

## Склад

**1 таблетка:** основна речовина: лецитин 1200,0 mg (мг) склад оболонки: желатин, гліцерин, вода очищена.

**Поживна (харчова) цінність:** білки - 0,05 g (г), жири - 95,25 g (г), вуглеводи - 2,0 g (г). **Енергетична цінність (калорійність):** 865,5 kcal (ккал) / 3621,3 (кДж).

## Властивості

Лецитин (від грец. Lekithos-жовток) - фосфоліпід, до складу якого входять: холін та фосфодігліцерид. Всі клітини організму потребують лецитин, так як він є будівельним матеріалом для поновлення клітинних мембран. Лецитин важливий як транспортер для переміщення жиророзчинних речовин в організму. Лецитин присутній в складі жовчі, забезпечує нормальний обмін жирів, сприяє засвоєнню жиророзчинних вітамінів А, D, Е і К. Лецитин покращує роботу мозку, серцево-судинної системи, печінки.

Вміст лецитину в складі головного мозку найбільше і становить 30%, нервової системи - 17%, печінки - 16%, серця - 10%. Він необхідний для вироблення ацетилхоліну, що забезпечує функцію нервової системи. Недостатнє надходження лецитину призводить до дратівливості, втоми, нервового виснаження, може викликати недоумство, хвороба Паркінсона, розсіяний склероз та інші захворювання.

Лецитин має широкий спектр впливу на фізіологічні функції організму: відновлює структуру печінки і легенів, регулює вироблення жовчі, попереджає розвиток цирозу при зловживанні алкоголем, ефективний при профілактики атеросклерозу, виводить надлишки холестерину з тканин і судин, стабілізує рівень тригліцеридів в крові, захищає від надмірної маси тіла, бере активну участь в передачі нервових імпульсів (нейротрансмісії), необхідний в раціоні вагітних і годуючих жінок, оскільки бере участь у формуванні і нормальному розвитку мозку і нервової системи дитини, покращує пам'ять і увагу у дітей. Лецитин є одним з ліпотропних факторів, що запобігають жировій інфільтрації печінки. Лецитин і холін потрібні для вироблення гормонів і для нормального обміну жирів і холестерину. Лецитин є антиоксидантом, запобігає утворенню високотоксичних вільних радикалів в організмі. При дефіциті лецитину знижується ефективність дії лікарських препаратів.

Прийом лецитину в процесі вагітності сприяє кращому формуванню мозку і нервової тканини плоду, а також істотно полегшує перебіг пологів. Введення

лецитину в раціон харчування дітей благотворно впливає на їх фізичний і розумовий розвиток, покращує увагу і пам'ять, а при різних порушеннях (затримка мови, підвищена збудливість, стомлюваність і ін.) Прийом лецитину рекомендований в якості важливого компонента лікування.

Спортсменам прийом лецитину сприятиме підвищенню витривалості і кращому відновленню після важких фізичних навантажень. Лецитин варто приймати і в тих випадках, коли необхідна висока концентрація уваги і швидкість розумових процесів (наприклад, школярам і студентам). І, без сумніву, лецитин буде дуже корисний літнім людям для профілактики атеросклерозу, інфарктів, жовчнокам'яної хвороби та інших вікових захворювань.

### **Рекомендації щодо застосування**

Дієтична добавка до раціону харчування для нормалізації функціонування нервової системи, сприяє нормалізації рівня холестерину в крові. Добавки дієтичні не слід використовувати як заміну повноцінного раціону харчування.

### **Протипоказання**

Індивідуальна непереносимість компонентів продукту, діти до 12 років, вагітні та жінки годуючі немовля.

### **Умови зберігання**

Зберігати в упаковці виробника в сухому прохолодному, захищеному від світла місці, при температурі не вище 25 ° С. Зберігати в недоступному для дітей місці.