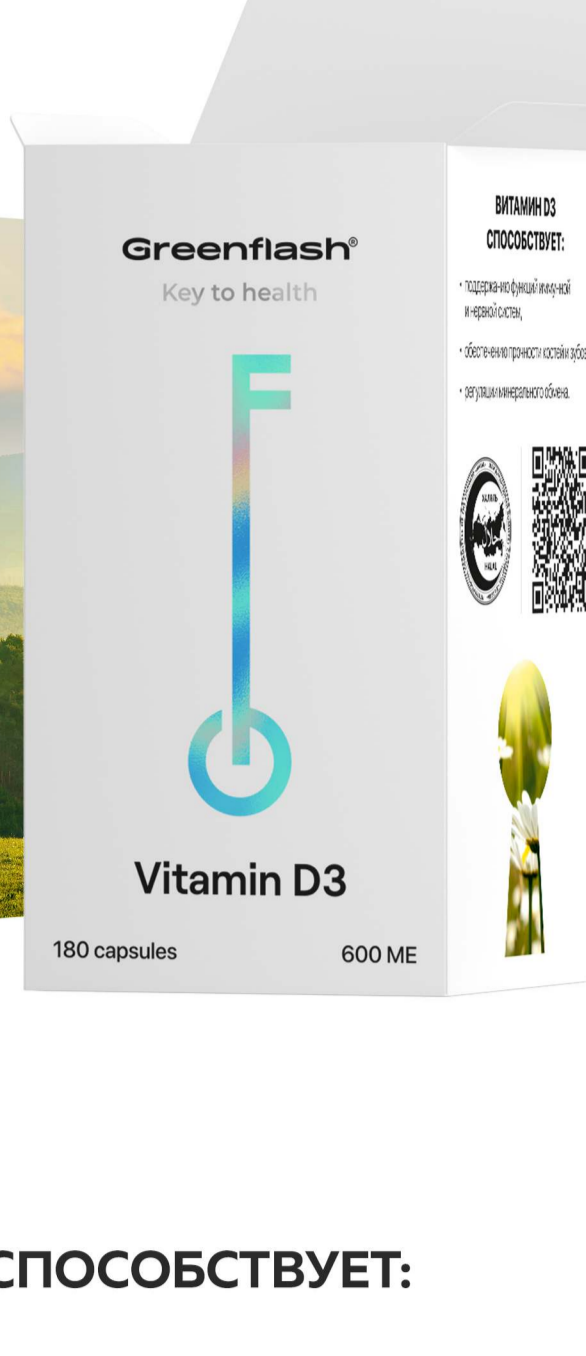


Greenflash®

# VITAMIN D3

НЕЗАМЕНИМЫЙ «СОЛНЕЧНЫЙ» ВИТАМИН

Теплый солнечный день в каждой капсуле



## ВИТАМИН D3 СПОСОБСТВУЕТ:

- 1 Поддержанию функций иммунной, нервной и репродуктивной систем.
- 2 Обеспечению прочности костей и зубов.
- 3 Регуляции обмена веществ.
- 4 Нормализации работы мозга.
- 5 Поддержке сил мышц.
- 6 Повышению жизненного тонуса.

## СОСТАВ D3

Соевое масло, оболочка (желатин пищевой, глицерин – загуститель, вода), холекальциферол (витамин D3).

## ЕСТЕСТВЕННЫЕ ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНА D

### ВИТАМИН D ВЫРАБАТЫВАЕТСЯ ПОД ВЛИЯНИЕМ УЛЬТРАФИОЛЕТА.

К сожалению, солнечные лучи не могут обеспечить суточную потребность в этой группе биологически активных веществ.

- Во-первых, выработка витамина возможна только при воздействии В-спектра ультрафиолетового излучения, который не проникает через стекло, одежду и средства от загара.
- Во-вторых, малейшие преграды в виде пыли, смога, облачности уменьшают синтез витамина.
- В-третьих, чем темнее кожа, например, при регулярном посещении солярия, тем хуже в коже вырабатывается витамин D.

### ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ, БОГАТЫЕ ВИТАМИНОМ D3:

- рыба жирных сортов (палтус, треска, угорь, сельдь, скумбрия, осетрина) и рыбий жир;
- некоторые животные продукты (куриный желток, яйца, мясо, масло сливочное, печень, сыры и творог), однако стоит учитывать, что содержание витамина в них в разы ниже, чем в рыбе жирных сортов.

## ПРИЧИНЫ ПОНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ВИТАМИНА D:

- 1 Недостаточное количество солнечного света (проживание в северных регионах, осенне-зимний период).
- 2 Недостаточное поступление с пищей (строгая вегетарианская диета).
- 3 Нарушение всасывания в кишечнике (синдром мальабсорбции, воспалительные заболевания кишечника).
- 4 Хронические заболевания печени или почек, из-за которых нарушается обмен витамина D.
- 5 Прием лекарств, влияющих на способность организма преобразовывать или усваивать витамин D.

## ПРИ НЕДОСТАТКЕ D3:

- 1 Сокращается образование клеток и костных структур.
- 2 Нарушается функционирование иммунной системы.
- 3 Снижается способность пропускать возбуждающие импульсы по нервным пучкам и мышцам.
- 4 Уменьшается производительность мышц.
- 5 Ухудшается метаболизм.
- 6 Ухудшается функционирование сердечной мышцы.

## ПРЕИМУЩЕСТВА D3 600 МЕ

ХОЛЕКАЛЬЦИФЕРОЛ ЯВЛЯЕТСЯ НАИБОЛЕЕ УСВОЯЕМОЙ ФОРМОЙ ВИТАМИНА D. ЖИРОРАСТВОРИМЫЙ ВИТАМИН D3 ЛУЧШЕ ВСЕГО ПРИНИМАТЬ ИМЕННО С МАСЛОМ (ВСАСЫВАНИЮ).



Соевое масло является частью традиционной азиатской диеты, в которой оно тысячелетиями используется не только в силу своей пищевой ценности, но и лечебных свойств. В 2 838 г. до н. э. в трактате Шэнь-Нуна легендарного китайского императора, прозванного за свои великие достижения «мудрецом медицины», были разработаны принципы приготовления из сои нескольких десятков разнообразных пищевых продуктов, оставшиеся почти неизменными вплоть до наших дней.

Соевым бобам с глубокой древности приписывали необыкновенные свойства. Так, согласно обрядам и обычаям Юго-Восточной Азии, при праздновании Нового года в жилище разбрасывали соевые бобы, которые изгоняли приносящих болезни злых духов, и в этом году человек считался избавленным от многих недугов.



Существует красивая китайская легенда, в которой говорится, что в благодарность за то, что его приютили и накормили, когда он был ранен, Бог обезьян, – воскликнул император, выполни мой заветное желание. «Я бы пожелал, – воскликнул император, – чтобы мой народ навсегда избавился от голода». И Бог подарил ему зернышко сои.

СОЕОВОЕ МАСЛО ОБЛАДАЕТ ВЫСОКОЙ БИОАКТИВНОСТЬЮ. В НЕМ СОДЕРЖАТСЯ ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ: 50–60 % ЛИНОЛЕОВОЙ КИСЛОТЫ, 20–30 % ОЛЕИНОВОЙ КИСЛОТЫ; ВИТАМИНЫ E, K, B4, ЖЕЛЕЗО И ЦИНК.

- Линолевая кислота (омега-6) регулирует липидный обмен, синтез белков, витаминов группы B, а также пищеварительных ферментов, ответственных в том числе за усвоение сахара.
- Олеиновая кислота (омега-9) участвует в построении клеточных мембран, служит источником энергии, кроме того, препятствует окислительным процессам.

КАПСУЛЫ ВЫПОЛНЕНА ИЗ ГОВЯЖЬЕГО ЖЕЛАТИНА, ЧТО ПОДТВЕРЖДЕНО СЕРТИФИКАТОМ «ХАЛЯЛЬ».

УДОБСТВО ДОЗИРОВАНИЯ И ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННЫЙ ПРИЕМ. КАПСУЛА 600 МЕ ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ ЧЕТКО ДОЗИРОВАТЬ ВИТАМИН ПОД ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ, А ЕЕ НЕБОЛЬШОЙ РАЗМЕР ГАРАНТИРУЕТ УДОБСТВО ПРОГЛАТЫВАНИЯ.

## ДОЗИРОВАНИЕ

Взрослым старше 18 лет и пожилым людям рекомендуется принимать 600–2000 МЕ в сутки (20,0–50,0 мкг / день) с сентября по апрель или в течение всего года, если достаточный синтез витамина D не обеспечивается в летний период<sup>1</sup>.

Активность витамина D измеряется в международных единицах (МЕ).  
1 МЕ = 0,025 мкг холекальциферола  
1 мкг витамина = 40 МЕ

<sup>1</sup> Практические рекомендации по поступлению витамина D и лечению его дефицита в Центральной Европе – рекомендуемое потребление витамина D среди населения в целом и в группах риска по дефициту витамина D / П. Плудовски [и др.] // Журнал Гродненского государственного медицинского университета. – 2014. – № 2(46). – С. 109–118.

Продукцию можно приобрести у менеджеров компании, на сайте [nlstar.com](http://nlstar.com) или в магазинах NL Store.

