


Нутрициолог Вера Корбан

 korban\_vera

**ЧЕК ЛИСТ витаминов  
для молодости и красоты кожи**



# БАД ДЛЯ ВАШЕЙ КОЖИ, ИЛИ КАК ПЕРЕЖИТЬ ЗИМУ



Каждая женщина мечтает о здоровой, молодой и красивой коже. Между тем, неправильное питание, экология, хронический стресс негативно влияют на состояние кожи и ускоряют ее старение. Пугает и наступившая осень со всеми ее дождями, ветром, отсутствием солнца и грядущими холодами.

Поэтому мы расскажем, что необходимо коже. А вы уже делаете выводы и запасайтесь витаминами и минералами.

И конечно ловите список БАД — must have в женской аптечке.

## ВИТАМИН С

Основное действие витамина С на кожу связано с его антиоксидантной активностью. Также витамин С способствует выработке коллагена и гиалуроновой кислоты, тем самым продлевая молодость кожи. Он участвует в усвоении железа, дефицит которого может приводить к деформации ногтей, выпадению волос и появлению трещин в уголках рта (к слову, при этой проблеме так же важен цинк и витамины группы В).

При дефиците витамина С могут появляться сухость кожи, слоение ногтей, секущиеся волосы, частые простуды.

## ВИТАМИН D

«Солнечный витамин» синтезируется клетками кожи под влиянием ультрафиолетовых лучей. Главная функция витамина D в обеспечении усвоения кальция и фосфора, однако он также играет важную роль в регуляции обменных процессов, поддержании тонуса и упругости кожи, иммунной и антиоксидантной защите организма. Эпидемиологические исследования, проводимые в нашей стране в рамках мониторинга питания населения, показывают, что низкая концентрация витамина D наблюдается у 50–92% взрослых и детей, независимо от времени года, поэтому прием витамина D профилактическими курсами рекомендован как взрослым, так и детям в любое время года, но особенно осенью и зимой.

## ВИТАМИН E

Согласно исследованиям, прием витамина E позволяет сохранить в организме запасы витамина A, а в сочетании с витамином С он работает над укреплением клеток. Дефицит витамина E — это сухая кожа. Также есть данные, что он может улучшать состояние кожи при воспалительных патологиях. Например, исследование, опубликованное в британском медицинском журнале Cutaneous and Ocular Toxicology, показало, что соблюдение диеты, богатой цинком, витаминами A и E может уменьшать проявления акне.

## Цинк

Цинк участвует в синтезе коллагена, нормализует выработку кожного сала, препятствует развитию воспалительных процессов и появлению угревой сыпи, предупреждает появление экзем и дерматитов. При недостатке цинка кожа становится сухой и раздраженной, склонной к ранним морщинкам.

## ЖЕЛЕЗО

Этот микроэлемент необходим для синтеза коллагена, он участвует в доставке кислорода к тканям, важен для работы иммунной системы и кроветворения. Женщинам необходимо ежедневно получать 18 мг железа.

Этот список можно и продолжить, ведь витамины A и группа витаминов B, любимая Омега — это тоже очень важные для многих процессов нутриенты, причем не только для кожи и нашего иммунитета.

Супер Комплекс содержит широкий набор витаминов, в том числе группы B, а также ключевых микроэлементов.

Но! Если сделать акцент на женском здоровье и красоте, то таким комплексом и советами вы можете смело поделиться.





# НЕЗАМЕНИМЫЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ КРАСИВОЙ И ЗДОРОВОЙ КОЖИ

## Витамин C NSP

Уникальная фито-витаминная формула с высоким (1000 мг) содержанием аскорбиновой кислоты в сочетании с экстрактами плодов acerолы и шиповника.



## Витамин E NSP

Чистый витамин E, представленный в его наиболее активной форме и в оптимальной для применения дозировке — 100 МЕ (100 мкг). Вырабатывается из натуральных растительных масел.



## Витамин D3 NSP

Монопродукт в оптимальной дозировке — 600 МЕ (15 мкг, 150% от адекватной суточной потребности). Удобное применение для взрослых (легко набрать нужную дозировку) и для детей (маленькая рассасывающаяся таблеточка со вкусом персика и тропических фруктов). Большая упаковка. Витамин D3 получен из натурального экологически чистого сырья Австралии и Новой Зеландии.



## Пастилки с цинком

Комплексный продукт, который содержит цинк, витамин C, глицин и ряд растительных ингредиентов. Уникальная фито-витаминно-минеральная формула на основе цинка в форме таблеток для рассасывания.



## Железо Хелат

В состав продукта входят 5 растительных ингредиентов, которые улучшают усвоение и переносимость продукта, дополняя его действие. Является дополнительным источником железа и витамина C, содержит кальций.



## Вода

Баланс влаги сохраняет молодость кожи.



# Нутрициолог Вера Корбан

 korban\_vera

☘ Nature's Sunshine Products (NSP) - крупнейший мировой производитель и поставщик биологически активных добавок и натуральных косметических средств высочайшего качества.

☘ Компания основана в 1972 г. и вот уже более 50 лет является лидером среди других производителей БАДов.

☘ Продукция NSP отвечает всем требованиям и стандартам Таможенного Союза и имеет все необходимые сертификаты качества на всю продукцию.



GOOD MANUFACTURING  
PRACTICE  
Надлежащая  
производственная практика



NATIONAL SANITATION  
FOUNDATION  
Национальный санитарный  
фонд США



USDA ORGANIC  
Национальный  
органический стандарт



ISO 9001  
Международный стандарт  
управления качеством

заказать продукцию NSP со скидкой 30% -  
Viber / Whatsapp : +79272060158