

ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Краткое руководство
по витаминным
комплексам
«Арнебия»



18+

ARNEBIA

Арнебия Хондростафф Для здоровья суставов

Глюкозамин и хондроитин – два вещества, необходимых для нормальной работы суставного хряща и всего сустава. Вместе с антиоксидантами (витаминами С и В6, цинком и селеном) они поддерживают здоровье суставов и сдерживают развитие артроза. Все эти активные компоненты входят в состав капсул Арнебия Хондростафф в дозировке, которая позволяет рекомендовать их как дополнительный источник микроэлементов и витаминов.

Принимать Арнебия Хондростафф рекомендуется взрослым по 1 капсуле 2 раза в день во время еды, запивая жидкостью. Продолжительность приема – 1 месяц.



Реклама

Регистрационное удостоверение
№ RU.77.99.11.003.E012171.12.14 от 10.12.2014 г.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

Что такое витамины?

Мы знаем, что в полноценном питании обязательно должны содержаться белки, жиры и углеводы. Именно эти вещества дают нам энергию, именно из них в ходе сложных биохимических реакций строятся все ткани человеческого организма. Но для нормального течения обменных процессов нам также требуются микроскопические дозы особых веществ-катализаторов. Они получили название витаминов (от лат. *vita* – жизнь).

О существовании этих незаменимых компонентов рациона люди догадывались очень давно. Наши предки замечали, что скудная и однообразная пища способствует возникновению болезней, причем нехватка определенных продуктов вызывает одни и те же расстройства. Уже в Древнем Египте была известна «куриная слепота», причем это заболевание рекомендовалось лечить с помощью прикладывания к области глаз запеченной или жареной печени. Тем самым древнеегипетские врачи предвосхитили открытие витамина А, который содержится в печени и дефицит которого вызывает нарушения зрения. С началом эпохи великих географических открытий, когда морские путешествия стали продолжаться месяцы и даже годы, самой злобнейшей болезнью моряков стала цинга. К XVII веку опытным путем выяснилось, что лучшим профилактическим средством от этой болезни являются лимоны, и судовые команды стали обязательно брать в плавание их запас. Сегодня мы знаем, что цинга вызывается дефицитом витамина С, а свежие лимоны чрезвычайно богаты этим веществом. Спустя долгое время были составлены научные описания других авитаминозов — бери-бери, пеллагры. Но лишь в начале XX века ученые смогли выделить и изучить витамины. Вначале немецкий ученый В. Штепп в эксперименте на животных доказал, что хлеб с молоком содержит определенные липоиды, необходимые для жизнедеятельности организма. Он удалил их с помощью растворителей, и мыши, получавшие эту обедненную пищу, начинали болеть. Позже группа английских исследователей выделила один из этих незаменимых липоидов из сливочного масла и куриного желтка. Он был назван жирорастворимым фактором А, а затем переименован в витамин А.

В 1937 году венгерский врач и биохимик А. Сент-Дьерди получил Нобелевскую премию за открытие и исследование аскорбиновой кислоты – витамина С.

Сегодня нам известен не один десяток витаминов и витаминоподобных агентов, причем нередко под одной буквой скрывается целая группа химически родственных веществ. Биологические роли витаминов многообразны — каждый из них участвует в различных цепочках сложных реакций, влияет на работу разных органов и систем. Сегодня мы знаем, что некоторые витамины работают совместно и усиливают действие друг друга. Вот уже в течение столетия ученые собирают и уточняют знания о витаминах. Однако пока мы не можем сказать, что все их тай-

ны полностью раскрыты – исследования в этой интересной и важной области продолжаются.

Существуют и так называемые витаминоподобные вещества. Они обладают рядом свойств, сходных со свойствами витаминов. К этой группе относят биофлавоноиды, холин, S-метилметионин, пангамат кальция, инозит, карнитин, а также оротовую, парааминобензойную и липоевую кислоты. Однако единой общепринятой классификации витаминов не существует — некоторые специалисты относят ряд витаминоподобных веществ к витаминам (в частности, группы В).

Кроме витаминов, в рационе человека в малых дозах должны присутствовать другие незаменимые вещества - макро- и микроэлементы. Они участвуют во многих жизненно важных обменных реакциях, и при дефиците каждого из них развиваются определенные характерные нарушения. Некоторые элементы необходимы для обеспечения должного уровня активности соответствующих витаминов — так, селен «работает в паре» с витамином Е, а магний улучшает усвоение витаминов В.



ВИТАМИНЫ

Витамин А

Витамин А — группа жирорастворимых витаминов, в которую входят ретинол и его химические родственники — ретиноиды. Источниками ретиноидов служат продукты животного происхождения (рыбий жир, печень, молоко, сливочное масло, сметана, творог, сыр, яичный желток). Также ретиноиды могут синтезироваться в организме из веществ-предшественников — каротиноидов. Эти оранжево-красные пигменты были впервые выделены из моркови, поэтому получили свое название от французского слова *carotte* — морковь. Каротиноидами богаты желтые овощи (морковь, тыква, сладкий перец), шпинат, брокколи, зеленый лук, зелень петрушки, бобовые



(соя, горох), облепиха, персики, абрикосы и другие ярко окрашенные фрукты. Важнейшим каротиноидом является β -каротин.

Витамин А — витамин острого зрения, роста, молодости и красоты. Он нормализует различные обменные и трофические процессы, участвует в синтезе многих гормонов, в построении клеточных мембран, в производстве зрительных пигментов сетчатки, за счет чего обеспечивает нормальную работу органов зрения. Регулирует процесс развития эмбриона, незаменим для работы иммунной системы. Витамин А влияет на барьерную функцию слизистых оболочек дыхательных и мочевыводящих путей, пищеварительного тракта, а также на активность лейкоцитов и других иммунокомпетентных клеток.

Потребность взрослого человека в этом витамине составляет 1,0-2,0 мг в день. По подсчетам диетологов, полную суточную дозу ретинола и каротина обеспечивают, например, 150 г сливочного масла плюс 100 г зелени петрушки. Более простой способ восполнить дефицит витамина А — получать его в форме качественных витаминных добавок.

Признаки дефицита: ночная (куриная слепота), сухость роговицы, нарушения развития, диарея, кишечные инфекции. Неспецифическими проявлениями служат ломкость ногтей, сухость волос.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

Витамин А содержится в комплексах «Арнебия Мультивитамин ретард», «Арнебия 24 Комплекс». Бета-каротин входит в состав комплекса «Арнебия Бета-каротин + Кальций».

Важно: оптимальному усвоению витамина А способствуют витамины Е и С, а также микроэлементы – в частности, селен.

Витамины группы В – вещества, которые играют важную роль в метаболизме углеводов, жиров и белков. Они необходимы для нормальной работы нервной системы, поддержания тонуса мышц желудочно-кишечного тракта и сердца. Эти витамины относятся к водорастворимым, поэтому они легко выводятся из организма, поэтому восполнять их дефицит нужно регулярно. В природе они встречаются не изолированно, а в виде комплексов.

Витамин В₁ (тиамин)

От уровня данного витамина зависит умственная работоспособность, общее состояние здоровья и чувство благополучия. Он требуется для нормального функционирования нервных клеток и формирования в каждой клетке аденозинтрифосфата (АТФ) — универсального источника энергии.

Тиамин содержится в проростках семян, отрубях, рисовой шелухе, оболочках зерен, удаляемых во время изготовления

белой муки и круп. Недаром дефицит тиамина был издавна известен на Дальнем Востоке как «бери-бери» – болезнь богатых людей, которые едят только полированный белый рис.

Потребность взрослого человека в этом витамине составляет 1,7-2,0 мг в день.

Признаки дефицита: ухудшение функций нервной, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, нарушения рефлексов, неровная походка, проблемы с обучением и запоминанием, частые головные боли, бессонница, депрессия, раздражительность, мышечная слабость, кардиомиопатия, одышка, анемия, усталость, замедленное заживление ран, нарушение синтеза белков, потеря аппетита.

Витамин В₁ содержится в комплексах «Арнебия Мультивитамин», «Арнебия Мультивитамин + Минералы», «Арнебия 24 Комплекс», «Арне-



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

бия Бета-каротин + Кальций», «Арнебия Ниацин + Фолиевая кислота».

Важно: замораживание, длительная термическая обработка и избыток соли разрушают витамин В₁ в пище.

Витамин В₂ (рибофлавин)

Витамин В₂ – водорастворимый витамин желтого цвета, выделенный из молочной сыворотки. Рибофлавин интенсифицирует процессы обмена веществ в организме. Входит в состав ферментов, участвующих в окислительно-восстановительных реакциях, углеводном и жировом обмене. Витамин В₂ помогает преобразовать углеводы в АТФ — универсальное клеточное топливо.

Рибофлавин нормализует состояние нервной системы, стимулирует кровотоки. Он также необходим для здоровья кожи, волос, ногтей. Защищает сетчатку глаза от избыточного воздействия ультрафиолетовых лучей и вместе с витамином А обеспечивает нормальное зрение, принимая участие в процессах адаптации к темноте. Рибофлавином богаты продукты животного происхождения – печень, мясо, рыба, яйца, молоко.



Потребность взрослого человека в этом витамине составляет 2,0-3,5 мг в день.

Признаки дефицита: трещинки в уголках рта, воспаленный язык, ощущение «песка» в глазах, конъюнктивит, повышенная светочувствительность, усиленное выпадение волос, жирная или шелушащаяся кожа, особенно вокруг носа. Страдает и нервная система: отмечается дрожание конечностей, головокружение, снижается концентрация внимания, отмечаются затруднения при мочеиспускании и зуд в паховой области.

Витамин В₂ содержится в комплексах «Арнебия Мультивитамин», «Арнебия Мультивитамин + Минералы», «Арнебия 24 Комплекс», «Арнебия Витамин С» (шипучие таблетки), «Арнебия Бета-каротин + Кальций», «Арнебия Ниацин + Фолиевая кислота».

Важно: от нехватки рибофлавина страдает почти 2/3 населения разви-

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

тых стран, в наибольшей степени - вегетарианцы и те, кто придерживаются ограничений в питании по религиозным соображениям. Рибофлавин особенно необходим пожилым людям.

В₃ (витамин РР, ниацин)

Ниацин участвует в метаболизме белков, жиров и углеводов. Он не только поступает в организм с продуктами питания, но и производится в организме из незаменимой аминокислоты триптофана. Существуют как растительные, так и животные источники витамина В₃ – пивные дрожжи, хлеб из муки грубого помола, бобовые, сушеные грибы, овощи (картофель, зеленый горошек, томаты, красный сладкий перец), авокадо, финики, чернослив, семечки подсолнечника, арахис; мясные субпродукты, постное мясо, рыба, белое мясо птицы, яйца, молоко. В продуктах животного происхождения ниацин представлен никотином, в растительных продуктах — никотиновой кислотой.

Витамин В₃ обладает защитными свойствами в отношении миокарда. Он расширяет мелкие периферические сосуды, тем самым улучшая кровообращение и обмен веществ в коже и подкожных тканях. Никотиновая кислота оказывает влияние на функциональное состояние центральной нервной системы. Ниацин играет важную роль в процессах ферментного обмена, регулирует окислительно-восстановительные процессы, снижает содержание сахара в крови, нормализует обмен аминокислот, холестерина. Отмечено регулирующее действие ниацина на работу нервной и иммунной систем, аппарата кровообращения и пищеварения. Согласно недавним исследованиям, клетки пожилых людей, испытывающие дефицит кислорода, могут быть активированы при приеме ниацина.

Потребность взрослого человека в этом витамине составляет 20-25 мг в день.

Признаки дефицита: вялость, рассеянность, снижение аппетита, головные боли, головокружения, чувство жжения, нарушения чувствительности в конечностях. В тяжелых случаях развивается пеллагра, классическими признаками которой являются 3 «Д»: дерматит, диарея, деменция.

Витамин В₃ содержится в комплексах «Арнебия Мультивитамин», «Арнебия Мультивитамин + Минералы», «Арнебия 24 Комплекс», «Арнебия Бета-каротин + Кальций», «Арнебия Ниацин + Фолиевая кислота».

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

Важно: в последние годы возрос процент людей, страдающих дефицитом ниацина. Причинами являются разрушение витаминов группы В при переработке и приготовлении пищи, а также подавление микробной флоры, синтезирующей витамины в результате применения антибиотиков, противомикробных препаратов, оральных контрацептивов и стероидов.

Витамин В₅ (пантотеновая кислота)

Термин «пантотеновая кислота» происходит от греческого слова «pantos» – повсюду. Этим веществом богаты мясо и мясные субпродукты (почки, сердце, печень), цыплята, молоко, яичный желток, гречневая и овсяная крупы, картофель, бобовые, зеленые овощи, пивные дрожжи, орехи.

Основная функция пантотеновой кислоты — стимулировать обмен веществ. В частности, она участвует в метаболизме белков, жиров и углеводов, в синтезе жизненно важных жирных кислот, холестерина, гемоглобина, гормонов, нейромедиаторов, играет заметную роль в формировании ответных реакций при стрессе. Стимулирует перистальтику кишечника, поднимает жизненный тонус, обеспечивает профилактику воспалительных процессов, участвует в восстановлении кожных покровов и слизистых, поэтому часто включается в состав косметических средств. Также пантотеновая кислота способствует уменьшению запасов жира, что позволяет сохранять стройность фигуры.

Потребность взрослого человека в этом витамине составляет 5,0-15,0 мг в день.

Признаки дефицита: дерматиты, депигментация и потеря волос, расстройства координации движений, функции сердца, почек, желудка и кишечника, ослабление памяти и зрения, а также раздражительность, выпадение волос, мелкие трещины в углах рта.

Витамин В₅ содержится в комплексах «Арнебия Мультивитамин», «Арнебия Мультивитамин + Минералы», «Арнебия 24 Комплекс», «Арнебия Бета-каротин + Кальций».

Важно: массовое употребление полуфабрикатов и консервов — причина распространения дефицита пантотеновой кислоты. В процессе промышленной пищевой обработки уничтожается значительное количество пантотеновой кислоты. Половина пантотеновой кислоты теряется при помоле зерна, более трети – во время приготовления мясной пищи.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

Дефицит пантотеновой кислоты особенно опасен для пожилых людей, а также для тех, кто часто употребляет консервы или продукты долгого хранения.

В₆ (пиридоксин)

Витамин В₆ в действительности представляет собой группу витаминов, связанных между собой. Они содержатся в цельном и пророщенном зерне, гречневой и пшеничной крупах, рисе, орехах, постном мясе. Другие пищевые источники В₆ – печень, почки, сердце, домашняя птица, рыба, устрицы, зеленые листовые овощи, корнеплоды, бобовые, молоко, яйца.



Наиболее существенна роль данного витамина в регуляции белкового обмена, в процессах транспорта аминокислот через клеточные мембраны. Пиридоксин играет важную роль в процессе сокращения мышц, отвечает за баланс натрия и калия в жидких средах организма, принимает участие в жировом и липидном обмене, улучшает усвоение ненасыщенных жирных кислот. Пиридоксин существенно влияет на кроветворение и иммунитет. Образование соляной

кислоты, входящей в состав желудочного сока, а также содержание сахара в крови также зависят от этого витамина. Пиридоксин является чрезвычайно важным для нормальной работы нервной системы. Он участвует в производстве нейромедиаторов серотонина и дофамина, гормона шишковидной железы мелатонина, отвечающего за регуляцию суточных ритмов.

Потребность взрослого человека в этом витамине составляет 2,0-3,0 мг в день.

Признаки дефицита: повышенная утомляемость, мышечная слабость, депрессивные состояния. Жирная себорея, выпадение волос, появление чешуек на коже вокруг носа и глаз, отеки или онемение конечностей. Могут развиваться артриты, нарушения кровообращения, атеросклероз, болезни печени, дерматиты.

Витамин В₆ содержится в комплексах «Арнебия Мультивитамин», «Ар-

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

небия Мультивитамин + Минералы», «Арнебия 24 Комплекс», «Арнебия Бета-каротин + Кальций», «Арнебия Ниацин + Фолиевая кислота».

Важно: Значительная часть витамина B₆ теряется при обработке пищевых продуктов. К дефициту пиридоксина может привести прием оральных контрацептивов.

B₇ (биотин, витамин H)

Водорастворимый витамин, источниками которого являются печень, свинина, желток яйца, бобовые, отруби, арахис, капуста. Здоровая микрофлора кишечника синтезирует биотин в достаточном количестве, однако длительное применение антибиотиков и противосудорожных препаратов угнетает бактерии, которые обеспечивают синтез биотина.

Биотин необходим для синтеза жирных кислот, антител, пищеварительных ферментов. Он также принимает участие в метаболизме никотиновой кислоты (витамина B₃). Обладает инсулиноподобной активностью и способствует снижению уровня сахара в крови, предотвращая диабетическую нейропатию. Необходим для здоровья кожных покровов, предотвращает ломкость ногтей.

Потребность взрослого человека в этом витамине составляет 0,05-0,15 мг в день.

Признаки дефицита: усталость, отсутствие аппетита, дерматит, выпадение волос, анемия, тошнота и депрессии, высокий уровень холестерина и глюкозы в крови.

Витамин B₇ содержится в комплексах «Арнебия Мультивитамин», «Арнебия Мультивитамин + Минералы», «Арнебия 24 Комплекс», «Арнебия Бета-каротин + Кальций», «Арнебия Ниацин + Фолиевая кислота».

Важно: Употребление продуктов, нормализующих микрофлору кишечника (молочно-кислые продукты, квашеная капуста), оказывает хоть и косвенный, но значительный вклад в устранение дефицита биотина. Биотин разрушается при взаимодействии с сырыми яичными белками и соединениями серы, часто используемыми в качестве промышленных консервантов.

Витамин B₉ (фолиевая кислота)

Группа водорастворимых соединений со сходной структурой и функциями, в которую входят фолиевая кислота, фолацин, фолаты. Фолацин впервые был выделен из листьев шпината и получил свое название от латинского слова «folium» – «лист». Богаты фолиевой кислотой

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

печень, бобовые, зеленые овощи, морковь, злаки, гречневая и овсяная крупы, яичный желток, сыр, пекарские дрожжи, орехи, бананы, апельсины, дыня, абрикосы, тыква.

Фолиевая кислота регулирует в крови уровень гомоцистеина – аминокислоты, избыток которой связан с риском сердечно-сосудистых заболеваний, инсультов, остеопороза и болезни Альцгеймера. В сочетании с витамином В₁₂ (цианкобаламином) фолиевая кислота принимает активное участие в регуляции кровотока, положительно влияет на функции кишечника и печени, повышает содержание в печени холина, препятствует ее жировой дегенерации. Эмоциональное состояние также связано с фолиевой кислотой.

Фолиевая кислота участвует в процессе дублирования хромосом во время воспроизводства клеток. Данный процесс приобретает особую значимость во время беременности, когда формируется новая ткань. Поэтому фолиевая кислота крайне важна для правильного развития будущего ребенка. В частности, витамин В₉ необходим для предотвращения врожденных аномалий, таких как аномалия развития неба или аномалия развития нервной трубки (spina bifida). Принимать фолиевую кислоту рекомендуют еще до зачатия, а также в течение всей беременности.

Потребность взрослого человека в этом витамине составляет 0,4-0,6 мг в день.

Признаки дефицита: усталость, подавленность, чувство страха, плохой сон, снижение защитных сил организма, замедление роста у детей. Отмечаются также воспалительные поражения полости рта, кровоточивость десен, преждевременное поседение.

Витамин В₉ содержится в комплексах «Арнебия Мультивитамин», «Арнебия Мультивитамин + Минералы», «Арнебия 24 Комплекс», «Арнебия Бета-каротин + Кальций», «Арнебия Ниацин + Фолиевая кислота».

Важно: курящим необходимы дополнительные источники фолиевой кислоты — ее прием позволяет замедлить у этой группы процесс развития атеросклероза. К дефициту фолиевой кислоты может привести прием оральных контрацептивов или диета с высоким содержанием жира и рафинированных углеводов. Витамин В₉ легко разрушается на свету, при кулинарной обработке, при высоких температурах.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

Витамин В₁₁ (L-карнитин, левокарнитин)

Название «карнитин» происходит от латинского слова «carne» - мясо, плоть. Это вещество содержится в мясе, рыбе, птице, молоке, сыре, твороге. Молекула карнитина может быть ориентирована влево или вправо, при этом только левокарнитин обладает полезной биологической активностью.

L-карнитин известен своей способностью снижать избыточную массу тела и уменьшать содержание жира в скелетных мышцах. Он участвует в процессах обмена глюкозы и образования энергетических запасов организма, снижает основной обмен, замедляет распад белковых и углеводных молекул, способствует расщеплению жирных кислот, мобилизует жир из жировых депо. Повышает секрецию и ферментативную активность пищеварительных соков, улучшает усвоение пищи.

L-карнитин повышает порог резистентности к физическим нагрузкам, уменьшает накопления молочной кислоты в мышцах и восстанавливает работоспособность после длительных физических нагрузок, при этом способствует оптимизации энергообмена. Оказывает нейротрофическое действие, восстанавливает структуру нервной ткани. Нормализует белковый и жировой обмен, улучшает качество семенной жидкости, увеличивает вероятность зачатия при бесплодии, обусловленном неудовлетворительным качеством спермы.

Еще одна важная функция левокарнитина заключается в его способности очищать организм. Он образует соединения с различными токсинами – продуктами обмена веществ, которые затем выводятся из организма через почки.

Потребность взрослого человека в левокарнитине составляет 300-600 мг в день.

Признаки дефицита: ухудшение процессов окисления, что вызывает различные мышечные или сердечно-сосудистые заболевания.

Левокарнитин содержится в комплексах «Арнебия L-карнитин», «Арнебия Карнитин + Витамин С».

Важно: эффективность применения левокарнитина повышается с одновременным применением коэнзима Q10 (убихинона).

Витамин В₁₂ (цианкобаламин)

Термин «витамин В₁₂» применяется для обозначения целой группы незаменимых биологических компонентов – кобаламинов. Кобала-

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ



мины сходны по своей структуре с гемоглобином крови, но в отличие от гемоглобина вместо атома железа они содержат атом кобальта. Витамин В₁₂ встречается в различных формах, различных по эффективности. Наиболее эффективной формой является метилкобаламин, но чаще всего встречается цианкобаламин.

Витамин В₁₂ тканями животных не образуется. Его синтез в природе обеспечивается микроорганизмами, главным образом бактериями, актиномицетами, сине-зелеными водорослями. В организме человека данное вещество синтезируется микрофлорой кишечника, однако в недостаточном количестве.

Источниками данного витамина служат продукты животного происхождения – печень, говядина, домашняя птица, рыба, яйца, молоко, сыр, устрицы, морская капуста, соевые продукты. Это объясняет его дефицит в случае вегетарианской диеты.

Являясь фактором роста, цианкобаламин необходим для нормального кроветворения и созревания эритроцитов, он участвует в процессах энергетического обмена, синтезе аминокислот и других жизненно важных веществ. Витамин В₁₂ вместе с фолиевой кислотой регулирует уровень гомоцистеина – аминокислоты, избыток которой ассоциируется с болезнями сердца, инсультом, остеопорозом и болезнью Альцгеймера.

Данный витамин повышает работоспособность и усиливает действие витамина С, участвует в кроветворении и в переработке белков, жиров и углеводов. При полной обеспеченности организма витамином В₁₂ улучшается память и концентрация внимания. Данный витамин с успехом используют при лечении синдрома хронической усталости.

Потребность взрослого человека в данном витамине составляет 3,0-5,0 мкг.

Признаки дефицита: изменение походки, хрупкость костей, хроническая усталость, головокружение, увеличение печени, заболевания глаз, галлюцинации, головные боли, воспаление языка, раздражительность, затрудненное дыхание, ухудшение памяти, нервозность, неврологические заболевания.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

Витамин В₁₂ содержится в комплексах «Арнебия Мультивитамин», «Арнебия Мультивитамин + Минералы», «Арнебия 24 Комплекс», «Арнебия Бета-каротин + Кальций», «Арнебия Ниацин + Фолиевая кислота».

Важно: От дефицита витамина В₁₂ чаще всего страдают люди пожилого возраста, так как с возрастом снижается способность организма к усвоению витаминов. Поэтому для этой группы потребителей дозировки витамина могут повышаться до 3-5 мкг в день. Фолиевая кислота улучшает всасывание и усвоение витамина В₁₂.

Витамин С (аскорбиновая кислота)

Слово «аскорбин» отражает способность витамина С бороться с цингой (скорбутом). Этот ценный витамин содержится главным образом в продуктах растительного происхождения – зеленых листовых овощах, различных сортах капусты, черной смородине, болгарском перце, землянике, цитрусовых, яблоках, персиках, абрикосах, облепихе, шиповнике, рябине, печеном в кожуре картофеле.

Витамин С выполняет в организме разнообразные защитные функции, ускоряет выздоровление, улучшает усвоение углеводов и жиров, участвует в окислительно-восстановительных процессах, обмене аминокислот. Витамин С необходим для образования коллагена и соединительной ткани кожи, связок и костей и имеет важное значение для заживления ран. Согласно современным данным, употребление высоких доз витамина С улучшает выработку коллагеновых волокон, за счет чего значительно замедляется образование морщин, уплотняются кости. Аскорбиновая кислота способствует усвоению организмом железа, участвует в формировании красных кровяных клеток, предотвращает кровоизлияния и кровоточивость десен, поддерживает активность белых кровяных клеток – лейкоцитов, поддерживая их способность бороться с бактериями.



Витамин С ослабляет течение аллергических реакций, поддерживает иммунную систему, помогает предотвратить рак, в том числе те виды, которые развиваются вследствие воздействия тяжелых металлов, пестицидов и токсинов. Также витамин С проявляет антиоксидантные свойства, защищая липопротеиды низкой плотности от окислительных повреждений.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

Потребность взрослого человека в этом витамине составляет 100-500 мг в день.

Признаки дефицита: частые простуды, повышенная склонность к воспалениям слизистых оболочек, повышенная утомляемость, избыточный вес, частые депрессии, бессонница, варикозное расширение вен, геморрой, кровоточивость десен, раннее образование морщин, ослабление зрения и выпадение волос.

Витамин С содержится в комплексах «Арнебия Мультивитамин», «Арнебия Мультивитамин + Минералы», «Арнебия 24 Комплекс», «Арнебия Витамин С» (шипучие таблетки, растворимый порошок), «Арнебия Бета-каротин + Кальций», «Арнебия Цинк Депот», «Арнебия С 300», «Арнебия Ниацин + Фолиевая кислота».

Важно: у людей с дефицитом витамина С в 2,4 раза выше риск инсульта. С возрастом потребность в этом витамине возрастает. Противозачаточные таблетки и аспирин ослабляют действие витамина С в тканях.

Витамин D (кальциферолы)

Витамин D – это группа жирорастворимых химических веществ, которые синтезируются в тканях человека, животных, растений или бактерий из провитаминов, поступающих извне. Этот процесс протекает под действием солнечного света, поэтому витамин D называют «солнечным эликсиром». При достаточной инсоляции потребность организма человека в данном витамине удовлетворяется полностью. Однако чем больше пигмента в коже, тем меньше витамина производится.

Существует несколько разновидностей витамина D. Наибольшее значение имеют D₂ (эргокальциферол), выделенный из дрожжей, и D₃ (холекальциферол), выделенный из тканей животных. Пищевые источники витамина D – желтки, сливочное масло, молоко, печень рыбы, рыбий жир.

Главной функцией витаминов группы D является регуляция минерального обмена, в частности всасывания кальция в кишечнике. Эти витамины принимают активное участие в процессах кальцификации костной ткани и формирования зубов. Кальциферолы также поддержи-



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

вают работу иммунной и нервной систем, участвуют в синтезе гормонов, нормализуют деятельность сердца, регулируют кальциевый и фосфорный баланс, необходимы при заболеваниях глаз. После 65 лет регулярный прием витамина D на 29% снижает риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний. Сегодня ученые всего мира с особым вниманием изучают свойства витамина D, так как существуют данные о том, что при достаточных дозировках он способен предохранять организм от раковых заболеваний.

Потребность взрослого человека в этом витамине составляет 5,0-10 мкг в день.

Признаки дефицита: на ранних этапах – мышечная слабость, болезненное утолщение суставов, депрессии, бессонница, нервные расстройства, раздражительность, близорукость, выпадение и разрушение зубов. Позже – деформация, размягчение или хрупкость костей (остеопороз), рахит у детей.

Витамин D содержится в комплексах «Арнебия Мультивитамин ретард», «Арнебия 24 Комплекс», «Кальций + Витамин D3».

Важно: Витамин D вырабатывается в коже под действием солнечных лучей, поэтому по возможности следует ежедневно подставлять солнцу лицо и руки на 5-15 минут.

Витамин E (токоферол)

«Токоферол» переводится с греческого языка как «несущий потомство». Это название витамин E получил за свойство восстанавливать способность к размножению. Токоферолы — группа жирорастворимых веществ, необходимых для нормального обмена веществ, стимулирования деятельности мышц. Токоферолы содержатся в продуктах растительного и частично животного происхождения: растительных маслах, семечках и орехах, зеленых листовых овощах, злаковых, бобовых, яичном желтке, печени.

Витамин E играет важную роль в клеточном дыхании всех мышц, позволяя им более эффективно использовать кислород, увеличивая выносливость. Исследования показали, что витамин E может уменьшить вязкость крови, предотвращая ее тенденцию к тромбообразованию. Он также действует как мощный антиоксидант и защищает липопротеиды низкой плотности от окисления. В исследованиях на животных крысы подвергались воздействию активного окислителя — озона, чьи

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ



молекулы способны серьезно повреждать клеточные структуры. У крыс, получивших большие дозы витамина Е, не было замечено никаких существенных повреждений. Антиоксидантные свойства витамина Е замедляют процесс преждевременного старения, и сегодня эта способность широко используется в медицине и диетологии. Под действием витамина Е замедляется старение кожи, поэтому он широко ис-

пользуется в косметологии, а также применяется при лечении экзем, кожных язв, герпеса. Местное применение витамина может уменьшить образование рубцов от ожогов, хирургических вмешательств или при других травмах.

Недавние исследования показали, что регулярный и долгосрочный прием витамина Е снижает риск сердечно-сосудистых осложнений. Кроме того, этот витамин крайне важен для выработки нормальных сперматозоидов у мужчин, для зачатия и вынашивания беременности у женщин.

Потребность взрослого человека в этом витамине составляет 15,0-20,0 мг в день.

Признаки дефицита: воспаление слизистой оболочки пищеварительного тракта, повышенная утомляемость, раздражительность, рассеянность, преждевременное старение, бесплодие, отеки, дряблость кожи, появление пигментных пятен, ослабление остроты зрения, ломкость и выпадение волос. Дегенеративные процессы в зародышевом эпителии, нарушение сперматогенеза, гибель зародышей на ранних этапах развития, анемия у новорожденных с малым весом.

Витамин Е содержится в комплексах «Арнебия Мультивитамин», «Арнебия Мультивитамин + Минералы», «Арнебия 24 Комплекс», «Арнебия Бета-каротин + Кальций», «Арнебия Ниацин + Фолиевая кислота».

Важно: при хроническом дефиците селена и употреблении жирной пищи требуется повышенная доза витамина Е. И наоборот, – селен, поступаая с пищей, снижает потребность организма в данном витамине.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

Витамин К

(филлохинон, антигеморрагический витамин)

Свое название витамин К получил от слова «коагуляция». Он поддерживает нормальную свертываемость крови, повышает устойчивость стенок сосудов и влияет на формирование кровяного сгустка. Витамин К также играет важную роль в функционировании почек, обмене веществ в костях и соединительных тканях, участвует в энергетических процессах, нормализует двигательную функцию желудочно-кишечного тракта и деятельность мышц, помогает вовлекать во внутриклеточный обмен накопленные углеводы. Сегодня ученые считают витамин К ответственным за долголетие.

Богаты витамином К зеленые листовые овощи, корнеплоды, белокачанная и цветная капуста, брокколи, зеленые томаты, тыква, хвоя, плоды шиповника, злаковые, фрукты, молочные продукты, кефир, йогурт и другие кисломолочные продукты, мясные продукты, печень, яйца.

Потребность взрослого человека в этом витамине составляет 120-200 мкг в день.

Признаки дефицита: в младенческом возрасте нехватка витамина К проявляется в виде геморрагической болезни новорожденных. Дефицит витамина у взрослых приводит к замедлению свертывания крови. Недостаток витамина К также проявляется мешками и синяками под глазами.



Витамин К содержится в комплексах «Арнебия Мультивитамин ретард», «Арнебия 24 Комплекс».

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

МИКРО- И МАКРОЭЛЕМЕНТЫ

В организме человека присутствует свыше 60 элементов периодической таблицы. В виде неорганических и органических соединений они входят в состав костей и мягких тканей, крови, тканевых жидкостей, ферментов, гормонов и множества других биологически значимых веществ. Принято выделять макроэлементы, которые входят в состав пищевых продуктов в значительных количествах (к ним относятся калий, кальций, магний, натрий, фосфор и др.), и микроэлементы, которые необходимы человеку в микроскопических дозах (йод, фтор, медь, цинк, мышьяк, марганец, бром, алюминий, никель, кобальт, кремний и др.).

Содержание химических элементов в пищевых продуктах неодинаково. В растениях оно зависит от вида, степени зрелости, климата, условий произрастания, почвы. Содержание минеральных элементов в животных тканях зависит также от вида, возраста животного, характера его питания, времени забоя. Например, мясо молодых животных содержит меньше минеральных элементов, чем мясо старых; мясо морских животных и рыб богаче минеральными веществами, чем мясо пресноводных. В зеленых частях растений и семенах больше минеральных элементов, чем в клубнях и корневищах. Ржаной хлеб богаче минеральными веществами, чем белый. Сушеные бобы, горох, фасоль содержат большее количество солей кальция, калия, натрия, фосфора, чем свежие.

Минеральные вещества, поступая в организм человека в составе пищевых продуктов, всасываются в кишечнике, накапливаются в костях, коже, печени. Железо депонируется главным образом в печени, соли кальция, магния, фосфора – в костной ткани, калий – в мышцах, поваренная соль – в коже.

Железо (Fe)

Железо – это минерал, в большом количестве содержащийся в крови. Одной из важных функций железа является производство гемоглобина и оксигенация эритроцитов. Железо также необходимо для формирования миоглобина – белка, который поставляет кислород мышечным клеткам. Этот элемент входит в состав многих ферментов, он важен для роста и необходим



БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

для поддержания здоровой иммунной системы, процессов тканевого дыхания и производства энергии.

Для обеспечения организма железом необходимо употреблять: яйца, рыбу, печень, почки, мясо, мясо домашней птицы, зеленые овощи, цельные зерна, овсяные и кукурузные хлопья, миндальные орехи, пивные дрожжи, финики, красные и бурые водоросли, свеклу, тыкву, бобовые, просо, авокадо, персики, груши, сушеный чернослив, изюм, отруби, семена кунжута.

Потребность взрослого человека в этом микроэлементе составляет 10-30 мг (в зависимости от пола и возраста) в день.

Признаки дефицита: анемия, бледность кожных покровов, ломкость и выпадение волос, отслаивание ногтей, затрудненное глотание, воспаленные слизистые полости рта, нарушения пищеварения, головокружение, усталость, нервозность, замедление умственных реакций, хрупкость костей, ожирение.

Железо содержится в комплексах «Арнебия Мультивитамин ретард», «Арнебия 24 Комплекс».

Важно: дефицит железа может быть вызван не только недостаточным поступлением с пищей, но и нарушениями в работе пищеварительных органов, сильным менструальным кровотечением, длительным применением лекарств-антагонистов, чрезмерным употреблением кофе или чая. Интенсивная физическая нагрузка и сильное потоотделение выводят железо из организма.

Калий (K)

Этот минерал важен для поддержания здоровья нервной и сердечно-сосудистой систем. Он регулирует сердечный ритм, способствует полноценному сокращению мышц, вместе с натрием контролирует водный баланс организма. Калий необходим для химических реакций, происходящих внутри клеток, поддержания устойчивого артериального давления и передачи электрохимических импульсов. Калий играет важную роль в поддержании функций почек, надпочечников. Он также регулирует процесс проникновения питательных компонентов через



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

клеточные мембраны. Установлено, что эта функция калия с возрастом ослабевает. Этим объясняются некоторые циркуляторные нарушения, вялость и слабость, испытываемые пожилыми людьми.

Источниками калия являются молочные продукты, фрукты, бобовые, мясо, птица, рыба, овощи и цельное зерно. Калием особенно богаты абрикосы, авокадо, бананы, пивные дрожжи, коричневый рис, финики, красные водоросли, инжир, изюм, сухофрукты, чеснок, лесные орехи, картофель, морковь, капуста, зимняя тыква, пшеничные отруби.

Потребность в калии для взрослого человека составляет 1,5-2,5 г.

Признаки дефицита: повышенная сухость кожи, угри, частые простудные заболевания, ухудшение умственной деятельности, нервозность, бессонница, пониженная рефлекторная функция, депрессия, запор, диарея, отеки, неустойчивая жажда, флюктуация сердечного ритма, непереносимость глюкозы, замедление роста, повышение уровня холестерина, пониженное артериальное давление, мышечная усталость и слабость, тошнота и рвота, периодические головные боли, протеинурия, дыхательные расстройства, отложение солей.

Калий содержится в комплексах «Арнебия Мультивитамин ретард», «Арнебия Мультивитамин + Минералы».

Важно: диета из обработанных продуктов и полуфабрикатов не содержит достаточное количество калия, создает дисбаланс между калием и натрием. Мочегонные средства могут привести к чрезмерной потере калия. Во время беременности потребность в данном элементе может возрастать до 3,5 г в сутки. При интенсивных физических нагрузках потребность в калии также возрастает, к тому же обильное потоотделение способствует выведению его из организма.

Кальций (Ca)

Кальций является самым распространённым минералом в организме, причем 98% содержится в костях, 1% - в тканях зубов и 1% - в других тканях. Его источниками служат молоко и молочные продукты, сыры, рыба (лосось, сардины), морепродукты, зеленые овощи, кочанная капуста, орехи, пивные дрожжи, инжир, фундук, овес, чернослив, семена кунжута.

Невозможно переоценить значение этого элемента в формировании костей, особенно у детей в период активного роста. Он играет важную роль в поддержании регулярного сердечного ритма и трансмиссии

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

нервных импульсов и вместе с магнием имеет важное значение для здоровья сердечно-сосудистой системы, способствует профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и понижает уровень холестерина.

Кальций требуется для роста и сократительной способности мышц и для предупреждения мышечных судорог. Он может снижать артериальное давление и предупреждать

уменьшение плотности костной ткани (остеопороз). Кальций обеспечивает энергоснабжение и участвует в структурном образовании белков, РНК и ДНК. Он поддерживает нормальную проницаемость клеточной мембраны, повышает нервно-мышечную активность, способствует здоровому состоянию кожи, защищает от развития позднего гестоза у беременных.

Кальций участвует в сохранении кислотно-щелочного равновесия, активировании ферментов желудка, поджелудочной железы, обеспечении свертываемости крови, регулирует проницаемость мембран капилляров. Он оказывает значительное влияние на функцию центральной нервной системы, обеспечивает нормальную возбудимость нервной ткани, участвует в установлении равновесия между процессами возбуждения и торможения в коре головного мозга. Кальций оказывает благоприятное воздействие на организм во время отдыха и улучшает качество сна.

Потребность взрослого человека в кальции составляет 1250-1800 мкг в день. Для беременных женщин суточная потребность в ионах кальция выше, особенно в последние 2 месяца, потому что более половины кальция расходуется на формирование плода.

Признаки дефицита: повышенная возбудимость нервной системы и мышечной ткани, судороги. При хронической гипокальциемии нарушаются процессы свертывания крови, уменьшается плотность костной ткани (развивается остеопороз). Также могут наблюдаться аритмия, повышенная нервная возбудимость, раздражительность, высокое артериальное давление, бессонница, усталость, онемение рук и ног, судороги. Дефицит кальция наносит ущерб красоте: страдают зубы, становятся хрупкими ногти. Болезненность десен – еще один признак дефицита кальция.



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

Кальций содержится в комплексах «Арнебия Мультивитамин + Минералы», «Арнебия 24 Комплекс», «Арнебия Бета-каротин + Кальций», «Арнебия Кальций + Витамин D3», «Арнебия Ниацин + Фолиевая кислота».

Важно: кальций не откладывается про запас и быстро выводится из организма, поэтому его уровень нужно постоянно пополнять. Гормональные сдвиги во время менопаузы вызывают удаление кальция из костной ткани, что приводит к остеопорозу.

Фосфор (P)



Фосфор в значительном количестве входит в состав костной ткани и зубной эмали. Соединения фосфора играют важную роль в синтезе ферментов, нуклеиновых кислот и других биологически значимых веществ, они участвуют в энергетическом, белковом, жировом и углеводном обмене и в других метаболических реакциях. Фосфор в виде фосфолипидов входит в состав клеточных мембран, без него невозможна нормальная протекание процессов сокращения мышц, передача нервных импульсов, высшая нервная деятельность. Этот элемент также принимает участие в поддержании кислотно-щелочного баланса в организме. Он необходим для здоровья суставов и профилактики артритов.

Лучшими источниками фосфора являются семена конопли, тыквы, подсолнечника, мака, кунжута. Много фосфора содержат сыры и другие молочные продукты, печень, бобовые, яйца.

Потребность взрослого человека в фосфоре составляет 1,0-2,0 г.

Признаки дефицита: слабость, утомляемость, депрессия, снижение внимания, боли в мышцах, снижение прочности костной ткани, у маленьких детей — костные деформации, рахит.

Фосфор содержится в комплексе «Арнебия 24 Комплекс».

Важно: усвоение фосфора снижается при избытке кальция или магния, а также при частом употреблении сладких газированных напитков.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

Магний (Mg)

Магний – важный катализатор ферментной деятельности, особенно энзимов, участвующих в производстве энергии. Ионы магния участвуют в углеводном обмене, биосинтезе белков, усиливают процессы торможения в коре головного мозга, обладают седативным воздействием. Магний способствует поглощению кальция и калия. Магний и кальций являются релаксантами, причем важно соблюдать баланс обоих минералов. Как и кальций, магний содержится в костях и имеет особое значение для проведения электрических импульсов в мышцы и нервы. Магний улучшает состояние костной ткани, поэтому этот макроэлемент играет значительную роль в профилактике остеопороза.

Большая часть магния находится в клетке, где он активирует ферменты, необходимые для метаболизма углеводов и аминокислот. Он участвует в секреции инсулина и его функции. В ряде случаев у детей применение магния позволяет уменьшить гиперактивность. Он может улучшить зрение у больных глаукомой, влияет на нормализацию пониженного артериального давления.

Магний служит надежным средством против стресса, а его дефицит рассматривается как один из пусковых факторов синдрома хронической усталости. Обогащение рациона магнием способно предотвратить депрессию. Доказано, что магний может быть полезен для предупреждения сердечно-сосудистых заболеваний, остеопороза, а также может понижать уровень холестерина. При беременности его используют для профилактики преждевременных родов. Он может предупредить головокружение, снять слабость мышц, а также облегчить предменструальный синдром. Важен этот элемент и для поддержания красоты, так как при его недостатке могут выпадать волосы.

Магний содержится в молочных продуктах, рыбе, мясе и морепродуктах. Растительными продуктами, богатыми магнием, являются яблоки, абрикосы, авокадо, бананы, персики, пивные дрожжи, коричневый рис, дыня, красные и бурые водоросли, инжир, чеснок, грейпфруты, лимоны, темно-зеленые овощи, просо, лесные и миндальные орехи, горох, соевые бобы, семена кунжута, желтые зерновые.



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

Потребность взрослого человека в этом микроэлементе составляет 400-600 мг в день.

Признаки дефицита: ухудшение передачи нервных и мышечных импульсов, что проявляется в нервозности и раздражительности, возникновении непроизвольных мышечных сокращений, иногда судорог. При недостатке магния нарушается биосинтез белков, ухудшается аппетит. Могут наблюдаться дезориентация во времени и пространстве, бессонница, раздражительность, нарушения пищеварения, учащенное сердцебиение, припадки, вспышки гнева или раздражения. Часто симптоматика недостаточности магния аналогична симптомам диабета. Дефицит магния лежит в основе многих сердечно-сосудистых заболеваний, а также астмы, хронической усталости, хронического болевого синдрома, депрессии, синдрома раздраженной толстой кишки и легочных заболеваний.

Магний содержится в комплексах «Арнебия Мультивитамин + Минералы», «Арнебия 24 Комплекс», «Арнебия Магний».

Важно: во время приготовления значительное количество магния из многих продуктов может быть потеряно.

Йод (I)



Йод участвует в процессах жирового обмена, в синтезе гормона щитовидной железы — тироксина. Он важен для физического и умственного развития. Этот элемент необходим для поддержания гормонального баланса, он укрепляет иммунитет, повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям, препятствует образованию тромбов и повышению свертываемости крови.

Содержание йода в продуктах питания в значительной мере зависит от содержания его в биогеохимической среде. В морской воде содержится примерно 0,2 мг% йода. Морские растения и животные - рыба, моллюски, красные и бурые водоросли – поглощают этот элемент из морской воды, поэтому являются его источниками. Также йод можно получить, употребляя йодированную соль, чеснок, лук, грибы, семена кунжута, соевые бобы, спаржу, шпинат, тыкву.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

Потребность взрослого человека в этом микроэлементе составляет 150-200 мкг в день.

Признаки дефицита: у детей недостаток йода может проявиться в отставании в умственном развитии. Кроме того, недостаточность йода связывают с раком молочной железы, усталостью, неонатальным гипотиреозом (кретинизмом) и повышением веса. Дефицит йода приводит к росту опухолей и появлению кисты молочной железы, а также к общей слабости, сонливости, головным болям. Слабеет зрение, слух и память. У мужчин снижается половое влечение, а у женщин нарушается менструальный цикл.

Йод содержится в комплексах «Арнебия Мультивитамин ретард», «Арнебия 24 Комплекс».

Важно: при беременности и в период менструации выведение йода увеличивается.

Марганец (Mn)

Марганец – микроэлемент, который является частью многих ферментов. Он оказывает влияние на окислительно-восстановительные процессы, способствует повышению интенсивности обмена белков. Также он необходим для нормального протекания жирового обмена, поддержания функций нервной и иммунной системы, регуляции уровня сахара в крови. Марганец используется в производстве энергии, репродуктивных процессах, он необходим для образования костной и хрящевой ткани, синовиальной жидкости в суставах нормального костного роста и репродукции. Марганец влияет на углеводный обмен, благоприятствует накоплению гликогена в печени, способствует более интенсивной утилизации жиров, предотвращению их отложения в печени. Под влиянием марганца улучшается процесс образования гемоглобина. Марганец стимулирует активность важного антиоксидантного фермента SOD (супероксиддисмутазы). Данный микроэлемент препятствует повышению уровня гистамина при аллергических реакциях. Он способствует образованию материнского молока.

Пищевыми источниками марганца являются орехи, яичный желток, морские водоросли, цельные зерна, бобовые, листовые зеленые овощи, брусника, черника, черная смородина, авокадо.

Потребность взрослого человека в этом микроэлементе составляет 2-5 мг в день.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

Признаки дефицита: повышение уровня холестерина, развитие атеросклероза, гипертензии, сердечно-сосудистые расстройства, нарушение панкреатической функции, ухудшение ориентации в пространстве и во времени, нарушения зрения и слуха, раздражительность, ухудшение памяти, мышечные судороги, тремор, интенсивное потоотделение, истончение зубной эмали, заболевания молочной железы.

Марганец содержится в комплексах «Арнебия Мультивитамин ретард», «Арнебия 24 Комплекс».

Важно: с возрастом усвояемость марганца снижается, при этом потребность в нем остается прежней. Вследствие этого у лиц старшего и пожилого возраста возникает неблагоприятный фон для развития различных заболеваний, таких как злокачественные новообразования и сердечно-сосудистые заболевания. Действие марганца хорошо сочетается с витаминами комплекса В.

Медь (Cu)



Медь играет важную роль в обмене веществ: она входит в состав ряда ферментов, принимает участие в процессах тканевого дыхания, синтезе гемоглобина. С участием меди происходит созревание эритроцитов. Под влиянием этого микроэлемента улучшается использование углеводов в организме, ускоряются процессы окисления глюкозы, задерживается распад гликогена в печени, у больных диабетом понижается содержание сахара в крови и моче, усиливается гипогликемическое действие инсулина.

Данный элемент является компонентом супероксиддисмутазы (SOD) - антиоксидантного фермента, необходимого для производства АТФ - универсального источника энергии. Синтез некоторых гормонов также зависит от меди. В частности, медь необходима для синтеза в организме эндорфинов – веществ, улучшающих настроение и уменьшающих боль. Медь участвует в процессе синтеза коллагена и заживлении ран, в образовании пигмента меланина, от которого зависит цвет кожи и волос, а также естественный солнцезащитный механизм – загар. Этот минерал необходим для нормального функционирования нервной системы и суставов.

Основными источниками меди служат шпинат, салат, гречневая и овсяная крупы, орехи, ржаной хлеб, яичный желток, печень, почки.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

Потребность взрослого человека в этом микроэлементе составляет 1-3 мг в день (в зависимости от физической нагрузки).

Признаки дефицита: заболевания нервной системы и суставов, депрессия, внутренние кровотечения, остеопороз, регулярные инфекции. Кроме того, дефицит меди приводит к повышению уровня жиров в крови, нарушает функцию дыхания. Наносит этот дефицит ущерб и красоте кожи, так как приводит к воспалительным процессам.

Медь содержится в комплексах «Арнебия Мультивитамин ретард», «Арнебия 24 Комплекс».

Важно: во многих биохимических реакциях медь конкурирует с цинком. Избыток витамина С может ухудшить метаболизм меди. Прием меди рекомендуется для укрепления волос.

Молибден (Mo)

Этот минерал требуется организму для метаболизма азота. Роль молибдена возрастает для пожилых людей, поскольку молибден предотвращает образование канцерогенов и обеспечивает профилактику онкозаболеваний. Присутствие этого элемента в питании также необходимо для профилактики почечнокаменной болезни, импотенции. Молибден активизирует переход аминокислот в белки и является кофактором ряда ферментов. Установлено, что этот элемент препятствует развитию кариеса зубов, задерживая фтор.



Молибден содержится в неочищенном зерне, бобовых, темно-зеленых листовых овощах.

Потребность взрослого человека в этом микроэлементе составляет 45-100 мкг в день.

Признаки дефицита: заболевания ротовой полости, десен. У мужчин в пожилом возрасте дефицит молибдена может быть причиной импотенции.

Молибден содержится в комплексах «Арнебия Мультивитамин ретард», «Арнебия 24 Комплекс».

Важно: риск недостаточности молибдена выше у людей, чья диета

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

включает большое количество рафинированных, прошедших технологическую переработку продуктов питания.

Селен (Se)



Основная функция селена – замедление процесса окисления липидов. Это жизненно важный антиоксидант, особенно в сочетании с витамином Е. Он защищает организм от воздействия свободных радикалов и тем самым препятствует образованию опухолей. Совместно с витамином Е селен стимулирует образование антител, увеличивая иммунные силы организма. Подавление перекисного окисления липидов ведет к модуляции иммунного ответа организма, поддержанию адекватного состояния скелетных мышц, препятствует действию ряда канцерогенов и способствует повышению устойчивости организма к ионизирующему облучению. Селен необходим для нормального функционирования сердца, печени, поджелудочной железы, а также для обеспечения эластичности тканей.

За счет своих антиоксидантных свойств селен способен продлевать жизнь человека, предупреждает старение, активирует в клетках обмен веществ, снижает риск возникновения онкологических заболеваний у мужчин и женщин, ускоряет процесс восстановления после инфаркта. В частности, были подтверждены данные о том, что в сочетании с цинком и витамином Е потребление селена предупреждает развитие гипертрофии простаты.

Пищевыми источниками селена являются лесные орехи, пивные дрожжи, коричневый рис, красные и бурые водоросли, чеснок, капуста брокколи, репчатый лук, помидоры, тыква, укроп, петрушка, пастернак, молочные продукты, цыплята, печень, лосось, морепродукты, зародыши пшеницы, цельные зерна, земляника лесная, черная смородина.

Потребность взрослого человека в этом микроэлементе составляет 70-100 мкг в день.

Признаки дефицита: упадок сил, замедление роста, повышение уровня холестерина, частые инфекции, ослабление функций печени и поджелудочной железы, снижение иммунитета, ухудшение усвоения жиров. Сердечно-сосудистые заболевания, анемия у детей и бесплодие у мужчин. Недостаток селена ведет к развитию дефицита жирорастворимых

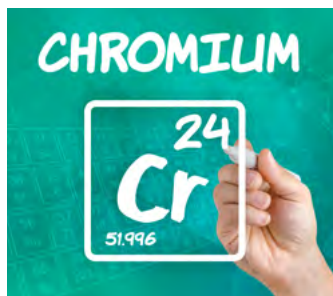
БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

витаминов, в частности, витамина Е. Доказано, что существует зависимость между дефицитом селена в пище и частотой возникновения рака молочной железы, толстого кишечника, простаты.

Селен содержится в комплексах «Арнебия Мультивитамин ретард», «Арнебия 24 Комплекс», «Арнебия Витамин С + Селен + Цинк».

Хром (Cr)

Хром играет важную роль в обмене глюкозы, поэтому он особенно значим для больных сахарным диабетом и для лиц, страдающих гипогликемией. Данный минерал также участвует в синтезе белка, жирных кислот и холестерина. Исследования показали, что низкие уровни хрома в плазме могут указывать на заболевание коронарной артерии. В виде хелатного соединения (пиколината хрома) может увеличивать продолжительность жизни и помогает бороться с остеопорозом.



Источниками поступления хрома являются пивные дрожжи, сыр, мясо, цельные хлебные зерна, сушеные бобы, телячья печень, цыплята, кукуруза и кукурузное масло, молочные продукты, яйца, грибы и картофель.

Потребность взрослого человека в этом микроэлементе составляет 50-150 мкг в день.

Признаки дефицита: состояние беспокойства, усталость, непереносимость глюкозы (особенно у больных диабетом), неполноценный метаболизм аминокислот и повышенный риск развития атеросклероза.

Хром содержится в комплексах «Арнебия Мультивитамин ретард», «Арнебия 24 Комплекс».

Важно: дефицит этого важного элемента испытывает примерно половина населения, особенно лица пожилого и старческого возраста.

Цинк (Zn)

Цинк важен для функции предстательной железы и репродуктивных органов. Данный элемент требуется для белкового синтеза и образования коллагена, улучшает защитную способность иммунной системы и заживление ран. Цинк также обостряет ощущения вкуса и запаха. Он защищает печень от воздействия вредных химических веществ и очень

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ



важен для костного образования. Цинк является составным компонентом инсулина и многих жизненно важных ферментов, включая антиоксидантный фермент супероксиддисмутазу (SOD). Он также препятствует образованию свободных радикалов. Цинк оказывает влияние на окислительно-восстановительные процессы, связанные с дыханием. Он способствует повышению распада жиров. Принимает участие в регуляции функций гипофиза, половых желез, поджелудочной железы.

Цинк способствует регенерации эритроцитов и гемоглобина. При многих острых и хронических заболеваниях, злокачественных новообразованиях содержание цинка в плазме значительно снижается. Цинк повышает работоспособность, необходим он и для острого зрения, а также для хорошего настроения, которое обеспечивает нормальный уровень серотонина.

Цинк важен и для поддержания красоты и молодости, так как он обладает антивозрастным действием, поддерживает процессы регенерации кожи, что помогает придать ей эластичность, а также регулирует активность сальных желез и препятствует образованию угревой сыпи.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

Пищевыми источниками поступления цинка в организм являются семена тыквы и подсолнечника, пивные дрожжи, морепродукты, рыба, бурые и красные водоросли, яичные желтки, печень, мясо, грибы, орехи, бобовые, петрушка, брусника, земляника, черная смородина.

Потребность взрослого человека в этом микроэлементе составляет 12-30 мг в день.

Признаки дефицита: потеря ощущений вкуса и запаха, хрупкость и отслаивание ногтей, образование на них белых пятен, угри, задержка полового созревания, усталость, замедление роста, выпадение волос, повышенные уровни холестерина, ослабление остроты ночного зрения, бесплодие, импотенция, нарушения функции предстательной железы, повышенная склонность к инфекциям, ослабление памяти, предрасположенность к диабету, кожные поражения и медленное заживление ран.

Цинк содержится в комплексах «Арнебия Мультивитамин ретард», «Арнебия 24 Комплекс», «Арнебия Витамин С + Селен + Цинк», «Арнебия Цинк Депот».

Важно: продукты питания чрезвычайно бедны цинком. При этом создать в теле запасы цинка невозможно, поэтому его необходимо ежедневно принимать с пищей. Промышленная обработка продуктов питания сильно снижает содержание в них цинка. Из овощей и фруктов цинк усваивается гораздо хуже, чем из мясных блюд и морепродуктов — это важно знать вегетарианцам.



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

Суточная потребность в витаминах, макро- и микроэлементах

Витамины и микроэлементы	Суточная потребность
Витамин А ретинол	1,0-2,0 мг
Витамин В ₁ тиамин	1,7-2,0 мг, возрастает при тяжелой физической работе и занятиях спортом до 5 мг
Витамин В ₂ рибофлавин	2,0-3,5 мг
Витамин В ₃ ниацин	20,0-25,0 мг
Витамин В ₅ пантотенат кальция	5,0-15,0 мг
Витамин В ₆ пиридоксин	2,0-3,0 мг
Витамин В ₇ биотин	0,05-0,15 мг
Витамин В ₉ фолиевая кислота	0,4-0,6 мг
Витамин В ₁₁ левокарнитин	300-600 мг
Витамин В ₁₂ цианкобаламин	3,0-5,0 мкг
Витамин С аскорбиновая кислота	70-100 мг, возрастает в ряде случаев до 700 мг
Витамин D кальциферол	5,0-10 мкг
Витамин Е токоферол	15,0-20,0 мг, для спортсменов 25 мг и выше
Витамин К филлохинон	120- 200 мкг
Железо	10-30 мг в зависимости от пола и возраста
Кальций	1,25-1,8 г
Калий	1,5-2,5 г
Магний	400-600 мг
Фосфор	1,0-2,0 г
Йод	150-200 мкг
Марганец	2-5 мг
Медь	1-3 мг
Молибден	45-100 мкг
Селен	70-100 мкг
Хром	50-150 мкг
Цинк	12-30 мг

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА при заболеваниях и особых физиологических состояниях

Современная медицина знает, что при определенных заболеваниях (или при воздействии на организм некоторых хронических факторов) ряд микронутриентов расходуется особенно быстро, поскольку данные вещества участвуют в соответствующих процессах восстановления или компенсации. Прием витаминов и минеральных веществ сегодня рассматривается как важная часть профилактики или терапии многих заболеваний, а также как поддерживающее мероприятие при особых физиологических состояниях — во время беременности и лактации, менструации, менопаузы, в старшем и преклонном возрасте.

Ниже приводятся примерные суточные дозы витаминов и микроэлементов, рекомендуемых в различных случаях.

Акне (угревая сыпь)

При гнойных воспалениях особенно эффективен прием витамина Е (200-400 мг) в сочетании с селеном (200 мкг). Цинк (50-80 мг) снижает интенсивность воспаления. Витамин А (2-10 мг) может быть очень эффективен для терапии акне, но его прием в больших дозах требует врачебного контроля и имеет ряд ограничений.

Анемия

Чаще всего - особенно у детей и молодых женщин - встречается железодефицитная анемия. Для ее устранения и нормализации уровня гемоглобина в крови принимают препараты железа (профилактическая доза 5-10 мг, терапевтическая — до 100-150 мг по назначению врача). Витамин С способствует более полной абсорбции железа. Также анемия может вызываться дефицитом витаминов В₁, В₂, В₆ и В₁₂, что нередко наблюдается у вегетарианцев. В этих случаях назначают комплекс витаминов группы В, который должен обеспечивать не менее 5 мг витамина В₆, 0,4-1 мг витамина В₉, 1-5 мкг витамина В₁₂.

Астма

Прием омега-3-жирных кислот в капсулах (2-4 г) уменьшает воспаление и помогает купировать симптомы. Витамин С (1000-2000 мг) позволяет снизить частоту и интенсивность приступов, помогает купировать приступы, вызванные физической нагрузкой. Магний (400 мг) снижает интенсивность приступов и улучшает работу легких. Также полезны витамины В₆ (50-100 мг) и В₁₂ (50-100 мкг) — они снижают частоту и интенсивность приступов.

Атеросклероз, ишемическая болезнь сердца

Повреждать выстилающую оболочку кровеносных сосудов и тем самым способствовать развития атеросклероза может гомоцистеин — аминокислота, которая является побочным продуктом клеточного метаболизма. Для снижения повышенного уровня гомоцистеина в крови назначают витамин В₆ (50 мг), а также сочетание витамина В₉ (0,5-1 мг) и витамина В₁₂ (10-20 мкг). Никотиновая кислота, одна из форм витамина В₃ (100 мг и выше) способствует снижению холестерина и тем самым уменьшает риск инфаркта. Антиоксиданты — витамин С (1-2 г) и витамин Е (200-400 мкг) в сочетании с селеном (200 мкг) — защищают липиды крови от окисления, снижают вероятность возникновения атеросклеротических бляшек. Кальций (600 мг) и магний (300 мг) стабилизируют ритм сердечных сокращений, а L-карнитин (1-2 г) укрепляет сердечную мышцу.

Беременность и лактация

При беременности и кормлении грудью необходимо как полноценное питание, так и дополнительная витаминно-минеральная терапия, поскольку потребность в некоторых веществах увеличивается на 50-200%.

Витамин В₆ — 2,0-3,0 мг

Витамин В₉ (фолиевая кислота) — 0,8 мг

Витамин D — 10-20 мкг

Витамин Е — 20 мг

Кальций — 1,5-2 г

Железо — 30 мг

Цинк — 20-30 мг

Медь — 2-3 мг

Хром — 200 мкг

Йод — 200 мкг

Селен — 150-200 мкг

Бесплодие женское

Способность женщины к зачатию снижается при недостаточном или избыточном весе, злоупотреблении кофе и алкоголем, хронической интоксикации организма тяжелыми металлами, а также при недостатке витаминов Е, В₉, В₁₂, железа или цинка. Для коррекции дефицита назначают витамины и минералы в дозах: витамин Е — 100-150 мг, витамин В₉ — 0,4-0,8 мг, витамин В₁₂ — 2-5 мкг, железо — 10 мг, цинк — 10-20 мг.

Бесплодие мужское

У мужчин с избыточным весом, у тех, кто употребляет больше 3 порций алкоголя в день или питается некачественно, снижается количество и качество сперматозоидов, уменьшается способность к оплодотворению. Витамин С (500-1000 мг) улучшает подвижность сперматозоидов и другие характеристики спермы, увеличивает вероятность зачатия. Витамин Е (100-300 мг) улучшает сперматогенез и потенцию. Цинк (60

мг) необходим для выработки сперматозоидов и синтеза тестостерона. Селен (50-100 мкг) и хром (100-200 мкг) обеспечивают необходимую концентрацию сперматозоидов в сперме.

Болезнь Альцгеймера

Почти четверть случаев слабоумия связана с нарушениями питания и/или алкоголизмом и возникающими из-за этого дефицитами витаминов В₁, В₃, В₉, В₁₂. Прием соответствующих витаминных комплексов делает это заболевание, как минимум, частично обратимым. Кроме того, L-карнитин (1,5-2 г) может замедлить развитие болезни Альцгеймера, стимулируя синтез ацетилхолина — вещества, отвечающего за передачу нервных импульсов. Антиоксиданты витамин Е (800-1200 мг) и селен (200 мкг) могут защитить клетки мозга от повреждения.

Болезнь Паркинсона

В развитии болезни Паркинсона важную роль играет повреждение клеточных мембран и других биологических структур свободными радикалами. Поэтому в данном случае особенно важно обеспечить организму антиоксидантную защиту. Для этого назначают витамины, обладающие антиоксидантными свойствами: витамин С (1000-4000 г), витамин Е (800-2400 мг) в сочетании с селеном (200-400 мкг). Также эффективен комплекс витаминов группы В, содержащий 0,4 мг витамина В₉ и 50 мг витамина В₃.

Боли в суставах

Витамин Е (400-800 мг) может уменьшить боль и повысить подвижность в суставах. Благоприятно влияет на состояние суставов комплекс витаминов группы В, содержащий фолиевую кислоту — витамин В₉ (0,8 мг) и цианкобаламин — витамин В₁₂ (25 мкг). Витамин D (5-10 мкг), кальций, магний и селен (100-200 мкг) способствуют восстановлению хряща. Улучшает качество хрящевой ткани прием биоактивных добавок на основе глюкозамина и хондроитинсульфата - природных компонентов хряща.

Варикозное расширение вен

Чтобы поддерживать стенки сосудов в оптимальном состоянии, необходим дополнительный прием витамина С (1000 мг) — он укрепляет соединительную ткань, и меди (2-4 мг) — этот микроэлемент важен для синтеза протеинов, восстанавливающих сосудистые стенки. Витамин Е (200 мг) активизирует циркуляцию крови в ногах и снижает риск венозного тромбоза. Также полезен прием биофлавоноидов — в частности, рутина.

ВИЧ, СПИД

Чтобы замедлить развитие заболевания, целесообразно наряду с лекарственными препаратами принимать витамин С (500-1000 мг), который ингибирует репликацию вирусов и поддерживает функционирование

иммунной системы. Также на работу иммунной системы положительно влияет прием витамина В₆ (100-250 мг) и цинка (30-60 мг). Витамин А (0,9-2,4 мг) улучшает состояние кожи и слизистых оболочек, благодаря чему снижается риск респираторных и других инфекций. Антиоксиданты витамин Е (200-400 мг) и селен (200-300 мкг) снижают оксидантное поражение организма, которое сопутствует инфекциям.

Герпес

Витамин С обладает антивирусным действием, снижает интенсивность проявлений заболевания и уменьшает частоту и длительность рецидивов. Для целей профилактики назначают 250-500 мг витамина С, в период обострения — 1000 мг. Также противовирусным действием обладает цинк (15-30 мг). Содержимое масляных капсул с витамином Е (100-400 мг) можно наносить наружно на герпетические высыпания — это снимает боль и ускоряет заживление.

Гингивит, пародонтоз

Витамин С (500-1000 мг) ускоряет заживление десен и уменьшает их кровоточивость. Для лечения заболеваний пародонта наряду с витамином С применяют витамин В₉ (0,5-1 мг). Прием комплекса витамина D (5-10 мкг) и кальция (600 мг) помогает поддерживать здоровье зубов и костной ткани.

Гипертония

Алиментарные (связанные с питанием) факторы чрезвычайно важны при гипертонии. Кроме контроля за весом, потреблением поваренной соли и алкоголя необходимо обеспечить прием достаточного количества кальция (1500 мг), магния (600 мг) и антиоксидантов — например, витамина Е (200 мг) и селена (200 мкг). Комплекс витаминов группы В, содержащий витамин В₆ (25-50 мг) и витамин В₉ (0,8-1 мг), позволяет снизить уровень гомоцистеина — аминокислоты, которая является побочным продуктом клеточного метаболизма и разрушительно действует на внутренние стенки артерий. Прием омега-3-жирных кислот (2-3 г) снижает давление.

Гипогликемия

Кроме рекомендованного врачом режима питания (снижение уровня простых сахаров, дробное питание небольшими порциями и т.д.) целесообразно принимать дополнительно 200 мг магния и 5 мг марганца, поскольку дефицит этих микроэлементов увеличивает риск реактивной гипогликемии. Хром (200-400 мкг) помогает регулировать уровень глюкозы в крови.

Глаукома

Витамин С (1000-2000 мг) в сочетании с рутином (200 мг) помогает снижать внутриглазное давление. К развитию глаукомы может привести дефицит витамина В₁, в этом случае его принимают дополнительно (25

мг). Другая возможная причина высокого внутриглазного давления — нехватка в рационе цинка и хрома. Их принимают в составе мультивитаминового комплекса, содержащего 10-20 мг цинка и 200 мкг хрома.

Депрессивные расстройства

Одной из причин депрессии может быть недостаточный уровень синтеза таких нейротрансмиттеров, как серотонин и норэпинефрин. Для их синтеза необходимо достаточное поступление витаминов группы В — в частности, В₁, В₂, В₃, В₆. Витамин В₉ участвует в реакциях ингибции обратного захвата серотонина, поэтому его прием (0,8-1,5 мг) может улучшать настроение. Прием витамина В₁₂ особенно эффективен для пожилых людей, страдающих усталостью и депрессией.

Дисплазия шейки матки

Клетки эпителия, выстилающие шейку матки и влагалища, страдают от недостаточного поступления витаминов группы В, поэтому при дисплазии шейки матки рекомендован прием комплекса, содержащего витамины В₂, В₅, В₆. Помогает остановить диспластический процесс прием витамина В₉ (0,4 мг для профилактики, 5 мг для терапии) в сочетании с витамином В₁₂ (25 мкг). Витамин А в этом случае рекомендуют в высоких дозах (800 мкг для профилактики, 3 мг для терапии), поэтому его необходимо принимать под наблюдением врача. Также целесообразно принимать антиоксиданты — витамин Е и селен; это помогает замедлить развитие заболевания.

Запор

Кроме обогащения рациона достаточным количеством клетчатки и соблюдения питьевого режима, рекомендуется утром натощак принимать витамин С, постепенно увеличивая дозировку (250-2000 мг) — это способствует направлению воды в кишечник и размягчению стула. Витамин В₅ (250 мг) активизирует работу кишечника, а витамин В₉ (0,4-08 мг) купирует симптомы запора.

Интоксикация тяжелыми металлами

Для снижения абсорбции солей тяжелых металлов (свинца, алюминия, ртути, кадмия) и ускорения их вывода назначают прием витамина С (250 мг). Кальциево-магниевый комплекс (400 мг кальция, 200 мг магния) снижает накопление в организме свинца и кадмия. Витамин Е (200-400 мг) и селен (200 мкг) помогают устранить последствия отравления свинцом и ртутью. Цинк (15-30 мг) снижает абсорбцию кадмия и ускоряет выведение свинца.

Инфекционные заболевания

Для работы различных звеньев иммунной системы ключевую роль играют витамины А, В₆, В₉, В₁₂, С, Е и такие минералы, как железо, цинк, марганец, медь и селен. Для эффективного сопротивления вторжению инфекций необходимо в первую очередь поддерживать барьерные

функции слизистых оболочек и кожи — это задача витамина А (3-6 мг для профилактики, более высокие дозы для терапии). Витамин С (профилактическая доза 100-500 мг, терапевтическая — 1000 мг и выше) стимулирует работу фагоцитов — иммунных клеток, уничтожающих болезнетворные агенты в кровяном русле - и повышает производство антител. Кроме того, витамин С затрудняет проникновение вирусов и бактерий внутрь клеток. Витамин Е (100-200 мг) увеличивает сопротивляемость организма, особенно у пожилых людей.

Камни в желчном пузыре

При потреблении значительного количества жиров витамин Е (400 мг) способствует очищению желчного пузыря и растворению камней. Витамин С (250 мг) снижает риск возникновения желчнокаменной болезни.

Камни в почках

При почечнокаменной болезни врачи рекомендуют сократить потребление животных белков и продуктов, содержащих оксалаты и кальция, а также следить за питьевым режимом и не превышать обычные дозы приема витамина С. Комплекс витаминов В (50-100 мг) регулирует расщепление оксалатов. Магний (400 мг) вступает в реакцию с оксалатами, что снижает риск образования камней.

Катаракта

Одна из ведущих причин катаракты — свободнорадикальное поражение хрусталика под действием светового потока. Поэтому важным аспектом профилактики и терапии является прием витаминов с антиоксидантными свойствами. Витамин С (1000-2000 мг), принимаемый на ранних стадиях заболевания, помогает замедлить его развитие. Витамин Е (800 мг) предотвращает дальнейшее помутнение хрусталика. Также в поддержании прозрачности хрусталика важную роль играет витамин В₂ — его можно принимать в составе комплекса витаминов группы В (50 мг).

Курение

Курение запускает в организме мощный процесс оксидативного окисления, поэтому курящим людям показан прием антиоксидантов — витамина С (500 мг), витамина Е (100 мг и выше), цинка и селена. Кроме того, прием витамина С помогает улучшить дыхательные функции. Витамины В₉ (0,4-0,8 мг) и В₁₂ (25-50 мкг) способствуют профилактике развития новообразований в легких.

Менопауза

Возрастное снижение выработки эстрогена значительно снижает содержание кальция в костях, что вызывает их хрупкость (остеопороз) и увеличивает риск переломов. Комплексный прием витамина D (10 мкг) и кальция (800-1000 мг) поддерживает необходимую плотность кост-

ной ткани. Витамин Е (400 мг) смягчает симптомы, связанные с менопаузой: приливы, усталость, депрессию, сухость кожи и слизистых.

Мигрень

Риск спазмов кровеносных сосудов значительно возрастает при дефиците магния. Прием магния (400-600 мг) в сочетании с витамином В6 (50 мг) особенно эффективен при мигренях во время беременности или менструации. Комплексный прием витамина D (10 мкг) и кальция (600 мг) помогает снизить частоту и интенсивность приступов. Также людям, страдающим мигренью, рекомендуется следить, не связаны ли приступы с употреблением определенных продуктов. Чаще всего обострение вызывают красные вина, выдержанные сыры, печень, свинина, маринады, колбасы, лук, сметана, шоколад, бананы, кофе, фаст-фуд.

Мышечные спазмы

Спазмы и судороги чаще всего вызываются дефицитом магния, кальция и калия, в том числе вследствие высоких физических нагрузок и обильного потоотделения, а также приема слабительных и диуретиков. Кальций (1000 мг) и магний (600 мг) эффективны при ночных судорогах икроножных мышц, а также при спазмах во время беременности. Комплекс витаминов группы В, содержащий 25-50 мг витаминов В₁, В₃ и В₅, улучшает энергетический метаболизм в мышцах и ускоряет выведение молочной кислоты, которая может способствовать спазмам. Витамин Е (200-400 мг) защищает мышцы от окислительного стресса.

Нарушения памяти

Причинами ухудшения памяти могут стать: ухудшение мозгового кровообращения, поражение клеток мозга свободными радикалами, реактивная гипогликемия, недостаток определенных витаминов — в первую очередь, В₁, В₃, В₉ и В₁₂. Витамин В₅ тоже играет определенную роль в процессе запоминания, участвуя в синтезе нейромедиатора ацетилхолина. Для укрепления памяти рекомендуется прием 50 мг витамина В₅ (пантотеновой кислоты), антиоксидантов — витамина Е (400 мг) и селена (200 мкг), комплекса витаминов группы В (В₁, В₃, В₆) — 50 мг, мультивитаминных комплексов, содержащих железо, цинк и другие микроэлементы. Пожилым людям кроме того показан прием витамина В₉ (0,4 мг) и витамина В₁₂ (50 мкг).

Нарушения сна

Прием за 30 минут до сна одной из форм витамина В₃ — ниациновой кислоты (1 г) помогает ускорить процесс засыпания и улучшает качество сна. Кальций (600 мг), принятый перед сном, обладает успокаивающим действием и делает сон более полноценным.

Низкокалорийная диета

Диета для снижения веса не должна приводить к значительным потерям жизненно важных веществ. Даже при уменьшении суточного

объема рациона он должен оставаться полноценным. Прием хрома (200-400 мкг) позволяет избежать потери мышечной массы во время интенсивного похудения. Мультивитаминно-минеральный комплекс с полным, сбалансированным составом поможет поддержать здоровье и оптимальное самочувствие.

Остеопороз

Для поддержания нормальной плотности костей в старшем возрасте рекомендуется прием кальция (1000 мг, женщинам в период климакса — 1500 мг). Дневную дозу кальция делят на несколько порций, причем около половины нужно принимать на ночь. Витамин D (10-20 мкг) улучшает абсорбцию кальция. Его особенно важно принимать зимой, при недостатке солнечного света, или при недостаточном пребывании вне помещений. Мультиминеральные комплексы с магнием, цинком и медью также являются полезным дополнением.

Планирование беременности

За несколько месяцев до наступления беременности необходимо прекратить прием оральных контрацептивов, которые могут нарушать метаболизм фолиевой кислоты (витамина B₉), которая исключительно важна для профилактики врожденных дефектов. Чтобы заблаговременно создать запас витаминов и микроэлементов, необходимых для нормального развития плода, в этот период необходимо принимать:

витамин А – 800 мкг,
витамин В₁ – 1,5-2 мг,
витамин В₂ – 1,6-2,2 мг,
витамин В₃ (ниацин) – 20 мг,
витамин В₅ – 5-10 мг,
витамин В₆ – 2,5-5 мг,
витамин В₇ (биотин) – 75-100 мкг,
витамин В₉ – 0,8 мг,
витамин В₁₂ – 3-5 мкг,
витамин С – 100 мг,
витамин D – 10-15 мкг,
витамин Е – 15-20 мг,
витамин К – 75-100 мкг,
кальций – 600-800 мг,
магний – 300-400 мг,
цинк – 15 мг,
железо – 10-20 мг,
марганец – 2-5 мг,
медь – 2 мг,
йод – 20 мкг,
молибден – 100-250 мкг,
селен – 100-150 мкг,
хром – 100-200 мкг.



Пищевая аллергия

Кроме обнаружения пищевого аллергена и устранения его из рациона, врач может назначить витамин С (250-750 мг), поскольку он способствует расщеплению гистамина — вещества, непосредственно вызывающего аллергическую реакцию. Витамин В₃ (100 мг) также снижает выработку гистамина, тем самым позволяя купировать аллергические симптомы. Магний (250 мг) и кальций (500 мг) уменьшают проявления аллергии.

Предменструальный синдром

Прием витамина В₆ (50-100 мг) в сочетании с магнием (400 мг) снимает нервное напряжение, уменьшает боли в груди, снижает интенсивность спазмов и препятствует набору лишнего веса. Витамин С (100-250 мг) с биофлавоноидами помогает предупредить сильное маточное кровотечение. Витамин Е (400 мг) уменьшает напряженность в молочных железах и ослабляет маточные спазмы. Также для ослабления менструальных болей полезен прием омега-3-жирных кислот.

Прием оральных контрацептивов

Оральные контрацептивы влияют на метаболизм многих микроэлементов, повышая потребность организма в них. Поэтому при использовании этого метода контрацепции рекомендуется дополнительный прием витамина С (100-250 мг), комплекса витаминов группы В (5 мг витаминов В₁ и В₂, 25 мг витамина В₆, 0,4 мг витамина В₉, 10 мкг витамина В₁₂), магния (250 мг) и цинка (15 мг).

Гиперплазия простаты

Причиной доброкачественного увеличения предстательной железы может стать нарушение метаболизма цинка в ее тканях — в этом случае назначают дополнительный прием цинка (30-60 мг). Прием витамина Е (200-400 мг) помогает снизить риск увеличения простаты и развития ее злокачественных опухолей.

Простуда, грипп

С целью профилактики в период эпидемий принимают 250-500 мг витамина С и 15-30 мг цинка. При первых симптомах простудного заболевания можно увеличить дозировки до 1000 мг витамина С и 60-90 мг цинка (последний принимают порциями по 15 мг).

Профилактика онкологических заболеваний

Для профилактики различных типов злокачественных опухолей назначают соответствующие витамины и микроэлементы. Риск заболевания раком ободочной кишки снижается при приеме кальция (1000 мг) и витамина D (10 мкг). Витамин С (250-500 мг) эффективен для снижения риска заболевания раком легких и желудка (особенно если он спровоцирован употреблением мясных продуктов с нитритами). Витамин Е

(200 мг) и селен (200 мкг) — универсальные онкопротекторы, которые защищают клеточные структуры от повреждения свободными радикалами. Витамины А (1 мг), В₉ (0,4 мг) и В12 (10-20 мкг) поддерживает нормальное состояние эпителия желудочно-кишечного тракта и дыхательных путей, снижая риск заболевания раком.

Псориаз

Протекание цикла обновления клеток эпидермиса во многом связано с метаболизмом витаминов А и D, которые применяют как наружно в виде мазей, так и внутрь (8 мг витамина А, 20 мкг витамина D). Прием высоких доз витамина А должен проходить по рекомендации и под наблюдением врача. Омега-3-жирные кислоты способствуют уменьшению воспаления и восстанавливают нормальную пролиферацию клеток эпидермиса.

Рассеянный склероз

Рассеянный склероз обусловлен разрушением миелиновых оболочек нервных волокон, в том числе под действием свободных радикалов. Поэтому больным рассеянным склерозом целесообразно принимать антиоксиданты — витамин Е (400-1200 мг) и селен (200 мкг). Для выработки жирных кислот, из которых формируется миелин, необходим витамин В₁₂, поэтому его дефицит может усилить симптомы болезни. Дегенеративные процессы усиливаются при недостатке других витаминов группы В. Для облегчения симптомов рассеянного склероза рекомендуется прием комплекса витаминов В, содержащего 50 мг витамина В₁, 50 мг витамина В₆ и 0,4 мг витамина В₉. Прием омега-3-жирных кислот в форме капсул помогает замедлить развитие заболевания и уменьшить тяжесть его проявлений.

Реабилитация после химиотерапии, лучевой терапии

По назначению онколога применяют высокие дозы витаминов В₃ и Е, коэнзима Q10. Это помогает снизить токсический эффект химиотерапии и лучевой терапии.

Ревматоидный артрит

Важно обеспечить достаточное поступление омега-3-жирных кислот — в виде жирной морской рыбы или в виде пищевых добавок (2-3 г в капсулах): это уменьшает воспаление и боль, снижает ригидность суставов, способствует восстановлению пораженной синовиальной оболочки. Витамин С (1000-2000 мг) оказывает многостороннее благотворное действие на суставы: способствует восстановлению хрящевой ткани, защищает от свободнорадикального повреждения, уменьшает воспаление. Витамин В₅ (0,5-2 мг) улучшает подвижность суставов. Витамин Е (400-800 мг) обладает антиоксидантными свойствами, помогает купировать боль. Медь (2-6 мг) участвует в синтезе антиоксидантно-

го фермента супероксиддисмутазы. Цинк (15-30 мг) и селен (200 мкг) обладают противовоспалительным действием.

Сахарный диабет

Витамин С (1000-2000 мг) помогает регулировать уровень глюкозы в крови, укрепляет капилляры и снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Его можно принимать в комплексе с биофлавоноидами. Витамин Е (вначале 100 мг, увеличивая дозу до 800 мг) снижает чувствительность к инсулину, помогает снизить потребность в лекарственных препаратах, уменьшает риск образования тромбов. Хром (200-400 мкг) участвует в обмене глюкозы и помогает контролировать ее уровень в крови. У больных диабетом часто встречается дефицит магния, поэтому рекомендуется его дополнительный прием (400-600 мг). Для возмещения дефицита витаминов рекомендуется прием мультивитаминно-минерального комплекса, в частности, содержащего цинк (15 мг или более). Для купирования проявлений диабетической нейропатии назначают прием витамина В₁ и витамина В₆. В случае недавно диагностированного диабета I типа назначают витамин В₃ в форме ниацина (500 мг, увеличивая дозу до 1000-3000 мг). Важно учесть, что другая форма витамина В₃ — ниацин — в этом случае может обладать токсическим действием.

Синдром раздраженного кишечника

Цинк (30 мг) и магний (400 мг) способствуют уменьшению колик и спазмов в кишечнике. Комплекс витаминов группы В, содержащий витамины В₁ (25 мг), В₂, В₆, В₉ (0,4 мг), помогает регулировать перистальтику.

Старший возраст

У людей пожилого возраста замедляются обменные процессы, ухудшается всасываемость микроэлементов из пищи. Для компенсации сниженной абсорбции рекомендуется прием витаминов В₆ (20-25 мг), В₉ (0,4-0,8 мг), В₁₂ (5мкг). Магний (500 мг), кальций (1000-2000 мг) и витамин D (10 мкг) помогут поддержать нормальную плотность костной ткани и избежать остеопороза. Для защиты от поражения клеток свободными радикалами и укрепления иммунитета назначают витамин С (1000 мг), витамин Е (400 мг), цинк (20 мг), бета-каротин (15 мг), марганец (10 мг), селен (200 мкг).

Сухость кожи

Для поддержания гидробаланса кожи необходимо обеспечить выработку естественных липидов, удерживающих влагу. Для этого необходимо обеспечить достаточное поступление витаминов А (1 мг), С, Е (100 мг), цинка.

Тревожные расстройства, фобии

Снизить тревогу и нервное напряжение помогает магний (400-600 мг). Витамин В₃ в форме ниацинамида расслабляет мышцы и оказывает легкий седативный эффект.

Усталость, истощение, периоды высоких нагрузок

В период активной работы и стресса значительно возрастает потребность в витаминах группы В, магнии, железе и цинке. Этих элементов особенно не хватает тем, кто питается готовыми блюдами и фаст-фудом. Витамин С (250 мг) помогает уменьшить утомляемость и улучшает внимание. Дополнительный прием железа (5-10 мг) и цинка (10-20 мг) особенно важен для женщин и тех, кто придерживается вегетарианской диеты — при дефиците этих веществ возникает хроническая усталость. Витамины группы В играют важную роль в энергетическом обмене, поэтому в период повышенной физической активности необходимо принимать комплекс витаминов В, содержащий 10-25 мг витамина В₁, витамины В₂, В₃, В₅, 0,8 мг витамина В₉, 25-50 мг витамина В₁₂. Недостаток последнего из них часто приводит к истощению и депрессии у пожилых людей.

Фиброзно-кистозная мастопатия

Для снижения чувствительности молочной железы и уменьшения риска образования узлов рекомендуется прием витамина Е (200-400 мг), а также витамина А в значительных дозах (5-8 мг), что требует наблюдения врача. Йод (150-250 мкг) в ряде случаев помогает купировать боль и снижает риск развития кист. Также благотворно влияет на состояние тканей молочной железы значительное ограничение в рационе жиров, черного чая и кофе.

Целлюлит

Чтобы улучшить эластичность соединительной ткани и кожи, рекомендуется прием витамина С (500-1000 мг), предпочтительно вместе с комплексом биофлавоноидов. Витамин Е (100-200 мг) оптимизирует кровообращение и лимфоток в подкожных тканях, что помогает уменьшить отечность. Медь (2-4 мг) активизирует микроциркуляцию в тканях, цинк (10-15 мг) поддерживает их эластичность.

Чрезмерное употребление алкоголя

Серьезные проблемы со здоровьем могут возникнуть у тех, кто ежедневно употребляет более 0,5 л вина, 1 л пива или 100 мл крепких спиртных напитков. Алкоголь способствует усиленному выведению через почки многих минералов, а хроническое воспаление слизистой кишечника затрудняет их абсорбцию из пищи. Хроническое воспаление печени ведет к нарушению процесса детоксикации. Для уменьшения воздействия алкоголя на организм назначают антиоксиданты — витамины А, С, Е, цинк и селен, а также магний (400 мг), комплекс витаминов В.

Экзема

Омега-3-жирные кислоты в форме капсул (1-1,5 г) помогают уменьшить симптомы воспаления. Их принимают с витамином Е (100-200 мг), который способствует регенерации кожи. Цинк (50 мг) успокаивает раздражение и зуд.

Язва желудка

Для восстановления эпителия желудка и двенадцатиперстной кишки рекомендуется прием витамина Е (400 мг). Цинк (30-60 мг) способствует заживлению язв. Также для улучшения защитных функций слизистой оболочки желудка и ускорения заживления врач может рекомендовать высокие дозы витамина А (8-10 мг), которые необходимо принимать под его наблюдением.



Арнебия L-карнитин

Для метаболизма жиров,
производства энергии
и поддержки работы
сердца и мозга

L-карнитин – это вещество, родственное витаминам группы В, которое отвечает за перенос и расщепление жиров и таким образом способствует снижению содержания жира. Он также снижает уровень холестерина в сосудах, улучшает метаболизм миокарда и обладает нейропротекторным действием. При использовании у спортсменов L-карнитин способен повышать выносливость и защищать мышцы от чрезмерной нагрузки.

Прием комплекса «Арнебия L-карнитин» обеспечивает организм необходимым количеством карнитина. Рекомендуемая дозировка – по 1 капсуле в день во время еды, продолжительность приема – 1 месяц.



Реклама

Свид. о гос. регистрации
№ RU.77.99.11.003.E012168.12.14 от 10.12.2014 г.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

ОБЗОР ВИТАМИННЫХ ПРЕПАРАТОВ «АРНЕБИЯ»

На заводе в Куксхафене (Германия) в соответствии с самыми строгими фармацевтическими стандартами качества GMP выпускаются современные витаминные комплексы «Арнебия», разработанные в соответствии с последними научными данными медицины и биологии. Их состав подобран таким образом, чтобы присутствующие витамины и микроэлементы оптимально дополняли друг друга в своем действии. Немецкое производство гарантирует наивысшее качество как используемого сырья, так и всех производственных процессов.

В ассортимент витаминных «Арнебия» входят следующие средства:

- Арнебия Мультивитамин ретард
- Арнебия Мультивитамин
- Арнебия Мультивитамин + Минералы
- Арнебия 24 Комплекс
- Арнебия Витамин С (шипучие таблетки)
- Арнебия Витамин С (растворимый порошок)
- Арнебия L-карнитин
- Арнебия Карнитин + Витамин С
- Арнебия Витамин С + Селен + Цинк
- Арнебия Бета-каротин + Кальций
- Арнебия Ниацин + Фолиевая кислота
- Арнебия Кальций + Витамин D₃
- Арнебия Магний
- Арнебия Цинк Депот
- Арнебия Хондростафф
- Арнебия С 300 (со вкусом лимона или ягодным вкусом)

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

«Арнебия Мультивитамин»

В качестве биологически активной добавки к пище – дополнительного источника витаминов Е, В₆, В₂, В₁, В₁₂, аскорбиновой кислоты, ниацина, пантотеновой кислоты, биотина, фолиевой кислоты.

Свидетельство о государственной регистрации ЕАС
№ RU.77.99.11.003.Е.012048.12.14 от 10.12.2014 г.

Шипучие таблетки массой по 4,5 г, 20 штук в пластиковой тубе.

Состав: лимонная кислота; бикарбонат натрия (регулятор кислотности); карбонат кальция; карбонат натрия (регулятор кислотности); сорбит (влагоудерживающий агент); крахмал; трикальция фосфат (антикомкователь); инулин; L-аскорбиновая кислота (витамин С); цикламат натрия (подсластитель); ароматизатор; никотинамид (ниацин); DL-альфа-токоферола ацетат (витамин Е); сахарин натрия (подсластитель); мальтодекстрин; D-пантотенат кальция; порошок из сока красной свеклы; пиридоксина гидрохлорид (витамин В₆); рибофлавин 5'-фосфат-натрий (витамин В₂); тиамина гидрохлорид (витамин В₁); птероилмоноглутаминовая кислота (фолиевая кислота); D-биотин; цианокобаламин (витамин В₁₂).

Содержит подсластители. При чрезмерном употреблении может оказывать слабительное действие.

Прием БАД к пище в рекомендуемой дозе (1 шипучая таблетка в день) обеспечивает суточную потребность в: витамине С на 100%* 60 мг; витамине Е на 100%* 10 мг; витамине В₁ на 100%* 1,4 мг; витамине В₂ на 100%* 1,6 мг; витамине В₆ на 100%* 2 мг; витамине В₁₂ на 100%* 0,001 мг; ниацине на 100%* 18 мг; пантотеновой кислоте на 75%* 4,5 мг; фолиевой кислоте на 100%* 0,2 мг; биотине на 80%* 0,04 мг.

* от «Средняя суточная потребность взрослого человека (ССП), Приложение 2 к ТР ТС 022/2011»

Рекомендации по применению:

Взрослым по 1 таблетке, предварительно растворив в стакане воды, в день во время еды. Продолжительность приема – 1 месяц. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Противопоказания:

Индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью. Не превышать рекомендуемую суточную дозу. Не следует использовать в качестве замены разнообразному и сбалансированному питанию и здоровому образу жизни.



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

«Арнебия Мультивитамин + Минералы»

В качестве биологически активной добавки к пище – дополнительного источника кальция, магния, витаминов Е, В₆, В₂, В₁, В₁₂, аскорбиновой кислоты, ниацина, пантотеновой кислоты, биотина, фолиевой кислоты.

Свидетельство о государственной регистрации ЕАС

№ RU.77.99.11.003.Е.012049.12.14 от 10.12.2014 г.

Шипучие таблетки массой по 4,5 г, 20 штук в пластиковой тубе.

Состав: лимонная кислота; бикарбонат натрия (регулятор кислотности); карбонат кальция; карбонат магния; гидрокарбонат калия; инулин; сорбит (влагоудерживающий агент); L-аскорбиновая кислота (витамин С); крахмал; три кальция фосфат (антикомкователь); цикламет натрия (подсластитель); ароматизатор; никотинамид (ниацин); DL-альфа-токоферола ацетат (витамин Е); мальтодекстрин; сахарин натрия (подсластитель); порошок из сока красной свеклы; D-пантотенат кальция; пиридоксина гидрохлорид (витамин В₆); рибофлавин 5'-фосфат-натрий (витамин В₂); тиамин гидрохлорид (витамин В₁); птероилмоноглутаминовая кислота (фолиевая кислота); D-биотин; цианокобаламин (витамин В₁₂).

Содержит подсластители. При чрезмерном употреблении может оказывать слабительное действие.

Прием БАД к пище в рекомендуемой дозе (2 шипучие таблетки в день) обеспечивает суточную потребность в: кальции на 16%* 160 мг; магнии на 15%* 60 мг; витамине С на 200%* 120 мг; витамине Е на 200%* 20 мг; витамине В₁ на 200%* 2,8 мг; витамине В₂ на 200%* 3,2 мг; витамине В₆ на 200%* 4 мг; витамине В₁₂ на 200%* 0,002 мг; ниацине на 200%* 36 мг; пантотеновой кислоте на 150%* 9 мг; фолиевой кислоте на 200%* 0,4 мг; биотине на 160%* 0,08 мг.

* от «Средняя суточная потребность взрослого человека (ССП), Приложение 2 к ТР ТС 022/2011»

Рекомендации по применению:

Взрослым по 1 таблетке, предварительно растворив в стакане воды, 2 раза в день во время еды. Продолжительность приема – 1 месяц. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Противопоказания:

Индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью. Не превышать рекомендуемую суточную дозу. Не следует использовать в качестве замены разнообразному и сбалансированному питанию и здоровому образу жизни.



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

«Арнебия Мультивитамин ретард»

В качестве биологически активной добавки к пище – дополнительного источника витаминов А, D₃, K₁ и микроэлементов (железа, цинка, хрома, йода, меди, марганца, молибдена), содержащей селен.

Свидетельство о государственной регистрации ЕАС

№ RU.77.99.11.003.E.012169.12.14 от 10.12.2014 г.

Капсулы массой по 601 мг, 80 шт. в блистерах, в картонной пачке.

Состав: сахар, желатин, кальция фосфат, кукурузный крахмал, сироп глюкозы, магния оксид, цинка сульфат, калия хлорид, мальтодекстрин, маннит, железа фумарат, марганца сульфат, меди сульфат, шеллак (глазирователь), ретилацетат (витамин А), титана диоксид (краситель), рибофлавин (краситель), растительный жир, тальк (антикомкователь), хрома (III) хлорид, калия йодид, натрия молибдат, натрия селенит, фитоменадион (витамин K₁), холекальциферол (витамин D₃).

Прием БАД к пище в рекомендуемой дозе обеспечивает суточную потребность в: витамин А 800 мкг 100%¹; витамин D₃ 5 мкг 100%¹; витамин K₁ 20 мкг 17%²; хром 25 мкг 50%²; железо 2,1 мг 15%¹; йод 100 мкг 67%¹; медь 500 мкг 50%²; марганец 0,9 мг 45%²; молибден 20 мкг 28,5%²; селен 10 мкг 14%¹; цинк 5,0 мг 33%¹; ¹ % от рекомендуемого уровня потребления, Приложение 2 к ТР ТС 022/2011; ² % от адекватного уровня потребления, МР 2.3.1.1915-04

Рекомендации по применению:

Взрослым по 1 капсуле в день во время еды, запивая жидкостью. Продолжительность приема – 1 месяц. Прием можно повторять 3-4 раза в год. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Противопоказания:

Индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью, нарушения углеводного обмена, состояния, при которых противопоказаны препараты йода. Лицам с заболеваниями щитовидной железы рекомендуется проконсультироваться с врачом-эндокринологом. Не превышать рекомендуемую суточную дозу. Не следует использовать в качестве замены разнообразному и сбалансированному питанию и здоровому образу жизни.



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

«Арнебия 24 Комплекс»

В качестве биологически активной добавки к пище - дополнительного источника витаминов А, В₁, В₂, В₆, В₁₂, С, Д₃, Е, К₁, биотина, фолиевой кислоты, ниацина, пантотеновой кислоты, и минеральных веществ (кальция, магния, фосфора, хрома, железа, йода, меди, марганца, молибдена, селена, цинка).

Свидетельство о государственной регистрации ЕАС

№ RU.77.99.11.003.E.012170.12.14 от 10.12.2014 г.

Таблетки массой 1,45 г, 100 штук в пластиковой банке.

Состав: кальция фосфат, магния оксид, кальция карбонат, L-аскорбиновая кислота (витамин С), сорбит (влажудерживающий агент), микрокристаллическая целлюлоза (наполнитель), гидроксипропилметилцеллюлоза (наполнитель), DL-альфа-токоферола ацетат (витамин Е), ниацин, железа фумарат, магниевая соль жирной кислоты (антикомкователь), поливинилпирролидон (антикомкователь), титана диоксид (краситель), D-пантотенат кальция, оксид цинка, марганца сульфат, меди сульфат, крахмал, витамин В₆, витамин В₂, тальк (антикомкователь), витамин В₁, витамин А, полисорбат 80 (эмульгатор), фолиевая кислота, хрома (III) хлорид, железа оксид (краситель), йодид калия, натрия молибдат, фитоменадион (витамин К₁), натрия селенат, D-биотин, холекальциферол (витамин Д₃), витамин В₁₂.

Содержит подсластитель. При чрезмерном употреблении может оказывать слабительное действие.

Прием БАД к пище в рекомендуемой дозе (1 таблетка в день) обеспечивает суточную потребность в: витамине А на 100%* 0,8 мг; витамине В₁ на 78,5%* 1,1 мг; витамине В₂ на 87,5%* 1,4 мг; витамине В₆ на 70%* 1,4 мг; витамине В₁₂ на 250%* 0,0025 мг; витамине С на 133%* 80 мг; витамине Д₃ на 100%* 0,005 мг; витамине Е на 120%* 12 мг; витамине К₁ на 63%** 0,075 мг; биотине на 100%* 0,05 мг; фолиевой кислоте на 100%* 0,2 мг; ниацина на 89%* 16 мг; пантотеновой кислоте на 100%* 6 мг; кальции на 20%* 200 мг; магнии на 25%* 100 мг; фосфоре на 16%* 125 мг; хrome на 80%** 0,04 мг; железе на 36%* 5 мг; йоде на 67%* 0,1 мг; меди на 100%** 1 мг; марганце на 100%** 2 мг; молибдене на 111%* 0,05 мг; селене на 43%* 0,03 мг; цинке на 33%* 5 мг

* от «Средняя суточная потребность взрослого человека (ССП), Приложение 2 к ТР ТС 022/2011»

** % от АУП, МР 2.3.1.1915-04

Рекомендации по применению:

Взрослым по 1 таблетке в день во время еды, запивая жидкостью. Продолжительность приема – 1 месяц. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Противопоказания:

Индивидуальная непереносимость компонентов. Не превышать рекомендуемую суточную дозу. Не следует использовать в качестве замены разнообразному и сбалансированному питанию и здоровому образу жизни.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

«Арнебия L-карнитин»

В качестве биологически активной добавки к пище – источника L-карнитина.

Свидетельство о государственной регистрации ЕАС

№ RU.77.99.11.003.E.012168.12.14 от 10.12.2014 г.

Капсулы массой по 576 мг, 100 штук в пластиковой банке.

Состав: L-карнитин-L-тарtrate, желатин, кукурузный крахмал, целлюлоза (наполнитель), кремния диоксид (антикомкователь), магниевые соли жирных кислот (антикомкователь), титана диоксид (краситель), железа оксид (краситель).

Пищевая ценность (в одной капсуле 576 мг):

энергетическая ценность - 5 кДж/1,1 ккал; жиры - 0,005 г; из них насыщенные жирные кислоты - 0,005 г; углеводы - 0,074 г; из них сахар - 0 г; волокна - 0 г; белки - 0,08 г; натрий - 0,0004 г; соль (в пересчете на NaCl) <0,0006 г; соль* (согл. 1169/2011/ЕС) - 0,001 г

* Подсчет содержания соли на основании наличия естественно встречаемого натрия (содержание натрия x 2,5)

Прием БАД к пище в рекомендуемой дозе обеспечивает суточную потребность в L-карнитине 250 мг 83%**

** % от адекватного уровня потребления, МР 2.3.1.1915-04

Рекомендации по применению:

Взрослым по 1 капсуле в день во время еды, запивая жидкостью. Продолжительность приема – 1 месяц. Прием можно повторять 3-4 раза в год. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Противопоказания:

Индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью. Не превышать рекомендуемую суточную дозу. Не следует использовать в качестве замены разнообразному и сбалансированному питанию и здоровому образу жизни.



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

«Арнебия Витамин С» (шипучие таблетки)

В качестве биологически активной добавки к пище – дополнительного источника аскорбиновой кислоты и витамина В₂.

Свидетельство о государственной регистрации ЕАС

№ RU.77.99.11.003.Е.012172.12.14 от 10.12.2014 г.

Шипучие таблетки массой по 4,0 г, 20 штук в пластиковой тубе.

Состав: лимонная кислота (регулятор кислотности); бикарбонат натрия (регулятор кислотности); карбонат кальция (носитель); карбонат натрия (регулятор кислотности); L-аскорбиновая кислота (витамин С); сорбит (влагоудерживающий агент, подсластитель); крахмал; инулин; трикальция фосфат (антикомкователь); циклакат натрия (подсластитель); ароматизатор; сахарин натрия (подсластитель); рибофлавин 5'-фосфат-натрий (краситель).

Содержит подсластитель сорбит.

При чрезмерном употреблении может оказывать слабительное действие.

Прием БАД к пище в рекомендуемой дозе (1 шипучая таблетка в день) обеспечивает суточную потребность в: витамине С на 100%* 60 мг; витамине В₂ на 87,5%* 1,4 мг

* от «Средняя суточная потребность взрослого человека (ССП), Приложение 2 к ТР ТС 022/2011»

Рекомендации по применению:

Взрослым по 1 таблетке, предварительно растворив в стакане воды, в день во время еды. Продолжительность приема – 1 месяц. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Противопоказания:

Индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью. Не превышать рекомендуемую суточную дозу. Не следует использовать в качестве замены разнообразному и сбалансированному питанию и здоровому образу жизни.



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

«Арнебия Витамин С» (растворимый порошок)

В качестве биологически активной добавки к пище – дополнительного источника витамина С.

Свидетельство о государственной регистрации ЕАС

№ RU.77.99.11.003.E.009837.11.14 от 20.10.2014 г.

Порошок в пакетиках по 5,0 г, 20 штук в картонной пачке.

Состав: сахар, лимонная кислота; гидрокарбонат натрия (регулятор кислотности); L-аскорбиновая кислота (витамин С); крахмал картофельный; ароматизатор пищевой; цикламат натрия (подсластитель); мальтодекстрин; сахарин натрия (подсластитель); сок красной свеклы порошок; рибофлавин 5'-фосфат натрия (краситель).

Прием БАД к пище в рекомендуемой дозе (1 пакетик в день) обеспечивает суточную потребность в витамине С на 267%* (160 мг)

* от «Средняя суточная потребность взрослого человека (ССП), Приложение 2 к ТР ТС 022/2011»

Пищевая ценность 1 пакетика:

углеводы - 3,6 г; в том числе сахар - 3,5 г; энергетическая ценность - 17 ккал

Рекомендации по применению:

Взрослым по 1 пакету в день, растворив содержимое в стакане (250 мл) прохладной воды, во время еды. Продолжительность приема – 1 месяц. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Противопоказания:

Индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью. Не превышать рекомендуемую суточную дозу. Не следует использовать в качестве замены разнообразному и сбалансированному питанию и здоровому образу жизни.



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

«Арнебия Карнитин + Витамин С»

В качестве биологически активной добавки к пище – источника L-карнитина и дополнительного источника витамина С.

Свидетельство о государственной регистрации ЕАС

№ RU.77.99.11.003.Е.011252.11.14 от 25.11.2014 г.

Шипучие таблетки массой 4,3 г, 20 штук в пластиковой тубе.

Состав: лимонная кислота; гидрокарбонат натрия (регулятор кислотности); L-карнитин-тарtrat; сорбит (влажудерживающий агент); крахмал картофельный; L-аскорбиновая кислота (витамин С); трикальция фосфат (агент антислеживающий) (Е 341); ароматизатор пищевой; цикламат натрия (подсластитель); инулин; сахарин натрия (подсластитель); рибофлавин 5'-фосфат натрия (краситель).

Содержит подсластитель сорбит. При чрезмерном употреблении может оказывать слабительное действие.

Прием БАД к пище в рекомендуемой дозе (1 шипучая таблетка в день) обеспечивает суточную потребность в: L-карнитине на 66,7%** 200 мг; витамине С на 200%* 120 мг

* от «Средняя суточная потребность взрослого человека (ССП), Приложение 2 к ТР ТС 022/2011»

** % от адекватного уровня потребления, МР 2.3.1.1915-04

Пищевая ценность 1 таблетки:

углеводы 0,38 г; энергетическая ценность 9 ккал

Рекомендации по применению:

Взрослым по 1 таблетке в день, растворив в стакане (250 мл) прохладной воды, во время еды. Продолжительность приема -1 месяц. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Противопоказания:

Индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью. Не превышать рекомендуемую суточную дозу. Не следует использовать в качестве замены разнообразному и сбалансированному питанию и здоровому образу жизни.



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

«Арнебия Витамин С + Селен + Цинк»

В качестве биологически активной добавки к пище – дополнительного источника цинка, селена и витамина С.

Свидетельство о государственной регистрации ЕАС

№ RU.77.99.11.003.E.010989.11.14 от 19.11.2014 г.

Шипучие таблетки массой 4,3 г, 20 штук в пластиковой тубе.

Состав: лимонная кислота; гидрокарбонат натрия (регулятор кислотности); сорбит (влагоудерживающий агент); карбонат натрия (регулятор кислотности); инулин; L-аскорбиновая кислота (витамин С); крахмал картофельный; трикальция фосфат (агент антислеживающий) (Е 341); ароматизатор пищевой; цикламат натрия (подсластитель); глюконат цинка; сахарин натрия (подсластитель); рибофлавин 5'-фосфат натрия (краситель); селенат натрия.

Содержит подсластитель сорбит. При чрезмерном употреблении может оказывать слабительное действие.

Прием БАД к пище в рекомендуемой дозе (1 шипучая таблетка в день) обеспечивает суточную потребность в: цинке на 33%* 5 мг; селене на 79%* 0,055 мг; витамине С на 133%* 80 мг

* от «Средняя суточная потребность взрослого человека (ССП), Приложение 2 к ТР ТС 022/2011»

Пищевая ценность 1 таблетки:

углеводы - 0,55 г; энергетическая ценность - 9 ккал

Рекомендации по применению:

Взрослым по 1 таблетке в день, растворив в стакане (250 мл) прохладной воды, во время еды. Продолжительность приема - 1 месяц. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Противопоказания:

Индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью. Не превышать рекомендуемую суточную дозу. Не следует использовать в качестве замены разнообразному и сбалансированному питанию и здоровому образу жизни.



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

«Арнебия Бета-Каротин + Кальций»

В качестве биологически активной добавки к пище - источника бета-каротина и дополнительного источника кальция, витаминов С, Е, В₆, В₁, В₂, В₁₂, биотина, ниацина, пантотеновой кислоты, фолиевой кислоты.

Свидетельство о государственной регистрации ЕАС

№ RU.77.99.11.003.E.011139.11.14 от 21.11.2014 г.

Шипучие таблетки массой 4,5 г, 20 штук в пластиковой тубе.

Состав: лимонная кислота; карбонат кальция; гидрокарбонат натрия (регулятор кислотности); сорбит (влагоудерживающий агент); инулин; карбонат натрия (регулятор кислотности); трикальция фосфат (агент антислеживающий) (Е 341); ароматизатор пищевой; цикламат натрия (подсластитель); крахмал картофельный; L-аскорбиновая кислота (витамин С); сахарин натрия (подсластитель); DL-альфа-токоферол ацетат (витамин Е); никотинамид (ниацин); D-пантотенат кальция (пантотеновая кислота); β-каротин; рибофлавин 5'-фосфат натрия (витамин В₂); пиридоксина гидрохлорид (витамин В₆); тиамин гидрохлорид (витамин В₁); птероилмоноглутаминовая кислота (фолиевая кислота); D-биотин; цианкобаламин (витамин В₁₂).

Содержит подсластитель сорбит. При чрезмерном употреблении может оказывать слабительное действие.

Прием БАД к пище в рекомендуемой дозе (1 шипучая таблетка в день) обеспечивает суточную потребность в: кальции на 30%* 300 мг; β-каротине на 48%** 2,4 мг; витамине С на 67%* 40 мг; биотине на 50%* 0,025 мг; ниацине на 44%* 8 мг; витамине Е на 60%* 6,0 мг; пантотеновой кислоте на 50%* 3,0 мг; витамине В₆ на 35%* 0,7 мг; витамине В₁ на 39%* 0,55 мг; витамине В₂ на 44%* 0,7 мг; фолиевой кислоте на 50%* 0,1 мг; витамине В₁₂ на 125%* 1,25 мкг

* от «Средняя суточная потребность взрослого человека (ССП), Приложение 2 к ТР ТС 022/2011»

** % от адекватного уровня потребления, МР 2.3.1.1915-04

Рекомендации по применению:

Взрослым по 1 таблетке в день, растворив в стакане (250 мл) прохладной воды, во время еды. Продолжительность приема - 1 месяц. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Противопоказания:

Индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью. Не превышать рекомендуемую суточную дозу. Не следует использовать в качестве замены разнообразному и сбалансированному питанию и здоровому образу жизни.



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

«Арнебия Ниацин + Фолиевая кислота»

В качестве биологически активной добавки к пище – дополнительного источника кальция, витаминов Е, В₁, В₂, В₆, В₁₂, аскорбиновой кислоты, ниацина, пантотеновой кислоты, биотина, фолиевой кислоты.

Свидетельство о государственной регистрации ЕАС

№ RU.77.99.11.003.Е.004572.10.18 от 16.10.2018 г.

Шипучие таблетки массой по 4,5 г, 20 штук в пластиковой тубе.

Состав: лимонная кислота (регулятор кислотности); гидрокарбонат натрия (регулятор кислотности); сорбит (влагоудерживающий агент); карбонат кальция; инулин; карбонат натрия (регулятор кислотности); порошок из сока красной свеклы (мальтодекстрин, порошок сока красной свеклы); крахмал; ароматизатор «клубника»; циклакат натрия (подсластитель); трикальция фосфат (антислеживающий агент); L-аскорбиновая кислота (витамин С); DL-альфа-токоферола ацетат (витамин Е); сахарин натрия (подсластитель); никотинамид (ниацин); D-пантотенат кальция (пантотеновая кислота); цианкобаламин (витамин В₁₂); рибофлавин 5'-фосфат-натрий (витамин В₂); пиридоксина гидрохлорид (витамин В₆); тиамина гидрохлорид (витамин В₁); птероилмоноглутаминовая кислота (фолиевая кислота); D-биотин.

Содержит подсластители. При чрезмерном употреблении может оказывать слабительное действие.

Прием БАД к пище в рекомендуемой дозе (2 шипучие таблетки в день) обеспечивает суточную потребность в кальции на 24 %* (240 мг), витамине С на 133 %* (80 мг), витамине Е на 120 %* (12 мг), витамине В₁ на 79 %* (1,1 мг), витамине В₂ на 88 %* (1,4 мг), витамине В₆ на 70 %* (1,4 мг), витамине В₁₂ на 250 %* (0,0025 мг), ниацине на 89 %* (16 мг), пантотеновой кислоте на 100 %* (6,0 мг), фолиевой кислоте на 100 %* (0,2 мг), биотине на 100 %* (0,05 мг).

* от «Средняя суточная потребность человека (ССП), Приложение 2 к ТР ТС 022/2011», не превышает верхний допустимый уровень суточного потребления, устан. согл. «Единым сан.-эпид. и гигиен. треб-ям к тов., подл. сан.-эпид. надзору (контролю)».

Рекомендации по применению:

Взрослым принимать по 1 таблетке, предварительно растворив в стакане воды, 2 раза в день во время еды. Продолжительность приема – 1 месяц. При необходимости прием можно повторить.

Противопоказания:

Индивидуальная непереносимость компонентов БАД к пище, беременность, кормление грудью.



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

«Арнебия Кальций + Витамин D₃»

В качестве биологически активной добавки к пище – дополнительного источника кальция и витамина D₃.

Свидетельство о государственной регистрации ЕАС

№ RU.77.99.11.003.E.000199.01.15 от 14.01.2015 г.

Шипучие таблетки массой 4,75 г, 20 штук в пластиковой тубе.

Состав: лимонная кислота; карбонат кальция; гидрокарбонат натрия (регулятор кислотности); сорбит (влажнотерживающий агент); крахмал картофельный; трикальция фосфат (агент анти-слеживающий) (Е 341); инулин; цикламат натрия (подсластитель); яблочная кислота; ароматизатор; сахарин натрия (подсластитель); рибофлавин 5'-фосфат натрия (краситель); холекальциферол (витамин D₃).

Содержит подсластитель сорбит. При чрезмерном употреблении может оказывать слабительное действие.

Прием БАД к пище в рекомендуемой дозе (1 шипучая таблетка в день) обеспечивает суточную потребность в: кальции на 60%* 600 мг; витамине D₃ на 100%* 5 мкг

* от «Средняя суточная потребность взрослого человека (ССП), Приложение 2 к ТР ТС 022/2011»

Пищевая ценность 1 таблетки:

углеводы - 0,38 г; энергетическая ценность - 9 ккал

Рекомендации по применению:

Взрослым по 1 таблетке в день, растворив в стакане (250 мл) прохладной воды, во время еды. Продолжительность приема - 1 месяц. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Противопоказания:

Индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью. Не превышать рекомендуемую суточную дозу. Не следует использовать в качестве замены разнообразному и сбалансированному питанию и здоровому образу жизни.



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

«Арнебия Магний»

В качестве биологически активной добавки к пище – дополнительного источника магния.

Свидетельство о государственной регистрации ЕАС

№ RU.77.99.11.003.E.004721.03.15 от 13.03.2015 г.

Шипучие таблетки массой 4,0 г, 20 штук в пластиковой тубе.

Состав: лимонная кислота; карбонат магния; гидрокарбонат натрия (регулятор кислотности); яблочная кислота; инулин; сорбит (влажудерживающий агент); крахмал картофельный; цикламат натрия (подсластитель); ароматизатор пищевой; сахарин натрия (подсластитель); рибофлавин 5'-фосфат натрия (краситель).

Содержит подсластитель сорбит. При чрезмерном употреблении может оказывать слабительное действие.

Прием БАД к пище в рекомендуемой дозе (2 шипучие таблетки в день) обеспечивает суточную потребность в магнии на 94%* (375 мг)

* от «Средняя суточная потребность взрослого человека (ССП), Приложение 2 к ТР ТС 022/2011»

Пищевая ценность 1 таблетки:

углеводы - 0,17 г; энергетическая ценность - 8 ккал

Рекомендации по применению:

Взрослым по 1 таблетке, растворив в стакане (250 мл) прохладной воды, 2 раза в день во время еды. Продолжительность приема – 1 месяц. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Противопоказания

Индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью. Не превышать рекомендуемую суточную дозу. Не следует использовать в качестве замены разнообразному и сбалансированному питанию и здоровому образу жизни.



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

«Арнебия Цинк Депот»

В качестве биологически активной добавки к пище - дополнительного источника цинка и витамина С.

Свидетельство о государственной регистрации ЕАС

№ RU.77.99.11.003.E.012047.12.14 от 10.12.2014 г.

Капсулы массой 0,626 г, 32 шт. в блистерах, в картонной пачке.

Состав: L-аскорбиновая кислота (витамин С); сахар; желатин; шеллак (покрытие); крахмал; цинка сульфат моногидрат; сироп глюкозы; растительный жир; тальк (антикомкователь); красители: рибофлавин и титана диоксид.

Прием БАД к пище в рекомендуемой дозе (1 капсула в день) обеспечивает суточную потребность в: цинке на 33%* 5 мг; витамине С на 500%* 300 мг

* от «Средняя суточная потребность взрослого человека (ССП), Приложение 2 к ТР ТС 022/2011»

Рекомендации по применению:

Взрослым по 1 капсуле в день во время еды, запивая жидкостью. Продолжительность приема – 1 месяц. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Противопоказания:

Индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью. Не превышать рекомендуемую суточную дозу. Не следует использовать в качестве замены разнообразному и сбалансированному питанию и здоровому образу жизни.



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

«Арнебия Хондростафф»

В качестве биологически активной добавки к пище - источника глюкозамина, дополнительного источника витаминов В₆, С и микроэлементов (цинка, селена). Содержит хондроитинсульфат.

Свидетельство о государственной регистрации ЕАС

№ RU.77.99.11.003.Е.012171.12.14 от 10.12.2014 г.

Капсулы массой 0,676 г, 80 шт. в блистерах, в картонной пачке.

Состав: калия глюкозамин сульфат; желатин; хондроитинсульфат; L-аскорбиновая кислота (витамин С); магневая соль жирной кислоты (антикомкователь); диоксид кремния (антикомкователь); титана диоксид (краситель); оксид цинка; пиридоксина гидрохлорид (витамин В₆); натрия селенат

Прием БАД к пище в рекомендуемой дозе (2 капсулы в день) обеспечивает суточную потребность в: глюкозамине на 140%** 700 мг; хондроитинсульфате на 19%** 75 мг; витамине В₆ на 70%* 1,4 мг; витамине С на 133%* 80 мг; цинке на 16%* 2,4 мг; селене на 43%* 0,03 мг

* от «Средняя суточная потребность взрослого человека (ССП), Приложение 2 к ТР ТС 022/2011»

** % от АУП, МР 2.3.1.1915-04

Рекомендации по применению:

Взрослым по 1 капсуле 2 раза в день во время еды, запивая жидкостью. Продолжительность приема – 1 месяц. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Противопоказания:

Индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью. Не превышать рекомендуемую суточную дозу. Не следует использовать в качестве замены разнообразному и сбалансированному питанию и здоровому образу жизни.



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

«Арнебия С 300 горячий напиток со вкусом лимона» «Арнебия С 300 горячий напиток с ягодным вкусом»

В качестве биологически активной добавки к пище - дополнительного источника витамина С, источника инулина.

Свидетельство о государственной регистрации ЕАС

№ RU.77.99.11.003.Е.004675.10.18 от 24.10.2018 г.

№ RU.77.99.11.003.Е.004568.10.18 от 16.10.2018 г.

Порошок в пакетиках по 5,5 г

Состав: инулин (из корня цикория), лимонная кислота (регулятор кислотности), L-аскорбиновая кислота (витамин С), гидрокарбонат натрия (регулятор кислотности), цикламат натрия (подсластитель), ароматизатор «лимон», ароматизатор «лимон-лайм», сахарин натрия (подсластитель), рибофлавин 5-фосфат натрия (краситель).

Состав: инулин (из корня цикория), лимонная кислота (регулятор кислотности), L-аскорбиновая кислота (витамин С), гидрокарбонат натрия (регулятор кислотности), порошок сока красной свёклы (мальтодекстрин, порошок сока красной свёклы), цикламат натрия (подсластитель), ароматизатор «малина», ароматизатор «черника», сахарин натрия (подсластитель), ароматизатор «клюква», рибофлавин 5-фосфат натрия (краситель).

Содержит подсластители. При чрезмерном употреблении может оказывать слабительное действие.

Прием БАД к пище в рекомендуемой дозе (1 пакетик в день) обеспечивает суточную потребность в витамине С на 500 %* (300 мг).

* от «Средняя суточная потребность взрослого человека (ССП), Приложение 2 к ТР ТС 022/2011», не превышает верхний допустимый уровень суточного потребления, устан. согл. «Единым сан.-эпид. и гигиен. треб.-ям к тов., подл. сан.-эпид. надзору (контролю)».

Рекомендации по использованию:

Содержимое пакетика (5,5 г) растворить в стакане (250 мл) горячей воды; взрослым принимать 1 раз в день во время еды. Продолжительность приема – 1 месяц. При необходимости прием можно повторить.

Противопоказания:

Индивидуальная непереносимость компонентов БАД к пище, беременность, кормление грудью. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

Заключение

Ученые разных специальностей (биохимики, биологи, диетологи, врачи) сегодня приходят к пониманию того факта, что многие заболевания современного человека, особенно в развитых странах мира, напрямую связаны с дефицитом различных витаминов и микроэлементов. Изменившийся характер питания, уменьшение содержания полезных элементов в растительной и животной пище, обеднение почв – все это снижает количество микроэлементов и витаминов в рационе. Устранить этот дефицит – значит, во многих случаях излечить имеющуюся болезнь. Консультация врача, контроль уровня необходимых веществ в организме и учет собственных особенностей и симптомов станут важными шагами на пути к оздоровлению организма. Конечно, прием витаминных препаратов не может служить заменой полноценному питанию и здоровому образу жизни, но он станет надежной опорой и помощью для всех, кто заботится о своем благополучии.

Современные витаминные комплексы компании «Арнебия», выпускаемые в Германии, содержат высококачественные компоненты (витамины, микроэлементы), позволяющие эффективно решать задачи сохранения здоровья и хорошего самочувствия.



ООО «АРНЕБИЯ»
115193, ул. Южнопортовая, д.6/28
Тел.: (495) 380-14-67
E-mail: info@arnebia.ru
www.arnebia.ru

