



ВИТАМИНЫ

А и С

Витамин



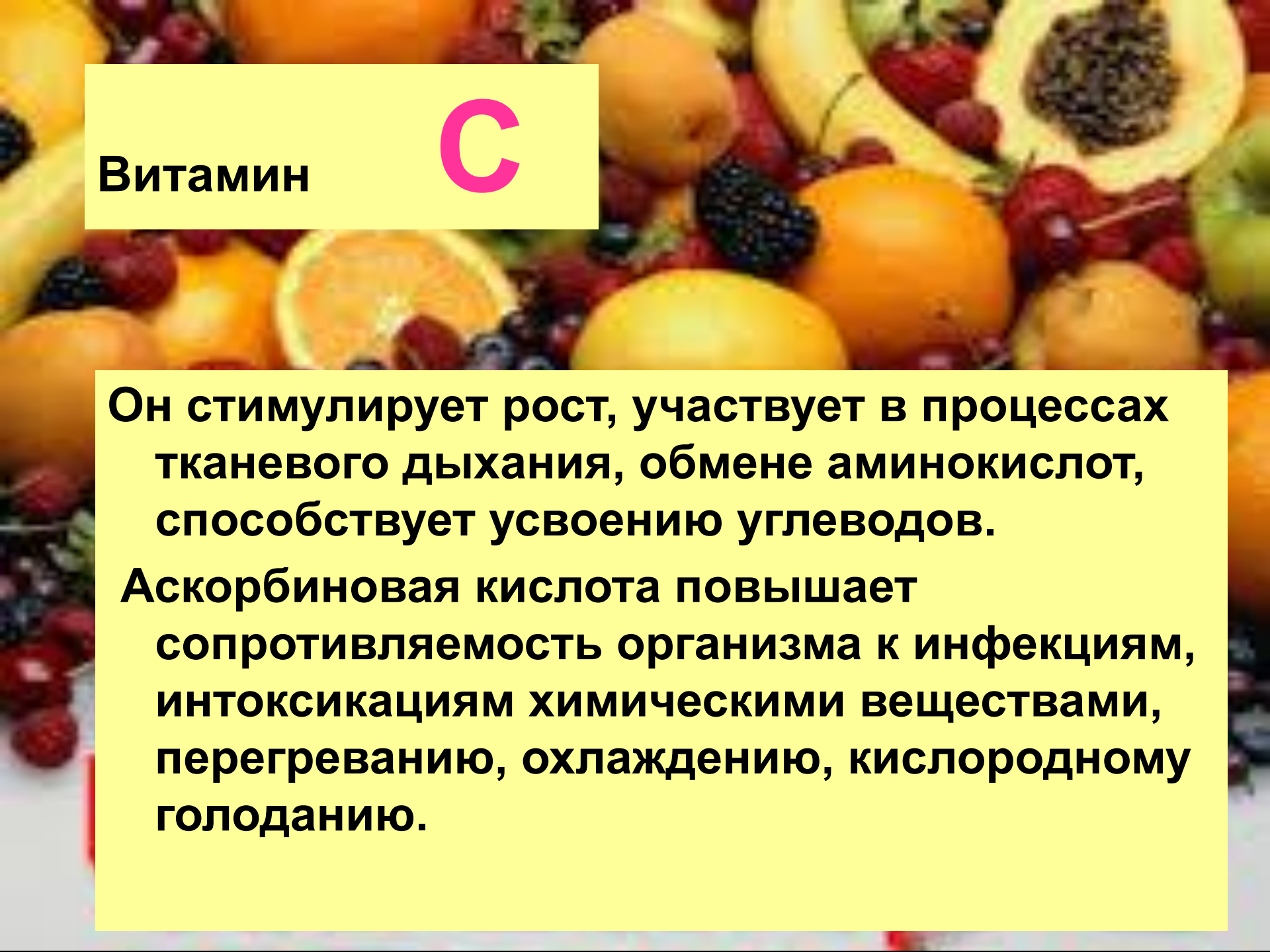
Этот витамин жирорастворимый

- 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



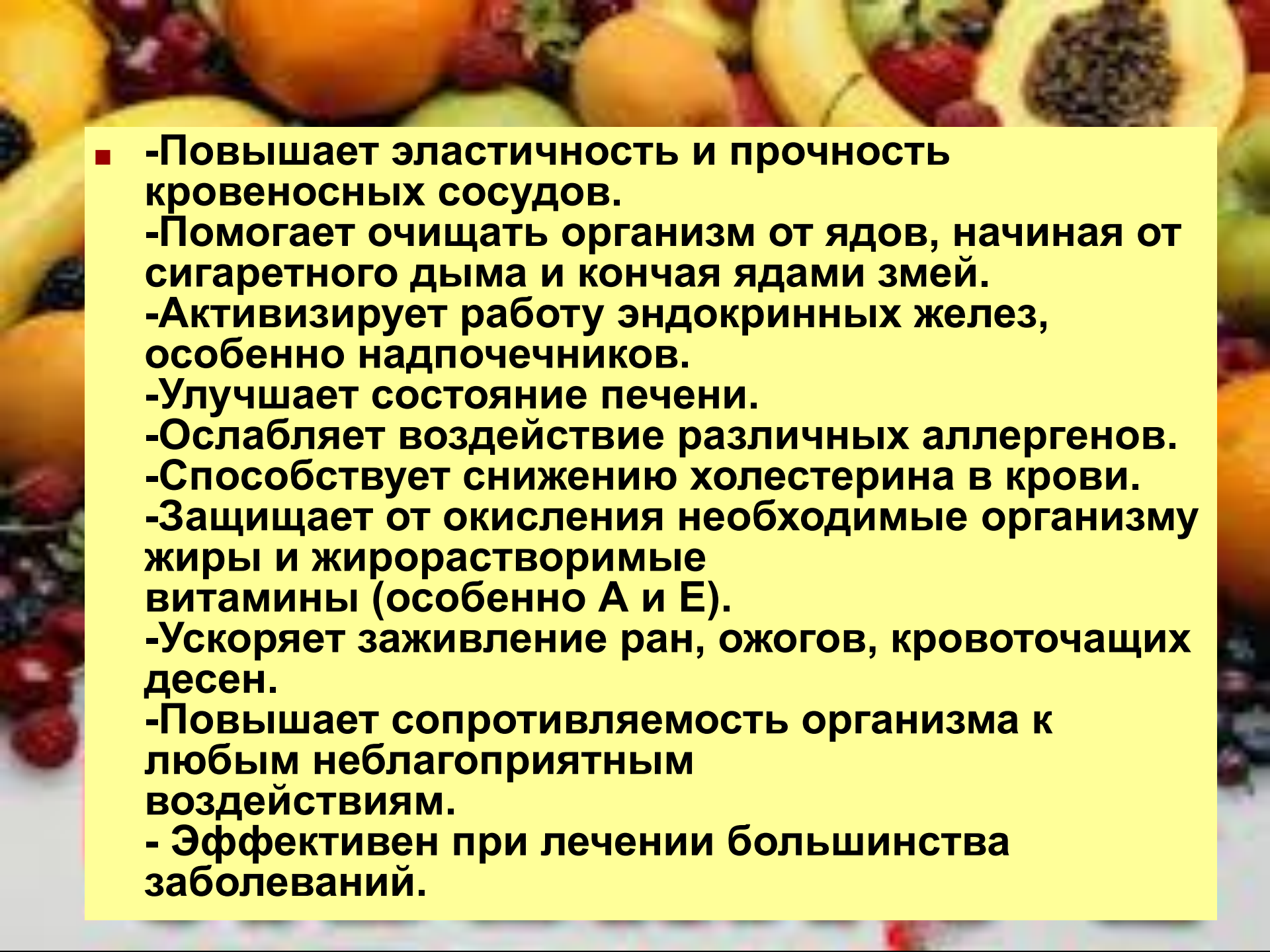


Витамин

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 находится?

- Цитрусовые фрукты
- Перец
- Помидоры
- Капуста



The background of the image is a close-up, top-down view of several triangular slices of watermelon. The slices are arranged in a somewhat overlapping pattern, showing the vibrant red flesh, the thin white rind, and the dark green outer skin. Some black seeds are visible within the red flesh. The lighting is bright, highlighting the texture of the watermelon.

**Спасибо за
внимание !! ;)**