

Кальций – один из важнейших микроэлементов, необходимых для нормального функционирования нашего организма, который поступает извне. На кальций приходится до 2% общего веса человека (в теле 70-килограммового человека примерно 1,4 кг кальция).

В человеческом организме кальций находится в трех основных местах:

1) в костях скелета (98- 99%). Кальций помогает нашим костям и зубам быть прочными, волосам, ногтям и коже лица – быть красивыми, а также придает всему организму выносливость.

2) в клетках и межклеточной жидкости (менее 1%). Регулирует проницаемость клеточных мембран, проводимость нервных импульсов, играет важную роль в активизации определенных гормонов и ферментов; участвует во внутриклеточных процессах, входит в состав ДНК и РНК и др.

3) в крови (около 1%). Именно кровью кальций доставляется в органы и ткани организма, где он необходим и участвует в процессах свертывания крови.

Гормональные изменения, скудный и несбалансированный рацион питания, увлечение различными видами диет с ограничением животных продуктов, недостаток физических упражнений, бесконтрольное (более 1-2чашек в день) употребление кофе – все это ведет к нарушению баланса кальция в организме. Ежедневные потери кальция неизбежны даже при здоровом состоянии организма (около 800мг). Приблизительно треть современных женщин страдает от остеопороза (хрупкости костей), особенно в период менопаузы. Многочисленные научные и клинические исследования показывают, что дополнительное потребление кальция может улучшить костную структуру организма.

В человеческом организме имеется система поддержания постоянной концентрации кальция и его расхода по мере необходимости. Организм делает это тремя способами:

1) Кальций всасывается напрямую из потребляемой пищи и функциональных продуктов. Это наиболее предпочтительный способ получения кальция.

2) Кальций извлекается из костей в том случае, если его не хватает в рационе, из-за чего возникает деминерализация костей и снижение их плотности (до 10% за год). Кости не только твердые образования, это живые ткани. Если равновесие клеток нарушится, кости начнут разрушаться быстрее, чем восстанавливаться, их структура изменится, они станут хрупкими, а значит, повысится риск переломов. **Кальций** извлекается из собственных резервов организма, но он находится там в непригодном для усвоения виде. Взять кальций взяли, а использовать его не в состоянии. Тогда организм пытается “пристроить” его хоть куда-нибудь, чаще всего образуя камни в почках и желчном пузыре, откладывая его на стенках артерий. Медики доказали, что некоторые виды камней в почках и желчном пузыре состоят именно из кальция костей, а не из кальция, поступающего извне.

3) Уменьшается количество кальция, поступающего повторно в кровь после “обработок” её почками.

Если волосы становятся ломкими, их кончики секутся, ногти слоятся и растрескиваются еще до того, как успели отрасти, а лицо приобрело серый оттенок, скорее всего, это происходит из-за нехватки кальция. Признаками дефицита кальция так же являются частые переломы, мышечные судороги (особенно в ночное время), боли в суставах и спине, аллергические реакции, ломкие ногти, плохое состояние волос и зубов, нервность, повышенный уровень холестерина, бессонницу, онемение, в частности, в ногах.

Потребность в кальции зависит от возраста и состояния организма. Для взрослых необходимая дневная норма составляет от 800 до 1200мг, пожилым людям и женщинам в период менопаузы до 1500мг. Для восполнения ее человек должен ежедневно употреблять в пищу продукты питания, содержащие кальций: творог, молоко, сыры, рыба, соевые продукты, бобы, арахис, грецкие орехи, семена подсолнечника. У большинства из нас рацион питания не может обеспечить организм кальцием в необходимом количестве. При этом мы должны учитывать качество продуктов, их разнообразие в нашем меню и совместимость для полного усвоения кальция. Многие не любят молочные продукты или плохо их переваривают.

Оптимальным дополнительным источником важного макроэлемента является новинка серии Фитофорте – диетическая добавка **“Кальций+”** – сбалансированный комплекс минералов и витаминов, обеспечивающий необходимую питательную поддержку костям.

“Кальций+” – источник минералов нового поколения – содержит оригинальную комбинацию в желатинной форме из цитрата и глицината кальция и витамина D3, благодаря которому комплекс легко усваивается в кишечнике, насыщая кости кальцием. Кроме этого, в дан-

ную диетическую добавку входят магний и витамины E, B6 и C, которые способствуют удержанию кальция в костях и обеспечивают основу для нормального коллагена, поддерживая их прочность.

2 капсулы “Кальций+” содержат 768мг желатинного комплекса кальция в виде глицината и цитрата и 92МЕ витамина D3. Данная композиция обладает очень высокой биодоступностью и усвояемостью организмом.

Преимущества **“Кальций+”**:

- для производства используется природный кальций (отложения термальных источников, морские водоросли, мрамор), эффективность которого научно доказана;
- представлен в желатинной форме (кальций связан с аминокислотой глицин), т.е. не только транспортирует ионы через кишечную стенку, но защищает минерал от взаимодействия с другими элементами в желудке;

- содержащийся в оптимальном количестве витамин D3 увеличивает всасывание кальция и снижает его выведение из почек, активизирует остеобласты и помогает предотвратить остеопороз;

- было доказано, что цитрат и глицинат кальция усваиваются значительно быстрее, чем распространенный карбонат кальция. На сегодня это самая эффективная форма дополнительного кальция для организма с высокой скоростью поглощения, уровень биодоступности даже выше, чем молока. Для усвоения **“Кальций+”** не требуется участия желудочного сока, а это значит, что он намного легче усваивается и расходуется в организме. В реальной жизни очень часто случается ситуация, когда кислотность желудка понижена или нулевая. Эта ситуация особенно характерна для лиц старшего возраста, когда особенно высока потребность в кальции для предупреждения остеопороза. Например, после 50 лет понижена кислотность, отмечается примерно у 40% людей;

- ошелачивает мочу, что предупреждает камни в почках и подавляет инфекцию при воспалении мочевого пузыря;

- в отличие от других форм кальция цитрат не блокирует всасывание железа, а способствует усвоению витамина С;

- глицинат кальция улучшает функцию надпочечников,

- в цитрате кальция исключена возможность содержания вредного свинца, накапливаемого в последнее время морскими раковинами, часто используемых для производства карбоната кальция, в этом случае должна быть обеспечена высокая степень очистки.

- Для того чтобы понять еще одно преимущество цитрата кальция над карбонатом, надо немного знать биохимию. Когда кальций цитрат попадает в организм, то кальций идет в кости и выполняет другие функции. Цитрат – тоже не пропадает напрасно. Он включается в энергетический цикл клетки (цикл Кребса), где сгорая, образует энергию. Карбонат же представляет собой молекулу углекислого газа (CO₂). Это бесполезный для клетки конечный продукт обмена веществ.

“Кальций+” эффективен:

- в период активного роста подростков для формирования скелета;
- для профилактики первичного и вторичного остеопороза, остеопороза, остеохондроза;
- для профилактики структурно-функциональных нарушений в рационе;
- при дефиците кальция, витамина D3, микроэлементов в рационе;
- при комплексном лечении травм опорно-двигательного аппарата;
- для коррекции нарушений кальциевого обмена у женщин в период климакса, у лиц пожилого возраста;

- для предупреждения и устранения синдрома хронической усталости, судорог;

- для обеспечения прочности зубной эмали, уменьшения отека, воспаления и кровоточивости десен, снижения интенсивности кариеса и образования зубного камня;

- для укрепления иммунной системы, восстановления нормального состояния кожи, волос и ногтей.

Никогда не поздно обеспечить свой организм кальцием – он необходим нам в любом возрасте. “Кальций+” – добавка, которая эффективно заботится о нашем здоровье на протяжении всей жизни.

В серии Фитофорте так же представлены: “Капсулы для суставов”, “Капсулы для сосудов”, “Капсулы природного йода”, “Капсулы для похудения”, “Капсулы от простуды и гриппа”, “Капсулы для печени”, “Капсулы для печени”.

Ваш Консультант фирмы «ГРИН-ВИЗА»