



ВИТАМИНЫ

Где искать витамины?

Витамин А:		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1:		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин В2:		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
Витамин С:		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
Витамин Д:		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
Витамин Е:		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
Витамин F:		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
Витамин Н:		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
Витамин К:		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица

Витамин А — это важнейший компонент правильной работы иммунной системы и поддержания здорового обмена веществ.

Витамин В1 – способствует улучшению работы мозга, памяти, внимания, мышления, нормализует настроение, повышает способность к обучению, нормализует аппетит, замедляет процессы старения, уменьшает негативное воздействие алкоголя и табака, поддерживает тонус мышц пищеварительного тракта, устраняет морскую болезнь и снимает укачивание, поддерживает тонус и нормальное функционирование сердечной мышцы, уменьшает зубную боль.

Витамин В2 необходим для образования эритроцитов, антител, для регуляции роста и репродуктивных функций в организме. Он также необходим для здоровой кожи, ногтей, роста волос и в целом для здоровья всего организма, включая функцию щитовидной железы.

Витамин С лечит симптомы простуды, улучшает состояние кожи, способствует заживлению ран, помогает снизить уровень холестерина, понижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Витамин Д повышает иммунитет, регулирует кальций в организме, препятствует росту раковых клеток, оказывает влияние на возрастные болезни, на жировую и мышечную ткань.

Витамин Е позволяет улучшить питание кожи и волос, снизить их сухость, укрепить ногти. одно из средств профилактики онкологических заболеваний, влияет на свертываемость крови, помогая предупреждать образование тромбов, улучшает эластичность крупных и мелких сосудов, а также замедляет образование холестериновых бляшек. способствует улучшению продукции сперматозоидов у мужчин, а у женщин участвует в регуляции менструального цикла и смягчает неприятные симптомы при климаксе, укрепляет иммунитет!

Дефицит витамина F вызывает появление прыщей и другие кожные заболевания, невозможен нормальный процесс размножения.... его наличие - обеспечивает профилактику атеросклероза, приводит в норму кровяное давление, препятствует образованию тромбов, уменьшаются воспалительные процессы.

Витамин Н укрепляет иммунитет, предотвращает повышенную заболеваемость, помогает быстрее выздоравливать при болезнях, которые уже развились, важен для полноценной работы желудочно-кишечного тракта, нормальной секреции и моторики пищеварительных желез, улучшает состояние кожи, ногтей, волос, поддерживает молодость кожи.

Витамин К необходим для нормального свертывания крови, нейтрализует пагубное действие ядов, скапливающихся в организме. играет важную роль в формировании и восстановлении костей, способствует предупреждению остеопороза, участвует в регуляции окислительно-восстановительных процессов в организме.

