

DEM4R

НОВИНКА



УКРЕПЛЕНИЕ
СОСУДОВ



УКРЕПЛЕНИЕ
ИММУННОЙ СИСТЕМЫ/
(ПРОТИВ ВИРУСОВ, ПРОСТУД И ПР.)



УЛУЧШЕНИЕ
ЦИРКУЛЯЦИИ
КРОВИ

ВСЕ, ЧТО ВЫ ХОТЕЛИ ЗНАТЬ ПРО ВИТАМИН D

- **ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН ВИТАМИН D?**
- **ПОЧЕМУ НЕОБХОДИМО ПРИНИМАТЬ ВИТАМИН D?**
- **КАК ВЫБРАТЬ ПРЕПАРАТ С ВИТАМИНОМ D?**
- **СРАВНЕНИЕ ПРЕПАРАТОВ С ВИТАМИНОМ D.**
- **РЕКОМЕНДАЦИИ ЭКСПЕРТА.**



ДАВАЙТЕ ЗНАКОМИТЬСЯ

СВЕТЛАНА НЕЗВАНОВА

ПРОЕКТНЫЙ СПЕЦИАЛИСТ
КОРПОРАТИВНОЕ ОБУЧЕНИЕ И СОЗДАНИЕ КУРСОВ

РАЗРАБОТЧИК УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ
ПРОГРАММА «СНИЖЕНИЕ ВЕСА», «НИЗКОУГЛЕВОДНЫЙ
ПРОТОКОЛ» «НАБОР ВЕСА» «ПИЩЕВАРЕНИЕ НА 5+»
«СЕКРЕТЫ iHerb»

ВРАЧ. ОРГАНИЗАТОР ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ ПО ТЕРАПИИ, ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИИ,
ДИЕТОЛОГИИ. НУТРИЦИОЛОГ

ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР. ЛИНЕЙКА ПРОДУКТОВ OZON,
WILDBERRIS, ITAB, DELIVERY.



ОБРАЗОВАНИЕ

МЕДИЦИНСКОЕ

- ТЕРАПЕВТ
- ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИЯ
- ДИЕТОЛОГИЯ
- НУТРИЦИОЛОГ
- МЕЖДУНАРОДНЫЙ КОНСИЛИУМ ВРАЧЕЙ
- АССОЦИАЦИЯ ПРЕВЕНТИВНОЙ И ИНТЕГРАТИВНОЙ
- МЕДИЦИНЫ PREVENTAGE

БИЗНЕС

- ВЫСШАЯ ШКОЛА МЕНЕДЖМЕНТА
- МАРКЕТИНГ. PR. ТАРГЕТ И ВЕДЕНИЕ СОЦ. СЕТЕЙ
- ОРГАНИЗАТОР СПОРТИВНОГО ФОРУМА
- ОБУЧЕНИЕ ФРИИ. ФИНАЛИСТ
- СКОЛКОВО. РОСНАНО

КОУЧИНГ

- КОУЧИНГ
- ПСИХОЛОГИЯ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ
- ПСИХОНЕВРОЛОГИЯ
- АССОЦИАЦИЯ СПИКЕРОВ СНГ РАДИСЛАВА ГАНДАПАСА





Витамин D – гормон и жирорастворимый витамин, участвует в регуляции роста клеток и развитии костной ткани.

Важен для роста волос и восстановления кожи.

При недостатке витамина D ускоряется разрушение костной ткани, возрастает риск развития онкологических заболеваний и нарушается рост волос.

Наш организм получает витамин D во время нахождения на солнце или из некоторых продуктов: жирной рыбы, яичного белка, сливочного масла.



- Без дополнительного приема точно есть дефицит.
- Нужно точно подбирать дозу при дефиците, сдав анализ крови 25(OH)D. Опасна передозировка!
- Подобрать усвояемую форму витамина.
- Знать главные источники в еде.



Витамины играют важную роль в нашем организме. Без их участия не обходится ни одна наша физиологическая реакция.

Недостаток витаминов приводит к нарушению функционирования организма, и, как следствие, к ускоренному старению. В ряде случаев стандартный витаминно-минеральный комплекс не покрывает индивидуальных потребностей нашего организма.



С помощью генетического анализа мы можем выяснить, в каких витаминах увеличена потребность и какие формы витаминов подходят именно вам.

Генетический анализ может показать, что у вас присутствует предрасположенность к дефициту необходимых организму витаминов. Вам рекомендуется добавить в рацион соответствующие продукты питания и биологически активные добавки, чтобы удовлетворить индивидуальную потребность в витаминах.

VDR – рецептор к витамину D, связан с минеральным обменом веществ, а также участвует в регуляции роста волос и обновлении рогового слоя кожи.

Полиморфизмы в этом гене приводят к увеличению хрупкости костей, зубов и волос, преждевременному развитию остеопороза.

Полиморфизм:

Встречаемость:

G/G - 31%, G/G Высокая чувствительность, рецептора к витамину D. Пониженный риск развития заболеваний, обусловленных дефицитом витамина D. Низкий риск повреждения костной ткани. Низкий риск диффузной алопеции.

ТЕСТ НА РИСК ДЕФИЦИТА КАЛЬЦИЯ, КОТОРЫЙ ЗАВИСИТ ОТ УСВОЕНИЯ ВИТАМИНА D

Возраст

Пол

Укажите, сколько порций каждого продукта вы употребляете в неделю:



СЫР-МОЦАРЕЛЛА,
АДЫГЕЙСКИЙ,
БРЫНЗА



МОРОЖЕНОЕ



МИНДАЛЬ 1 ПОРЦИЯ:
1/2 ЧАШКИ



КУРИЦА - ЖАРЕНАЯ
1 ПОРЦИЯ: 90 Г



ХЛЕБ - БЕЛЫЙ
И ПШЕНИЧНЫЙ



АПЕЛЬСИНЫ



САРДИНЫ, С КОСТЯМИ
1 ПОРЦИЯ:
8 МАЛЕНЬКИХ



ГОВЯДИНА - ЖАРЕНАЯ
1 ПОРЦИЯ: 90 Г

QR код с переходом на
онлайн калькулятор





Рекомендуется профилактика дефицита витамина D: следует добавить в рацион жирные сорта рыбы и по необходимости принимать добавки, содержащие витамин D*.

*Дополнительный прием витамина D должен быть согласован с лечащим врачом.

Витамин D — гормон, для которого Вы сможете определить свою норму ОНА, сдав анализ крови 25(OH)D.

10 000 МЕ
МЕНЕЕ 20 НГ/Л

5 000 МЕ
25-40 НГ/Л

2 000 МЕ
40-70 НГ/Л

1 000 МЕ
70-100 НГ/Л

D1 - D5
10-15 МКГ
СУТКИ

ВОДОРОСЛИ,
ЖИРНЫЕ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ,
ЯЙЦА,
ГРИБЫ

4г

РЫБИЙ ЖИР
ИЗ ПЕЧЕНИ ТРЕСКИ

40г

СКУМБРИЯ

75г

ФОРЕЛЬ

150г

СЕЛЬДЬ
АТЛАНТИЧЕСКАЯ

142г

ЯИЧНЫЙ
ЖЕЛТОК

200г

ГРИБЫ
ЛИСИЧКИ

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ВИТАМИНАХ И МИКРОЭЛЕМЕНТАХ:



- Определить есть ли у Вас дефицит.
- Форма.
- Дозировка.
- Длительность и регулярность.
- Информация о самом производстве.

Витамин D синтезируется в человеческом организме в ответ на воздействие солнечного света или же получается вместе с пищей или пищевыми добавками.

Ученые установили, что люди страдают хроническим дефицитом витамина D в результате того, что не получают регулярного солнечного света. Кроме того, **получить адекватный объем витамина D вместе с пищей крайне сложно, даже если вы потребляете большое количество рыбы.**

ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ РЕКОМЕНДОВАННАЯ ДОЗА ВИТАМИНА D СОСТАВЛЯЕТ

5000 ME
В СУТКИ



ИЛИ
35000-50000 ME
ДВА РАЗА В НЕДЕЛЮ

В первом случае (у мужчин) **витамин D стимулирует выработку тестостерона.** Тестостерон — жиросжигатель у мужчин.

Во втором (у женщин после 40) **витамин D способствует нормальному усвоению кальция.**

«Дефицит витамина D может вызвать нарушение соотношения жирозапасающих (пролактин, инсулин, кортизол) и жиросжигающих (гормон роста, катехоламины, тестостерон, тиреоидные гормоны) гормонов.»

(С.Ю. Калинин, Л.О. Ворслов, Ю.А. Тишова).

Витамин D для женщин:

дефицит приводит к снижению уровня эстрогенов (женских половых гормонов).

Кальций успешно усваивается только при достаточном количестве эстрогенов и нормальном уровне витамина D.

- Жировой раствор (последние данные указывают на плохое усвоение водного раствора витамина D).
- Бензиловый спирт – опасен в составе, вызывает аллергию и спазмы желчных протоков, боли в животе.
- Концентрация холикальцеферола от 500 ед в капле или 1000-2000 МЕ в 1 капсуле.

Считаю, что для большинства людей было бы неплохо принимать добавку витамина D в гелевых или желатиновых капсулах 2000-5000 МЕ в день. Принимать витамин утром с едой, содержащей жиры. Если вы хотите проследить за изменениями в крови, то вы должны найти добавки, дающие вам 50-65 нг/дл в крови.

ДЕФИЦИТ ВИТАМИНА D: И ТАК У КАЖДОГО ПЕРВОГО...

DEM4R

БИОМАТЕРИАЛ: СЫВОРОТКА КРОВИ (КРОВЬ)

ВИТАМИНЫ

ПОКАЗАТЕЛЬ	РЕЗУЛЬТАТ	ЕД.ИЗМ.	РЕФЕРЕНСНЫЕ ПРЕДЕЛЫ
25 ГИДРОКСИВИТАМИНА Д-25 (ОН)Д	21,5*	НГ/МЛ	30,0 - 100,0

*пример лабораторного исследования

ДЕФИЦИТ ВИТАМИНА D: И ТАК У КАЖДОГО ПЕРВОГО...

[131] ТТГ (TSH) тиреотропный гормон	1,93
[133] сТ4 (FT4) Свободный тироксин	14,2
[188] Эозинофильный катионный белок (ECP)	130,00
[240] Ферритин	18,0
[370] Витамин D суммарный (25-ОН витамин D2 и 25-ОН витамин D3, общий)	28,0
[670] Гомоцистеин	12,7
Клинические исследования	
[501] Общий анализ крови (полный)(СОЭ,Le,Eg,Hb,L-формула, тромбоциты, эритроциты)	результат:
СОЭ	12

Уже хорошо поработали!

	32.3	мкг/л	30 - 60
Калий (K+), натрий (Na+), хлориды			
Калий (K+) (сыворотка крови)	3.8	ммоль/л	3.5 - 5.1
Натрий (Na+) (сыворотка крови)	139.3	ммоль/л	136 - 145
Хлориды	100	ммоль/л	98 - 106
Селен (кровь)	187.531	мкг/л	23.000 - 190.000
Диагностика анемий			
ОЖСС (Сывороточное железо, ЛЖСС)			
Сывороточное железо	18.7	мкмоль/л	5.8 - 34.5
<i>Концентрация железа в сыворотке/плазме крови зависит от количества железа, поступающего с пищей/пищевыми добавками/витаминами, и подвержено суточным изменениям. Определение уровня сывороточного железа рекомендуется сочетать с другими показателями, отражающими его обмен в организме, такими, как Общая железосвязывающая способность сыворотки, ферритин, трансферрин.</i>			
Латентная железосвязывающая способность	38.6	мкмоль/л	24.2 - 70.1
ОЖСС	57.3	мкмоль/л	45.0 - 63.0
Ферритин	41.9	нг/мл	15 - 150
Витамины			
Витамин B12, активный (холотранскобаламин)	103.3	пмоль/л	25.1 - 165
25-ОН витамин D суммарный (25-ОН витамин D2 и 25-ОН витамин D3, общий результат)	67.8	нг/мл	Смотри текст
<i><10.0 нг/мл - дефицит 10.0 - 30.0 нг/мл - недостаток 30.0 - 100.0 нг/мл - норма >100.0 нг/мл - возможен токсический эффект</i>			
Антиоксидантный статус			
Общий антиоксидантный статус (TAS)	1.44	ммоль/л	1.28 - 1.83



ВИТАМИН Д
НА ОСНОВЕ ХОЛЕКАЛЬЦЕФЕРОЛА
NOW FOODS

**Д3 АКТИВ
(D3 ACTIVE)**

**PRO SERIES
PROTEIN COMPANY**

1 КАПСУЛА - 5000 ЕД
ХОЛЕКАЛЬЦЕФЕРОЛ, ЖИРОВОЙ

1 КАПЛЯ - 500 МЕ
СРЕДНЕЦЕПОЧЕЧНЫЕ ЖИРНЫЕ
КИСЛОТЫ (МАСЛО МСТ),
ХОЛЕКАЛЬЦЕФЕРОЛ

1 КАПСУЛА - 5000 ЕД
ХОЛЕКАЛЬЦЕФЕРОЛА,
НО ТАБЛЕТКИ

В УПАКОВКЕ 120 КАПСУЛ
КУРС 120 ДНЕЙ

ПОЛУЧАЕТСЯ 1 ДЕНЬ - 10 КАПЕЛЬ.
В УПАКОВКЕ 30 МЛ (450 000 МЕ).
КУРС 90 ДНЕЙ

120 КАПСУЛ -
НА ДЕНЬ 120 ДНЕЙ

БЫЛА 650 РУБ.,
СТАЛА 3000 РУБ. (С ДОСТАВКОЙ)

565 РУБ.

614 РУБ.

БЫЛО 1 ДЕНЬ - 5,4 РУБ.,
СЕЙЧАС 25 РУБ

1 ДЕНЬ - 6,2 РУБ.

1 ДЕНЬ - 5.1 РУБ.

DEM4R

НОВИНКА



УКРЕПЛЕНИЕ
СОСУДОВ



УКРЕПЛЕНИЕ
ИММУННОЙ СИСТЕМЫ/
(ПРОТИВ ВИРУСОВ, ПРОСТУД И ПР.)



УЛУЧШЕНИЕ
ЦИРКУЛЯЦИИ
КРОВИ



ВИТАМИН D3
D3
Active

30 мл. 1 капля = 500 МЕ