

ЛЕЦИТИН СОНЯШНИКОВИЙ

Лецитин відноситься до групи органічних речовин, які дуже важливі для людського організму. Являє собою набір фосфоліпідів рослинного походження. Лецитин бере активну участь в обмінних процесах і відповідає за енергетичний баланс в організмі.

Не містить в складі ГМО, дріжджів, барвників, ароматизаторів, глютену, цукру.

Містить рослинні жири 97,1

Калорійність 100 грам: 915 ккал

Фосфоліпіди беруть участь майже в усіх біохімічних процесах людського організму, але найбільше вони задіяні у формуванні структур клітинних мембран - роблять мембрану клітини рухомою, еластичною і проникною, адже клітинна мембрана на 50% складається з фосфоліпідів.

Лецитин для печінки.

Фосфатидилхолін становить близько 60% ліпідного шару мембран печінкових клітин - гепатоцитів. Лецитин захищає мембрани печінки від руйнування, підсилює регенерацію, відновлює вже зруйновані клітини печінки. Нормалізує в печінці метаболізм жирів, посилює антиоксидантні властивості і підвищує її функції детоксикації. Лецитин підвищує літогенний індекс жовчі і стимулює жовчовиділення, перешкоджаючи, таким чином, утворенню каменів в жовчному міхурі і протоках печінки.

Лецитин для судин.

Наші кровоносні судини теж складаються з клітин, у яких є мембрани, в складі яких міститься багато фосфоліпідів. Приймання лецитину збільшує витривалість, нормалізує кров'яний тиск і знижує серцево-судинний індекс - показник зниження жорсткості і збільшення еластичності стінок артеріальних судин.

Лецитин для крові.

Фосфоліпіди, що містяться у мембранах червоних кров'яних тілець, відповідають за деформованість (пластичність) еритроцитів. Перебуваючи безпосередньо в сироватці крові фосфоліпіди утримують холестерин в розчиненому стані. Порушення балансу в співвідношенні холестерину до фосфоліпідів є однією з причин відкладення холестерину на стінках судин.

Лецитин для мозку.

Біла речовина мозку - це нервові волокна, вкриті мієліновою оболонкою. Вміст ліпідів в мембранах мієлінових оболонок доходить до 80%. Мієлінова оболонка подібна ізоляційній стрічці, яка ізолює волокно і забезпечує швидкісну передачу нервового імпульсу. Внаслідок порушення мієлінових оболонок головного і спинного мозку можуть

виникати такі захворювання як розсіяний склероз, вікова деменція, хвороба Альцгеймера, зниження пам'яті та ін.

Як організм реагує на нестачу лецитину?

Першою від нестачі лецитину страждає нервова система. Розлад пам'яті, постійні зміни настрою, зниження уваги, розлад сну - ось основні симптоми дефіциту лецитину в організмі. Також до симптомів можна віднести м'язову слабкість, передчасну стомлюваність, дратівливість, депресивні стани, розлад травлення, неприйняття жирної їжі, часті проноси і здуття живота. Недостатнє споживання лецитину, особливо в дитячому віці, стає причиною зниження уваги і здатності до навчання.

Основні позитивні властивості лецитину:

- + Покращує функцію печінки і нирок, перешкоджає утворенню жовчних каменів, стимулює виділення жовчі в організмі
- + Покращує роботу головного мозку
- + Потрібен для виробництва ацетилхоліну - основного нейромедіатора в передачі нервово-м'язових імпульсів парасимпатичної нервової системи
- + Тісно пов'язаний з діяльністю нейроендокринної системи - бере участь у виробленні мієліну і цілого ряду гормонів
- + Використовується при комплексному лікуванні шкірних захворювань - псоріазі, екземі, дерматитах
- + При фізичних і психоемоційних навантаженнях, постійних стресах сприяє поліпшенню загального стану організму і нервової системи
- + Знижує рівень холестерину і концентрацію жирних кислот у крові, допомагає очистити від холестеринових бляшок стінки судин
- + Допомагає організму засвоювати жиророзчинні вітаміни А, D, Е, К
- + Покращує когнітивну функцію
- + Активізує роботу органів шлунково-кишкового тракту
- + Без нього неможливий нормальний жировий обмін
- + Має загальнозміцнюючу властивість, що допомагає організму справлятися з токсинами
- + При цукровому діабеті зменшує потребу організму в інсуліні - зміцнює мембрани клітин підшлункової залози, зокрема бета-клітин, які відповідають за вироблення інсуліну.

Переваги соняшникової лецитину перед соєвим:

- + Сировина вирощується без використання генних модифікацій
- + Не містить фітоестрогени, що дуже важливо при прийомі дітьми і чоловіками
- + Рідше дає алергічні реакції

Починати прийом лецитину потрібно з мінімальної кількості, поступово доводячи дозу до норми, щоб відстежити реакцію організму і виключити індивідуальну непереносимість.

Добова потреба:

Для дорослого 5 - 7 грам.

Для дітей 1 - 4 грами.

*чайна ложка **без гірки** містить 2 грами лецитину

Дозування може бути збільшено за призначенням лікаря.

З обережністю приймати і узгодити з лікарем, людям з жовчнокам'яною хворобою.

Протипоказання: індивідуальна непереносимість соняшнику.

Спосіб застосування: додається в салати, каші, йогурти, кефір. Для більш комфортного роздільного застосування можна розвести невеликою кількістю води. Температура їжі при змішуванні не повинна перевищувати 40-45 градусів.

Після відкриття зберігати при температурі не вище 25 градусів з щільно закритою кришкою.

Наші контакти: 098-011-90-80
 066-011-90-80

Інстаграм: lecithinua
Сторінка: lecithin.com.ua
Фейсбук: @lecithinua