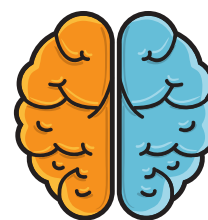
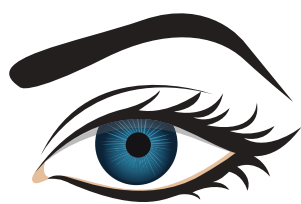


WSZYSTKO CO MUSISZ WIEDZIEĆ O WITAMINACH

45 STRON

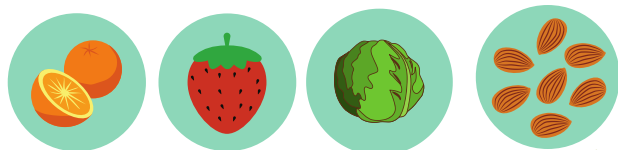


CO SPRAWIA, ŻE TWOJE CIAŁO DZIAŁA POPRAWNIE ?



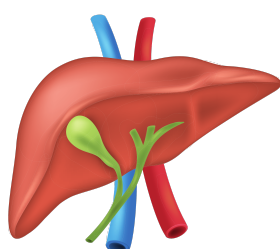
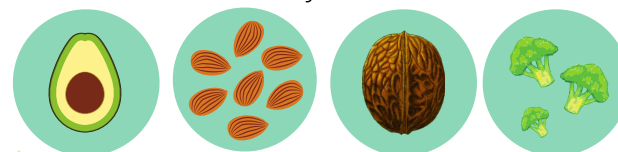
FUNKCJE WZROKU

witamina A,C,E, luteina, cynk



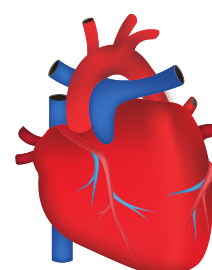
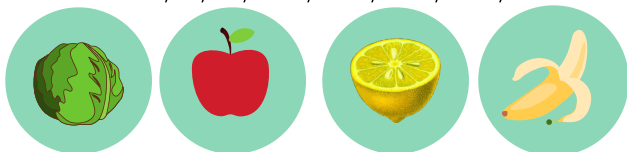
MÓZG I PAMIĘĆ

kwask foliowy, wit. B12, B6



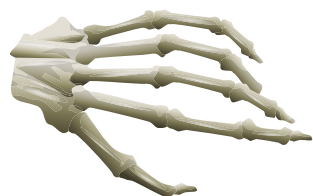
TRAWIENIE I DETOX

wit. C,D, A, B1, B3, B6, B7, B12



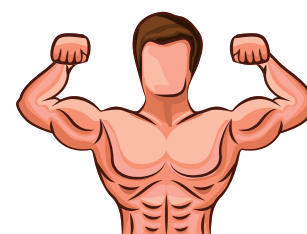
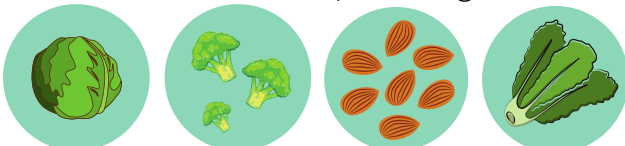
SERCE I KREW

wit. D, K, B, Omega 3, CoQ10



WYTRZYMAŁOŚĆ KOŚCI

wit. K2,D, wapń, magnez



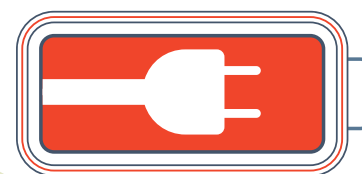
MIĘŚNIE

wit. B, C, D, E, Omega-3



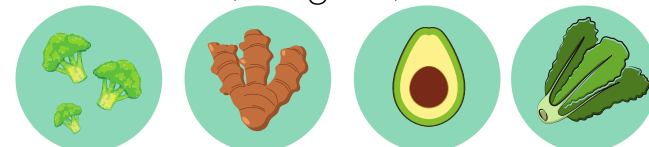
ZDROWIE SEKSUALNE

wit. B12, B6, kwas foliowy



ENERGIA

wit. B12, magnez, CoQ10



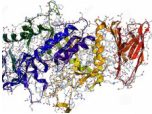


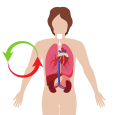






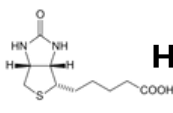
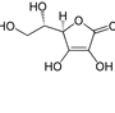


WPŁYW WITAMIN NA ORGANIZM CZŁOWIEKA

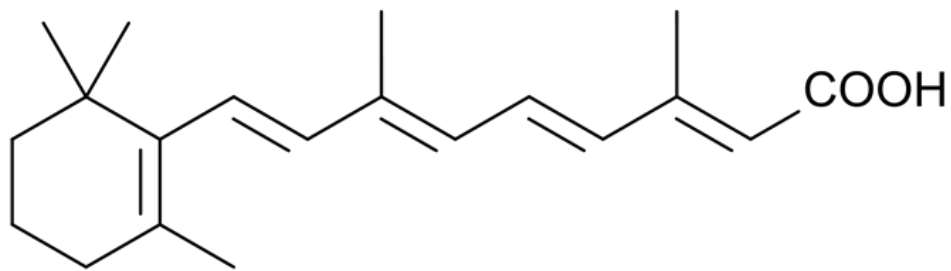
PROCESY METABOLICZNE I FIZJOLOGICZNE



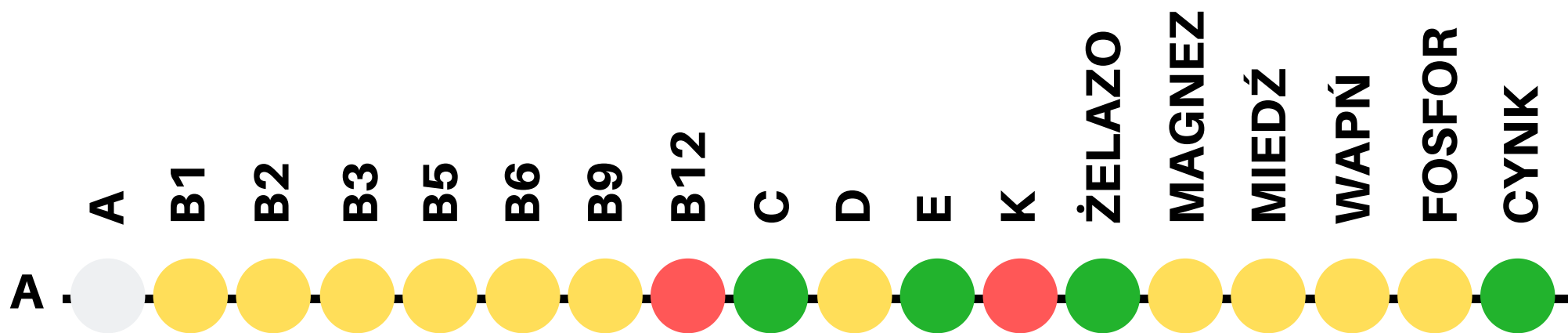
WITAMINY

	PROCESY ENERGETYCZNE	→	B1, B2, B3, B6, B7, B12, K
	SYNTEZA KWASÓW NUKLEINOWYCH	→	B3, B6, B12, D, E
	KOENZYMY I/LUB AKTYWACJA ENZYMÓW	→	B1, B2, B3, B5, B6, B7, B12, C, K
	PROCESY WZROSTU I ROZWOJU ORGANIZMU	→	B9, B12, A
	UKŁAD NERWOWY I MÓZG	→	B1, B3, B6, B7, B12, E
	UKŁAD KRAŻENIA	→	B3, B6, B7, B12, A, E
	UKŁAD KRWIOTWÓRCZY	→	B6, B9, B12, K, E
	UKŁAD KOSTNY I ZĘBOWY	→	C, D
	AKTYWNOŚĆ PRZECIWUTLENIAJĄCA	→	- KAROTEN, C, A, E
	PROCES WIDZENIA	→	B2, B3, A
	REGENERACJA NABŁONKA, SKÓRA	→	B2, B3, B5, B6, B7, C, A
	UKŁAD HORMONALNY	→	B5, B6, D
	H-BIOTYNA	→	Koenzym w reakcjach karboksylacji, glukoneogenezy i syntezy kwasów tłuszczowych, rola w regulacji cyklu komórkowego
	C-KWAS ASKORBINOWY	→	Koenzym w reakcjach hydroksylacji, proliny i lizyny zachodzących w syntezie kolagenu, antyoksydant, nasila wchłanianie żelaza w jelitach

Witamina A



● ZŁE POŁĄCZENIE ● NEUTRALNE POŁĄCZENIE ● DOBRE POŁĄCZENIE



na 100g Żywność bogata w witaminę A:

OLEJ Z RYB



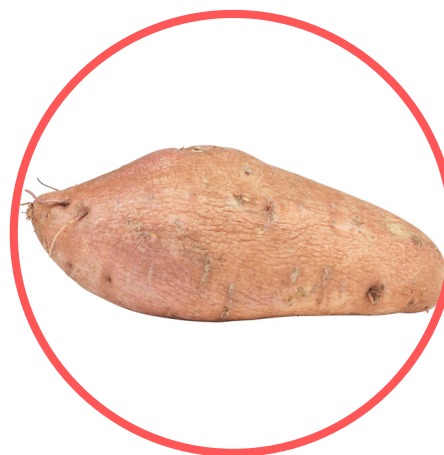
30 000 mcg

WĄTROBA WOŁOWA



9 442 mcg

BATAT



1043 mcg

MARCHEWKA



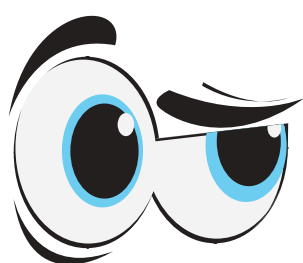
852 mcg

Korzyści zdrowotne witaminy A

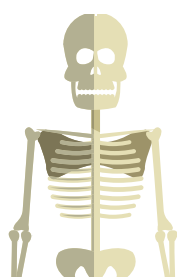
SILNA ODPORNOŚĆ



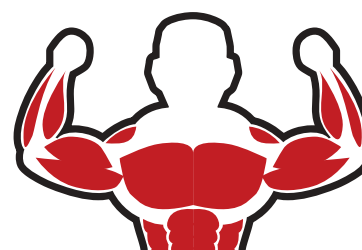
WZMACNIA WZROK



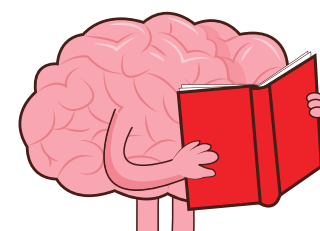
SILNE KOŚCI



BUDOWA TKANEK

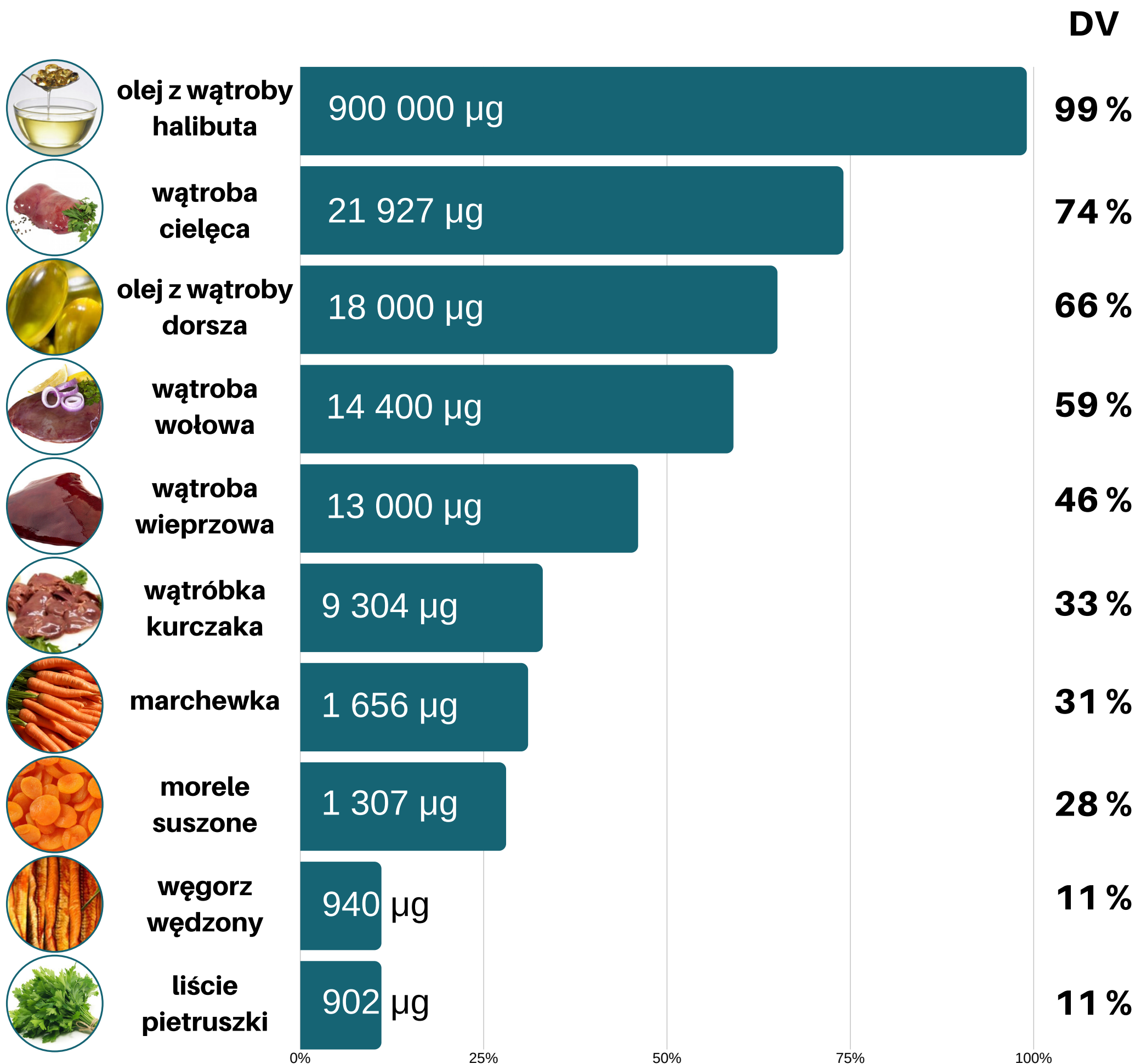


ZDROWY MÓZG




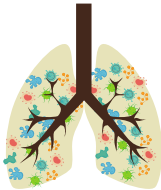

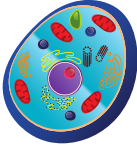

10 PRODUKTÓW BOGATYCH W WITAMINĘ A

ilość μg / 100g



WITAMINA A

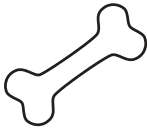

WPŁYW NA ORGANIZM

- **prawidłowy wzrost kości i zębów** 
- **chroni nabłonek układu oddechowego przed drobnoustrojami** 
- **pomaga w zapobieganiu nowotworom** 
- **prawidłowy podział komórek organizmu** 
- **prawidłowe funkcjonowanie komórek nabłonka i rogówki**
- **utrzymuje dobry stan skóry, paznokci i włosów** 

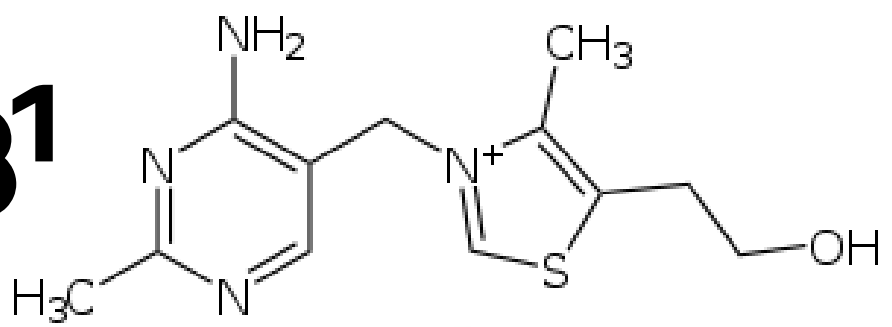
NIEDOBÓR

- **łysienie plackowate, łuszczyca**
- **trądzik pospolity** 
- **wysychanie spojówek i rogówek**
- **kruche, wolno rosnące paznokcie**
- **ślepotą zmierzchowa "kurza"**
- **zahamowanie wzrostu** 
- **suchość skóry, rogowiec stóp i dłoni**

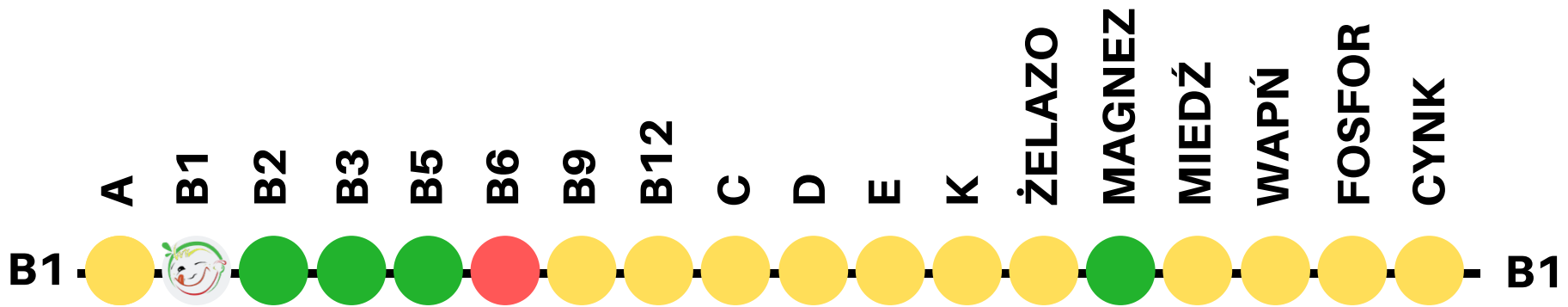
NADMIAR

- **złuszczenie skóry, wypadanie włosów**
- **wymioty** 
- **nadmierna grubość kości**
- **zwiększone ciśnienie płynu mózgowo-rdzeniowego** 

Witamina B¹



● ZŁE POŁĄCZENIE ● NEUTRALNE POŁĄCZENIE ● DOBRE POŁĄCZENIE



na 100g Żywność bogata w witaminę B¹

ZIARNA
SŁONECZNIKA



1,48 mg

WIEPRZOWINA



1,12 mg

PISTACJE



1,00 mg

ZIELONY
GROSZEK

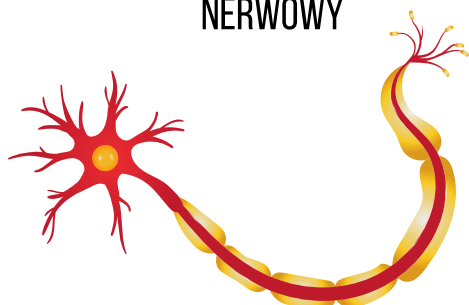


0,90 mg

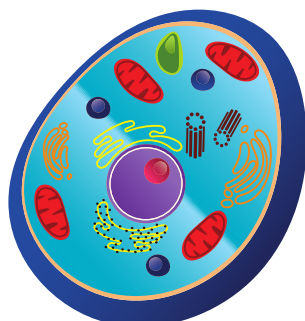
Korzyści zdrowotne witaminy B¹

SPRAWNY UKŁAD

NERWOWY

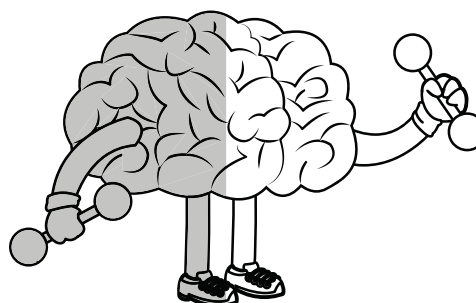


WSPARCIE KOMÓREK



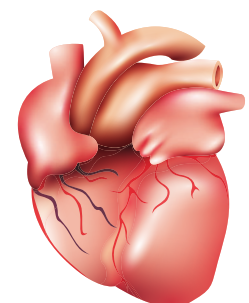
PRAWIDŁOWE FUNKCJE

PSYCHOLOGICZNE



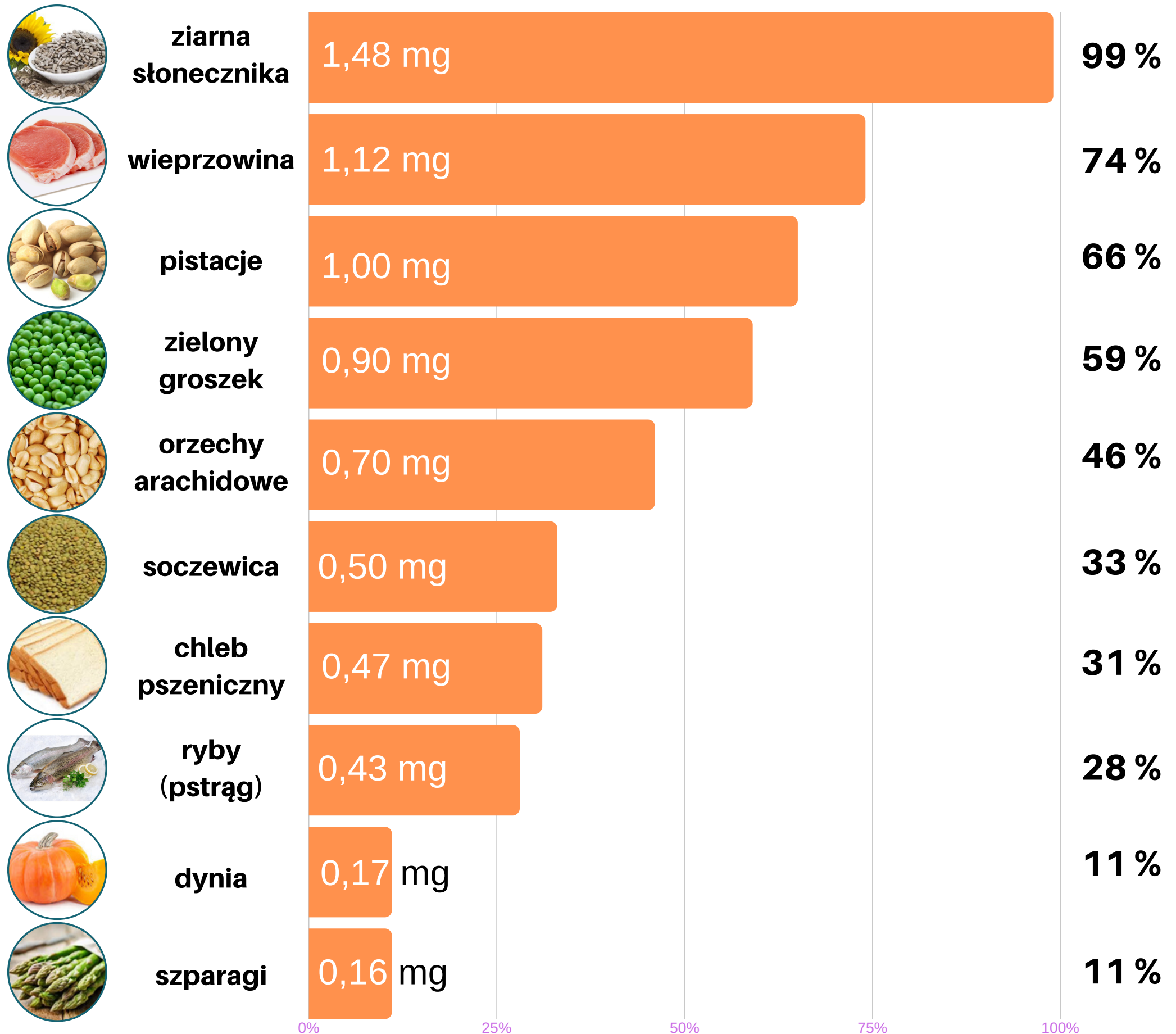
PRAWIDŁOWE FUNKCJE

SERCA



10 PRODUKTÓW BOGATYCH W WITAMINĘ B1

ilość mg/ 100g



WITAMINA B₁

WPŁYW NA ORGANIZM


- prawidłowy stan komórki nerwowej, metabolizm lipidów i cukrów
- fragment koenzymu niezbędnego do metabolizmu energii

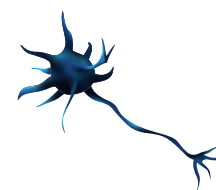


NIEDOBÓR

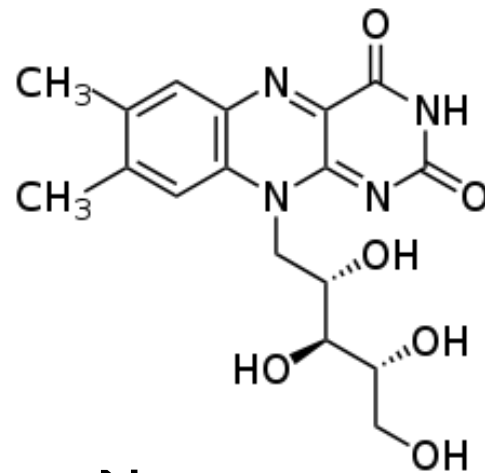
- brak łaknienia 
- beri-beri - skrajna awitaminoza
- obrzęki kończyn, twarzy, tułowia
- wybarwienia skóry 
- porażenia, zaniki mięśni, zapalenie wielonerwowe

NADMIAR

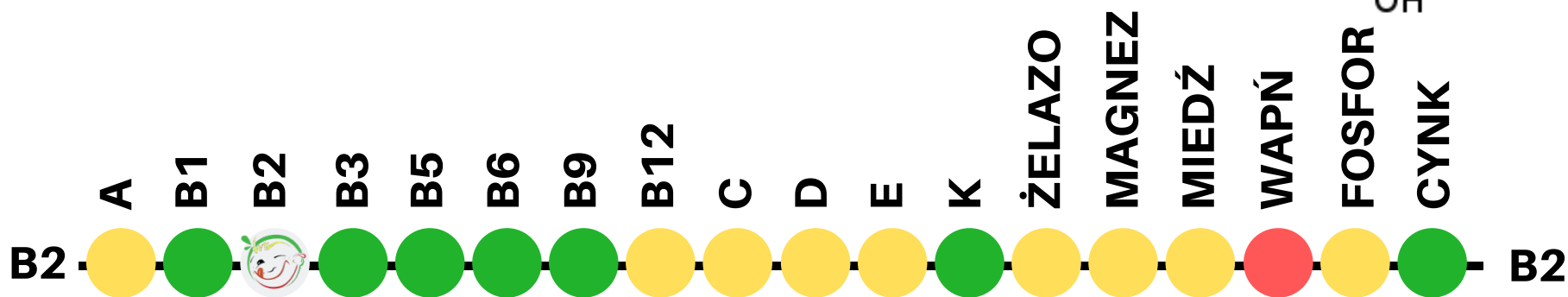
- bóle głowy, bezsenność, osłabienie 
- uszkodzenie systemu nerwowego



Witamina B²



● ZŁE POŁĄCZENIE ● NEUTRALNE POŁĄCZENIE ● DOBRE POŁĄCZENIE



na 100g Żywność bogata w witaminę B²

WĄTROBA
WOŁOWA



3,50 mg

SERY



1,38 mg

MIGDAŁY



1,10 mg

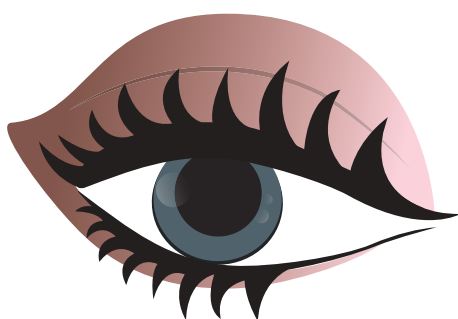
WOŁOWINA



0,86 mg

Korzyści zdrowotne witaminy B²

WSPARCIE WZROKU



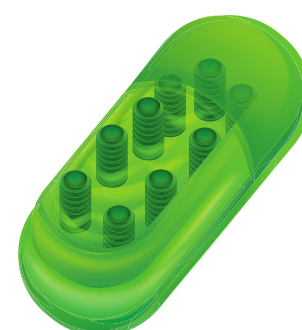
ZMNIJSZA STANY ZAPALNE



SILNE WŁOSY I PAZNOKCIE

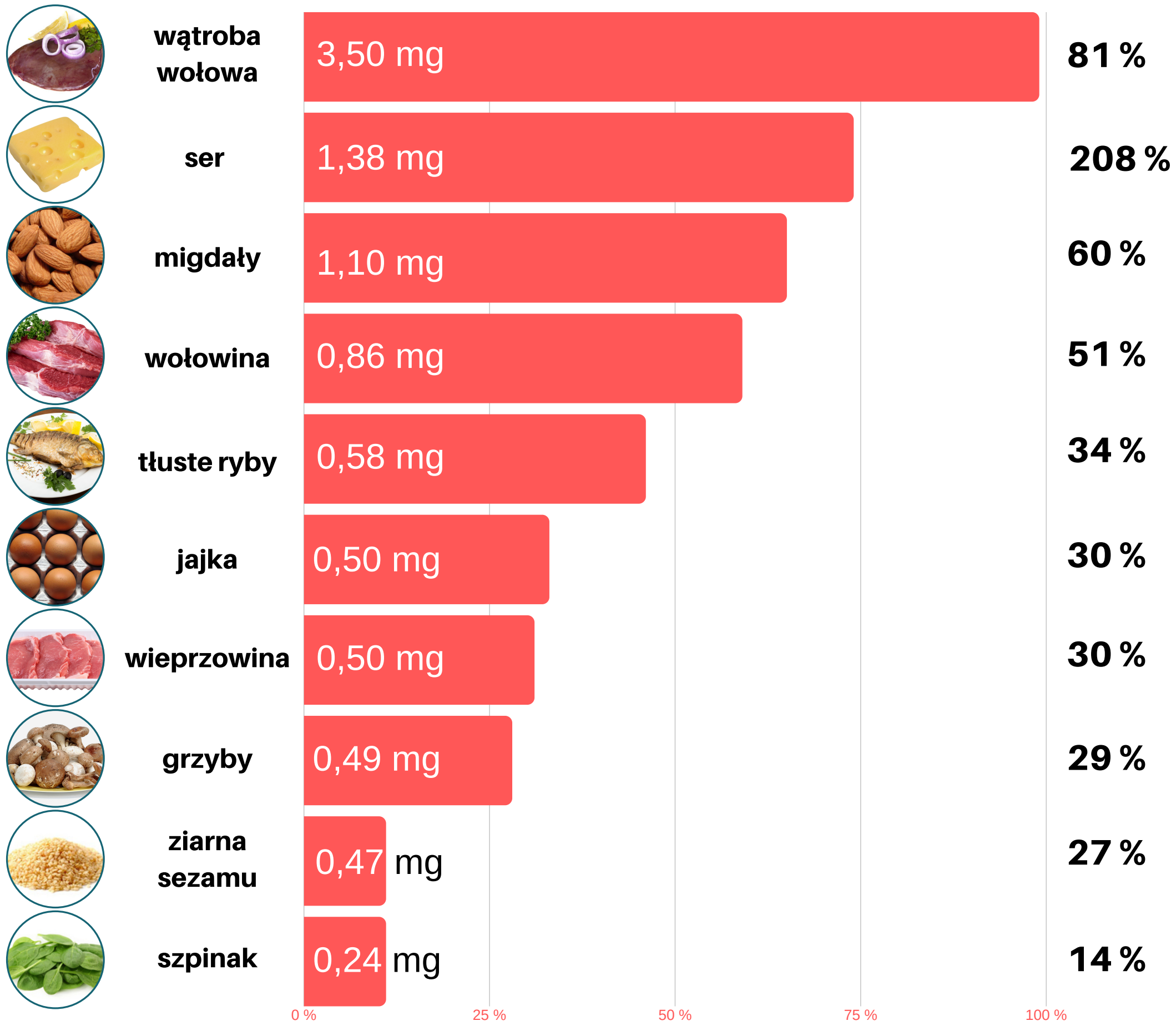


WSPARCIE METABOLIZMU



10 PRODUKTÓW BOGATYCH W WITAMINĘ B2

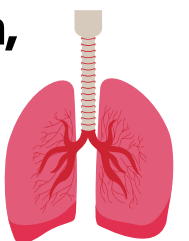
ilość mg/ 100g



WITAMINA B₂

WPLYW NA ORGANIZM

- uczestniczy w przemianach aminokwasów i lipidów
- prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego
- uczestniczy w procesach utleniania
- z wit. A uczestniczy w prawidłowym funkcjonowaniu dróg oddechowych, błon śluzowych, przewodu pokarmowego i śluzówki, nabłonka naczyń krwionośnych i skóry



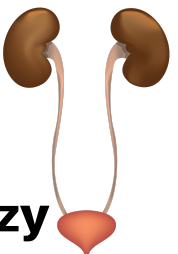
NIEDOBÓR

- światłowstręt, uszkodzenie gałki ocznej i rogówki
- pelagra
- opóźnienie wzrostu
- wypadanie włosów
- zawroty głowy, bezsenność, problemy z koncentracją
- łuszczące się zmiany skórne wokół uszu, nosa, czoła, ust, łojotok



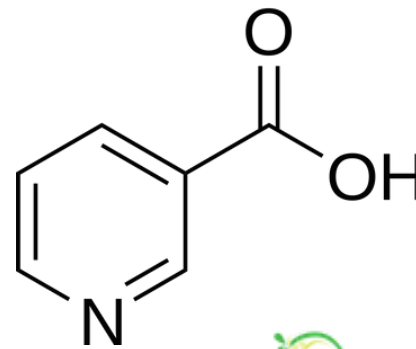
NADMIAR

- trudna do przedawkowania przy suplementacji
- rozpuszczalna w wodzie, nadmiar może zostać wydalony z moczem
- toksyczną dawkę można podać przez zastrzyk

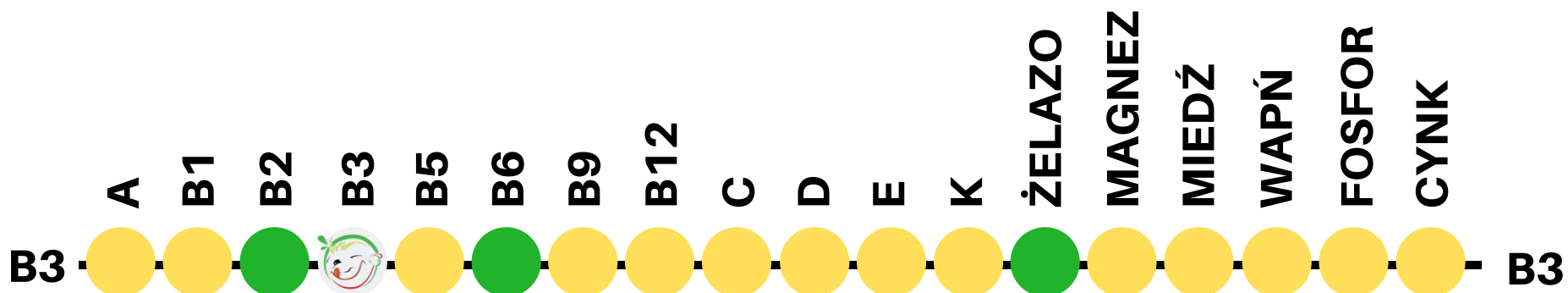


/MOTYWATOR.TV

Witamina B³



● ZŁE POŁĄCZENIE
 ● NEUTRALNE POŁĄCZENIE
 ● DOBRE POŁĄCZENIE



na 100g Żywność bogata w witaminę B³

DROŻDŻE



40 - 50 mg

OTRĘBY PSZENNE



30 - 35 mg

MIĘSO WIEPRZOWE



0,8 - 8,8 mg

MIĘSO CIELEŃCE



6,5 - 17,0 mg

Korzyści zdrowotne witaminy B³

ZDROWA SKÓRA

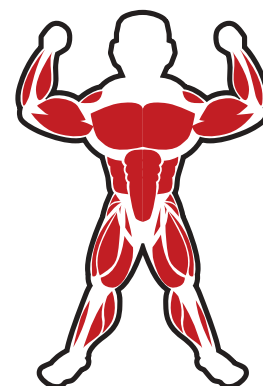


KONCENTRACJA I PAMIĘĆ

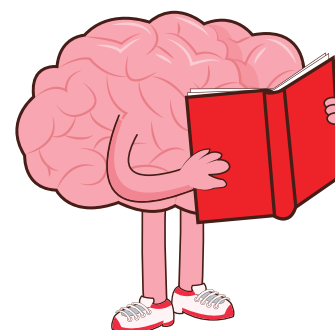


WSPARCIE UKŁADU
NERWOWEGO

BUDOWA TKANEK



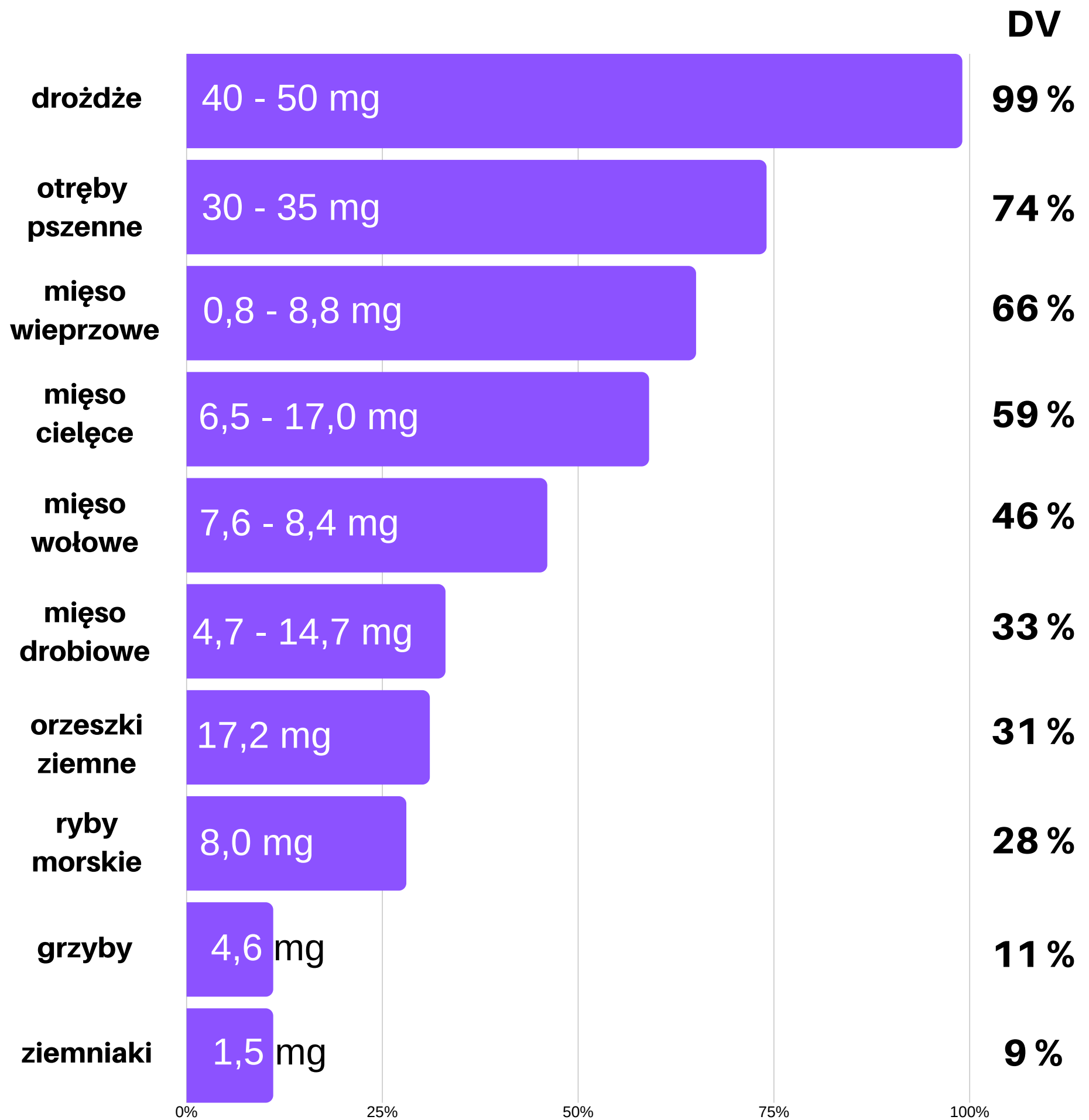
ZDROWY MÓZG



10 PRODUKTÓW BOGATYCH W NIACYNĘ

B3

ilość mg/ 100g

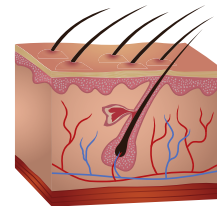


WITAMINA B₃

WPŁYW NA ORGANIZM

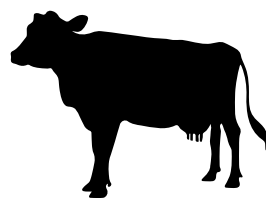


- reguluje poziom cholesterolu we krwi
- poprawia ukrwienie skóry i kondycję włosów
- rozszerza naczynia krwionośne
- współdziała w syntezie i rozkładzie kwasów tłuszczowych, aminokwasów i węglowodanów
- uczestniczy w tworzeniu czerwonych ciałek krwi
- hamuje toksyczne działanie leków i związków chemicznych



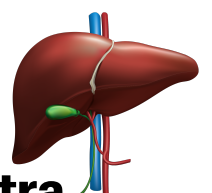
NIEDOBÓR

- zespół krowiego języka
- pelagra
- biegunka
- zapalenie skóry
- hiperpigmentacja
- zaburzenia układu pokarmowego
- zapalenie jamy ustnej lub języka



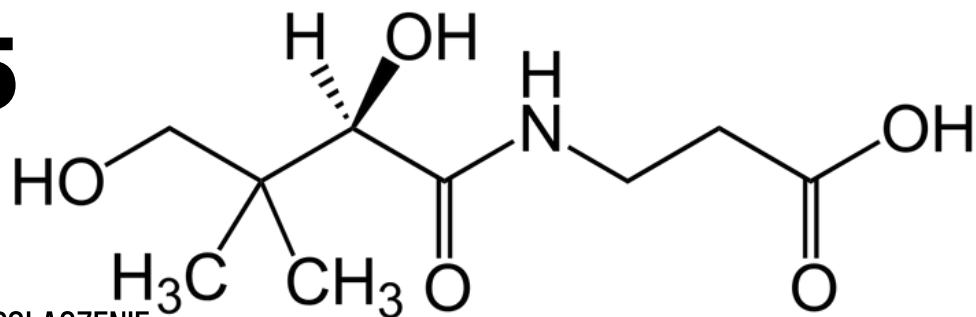
NADMIAR

- swędzenie, zaczerwienienie, suchość skóry, wysypka
- hiperglikemia
- zaburzenia rytmu serca
- niestrawność, nudności, ostra niewydolność wątroby
- szkodliwie na układ nerwowy, poziom cukru we krwi i lipidów

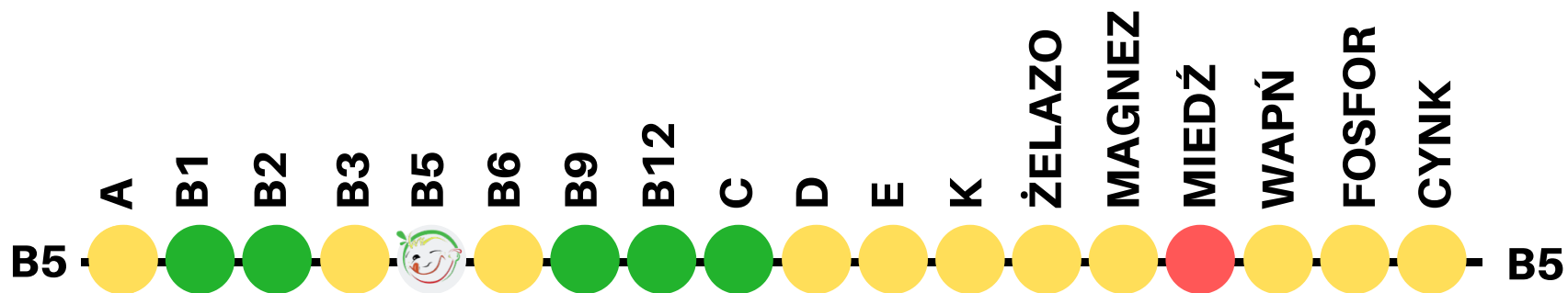


Witamina B⁵

 /MOTYWATOR.TV



 ZŁE POŁĄCZENIE  NEUTRALNE POŁĄCZENIE  DOBRE POŁĄCZENIE



na 100g **Żywność bogata w witaminę B⁵**

**WĄTRÓBKA
DROBIOWA**



6,70 mg

**GRZYBY
SHIITAKE**



3,60 mg

SERY



3,40 mg

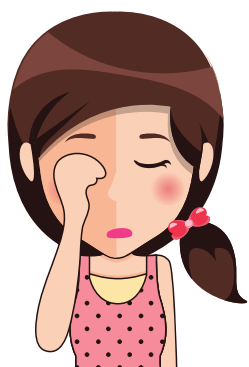
**TŁUSTE
RYBY (PSTRĄG)**



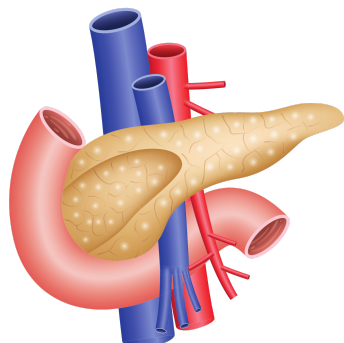
2,30 mg

Korzyści zdrowotne witaminy B⁵

ZMNIJSZA UCZUCIE
SENNOŚCI I ZMĘCZENIA



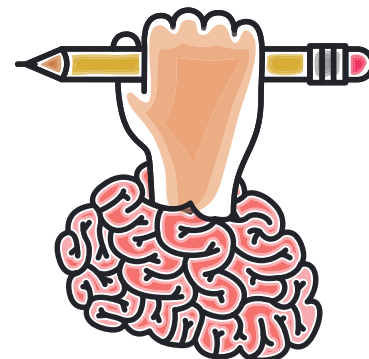
WSPOMAGA SYNTEZĘ:
HORMONÓW,



WSPOMAGA PIGMENTACJĘ
WŁOSÓW

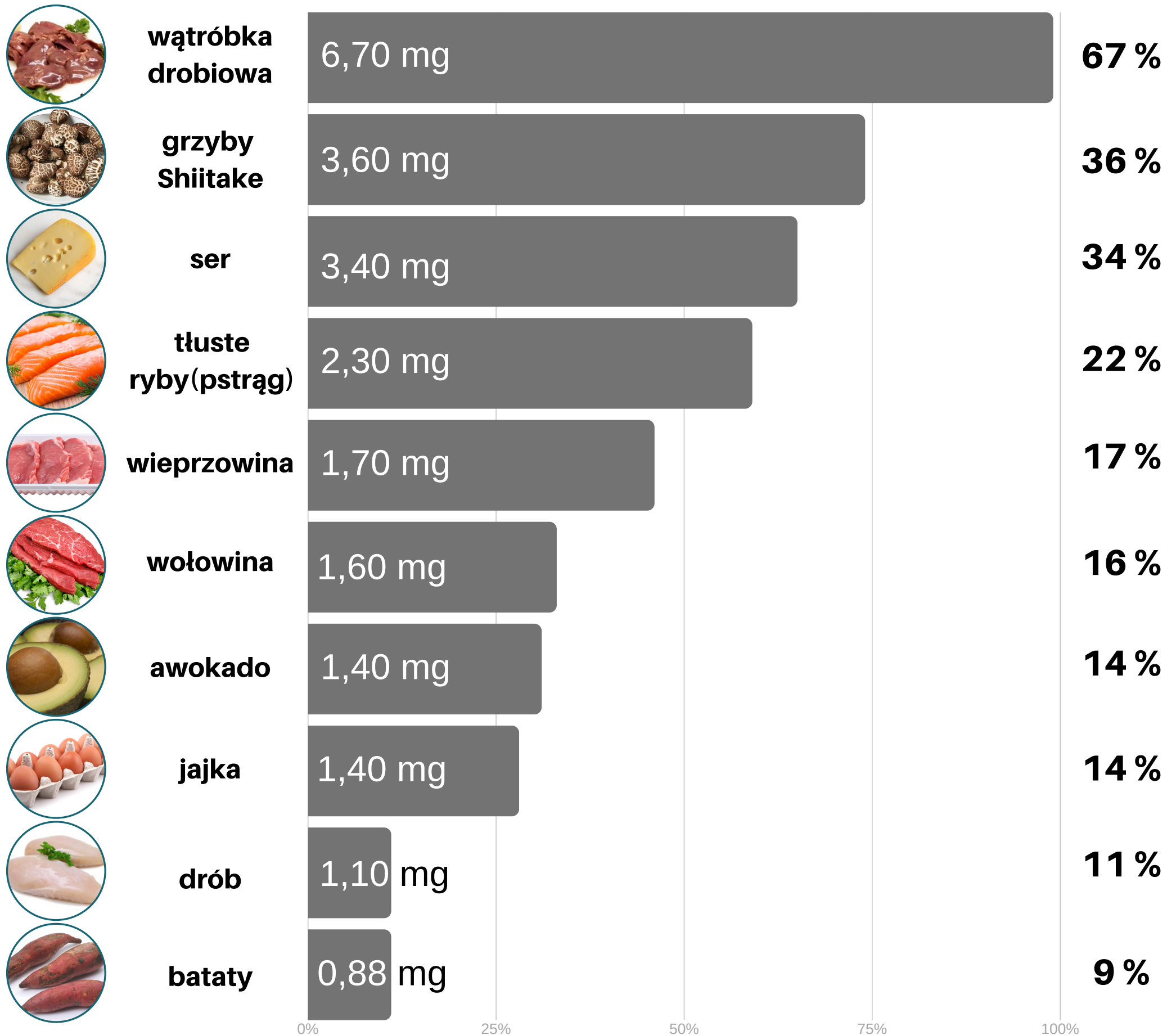


UTRZYMUJE UMYŚŁ W
DOBREJ KONDYCJI



10 PRODUKTÓW BOGATYCH W WITAMINĘ B5

ilość mg/ 100g



0%

25%

50%

75%

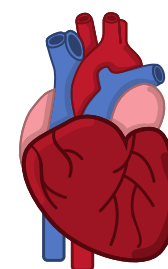
100%

WITAMINA B₅

WPŁYW NA ORGANIZM

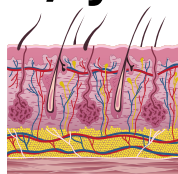


- przyspiesza gojenie ran
- prawidłowy metabolizm białek, cukrów i tłuszczów
- uczestniczy w regeneracji tkanek
- usprawnia układ sercowo - naczyniowy, pokarmowy i nerwowy



NIEDOBÓR

- przemęczenie, omdlenia, trudności z nauką
- sztywność w stawach, odrętwienie, skurcze, mrowienie w ramionach i nogach
- przedwczesna siwizna, łysienie, wypadanie włosów
- zmiany skórne
- zaburzenia układu nerwowego
- zaburzenia układu trawiennego, utrata apetytu



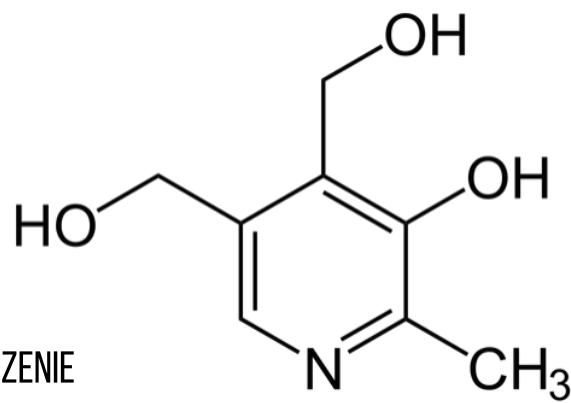
NADMIAR

- może powodować biegunki
- nie jest toksyczna

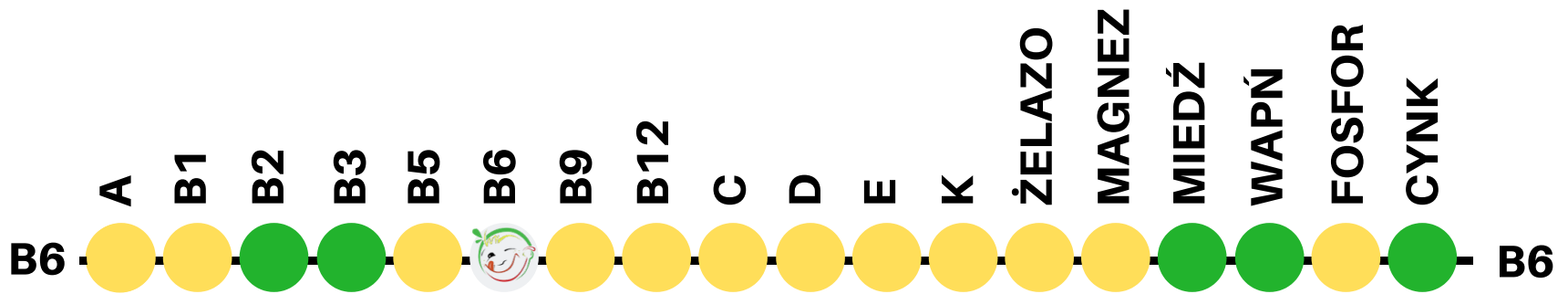


/MOTYWATOR.TV

Witamina B⁶



● ZŁE POŁĄCZENIE
 ● NEUTRALNE POŁĄCZENIE
 ● DOBRE POŁĄCZENIE



na 100g Żywność bogata w witaminę B⁶

DROŻDŻE



1,1 mg

KASZA
GRYCZANA



0,67 mg

GOTOWANA
WOŁOWINA



0,46 - 0,50 mg

GOTOWANA
WIEPRZOWINA



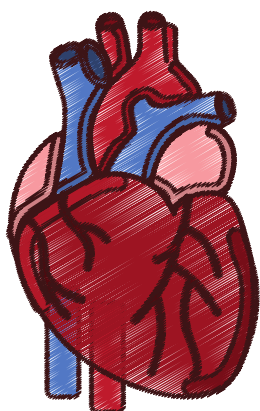
0,34 - 0,43 mg

Korzyści zdrowotne witaminy B⁶

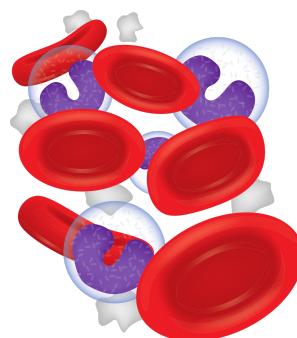
REGULUJE CIŚNIENIE KRWI



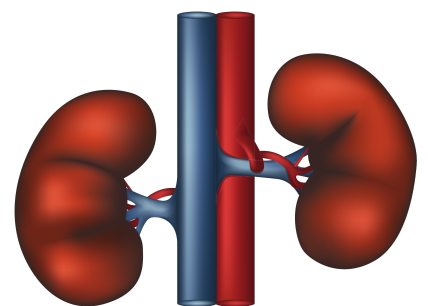
REGULUJE PRACĘ SERCA



PODNOŚI ODPORNOŚĆ
ORGANIZMU

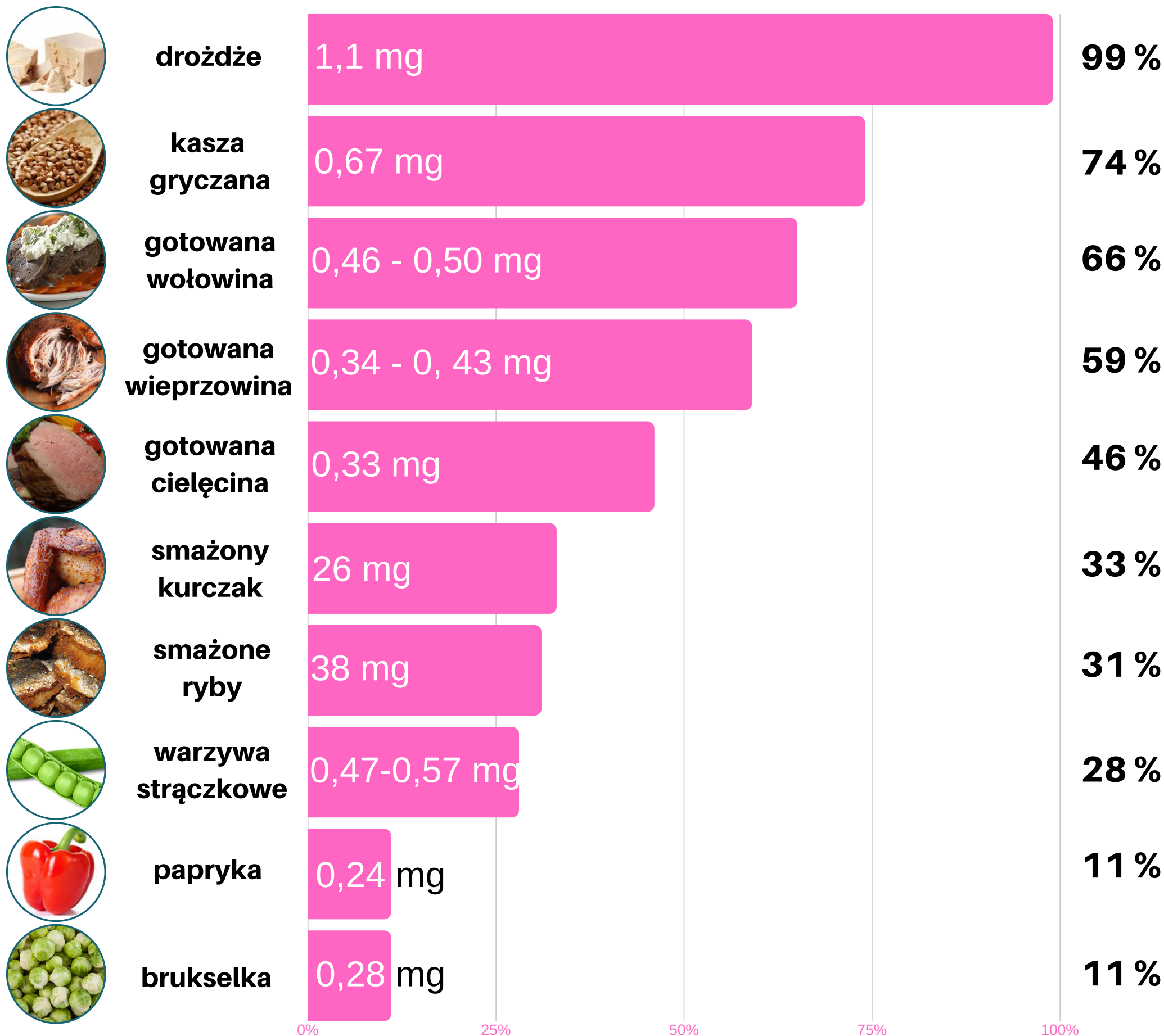


WSPOMAGA PROCESY
LECZENIA NEREK




10 PRODUKTÓW BOGATYCH W WITAMINĘ B6

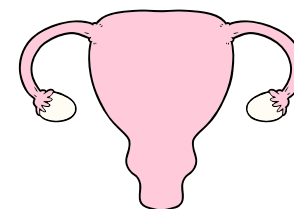
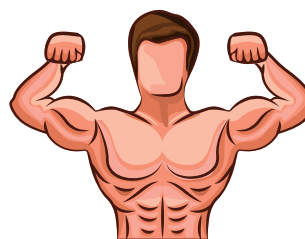
ilość mg/ 100g



WITAMINA B₆

WPŁYW NA ORGANIZM


- uczestniczy w tworzeniu hormonów, enzymów i hemoglobiny 
- ułatwia rozkład aminokwasów
- zwiększa odporność organizmu
- umożliwia magazynowanie energii
- łagodzi objawy napięcia przedmiesiączkowego



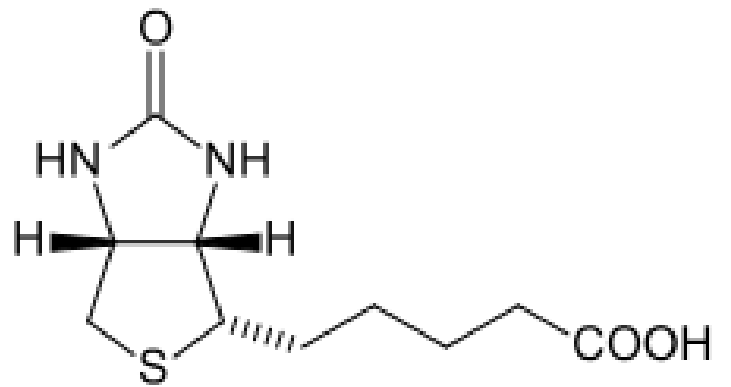
NIEDOBÓR

- niedokrwistość
- kamica żółciowa 
- apatia, depresja, bezsenność 
- zmniejsza odporność na infekcje
- nudności, odruchy wymiotne, drgawki
- stany zapalne skóry 
- zaburzenia w funkcjonowaniu mięśnia sercowego

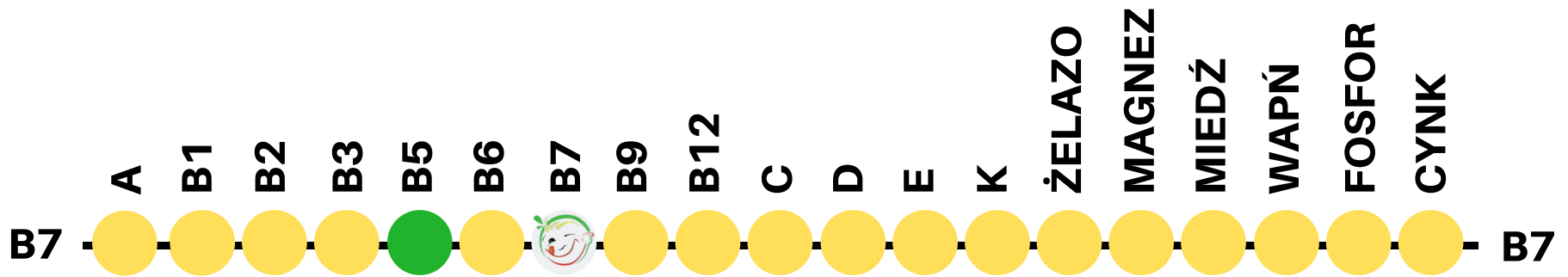
NADMIAR

- bóle głowy 
- zmęczenie
- odrętwienie stóp, brak czucia w dłoniach 
- nadmiar ujawnia się po pewnym czasie uszkadzając układ nerwowy

Witamina B⁷



● ZŁE POŁĄCZENIE ● NEUTRALNE POŁĄCZENIE ● DOBRE POŁĄCZENIE



na 100g Żywność bogata w witaminę B⁷

WĄTROBA



100 - 200 mcg

DROŹDŹE



80 mcg

MAKA
SOJOWA



60- 70 mcg

ORZECHY
WŁOSKIE

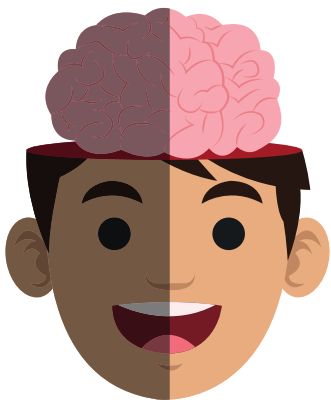


37 mcg

Korzyści zdrowotne witaminy B⁷

POPRAWIA

FUNKCJONOWANIE MÓZGU



WZMACNIA PAZNOKCIE



WZMACNIA WŁOSY

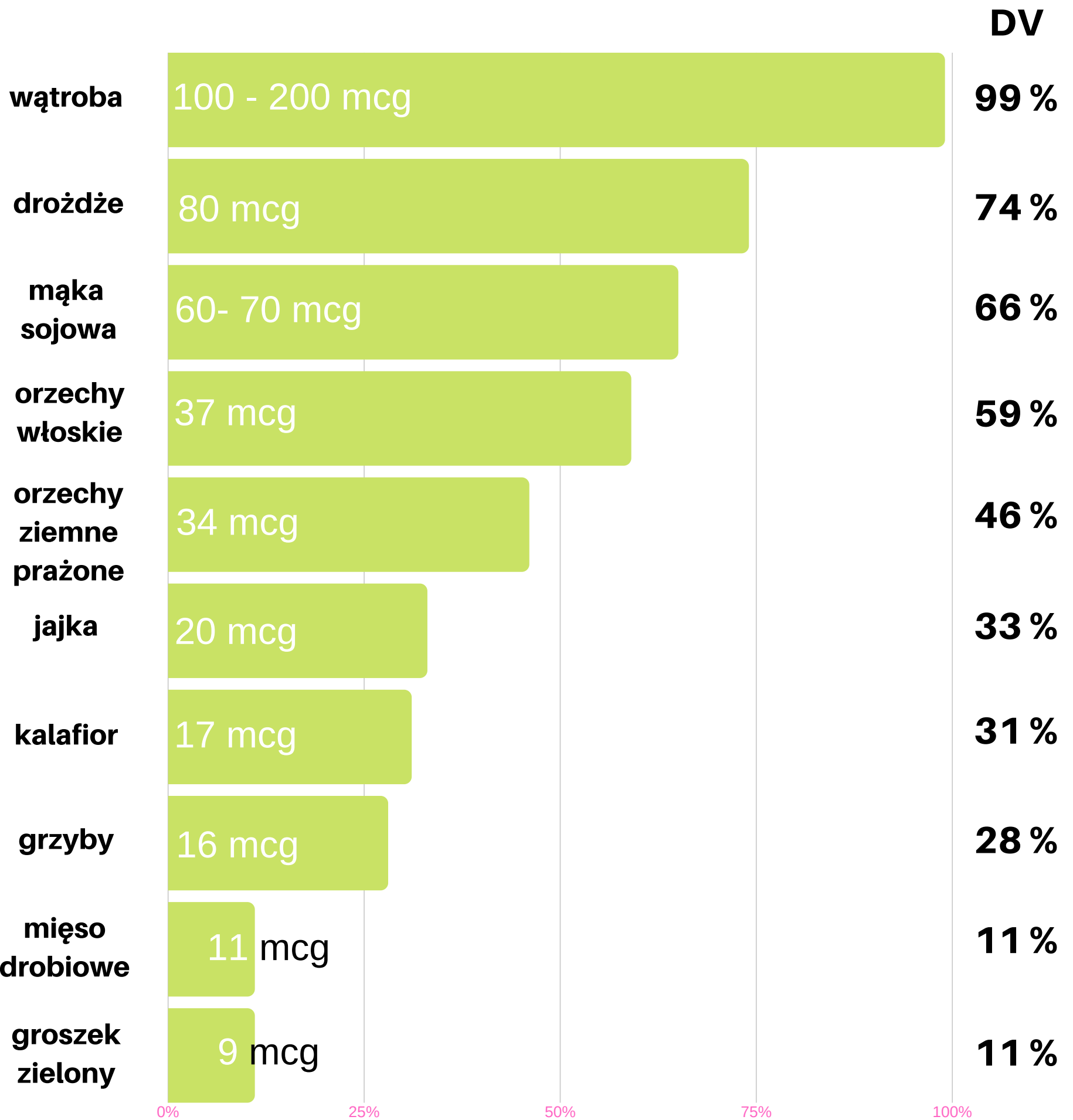
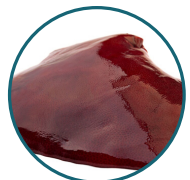


POPRAWIA JAKOŚĆ SKÓRY




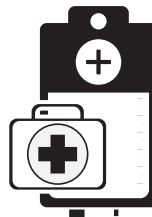
10 PRODUKTÓW BOGATYCH W witaminę b7 - BIOTYNE

ilość mcg/ 100g

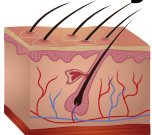


WITAMINA B₇

WPŁYW NA ORGANIZM

- zapewnia prawidłowe funkcjonowanie skóry i włosów 
- uczestniczy w procesie tworzenia glukozy i metabolizmie białek, węglowodanów i tłuszczów 
- wspomaga funkcjonowanie tarczycy i przemianę dwutlenku węgla

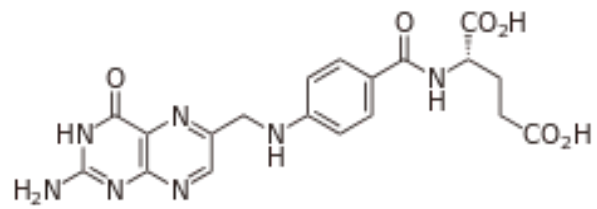
NIEDOBÓR

- niedobór następuje bardzo rzadko 
- wypadanie włosów
- zmiany zapalne jelit
- podwyższony poziom cholesterolu
- zmiany skórne, stany zapalne, wysypki 

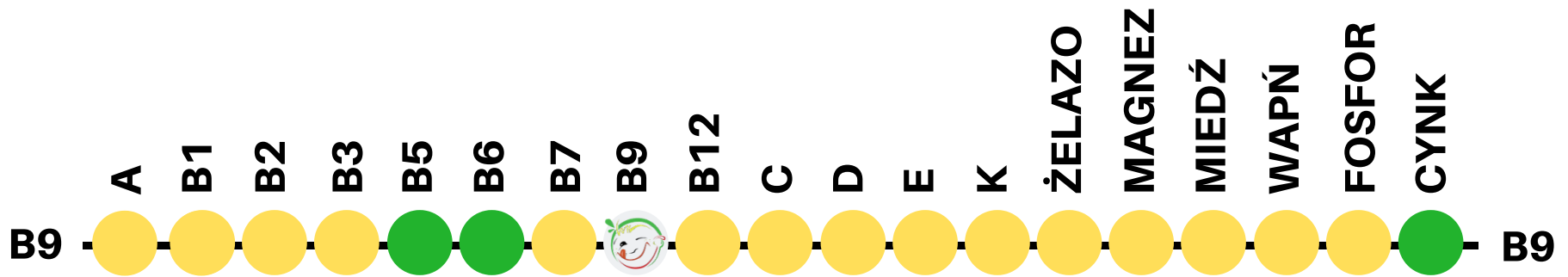
NADMIAR

- nie stwierdzono skutków ubocznych 

Witamina B⁹



● ZŁE POŁĄCZENIE ● NEUTRALNE POŁĄCZENIE ● DOBRE POŁĄCZENIE



na 100g Żywność bogata w witaminę B⁹

WĄTROBA



219-364 mcg

OTRĘBY
PSZENNE



258 mcg

KOMOSA
RYŻOWA



184 mcg

SZPINAK



155 mcg

Korzyści zdrowotne witaminy B⁹

POPRAWIA KONCENTRACJĘ



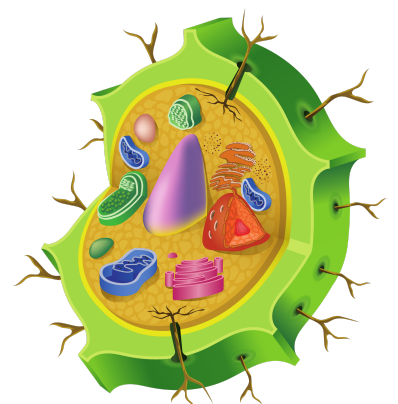
POPRAWIA NASTRÓJ



ŁAGODZI STANY ZAPALNE

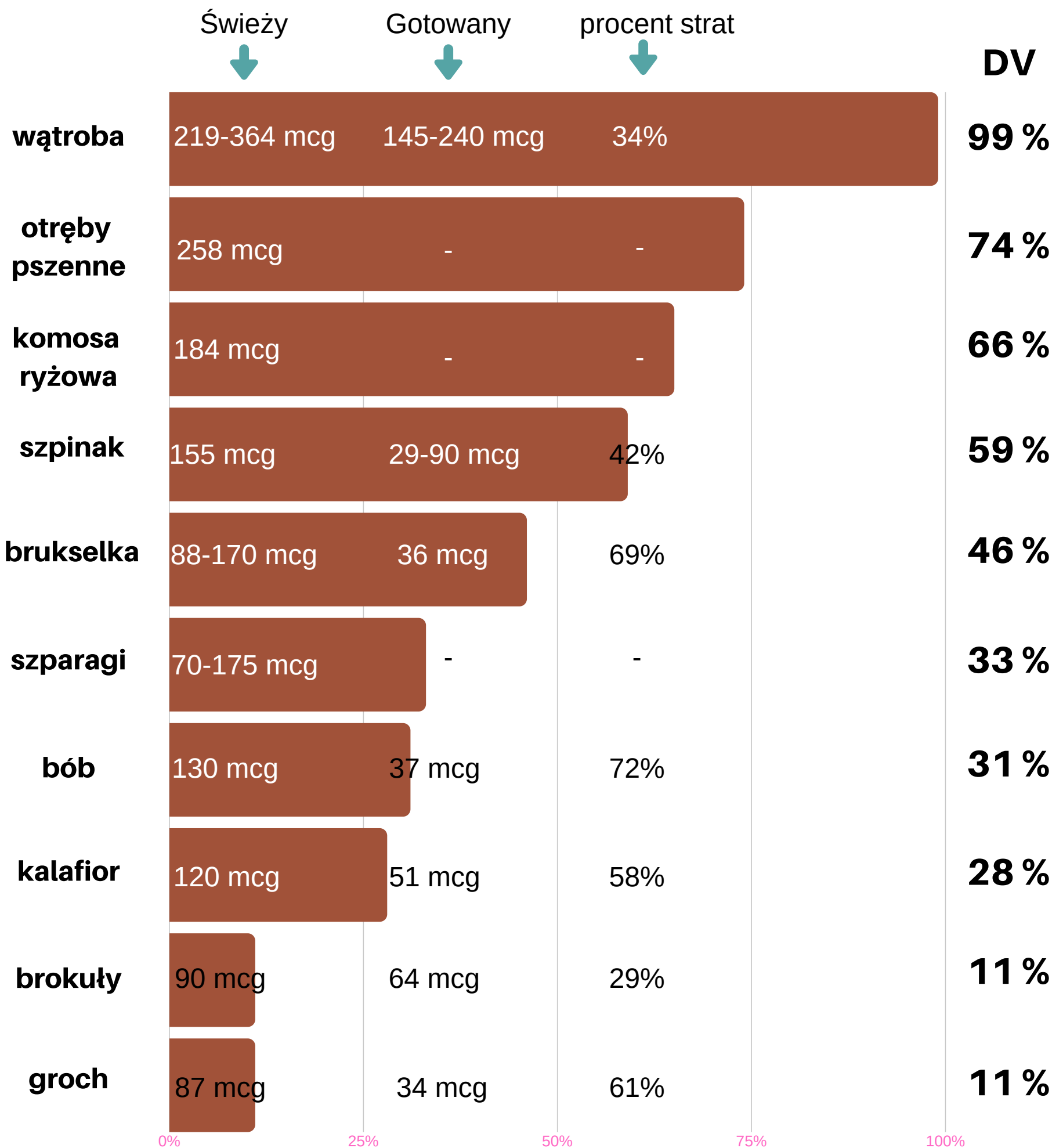


WSPARCI METABOLIZMU



10 PRODUKTÓW BOGATYCH W WITAMINĘ B9

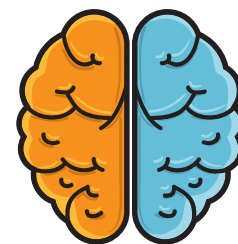
ilość mcg/ 100g



WITAMINA B₉

WPŁYW NA ORGANIZM

- bierze udział w zachowaniu materiału genetycznego
- sprawne działanie wątroby, jelit i żołądka
- reguluje wzrost i funkcjonowanie komórek
- wpływa dodatnio na system nerwowy i mózg
- usprawnia funkcjonowanie układu pokarmowego



NIEDOBÓR

- zaburzenia w trawieniu, zmniejszony apetyt
- biegunka
- anemia
- stany zapalne języka i błony śluzowej warg
- niepokój, depresja, bóle głowy, bezsenność, przemęczenie, kłopoty z koncentracją
- zahamowanie wzrostu i odbudowy komórek

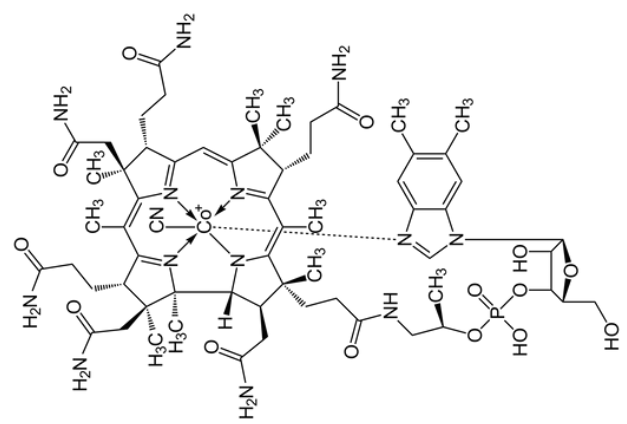


NADMIAR

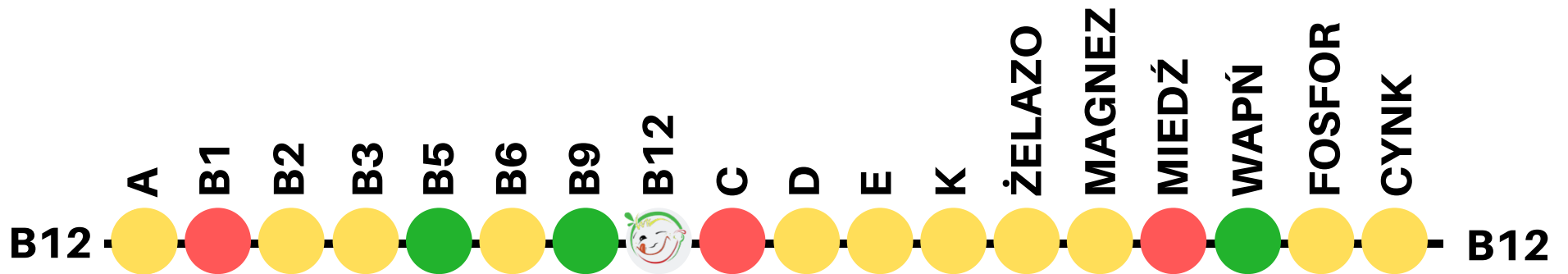
- skórne reakcje alergiczne
- bezsenność, depresja, rozdrażnienie
- zaburzenia jelitowo-żołądkowe



Witamina B¹²



● ZŁE POŁĄCZENIE
 ● NEUTRALNE POŁĄCZENIE
 ● DOBRE POŁĄCZENIE



na 100g Żywność bogata w witaminę B¹²

WĄTROBA
WOŁOWA



122,2 µg

WĄTROBA
CIEŁĘCA



104,0 µg

WĄTRÓBKA
DROBIOWA



24,1 µg

NERKI CIEŁĘCE



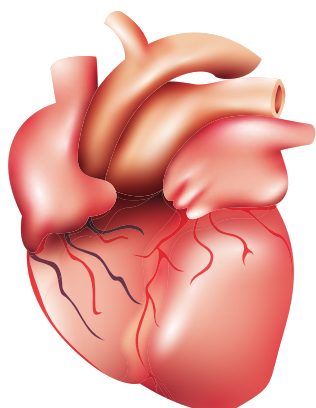
63,0 µg

Korzyści zdrowotne witaminy B¹²

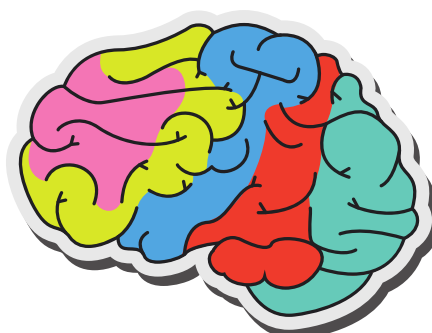
ZAPOBIEGA ANEMII



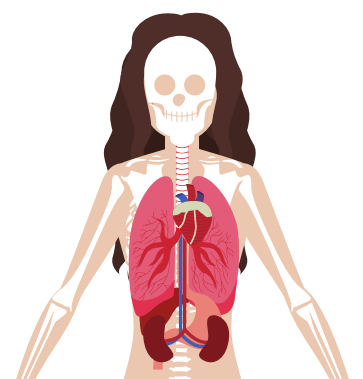
ZAPOBIEGA MIAŻDŻICY



MNIEJSZE RYZYKO CHOROBY
NEURODEGENERACYJNYCH

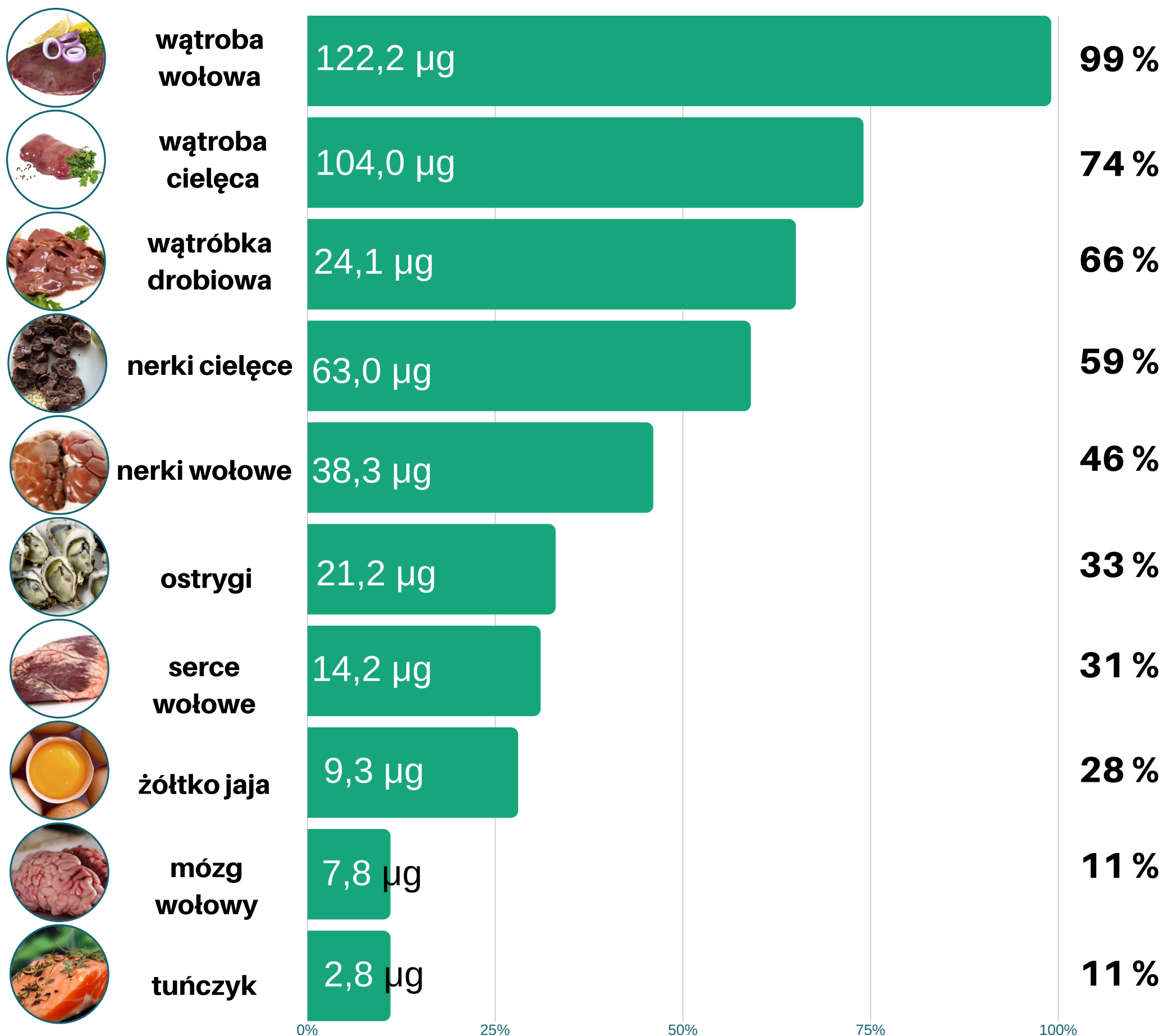


WSPARCI METABOLIZMU



10 PRODUKTÓW BOGATYCH W WITAMINĘ B12

ilość μg / 100g



0%

25%

50%

75%

100%

WITAMINA B₁₂

WPŁYW NA ORGANIZM

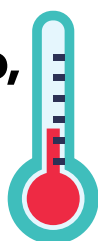
- umożliwia syntezę kwasów nukleinowych, przede wszystkim szpiku kostnego
- uczestniczy w wytwarzaniu czerwonych ciałek krwi, przeciwdziała niedokrwistości
- istota w przemianach węglowodanów, białek i tłuszczów
- wpływa na funkcjonowanie układu nerwowego



NIEDOBÓR



- zanik nerwu wzrokowego
- perestezje palców stóp i dłoni
- utrata łaknienia, osłabienie, chudnięcie
- osłabienie mięśni, męczliwość
- bladość skóry i błon śluzowych
- zaburzenia czucia głębokiego, dotyku, wibracji, bólu temperatury, smaku

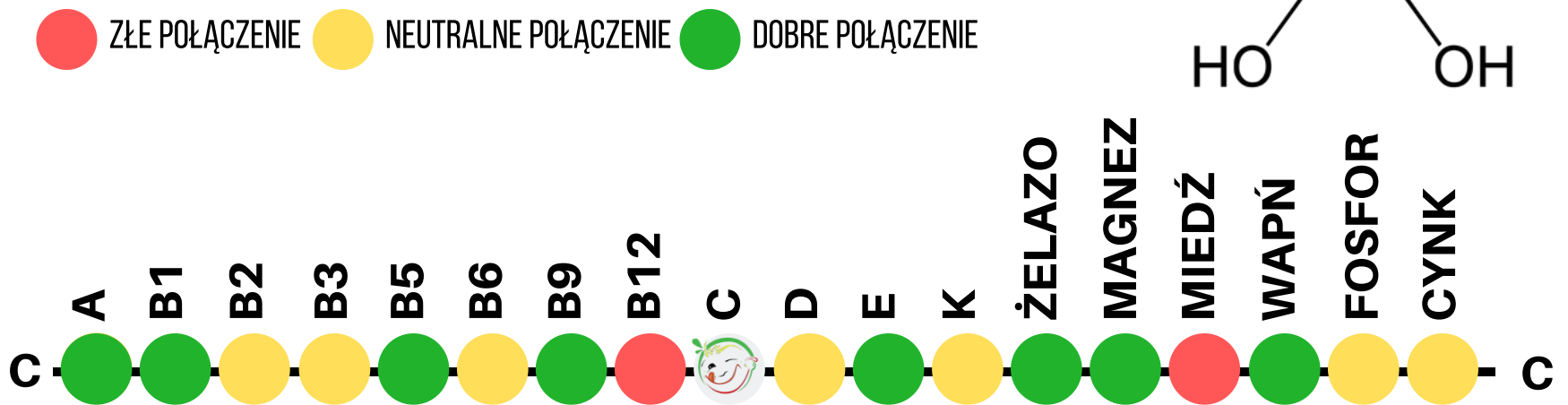
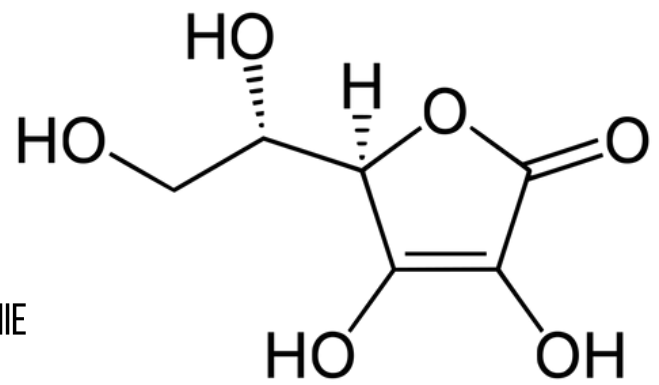


NADMIAR

- nie jest toksyczna
- przy bardzo wysokiej dawce może wystąpić krwotok z nosa
- objawy uczuleniowe



Witamina C



na 100g Żywność bogata w witaminę C

OWOC DZIKIEJ RÓŻY



250 - 800 mg

CZARNA PORZECZKA



150 - 300 mg

NATKA PIETRUSZKI



269 mg

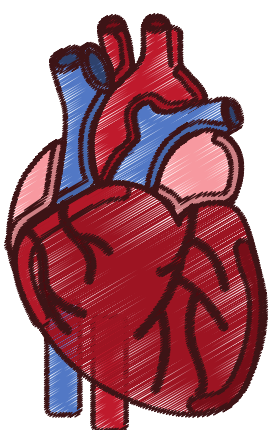
PAPRYKA



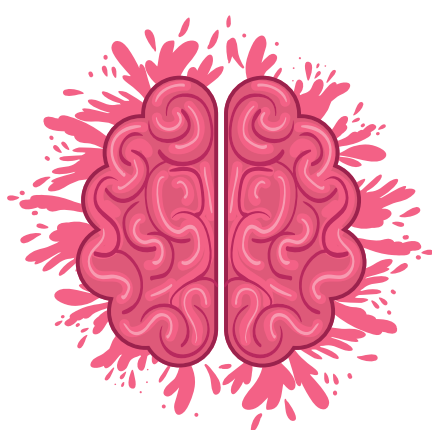
125-200 mg

Korzyści zdrowotne witaminy C

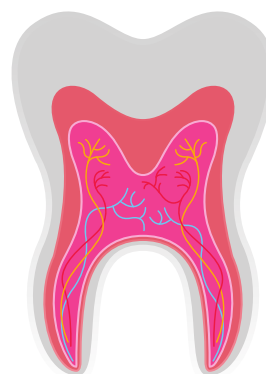
WSPARCIE UKŁADU KRAŻENIA



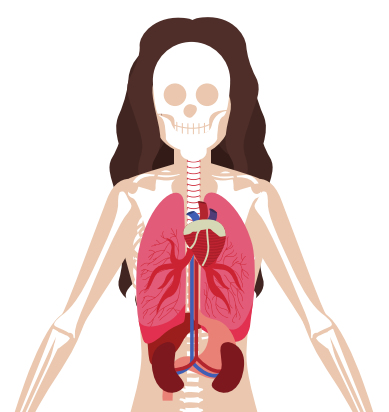
WSPOMAGA PROCESY MYŚLOWE



WZMACNIA KOŚCI I ZĘBY

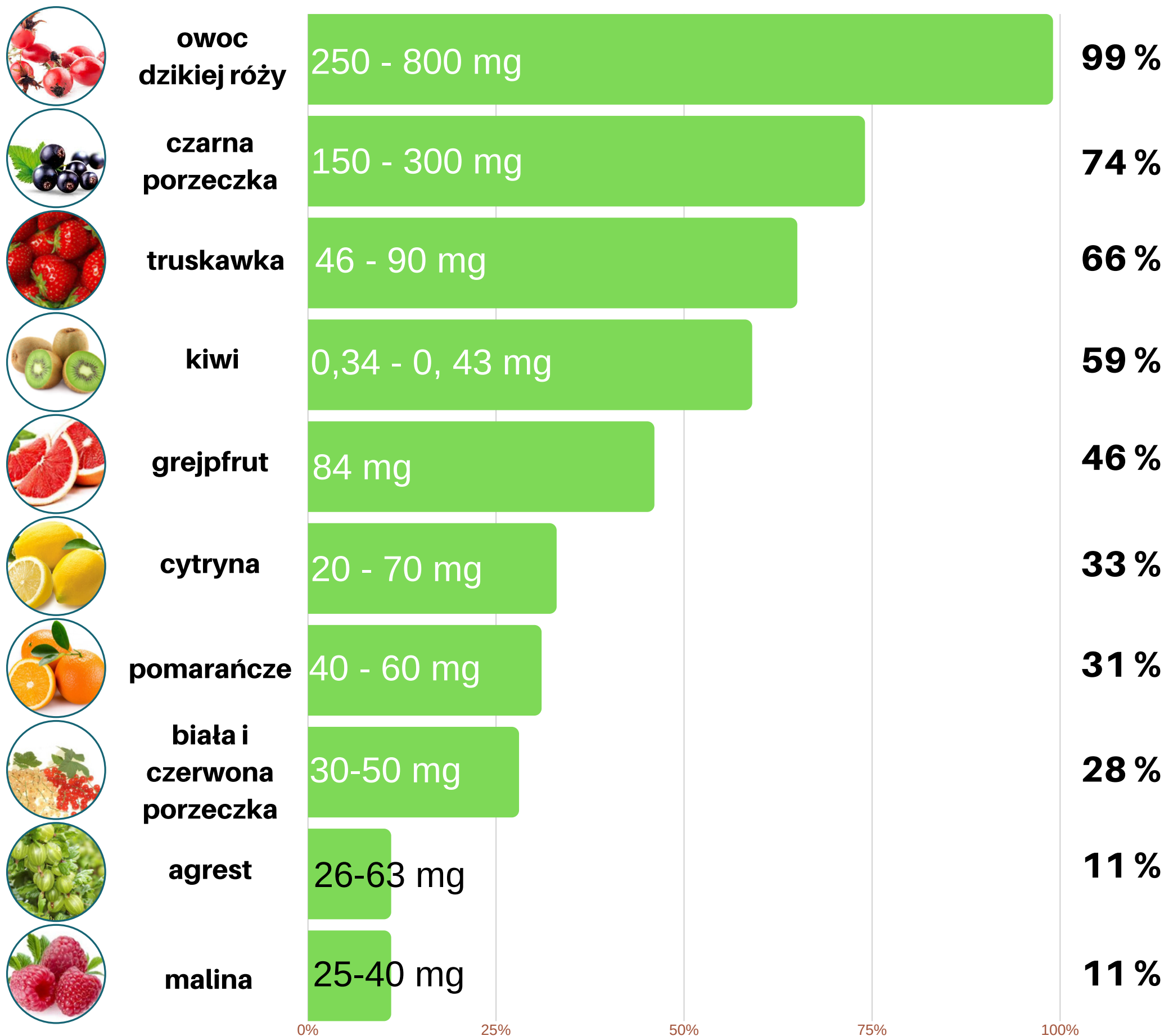


DZIAŁA OGÓLNOUSTROJOWO



10 OWOCÓW BOGATYCH W WITAMINĘ C

ilość mg/ 100g



10 WARZYW BOGATYCH W WITAMINĘ C

ilość mg/ 100g



**natka
pietruszki**

269 mg

**DV
99 %**



papryka

125-200 mg

74 %



brukselka

65-145 mg

66 %



kalarepa

0,34 - 0, 43 mg

59 %



brokuły

70-100 mg

46 %



kapusta

65-150 mg

33 %



kalafior

35-70 mg

31 %



szpinak

50-70 mg

28 %



cykoria

40-84 mg

11 %



**fasola
szparagowa**

33 mg

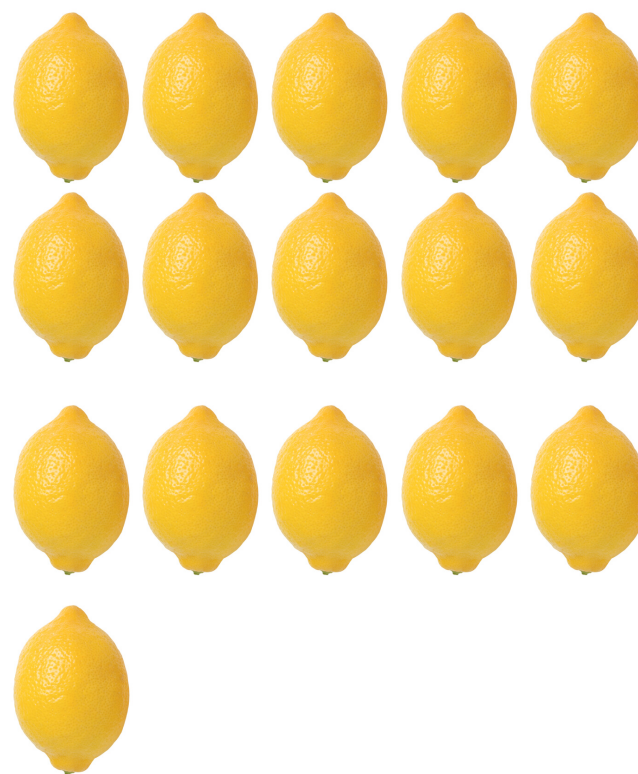
11 %

0% 25% 50% 75% 100%

1 żółta papryka zawiera tyle samo witaminy C co 16 cytryn



=



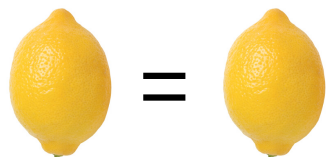
1 Czerwona papryka zawiera tyle samo witaminy C co 10 cytryn



=



Czy wiesz, że

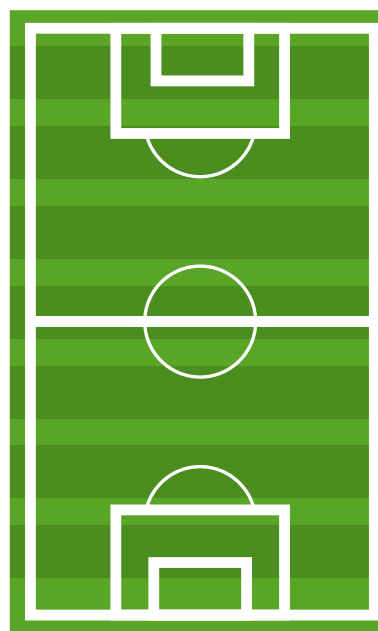


1 cytryna = 1 cytryna



Ciekawostka

Na jednym boisku piłkarskim zmieści się 1 785 000 cytryn średniej wielkości



=

1,7 miliona cytryn

Najwięcej witaminy c ma

acerola



owoc dzikiej róży





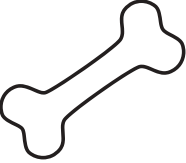
czarna porzeczka





natka pietruszki

WITAMINA C


WPŁYW NA ORGANIZM

- prawidłowe gojenie się ran 
- bierze udział w procesach krwiotwórczych
- tworzy układ oksydacyjno-redukcyjny 
- prawidłowy przebieg procesów metabolicznych
- prawidłowy proces tworzenia tkanek chrzęstnej, łącznej i kostnej 

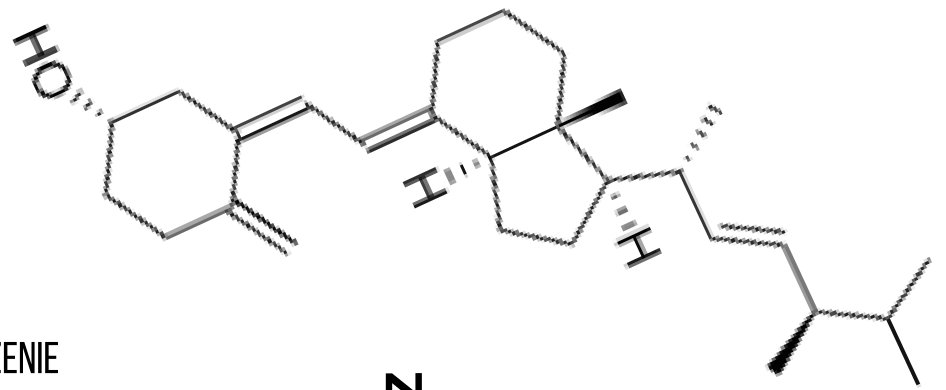
NIEDOBÓR

- większe ryzyko osteoporoza
- zaburzenia neurologiczne
- złe gojenie i odnawianie się ran
- skorbut, zmiany w zębach, rozpulchnienie dziąseł 
- nadczynność tarczycy
- uszkodzenia naczyń krwionośnych
- bolesność mięśni i stawów, obrzęki kończyn 
- osłabienie i obniżenie wydolności fizycznej
- przedłużenie okresu zazębienia organizmu i trudności w leczeniu zakażeń, wtórne infekcje

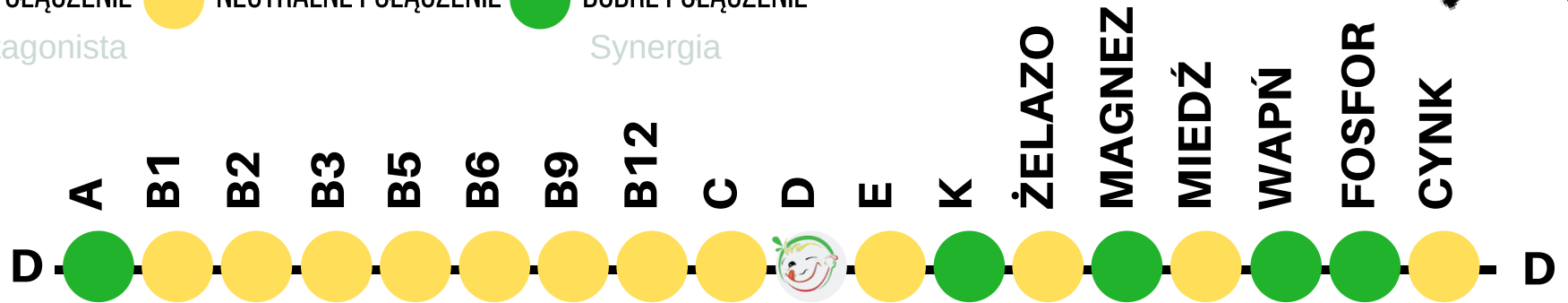
NADMIAR

- nie jest toksyczna, nadmiar wody jest wydalany z moczem
- nudności, wymioty,
- biegunka 
- wysypka skórna

Witamina D



● ZŁE POŁĄCZENIE (Antagonista)
 ● NEUTRALNE POŁĄCZENIE
 ● DOBRE POŁĄCZENIE (Synergia)



na 100g Żywność bogata w witaminę D

PIKLING
WĘDZONY



13 200 j.m

WĘGORZ



4 800 j.m

ŚLEDŹ



1 177 j.m

MAKRELA



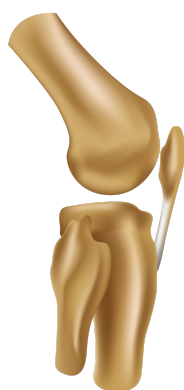
812 j.m

Korzyści zdrowotne Witaminy D

WZMACNIA UKŁAD
ODPORNOŚCIOWY



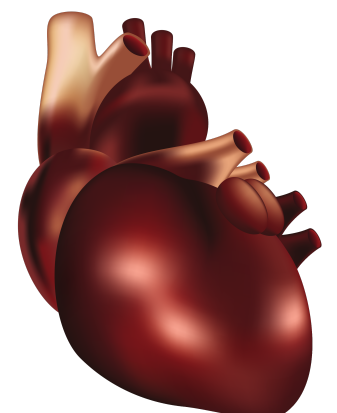
WSPOMAGA ODBUDOWĘ
TKANEK



ZMNIJSZA RYZYKO CUKRZYCY

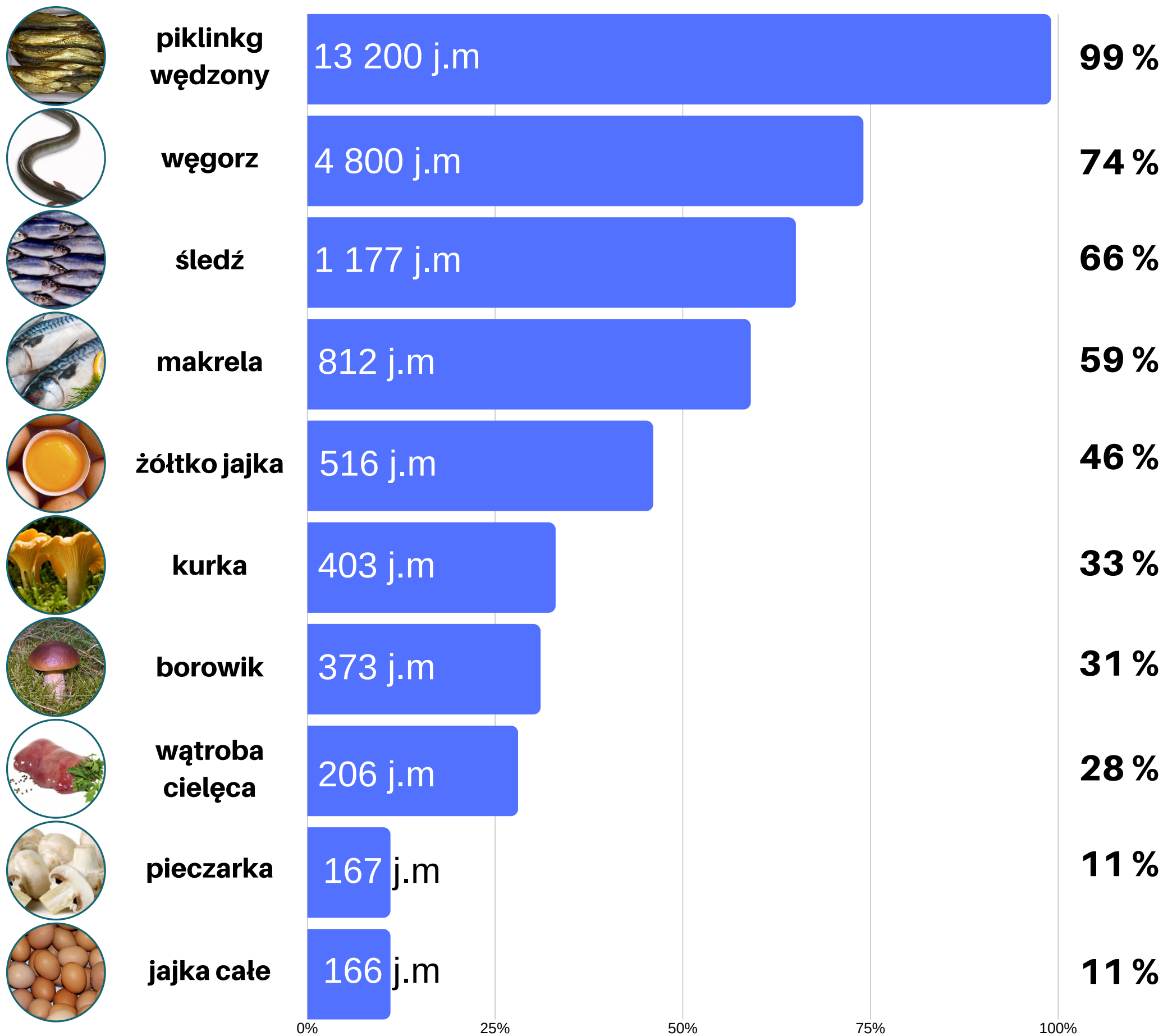


WSPOMAGA UKŁAD KRAŻENIA



10 PRODUKTÓW BOGATYCH W WITAMINĘ D

ilość w j.m./ 100g



0%

25%


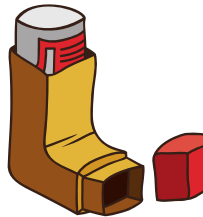

50%

75%

100%

WITAMINA D


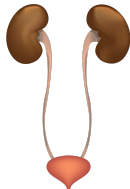
WPŁYW NA ORGANIZM

- pomaga w zwalczaniu próchnicy 
- zwiększa odporność
- wywiera znaczący wpływ na metabolizm kości 
- zmniejsza dolegliwości astmatyczne
- redukuje przerzuty i namnażanie się komórek rakowych 

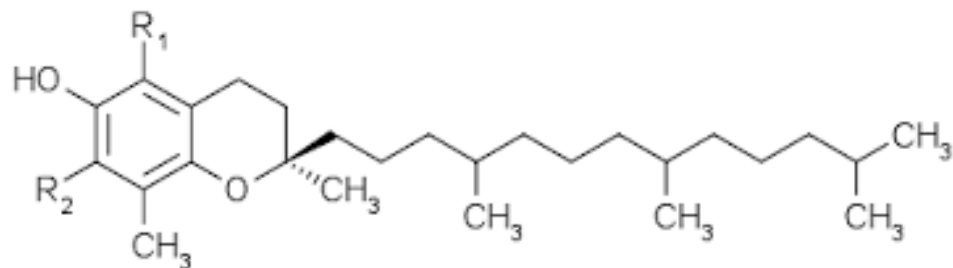
NIEDOBÓR

- zmniejszenie ryzyka chorób autoimmunologicznych 
- bóle kostne, osteomalacja, osteoporoza
- osłabienie i wypadanie zębów
- dysfunkcje układu nerwowego i mięśniowego
- pogorszenie słuchu 
- zapalenie spojówek
- stany zapalne skóry 
- osłabienie organizmu i odporności

NADMIAR

- zaparcia 
- brak apetytu
- bóle głowy, wymioty, nudności
- świąd skóry 
- osłabienie, męczenie się
- wzmożone oddawanie moczu

Witamina E



● ZŁE POŁĄCZENIE Antagonista
● NEUTRALNE POŁĄCZENIE
● DOBRE POŁĄCZENIE Synergia



na 100g Żywność bogata w witaminę E

OLEJ Z
ZARODKÓW
PSZENNYCH



149 mg

OLEJ
SŁONECZNIKOWY



46,71 mg

ORZECHY
LASKOWE
PIETRUSZKI



38,71 mg

OLEJ
RZEPAKOWY
TŁOCZONY NA



29,05 mg

Korzyści zdrowotne Witaminy E

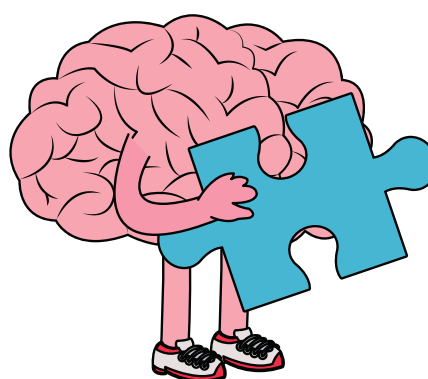
WSPOMAGA NASZE JELITA



WZMACNIA SYSTEM
ODPORNOŚCIOWY



POMAGA W ODBUDOWIE MÓZGU

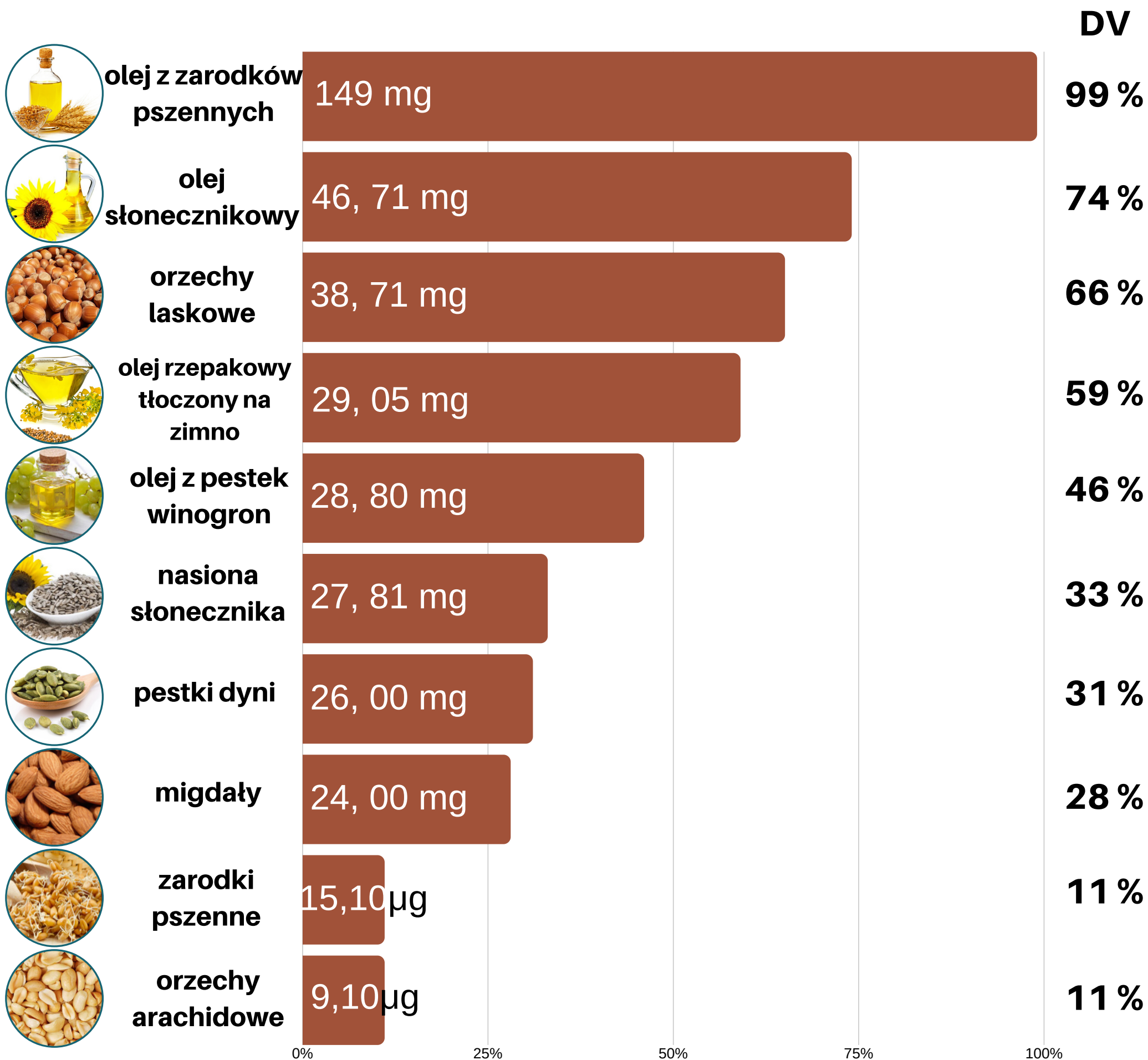


DZIAŁA OGÓLNOUSTROJOWO



10 PRODUKTÓW BOGATYCH W WITAMINĘ E

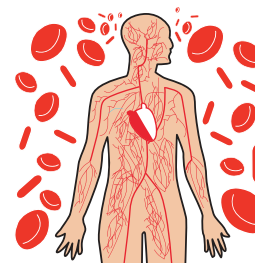
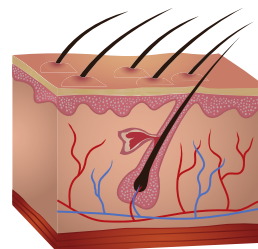
ilość mg/ 100g



WITAMINA E

WPŁYW NA ORGANIZM

- **wzmacnia ściany naczyń krwionośnych i chroni czerwone krwinki przed wczesnym rozpadem**
- **główny antyoksydant**
- **dostarcza składników odżywczych do komórek**



NIEDOBÓR

- **niedokrwistość**
- **osłabienie zdolności koncentracji, rozdrażnienie**
- **zwiększone ryzyko chorób sercowo naczyniowych**
- **wczesne starzenie się skóry i jej rogowacenie**
- **pogorszenie wzroku**
- **osłabienie mięśni szkieletowych, zaburzenie funkcjonowania**

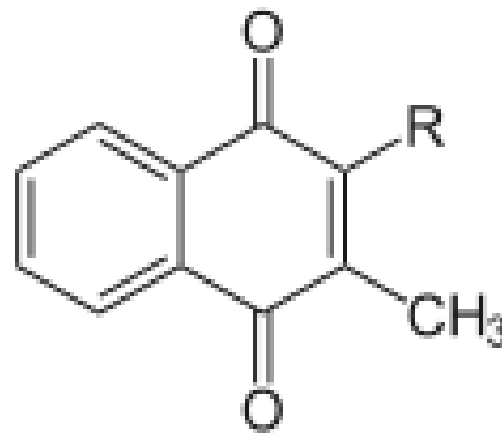


NADMIAR

- **bóle głowy**
- **osłabienie mięśni**
- **zmęczenie**
- **zaburzenia widzenia**



Witamina K



● ZŁE POŁĄCZENIE Antagonista ● NEUTRALNE POŁĄCZENIE ● DOBRE POŁĄCZENIE Synergia



na 100g

Żywność bogata w witaminę K

SZPINAK



100 µg

SAŁATA



100 µg

BRUKSELKA



100 µg

ZIELONA
HERBATA



100 µg

Korzyści zdrowotne Witaminy K

WZMACNIA KOŚCI



POPRAWIA ODBUDOWĘ

KRWINEK



WZMACNIA ODPORNOŚĆ

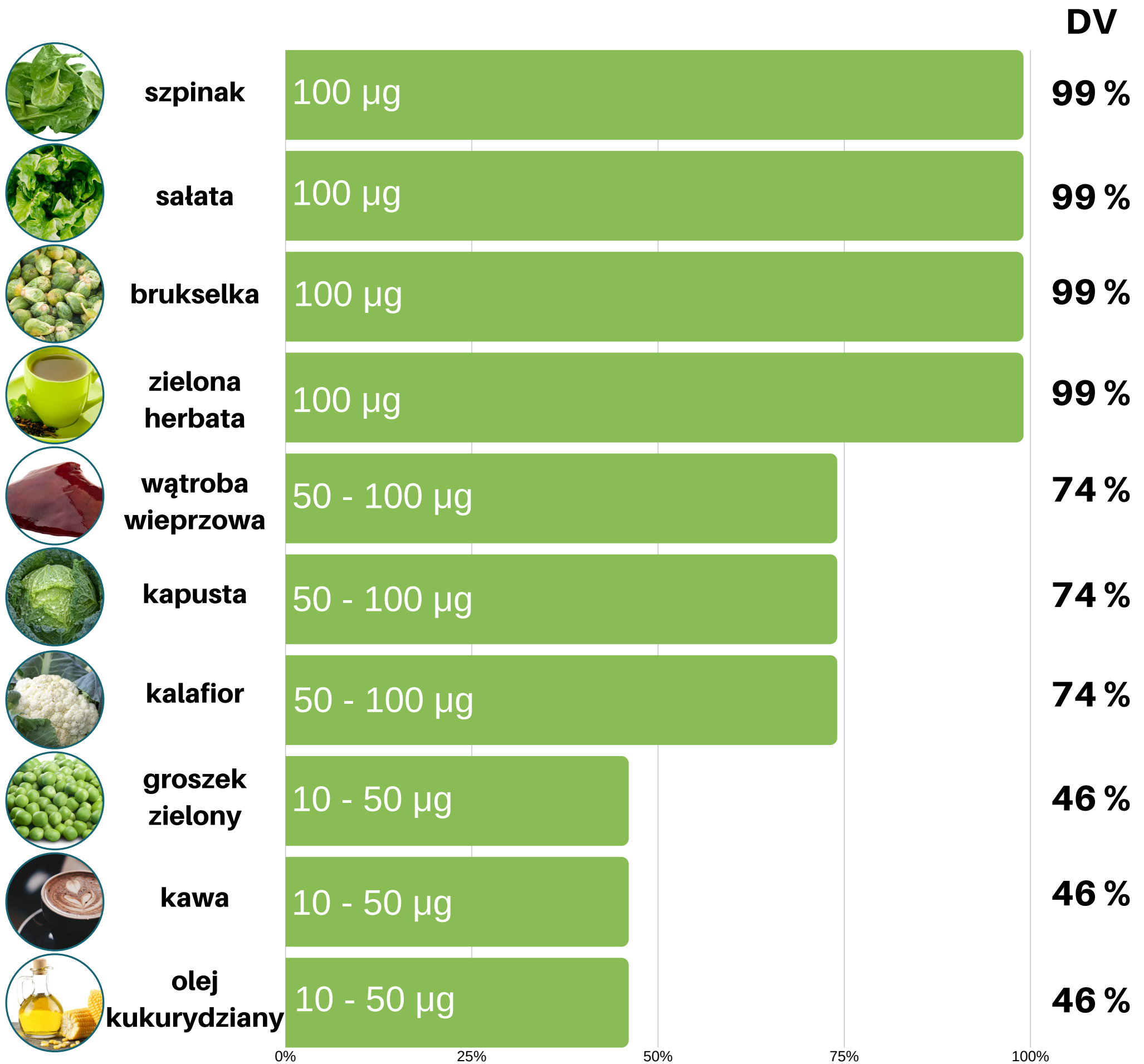


WSPOMAGA PRACĘ MÓZGU



10 PRODUKTÓW BOGATYCH W WITAMINĘ **K**

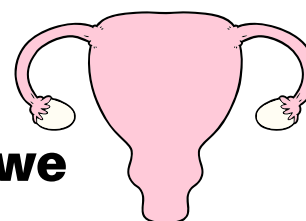
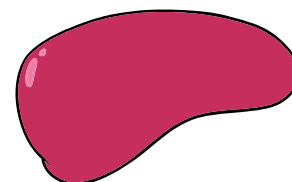
ilość μg / 100g



WITAMINA K

WPŁYW NA ORGANIZM

- zapewnia krzepliwość krwi
- hamuje rozwój raka piersi, okrężnicy, jajnika, żołądka, wątroby, nerek, pęcherzyka żółciowego
- reguluje wytwarzanie protrombiny
- zmniejsza nadmierne krwawienia miesięczkowe
- odgrywa rolę w gospodarce wapniowej i mineralizacji tkanek



NIEDOBÓR

- problemy z gojeniem się ran
- słaba krzepliwość krwi
- zapalenie jelita, biegunki
- łatwość powstawania krwotoków wewnętrznych i zewnętrznych
- trudności w mineralizacji kości
- zwiększone ryzyko rozwoju nowotworów

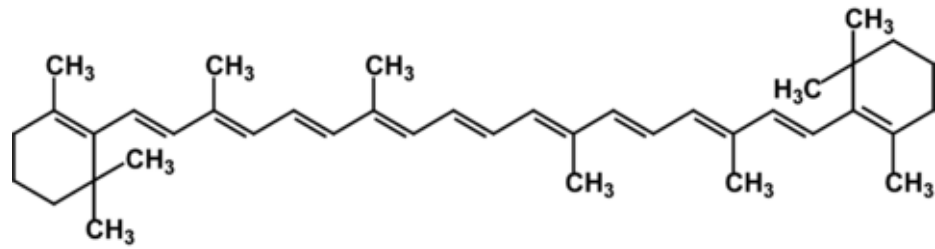


NADMIAR

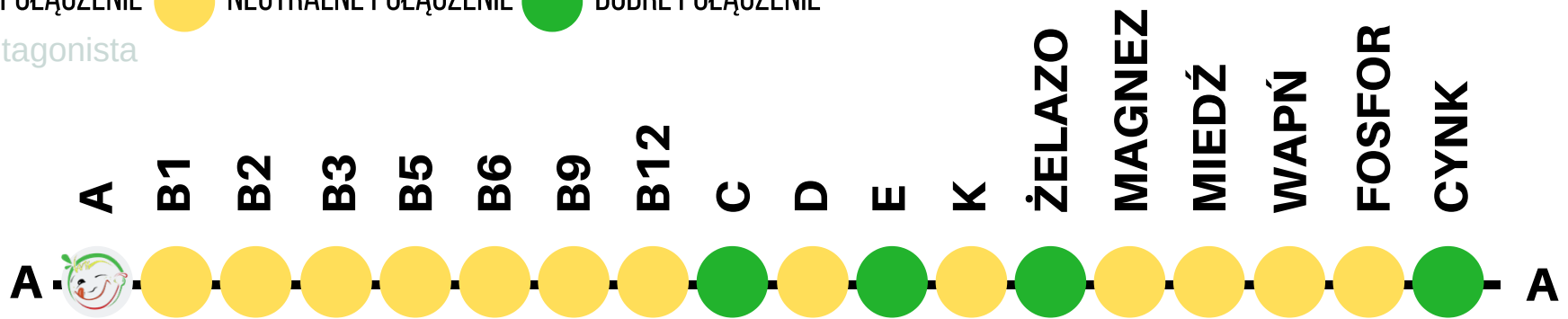
- nadmierne wydzielanie potu
- rozpad krwinek czerwonych
- niedokrwistość
- uczucie gorąca
- u niemowląt żółtaczka i uszkodzenia tkanki mózgowej



Beta-karoten



● ZŁE POŁĄCZENIE Antagonista ● NEUTRALNE POŁĄCZENIE ● DOBRE POŁĄCZENIE



na 100g Żywność bogata w Beta-karoten

MARCHEW

SUSZONE

LIŚCIE

JARMUŹ



9 938 μg

7 842 μg

5 410 μg

5 350 μg

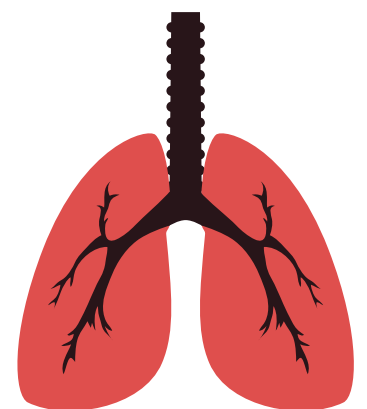
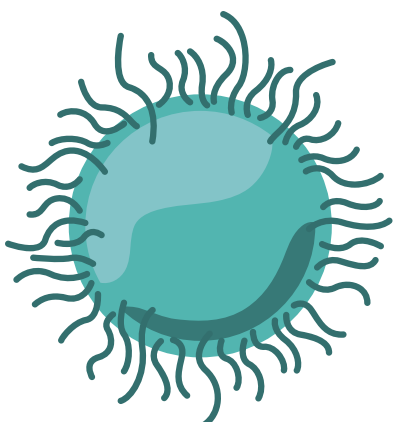
Korzyści zdrowotne Beta-karotenu

REGENERACJA KOMÓREK

OPÓŹNIA PROCESY STARZENIA

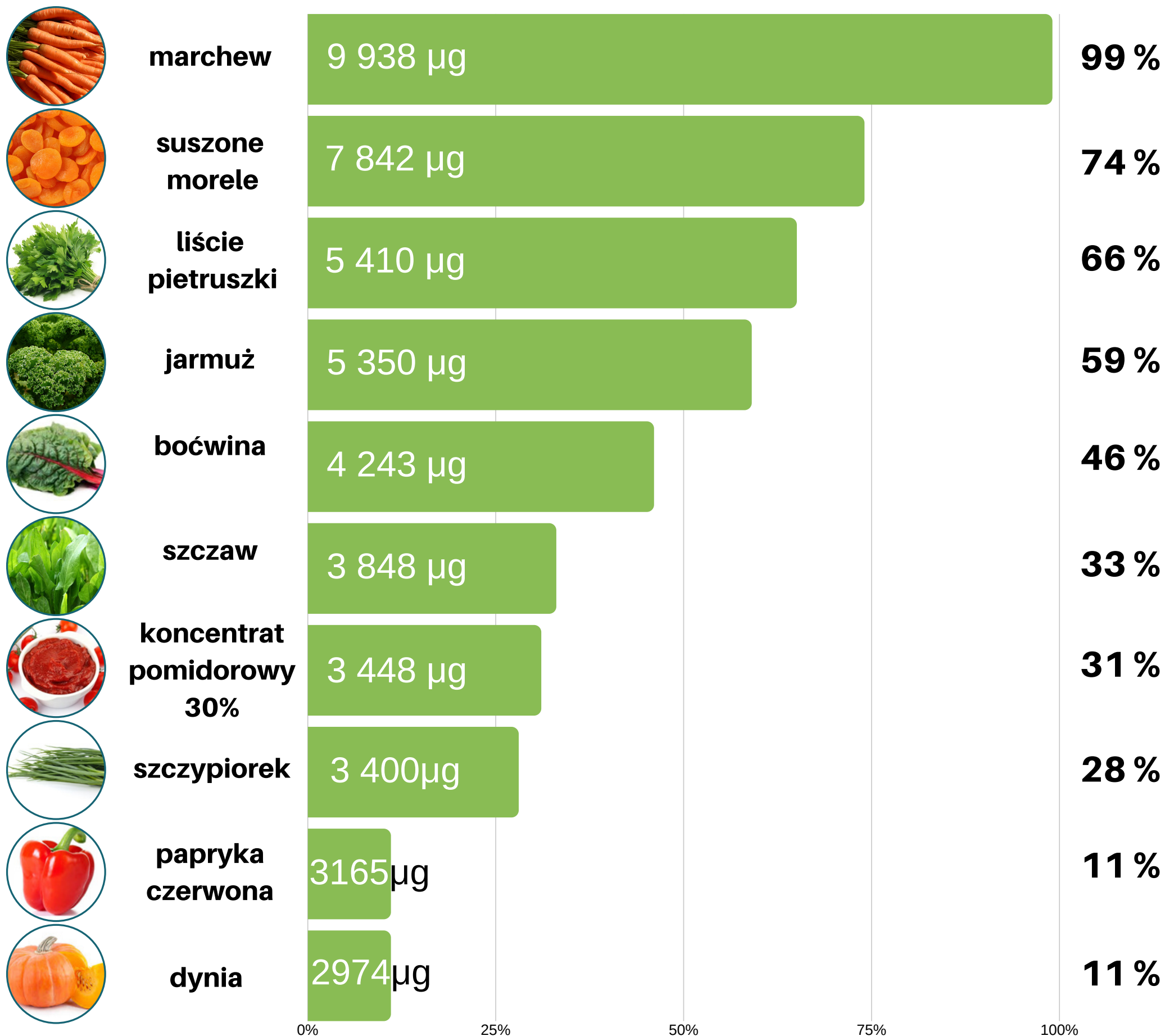
WZMACNIA KOŚCI, ZĘBY, WŁOSY

WZMACNIA NASZE PŁUCA



10 PRODUKTÓW BOGATYCH W BETA KAROTEN

ilość μg / 100g





JAK ŁĄCZYĆ WITAMINY I MINERAŁY

Aby naprawdę działały i nie blokowały swojego potencjału

● ZŁE POŁĄCZENIE Antagonista ● NEUTRALNE POŁĄCZENIE ● DOBRE POŁĄCZENIE Synergia

	A	B1	B2	B3	B5	B6	B9	B12	C	D	E	K	ŻELAZO	MAGNEZ	MIEDŹ	WAPŃ	FOSFOR	CYNK	
A	Smiley	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Yellow	Green	Yellow	Green	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green
B1	Yellow	Smiley	Green	Green	Green	Red	Yellow	Red	Green	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Yellow	Red	Yellow	Yellow	Yellow
B2	Yellow	Green	Smiley	Green	Green	Green	Green	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Red	Yellow	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Green
B3	Yellow	Green	Green	Smiley	Yellow	Green	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow
B5	Yellow	Green	Green	Yellow	Smiley	Yellow	Green	Green	Green	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow
B6	Yellow	Red	Green	Green	Yellow	Smiley	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Yellow	Yellow	Green
B9	Yellow	Yellow	Green	Yellow	Green	Yellow	Smiley	Green	Green	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Red
B12	Yellow	Red	Yellow	Yellow	Green	Yellow	Green	Smiley	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Red	Green	Yellow	Yellow	Yellow
C	Green	Green	Yellow	Yellow	Green	Yellow	Green	Red	Smiley	Yellow	Green	Yellow	Green	Green	Red	Green	Yellow	Yellow	Yellow
D	Green	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Smiley	Yellow	Green	Yellow	Green	Yellow	Green	Green	Green	Yellow
E	Green	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Yellow	Smiley	Yellow	Red	Red	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Red
K	Yellow	Yellow	Green	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Yellow	Smiley	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Yellow	Yellow	Yellow
ŻELAZO	Green	Yellow	Red	Green	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Yellow	Red	Yellow	Smiley	Red	Green	Red	Yellow	Yellow	Red
MAGNEZ	Yellow	Green	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Red	Yellow	Red	Smiley	Yellow	Green	Red	Yellow	Yellow
MIEDŹ	Yellow	Yellow	Red	Yellow	Red	Green	Yellow	Red	Red	Yellow	Red	Yellow	Green	Yellow	Smiley	Yellow	Yellow	Yellow	Red
WAPŃ	Yellow	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Yellow	Green	Green	Yellow	Yellow	Green	Red	Green	Yellow	Smiley	Red	Red	Red
FOSFOR	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Yellow	Yellow	Yellow	Red	Yellow	Red	Smiley	Yellow	Yellow
CYNK	Green	Yellow	Green	Yellow	Yellow	Green	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Red	Yellow	Red	Yellow	Red	Red	Yellow	Yellow	Smiley

