

Link do produktu: <https://www.vitavita.pl/beta-carotene-9000-jm-100-kaps-beta-karoten-prowitamina-a-p-29.html>



Beta Carotene 9000 j.m. 100 kaps - beta karoten prowitamina A

Cena **68,00 zł**

Dostępność **Dostępny**

Numer katalogowy **PN0018**

Producent **Calivita**

opis skrócony **trest**

Opis produktu

Beta karoten

Beta karoten jest prowitaminą witaminy A. Dostarczony w diecie beta karoten w zależności od potrzeb organizmu jest w wątrobie przekształcany w witaminę A.

Witamina A spełnia w organizmie wiele funkcji:

- bierze udział w procesie widzenia;
- chroni przed zakażeniami dróg oddechowych;
- utrzymuje w dobrym stanie skórę, włosy, zęby i dziąsła;
- zapobiega też rogowaceniu skóry.

Witamina A bierze także udział, w produkowaniu tzw. immunoglobuliny (białek posiadających aktywność przeciwciał). **Bywa skuteczna w leczeniu znamion, np. starczych. Przyspiesza wzrost i rozwój kości. Chroni błonę śluzową jamy ustnej, nosa, gardła, tchawicy i płuc. Pomaga w leczeniu rozedmy płuc i nadczynności tarczycy.**

Jednak osobna uwaga należy się beta karotenowi ze względu na jego rolę w profilaktyce chorób nowotworowych. Działanie zapobiegawcze w tym wypadku polega na przekształcaniu substancji powodujących te choroby (czy to powstających w organizmie, czy pochodzących z zewnątrz) na mniej szkodliwe związki chemiczne. Beta karoten pobudza też działanie systemu immunologicznego. **Chroni nie tylko przed chorobami nowotworowymi, lecz także przed miażdżycą, zmniejsza ryzyko zawału serca i nagłej śmierci.** Trwający przez dziesięć lat amerykański eksperyment medyczny wykazał, że wśród mężczyzn regularnie zażywających beta karoten wystąpiło o połowę, mniej przypadków chorób serca i nowotworu gruczołu krokowego (prostaty) niż w grupie kontrolnej, która beta karotenu nie otrzymywała.

Inny ważny eksperyment przeprowadzono w Chinach, w prowincji Linxian, gdzie odnotowany jest najwyższy na świecie wskaźnik chorób nowotworowych żołądka i przełyku. Chińscy i amerykańscy uczeni wspólnie zrealizowali tam program naukowy, polegający na podawaniu zapobiegawczo (osobom zdrowym, w wieku 40-69 lat) codziennej dawki witamin (A, B, C, E) i minerałów bądź placebo. U tych, którzy dostawali zestaw witaminy A i cynku, zachorowalność na nowotwór żołądka zmniejszyła się, o dwie trzecie; w innych grupach kontrolnych nie było widać różnicy.

Według uczonych witamina A dlatego chroni przed rakiem, że odgrywa ważną rolę, w różnicowaniu i proliferacji komórek; dzięki temu może kontrolować dziko rozrastające się, komórki nowotworowe i hamować ich rozwój. Zaś cynk reguluje cyrkulację, witaminy A w komórkach.

Beta karoten znajduje się w każdej roślinie, lecz najbardziej jego wartościowe źródła to: rabarbar, marchew, szpinak, brukselka, a z owoców - żółty melon i morele. Z obserwacji wynika, że Japończycy i Norwedzy, których posiłki zawierają dużo beta karotenu, o wiele rzadziej chorują, na raka płuc, prostaty, szyjki macicy lub piersi.

Niestety, nasze produkty spożywcze często są zanieczyszczone różnymi środkami chemicznymi i przez to nie są dobrymi źródłami witamin. Na przykład w marchwi często więcej jest azotanów, i kadmu niż beta karotenu, chyba że marchew ta ma gwarantowaną jakość i pochodzi z bioogrodów. Dlatego należy przyjmować dodatki żywieniowe zawierające czysty beta

karoten. Przedawkowania nie należy się obawiać, gdyż organizm przekształca w witaminę A tylko tyle beta karotenu, ile akurat potrzebuje. Beta karoten należy do licznej, bo liczącej około 600 związków rodziny karotenoidów. Ostatnio coraz więcej uwagi poświęca się innym przedstawicielom karotenocnowców: alfa karotenowi, zeaksantynie, krypto-ksantynie i likopenowi. Wszystkie one wykazują silne działanie antyoksydacyjne. Preparaty zawierające komplet antyoksydantów stanowią silniejszą ochronę przed szkodliwym działaniem wolnych rodników niż produkty jednoskładnikowe

Skład: 100 kapsułek
1 tabletkę zawiera beta-karoten 5,4mg

Składniki:

beta-karoten, olej roślinny, kapsułka (żelatyna, woda, gliceryna), lecytyna, substancja przeciwzbrylająca: dwutlenek krzemu.

Wytworzono w zakładzie przetwarzającym jaja, ryby, skorupiaki, mleko, orzeszki ziemne, orzechy, soję, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, zboża zawierające gluten, łubin, mięczaki, seler, gorczycę - istnieje możliwa obecność tych składników w produkcie.

Uwagi!

Przy długotrwałym zażywaniu zwiększonych dawek beta-karotenu skóra dłoni i stóp może lekko żółknąć. Można temu zapobiec, robiąc co 5 dni dwudniową przerwę. Tego objawu nie należy mylić z żółtaczką - przedawkowanie beta-karotenu nie wywołuje ani złego samopoczucia, ani zażółcenia białkówki oczu.

Substancje obniżające poziom cholesterolu (np. obecne w soi, czosnku) oraz niektóre preparaty zobojętniające kwas solny mogą utrudniać wchłanianie witaminy A.

Podczas ciąży i karmienia piersią zwiększa się zapotrzebowanie organizmu na beta-karoten, lecz przed jego zażyciem należy skonsultować się z lekarzem prowadzącym. Suplementacja produktami zawierającymi beta-karoten nie jest zalecana palaczom oraz osobom pracującym w zanieczyszczonym środowisku (azbest).

Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia jest ważny dla funkcjonowania organizmu. Nie używaj produktu, jeśli brakuje zewnętrznej folii zabezpieczającej lub jest ona uszkodzona.

Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na składniki preparatu.

Ostrzeżenie: Osoby ze skłonnościami do uczuleń, przyjmujące preparaty lecznicze, mające problemy zdrowotne, kobiety w ciąży i karmiące piersią przed zastosowaniem preparatu powinny skonsultować się z lekarzem.

Warunki przechowywania: produkt należy przechowywać zamknięty, w suchym i chłodnym miejscu. Suplementy diety powinny być przechowywane w sposób niedostępny dla małych dzieci.

Producent: Perfect Nutrition®, Berlin, Connecticut 06037, USA.

Importeur: CaliProducts Kft., Aranykéz u 6.VI. 58, 1052 Budapeszt, Węgry.

Dystrybutor: POLFIT Sp. z o.o, ul. Warszawska 547, 05-083 Wojcieszyn.

"By słońce świeciło dla nas, a nie przeciwko nam..."

Wszyscy niecierpliwie czekamy na pełnię wiosny i lata, a wraz z nimi- na czyste niebo, świeże powietrze i zapach przyrody. Z całych sił pragniemy, by ciepłe słoneczne promienie, których tak bardzo brakowało nam zima, znów napełniły nas energią. Z drugiej strony, zewsząd zalewają nas informacje o szkodliwym promieniowaniu słonecznym, dziurze ozonowej itp., a statystyki mówią o coraz częstszym występowaniu raka skóry.

Czy wobec tego promienie słoneczne są dla nas szkodliwe czy nie? Prawda, jak zwykle, leży gdzieś pośrodku, musimy więc uwzględnić zarówno pozytywne, jak i negatywne działanie słońca. Do pozytywnych działań promieniowania słonecznego należą:

- wspieranie przemiany materii, uzupełnianie sił witalnych, poprawa zdolności koncentracji;
- dostarczanie organizmowi energii i witaminy D potrzebnej do budowy kości oraz prawidłowego funkcjonowania systemu immunologicznego;
- aktywacja „hormonów szczęścia”, dzięki którym latem jesteśmy weselsi, aktywniejsi i lepiej znosimy stresy.
- wspieranie produkcji hormonów płciowych
- wspomaganie krwioobiegu, co uwidacznia się w lepszej elastyczności i kolorze skóry;
- zwiększenie progu odczuwania bólu;
- wspomaganie wykorzystania przez organizm składników odżywczych, w szczególności zawartych w posiłkach składników mineralnych.

Część promieniowania słonecznego to promieniowanie ultrafioletowe (UV), złożone z fal i różnych długościach.

Promieniowanie UV-A - o największym udziale w ogólnym promieniowaniu, głęboko wnikające w skórę. Bezpośrednio wywołuje kolor opalenizny, jednak przyspiesza starzenie się skóry, poprzez aktywację wolnych rodników, które mogą uszkadzać komórki.

promieniowanie UV-B - wnika w środkowe warstwy skóry. Posiada większą energię, niż promieniowanie UV-A i bezpośrednio uszkadza struktury komórkowe.

Promieniowanie UV-C- jest najgroźniejsze, lecz na szczęście pochłaniane jest przez atmosferę.

Oprócz ilości i jakości promieniowania słonecznego, na uszkodzenia skóry wywołane słońcem składa się szereg innych czynników, np. rodzaj skóry, styl życia, zażywanie leków, materiały ochronne itd. Pewna ilość promieniowania jest tolerowana przez organizm, jednak gdy jego dawka przekroczy indywidualny próg tolerancji dochodzi do poparzenia skóry. Uszkodzone komórki posiadają jeszcze pewne zdolności regeneracji, lecz po kilku powtarzających się poparzeniach, lub gdy komórki nie będą miały wystarczającego czasu na regenerację, zdolności te zanikają. Może wtedy dojść do przewlekłego uszkodzenia skóry lub nawet zmian nowotworowych. Widocznymi symptomami uszkodzenia skóry jest jej starzenie się :pojawiają się zmarszczki, wysuszona skóra staje się żółtawa, pokrywają ją brązowe i białe plamy, rozszerzają się naczynia krwionośne, mogą pojawić się na niej guzy- łagodne lub złośliwe. Uszkodzeniom skóry wywołanym słońcem należy zapobiegać już w wieku dziecięcym, ponieważ ryzyko powstania raka skóry można powiązać z ilością promieniowania słonecznego otrzymanego przez cały okres życia.

Oprócz tego, nieodpowiednia ochrona przed słońcem może zagrażać również naszemu wzrokowi. jest to istotne ze względu na szybkie zmniejszanie się warstwy ozonowej, pochłaniającej przeważającą część promieniowania UV. W przeciągu ostatnich 30 lat, grubość tej warstwy zmniejszyła się o 10%!

W jaki sposób możemy więc najskuteczniej ochronić naszą skórę i oczy w okresach największego nasłonecznienia? Czy wystarczy nosić odpowiednią odzież, używać okularów i kremów przeciwsłonecznych? Zdecydowanie nie! Musimy wspierać również „wewnętrzny filtr” – czyli regularnie dostarczać do naszego organizmu beta karoten!

Co należy wiedzieć o beta karotenie?

Beta- Karoten z luteiną zalicza się do grupy karotenoidów, opisanych już ponad 150 lat temu. jest to grupa barwników ochronnych występujących w roślinach, zapobiegających uszkodzeniom wywołanym przez UV (znacznie później wykryto, że mają one podobne właściwości u ludzi). Występują w warzywach oraz owocach koloru żółtego i czerwonego (np. brzoskwinie, morele, pomarańcze, owoce dzikiej róży, papaje, marchew, pomidory). Występują również w zielonych warzywach, w których duża zawartość zielonego chlorofilu nie pozwala na „przebicie się” barwy karotenoidów.

Jest najlepszym źródłem witaminy A dla człowieka. Nasz organizm z beta-karotenu wytwarza jej tyle. ile aktualnie potrzebuje, bez ryzyka że można ją przedawkować.

Beta-karoten jest prowitamina najbardziej zalecaną latem, ponieważ wspiera foto-ochronę , czyli chroni naszą skórę i oczy przed nadmiernym promieniowaniem UV. Karotenoidy zwiększają odporność skóry na promieniowanie słoneczne, wspierają produkcję pigmentów, powodując opaleniznę, przez co zapobiegają uszkodzeniom skóry. Pomarańczowe zabarwienie skóry podczas zażywania beta-karotenu ma charakter przejściowy i nie jest szkodliwe. Beta karoten neutralizuje wolne rodniki, łagodzi zmęczenie oczu, filtruje szkodliwe promieniowanie UV i wspiera aktywną regenerację koloru oczu.

Beta-karoten w dawce 900 I.U/ kapsułka można stosować profilaktycznie przez okres całego roku. Beta karoten w dawce 25000 I.U / kapsułkę zalecany jest w przypadku zwiększonego zapotrzebowania na foto-ochronę. Zażywanie beta-karotenu zaleca się rozpocząć na dwa miesiące przed okresem zwiększonego nasłonecznienia.

Udowodnione naukowo działanie beta-karotenu na skórę, wzrok, drogi moczowe i odporność!

Czy pogląd, że beta-karoten warto suplementować tylko latem jest prawdziwy?
Otóż NIE! Ten genialny składnik działa przez cały rok na wielu poziomach!
Wzmacnia odporność, zapobiegając przeziębieniom, grypie i... nieprawidłowym podziałom komórek

„β-Karoten wpływa na funkcjonowanie układu odpornościowego.”

„Wyniki badań z udziałem osób starszych wskazują na wyraźne korzystne zmiany w liczbie limfocytów obserwowane u tych osób po suplementacji diety β-karotenem.”

„...umiarkowane zwiększenie ilości β-karotenu w diecie może powodować nasilenie odpowiedzi komórkowej we względnie krótkim czasie. Możliwe, że jest to potencjalny mechanizm przeciwnowotworowego działania β-karotenu.”

„...sprawdzono wpływ suplementacji diety β-karotenem na aktywność komórek NK, które są niezbędne do zabijania niektórych komórek nowotworowych i komórek zakażonych wirusem bez wcześniejszej immunizacji. W wyniku długotrwałego stosowania β-karotenu w grupie mężczyzn zanotowano znaczący wzrost aktywności komórek NK w porównaniu z grupą równolatków otrzymujących placebo. Uzyskana w wyniku suplementacji diety β-karotenem aktywność NK u mężczyzn w wieku 65–86 lat odpowiadała wartościom występującym u młodszych mężczyzn (51–64 lata).”

„Wykazano również, że niedożywienie i niedobór w diecie antyoksydantów (witaminy C, E, betakaroten) zwiększają ryzyko zakażenia *Helicobacter pylori*.”

Opalona, zdrowa skóra jesienią? To możliwe!

„Beta-karoten utrwała opaleniznę i pogłębia jej odcień... nasila produkcję pigmentu” – a więc spowalnia zanikanie pięknej, letniej barwy skóry.

„Beta-karoten stosowany jako suplementy diety... zapobiega przed zbyt wczesnym starzeniem i uszkodzeniami...”

„Pełni rolę substancji promieniochronnej, uniemożliwiając tym samym powstawanie stanów zapalnych indukowanych przez reaktywne formy tlenu.”

„β- karoten działa wspomagająco w leczeniu ran, oparzeń, w stanach zapalnych skóry.”

„Spośród wszystkich karotenoidów β- karoten jest barwnikiem i prowitaminą A o największej aktywności.”

„Krem z antyoksydantami nie zastąpi odżywienia skóry „od wewnątrz” i najlepiej, aby towarzyszyła mu odpowiednia dieta.”

β- karoten zapobiega pogarszaniu wzroku

„Wykazano, że wysoka zawartość w diecie mieszaniny β- karotenu, witaminy A, C, E i cynku spowalnia procesy degeneracji plamki żółtej (AMD) u osób w podeszłym wieku i zmniejsza ryzyko utraty wzroku.”

Ochrona dróg moczowych i przewodu pokarmowego

„β-karoten chroni także przed zwyrodnieniem gruczoły łzowe, ślinianki oraz nabłonek wyścielający błony śluzowe przewodu pokarmowego. Poprzez ochronę dróg moczowych zapobiega tworzeniu się kamieni i złożeń piasku.”

Czy suplementacja β-karotenu jest konieczna?

„Wydajność absorpcji β-karotenu, z pożywienia przez organizm człowieka i zwierząt jest bardzo zróżnicowana i np. dla β-karotenu zawartego w marchwi oraz innych składnikach diety wynosi mniej niż 5%. Jednocześnie β-karotenu podawany jako suplement diety może być absorbowany aż w 70%.”

Piśmiennictwo dostępne w redakcji

źródło: miling firmy calivita.pl z dnia 20.10.2015r