1. **Витамины для глаз с лютеином**

Лютеин - кислородосодержащий каротиноид (пигмент желтого цвета), который еще называется "витамином для глаз". Его используют для профилактики различных заболеваний глаз, так же возрастную макулярную дегенерацию, пигментную дистрофию сетчатки, катаракту.

Световой фильтр - вот основная функция лютеина. Он защищает ткани глазного яблока от разрушительного влияния солнечного света, больше всего от ультрафиолета.

Лютеин и образующийся из него зеаксантин являются пигментом желтого пятна, который располагается в центре сетчатой оболочки глаза. Именно эта область отвечает за качественное и ясное зрение. Лютеин и зеаксантин вместе с витаминами С, Е и бетта каротином, являются мощными антиоксидантами, которые защищают организм человека от вредного воздействия.

Последние исследования выявили, что есть третий каротиноид содержащийся в желтом пятне глазной оболочки. Его назвали как мезо-зеаксантин. Но этот пигмент не содержится в еде, а образуется в сечатой оболочке глаза из полученного лютеина.

Дневная доза лютеина должна быть 5мг. Даже если у вас максимально сбалансированное питание получить такое количество лютеина с едой невозможно. Потому мы рекомендуем вам принимать лютеин дополнительно!

Исследования показали, что регулярный прием лютеина на протяжении 24 месяцев приводит к улучшению зрения на 30%.

Принимать его нужно с жирной пищей, так он лучше всего усваивается.

1. **Чувствуете, что ваша кожа выглядит не так привлекательно? Почему лучше покупать гиалуроновую кислоту (name)?**

Гиалуроновая кислота находится в значительных концентрациях в соединительной и эпителиальной тканях, а кроме того в тканях глазного яблока. В фарминдустрии гилауроновую кислоту достают с петушиного гребня или искусственно производят в лабораторных условиях.

Используют гиалуроновую кислоту в области заболевания суставов, подобных как остеоартрит; в офтальмологии во время операций в области удаления катаракты и трансплантации роговицы; в пластической хирургии наполнитель для губ; для заживления ран, язв, ожогов; в целях увлажнения кожи.

Гиалуроновая кислота компании (name) не включает консервантов, синтетических красителей, сои, глютена, казеина. Выделяется качеством и наиболее результативным воздействием согласно сопоставлению с подобной продукцией иных марок (анализ 4,5 согласно 5-бальной шкале). В соответствии с информации выборочных опросов, проводившихся в течении 5 лет, общество, потребляющие гиалуроновую кислоту (name), достигли значимого улучшения состояния здоровья и внешнего вида.

1. **Давайте поговорим о наших дорогих женщинах. Какие витамины при менопаузе принимать?**

Менопауза — это всегда приливы, резкие скачки настроения, чувства ухудшения здоровья. К сожалению, все эти симптомы связаны с гормональным дисбалансом. Мы постарались для Вас собрать список добавок, который поможет избавится от симптомов менопаузы.

Список добавок:

- Льняное семя уменьшает ночную потливость. Хороший источник лигнина (биополимер, входящий в состав клетчатки), который участвует в балансировке уровня гормонов.

- Воронец (волчьи ягоды), корень избавляет от приливов. Не рекомендуется использовать, если есть проблемы с печенью.

- Кальций. Многие женщины в период менопаузы подвержены риску развития остеопороза. Это связанно с понижением уровня гормонов. Дополнительный прием кальция необходим для предотвращения рарефикации костей.

- Женьшень улучшает настроение и сон.

- Красный клевер источник растительных эстрогенов.

- Дикий ямс содержит натуральные соединения близкие по составу к эстрогену и прогестерону. Считается альтернативой гормонотерапии.

- Витамин Д3 необходим для лучшего усвоения кальция.

- Хрома пиколинат отвечает за обмен сахаров в организме. При менопаузе из-за гормонального дисбаланса могут наблюдаться резкие колебания уровня сахара в крови, что может привести к развитию диабета. Особенно это касается женщин с лишним весом.

- Дягиль лекарственный используется для уменьшения приливов. Перед использованием лучше проконсультироваться с врачом.

- Лакрица стимулирует работу эндокринной системы.

- Соя - богатый источник женских гормонов.

- Зверобой известное средство для лечения легких форм депрессии. При менопаузе помогает избавиться от резких перепадов настроения.

1. **5 факторов как повысить иммунитет осенью**

В осеннее время наш организм больше всего подвержен атакам на иммунную систему.

Давайте же рассмотрим, как этого избежать и оставаться бодрым и здоровым, даже в такую сырую и холодную погоду:

Поддерживайте иммунитет!

Прежде всего нужно поддерживать свой иммунитет на должном уровне. Для этого следует ограничить употребление фастфуда, сахара и алкоголя. И разнообразить рацион различными фруктами, овощами и увеличить потребление цельно зерновых продуктов. Это позволит обеспечить организм полезными микроэлементами и наладит работу ЖКТ.

Высыпайтесь

Полноценный сон – залог здоровья и долголетия, он помогает предотвратить многие болезни, избавляет от депрессии и помогает чувствовать себя бодрым и жизнерадостным.

Больше двигайтесь

Современный мир с его технологиями приводит к снижению физической активности. А ведь даже простая прогулка на свежем воздухе, может укрепить ваш иммунитет.

Обеспечьте организм витаминами.

Позаботитесь о том, чтоб в вашем рационе было достаточное количество всех необходимых витаминов и минералов.

Принимайте пробиотики:

Пробиотики – это бактерии которые формируют здоровую флору кишечника, дополнительное потребление их в качестве добавок способствует нормализации работы ЖКТ и как следствие повысит иммунитет.

1. **3 продукта которых нужно употреблять каждый день**

Состояние нашей кожи – это прямое отражение того что происходит в организме, оно отражает здоровье эндокринной системы.

Употребление всего трех продуктов помогут настроить баланс гормонов, придадут коже натуральный цвет и свежесть:

Ягоды

Черника, малина, клубника и другие, имеют в своем составе большое количество антиоксидантов, которые предотвращают преждевременное старение кожи. Они содержат большое количество клетчатки, нормализируют уровень сахара, являются хорошим источником витаминов и бодрости. Но где взять ягоды в осеннее время?

На нашем сайте вы найдете множество готовых продуктов питания на основе ягод. Взвары и кисели, изготовленные с сохранением всех питательных веществ и полезных свойств, лучшее решение!

Овес

Издревле известно, что овес — это сила, недаром им кормили лошадей) Он богат клетчаткой полезной для пищеварения, а также кремнием, который способствует сохранению упругости кожи. Вы можете возразить, как я могу есть овсянку каждый день? Выход есть всегда, принимайте добавки с содержанием кремния и ваша кожа будет упругой и шелковистой.

Ешьте больше зелени и овощей

Употребление овощей в рационе питания поможет повысить иммунитет. Множество из них содержат такие полезные вещества как витамин А, С и Е, которые способствуют замедлению старения и улучшают здоровье вашей кожи. Как обеспечить организм необходимыми веществами избегая диет и ограничений? Выход есть, принимайте комплекс (name).

1. **Какие витамины помогут при выпадении волос?**

Причин, почему волосы выпадают, может быть много, но давайте рассмотрим три основных:

✔ генетическая расположенность;

✔ гормональный дисбаланс;

✔ не хватает витаминов и минералов.

Генетическую расположенность никак не побороть, а вот нехватку витаминов и минералов можно восполнить, что будет положительно влиять на ваши волосы.

Какие же витамины и минералы нужно принимать чтобы ваши волосы были здоровыми?

1. Витамин А Антиоксидант - участвует в выработке секрета сальных желез головы (кожного жира), который защищает волосы от пересыхания и, как следствие, ломкости.

2. Витамин Д3 - играет важную роль в процессе деления и дифференциации клеток организма.

3. Витамин Е - отвечает за транспортировку кислорода. Делает волосы блестящими и эластичными.

4. Биотин (витамин В7, Витамин Н) - участвует в синтезе кератина.

5. Витамин В12 (цианокобаламин, метилкобаламин, дибенкозид) - активатор роста волос

6. Фолиевая кислота - участвует в кроветворении. Препятствует истончению и ломкости волос.

7. Витамин С - улучшает кровообращение. Обеспечивает питание волосяных фолликулов.

8. Цинк - способствует усвоению белка из пищи.

9. Железо - отвечает за перенос кислорода в эритроцитах. При недостаточном восполнении запасов железа, организм расходует его из не жизненно важных органов, в первую очередь волос, что приводит к их выпадению.

10. Кальций - входит в состав волос и очень важен для их роста. Плохо или почти не усваивается без витаминов А и Д3.

11. Омега-3 жирные кислоты - обладают противовоспалительным действием. Являются строительным материалом для волосяных фолликул.

12. Пантотеновая кислота - препятствует поседению волос.

13. Инозитол - способствует укреплению клеточных стенок и межклеточных соединений, тем самым делает структуру волос более прочной и препятствует их выпадению.

1. **Витамины для детей: нуждаются ли здоровые дети в добавках?**

Современное общество навязывает нам мысль, что каждому ребенку необходимо каждый день съедать витаминную таблетку. Но так ли это на самом деле?

Эксперты заявляют, что это не совсем так, идеальным вариантом было бы получение витаминов из натуральных продуктов, однако для этого следует применять сбалансированное питание, которое включает в себя:

- Множество свежих овощей и фруктов, а также листовой зелени

- Молоко и кисломолочные продукты

- Клетчатка в виде цельно зернового хлеба и различных круп

- Белковая пища – рыба, мясо, птица и яйца.

Когда дети нуждаются в витаминных добавках?

Реальность нашего времени такова, что не всегда есть возможность приготовить домашние блюда или взять их с собой в школу. Многие дети капризничают и отказываются есть определенные виды полезных продуктов, таких как брокколи, овсяная каша и другие.

Именно в таких случаях на помощь родителям придут полезные добавки. Врачи рекомендуют ежедневное употребление витаминно -минеральных комплектов в таких случаях:

- Когда ребенок нерегулярно питается, не имеет сбалансированного рациона и ограничен в потребление свежих натуральных продуктах, отказывается есть или ест недостаточно.

- При употреблении фастфуда и продуктов быстрого питания, а также обработанной рафинированной пищи.

- Вегетарианская или веганская диета могут вызывать дефицит витамина В12 и железа. При ограниченном потреблении молокопродуктов рекомендуется ввести в рацион ребенка кальций.

- В случаи с хроническими заболеваниями: астма, проблемы ЖКТ. И приеме определенных групп лекарств. Рекомендуется получить консультацию врача, перед введением в рацион дополнительных витаминов и минералов.

У нас на сайте вы можете получить бесплатную консультацию профильного специалиста, для этого вам стоит лишь позвонить по номеру на сайте или оставить свой номер в мессенджере и вам обязательно перезвонят.

1. **Топ шесть витаминов и минералов для детей**

Какие самые важные витамины и минералы для полноценного развития ребенка?

Витамин А

Способствует нормальному росту и развитию, является незаменимым витамином для зрения и иммунитета, обеспечивает здоровье кожных покровов и костей. Природными источниками витамина А являются? Сыр, молоко, яйца, желто-оранжевые овощи.

Витамины группы В

Это жирорастворимые витамины которые помогают улучшить метаболизм, синтезировать энергию, и способствуют здоровью сердечно-сосудистой и нервной систем. Источниками являются: мясо, субпродукты, орехи, рыбка, яйца, молокопродукты и бобовые.

Витамин С

Является незаменимым для формирования всех тканей нашего организма. Его нехватка вызывает такое страшное заболевание как цинга. Он является основой для иммунитета, не даром издревле при болезнях рекомендуют употреблять именно его. Содержится в цитрусовых, зеленых овощей таких как брокколи, киви, землянике и помидорах.

Витамин Д

Является важнейшим строительным материал для костей и зубов, поскольку благодаря ему в организме усваивается кальций. Нехватка витамина Д может привести к рахиту. Источниками витамина Д являются молокопродукты, рыба жирных сортов или всем известный рыбий жир.Одна из форм витамина Д может синтезироваться в нашем организме с помощью ультрафиолета, для этого рекомендуется проводить больше времени на солнце.

Кальций

Он необходим, чтоб ребенок хорошо рос его кости были крепкими и здоровыми. Его источниками могут служить: молоко и молокопродукты.

Железо

Необходимо для полноценного развития мышц и насыщения организма кислородом. Его нехватка является может вызвать большие проблемы особенно для девушек в подростковом возрасте, когда у них начинаются месячные. Хорошими источниками будут говядина и другое красное мясо, фасоль, чернослив.

Все эти витамины и минералы нужны постоянно, поэтому нужно придерживаться сбалансированного рациона питания, либо прибегнуть к применению витаминно-минеральных комплексов. На страницах нашего сайта вы найдете все необходимые товары для здоровья вашего ребенка, а опытный квалифицированный специалист с радостью ответит на все ваши вопросы.

1. **Симптомы нехватки магния и его роль в организме**

На сегодняшний день многие люди, независимо от возраста, пола или материального достатка, могут испытывать нехватку магния в организме. Наш организм в курсе о нехватке этого минерала и постоянно сигналит об этом. Но мы зачастую не принимаем эти сигналы во внимание.

Наверняка в вашем окружении есть люди, которые жалуются на стрессы, вызывающие продолжительную депрессию, бессонницу или преждевременную усталость. Этих симптомов достаточно, чтобы насторожить специалистов, которые, в свою очередь, могут назначить ряд витаминных комплексов для устранения этих недугов. А на самом деле, выше перечисленные симптомы в первую очередь указывают на главную причину – недостаточное количество магния в организме. Это лишь малая часть из выше описанных симптомов, указывающих на дефицит магния. Далее рассмотрим другие симптомы.

В первую очередь от недостатка магния в организме страдает нервная система. Это выражается в форме повышенной тревожности, раздражительности, иногда разбитости и приступами страха. Из этого становится понятно, почему для людей с нарушением сна, специалисты в первую очередь назначают диеты, насыщенные продуктами с большим содержанием магния.

Еще один симптом, который стоит выделить, это приступы головных болей, приводящие к головокружению. При продолжительных головных болях очень сложно сконцентрироваться на работе и порой запомнить даже элементарную информацию. А происходит это потому, что магний играет важную роль в процессах, регулирующих нейронные связи в головном мозге. В конечном итоге недостаток магния приводит к разрушению так называемых «мостиков», соединяющих и передающих информацию между нейронами.

Если ногти начали слоиться, а волосы стали ломкими и выпадать, это сигнал о недостатке магния в организме.

Важно помнить, что от дефицита магния в организме очень страдает и сердечно-сосудистая система. Ведь этот минерал играет ключевую роль в регулировании мышц и сосудов. А это приводит главным образом к судорогам и болям в области мышц рук, ног, плечевого пояса, груди, спины, туловища, к запорам и болям в животе. Боль в области сердца, аритмия, учащенное сердцебиение, резкие перепады артериального давления также являются причиной недостаточного количества магния в организме. В частности, ученые из Миннесотского университета (США) полагают, что причиной раннего инфаркта (в 30-40 лет) также является дефицит этого микроэлемента в нашем организме.

Как следует из статьи, существует множество симптомов, указывающих на недостаток магния в организме. И, наконец, надо добавить, что главной причиной страдающих от дефицита магния является стресс.