



Collected by: Aslan Shemilov

Collected by: Aslan Shemilov

Collected by: Aslan Shemilov

Collected by: Aslan Shemilov

Collected by: Aslan Shemilov

Collected by: Aslan Shemilov

Collected by: Aslan Shemilov

Collected by: Aslan Shemilov

Collected by: Aslan Shemilov

Ингредиенты AGEL MIN

Витамин А (ретинол)

Незаменимый жирорастворимый витамин А (ретинол) называют витамином роста, так как он необходим для обеспечения процессов роста и развития человека. Ретинол необходим для нормальной функции слизистых оболочек глаз, дыхательной, пищеварительной систем и мочевыводящих путей. Ретинол - мощный антиоксидант, тормозящий процессы старения; особенно эффективен против свободных радикалов. Предупреждает заболевания, особенно рак и сердечные нарушения. Укрепляет сопротивляемость инфекциям, поддерживает иммунную систему, сокращает продолжительность болезни. Противостоит "куриной слепоте" и ослаблению зрения, укрепляет кости, волосы, кожу, зубы и десны. Способствует устранению боли, мелких морщин, лечению импетиго, нарывов и открытых язв. Ретинол необходим во время беременности и кормления.

Признаки недостатка витамина А: ослабление зрения в сумерках, повышение восприимчивости к инфекциям, сухость и шелушение кожи, ухудшение аппетита и тонуса, выпадение волос, ослабление зубной эмали, боль в костях и суставах, замедление роста. Витамин А содержится в листовой зелени (шпинат и брокколи), желто-оранжевых овощах и фруктах (морковь, канталупа, кабачок, тыква, манго), печени и рыбьем жире.

Витамин D (кальциферол)

Незаменимый жирорастворимый витамин D может синтезироваться в организме (на солнечном свете). Кальциферол способствует всасыванию кальция и фосфора из тонкого кишечника, необходим для кальцинирования (отвердевания) новообразованной костной ткани и, следовательно, для правильного формирования зубов и костей, особенно в детстве. При приеме совместно с витаминами А и С предупреждает простуду.

Недостаток витамина D может привести к рахиту (слабость костей), остеопорозу (истончение и ломкость костей), разрушению зубов, замедлению роста, нехватке энергии, мышечной слабости. Витамин D содержится в основном в продуктах животного происхождения - печени, рыбе, яичных желтках, молочных продуктах; синтезируется в организме при ультрафиолетовом солнечном излучении.

Витамин Е (токоферол)

Жирорастворимый витамин Е участвует в процессе тканевого дыхания, он тесно связан с состоянием и функцией эндокринных систем, особенно половых желез, гипофиза, надпочечников и щитовидной железы. Витамин Е - один из наиболее мощных антиоксидантов, способствует выработке эритроцитов, необходим для работы иммунной системы, задерживает процесс старения и способствует предупреждению рака, диабета и сердечных болезней. Повышает физическую выносливость, улучшая эффективность использования кислорода организмом. Вместе с бета-каротином защищает от вредного воздействия пассивного курения и атмосферных загрязнений. Стимулирует потенцию, играет

важную роль в воспроизведении потомства, способствует нормальному течению беременности и развитию плода.

Признаки недостатка витамина Е: утомляемость, летаргия, анемия, преждевременное старение, неспособность сосредоточиться, мышечная дистрофия, выкидыши, бесплодие. Богатым источником витамина Е являются растительные масла (подсолнечное, соевое, хлопковое, кукурузное, из ростков пшеницы), зеленые овощи, яичные желтки, цельные зерна, орехи и мясо.

Витамин С (аскорбиновая кислота)

Водорастворимый витамин С обладает рядом уникальнейших свойств, которым современная медицина придает огромное значение. Витамин С - сильный антиоксидант и кофактор многих ферментов. Витамин С помогает увеличивать энергию путем рационального метаболизма аминокислот из белков, участвует в образовании коллагена - основного структурного материала организма, препятствует возникновению рака и сердечных нарушений, способствует образованию гемоглобина и красных кровяных телец в костном мозгу. Также он может защищать организм от холода и помогать иммунной системе. Витамин С расходуется во время физических нагрузок и психических стрессов. Организм не может запастись витамином С, поэтому он должен получать его дополнительно с пищей.

Признаки недостатка витамина С: цинга, мышечная слабость, кровоточащие десна, болезненные суставы, носовые кровотечения, медленные заживления ран, малокровие, усталость, депрессия. Естественными источниками витамина С являются цитрусовые, ягоды, фрукты и зеленые овощи.

Витамин В1 (тиамин)

Водорастворимый витамин В1 (тиамин) выступает в роли кофермента, участвующего в преобразовании белков, углеводов и жиров в энергию. Тиамин важен для правильного функционирования сердечно-сосудистой, нервной, пищеварительной систем. Поддерживает в здоровом состоянии слизистые оболочки, обеспечивает нормальное функционирование нервной системы, мышц и сердца. Тиамин необходим для метаболизма многих сахаров, способствует росту, помогает улучшению психического состояния.

Признаки недостатка тиамина: депрессия, апатия, слабость, усталость, плохой аппетит, нервные заболевания. Тиамин находится в цельных зернах, пивных дрожжах, апельсинах, мясе и бобовых.

Витамин В2 (рибофлавин)

Витамин В2 (рибофлавин) относится к флавионам - естественным пигментам овощей, картофеля, молока и других продуктов питания. Важнейшим свойством витамина В2 является его участие в процессах роста. Рибофлавин способствует регенерации кожи и тканей, высвобождению энергии из пищи, участвует в формировании красных кровяных тел, оказывает нормализующее влияние на функцию органов зрения.

Признаки недостатка рибофлавина: дрожь тела, бессонница, незаживающие язвы и раны (новые клетки не могут сменить старые), воспаленные глаза, губы и язык. Рибофлавин находится в листовых овощах, мясе и молочных продуктах.

Витамин В3 (ниацин)

Водорастворимый витамин В3 (ниацин) способствует быстрому расщеплению белков, углеводов и жира в энергию. Ниацин отвечает за здоровье кожи и нервной системы, клеточный метаболизм, энергетические функции. Ниацин эффективно понижает уровень холестерина, может предотвращать или облегчать головные боли, способствует снижению кровяного давления.

Признаки недостатка ниацина: усталость, отсутствие аппетита, несварение желудка, дерматит, слабая память, бессонница. Ниацин находится в проросших зернах, пивных дрожжах, гречке, картофеле и мясе.

Витамин В5 (пантотеновая кислота)

Водорастворимый витамин В5 (пантотеновая кислота) принимает участие в жировом, углеводном и белковом обмене. Важнейшим свойством витамина В5 является его способность стимулировать производство гормонов надпочечников - глюкокортикоидов, что делает его мощным средством для лечения таких заболеваний как артрит, колит, аллергия и болезни сердца. Он играет важную роль в формировании антител, способствует усвоению других витаминов, а также принимает участие в синтезе нейротрансмиттеров. Витамин В5 регулирует функцию нервной системы и нервно-питательных процессов, снижает усталость и способствует преодолению эмоциональных нагрузок.

Признаки недостатка пантотеновой кислоты: усталость, тошнота, судороги желудка, бессонница, депрессия и апатия. Естественные источники витамина В5: апельсины, арахис, бананы, брокколи, горох, молоко, мясо и цельные крупы.

Витамин В6 (пиридоксин)

Водорастворимый витамин В6 (пиридоксин) играет большую роль в обмене жиров и кроветворении. Пиридоксин необходим для нормального функционирования кровеносной, нервной и иммунной системы, влияет на когнитивные функции. Витамин В6 активно участвует во многих химических реакциях с участием белков и аминокислот, обеспечивает нормальное функционирование мозга, способствует хорошему сну.

Признаки недостатка пиридоксина: анемия, депрессия, раздражительность, усталость, головная боль, расстройства нервной системы и дерматит. Витамин В6 находится в пивных дрожжах, бананах, картофеле, помидорах, курице, рыбе и мясе.

Витамин В12 (цианокобаламин)

Витамин В12 (цианокобаламин) оказывает существенное влияние на процессы обмена веществ - белков, синтез аминокислот, нуклеиновых кислот, пуринов. Витамин В12

защищает нервную систему, помогает ДНК синтезировать новые клетки, способствует нормальному росту, усиливает иммунитет, улучшает память и повышает жизненный тонус организма.

Признаки недостатка витамина B12: усталость, анемия, повышенная чувствительность кожи, язвы языка, нервные расстройства. Витамин B12 находится в пшеничных ростках, мясе и молочных продуктах.

Витамин Bc (фолиевая кислота)

Водорастворимый витамин Bc необходим для поддержания здоровой иммунной системы. Он стимулирует и регулирует кроветворение, способствует увеличению числа лейкоцитов, формирует эритроциты и генетические материалы, способствует метаболизму белков. Находясь в хромосомах, служит важным фактором размножения клеток. Под его влиянием снижается содержание холестерина в крови. Витамин Bc участвует в обеспечении нормального роста и поддержания здоровой кожи, необходим для беременных женщин. Нехватка фолиевой кислоты происходит, когда организм требует усиленной генерации новых клеток: при беременности, раке, ожогах, кори и потери крови.

Признаки недостатка витамина Bc: потеря аппетита, апатия, депрессия, сильное сердцебиение, раннее поседение волос, плохое пищеварение, понос, рвота, усиленная пигментация кожи. Источниками витамина Bc являются темно-зеленые листовые овощи, зелень, фрукты, пивные дрожжи, цельные зерна, бобы, цитрусовые и печень.

Витамин H (биотин)

Водорастворимый витамин H участвует в жировом обмене, способствует выделению энергии из углеводов и аминокислот, оказывает регулирующее влияние на нервную систему, препятствует поседению, предотвращает облысение, важен для поддержания здоровой кожи. Витамин H способствует образованию жирных кислот, облегчает метаболизм аминокислот и углеводов. Удовлетворяется за счет поступления в составе пищи и за счет биосинтеза кишечной микрофлорой.

Дефицит биотина может привести к выпадению волос, крайнему истощению, утомлению, сонливости, глубокой депрессии, галлюцинациям, мышечным болям и потере аппетита. Источниками витамина H являются продукты из цельных зерен, овсяная крупа, горох, цветная капуста, овощи, орехи, яйца, рыба и мясо.

Кальций

Кальций является регулятором внутриклеточных процессов, обеспечивает мышечные сокращения, мышечный тонус, биение сердца, участвует в процессах деления клеток, оплодотворения, секреции гормонов, модуляции электрической активности клеток. Кальций входит в состав костей и зубов, поддерживает кроветворение, необходим для процесса свертывания крови. Он участвует в функционировании нервной системы, важен для нормальной работы почек, снижает уровень холестерина в крови.

Дефицит кальция в организме вызывает спазмы и судороги мышц, размягчение костей, остеопороз, разрушение зубов, депрессию. Источники кальция: жирный творог, молочные продукты, фундук, фасоль, брокколи.

Фосфор

Фосфор занимает одно из центральных мест в обменных процессах в организме человека, является составной частью многих биологических веществ и соединений. Фосфор необходим для формирования костной ткани и зубов, для участия в обменных процессах превращения пищи в энергию, для нормального функционирования головного мозга, нервной системы, сердца.

Дефицит фосфора вызывает заторможенность, различные нарушения системы крови, мышечные нарушения вплоть до параличей, нарушения костной ткани и сердечной деятельности. Наиболее богаты фосфором икра осетровых, фасоль, желток яйца, сыры, крупы, какао, грецкие орехи, тыква и молочные продукты.

Йод

Йод важен для развития и функционирования щитовидной железы, участвует в эндокринной регуляции, входит в состав вырабатываемых гормонов, регулирует метаболические реакции организма, температуру тела, рост, репродуктивные и нервные функции. Йод необходим для развития головного мозга. Калия йодид способствует улучшению обмена веществ и усилению иммунных реакций.

Дефицит йода может привести к увеличению щитовидной железы, снижению физических и умственных способностей, замедлению обменных процессов и сухости кожи. Естественные источники йода: все морские продукты, цельное молоко, морская и йодированная соль.

Магний

Магний играет важную роль в регуляции нервно-мышечной активности сердца, укрепляет нормальный сердечный ритм, необходим для метаболизма кальция и витамина С, участвует в превращении углеводов в энергию. Магний участвует в качестве кофактора во многих ферментативных реакциях.

Симптомы недостатка магния: мышечные судороги, сердечные спазмы, аритмия, понижение памяти и концентрации внимания, повышенная нервозность, кожные проблемы, повышенное кровяное давление. Естественные источники магния: бананы, проросшая пшеница, зеленые листовые овощи, морепродукты.

Цинк

Цинк необходим для нормального развития костного скелета и восстановления тканей, для регуляции сахароинсулинового обмена, стабилизации ДНК и РНК, участвует в процессе синтеза белка и развитии репродуктивных органов, предупреждает выпадение волос и облысение. Цинк управляет сократимостью мышц, важен для стабилизации системы крови,

входит в состав ферментов, стабилизирующих клеточные мембраны; участвует в метаболизме нуклеиновых кислот, белков, жиров, углеводов, различных гормонов.

Дефицит цинка может привести к задержке роста и полового созревания, замедлению заживления ран, белым пятнам на ногтях, лишнему весу, повышенной восприимчивости к инфекциям. Цинк содержится в мясе и морепродуктах, грибах, бобовых и зерновых.

Селен

Селен - один из редких и важнейших микроэлементов, необходимых нашему организму. В сочетании с витаминами А, С и Е он обладает выраженными антиоксидантными свойствами, предохраняя от возникновения онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний, повышает иммунитет и выносливость организма благодаря увеличению поступления кислорода к сердечной мышце. Он стимулирует кроветворение, улучшает функцию нервной системы, помогает выводить из организма ионы тяжелых металлов.

Дефицит селена приводит к резкому снижению работоспособности и иммунитета, частым простудным и кожным заболеваниям, нарушениям зрения, возникновению половой слабости. Селен содержится в морепродуктах, крупах, оливковом масле, маслинах, бобовых, свином жире.

Медь

Медь участвует в процессе метаболизма, повышает защитные силы организма, препятствует образованию свободных радикалов и участвует в синтезе катехоламинов, улучшая функцию надпочечников.

Дефицит меди в организме проявляется малокровием, повышенной утомляемостью, частыми инфекциями, очаговым выпадением волос, кожной сыпью, депрессией и остеопорозом. Пищевые источники меди: печень, морепродукты, орехи и семечки, вишни.

Марганец

Марганец участвует в белковом энергетическом обмене веществ, активизирует различные ферменты для переваривания и утилизации питательных веществ, участвует в метаболизме витаминов В1 и Е, влияет на усвоение кальция, фосфора, катализирует распад жиров и холестерина, способствует правильному обмену сахара в организме. Марганец участвует в развитии скелета, поддерживает продукцию половых гормонов.

Дефицит марганца приводит к повышенной утомляемости, плохому настроению, общей слабости, головокружению, избыточному весу, боли в мышцах. Естественные источники марганца: арахис, фасоль, горох, гречка, рис, проросшее зерно, пивные дрожжи, фундук, морковь, овсянка, шпинат, петрушка, зеленый чай.

Хром

Хром обеспечивает организм энергией для превращения углеводов в глюкозу. Он является неотъемлемой частью иммунной системы человека. Хром обладает антисклеротическим действием, нормализует углеводный баланс, функцию щитовидной железы, состояние сердечной мышцы. Хром вовлечен в процесс образования инсулина, повышает его активность, поддерживая нормальную концентрацию сахара в крови.

Симптомы недостатка хрома: необъяснимое чувство тревоги, быстрое утомление, непереносимость сахара, задержка роста. Хром содержится в печени, мясе, птице, фасоли, горохе, пивных дрожжах, ростках пшеницы.

Молибден

Молибден способствует биологическому обмену железа в печени, является необходимым кофактором в ряде ферментативных реакций, способствует ускорению обмена веществ, нормальному росту и развитию.

Дефицит молибдена может привести к образованию кариеса, ранней импотенции, предрасположенности к подагре и даже онкологии. Пищевые источники молибдена: гречка, овес, чечевица, ячмень, фасоль, темно-зеленые листовые овощи и мясные субпродукты.

Ванадий

Ванадий активно участвует во многих биологических реакциях, ускоряет выработку энергии, способствует обмену сахаров и жиров в крови, принимает участие в построении костей и зубов. Пищевые источники ванадия: черный перец, грибы, семена укропа, петрушка, пшеница.

Инозит

Инозит входит в состав фосфолипидов, которые участвуют в построении клеточных мембран. Инозит абсолютно необходим для развития и функционирования клеток спинного мозга, стимулирует рост волос, участвует в метаболической регуляции и процессе роста. Инозит оказывает стимулирующее действие на моторную функцию пищеварительного аппарата, участвует в метаболизме жиров и холестерина, препятствует отложению жиров в печени и других органах. Важен для поддержания здоровых волос, предотвращает преждевременное их выпадение.

Дефицит инозита может привести к высокому кровяному давлению, высокому уровню холестерина, атеросклерозу, запору, выпадению волос. Инозит в высокой концентрации содержится в арахисе, соевых бобах, горохе, чечевице, орехах и вообще во всех семенах, побегах и ростках, а также в морепродуктах.