



Witaminy Dr. Jacob's

Witaminy
najwyższej jakości
z laboratoriów europejskich

Doskonale przebadane
produkty Dr. Jacob's

Wiedza w służbie zdrowiu



Spis treści

Informacje o witaminie D	3
Witamina słońca D ₃	5
Badanie poziomu witaminy D	7
Witamina słońca D ₃ <i>FORTE</i>	9
Witamina K ₂	10
Witamina D ₃ K ₂	12
Witamina D ₃ K ₂ <i>FORTE</i>	14
Witamina A+E	16
Witamina ADEK	18
Właściwości witamin Dr. Jacob's	20
Produkty polecane z witaminami D ₃ i K ₂	21
Witaminy z grupy B	22
Lactacholin – cholina i witaminy z grupy B	26
B ₁₂ <i>Active!</i>	28
B ₁₂ Fosfolipidy Forte	29
Lactirelle – witaminy B ₁ i B ₁₂ , żelazo i potas	30
ReiChi Cafe – kawa z witaminą B ₁₂	31
Witamina C	32

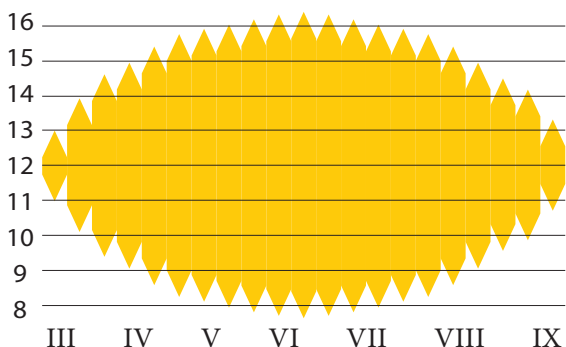
Witamina D

Witamina D₃ powstaje w naskórku pod wpływem słonecznego promieniowania ultrafioletowego B (UV-B). Są różne pasma promieniowania UV i słońce musi być wysoko nad horyzontem, aby docierał do nas odpowiedni zakres ultrafioletu. Aby wytworzyć dzienną porcję witaminy D w naskórku, należy przez ok. 20 min czasie dostępności **promieniowania ultrafioletowego typu B (UV-B)** wystawiać przynajmniej przedramiona i nogi na bezpośredni wpływ słońca.

W naszej strefie geograficznej UV-B występuje tylko jeżeli słońce jest powyżej 30° kątowych ponad linią horyzontu. **Takie dni zdarzają się w Polsce tylko od końca marca do połowy września.**



Ilość godzin z UV-B zmienia się w zależności od miesiąca. W marcu lub wrześniu może to być po 2 godziny dziennie, w lipcu nawet 9. Ilość godzin z UV-B przedstawia poniższy diagram.



*Oś pozioma – miesiące od końca marca do połowy września;
oś pionowa – przedział godzin z UV-B.*

Ilość dni słonecznych w tych miesiącach bywa różna, a często miesiące bogate w UV-B są pochmurne. Poza tym, **godziny z UV-B większość osób spędza w pracy**, w której nie mają kontaktu ze słońcem.

20 minut (dla osób z jasną karnacją, nieopalonych, poniżej 50 lat) to optymalny czas na wytworzenie odpowiedniej porcji witaminy D. Po tym czasie skóra przestaje ją wytwarzać – powstają już tylko związki nieaktywne. Długie opalanie wcale nie zapewnia większej ilości witaminy D. Ponadto bardzo opalona skóra zmniejsza możliwość wytwarzania witaminy D. Osoby z niedoborem witaminy D opalają się wolniej.

Opalanie się poza godzinami z UV-B oraz np. zimą sprawia, że na skórę działa **UV-A**, które nie dość, że nie wytwarza w niej witaminy D, to jeszcze ją rozkłada.

Jeżeli jednak mamy dużo kontaktu ze słońcem i uda nam się latem zrobić zapas witaminy D, będzie ona uwalniana do krwioobiegu przez około dwa miesiące. Jeżeli latem brakuje słońca, nie przebywamy na nim lub stosujemy kremy z filtrem UV (ograniczają wytwarzanie witaminy D nawet o 90%), niski poziom witaminy D może już wczesną jesienią być niewystarczający dla wsparcia odporności. **Przez pozostałą część roku wytwarzanie witaminy D w skórze nie zachodzi. Dlatego w naszym klimacie zbyt mała endogenna podaż witaminy D jest powszechna, a jej okresowe lub stałe niedobory ma aż ok. 90% Polaków.**

Zdolność wytwarzania witaminy D przez skórę zmniejsza się wraz z wiekiem, dlatego dla osób starszych 20 minut na słońcu to zbyt krótko, by skóra wytworzyła dzienną porcję tej witaminy.

Zapotrzebowanie na witaminę D tylko w niewielkim stopniu pokrywane jest przez źródła pokarmowe. Przykładowo (100g produktu / ilość witaminy D): ryby / 320 - 680 j.m., żółtko jaja / 148 j.m., masło / 56 j.m. Dieta bazująca na żywności niskiej jakości lub wysoce przetworzonej praktycznie nie zawiera tej witaminy.

Ze względu na powyższe, **suplementacja witaminy D jest bardzo ważna**. Dla osób od 11 roku życia, bez niedoboru, zaleca się spożywanie minimum **20 mikrogramów (800 j.m.)** witaminy D dziennie. Tyle właśnie zawiera kropla produktu **Dr. Jacob's Witaminy słońca D3**.

Witamina słońca D₃

Słońce w kroplach przez cały rok

- ✓ Świetna cena i duża wydajność
- ✓ D₃ pozyskana z lanoliny z wełny owczej
- ✓ Pełna biodostępność – D₃ już rozpuszczona w oleju
- ✓ Produkt najwyższej jakości, standaryzowany
- ✓ Długa stabilność dzięki naturalnej witaminie E



Zawartość w:

Witamina D

kropli ¹ / % RWS*

20 µg (800 j.m.) / 400 %

2 kroplach ² / % RWS*

40 µg (1600 j.m.) / 800 %

5 kroplach ³ / % RWS*

100 µg (4000 j.m.) / 2000 %

¹ porcja; ² 2 porcje = porcja dzienna dla dorosłych zdrowych do 75 roku życia; ³ 5 porcji = porcja dzienna dla dorosłych zdrowych od 75 roku życia; * % referencyjnej wartości spożycia.

Witamina słońca D₃ suplement diety

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: kropla – niemowlęta i dzieci do 18 lat; 2 krople – dorośli zdrowi do 75. lat; 5 kropli – wyłącznie dorośli zdrowi powyżej 75. lat. Podawać pod język lub na łyżeczce. U niemowląt stosować po konsultacji z lekarzem.

Składniki: olej MCT (z kokosa, 95%), przeciwutleniacz: tokoferol (naturalna witamina E), cholekalcyferol (witamina D₃).

Witamina D ma potwierdzony naukowo korzystny wpływ na zdrowie:

- ✓ dla silnego układu odpornościowego
- ✓ dla utrzymania zdrowych kości i zębów
- ✓ przyczynia się do normalnego wzrostu i rozwoju kości u dzieci
- ✓ dla prawidłowego funkcjonowania mięśni
- ✓ dla dobrego wchłaniania wapnia oraz fosforu
- ✓ dla właściwego poziomu wapnia we krwi
- ✓ bierze udział w prawidłowych podziałach komórek

Porcja **Witamina słońca D3** zawiera 20 µg witaminy D₃ (800 j.m.), co odpowiada 400% zalecanego dziennego spożycia (RWS) oraz 20% bezpiecznej dziennej porcji (UL) dla osób powyżej 11 roku życia oraz 40% bezpiecznej dziennej porcji dla dzieci od 1 do 11 roku życia.

Obecnie w Polsce zaleca się aby dzienna porcja witaminy D₃ (uzyskana ze wszystkich źródeł) nie przekraczała 2000 jednostek (j.m. lub IU) dla zdrowych osób dorosłych do 75. r.ż. i 4000 j.m. dla osób zdrowych powyżej 75. r.ż.

Wiek	Zalecane dzienne spożycie witaminy D ¹	Maksymalna bezpieczna dzienna porcja witaminy D
Dzieci od 1 do 10 roku życia	5 µg ² (200 j.m. ³)	10 µg (400 j.m.)
Osoby powyżej 11 roku życia	5 µg (200 j.m.)	50 µg (2000 j.m.)
Kobiety w ciąży i karmiące	5 µg (200 j.m.)	50 µg (2000 j.m.)

¹ przy braku syntezy endogennej; ² µg – mikrogram; ³ jednostka międzynarodowa określająca ilość substancji aktywnej (czasem określana też jako IU).

Badanie poziomu witaminy D₃

Aby określić indywidualny poziom witaminy D₃ w organizmie należy wykonać badanie krwi na wartość stężenia 25-hydroksywitaminy D lub kalcydiolu. Optymalnym zakresem jest 75-125 nmol/l lub 30-50 ng/ml.

Przyczyny niewystarczającej ilości witaminy D to mała jej ilość w diecie oraz zbyt mała ekspozycja na słońce. Jednak przyczyną mogą być także różne zaburzenia wchłaniania lub przemiany witaminy D w wątrobie oraz nerkach, w jej aktywne biologicznie metabolity.

Jak uzupełnić niedobory

W przypadku wystąpienia niedoborów witaminy D, zalecamy skontaktowanie się z lekarzem i ustalenie odpowiedniej dziennej porcji witaminy D.

Po okresie spożywania porcji witaminy D zalecanej przez lekarza należy ponownie sprawdzić wartość stężenia 25-hydroksywitaminy D we krwi. Wyniki ponownie należy skonsultować z lekarzem. Jeśli poziom jest wyrównany, należy pozostać już przy porcji podtrzymującej – 800 j.m. - 2000 j.m. (20 - 50 µg). Porcja zależna jest od stanu zdrowia i masy ciała.

UWAGA: w przypadku uzupełniania niedoboru witaminy D za pomocą dużych porcji, zwiększa się także ilość przyswajanego wapnia. Dlatego powinno się jednocześnie przyjmować witaminę K₂ (więcej na str. 10).

Czy wiesz, że...

...polskie mamy chwalą na forach internetowych **Witaminę słońca D3 Dr. Jacob's** za jej świetne działanie, łatwość podawania i bezpieczną porcję, a najbardziej za to, że **nie powoduje ona kolki u niemowląt.**



Ważne jest utrzymanie stałego poziomu witaminy D

Osoby, które nie suplementują witaminy D, mogą być narażone na znaczne wahania jej poziomu w organizmie. Jeżeli przebywają dużo na słońcu podczas słonecznego lata (z odsłoniętą znaczną powierzchnią skóry i nie stosują kremów z filtrem UV), ich skóra wytwarza dużo witaminy D. Przez pierwsze kilka tygodni organizm uzupełnia jej niedobory, następnie zaczyna gromadzić zapasy. Może robić to do września, bo potem słońce jest już zbyt nisko i promieniowanie ultrafioletowe, dzięki któremu skóra wytwarza witaminę D, ma już inny zakres. Zapasy witaminy D, zgromadzone w tkance tłuszczowej, wystarczają na ok. 2-3 miesiące. Później organizm znowu przechodzi w stan niedoboru witaminy D. Takie wahania mają wpływ na stan organizmu. Obniżenie nastroju i wydolności układu odpornościowego, poczucie osłabienia siły mięśni oraz sprawności układu nerwowego mogą być objawami niedoboru witaminy D.

Bardzo ważne jest, aby stężenie witaminy D₃ we krwi utrzymywało się na stałym poziomie przez cały rok. Niekorzystne są znaczne wahania – od dużych ilości D₃ wytwarzanych w skórze podczas słonecznego lata, po jej zupełny brak przez większą część roku. Dlatego bardzo ważnym jest zadbanie o stały poziom witaminy D₃, co można zrobić w prosty sposób dzięki suplementacji. Witamina słońca D₃ Forte sprawi, że jesień, zima i wczesna wiosna staną się bardziej słoneczne.



Witamina słońca D₃ **FORTE**

Maksymalna porcja witaminy D₃!

- ✓ Maksymalna porcja dzienna w świetnej cenie
- ✓ Dla osób potrzebujących szybkiego wyrównania poziomu D₃
- ✓ Działa natychmiast – wchłania się już w jamie ustnej



20 ml

600 porcji

Zawartość w:

Witamina D

kropli 1/ % RWS*

50 µg (2000 j.m.) / 1000 %

2 kroplach 2/ % RWS*

100 µg (4000 j.m.) / 2000 %

¹ porcja = porcja dzienna dla osób dorosłych zdrowych do 75. r.ż.; ² 2 porcje = porcja dzienna wyłącznie dla dorosłych zdrowych od 75. r.ż.; * % referencyjnej wartości spożycia.

Witamina słońca D3 FORTE suplement diety

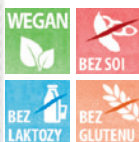
Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: kropla – osoby dorosłe zdrowe do 75. roku życia; 2 krople – wyłącznie dorośli zdrowi powyżej 75. roku życia.

Składniki: olej MCT (z kokosa, 93%), przeciwutleniacz: tokoferol (naturalna witamina E), cholekalcyferol (witamina D₃).

Witamina K₂

K₂ MK-7 - najlepsza biodostępność

- ✓ 120 µg witaminy K₂ na porcję
- ✓ K₂ z roślinnych olejków eterycznych (czyste MK-7)
- ✓ Szczególnie dobra biodostępność i długotrwała stabilność we krwi (do 72 godz.)



20 ml

100 porcji

Zawartość w:	1 porcji (6 kropli)	% RWS*
Witamina K	120 µg	400 %

* Referencyjne wartości spożycia dziennego

Witamina K₂ suplement diety

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: 6 kropli na łyżeczce lub wprost do ust.

Kropla zawiera 20 µg witaminy K₂ (all-trans MK-7).

Uwaga: Produkt nie powinien być spożywany przez osoby przyjmujące środki przeciwzakrzepowe zawierające antagonistów witaminy K (np. warfaryna i acenokumarol). Osoby takie powinny skonsultować przyjmowanie produktu z lekarzem!

Składniki: olej MCT (z kokosa, 98%), przeciwutleniacz: mieszanina tokoferoli, witamina K₂ (all-trans menachinon-7).

Witamina K₂ – także ważna dla zdrowia

Witamina K jest znana od dawna. Naukowcy wiedzą, że jest ona odpowiedzialna za prawidłową krzepliwość krwi. Bez niej nawet mała rana mogłaby być powodem utraty dużej ilości krwi.

Od niedawna zaś zaczęto rozróżniać dwie formy witaminy K: K₁ i K₂. Okazuje się, że K₂ ma o wiele większe znaczenie dla organizmu niż tylko wpływ na krzepliwość. Do tej pory K₂ nie była zauważana, gdyż występuje bardzo rzadko, a pozyskanie jej nie jest łatwe. Żywność jest bardzo uboga w witaminę K₂, w szczególności w formie MK-7, dlatego należy ją suplementować.

Witamina K₂ to bardzo ciekawa substancja. Jej właściwości są dopiero odkrywane ale już wiemy, że jest ona bardzo ważna dla:

- ✓ prawidłowej krzepliwości krwi
- ✓ zdrowia kości i zębów

Okazuje się, że współdziała z witaminą D przy wykorzystaniu wapnia w organizmie. Witamina D decyduje o przyswajaniu wapnia, a witamina K₂ wspomaga jego prawidłowe skierowanie i wykorzystanie tam, gdzie wapń powinien trafić w odpowiednio dużej ilości, np. do kości i zębów.

W przypadku przyjmowania witaminy D, szczególnie dużych jej porcji, zwiększa się także ilość przyswanego wapnia. Wtedy też powinno się jednocześnie przyjmować witaminę K₂.*

** Na stronie obok przedstawione są przeciwwskazania do przyjmowania witaminy K₂.*

Wiek	Zalecane dzienne spożycie witaminy K ₂
Poniżej 12 miesiąca	4 - 10 µg
Dzieci od 1 do 15 lat	15 - 50 µg
Młodzież i dorośli	60 - 80 µg
Kobiety w ciąży i karmiące	60 µg

Witamina D₃K₂

Podwójna siła witamin dla kości i układu odpornościowego

- ✓ Witaminy D₃ + K₂ MK-7 w świetnej cenie
- ✓ Optymalna biodostępność: witaminy już rozpuszczone w oleju
- ✓ Witamina K₂ w postaci długołańcuchowego menachinonu-7 (MK-7) z olejków eterycznych



WEGE-
TARIANSKIE

BEZ SOI

BEZ
LAKTOZY

BEZ
GLUTENU

20 ml

600 porcji

Zawartość w:

Witamina D

Witamina K

porcji (1 kropla) / % RWS*

20 µg (800 j.m.) / 400 %

20 µg / 27 %

* Referencyjne wartości spożycia dziennego

Witamina D₃K₂ suplement diety

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: osoby dorosłe, w szczególności otyłe (BMI 30+ kg/m²), kobiety w ciąży i karmiące, osoby pracujące w nocy, z ciemną karnacją skóry, dzieci powyżej 15 roku życia, dzieci otyłe (BMI pow. 90 percentyla dla lokalnej populacji): 2 krople. Dzieci poniżej 15 roku życia: 1 kropla.

Uwaga: osoby przyjmujące leki przeciwzakrzepowe (antagonistów witaminy K, jak antykoagulant typu kumaryny) powinny skonsultować przyjmowanie produktu z lekarzem!

Składniki: olej MCT (z kokosa) (94%), przeciwutleniacz: ekstrakt bogaty w tokoferol (naturalna witamina E), witamina D₃ (cholekalcyferol), witamina K₂ (all-trans menachinon-7).

Dobre połączenie

Witamina D3K2 to połączenie produktów **Witamina słońca D3** i **Witamina K2**. Dlatego i w tym suplemencie witamina D₃ pochodzi z lanoliny z wełny owczej, a K₂ MK-7 z olejków eterycznych.

Świetnie nadaje się do suplementacji codziennej oraz u osób z niedoborami witaminy D₃, w celu szybkiego uzupełnienia braku. W takim przypadku należy spożywać 2 krople dziennie.

Witaminy D₃ i K₂ – suplementacja

Dziennie porcje podane w tabeli to ilości witamin zapewniające ich właściwy poziom u osób bez niedoborów.

Wiek	RWS* witaminy D**	RWS witaminy K
Poniżej 12 miesiąca	10 µg = 400 IU	4 - 10 µg
Dzieci od 1 do 15 lat	20 µg = 800 IU	15 - 50 µg
Młodzież i dorośli	20 µg = 800 IU	60 - 80 µg
Kobiety w ciąży i karmiące	20 µg = 800 IU	60 µg

**referencyjne wartości spożycia; **przy braku syntezy w skórze pod wpływem promieni słonecznych*

Dla osób dorosłych zdrowych do 75. r.ż., Główny Inspektorat Sanitarny określa maksymalną porcję dzienną witaminy D₃ na 50 µg (2000 j.m.), dla osób zdrowych powyżej 75. r.ż. – 100 µg (4000 j.m.).

EFSA zaleca spożywanie 75 µg witaminy K₂ dziennie. Nie określono maksymalnej porcji bezpiecznej (UL) dla witaminy K₂, gdyż przedawkowanie jej jest właściwie niemożliwe.

Witamina D₃K₂ **FORTE**

Dla tych, którzy potrzebują
większej porcji D₃ i K₂

- ✓ Maksymalna porcja D₃
- ✓ Dla codziennej suplementacji osób dorosłych, szczególnie kobiet po 50. roku życia
- ✓ Wchłania się już w ustach



To wersja produktu Witamina D₃K₂ z maksymalną porcją witaminy D₃ i K₂ w kropli. Produkt przeznaczony dla osób dorosłych, w szczególności seniorów.

Polecana szczególnie:

- w okresach zwiększonego zapotrzebowania na witaminę D (np. sezon jesienno-zimowy, po złamaniach),
- dla osób 30+ (profilaktyka wczesna), 50+ (jako element codziennej diety),
- dla osób ze zwiększonym zapotrzebowaniem na witaminę D₃.

Dlaczego osoby z nadwagą i otyłe potrzebują więcej witamin rozpuszczalnych w tłuszczach?

Witaminy A, D, E i K należą do grupy rozpuszczalnych w tłuszczach (pozostałe witaminy są rozpuszczalne w wodzie). Dlatego u osób z nadwagą lub otyłością pewna ilość tych witamin zostaje „uwięziona” w tkance tłuszczowej. Osoby takie mają więc większe zapotrzebowanie na te witaminy – odpowiednią ilość zaleci lekarz lub dietetyk.

Długi czas trwania K2 MK-7

K2 MK-7 potrafi trwać w krwiobiegu nawet do 3 dni, podczas gdy inne menachinony (np. MK-4) lub witamina K1 tylko ok. 1,5 godziny.



K2 MK-4
1.5 H



K1
1.5 H



K2 MK-4
72 H

Zawartość w:	kropli ¹ / % RWS*	2 kroplach ² / % RWS*
Witamina D	50 µg (2000 j.m.) / 1000%	100 µg (4000 j.m.) / 2000%
Witamina K	50 µg / 67%	100 µg / 134%

¹ porcja = porcja dzienna dla osób dorosłych zdrowych do 75. r.ż.; ² 2 porcje = porcja dzienna dla dorosłych zdrowych od 75. r.ż.; * % referencyjnej wartości spożycia.

Witamina D3K2 FORTE suplement diety

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia:

- osoby dorosłe zdrowe do 75. roku życia, kobiety w ciąży i karmiące, osoby pracujące w nocy lub z ciemną karnacją skóry, otyłe (BMI 30+ kg/m²) – kropla;
- wyłącznie dorośli zdrowi powyżej 75. roku życia – 2 krople.

Uwaga: osoby przyjmujące leki przeciwzakrzepowe (antagonistów witaminy K, jak antykoagulant typu kumaryny) powinny skonsultować przyjmowanie produktu z lekarzem!

Składniki: olej MCT (z kokosa, 89%), przeciwutleniacz: mieszanina tokoferoli (naturalna witamina E), cholekalcyferol (witamina D3), witamina K2 (all-trans menachinon-7).

Witamina A+E

Współdziałanie witamin

- ✓ Najwyższej jakości bioaktywne witaminy A i E (tokoferole)
- ✓ Szerokie spektrum działania
- ✓ Optymalna biodostępność: wchłaniają się już w ustach



20 ml

640 porcji

Witamina A+E Dr. Jacob's to produkt, który możesz stosować na dwa sposoby:

- jako suplement diety – korzystne działanie witamin A i E na zdrowie opisane jest na stronie obok,
- do użytku zewnętrznego – poprzez dodawanie produktu do swoich kosmetyków do pielęgnacji skóry. Wszystkie składniki produktu, włącznie z nośnikiem, olejem MCT, mają korzystne działanie na skórę.

Witaminy A i E mają naukowo dowiedziony korzystny wpływ na prawidłowe funkcjonowanie organizmu:

Witamina A dla:

- **prawidłowego widzenia**
- **funkcjonowania układu odpornościowego**
- **zachowania zdrowej skóry**
- **prawidłowego stanu błon śluzowych**
- **metabolizmu żelaza**

Witamina E dla:

- **ochrony komórek przed stresem oksydacyjnym i spowalniania procesów starzenia (witamina E to jeden z najsilniejszych naturalnych antyutleniaczy)**

Zawartość w:	Witamina A	Witamina E
kropli ³	266,5 µg ER (887 j.m.) ² 33,3 % ⁴	4 mg Ea-T 33,3 % ⁴
2 kroplach	533 µg ER (1774 j.m.) ² 66,6 % ⁴	8 mg Ea-T 66,6 % ⁴
3 kroplach ³	799,5 µg ER (2661 j.m.) ² 100 % ⁴	12 mg Ea-T 100 % ⁴

¹ % ekwiwalent retinolu; ² ekwiwalent alfa-tokoferolu, 4mg odpowiada 12 mg tokoferoli, ³ kropla = porcja, 3 krople = porcja dzienna; ⁴ % referencyjnej wartości spożycia.

Witamina A+E suplement diety

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: 1-3 krople na łyżeczce lub wprost do ust.

Składniki: olej MCT (z kokosa) (48%), mieszanka tokoferoli (naturalna witamina E), palmitynian retinyli, aromat – olejek z bergamotki.

Witamina A+E dla skóry

Nasza propozycja: na 1 ml kremu / balsamu / odżywki lub 1 g maseczki dodajemy 1-2 krople produktu (czyli na 50 ml / 50 g produktu dodajemy 50 - 100 kropli).

W szamponach można zastosować 0,5-1 kroplę na 1 ml (na 50 ml szamponu dodajemy 25-50 kropli).



Witamina ADEK

Współdziałanie wszystkich witamin rozpuszczalnych w tłuszczach

- ✓ Kompleks wszystkich czterech witamin rozpuszczalnych w tłuszczach A, D₃, E i K₂
- ✓ Szerokie spektrum działania
- ✓ Optymalna biodostępność: witaminy wchłaniają się już w ustach



Firma **Dr. Jacob's** jako pierwsza wprowadziła na rynek witaminy A, D, E i K w kroplach. Witaminy w produkcie **Witamina ADEK** są rozpuszczone w oleju, dzięki temu już w ustach wchłaniają się bezpośrednio do krwioobiegu (z pominięciem układu pokarmowego).

Wszystkie składniki w produktach **Dr. Jacob's** są najwyższej jakości i pozyskiwane są w najlepszych laboratoriach europejskich. Nasze produkty są wytwarzane w najwyższym standardzie.

Witaminy A, D₃, E i K₂ mają naukowo dowiedziony korzystny wpływ na prawidłowe funkcjonowanie organizmu:

Witamina A dla:

- prawidłowego widzenia
- funkcjonowania układu odpornościowego
- zachowania zdrowej skóry
- prawidłowego stanu błon śluzowych
- metabolizmu żelaza

Witamina D dla:

- układu odpornościowego
- przyswajania wapnia
- zdrowych kości i zębów
- funkcji mięśni

Witamina E dla:

- ochrony komórek przed stresem oksydacyjnym i spowalniania procesów starzenia (witamina E to jeden z najsilniejszych naturalnych antyutleniaczy)

Witamina K dla:

- prawidłowej krzepliwości krwi
- zdrowych kości i zębów

Zawartość w:	kropli / % RWS ¹
Witamina A	240 µg (800 j.m.) ² / 30 %
Witamina D	20 µg (800 j.m.) / 400 %
Witamina E	4 mg ³ / 33 %
Witamina K	20 µg / 26,5 %

¹ % referencyjnych wartości spożycia; ² ekwiwalent retinolu; ³ ekwiwalent tokoferolu.

Witamina ADEK *suplement diety*

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: 1-2 krople na łyżeczce lub wprost do ust.

Uwaga: osoby przyjmujące leki przeciwzakrzepowe (antagonistów witaminy K, jak antykoagulant typu kumaryny) powinny skonsultować przyjmowanie produktu z lekarzem!

Składniki: olej MCT (z kokosa, 48%), mieszanka tokoferoli (naturalna witamina E), cholekalcyferol (witamina D₃), palmitynian retinylu, witamina K₂ (all-trans menachinon-7), aromat – olejek z bergamotki.

Produkty Dr. Jacob's z witaminami A, D, E i K

Hipoalergiczny olej MCT z kokosa

W produktach Dr. Jacob's witaminy A, D, E i K są rozpuszczone w oleju MCT (średniołańcuchowy kwas tłuszczowy z kokosa), który ma korzystny wpływ na trwałość witamin i zachowanie świeżości produktów. Olej MCT jest bezpieczny dla alergików i sprawia, że witaminy wchłaniają się już w ustach. Jest bezsmakowy, dobrze tolerują go nawet niemowlęta. Jedynie Witamina ADEK ma dodatek olejku z bergamotki.

Standaryzacja

Wszystkie produkty Dr. Jacob's są standaryzowane. Ilość substancji aktywnych, deklarowana przez nas na etykiecie, faktycznie znajduje się w porcji produktu.

Naturalne antyutleniacze

Tokoferole (witamina E) to silne antyutleniacze roślinne. Dzięki nim witaminy Dr. Jacob's bardzo długo zachowują świeżość, stabilność i bioaktywność.

Ciemna buteleczka

Witaminy zawarte w kroplach Dr. Jacob's są wrażliwe na słońce. Dlatego stosujemy ciemnobrązowe szkło.

Praktyczna i higieniczna pipeta

Nakrętka wyposażona jest w praktyczną pipetę, która umożliwia bardzo dokładne dozowanie.

Najwyższa jakość i naturalne składniki

Dr. Jacob's zawsze dba o najwyższą jakość i naturalność składników. Witaminy pochodzą z laboratoriów europejskich i wytwarzane są w standardzie farmaceutycznym. Wszystkie produkty Dr. Jacob's są wegetariańskie, większość jest wegańska.



Sama witamina D to nie wszystko!

Jednym z głównych zadań **witaminy D** jest umożliwienie organizmowi przyswajania **wapnia**, który:

- jest wykorzystywany do budowy kości i zębów,
- pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni,
- pomaga w przewodnictwie nerwowym,
- bierze udział w procesach wytwarzania energii,
- pomaga w funkcjonowaniu enzymów trawiennych,
- przyczynia się do prawidłowego krzepnięcia krwi,
- bierze udział w procesach podziałów komórkowych.

Dlatego warto przyjmować witaminę D wraz z dobrym **produktem mineralizującym**, zawierającym **wapń** i inne minerały ważne dla funkcjonowania organizmu i balansu kwasowo-zasadowego – **magnez, potas i cynk**.

Ważne jest, aby te minerały miały odpowiednią, naturalną formę **cytrynianów**, jak w warzywach i owocach. Bogatym źródłem cytrynianów są produkty **Dr. Jacob's: pH balans, pH balans Plus i FizjoBalans**. Pełna informacja o produktach na DrJacobs.pl, a także w ciekawych broszurach: „Balans kwasowo-zasadowy” i „Kuracje Witalne Dr. Jacob'a”, dostępnych na tej stronie w dziale Czytelnia lub pod nr. biura **Dr. Jacob's: 22 490 94 30**.



Witaminy z grupy B

Witaminy z grupy B są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Odpowiadają za wiele procesów w nim zachodzących, w szczególności za pracę układu nerwowego i wytwarzanie energii.

Pomimo że praktycznie wszystkie z nich, poza witaminą B₁₂ (opis w dalszej części broszury), można znaleźć w pokarmach roślinnych, coraz częściej spotykane są ich niedobory. Spowodowane jest to niewłaściwą dietą opartą na żywności wysokoprzetworzonej lub ubogiej w warzywa oraz błonnik.

Działanie witamin z grupy B zgodnie z orzeczeniami zatwierdzonymi przez EFSA (Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności):

B₁ (tiamina)

Ważna dla funkcji serca oraz wytwarzania energii w komórkach (metabolizm energetyczny). Ma korzystny wpływ na funkcje układu nerwowego oraz na funkcje psychologiczne.

B₂ (ryboflawina)

Ważna dla wytwarzania energii i metabolizmu żelaza. Wspomaga utrzymywanie w dobrym stanie skóry i błon śluzowych. Bierze udział w metabolizmie żelaza oraz funkcjonowaniu krwinek czerwonych. Ważna dla pracy układu nerwowego i dobrej kondycji wzroku. Chroni przed wolnymi rodnikami. Bierze udział w utrzymaniu prawidłowego stanu błon śluzowych i skóry. Działa korzystnie na układ nerwowy – zmniejsza objawy zmęczenia i wyczerpania.

B₃ (niacyna)

Ważna dla wytwarzania energii i dobrej kondycji układu nerwowego. Pomaga zachować dobry stan błon śluzowych i skóry. Normalizuje funkcje psychologiczne, zmniejsza objawy zmęczenia oraz wyczerpania.

B4 (cholina)

Czytaj na stronie 24.

B5 (kwas pantotenowy)

Kwas pantotenowy przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego. Jest ważny dla prawidłowej syntezy i metabolizmu hormonów steroidowych, witaminy D i niektórych neuroprzekazników. Przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. Pomaga w utrzymaniu sprawności umysłowej na prawidłowym poziomie.

B6 (pirydoksyna)

Bierze udział w metabolizmie glikogenu i białka. Ważna dla układu nerwowego, odpornościowego, aktywności hormonalnej i dla tworzenia krwinek czerwonych. Wspomaga utrzymanie prawidłowego poziomu homocysteiny. Bierze także udział w procesach wytwarzania energii. Ważna dla funkcji psychologicznych, zmniejsza objawy zmęczenia i wyczerpania.

B7 (biotyna)

Biotyna przyczynia się do utrzymania sprawnego metabolizmu energetycznego. Pomaga w funkcjonowaniu układu nerwowego i w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych. Przyczynia się do utrzymania metabolizmu makroskładników odżywczych. Pomaga zachować zdrowe włosy, błony śluzowe i skórę.

B9 (kwas foliowy)

Pomaga w prawidłowej syntezie aminokwasów, w procesie podziału komórek i prawidłowej produkcji krwi. Wspomaga utrzymanie prawidłowego metabolizmu homocysteiny. Pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych, produkcji energii, zmniejszaniu poczucia zmęczenia i prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.

B12 (kobalamina)

Czytaj na stronie 25.

Cholina (B₄)

Dawniej zwana była witaminą B₄. Jest podstawowym budulcem błon komórkowych oraz osłonek mielinowych komórek nerwowych. Z niej tworzony jest neuroprzekaźnik acetylocholina, ważna dla prawidłowej pracy mięśni, układu nerwowego, funkcji mózgu oraz pamięci (może ograniczać ryzyko wystąpienia demencji i otępienia).

Cholina sprzyja prawidłowemu metabolizmowi homocysteiny. Jest niezbędna dla prawidłowego trawienia tłuszczów i funkcjonowania wątroby. Wspomaga procesy oczyszczania wątroby ze złogów tłuszczowych i neutralizacji toksyn, w tym alkoholu. Nieprawidłowa dieta lub nadużywanie alkoholu może powodować niedobory choliny.

Większość osób przyjmuje z pożywieniem **jedynie 10% dziennego zapotrzebowania na cholinę. Dlatego bardzo ważnym jest jej suplementowanie.** Dotyczy to szczególnie dzieci, kobiet w okresie ciąży oraz laktacji, osób regularnie spożywających alkohol lub niektóre leki, uczących się i pracujących umysłowo, wegetarian i wegan, osób po 50 roku życia.

Właściwy poziom choliny w organizmie ciężarnej sprzyja prawidłowemu rozwojowi płodu, szczególnie jego mózgu i układu nerwowego, a także funkcji umysłowych płodu i dziecka (pamięć, procesy psychologiczne, zmniejszenie podatności na niepokój, lepsza wydajność uczenia się, inne).

Dzienne zapotrzebowanie na cholinę zależy od wieku, płci, aktywności fizycznej i stanu zdrowia. Niemowlęta i małe dzieci powinny jej spożywać ok. 125-150 mg, dzieci 3-9 lat ok. 200 mg, młodzież 10-18 lat ok. 375-450 mg, kobiety ok. 400-425 mg, mężczyźni ok. 500 mg. Porcja dzienna choliny dla kobiet przygotowujących się do ciąży i będących w ciąży to 450 mg, a dla karmiących piersią 550 mg.

Witamina B₁₂

Witamina B₁₂ jest ważna dla funkcjonowania nerwów i wytwarzania energii w komórkach. Bierze udział w podziałach komórek, tworzeniu osłonek neuronów oraz produkcji neuroprzekaźników. Poprawia apetyt, ułatwia przemianę żelaza, wspomaga metabolizm komórkowy i produkcję czerwonych krwinek. Witamina B₁₂ jest ważna dla dobrej pamięci, koncentracji oraz zdolności poznawczych (uczenie się). Jest ona niezbędna do zachowania zdrowia i sprawności umysłowej.

Najlepszą formą witaminy B₁₂ jest **metylokobalamina** lub **hydroksykobalamina** (mniej korzystną formą B₁₂ jest cyjanokobalamina).

W pożywieniu jest jej niewiele. Dodatkowo często występują problemy z wchłanianiem B₁₂ z przewodu pokarmowego, gdyż zależy ono od **czynnika Cattle'a** – substancji chroniącej B₁₂ przed kwasem żołądkowym. Jeżeli go nie ma, B₁₂ jest niszczona przez kwas żołądkowy.

Ze względu na powyższe, suplementacja B₁₂ jest polecana praktycznie dla każdego. **Najlepiej jest stosować produkt, który zapewnia wchłanianie B₁₂ już w ustach.**

Szczególnie powinni o nią zadbać: wegetarianie i weganie, osoby po 50 roku życia, kobiety w ciąży i podczas laktacji, osoby ze słabym wchłanianiem witaminy B₁₂, nadużywający alkoholu.

Dzienna jej porcja dla osób z prawidłowym poziomem B₁₂ to 2,5 – 5 µg. Ze względu na trudności z przyswajaniem B₁₂ z przewodu pokarmowego, zaleca się spożywanie B₁₂ w formie kropli podjęzykowych lub tabletek do ssania, aby witamina wchłaniała się już w ustach.

Osoby z niedoborem powinny przyjmować porcje określone przez lekarza, aż do wyrównania poziomu B₁₂ we krwi.

Lactacholin

Cholina, witaminy z grupy B i kwas mlekowy dla układu nerwowego, wątroby i metabolizmu tłuszczów

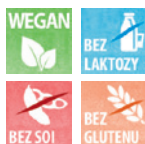
- ✓ Bogate źródło choliny – aż 500 mg w porcji!
- ✓ Witaminy z grupy B dla nerwów i energii
- ✓ 40% prawoskrętnego kwasu mlekowego dla prawidłowego pH jelit i odżywienia flory jelitowej

Lactacholin to produkt będący bogatym źródłem bardzo ważnej dla zdrowia **choliny** oraz wielu **witamin z grupy B** (opisy działania tych składników są na stronach 22-25).

Lactacholin zawiera także dużo **prawoskrętnego L-(+)-kwasu mlekowego**, który utrzymuje zdrowe, lekko kwaśne środowisko jelita grubego i stanowi pożywienie dla bakterii jelitowych rozkładających go na kwas masłowy (Bourriaud C, 2005). Kwas masłowy jest najważniejszym składnikiem odżywczym dla błony śluzowej jelit. Kwas mlekowy zmniejsza tendencje do zlepiania się krwinek czerwonych w naczynkach włosowatych. Stanowi rezerwuar energii dla mięśnia sercowego i komórek nerwowych (także dla mózgu).

Składniki produktu Lactacholin, cholina i witaminy z grupy B, polecane są w szczególności:

- przed i w czasie ciąży, w okresie laktacji,
- osobom spożywającym alkohol,
- vegetarianom i weganom,
- pracującym umysłowo, uczącym się,
- dzieciom i młodzieży (prawidłowy rozwój układu nerwowego i jego funkcji, pamięci, koncentracji),
- po 50 roku życia w celu utrzymywania sprawności układu nerwowego i pamięci oraz dla wzroku,
- przy zapotrzebowaniu na energię (uprawiający sport, osoby starsze, chore).



100 ml

66 porcji

Witaminy z grupy B mają dowiedziony naukowo wpływ na funkcje organizmu:

- Metabolizm homocysteiny – B₆ i B₁₂, cholina,
- Wytwarzanie energii i zmniejszenie poczucia zmęczenia – B₂, B₆, B₁₂ i niacyna,
- Funkcje psychiczne i układ nerwowy – B₂, B₆, B₁₂ i niacyna,
- Ochrona skóry i błon śluzowych – B₂, niacyna,
- Funkcje serca – witamina B₁,
- Układ odpornościowy – witaminy B₆ i B₁₂.

Zawartość w:	1 × 1,5 ml #	2 × 1,5 ml ##
Cholina	125 mg	250 mg
Witamina B ₁	0,41 mg (38 %*)	0,83 mg (75 %*)
Witamina B ₂	0,53 mg (38 %*)	1,1 mg (75 %*)
Niacyna	4 mg EN (25 %*)	8 mg EN (50 %*)
Witamina B ₆	0,25 mg (18 %*)	0,5 mg (36 %*)
Witamina B ₁₂	1,25 µg (50 %*)	2,5 µg (100 %*)
L-(+)-kwas mlekowy	700 mg	1400 mg

porcja; ## dwie porcje (porcja dzienna); * % referencyjnych wartości spożycia; EN = ekwiwalent niacyny.

Lactacholin suplement diety

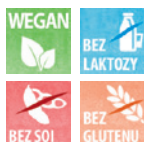
Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: 1-2 razy dziennie 1,5 ml rozcieńczone w 300 ml wody lub soku. Pić do posiłku. *Nie stosować przy niewydolności wątroby i nadwrażliwości żołądka na kwasy.*

Składniki: L-(+) kwas mlekowy (40%), woda, wodorocytrynian choliney (20%), substancja słodząca: glikozydy stewiolowe, amid kwasu nikotynowego (B₃), ryboflawina (B₂), chlorowodorek tiaminy (B₁), chlorowodorek pirydoksyny (B₆), cyjanokobalamina (B₁₂).

B₁₂ Active!

Wegańska B₁₂ w najczystszej,
w pełni bioaktywnej postaci

- ✓ Aż 100 µg B₁₂ metylokobalaminy w tabletkach podjęzykowej (B₁₂ wchłaniana już w ustach)
- ✓ Pełna przyswajalność! Metylokobalamina natychmiast metabolizowana przez organizm
- ✓ B₁₂ wytwarzane w laboratoriach europejskich*



30 g
120 tabletek
120 porcji

Witamina B₁₂ w formie praktycznych oraz smacznych tabletek do ssania (wchłania się już w ustach). Zawiera wysoką ale bardzo bezpieczną porcję dzienną witaminy. Świetnie nadaje się zarówno do podtrzymania prawidłowego poziomu witaminy B₁₂ w organizmie. Opis działania tej witaminy jest na str. 25.

Zawartość w:	tabletki*	% RWS**
Witamina B12	100 µg	4 000 %
Krzem	5 µg	-

* porcja dzienna; ** referencyjne wartości spożycia

B12 Active! suplement diety

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: 1 tabletki.

Składniki: środek słodzący (ksylitol), regulator kwasowości – kwas jabłkowy, celuloza (wypełniacz), dwutlenek krzemu, olej rzepakowy, naturalny aromat wiśniowy, metylokobalamina (B₁₂). Może zawierać śladowe ilości **orzechów**.

* większość B₁₂ dostępnej na rynku pochodzi z Chin

B₁₂ Fosfolipidy *FORTE*

Wegańska, liposomalna, w pełni bioaktywna witamina B₁₂

- ✓ 50 µg liposomalnej metylo- i hydroksykobalaminy w kropli (precyzyjne porcjowanie)
- ✓ 100% przyswajalności – B₁₂ wchłaniana już w ustach i jest natychmiast metabolizowana
- ✓ B₁₂ wytwarzane w laboratoriach europejskich*



Witamina B₁₂ połączona w kompleksie fosfolipidowym (liposomalna), co znacząco zwiększa jej stabilność oraz przyswajalność. Fosfolipidy (tłuszcze) bardzo ułatwiają przenikanie witaminy B₁₂ przez ściany komórkowe. Forma kropli podjęzykowych sprawia, że praktycznie 100% witaminy przenika do krwi. Opis działania tej witaminy jest na str. 25.

Zawartość w kropli:	kropli	RWS**
Fosfolipidy	5 mg	-
Witamina B ₁₂	50 µg	2000 %*
w tym: metylokobalamina	25 µg	1000 %*
hydroksykobalamina	25 µg	1000 %*

* porcja dzienna; ** referencyjne wartości spożycia

B12 Fosfolipidy *FORTE* suplement diety

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: 1 kropla pod język.

Składniki: kwoda, alkohol #, fosfolipidy słonecznikowe (13%), gliceryna, naturalny aromat wiśniowy, metylokobalamina, hydroksykobalamina, kwas jabłkowy (regulator kwasowości).

Zawartość alkoholu w kropli = zawartości alkoholu w 10 ml soku jabłkowego.

* Większość B₁₂ dostępnej na rynku pochodzi z Chin.

Lactirelle

Orzeźwienie ciała i umysłu

- ✓ Koncentrat na orzeźwiający napój
- ✓ Z witaminami B₁ i B₁₂, żelazem, potasem,



100 ml

20-40 porcji

Lactirelle to koncentrat do przygotowywania pysznego, orzeźwiającego napoju. Składniki **Lactirelle** mają korzystny wpływ na zdrowie:

- zmniejszanie poczucia zmęczenia, wspomaganie odporności (B₁₂),
- tworzenie krwinek czerwonych, odporność, funkcje poznawcze (myślenie, koncentracja) (witamina B₁₂ i żelazo),
- prawidłowe ciśnienie krwi, wspomaganie pracy mięśni (potas),
- wytwarzanie energii w komórkach, funkcje umysłowe (B₁ i B₁₂),
- korzystny wpływ na układ nerwowy (potas, witaminy B₁ i B₁₂).

Zawartość w:	5 ml **
Potas	600 mg (30%*)
Żelazo	2,1 mg (15%*)
Witamina B1	0,42 mg (38%*)
Witamina B12	1,5 µg (60%*)
L-(+)-kwas mlekowy	2,4 g

* % referencyjnych wartości spożycia (RWS). ** 5 ml w 200 ml wody.

Lactirelle suplement diety

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: 1–2 razy dziennie 5 ml (łyżeczka) rozcieńczone w ok. 250 ml wody, najlepiej lekko gazowanej lub dodane do płatków zbożowych. Najlepiej smakuje z wodą lekko gazowaną.

Składniki: koncentrat z owoców czarnej porzeczki (42%), mleczan potasu, L-(+)-kwas mlekowy (19%), ekstrakt z aceroli – aromat naturalny, substancja słodząca – glikozydy stewiolowe, glukonian żelaza, chlorowodorek tiaminy (B1), cyjanokobalamina (witamina B12).

Uwaga: w przypadku zaburzeń gospodarki potasowej spowodowanej lekami, hiperkaliemii, zasadowicy, niewydolności wątroby lub nerek – stosować po konsultacji z lekarzem.

ReiChi Cafe

Pyszna kawa z witaminą B12

- ✓ Egzotyczna przyjemność z połączenia grzybka reishi, kawy espresso, żeń-szenia, guarany i mleka kokosowego
- ✓ Dla układu nerwowego i zmniejszenia poczucia zmęczenia
- ✓ 100% dziennej porcji witaminy B12



180 g

36 porcji

400 g

80 porcji

Co powiesz na wypijanie dziennej porcji witaminy B₁₂ z filiżanką pysznej kawy? Sekret **ReiChi Cafe** jest jej specjalny skład, który doskonale łączy w sobie lekką goryczkę grzybka reishi, kawy espresso, guarany i żeń-szenia z łagodnym kremowym muśnięciem mleka kokosowego.

Zawartość w:	Filizanka***
Wartość energetyczna	82 kJ / 20 kcal (1 %*)
Tłuszcz	0,9 g (1,2 %*)
– w tym NKT ****	0,7 g (3,7 %*)
Węglowodany	2 g (0,9 %*)
– w tym cukier	0,5 g (0,5 %*)
Białko	0,4 g (0,7 %*)
Sól	0,01 g (0,1 %*)
Magnez	40 mg (10,7 %**)
Witamina B ₁₂	2,5 µg (100 %**)
Grzyb Reishi	1 g

*Referencyjne wartości spożycia dla osób dorosłych przy diecie (8400 kJ / 2000 kcal); **RWS = referencyjne wartości spożycia dziennego; *** filizanka: 5 g proszku + 125 ml wody. **** nasycone kwasy tłuszczowe.

Składniki: mleko kokosowe w proszku (45%), grzyb reishi (20%), ekstrakt z kawy arabica (20%), aromaty naturalne – ekstrakty z guarany i żeń-szenia, cytrynian magnezu, cyjanokobalamina (witamina B₁₂). Może zawierać śladowe ilości **orzechów**. Porcja (5g) zawiera ok. 75 mg naturalnej kofeiny.

Witamina C

Witamina C (kwas askorbinowy) występuje w większości owoców i warzyw. Ewolucyjnie organizm ludzki należy do roślinożernych i spożywanie, na przestrzeni milionów lat, dużych ilości witaminy C z roślin spowodowało, że zatracił on umiejętność samodzielnego wytwarzania tej substancji.

Witamina C ma ogromne znaczenie dla naszego zdrowia. Bierze ona udział w bardzo wielu ważnych procesach i funkcjach życiowych naszego organizmu (niektóre wymienione są na stronie obok). Dlatego bardzo istotnym jest codzienne dostarczanie organizmowi odpowiedniej ilości witaminy C. Wydawałoby się to proste, skoro jest ona tak dostępna, lecz w wielu przypadkach niewłaściwa dieta i styl życia powodują, że pozornie zdrowo żyjące osoby, mają jej zbyt małą podaż. Zapotrzebowanie na tę witaminę wzrasta w przypadku bardzo dużej aktywności fizycznej, wymiotów, zaburzeń pracy jelit, przy nadciśnieniu tętniczym, cukrzycy, w czasie ciąży i karmienia, u palaczy, przy silnym i długotrwałym stresie.

Ile witaminy C?

Warto profilaktycznie suplementować witaminę C, najlepiej pochodzenia naturalnego. Minimalna porcja dzienna to 45 - 90 mg dla osoby dorosłej oraz 40 - 50 mg dla dzieci. Jednakże zaleca się aby porcja spożywana codziennie wynosiła około 200 - 1000 mg dla osób dorosłych i ok. 200 mg dla dzieci.



Wymienione poniżej korzystne działania witaminy C na ważne funkcje organizmu występują przy jej dziennym spożyciu w ilości min. 200mg:

- pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu niezbędnego dla prawidłowego funkcjonowania skóry, naczyń krwionośnych, chrząstek, kości, zębów i dziąseł,
- pomaga w utrzymaniu prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, szczególnie w trakcie intensywnej pracy lub ćwiczeń fizycznych i po nich,
- przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego oraz do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia,
- pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego i w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych,
- zwiększa przyswajanie żelaza (przez co pośrednio bierze udział w procesie tworzenia krwinek czerwonych),
- pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym (witamina C jest bardzo silnym antyutleniaczem, dlatego stosowana jest także w wielu produktach spożywczych).

Najlepsze z łatwo dostępnych źródeł witaminy C*:

Owoc dzikiej róży (250-800mg), owoc czarnej porzeczki (150-300mg), papryka (125-200mg), brukselka** (65-145mg), brokuły** (65-100mg).



** ilość w 100g produktu; **najlepiej gotowane na parze, pieczone.*

Witamina C Fosfolipidy

Naturalna, bioaktywna witamina C z owocu dzikiej róży w kompleksie fosfolipidowym

- ✓ Porcja zawiera aż 200 mg naturalnej witaminy C z dzikiej róży i wiśni acerola
- ✓ Wchłania się już w ustach
- ✓ Połączenie witaminy C z fosfolipidami tworzy liposomalną witaminę C, która łatwo przenika do komórek
- ✓ Witamina C i cynk dla odporności i wytwarzania kolagenu i równowagi kwasowo-zasadowej



150 g

88 porcji

Kompleks Witamina C – Cynk – Fosfolipidy

Naturalna witamina C z dzikiej róży i wiśni acerola w połączeniu z fosfolipidami ze słonecznika tworzą naturalną matrycę liposomalną, w której witamina C oraz cynk mogą wykazać pełnię swego działania.

Połączenie takie znacząco zwiększa bioaktywność składników i efektywność ich wykorzystania przez organizm.

Produkt **Witamina C Fosfolipidy** ma formę proszku podjęzykowego i zawiera **liposomalną witaminę C**. Ponieważ cząsteczki witaminy C są otoczone przez liposomy (rodzaj tłuszczów), nie powoduje ona podrażnień zębów i nie uszkadza szkliwa.

Witamina C jest rozpuszczalna w wodzie i dlatego trudniej jej jest przedostawać się do komórek poprzez ich ścianki zbudowane z tłuszczów. Otoczona liposomami o wiele łatwiej przenika do komórek.

Cynk, zawarty w produkcie pełni dwojaką rolę. Jest on ważny dla utrzymania prawidłowego funkcjonowania układu odporności. Ma także duże znaczenie w utrzymaniu równowagi kwasowo-zasadowej organizmu.

Zawartość w:	1 porcji **	2 porcjach **
Witamina C	200 mg (250 %*)	400 mg (500 %*)
Cynk	2 mg (20 %*)	4 mg (40 %*)
Owoc dzikiej róży - proszek	1 g	2 g
Fosfolipidy	0,2 g	0,4 g
Krzem	5 mg	10 mg

* Referencyjne wartości spożycia (RWS); ** Porcja = 1,7 g (miarka), 2 porcje = 3,4 g (2 miarki; porcja dzienna).

Witamina C Fosfolipidy suplement diety

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: 1-2 miarki bezpośrednio do ust lub zmieszane z musli, smoothie, sokiem, wodą.

Składniki: owoc dzikiej róży *Rosa canina* (proszek, 60%), lecytyna słonecznikowa (12%), kwas askorbinowy (witamina C), substancja słodząca (ksylitol), węglan magnezu, ekstrakt z wiśni aceroli *Malpighia emarginata* (2%), dwutlenek krzemu, cytrynian cynku. Może zawierać śladowe ilości **orzechów**.

Mit lewoskrętnej witaminy C

Witamina C to kwas L-askorbinowy. Zapewne ta litera L mogła być wykorzystana przez kogoś do wymyślenia mitu „lepszej lewoskrętnej” i „gorszej prawoskrętnej” witaminy C. Mit ten stworzony został dla celów marketingowych oraz, oczywiście, podniesienia ceny „lepszej” witaminy C. Nie dajmy się zwieść i nie przepłacajmy! Istnieje tylko jedna forma kwasu L-askorbinowego i, niezależnie czy jest pochodzenia naturalnego czy syntetycznego, **ma tylko budowę prawoskrętną**.

Jednakże, z produktów z witaminą C wybierajmy te **naturalne**, gdzie występuje ona w towarzystwie innych składników, szczególnie **fosfolipidów**. Badania wykazują, że taka witamina C ma **aż pięciokrotnie wyższą przyswajalność** niż czysta witamina C i dłużej utrzymuje się w organizmie.

„Wiedza w służbie zdrowiu”

To motto naszej firmy. A to oznacza dla nas: tworzenie receptur produktów i koncepcji, które będą służyły zdrowiu, ale także przynosiły przyjemność. Działamy tak, aby nieść korzyść ludziom, zwierzętom i środowisku.

W skład produktów **Dr. Jacob's** wchodzi wyłącznie naturalne składniki najwyższej jakości. Wszystkie półprodukty podlegają ścisłej kontroli już od momentu zakupu. Wysokie standardy etyczne, normy produkcji oraz ponad 20 lat doświadczeń sprawiają, że produkty Dr. Jacob's mają szczególny charakter i są bardzo skuteczne w działaniu.

Tworzymy lepszą przyszłość!



Założyciel firmy dr med. K. O. Jacob
i dr med. L. M. Jacob. Ich motto:
*Primum nihil nocere, secundum bene
facere (po pierwsze nie szkodzić, po
drugie czynić dobro).*



© Copyright 2021 Dr. Jacob's Poland
10.2021

Dr. Jacob's Poland

ul. Kasprzaka 7 / U1, 01-211 Warszawa

Telefon: 22 490 94 30 (pon. - pt, godz. 9:00 - 16:00)

e-mail: biuro@drjacobs.pl

Więcej informacji i katalog wszystkich produktów na www.DrJacobs.pl

Wykonaj Test Zdrowia na DrJacobs.pl