, болезненный холод и т.д.
- Судорожный синдром и повышенная нервно-мышечная возбудимость
- Быстрая утомляемость, раздражительность, бессонница, кошмары, тяжелое пробуждение
- Утрата аппетита, запоры, тошнота, диарея, рвота
- Гипертоническая болезнь
- Аритмии, стенокардия, ангиоспазмы
- Нарушения работы надпочечников
- Развитие начальных стадий сахарного диабета, мочекаменной и желчнокаменной болезни

КАК УСТРАНИТЬ НЕДОСТАТОК МАГНИЯ

Mg+
ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ, НОРМАЛЬНЫЙ РИТМ

Бальзам «Витам-Уз» Ритм

Mg+
ЗДОРОВЬЕ ЖКТ И СЕРДЦА

Минеральный комплекс iVITAMINERAL

Mg+
БАКТЕРИЦИДНОЕ И ОБЕЗБОЛИВАЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ

Масло гвоздичное

Mg+
УКРЕПЛЕНИЕ СУСТАВОВ И ХРЯЩЕЙ

Растительный комплекс СУСТАВ PLUS

Mg+
ПОВЫШЕНИЕ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ

Бальзам Гулзор-3 «Гармония»

Mg+
УЛУЧШЕНИЕ РАБОТЫ МОЗГА И ПАМЯТИ

Масляный комплекс iINTELLECT

Фосфор | P

НЕМЕТАЛЛ С ВЫСОКОЙ ХИМИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ. НЕОБХОДИМ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ КОСТЕЙ, ПРОИЗВОДСТВА ЭНЕРГИИ. СПУТНИК КАЛЬЦИЯ В ОРГАНИЗМЕ.

СУТОЧНАЯ НОРМА (мг)

Детям
1,5-2,5

Взрослым
1-2

При приёме минеральных комплексов наилучшим пропорциональным соотношением фосфора и кальция считается 3:2. В этом случае образуются легкорастворимые и хорошо усваиваемые фосфорнокислые соли кальция. Чрезмерное количество магния и железа замедляет процесс усвоения фосфора.

ДЕЙСТВИЕ ФОСФОРА НА ОРГАНИЗМ

1. ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ И КРЕПКИЕ КОСТИ
В качестве компонента фосфата кальция фосфор является базовым элементом костей и зубов. И это его базовая функция в организме.

2. НУЖЕН КАЖДОЙ КЛЕТОЧКЕ
Один из основных элементов структуры мембран клеток, входит в состав нуклеиновых кислот, принимающих участие в процессах деления клеток, роста, хранения и применения генетической информации.

3. ЭНЕРГИЯ ОРГАНИЗМА
Главное «действующее лицо» в процессе преобразования белков, углеводов и жиров в энергию. Входит в состав молекулы АТФ – аккумулятора энергии.

4. ОБМЕН ВЕЩЕСТВ
Принимает участие в метаболизме и продуцировании углеводов и белков.

5. СОБЛЮДЕНИЕ БАЛАНСА P-CA
Фосфор и кальций тесно связаны в организме и при выполнении многих функций уравновешивают друг друга. Баланс кальция и фосфора отчасти координируется гормонами, частично качественным составом пищи и добавками.

6. АКТИВИЗИРУЕТ РАБОТУ ВИТАМИНОВ И ФЕРМЕНТОВ
Фосфор находится во взаимодействии со многими ферментами, активирует работу витамина D и витаминов группы B. Способствует поддержанию кислотно-щелочного равновесия, являясь элементом буферной системы крови, и других биологических жидкостей организма. Улучшает усвоение некоторых питательных веществ, например, глюкозы. Благоприятствует росту и восстановлению организма.

ЧЕМ ОПАСЕН НЕДОСТАТОК ФОСФОРА

Недостаточное количество фосфора в организме характеризуется усталостью и слабостью, может сопровождаться потерей аппетита и внимания, частыми простудными заболеваниями, тревогой и чувством страха. Появляются дистрофические изменения миокарда, геморрагические высыпания на слизистых оболочках и коже, в ряде случаев – нарушения психики.

ПРИЗНАКИ НЕДОСТАТКА ФОСФОРА

- Общая слабость
- Сонливость
- Частые и длительные головные боли
- Тревога, беспричинный страх и раздражительность
- Боли в мышцах и костях, тугая подвижность суставов
- Онемение или повышенная чувствительность кожных покровов
- Постоянные простуды
- Развитие рахита
- Развитие пародонтоза
- Снижение сопротивляемости организма к инфекциям

КАК УСТРАНИТЬ НЕДОСТАТОК ФОСФОРА

P+ ДЕТОКС И БОРЬБА С ПАРАЗИТАМИ

Сок-бальзам «Алатоо»

P+ ПРОФИЛАКТИКА 1000 БОЛЕЗНЕЙ

Растительный сбор «Хаома-11»

P+ ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА И ИНФАРКТА

Масло папайи

P+ МОЛОДОСТЬ ВСЕГО ОРГАНИЗМА

Мёд с добавками-1 «Папайя в мёде»

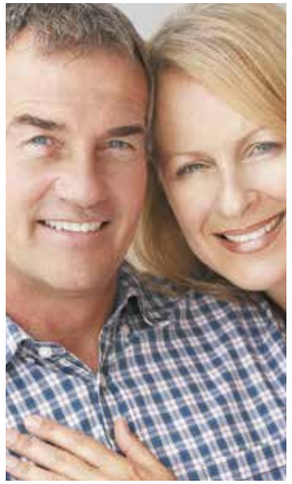
P+ УКРЕПЛЕНИЕ СУСТАВОВ И ХРЯЩЕЙ

Растительный комплекс СУСТАВ PLUS

P+ ЗДОРОВЬЕ ЖКТ И СЕРДЦА

Минеральный комплекс iVITAMINERAL

Калий | K



МЯГКИЙ ЩЕЛОЧНОЙ МЕТАЛЛ. ВНУТРИКЛЕТОЧНЫЙ ЭЛЕМЕНТ, РЕГУЛИРУЕТ ВОДНЫЙ БАЛАНС ОРГАНИЗМА И НОРМАЛИЗУЕТ РИТМ СЕРДЦА. ХРАНИТЕЛЬ ТОНУСА.

СУТОЧНАЯ НОРМА (мг)

Детям
400-4600

Взрослым
4500-5000

Калий всасывается в организм из кишечника. Его нормальному усвоению мешает чрезмерное употребление кофе, сахара и алкоголя. Также нарушает всасывание калия в организме дефицит магния (Mg). Калий лучше усваивается при достаточном количестве в организме витамина B6.

ДЕЙСТВИЕ КАЛИЯ НА ОРГАНИЗМ

1. ПОДДЕРЖИВАЕТ БАЛАНС ОРГАНИЗМА
Калий совместно с натрием и другими химическими элементами поддерживает в организме водно-солевой и кислотно-щелочной баланс. Влияет практически на все системы и внутренние органы человека.

2. ЗДОРОВЫЕ СОСУДЫ И СЕРДЦЕ
Способствует нормальной работе сердечно-сосудистой системы, нормализации кровяного давления, помогает предупредить атеросклероз, гипертонию, аритмию и другие заболевания сосудов и сердца. Поддерживает нормальную концентрацию магния, защищающего сердце.

3. УКРЕПЛЯЕТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ
Участвует в процессе передачи нервных импульсов. Применяется в лечении заболеваний нервной системы, избавляет от затяжных депрессивных состояний и срывов, устраняет синдром хронической усталости.

4. УЛУЧШАЕТ ВНИМАНИЕ И ПАМЯТЬ
Участвует в доставке кислорода к клеткам мозга, повышает его работоспособность.

5. ТОНУС, ЭНЕРГИЯ И ВЫНОСЛИВОСТЬ ОРГАНИЗМА
Влияет на функционирование мышечной ткани и физическую выносливость организма. Постоянно контролирует тонус мышц, восстанавливая его после каждой тяжелой физической нагрузки. Предотвращает возникновение судорог и ноющих болей.

6. ВЫВОДИТ ЖИДКОСТЬ ИЗ ОРГАНИЗМА
Калий помогает выводить из организма лишнюю жидкость. Удерживает необходимый баланс жидкостей и внутриклеточное давление. Нормализует функции мочеполовой системы.

ЧЕМ ОПАСЕН НЕДОСТАТОК КАЛИЯ

Дефицит калия в организме характеризуется мышечной слабостью, быстрой утомляемостью, снижением иммунитета, сбоями в работе миокарда, нарушениями показателей артериального давления, учащённым и затруднённым дыханием. Кожа может шелушиться, ее повреждения плохо заживают, волосы становятся сухими и ломкими. Происходят сбои в работе ЖКТ вплоть до гастрита и язвы.

ПРИЗНАКИ НЕДОСТАТКА КАЛИЯ

- Психическое истощение, усталость, депрессия
- Слабость в мышцах
- Снижение иммунитета
- Ухудшение работы почек, учащенный процесс мочеиспускания
- Нарушения в работе миокарда, аритмия, сердечные приступы, сердечная недостаточность
- Повышение артериального давления
- Ломкость волос
- Сухость кожного покрова
- Развитие поверхностного и учащенного дыхания
- Тошнота, рвота

КАК УСТРАНИТЬ НЕДОСТАТОК КАЛИЯ

K+ ДЕТОКС И БОРЬБА С ПАРАЗИТАМИ

Сок-бальзам «Алатоо»

K+ ЗДОРОВЬЕ ЖКТ И СЕРДЦА

Минеральный комплекс iVITAMINERAL

K+ УКРЕПЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА, УЛУЧШЕНИЕ СНА

Мёд с добавками-9 «Хельба в мёде»

K+ УКРЕПЛЕНИЕ СУСТАВОВ И ХРЯЩЕЙ

Растительный комплекс СУСТАВ PLUS

K+ УЛУЧШЕНИЕ РАБОТЫ МОЗГА И ПАМЯТИ

Масляный комплекс iINTELLECT

K+ ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ, НОРМАЛЬНЫЙ РИТМ

Бальзам «Витам-Уз» Ритм

Железо | Fe

МЕТАЛЛ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОРГАНИЗМА, СИНТЕЗА ФЕРМЕНТОВ И ГОРМОНОВ. СТРОИТЕЛЬ ГЕМОГЛОБИНА.

СУТОЧНАЯ НОРМА (мг)

Детям
4-20

Взрослым
10-30

Железо всасывается в организм в кишечнике. Витамин С и молочная кислота значительно увеличивают биодоступность железа, обеспечивая растворимость его соединений. Поэтому для лучшего усвоения железа, необходимо дополнительно употреблять кисломолочные продукты. Животный белок также способствует всасыванию.

ДЕЙСТВИЕ ЖЕЛЕЗА НА ОРГАНИЗМ

1. НАСЫЩАЕТ КЛЕТКИ КИСЛОРОДОМ
Эритроциты содержат гемоглобин, а каждая его молекула содержит по 4 атома железа. Микроэлемент железо связывает в гемоглобине кислород, который проходит через кровеносные сосуды легких, а затем высвобождает его в тканях. После этого гемоглобин связывает углекислый газ, который выделяется при дыхании, и доставляет его снова к легким. Эритроциты, а также железо в них, каждые 120 дней перерабатываются и обновляются.
Другая молекула – миоглобин, или мышечный гемоглобин, которая так же содержит микроэлемент железо, транспортирует кислород в мышечные ткани и сохраняет его – поэтому миоглобин и необходим для работы клеток всего организма человека.

2. ВОССТАНАВЛИВАЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ
Ферментам, которые вовлекаются в метаболические функции, необходим микроэлемент железо. Он участвует в синтезе ДНК, отчего и необходим для деления и роста клеток. Без данного микроэлемента невозможен белковый обмен.

3. ЗДОРОВАЯ ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА
Железо необходимо для синтеза гормонов щитовидки, регулирующих многие метаболические процессы.

4. НАПОЛНЯЕТ ЭНЕРГИЕЙ
Нормальный уровень железа в организме обеспечивает хорошее состояние кожных покровов, предохраняет от утомления, сонливости, стрессов и депрессий.

6. УКРЕПЛЯЕТ МЫШЦЫ
Благодаря достаточному количеству железа в организме повышается общий тонус, укрепляется иммунная система. Все это приводит к повышению качества и длительности тренировок. Железо является ключевым элементом во время аэробных и любых других нагрузок – оно помогает насыщать все ткани организма кислородом. При его нехватке у человека наступает кислородное голодание, которое снижает физическую и мозговую активность.

ЧЕМ ОПАСЕН НЕДОСТАТОК ЖЕЛЕЗА

Нарушение барьерной функции из-за дефицита железа способствует проникновению инфекции и развитию таких заболеваний: ринит, гайморит, гастрит, эзофагит и т. п. Развивается низкое артериальное давление. Наблюдается склонность к тахикардии, одышка. Может появиться функциональная недостаточность печени.

ПРИЗНАКИ НЕДОСТАТКА ЖЕЛЕЗА

- Быстрая утомляемость и головные боли. Развивается анемия, все меньше кислорода поступает к органам и системам, организм лишается энергии, в которой нуждается.
- Одышка. Независимо от того, насколько глубоко вы дышите, если уровень кислорода понижен, вы очень быстро почувствуете нехватку воздуха.
- Мышечная гипотония. Причем это касается всех мышц. В связи с этим, может наблюдаться нарушение мочеиспускания вплоть до императивных позывов, невозможность удержать мочу при смехе, кашле, чихании, ночное недержание мочи. При дефиците железа возникают мышечные боли.

КАК УСТРАНИТЬ НЕДОСТАТОК ЖЕЛЕЗА

Fe+
ДЕТОКС И БОРЬБА С ПАРАЗИТАМИ

Сок-бальзам «Алатоо»

Fe+
УЛУЧШЕНИЕ АППЕТИТА, ПОВЫШЕНИЕ ИММУНИТЕТА

Бальзам «Витам-Уз» Беби

Fe+
СНИЖЕНИЕ ХОЛЕСТЕРИНА, НОРМАЛИЗАЦИЯ ДАВЛЕНИЯ

Масло кунжутное

Fe+
ЗДОРОВЬЕ ЖКТ И СЕРДЦА

Минеральный комплекс iVITAMINERAL

Fe+
МОЛОДОСТЬ ВСЕГО ОРГАНИЗМА

Мёд с добавками-1 «Папайя в мёде»

Fe+
ПОВЫШЕНИЕ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ

Бальзам Гулзор-3 «Гармония»

Цинк | Zn

МЕТАЛЛ. СПОСОБСТВУЕТ ПРОТЕКАНИЮ ПРОЦЕССОВ ОБМЕНА И РАЗВИТИЯ КОСТНОЙ ТКАНИ, ДЕЛЕНИЯ КЛЕТОК, РЕГЕНЕРАЦИИ ТКАНЕЙ И РАЗВИТИЯ МОЗГА.

СУТОЧНАЯ НОРМА (мг)

Детям
2-8

Взрослым
9-13

Вместе с пищей цинк поступает в желудок, всасывается он в тонком кишечнике, после чего кровотоком заносится в печень. Оттуда элемент доставляется к каждой клетке организма. Таким образом, цинк можно обнаружить во всех органах. Усвоению цинка способствуют аминокислоты цистеин и метионин, присутствующие в мясе, молоке, сыре.

ДЕЙСТВИЕ ЦИНКА НА ОРГАНИЗМ

1. УКРЕПЛЯЕТ ИММУНИТЕТ
Способствует деятельности лейкоцитов, антител, гормонов, работе вилочковой железы, заживлению ран, осуществляет детоксицирующую функцию, удаляя CO_2, увеличивает сопротивляемость организма.

2. КОНТРОЛИРУЕТ ГОРМОНАЛЬНЫЙ ФОН
Необходим для секреции, продуцирования и утилизации инсулина, оберегает от разрушения бета-клетки поджелудочной железы, синтезирующие инсулин. Участвует в процессах обмена в надпочечниках, щитовидной железе, гипофизе, яичниках и семенниках, значим при формирования мужских половых гормонов и для здоровья простаты.

3. УКРЕПЛЯЕТ ЗУБЫ И КОСТИ
Способствует поддержанию целостности зубов, находится в структуре и ферментах костной ткани.

4. ЗДОРОВЬЕ КОЖИ, ВОЛОС И НОГТЕЙ
Участвует в локальном синтезе белков и гормонов, связывая витамин А, ускоряя заживление ран и регенерацию тканей. Необходим для роста и регенерации костей, тканей, волос и ногтей.

5. НЕЗАМЕНИМ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ
Обуславливает правильное формирование губ и неба, глаз, головного мозга, костей, сердца, легких, органов мочеполовой системы у ребенка, воздействует на сохранение полного периода беременности.

7. УЛУЧШАЕТ МОЗГОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И НЕРВНУЮ СИСТЕМУ
Необходим для образования передатчиков-медиаторов. Нарушение обмена цинка может спровоцировать болезнь Альцгеймера.

ЧЕМ ОПАСЕН НЕДОСТАТОК ЦИНКА

Дефицит цинка провоцирует утрату вкусовых ощущений, расстройство обоняния, возникновение язв в полости рта, сахарный диабет. У детей – замедление роста, задержку полового созревания. У мужчин – снижение сексуальной активности, развитие импотенции, аденомы предстательной железы. У женщин – преждевременные роды, рождение детей с ослабленным здоровьем, женское бесплодие.

ПРИЗНАКИ НЕДОСТАТКА ЦИНКА

- Сухость кожи и появление различных дефектов на ней в виде высыпаний, плохо заживляющихся ссадин, ран
- Частичное выпадение волос
- Воспаление глаз, проявляющихся конъюнктивитом, катарактой, отеками, помутнением роговицы
- Потеря аппетита
- Приглушенное восприятие запаха и вкуса
- Проявление неврологических расстройств в виде дрожания рук, потери координации движения и патологической невнимательности
- Депрессивное состояние, сменяющееся сонливостью и необоснованной раздражительностью

КАК УСТРАНИТЬ НЕДОСТАТОК ЦИНКА

Zn+
СНЯТИЕ ВОСПАЛЕНИЙ И БОЛЕЙ

Комплекс Кордицепс PLUS

Zn+
ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПЕЧЕНИ

Масло расторопши

Zn+
ЗДОРОВЬЕ ЖКТ И СЕРДЦА

Минеральный комплекс iVITAMINERAL

Zn+
УГЛЕВОДНЫЙ И ЛИПИДНЫЙ ОБМЕН

Масло тыквенное

Zn+
УЛУЧШЕНИЕ АППЕТИТА, ПОВЫШЕНИЕ ИММУНИТЕТА

Бальзам «Витам-Уз» Беби

Zn+
ПРОФИЛАКТИКА 1000 БОЛЕЗНЕЙ

Растительный сбор «Хаома-11»

Медь | Cu

РОЗОВЫЙ МЕТАЛЛ. СТРОИТЕЛЬ ФЕРМЕНТОВ И БЕЛКА. УКРЕПЛЯЕТ ИММУНИТЕТ, УЧАСТВУЕТ В КРОВЕТВОРНЫХ ПРОЦЕССАХ И СИНТЕЗЕ КОЛЛАГЕНА.

СУТОЧНАЯ НОРМА (мг)

Детям
1-2,5

Взрослым
1,5-3

Всасывание меди происходит в верхних отделах кишечника. Алкоголь резко тормозит усвоение металла. Желток яйца связывает медь в кишечнике, препятствуя ее всасыванию. Дополнительное употребление в высоких дозах витамина С и переизбыток фруктозы может снижать поглощение меди из пищевых продуктов.

ДЕЙСТВИЕ МЕДИ НА ОРГАНИЗМ

1. ФЕРМЕНТЫ
Находится в составе важнейших ферментов: аскорбиназа, тирозиназа, цитохромоксидаза, супероксиддисмутаза и др.

2. ЗДОРОВАЯ КОЖА, ВОЛОСЫ И НОГТИ
Необходим для производства фермента, отвечающего за выработку эластина, коллагена, соединительных белковых тканей. Участвует в синтезе меланина, необходимого при продуцировании натурального пигмента волос и кожи.

3. АНТИОКСИДАНТ
Участвует в синтезе супероксиддисмутазы – антиоксиданта, противовоспалительного фермента, защищающего организм от действия свободных радикалов, способствующего повышению устойчивости к яду инфекций, связывая микробные токсины и усиливая воздействия антибиотиков.

4.УЛУЧШАЕТ МОЗГОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
Необходима для синтеза фосфолипидов, находящихся в клеточных мембранах. Они сохраняют миелин, изолирующий нервные волокна клеток. Медь содействует регуляции работы нейромедиаторов.

5. РЕГУЛИРУЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ
Участвует в расщеплении жиров, углеводов, в синтезе простагландина и способствует активизации инсулина. Содействует процессу утилизации углеводов, белков.

6. КОНТРОЛИРУЕТ ПРОЦЕСС КРОВЕТВОРЕНИЯ
Принимает участие в производстве эритроцитов, содействует усвоению железа и выработке гемоглобина.

7. НЕЗАМЕНИМ ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ
Участвует в доставке кислорода к мышцам. Во время интенсивной физической нагрузки повышает скорость кровообращения.

ЧЕМ ОПАСЕН НЕДОСТАТОК МЕДИ

Дефицит меди приводит к анемии и ухудшению дыхания, потере аппетита, расстройству деятельности ЖКТ, нервозности, депрессивным состояниям, быстрой утомляемости, нарушению пигментации кожи и волос, ломкости и выпадению волос, появлению сыпи, возникновению частых инфекций. Возможны внутренние кровотечения.

ПРИЗНАКИ НЕДОСТАТКА МЕДИ

- Плохая функция мозга, проблемы с концентрацией внимания, депрессия
- Хроническая усталость
- Задержка роста и развития, дефицит массы тела
- Замедленный метаболизм
- Гормональный дисбаланс
- Анемия, появление синяков
- Боль в суставах
- Нездоровая кожа, волосы и ногти
- Низкая иммунная функция
- Остеопороз
- Повышение уровня холестерина
- Варикоз

КАК УСТРАНИТЬ НЕДОСТАТОК МЕДИ

Cu+
ПОВЫШЕНИЕ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ

Бальзам Гулзор-3 «Гармония»

Cu+
БАКТЕРИЦИДНОЕ И ОБЕЗБОЛИВАЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ

Масло гвоздичное

Cu+
ПРОФИЛАКТИКА 1000 БОЛЕЗНЕЙ

Растительный сбор «Хаома-11»

Cu+
СНЯТИЕ ВОСПАЛЕНИЙ И БОЛЕЙ

Комплекс Кордицепс PLUS

Cu+
ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА, ПЕЧЕНИ, ПОЧЕК

Травяной чай «Муъжиза» № 1

Cu+
ПОВЫШЕНИЕ ИММУНИТЕТА

Чай «Папайя»

Селен | Se

НЕМЕТАЛЛ. МОЩНЫЙ АНТИОКСИДАНТ, ЯВЛЯЕТСЯ ЧАСТЬЮ МНОГИХ ФЕРМЕНТОВ, ПОДДЕРЖИВАЕТ РЕПРОДУКТИВНУЮ ФУНКЦИЮ.

СУТОЧНАЯ НОРМА (мкг)

Детям
20-80

Взрослым
70-140

Селен трудно усваивается организмом. Углеводная пища и постоянный прием слабительных средств мешает его усвоению. Курение, алкоголь, повышенное потребление продуктов, содержащих большое количество консервантов, замедляют процесс всасывания селена, а витамины Е и С способствуют усвоению микроэлемента.

ДЕЙСТВИЕ СЕЛЕНА НА ОРГАНИЗМ

1. МОЩНЫЙ АНТИОКСИДАНТ
Участвует в выработке и активности ферментов, обладающих антиоксидантными свойствами. Из селена в организме синтезируются селенопротеины, которые являются активными биоантиоксидантами. Обеспечивает защиту клеточных мембран и эритроцитов от свободных радикалов.

2. ПРОФИЛАКТИКА РАКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
Выступает в качестве сильного антиопухолевого фактора. Уничтожает раковые клетки, вычищает свободные радикалы из межклеточного пространства и нейтрализует их, восстанавливает структуру тканей, вплоть до клеточного ядра.

3. ПОДДЕРЖИВАЕТ ИММУНИТЕТ
Усиливает сопротивляемость организма болезням, инфекциям, повышая синтез лейкоцитов, защищая от действия свободных радикалов, образующихся в ходе борьбы с инфекцией.

4. НОРМАЛИЗУЕТ ГОРМОНАЛЬНЫЙ ФОН
Находится в составе большинства ферментов и гормонов, имеет доступ во все системы и органы человека.

5. ВЫВОДИТ ТОКСИНЫ
Оберегает от ядовитых минералов – ртути, кадмия, таллия, мышьяка, свинца.

6. РЕПРОДУКТИВНАЯ ФУНКЦИЯ
Обладает функциями по генетическому наследованию, активно принимает участие в процессах воспроизводства поколений и развития. Увеличивает репродуктивные возможности у мужчин.

7. МОЛОДОСТЬ И КРАСОТА
Благодаря антиоксидантным свойствам и участию в процессе деления здоровых клеток, помогает сохранять молодость организма. Благотворно влияет на состояние кожных покровов, ногтей и волос.

ЧЕМ ОПАСЕН НЕДОСТАТОК СЕЛЕНА

Дефицит селена характеризуется слабостью, болями в мышцах, снижением защитных функций организма, анемией, заболеваниями почек и поджелудочной железы, может спровоцировать развитие бесплодия у мужчин. Повышается вероятность развития сердечно-сосудистых, инфекционных, гастроэнтерологических, злокачественных заболеваний. Дефицит селена приводит к усиленному накоплению мышьяка, ртути и кадмия.

ПРИЗНАКИ НЕДОСТАТКА СЕЛЕНА

- Заболевания кожи: экзема, дерматит, экссудативный диатез
- Дистрофические изменения ногтевых пластин
- Выпадение волос, задержка их роста
- Тошнота, рвота
- Чесночный запах изо рта
- Слабость и боль в мышцах
- Повышение холестерина в крови
- Ухудшение зрения
- Снижение работы иммунной системы
- Нарушения работы печени – развитие некроза
- Сбои репродуктивной системы

КАК УСТРАНИТЬ НЕДОСТАТОК СЕЛЕНА

Se+ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПЕЧЕНИ

Масло расторопши

Se+ ПОВЫШЕНИЕ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ

Бальзам Гулзор-3 «Гармония»

Se+ ОЧИЩЕНИЕ ОТ ПАРАЗИТОВ

Масляный комплекс iDETOX

Se+ СНЯТИЕ ВОСПАЛЕНИЙ И БОЛЕЙ

Комплекс Кордицепс PLUS

Se+ УКРЕПЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА, УЛУЧШЕНИЕ СНА

Мёд с добавками-9 «Хельба в мёде»

Se+ СТРОЙНАЯ ФИГУРА И УПРУГАЯ КОЖА

Растительный сбор «Хаома-12»

Марганец | Mn

ТЯЖЕЛЫЙ МЕТАЛЛ. АКТИВИРУЕТ МНОГИЕ ФЕРМЕНТЫ, УСИЛИВАЕТ ПОЛЕЗНОСТЬ ДРУГИХ МИНЕРАЛОВ И ВИТАМИНОВ. ХРАНИТЕЛЬ ОПТИМИЗМА.

СУТОЧНАЯ НОРМА (мг)

Детям
2,5-3

Взрослым
5-9

Марганец не полностью усваивается из пищи, но этот процесс происходит достаточно хорошо. Всасывание его происходит в кишечнике. Большие дозы железа, кальция и фосфора задерживают всасываемость марганца. Потребление пшеничных отрубей, чая и шпината также ухудшает усвоение металла, что связано со значительным содержанием в них фитатов, танина и оксалатов.

ДЕЙСТВИЕ МАРГАНЦА НА ОРГАНИЗМ

1. ХРАНИТЕЛЬ ОПТИМИЗМА
Марганец помогает человеку быть оптимистом. При его дефиците в организме развивается неврастения со склонностью к депрессии.

2. БОРЬБА С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ
Усиливает действие инсулина, участвует в работе поджелудочной железы. Вовлечен в регуляцию уровня сахара в крови, повышая поглощение клеткой глюкозы.

3. ЦЕНТРАЛЬНАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА
Принимает участие в продуцировании и обмене нейромедиаторов в ЦНС. Нормализует мозговую деятельность и процессов в нервной системе.

4. АНТИОКСИДАНТ
Борется со свободными радикалами, поддерживает устойчивость структуры клеточных мембран. Взаимодействуя с медью и цинком является признанным антиоксидантным средством.

5. СИНТЕЗ ГОРМОНОВ И ФЕРМЕНТОВ
Принимает участие в синтезе гормона щитовидной железы – тироксина, в ферментативной деятельности, содействуя нормализации энергетического баланса.

6. СТРОЙНОСТЬ ФИГУРЫ
Принимает участие в синтезе жирных кислот, способствует снижению уровня липидов в организме, усиливает процесс утилизации жиров. При нормальном уровне марганца организм более полно использует жиры.

7. РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗМА
Особенно важен во время роста организма, обеспечивая формирование нормальной структуры костей, развитие соединительной ткани, хрящей.

ЧЕМ ОПАСЕН НЕДОСТАТОК МАРГАНЦА

Дефицит марганца вызывает вероятность развития остеопороза, ревматоидного артрита, эпилепсии, сахарного диабета, рассеянного склероза, нарушение гормональной функции яичников, наступление раннего климакса, развитие бесплодия, повышение вероятности развития онкологических заболеваний, замедленное развитие у детей.

ПРИЗНАКИ НЕДОСТАТКА МАРГАНЦА

- Ухудшение мышления, способности быстро принимать решения
- Ухудшение памяти
- Спазмы и судороги, боли в мышцах, двигательные нарушения
- Нарушения пигментации кожи, витилиго, мелкая чешуйчатая сыпь
- Медленный рост волос и ногтей
- Ускоренный процесс старения
- Расстройства иммунной системы, возникновение аллергических реакций
- Развитие ожирения
- Нарушение пигментации кожи

КАК УСТРАНИТЬ НЕДОСТАТОК МАРГАНЦА

Mn+
ЗДОРОВЬЕ ЖКТ И СЕРДЦА

Минеральный комплекс iVITAMINERAL

Mn+
УКРЕПЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА, УЛУЧШЕНИЕ СНА

Мёд с добавками-9 «Хельба в мёде»

Mn+
УЛУЧШЕНИЕ АППЕТИТА, ПОВЫШЕНИЕ ИММУНИТЕТА

Бальзам «Витам-Уз» Беби

Mn+
ПРОФИЛАКТИКА 1000 БОЛЕЗНЕЙ

Растительный сбор «Хаома-11»

Mn+
УЛУЧШЕНИЕ РАБОТЫ МОЗГА И ПАМЯТИ

Масляный комплекс iINTELLECT

Mn+
СНИЖЕНИЕ ХОЛЕСТЕРИНА, НОРМАЛИЗАЦИЯ ДАВЛЕНИЯ

Масло кунжутное

Йод | I

ГАЛОГЕН. ПОВЫШАЕТ ПОТРЕБЛЕНИЕ КИСЛОРОДА ТКАНЯМИ, АКТИВИЗИРУЕТ УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. ХРАНИТЕЛЬ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ.

СУТОЧНАЯ НОРМА (мкг)

Детям
50-140

Взрослым
150-200

При приеме препаратов йода следует ограничить потребление капусты, моркови, сои, горчицы, репы, редиса и арахиса т. к. они ухудшают усвоение микроэлемента. Употребление лекарств, содержащих фтор, а также питье хлорированной воды может спровоцировать появление нехватки йода в организме.

ДЕЙСТВИЕ ЙОДА НА ОРГАНИЗМ

1. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ
Обеспечивает нормальную работу щитовидной железы. Йодсодержащие гормоны щитовидной железы регулируют массу процессов в организме человека, в том числе рост, развитие и обмен веществ.

2. УКРЕПЛЯЕТ СЕРДЦЕ И СОСУДЫ
Защищает от заболеваний сердечно-сосудистой системы, препятствует образованию тромбов, снижает уровень холестерина, повышает потребление тканями организма кислорода.

3. СТИМУЛИРУЕТ РЕПРОДУКТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
Необходим для нормальной работы репродуктивной системы, как у мужчин, так и у женщин. Помогает обеспечить правильное внутриутробное развитие ребенка.

4. СПОСОБСТВУЕТ ПОХУДЕНИЮ
Помогает справиться с лишним весом, восстанавливает энергию, потраченную на физические нагрузки. Облегчает соблюдение диеты, сжигая избыточный жир.

5. СТИМУЛИРУЕТ УМСТВЕННУЮ АКТИВНОСТЬ
Улучшает умственную активность. При недостаточном количестве йода в организме замедляется мышление, снижается эффективность умственной деятельности. Необходим для роста и гармоничного умственного и физического развития детей и подростков.

6. ПОДДЕРЖИВАЕТ МОЛОДОСТЬ
Благоприятно влияет на состояние кожи, зубов, волос и ногтей. Участвует в процессах выработки важнейших гормонов. Недостаток йода сказывается повышенным аппетитом, лишним весом, воспалительными заболеваниями кожи, ломкостью волос, ногтей, болезнями десен и зубов.

ЧЕМ ОПАСЕН НЕДОСТАТОК ЙОДА

Признаками йододефицита называют повышенную утомляемость, частые головные боли, увеличение массы тела, заметные ослабления памяти, зрения и слуха, сухость слизистых оболочек и кожных покровов. Недостаток йода приводит к нарушению менструального цикла у женщин и снижению полового влечения и активности у мужчин, развитию гипотиреоза, эндемического зоба, фиброзно-кистозной болезни молочной железы, атеросклероза, рака груди.

ПРИЗНАКИ НЕДОСТАТКА ЙОДА

- Депрессия
- Сухость кожи
- Головные боли
- Сонливость, вялость, усталость
- Проблемы с памятью
- Нарушения менструального цикла
- Повторные инфекции
- Чувствительность к холоду
- Холодные руки и ноги
- «Мозговой туман»
- Истончение волос
- Нарушение функции почек

КАК УСТРАНИТЬ НЕДОСТАТОК ЙОДА

I+ **УЛУЧШЕНИЕ АППЕТИТА, ПОВЫШЕНИЕ ИММУНИТЕТА**

Бальзам «Витам-Уз» Беби

I+ **СТРОЙНАЯ ФИГУРА И УПРУГАЯ КОЖА**

Растительный сбор «Хаома-12»

I+ **ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ, НОРМАЛЬНЫЙ РИТМ**

Бальзам «Витам-Уз» Ритм

I+ **УКРЕПЛЕНИЕ СУСТАВОВ И ХРЯЩЕЙ**

Растительный комплекс СУСТАВ PLUS

I+ **УЛУЧШЕНИЕ ЗРЕНИЯ**

Бальзам «Витам-Уз» Опти

I+ **УЛУЧШЕНИЕ РАБОТЫ МОЗГА И ПАМЯТИ**

Масляный комплекс iINTELLECT

Кремний | Si

НЕМЕТАЛЛ. НОРМАЛИЗУЕТ ЖИРОВОЙ ОБМЕН, УЧАСТВУЕТ В ОБРАЗОВАНИИ КОСТНОЙ ТКАНИ И СИНТЕЗЕ КОЛЛАГЕНА. ХРАНИТЕЛЬ СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ.

СУТОЧНАЯ НОРМА (мг)

Детям
5-50

Взрослым
20-50

Организм человека усваивает только 4% кремния, поступающего с пищей. Его усвоению препятствует малоподвижный образ жизни и пониженная кислотность желудочного сока. Для улучшения усвояемости кремния необходимы кальций, калий, магний и марганец. Клетчатка, содержащаяся в овощах и фруктах, способствует всасыванию кремния в организме.

ДЕЙСТВИЕ КРЕМНИЯ НА ОРГАНИЗМ

1. ХРАНИТЕЛЬ СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ
Входит в состав коллагена – основного белка соединительной ткани. Участвует в химической реакции, скрепляющей отдельные волокна коллагена и эластина, придавая соединительной ткани прочность и упругость. Определяет степень эластичности и прочности сосудов, кожи и костей. Наибольшее количество кремния содержится в коже и волосах.

2. КРАСОТА ВОЛОС, КОЖИ И НОГТЕЙ
Потеря кремния организмом пагубно сказывается на состоянии кожи, волос и ногтей.

3. УКРЕПЛЯЕТ СОСУДЫ И СЕРДЦЕ
Укрепляет сосуды, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Препятствует отложению холестерина, оказывает сосудорасширяющее действие, нормализует артериальное давление.

4. ЗАЩИЩАЕТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ
Участвует в работе нервной системы. Недостаток вещества приводит к раскоординированности движений, слабости и раздражительности.

6. ПОДДЕРЖИВАЕТ ИММУНИТЕТ
Стимулирует иммунную систему, связывает бактерии, вирусы и выводит их из организма.

7. ВЫВОДИТ ЯДЫ И ТОКСИНЫ
Помогает выводить из организма чужеродные вещества. Нейтрализует радионуклиды, тяжелые металлы и хлор.

8. СИНТЕЗИРУЕТ ГОРМОНЫ И ФЕРМЕНТЫ
Участник синтеза основных гормонов, ферментов и аминокислот. Необходим для нормального функционирования щитовидной железы.

ЧЕМ ОПАСЕН НЕДОСТАТОК КРЕМНИЯ

Недостаток содержания кремния в организме может приводить к развитию кандидоза, сахарного диабета, заболеваний сердца и сосудов, злокачественных новообразований, заболеваниям ЖКТ, нарушениям деятельности нервной системы: расстройству координации движений, пошатыванию при ходьбе. Может появляться общая слабость, раздражительность, чувство страха. Дефицит кремния развивается при ряде паразитарных заболеваний.

ПРИЗНАКИ НЕДОСТАТКА КРЕМНИЯ

- Появление угрей
- Ломкость и плохой рост ногтей, волос
- Снижение сопротивляемости организма к инфекциям
- Повышение уровня холестерина
- Ослабление соединительной ткани в бронхолегочной системе
- Болезни легких и верхних дыхательных путей
- Болезни костей, связок и хрящей
- Развитие остеопороза, пародонтоза, артроза
- Развитие воспалительных заболеваний кишечника и желудка

КАК УСТРАНИТЬ НЕДОСТАТОК КРЕМНИЯ

Si+ ЗДОРОВЬЕ ЖКТ И СЕРДЦА

Минеральный комплекс iVITAMINERAL

Si+ УКРЕПЛЕНИЕ СУСТАВОВ И ХРЯЩЕЙ

Растительный комплекс СУСТАВ PLUS

Si+ ПРОФИЛАКТИКА 1000 БОЛЕЗНЕЙ

Растительный сбор «Хаома-11»

Si+ УЛУЧШЕНИЕ РАБОТЫ МОЗГА И ПАМЯТИ

Масляный комплекс iINTELLECT

Si+ СНИЖЕНИЕ ХОЛЕСТЕРИНА, НОРМАЛИЗАЦИЯ ДАВЛЕНИЯ

Масло кунжутное

Si+ ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ

Травяной чай Гулзор Цветочный сад

DREAMTERRA

Ваш личный консультант по улучшению качества жизни

Имя _____

_____

Телефон _____

E-mail _____

DTBIZ.RU