

В9 витамини жаңы клеткалардын пайда болуу процессине активдүү катышат, адамдын сырткы көрүнүшүнө жана психоэмоционалдык абалын жакшыртууга пайдалуу таасир этет, нерв системасына жалпы оң таасирин тийгизет жана стресстик шарттардын терс көрүнүштөрүн азайтууга жардам берет.

В9 көбүнчө «негизги аял витамини» деп аталат, ал аялдын организмнин жетилишинин бардык этаптарында маанилүү. Дени сак өң, күчтүү жана кооз тармалдар, ошондой эле тырмактын морттугунун төмөндөшү — мунун баары дененин В9 витамини менен канчалык камсыз болушунан көз каранды.

Nutrient организмде ичегилерде жашаган бактериялар тарабынан синтезделет, бирок негизги бөлүгү сырттан тамак-аштан келет. В9 витаминин энеликке даярдануу стадиясында алуу абдан маанилүү жана жетишсиздиктин пайда болуу коркунучу бар адамдар үчүн андан кем эмес маанилүү: спортчулар, кант диабети жана ичеги-карын оорулары менен ооруган адамдар (витамин тамак-аштан начар сиңгендиктен), улгайган адамдар жана антибиотиктер менен дарылоонун узак курсунан өткөндөр.

В9 витамининин жетишсиздигинин негизги белгилери:

чарчоо жана кыжырдануу;

ичеги-карын трактынын иштешиндеги бузулуулар, салмак кошуу

«тынымсыз буттар синдрому»;

буту-колдун уйкусу жөнүндө.

диссипация, эс тутумдун начарлашы.

L-кальций метилфолаты учурда В9 витамининин эң оңой сиңүүчү түрү болуп саналат. Бул заттын уникалдуу касиеттеринен улам витамин зат алмашуу реакцияларына дароо кирүү үчүн көп убакытты талап кылбайт. Көп жылдык изилдөөлөр көрсөткөндөй, фолий кышкылын кабыл алуу алардын эндогендик өндүрүшүн токтотпойт, ал эми суткалык керектөөнү толуктоо үчүн аш болумдуу заттын көлөмү 200 мкг ашпоого тийиш.

В9 витаминин үзгүлтүксүз кабыл алуу төмөнкүлөргө өбөлгө түзөт:

жаңы клеткалардын өсүшүнө түрткү берүү.

ДНКнын бүтүндүгүн сактоо;

кан айлануу функцияларын нормалдаштыруу жана рак коркунучун азайтуу;

эмоцияларды башкаруу жана депрессиялык эпизоддордун алдын алуу;

жаштыктын сакталышы;

менопауза, PMS, «be blue таасирин азайтуу»;

эрте төрөттүн алдын алуу, түйүлдүктүн нерв кемтигинин жана эненин аз кандуулуктун өнүгүшү, пландаштыруу учурунда.

Шаардык чөйрө жана заманбап жашоо образы табигый булактардан витаминдердин сиңишине терс таасирин тийгизет. В9 жетишсиздигин толтуруунун жакшы жолу - кочкул жашыл жалбырактуу жашылчалар, көк буурчак жана уйдун боору. Бирок табигый өрүктүн бир аз даамы бар спрей түрүндөгү леврананын В9 ликвид менен витамин запастарын толуктоо оңой.

КУРАМЫ

L-кальций метилфолаты, өрүк экстракты, суу, глицерин (коюучу), калий сорбаты (консервант).

КОЛДОНМО

Колдонуудан мурун чайкаңыз. Чоңдор күнүнө 0,4 мл (дозалоочу спрейди 4 жолу басуу) тамактан кийин дароо ичишет. Тилдин астындагы ооз көңдөйүнө суу менен чачуу керек.

Кабыл алуунун узактыгы: 1 ай. Зарыл болсо, БАД кайталанышы мүмкүн. Колдонуудан мурун дарыгерге кайрылуу сунушталат.