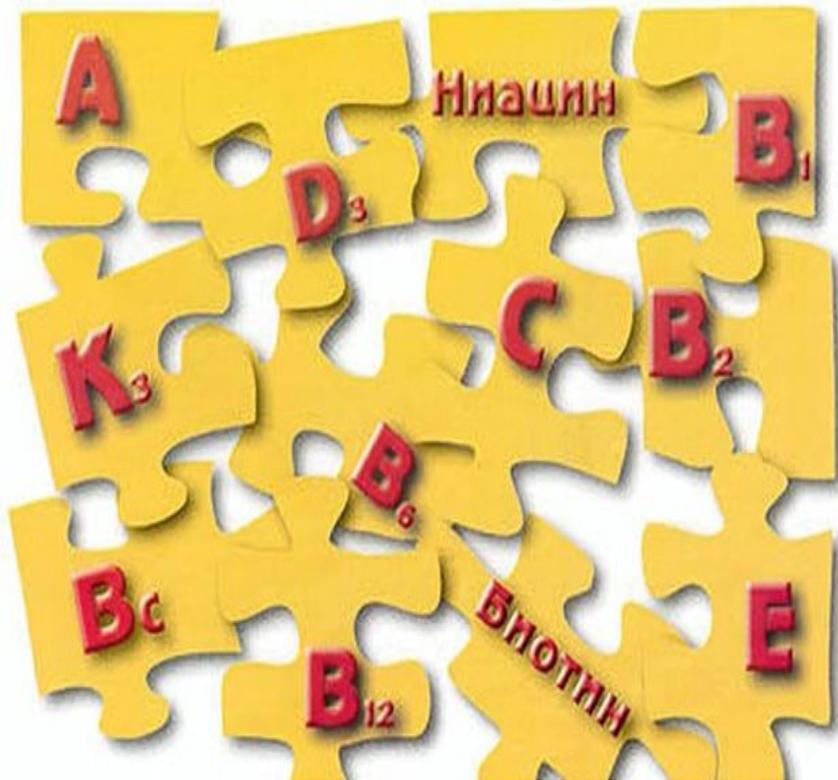


# **ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА**

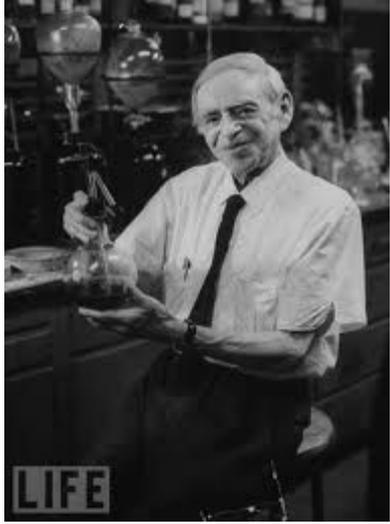


# ВИТАМИНЫ



- Роль витаминов жизни человека несложно понять из самого их названия.
- Первая часть слова – *vita* – переводится с латыни, как «жизнь» и «амин», которое указывает, что в состав витаминов входит аминогруппа, содержащая атом азота





- Казимир Функ - польский биохимик – 1912 г.



- Лунин Н.И. - врач-педиатр, основоположник учения о витаминах – 1880 г.





- Ежедневная потребность человека в витаминах - всего 100-150 мг



# РЕГУЛЯТОРЫ ДЛЯ КЛЕТОЧНЫХ ФУНКЦИЙ

- ❑ Витамины очень важны для нормального развития и роста организма, обновления тканей, обмена веществ, а также для систематического осуществления физиологических функций организма
- ❑ Человек постоянно нуждается в витаминах независимо от возраста
- ❑ Недостаточное употребление витаминов снижает защитную силу организма, нарушая обмен веществ
- ❑ При длительном недостатке витаминов в организме могут возникнуть тяжелые заболевания, которые зачастую становятся причиной смерти
- ❑ Витамины – это наше здоровье и долголетие



Жирорастворимые витамины	Содержание
<p>Витамин А (ретинол) Он регулирует обмен веществ в организме, поддерживает ночное зрение, поддерживает увлажнение глаз и защищает их от пересыхания, помогает организму бороться с инфекциями, является важным источником для профилактики онкологических заболеваний и помогает нашим клеткам кожи обновляться (1913г.)</p>	<p>Зелёные и жёлтые овощи, соя, горох, персики, абрикосы, яблоки, шиповнике дыня. Но всё же самый лучший источник витамина А – это печень и рыбий жир, а так же сливочное масло, молоко и сливки</p>
<p>Витамин D (кальциферол) Регулирует обмен кальция и фосфора, и поэтому именно из – за нехватки этого витамина у взрослых происходит разрушение зубов</p>	<p>Сливочное масло, сыр, молоко, сметана, рыбий жир, икра</p>
<p>Витамин Е (токоферол) – Антиоксидант - защита клеточных мембран</p>	<p>Растительные масла, орехи, цельное зерно, семечки, шпинат, брокколи, печень, яичные желтки, молоко</p>
<p>Витамин К (филлохинон) Предупреждает кровотечения и кровоизлияния, для нормального свертывания крови, нейтрализует пагубное действие кумарина</p>	<p>Во всех растениях зеленого цвета</p>

## Водорастворимые витамины

## Содержание

Витамин В<sub>1</sub> (тиамин) Необходим во время процесса расщепления углеводов и жиров, поддерживает нормальную работу сердца, нервной системы и пищеварительного тракта

Пшеничный хлеб из муки 2 сорта и обойной, горох, шпинат, морковь, капуста, дрожжи

Витамин В<sub>2</sub> (рибофлавин) Помогает поддерживать на постоянном уровне количество гемоглобина, отвечает за здоровье волос, кожи и ногтей, а самое главное именно рибофлавину наша щитовидная железа работает без перебоев

Печень, почки, яйца и миндаль. В других продуктах он содержится в минимальном количестве.

Витамин В<sub>3</sub> или РР (никотиновая кислота) Никотиновая кислота участвует в расщеплении белков и жиров, помогает в обмене глюкозы и участвует в тканевом дыхании, снижает уровень холестерина в крови и расширяет кровеносные сосуды

Ржаной хлеб, ананасы, гречневая крупа и мясо

Витамин В<sub>4</sub> (холин) Помогает улучшить память, регулирует уровень инсулина в крови, помогает организму избавляться от ненужного жира

Яичный желток, почки, печень и сердце

**Витамин В<sub>5</sub>** (пантотеновая кислота) Участвует в синтезе незаменимых кислот, в обмене холестерина и гемоглобина, улучшает производство синтез гормонов надпочечников, помогает расщеплять белки, жиры и углеводы

Дрожжи, желток, зелёные части растений, молоко, капуста морковь

**Витамин В<sub>6</sub>** (пиридоксин) Участвует в обмене глюкозы и помогает вырабатывать организму эритроциты, нормализует деятельность нервной системы, то есть повышает настроение, улучшает память и увеличивает работоспособность мозга

Фундук, грецкие орехи, шпинат, картофеле, капуста, помидоры, апельсины, лимоны

**Витамин В<sub>7</sub>** (Н) (биотин) Участвует в синтезе глюкозы

Содержится практически во всех продуктах. Синтезируется микрофлорой кишечника, поэтому его поступление с пищей не сильно важно

**Витамин В<sub>8</sub>** (инозит) Защищает хрусталик глаза от катаракты, нормализует сон и помогает нашей коже активнее вырабатывать эпителий

Синтезируется нашим организмом и его поступление с пищей особой роли не играет

**Витамин В<sub>9</sub>** (фолиевая кислота) Необходим растущему организму для нормального роста и развития кровеносной и иммунной систем

Зелёные овощи, мёд

**Витамин В<sub>10</sub>** (парааминобензойная кислота) Является необходимым источником для роста нормальной микрофлоры кишечника, усиливает загар кожи и помогает молочным железам женщины вырабатывать больше молока во время кормления ребёнка

Во всех продуктах питания

Витамин  $B_{12}$  (цианокобаламин) участвует в кроветворении, регулирует углеводный и жировой обмен в организме, участвует в клеточном делении, присущем каждой живой клетке

Говяжья и телячья печень, кисломолочные продукты, яичный сырой желток, соя, дрожжи пекарские и пивные, зеленые части растений, морская капуста, кальмары, креветки

Витамин  $B_{13}$  (оротовая кислота) необходим для образования особых веществ – фосфолипидов, без которых невозможно построение и нормальное функционирование клеточных мембран, влияет на процессы кроветворения, улучшает работу печени

Печень, дрожжи, молоко, сыр, творог, кефир, простокваша

Витамин  $B_{15}$  (пангамовая кислота) участвует в регуляции жирового и белкового обмена, увеличивает скорость процессов восстановления после интенсивных нагрузок, продляет период жизни клеток, защищает печень от разрушающего воздействия алкоголя

Изделия из зерновых культур, семена тыквы, кунжута и подсолнечника, пивные дрожжи, орехи, печень, ядра косточек абрикосов

Витамин N (липоевая кислота) связывает в организме свободные радикалы и имеет отличное противоопухолевое действие, помогает снижать уровень сахара в крови. Этот витамин мгновенно разрушается при солнечном свете и в этаноле

Печень, почки, сердце

Витамин U (метионин) при продолжительном применении этого витамина человек может продлить свою жизнь, так как этот витамин – самый настоящий антидепрессант и защитник печени. Так же этот витамин будет полезен тем, кто страдает язвой желудка, он способствует её скорейшему заживлению

Казеин, сырое мясо

Витамин С (аскорбиновая кислота) это природный антиоксидант, который помогает организму избавляться от продуктов обмена

Киви, шиповник, красный перец, клюква и чёрная смородина

Витамин Р (рутин) – флавоноиды

Нормализует состояние стенок капилляров, повышая их прочность и эластичность, снижает артериальное давление, замедляет сердечный ритм, обладает противоотечным и обезболивающим действием, предохраняет клетки организма от губительного воздействия свободных радикалов

Зеленый чай, апельсины, мандарины, лимоны, вишня, виноград, сливы, яблоки, абрикосы, шиповник, малина, чёрная смородина, ежевика, черника, рябина, болгарский перец красного цвета, томаты, свекла, капуста, листья салата, щавель, чеснок, гречневая крупа

# К ЧЕМУ ПРИВЕДЕТ НЕДОСТАТОК ВИТАМИНОВ?

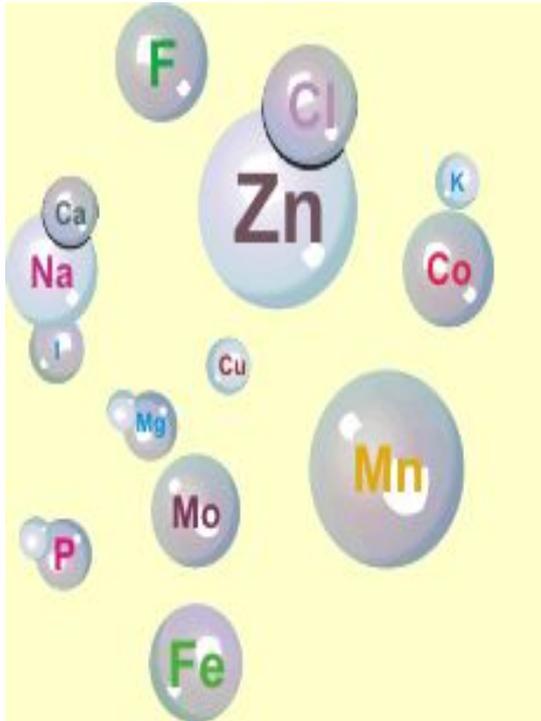
Витамин	Изменения в организме при недостатке витамина
Витамин А	Бледность и сухость кожи, шелушение, образование угрей, сухость и тусклость волос, ломкость и исчерченность ногтей, вечерняя слепота, светобоязнь, снижение устойчивости к инфекциям
Витамин D	Вялость, утомление, боли в мышцах, крошащиеся зубы
Витамин Е	преждевременное старение человека
Витамин К	нарушается свертываемость крови
Витамин В <sub>1</sub>	Быстрая психическая и физическая утомляемость, потеря аппетита, запор, боли в ногах, одышка

Витамин В <sub>2</sub>	Сухость и синюшность губ, трещины в углах губ, сухой ярко-красный язык, воспаление век
Витамин В <sub>3</sub> или РР	Раздражительность, бессонница, подавленность, заторможенность, диарея, мышечные боли, сухость и бледность губ, шелушение кожи
Витамин В <sub>4</sub>	Развитие жировой инфильтрации печени, дегенерация канальцевого аппарата почек, задержка роста.
Витамин В <sub>5</sub>	Синтезируется кишечными бактериями
Витамин В <sub>6</sub>	Потеря аппетита, тошнота, беспокойство, воспаление век
Витамин В <sub>7</sub> (Н)	Страдают в первую очередь кожные покровы, теряют здоровый вид волосы и ногти. Кожа становится сальной из-за усиленного выделения жира сальными железами, могут возникнуть очаговые поражения - дерматит, ногти могут расслаиваться, волосы - выпадать. Также признаками дефицита биотина считаются боли в мышцах, депрессии, сонливость, потеря аппетита.

Витамин В <sub>8</sub>	Нарушение сна (бессонница), желудочно-кишечного тракта (запоры), нарушение зрения - ослабление, расстройство психики (депрессия, стрессовые проявления), повышение уровня холестерина, нарушение кровообращения, выпадение волос, высыпания на коже
Витамин В <sub>9</sub>	Малокровие, анемия
Витамин В <sub>10</sub>	Синтезируется кишечными бактериями
Витамин В <sub>12</sub>	Малокровие, анемия
Витамин В <sub>13</sub>	Синтезируется в организме самостоятельно

Витамин В <sub>15</sub>	Явления недостаточности витамина в организме человека не установлены
Витамин N	Неврологические нарушения (полиневриты, судороги, головокружения)
Витамин U	Разрушение слизистых оболочек пищеварительного тракта, что приводит к эрозиям и язвам
Витамин С	Кровоточивость десен, бледность и сухость кожи, слабость
Витамин Р	капилляры становятся хрупкими, под кожей происходят кровоизлияния, носящие точечный характер и появляются маленькие синячки, боль в ногах и плечах, общая слабость и недомогание, появление угревой сыпи, чрезмерное выпадение волос, пародонтоз

# МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

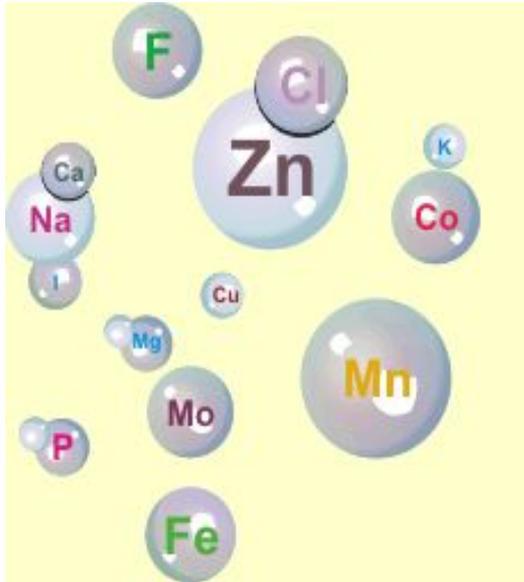


- Минеральные вещества – это:
- костная ткань и зубы
- нормальное кислотно-щелочное равновесие
- белковый, жировой, углеводный обмен
- нормальная деятельность сердца, сосудов
- нервной системы
- органов пищеварения,
- кроветворной системы и свертывания крови
- гормонов эндокринных желез
- ферментов



Минеральные элементы делятся на:

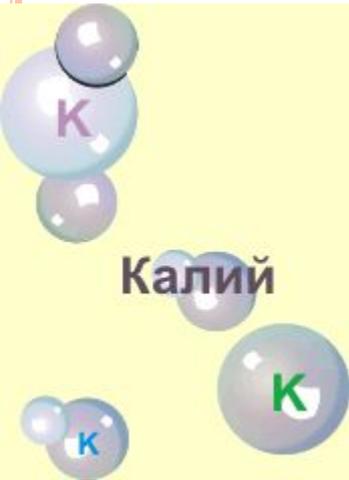
- ▣ **Макроэлементы** – натрий, калий, кальций, магний, фосфор, хлор, сера
- ▣ **Микроэлементы** – железо, медь, марганец, цинк, селен, йод, фтор, хром, молибден
- ▣ **катионы** (калий, кальций, магний, натрий), обладающие щелочной ориентацией
- ▣ **анионы** (фосфор, сера, хлор), имеющие кислую ориентацию в организме



- Регулирует водно-солевой и внутриклеточный обмен, кислотно-щелочное равновесие, нормализует работу сердца, участвует в передаче нервных импульсов мышцам

### **Симптомы недостатка калия в организме:**

- общая слабость
- апатия
- отеки
- сонливость
- тошнота
- рвота
- потеря аппетита
- нарушение сердечного ритма
- артериальная гипотония
- Сушеные абрикосы, чернослив, картофель, бобовые, помидоры, свекла, редис, лук зеленый, смородина, виноград, черешня, сливы, груши, кабачки, тыква, порошок какао.
- Из продуктов животного происхождения наиболее богаты калием рыба, говядина, телятина





- формирование и поддержание полноценных костей и зубов
- влияет на мышечные сокращения и регулирует сердцебиение, воздействуя на сердечную мышцу
- необходим для передачи нервных импульсов
- регулирует кровяное давление
- необходим для укрепления иммунной системы, синтеза и деятельности многих гормонов и ферментов, участвующих в переваривании пищи, формировании слюны, метаболизме энергии и жиров

### **Недостаток кальция в организме**

- судороги, остеопороз

### **Источники:**

- капуста, ботва молодой репы, фасоль, миндаль
- кальций молока и молочных продуктов (за исключением сливочного масла) в сочетании с овощами и фруктами



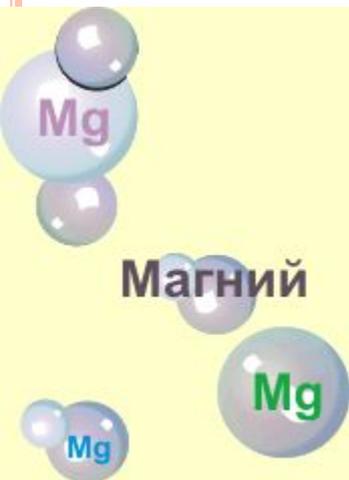
## Магний

- действует успокаивающе на нервную систему
- регулирует равновесие – нервное и мышечное
- обеспечивает организму внутренний покой
- необходим для синтеза белка
- производства ДНК
- для расщепления глюкозы
- удаления из организма токсинов

### При дефиците магния:

- повышается нервно-мышечная возбудимость
- судорожные подергивания мышц
- тревога
- страх
- слуховые галлюцинации
- Тахикардия

**Источники:** какао, орехи, пшеничные отруби, овсяная крупа, бобовые, сушеные абрикосы, чернослив, укроп, салат, яйца, различные крупы, свекла, морковь, фрукты и ягоды



- удерживает жидкость и участвует в регуляции распределения ее в организме
- усиливает набухание белков
- повышает гидрофильность тканей
- участвует в образовании соляной кислоты в желудке
- нормализует кислотно-щелочной баланс и осмотическое давление

### **Недостаток натрия в организме**

#### **Нарушается деятельность:**

- пищевого канала (отсутствие аппетита, тошнота, рвота),
- сердечно-сосудистой системы (артериальная гипотензия, тахикардия),
- почек (олигурия, анурия, нарастание азотемии),
- центральной нервной системы (апатия, спутанное сознание, нарушение психики, кома),
- мышечная слабость

### **Избыток натрия в организме**

- задержка жидкости в организме,
- повышенная возбудимость нервной системы,
- двигательное беспокойство,
- судороги мышц,
- артериальная гипертензия,
- снижение функции почек (повышение содержания остаточного азота в крови),
- повышение температуры тела.



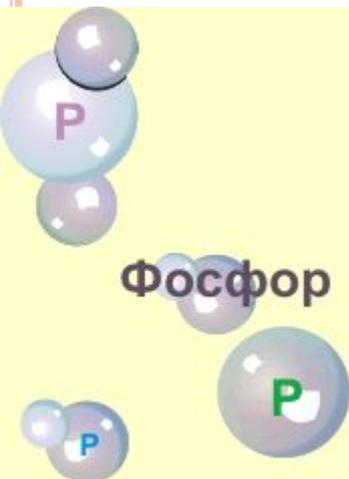
- принимает участие в обмене белков, жиров и углеводов
- построении клеточных элементов, костной ткани, ряда ферментов, гормонов
- выполняют роль аккумуляторов энергии (накопители энергии)
- регулируют жизнеобеспечение организма,
- активизируют умственную и физическую деятельность человека

### **Недостаток фосфора в организме:**

- развитие остеопороза
- потеря аппетита
- понижение умственной и физической трудоспособности

### **Источники:**

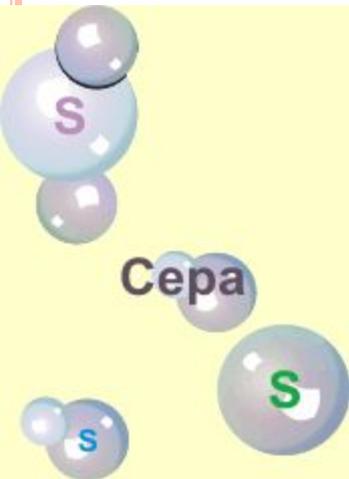
- творог, сыр, мясо, мозги, говяжья печень, рыба, яйца, бобовые, крупы (гречневая, перловая, овсяная), грецкие орехи



- Составная часть всех белков
- участвует в формировании желчных кислот, важных для усвоения жиров
- задействована в реакциях с участием кислорода, что влияет на свертываемость крови, производство гормона инсулина
- **Источники:** лук, чеснок, бобовые, гречневая и овсяная крупы, хлеб, а также мясо, яйца, сыр, молоко

### **Недостаток серы в организме:**

- снижается общий жизненный тонус
- резко падает иммунитет
- человек становится подвержен любым вирусным инфекциям, простудам, грибковым заболеваниям
- может появиться чувство вялости, переходящее в хроническую усталость



- Хлор входит в состав внеклеточной жидкости, участвует в образовании соляной кислоты железами желудка, регулировании водного обмена и осмотического давления

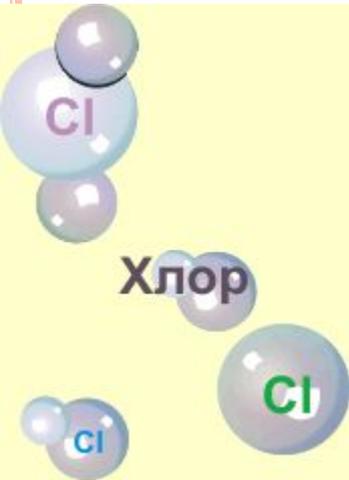
### **Недостаток хлора в организме:**

- вялость
- сонливость
- слабость
- рвота
- тахикардия
- снижение артериального давления
- спутанность сознания
- Судороги

### **Избыток хлора в организме:**

- задержка жидкости в тканях

**Источники:** продукты моря, поваренная соль



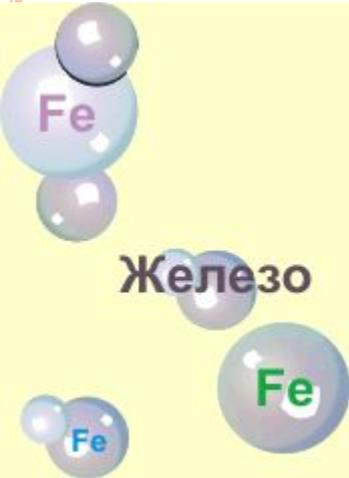
- Железо участвует в синтезе ДНК и потому необходимо для деления и роста клеток
- Без железа невозможен белковый обмен
- Железо требуется для синтеза гормонов щитовидной железы, которые регулируют многие метаболические процессы
- Транспортировка и хранение кислорода: Эритроциты содержат белок гемоглобин, каждая молекула которого содержит четыре атома железа
- переносит и сохраняет кислород в мышечных тканях
- важен для поддержания иммунитета
- стимулирует функцию кроветворных органов

### Недостаток железа в организме

- слабость,
- повышенная утомляемость,
- головная боль,
- "мушки" перед глазами,
- сердцебиение и одышка при небольшой физической нагрузке;
- снижение аппетита,
- сухость во рту,
- ломкость ногтей,
- бледность кожи с легкой желтушностью,
- снижение сопротивляемости организма инфекциям,
- гипохромная анемия

**Источники:** печень, мясо, птица, рыба. крупы (гречневая, овсяная), хлеб, яичный желток, сливовый сок, курага, изюм, орехи, тыквенные и подсолнечные семечки

витамины С и В12



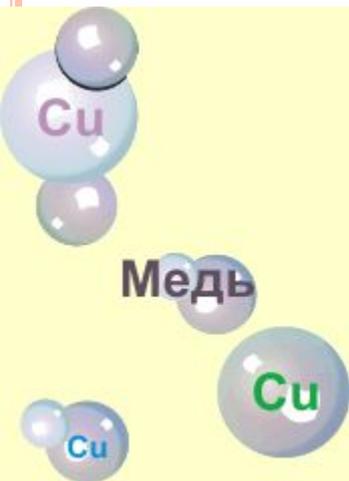
- входит в состав ряда окислительных ферментов
- стимулирует кроветворение
- способствует росту организма
- принимает участие в построении и регенерации костной ткани
- повышает защитные силы организма
- важна для укрепления сопротивляемости организма инфекциям

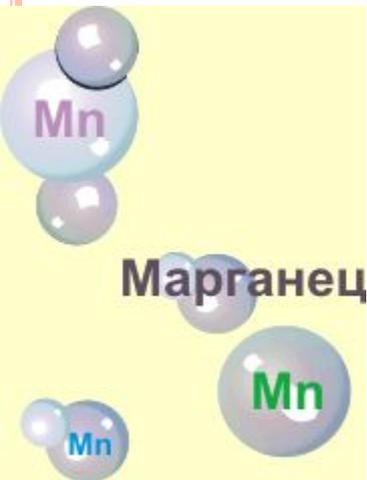
### **Недостаток меди в организме:**

- вызывает развитие анемии, неблагоприятно влияет на миокард

### **Источники:**

- какао, фундук, крупы (гречневая, овсяная), бобовые (горох, фасоль), печень, почки, кальмары, твердые сыры, пшеница, ячмень, рожь, овес, картофель, укроп, перец, грибы, черная смородина, арбузы, груши, клубника, клюква, хрен, салат, шпинат





- Марганец особенно необходим в период роста организма и формирования нервной системы
- для укрепления структуры костей и суставов
- поддержания факторов свертывания крови
- функционирования женских половых гормонов и гормонов щитовидной железы
- предотвращает ожирение печени
- повышает защитные силы организма
- тесно связан с обменом витаминов (тиамина, пиридоксина, токоферолов)
- **Недостаток марганца:**
- снижение памяти и познавательных способностей мозга
- нарушения функций костно-мышечной системы (судороги и спазмы мышц, растяжение связок, остеопороз)
- изменения кожи и придатков (нарушения окраски кожи, сыпи, медленный рост ногтей и волос)
- эндокринные нарушения (ожирение, снижение толерантности к глюкозе)
- преждевременный климакс и раннее старение
- нарушения иммунитета
- **Источники:**
- (пшеница, рожь, овес, ячмень), крупы (овсяная, перловая, пшено, рис), бобовые (фасоль, горох), петрушка, щавель, укроп, свекла, тыква, шпинат, клюква, малина, черная смородина





- Цинк вовлечен в синтез и расщепление углеводов, жиров и белков
- эффективно устраняет алкогольную интоксикацию
- повышает сопротивляемость организма инфекциям
- способствует заживлению ран
- важен при формировании мужских половых гормонов
- необходим для секреции, синтеза и утилизации инсулина
- поддерживает целостность зубов
- необходим для роста и восстановления тканей – костей, ногтей и волос
- нарушение метаболизма цинка может привести к болезни Альцгеймера
- нормальная работа печени и высвобождение ею витамина А также требуют присутствия цинка
- умственная способность

#### **Недостаток цинка в организме:**

- ухудшается заживление ран
- плохой аппетит
- нарушение вкусовых ощущений
- увеличение печени, селезенки
- Анемия

#### **Источники:**

- Цинком богаты ливерные продукты (печень, почки, язык, легкие, сердце), яйца, рыба, сыр
- Из растительных продуктов цинк содержат грибы, бобовые, отруби
- Также источниками цинка являются дрожжи



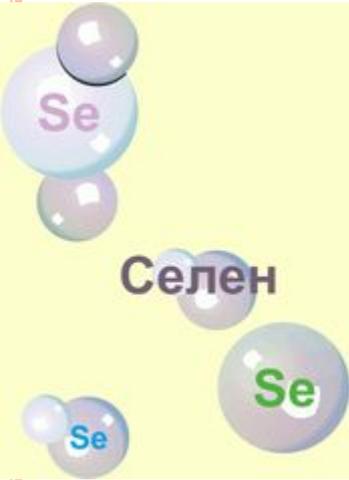
- Действие селена не только подобно действию витамина Е, но еще и усиливает активность самого Е
- повышает сопротивляемость организма болезням
- способствует образованию антител, контролирующих рост различного рода опухолей, включая раковые
- у пожилых людей гормональная деятельность щитовидной железы зависит от уровня селена
- важен для нормальной работы печени, синтеза белков, защиты от ядовитых минералов
- повышает репродуктивные возможности мужчин
- поддерживает в хорошем состоянии глаза, волосы и кожу

#### **Источники:**

- сельдь, крабы, омары, лангусты, креветки, кальмары
- субпродукты, яйца
- пшеничные отруби, проросшие зерна пшеницы, зерна кукурузы, помидоры, дрожжи, грибы и чеснок, ржаной хлеб
- морская соль
- **опасный "враг" селена – углеводы!!!!!! - все сладкие мучные продукты могут полностью или частично уничтожать селен**

#### **Недостаток селена:**

- снижается работоспособность
- теряется ясность мышления
- слабеет иммунитет
- человек часто болеет простудами и кожными заболеваниями – возникают гнойники
- плохо заживают раны и травмы
- ухудшается зрение
- у мужчин развивается импотенция



- работа щитовидной железы
- успокаивающее действие на человека
- повышение умственных способностей

### **Недостаток йода в организме:**

- сильная усталость и быстрая утомляемость
- повышенная раздражительность, чувство разбитости по утрам
- гипотериоз, то есть недостаточная функция щитовидной железы
- риск развития рака щитовидной железы
- эндометрический зуб
- умственная отсталость

### **Источники:**

- морские водоросли
- морепродукты, морская рыба
- молочные продукты
- фасоль, чеснок, виноград, редис, свекла, помидоры, пшено



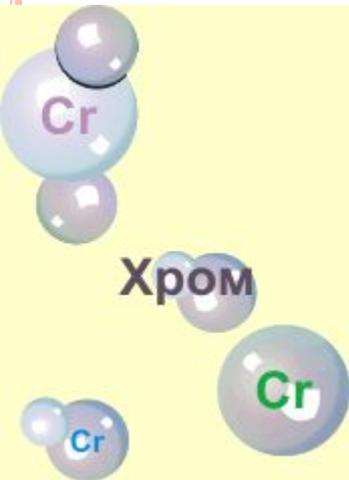
- хром необходим для нормального метаболизма глюкозы
- участвует в метаболизме жиров, регулируя уровень холестерина в крови
- важен для поддержания оптимального кровяного давления

### **Недостаток хрома в организме:**

- дефицит хрома в организме ведет к снижению чувствительности тканей к инсулину, ухудшению усвоения ими глюкозы, увеличению ее содержания в крови

#### **Источники:**

- пивные дрожжи
- печень
- картофель с кожурой
- говядина
- свежие овощи
- хлеб из муки низших сортов
- пророщенная пшеница
- бобовые
- крупы



- помогает утилизации железа и
- помогает устранению последствий отравления алкоголем
- как антиоксидант молибден играет важную роль в нормализации мужской половой функции
- **Недостаток в организме:**



### **Источники:**

- бобовые, зерновые продукты, листовые овощи, печень





- Сейчас уже не существует чистого питания, даже детское — относительно чистое
- Если бы мы знали, что на самом деле едим, мы бы перестали, есть и умерли с голоду





▣ **80 лет назад** – одно яблоко – суточная норма железа



▣ **Сегодня** – 26 яблок – суточная норма железа





- суточная доза кальция — в семи литрах молока

## Vitamin E



- суточная доза витамина E — в 1,8 литрах оливкового масла





Рекоменд 







- Но пока кто-то их покупает — их будут продавать, потому что этот бизнес строится на болезнях





- Только в Папуа-Новой России разгорается витаминный бум
- У нас и прежде витаминных препаратов хватало, а теперь в РФ везут мегатонны витаминов со всего мира
- В аптеках, что ни год, появляется с десяток очередных поливитаминных комплексов

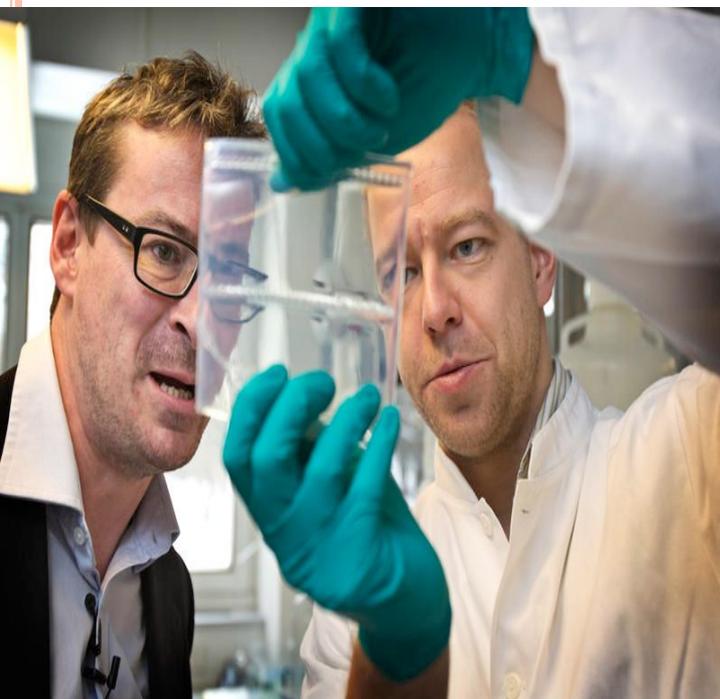




- Команда ученых из копенгагенской университетской больницы исследовала 250 тысяч пациентов, постоянно принимающих определенные группы синтетических витаминов: бета-каротин, витамины А, Е, С и селен

### **Результаты ошеломляющие:**

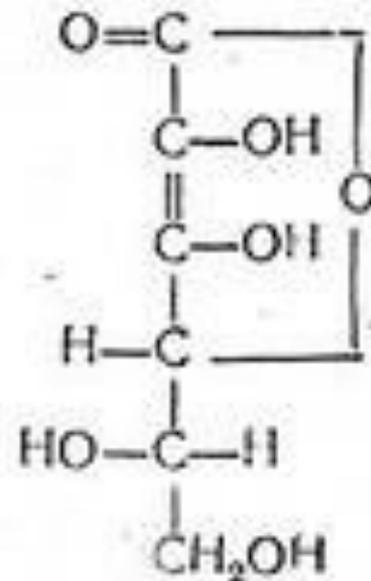
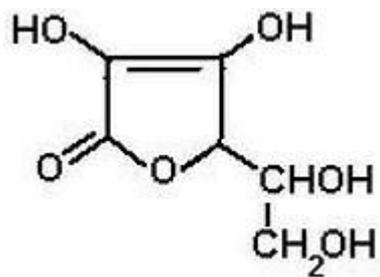
- витамин А увеличил риск смертности на 16%
- витамин Е - на 4%
- бета-каротин - на 7%
- Так как синтетические витамины снижают способность организма самостоятельно бороться с болезнями





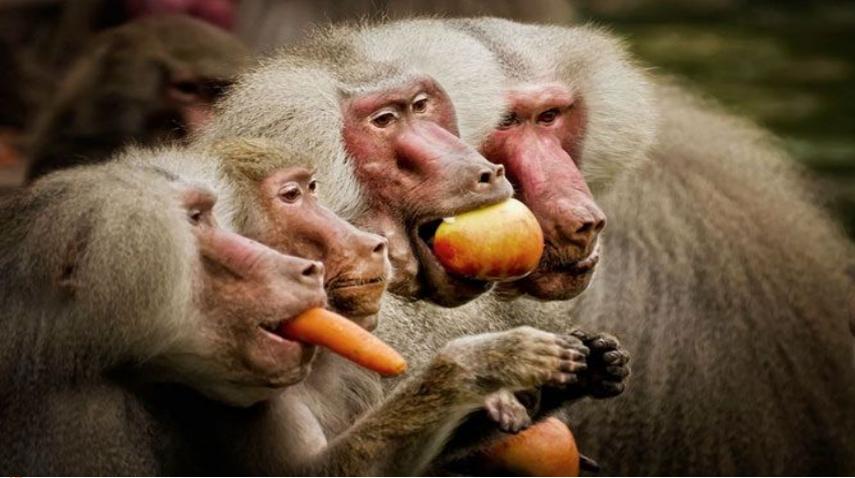
- В феврале 2000 года опубликованы результаты эксперимента, проведенного в университете Южной Калифорнии под руководством профессора Дуаера
- 573 добровольца здоровых мужчин и женщин - были подвергнуты тесту
- В течение 18 месяцев они принимали 500 мг синтетического витамина С
- Оказалось, что после этого у них выявлено сужение шейных кровеносных сосудов
- Этот факт привел к сердечно-сосудистым заболеваниям





*L*-аскорбиновая кислота  
(2,3-дигидро-*L*-гулоно-1,4-лактон)

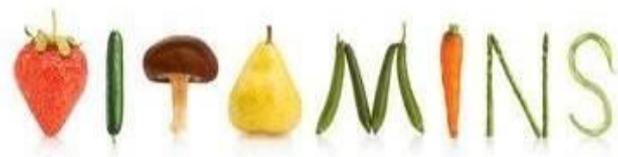






# 10 КГ СЫРЬЯ

- 1 г биологически активного материала



- Продукция выпускается в Швеции на предприятии, сертифицированном по стандарту GMP – высочайший стандарт производства, который учитывает все аспекты создания и тестирования продукта, влияющие на его качество), что служит гарантией ее безопасности и высокого качества





- Его требования распространяются на различные факторы производства: от квалификации персонала, чистоты сырья и оборудования до бухгалтерского учета
- В соответствии с этим стандартом производятся и тестируются на безопасность любые фармацевтические ингредиенты и препараты, а также пищевые продукты и медицинское оборудование
- Покупая продукт, произведенный в соответствии со стандартом GMP, вы можете быть уверены в его 100% качестве, безопасности и эффективности



- Вэлнэс от Орифлэйм гарантирует высокое качество и эффективность продуктов серии, подтвержденную измеримыми результатами, а также безопасность использования
- Всесторонняя проверка и многолетние исследования документально подтверждены свидетельствами о безопасности продуктов Вэлнесс



# ДЕКЛАРАЦИЯ О СООТВЕТСТВИИ

ООО «Орифлэйм Косметикс»

Наименование организации или фамилия, имя, отчество индивидуального предпринимателя, принявших декларацию  
**Свидетельство о гос. регистрации № 1047704019990 от 21.05.2004г. Инст. Министерства Российской Федерации по налогам и сборам №4 по Центральному административному округу г.Москвы**

сведения о регистрации организации или индивидуального предпринимателя (наименование регистрирующего органа, регистрационный номер),  
**РОССИЯ, г.Москва, ул. Усачева 37 стр.1; тел. 626-53-53**

адрес, телефон, факс

в лице **Генерального директора Канашина С.Б.**

должность, фамилия, имя, отчество руководителя организации, от имени которой принимается декларация  
заявляет, что Биологически активная добавка к пище «Вэлнесс Пэк» для муж. Орифлэйм («Wellness Pack man») (пакеты, содержащие 1 таблетку массой 12 и 1 капсулу массой 720 мг, 2 капсулы массой 693 мг, в упаковке 21 пакет) наименование, тип, марка продукции (услуги), на которую распространяется декларация

**Контракт № 26А-25 от 24.05.2004г. ТН ВЭД 2106909809, ОКП 919769 Изготовитель - «Vitamek Production AB», P. O. Box 715, 601 16 Norrkoping, Швеция**

код ОК 005-93 и (или) ТН ВЭД СНГ или ОК 002-93 (ОКУН), сведения о серийном выпуске или партии ( номер партии, номера изданий, реквизиты, договора (контракта), накладная, наименование изготовителя, страны и т.п.)

Соответствует требованиям

обозначение нормативных документов, соответствие которым подтверждено данной декларацией, с указанием нормативных документов, содержащих требования для данной продукции (услуги)

**СанПиН 2.3.2.1078-01 пп.1.10.5.1.10.5.1, СанПиН 2.3.21290-03 пп.4.3-4.6, ГОСТ Р 51074-2003 п.3, пп.4.15**

Декларация принята на основании

**Протокола испытаний № 155-088 от 14.04.2010г. АИЦ НП «МИНЭКС» (РОСС RU 0001.511848). Свидетельства о гос. регистрации № 77.99.23.3.У.1550.2.09 от 20.02.2009г. ФС по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека**

информация о документах, являющихся основанием для принятия декларации

Дата принятия декларации **15.04.2010г.**

Декларация о соответствии действительна до **15.04.2013г.**

М.П.

**Канашин С.Б.**

Сведения о регистрации декларации о соответствии

**Автономная некоммерческая организация по сертификации продукции, товаров «ЭКСИМТЕСТ» (ОС продукции и услуг), 119002, г. Москва, пер. Сивцев Вр стр.1**

**рег.№ РОСС RU. 0001.10.АЮ85**

наименование и адрес органа по сертификации, зарегистрированного декларацию

**№ РОСС SE. АЮ85. Д11654 от 15.04.2010г.**

дата регистрации и регистрационный номер декларации

М.П. Руководитель

*А.В.Кузьмина*

**А.В.Кузьмина**

подпись, инициалы, фамилия руководителя органа по сертификации

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ  
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

## СВИДЕТЕЛЬСТВО о государственной регистрации

№ 77.99.23.3.У.1554.2.09

от 20.02.2009 г.

В соответствии с Федеральным законом от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», продукция (наименование продукции, вещества, препарата, наименование и юридический адрес изготовителя, область применения):  
**биологически активная добавка к пище "Шведский бьюти комплекс" Орифлэйм® ("Swedish Beauty Complex") (капсулы массой 720 мг); продукция изготовлена "Витамекс Продакшн АБ" ("Vitamek Production AB"), Норчепинг, 601 16, п/я 715, Швеция; для реализации населению через аптечную сеть и специализированные магазины, отделы торговой сети в качестве биологически активной добавки к пище - источника каротиноидов.**

прошла государственную регистрацию, внесена в государственный реестр и разрешена для изготовления на территории Российской Федерации, ввоза на территорию Российской Федерации и оборота.

Настоящее свидетельство выдано:

на основании экспертного заключения ФГУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в г. Москве" №23-З/Б-09 от 14.01.2009 г. Рекомендации по применению: взрослым по 1 капсуле 1 раз в день во время еды. Продолжительность приема - 1 месяц. Срок годности - 2 года. Хранить в сухом, защищенном от света, недоступном для детей месте при температуре не выше 25°C. Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Срок действия свидетельства о государственной регистрации устанавливается на весь период промышленного изготовления российской продукции или поставок импортной продукции

Руководитель (заместитель руководителя)  
Федеральной службы по надзору в сфере  
защиты прав потребителей и благополучия  
человека

*Онищенко*  
Г.П. Онищенко  
М.П.

№064331



- Лайнус Полинг гениальнейший химик XX столетия- (1901 – 1994)
- В 40 лет Лайнусу Полингу поставили диагноз, равносильный смертельному приговору
- Он не смирился. Начал следовать строгой диете и ежедневно принимал витамины
- Через 12 лет Лайнус Полинг победил свою болезнь
- Ученый убедился в возможности справиться с болезнями и немощной старостью без помощи лекарств
- Великий ученый считал, что XXI век - станет веком витаминов



# ПРОДУКТЫ ВЭЛНЭС РАЗРАБОТАНЫ ВЕДУЩИМИ ШВЕДСКИМИ УЧЕНЫМИ



Профессор  
Стиг Стен



Профессор  
Свен-Улоф  
Исакссон



Профессор  
Йорген Серуп



Доктор  
медицины  
Стив Бартон



Нутрициолог  
Бурчак Гомуч



Доктор  
медицины  
Аке Лигнелл



Менеджер по  
питанию  
Эва Ларссон



IGELÖSA  
LIFE SCIENCE COMMUNITY



Photobioreactor (Gustavberg, Sweden)





«Омега-3»

«Омега-3»

«Шведский  
бьюти-комплекс»

«Мультивитамины  
и минералы»



# Вэлнэс Пэк для женщин

## Состав и дозировка

*Суточная норма потребления рассчитана таким образом, чтобы обеспечить оптимальный эффект на внешний вид и самочувствие*

### Суточная норма потребления:

#### Мультивитамины и минералы для женщин

700 мкг Витамин А (1,4 мг бета-каротин) (87,5%)

5 мкг Витамин D (100%)

1,1 мг Витамин B1 (100%)

1,4 мг Витамин B2 (100%)

1,4 мг Витамин B6 (100%)

2,5 мкг Витамин B12 (100%)

80 мг Витамин C (100%)

12 мг Витамин E (100%)

18 мг Витамин PP (ниацин)(100%)

6 мг Витамин B 5

(пантотеновая (100%)

кислота)



50 мкг Витамин H (биотин) 100%

200 мкг Витамин B9 (фолиевая кислота) 100%

175 мг Кальций (22%)

150 мкг Йод (100%)

1 мг Медь (100%)

14 мг железа (100%)

75 мг Магний (20%)

40 мкг Селен (73%)

7 мг Цинк (70%)

2 мг марганца (100%)

30 мкг хрома (75%)

50 мкг молибдена (100%)



#### Шведский бьюти-комплекс

4 мг Астаксантин

Прочие ингредиенты: соевое масло, лецитин, рыбий желатин, глицерин.

Омега-3 (x2)

500 мг рыбьего

жира

ЭПК 82 мг, ДГК 55 мг

Прочие ингредиенты: рыбий желатин, глицерин.





# Вэлнэс Пэк для мужчин

## Состав и дозировка

*Суточная норма потребления рассчитана таким образом, чтобы обеспечить оптимальный эффект на внешний вид и самочувствие*

### Суточная норма потребления:

#### Мультивитамины и минералы для мужчин



800 мкг Витамин А  
(1,6 мг бета-каротин) (100%)  
5 мкг Витамин D (100%)  
1,1 мг Витамин В1 (100%)  
1,4 мг Витамин В2 (100%)  
1,4 мг Витамин В6 (100%)  
2,5 мкг Витамин В12 (100%)  
80 мг Витамин С (100%)  
12 мг Витамин Е (100%)  
16 мг Витамин РР (ниацин)(100%)  
6 мг Витамин В 5  
(пантотеновая (100%)  
кислота)

50 мкг Витамин Н  
(биотин ) 100%  
200 мкг Витамин В9  
(фолиевая  
кислота) 100%  
150 мг Кальций (19%)  
150 мкг Йод (100%)  
1 мг Медь (100%)  
7 мг железа (50%)  
100 мг Магний (27%)  
55 мкг Селен (100%)  
10 мг Цинк (100%)  
2 мг марганца (100%)  
40 мкг хрома (100%)  
50 мкг молибдена  
(100%)

#### Шведский бьюти-комплекс

4 мг Астаксантин

Прочие ингредиенты: соевое масло, лецитин,  
рыбий желатин, глицерин.

#### Омега-3 (x2)

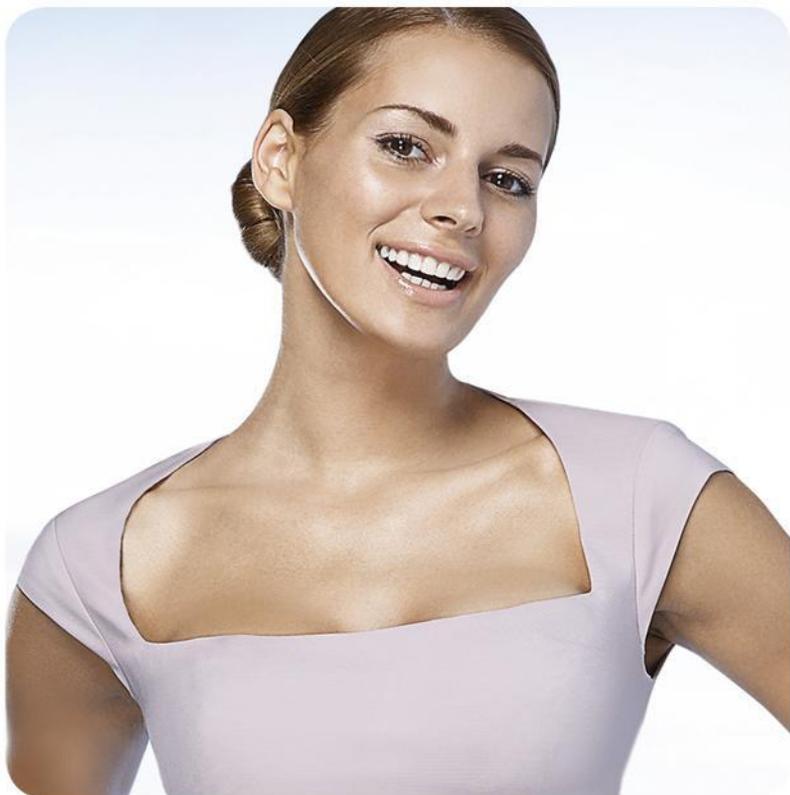
500 мг рыбьего  
жира

ЭПК 82 мг, ДГК 55 мг

Прочие ингредиенты: Рыбий желатин, глицерин.



## Минералы особого назначения



- **Для женщин**  
Железо, кальций



- **Для мужчин**  
Селен, магний, цинк, хром  
Витамин А

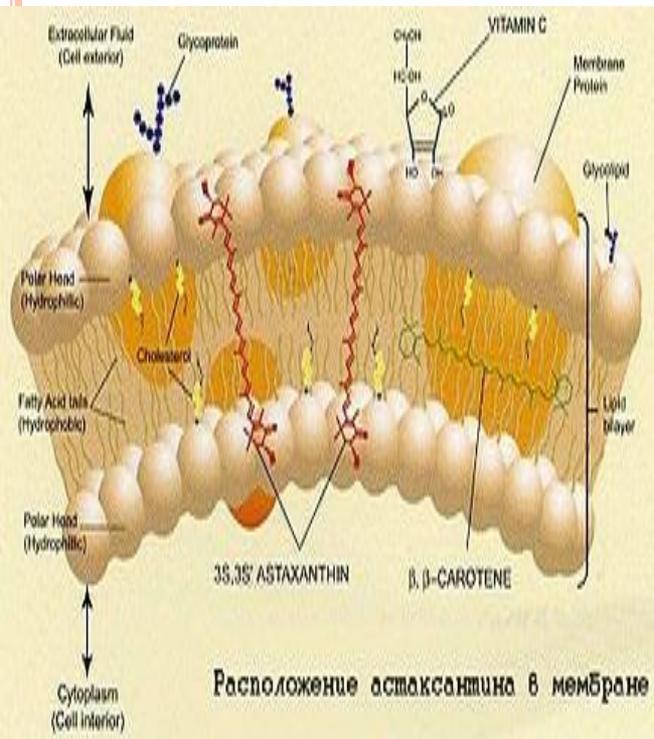


The spray-dried algal meal is incorporated in the capsules without further processing.

*Haematococcus pluvialis* –  
зеленая водоросль,  
растущая у  
берегов стокгольмского  
архипелага



# КАК «РАБОТАЕТ» АСТАКСАНТИН?



- Астаксантин является уникальным антиоксидантом, который обладает способностью проникать в каждую клетку тела.
- Астаксантин уменьшает воспаление, возникающее в коже под действием ультрафиолета и в мышцах в ходе физических нагрузок.
- Ежедневный прием астаксантина дает возможность минимизировать вред, который наносят клеткам свободные радикалы ежедневно
- "Шведский бьюти-комплекс" Орифлейм - это единственный источник астаксантина на рынке, обладающий проверенными и задокументированными свойствами





## ОМЕГА-3

- Улучшает работу головного мозга и сердечно-сосудистой системы
- Играют важную роль для улучшения памяти и усвоения знаний
- Способствует разглаживанию кожи и повышает уровень ее увлажненности
- «Омега-3» Wellness-серии- это натуральный стабильный рыбий жир, который моментально инкапсулируется для обеспечения высокого качества и свежести
- Оболочка капсулы производится из желатина, причем, из рыбного, а не животного (мясного)
- Омега-3 кислоты получают из высококачественного жира анчоусов и сардин, выловленных в чистейших водах Атлантического океана





## КОЖА

- Повышается уровень увлажненности и эластичность
- Уменьшается негативное влияние ультрафиолета, сокращаются морщины



## МЫШЦЫ И СУСТАВЫ

- Повышается выносливость, улучшается физическое состояние
- Снижаются мышечные боли после физической нагрузки и замедляются воспалительные процессы



## ИММУННАЯ СИСТЕМА

- Улучшается сопротивляемость организма
- Замедляются воспалительные процессы



## ЗРЕНИЕ

- Усиливается защита от УФ-лучей
- Снимается чувство усталости глаз



## СЕРДЦЕ

- Улучшается состояние и нормализуется уровень холестерина

## ЖИЗНЕННЫЙ ТОНУС

- Вы меньше устаете и меньше утомляетесь

