

АЗБУКА ПРИРОДНОГО ИММУНИТЕТА

РОЛЬ ВИТАМИНА В ОРГАНИЗМЕ

ПРОДУКТЫ РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

ПРОДУКТЫ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ



Повышает сопротивляемость к инфекциям, профилактирует болезни глаз



Морковь, цитрусовые



Сливочное масло, сыр, яйца, печень, рыбий жир



Бета-каротин – предшественник витамина А, мощный антиоксидант с иммуностимулирующим и адаптогенным действием



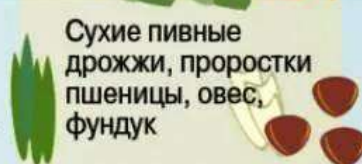
Морковь, петрушка, шпинат, дыня, помидоры, спаржа, капуста, брокколи, абрикосы



Не являются важным источником



Способствует укреплению нервной системы. Недостаток витамина В1 в организме вызывает кожные болезни, выпадение волос.



Сухие пивные дрожжи, проростки пшеницы, овес, фундук



Свинина



Имеет большое значение для роста организма, улучшения обмена веществ, заживления ран.



Дрожжевой экстракт, проростки пшеницы, отруби пшеницы, соевые бобы, брокколи



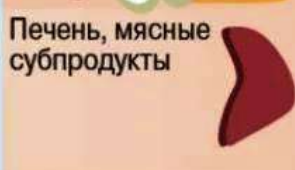
Печень, яичный желток, сыр



Пантотеновая кислота – помощник в заживлении ран, участвует в синтезе антител, регенерации тканей, отвечает за нормальный обмен за веществ и работу нервной системы.



Дрожжи, бобовые, грибы, рис



Печень, мясные субпродукты



Благотворно влияет на обмен веществ, на иммунную, нервную и сердечно-сосудистую системы. Отвечает за настроение и работу мозга, сердца и давление крови, состояние волос и кожи.



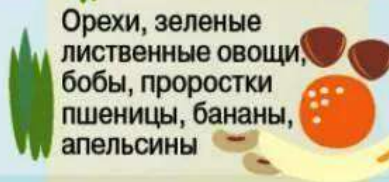
Проростки и отруби пшеницы, зеленые листовые овощи



Мясо, печень, рыба, молоко, яйца



Элемент, полезный для беременных: фолиевая кислота участвует в формировании нервной трубки плода, спинного, головного мозга, скелета плода.



Орехи, зеленые листовые овощи, бобы, проростки пшеницы, бананы, апельсины



Яйца, мясные субпродукты



Индуктор нуклеиновых кислот, их усвоения; отвечает за процессы кроветворения, биосинтез защитной оболочки нервных волокон. Уменьшает уровень холестерина.



Дрожжи, морские водоросли



Печень, почки, икра, яйца, сыр, молоко, творог, мясо, рыба



Предупреждает заболевание цингой, помогает бороться с инфекционными болезнями. Необходим для правильного развития организма, показан кормящим матерям, выздоравливающим, ускоряет заживление ран, повышает трудоспособность.



Шиповник, болгарский перец, цитрусовые, зелень, черная смородина, разные сорта капусты, земляника, щавель



Не являются важным источником



Предохраняет от заболевания рахитом, регулирует обмен кальция и фосфора в костной ткани и поэтому очень полезен детям.



Не являются важным источником



Молоко, яйца, рыбий жир, печень трески, жирные сорта рыбы