ВИТАМИНЫ

А и С

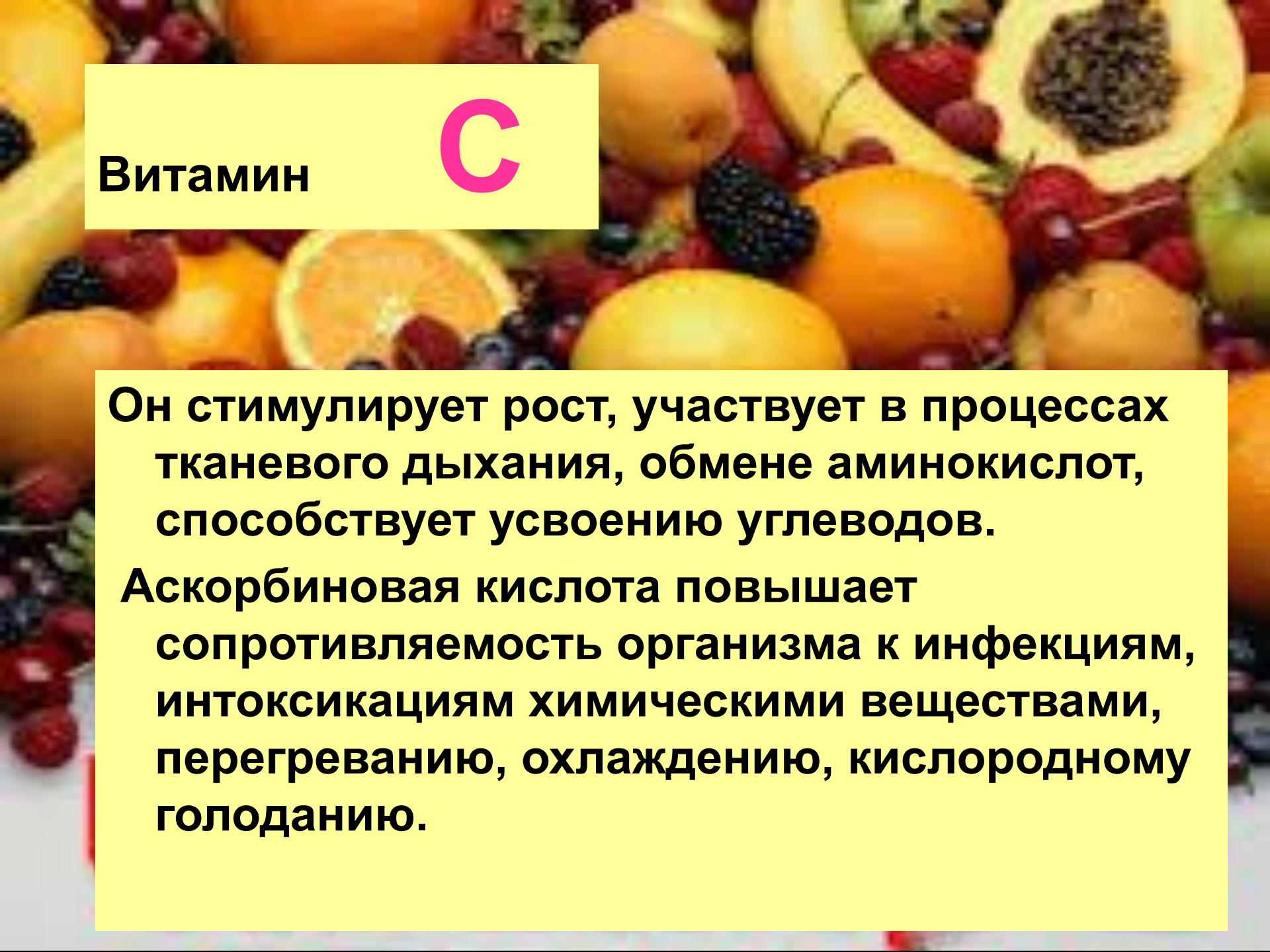
Витамин

Этот витамин жирорастворимый

- Предотвращение нарушения зрения в сумерках
-Он способствует формированию светочувствительного пигмента .
-Обеспечивает целостность поверхностных клеток, которые формируют кожу.
-Повышает сопротивляемость организма различным инфекциям.
-Способствует росту и укреплению костей, сохранению здоровья кожи,
волос, зубов, десен.
-Оказывает антираковое действие.
-Эффективен при лечении аллергии.
-Повышает внимание и ускоряет скорость реакции.
-При наружном применении эффективен при лечении фурункулов, карбункулов.

В каких продуктах он находится ?

- Печень
- Молочные продукты
- Рыбий жир
- Оранжевые и зеленые овощи



Витамин С

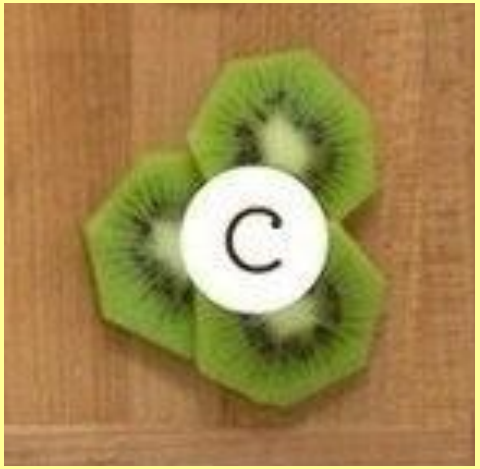
Он стимулирует рост, участвует в процессах тканевого дыхания, обмене аминокислот, способствует усвоению углеводов.

Аскорбиновая кислота повышает сопротивляемость организма к инфекциям, интоксикациям химическими веществами, перегреванию, охлаждению, кислородному голоданию.

- -Повышает эластичность и прочность кровеносных сосудов.
  -Помогает очищать организм от ядов, начиная от сигаретного дыма и кончая ядами змей.
  -Активизирует работу эндокринных желез, особенно надпочечников.
  -Улучшает состояние печени.
  -Ослабляет воздействие различных аллергенов.
  -Способствует снижению холестерина в крови.
  -Защищает от окисления необходимые организму жиры и жирорастворимые витамины (особенно А и Е).
  -Ускоряет заживление ран, ожогов, кровоточащих десен.
  -Повышает сопротивляемость организма к любым неблагоприятным воздействиям.
  - Эффективен при лечении большинства заболеваний.

В каких продуктах этот витамин находиться?

- Цитрусовые фрукты
- Перец
- Помидоры
- Капуста



Спасибо за внимание !! ;)