



**ВИТАМИНЫ**

**А и С**

# Витамин



Этот витамин жирорастворимый

- Предотвращение нарушения зрения в сумерках
- Он способствует формированию светочувствительного пигмента .
- Обеспечивает целостность поверхностных клеток, которые формируют кожу.
- Повышает сопротивляемость организма различным инфекциям.
- Способствует росту и укреплению костей, сохранению здоровья кожи, волос, зубов, десен.
- Оказывает антираковое действие.
- Эффективен при лечении аллергии.
- Повышает внимание и ускоряет скорость реакции.
- При наружном применении эффективен при лечении фурункулов, карбункулов.

# В каких продуктах он находится ?

- Печень
- Молочные продукты
- Рыбий жир
- Оранжевые и зеленые овощи



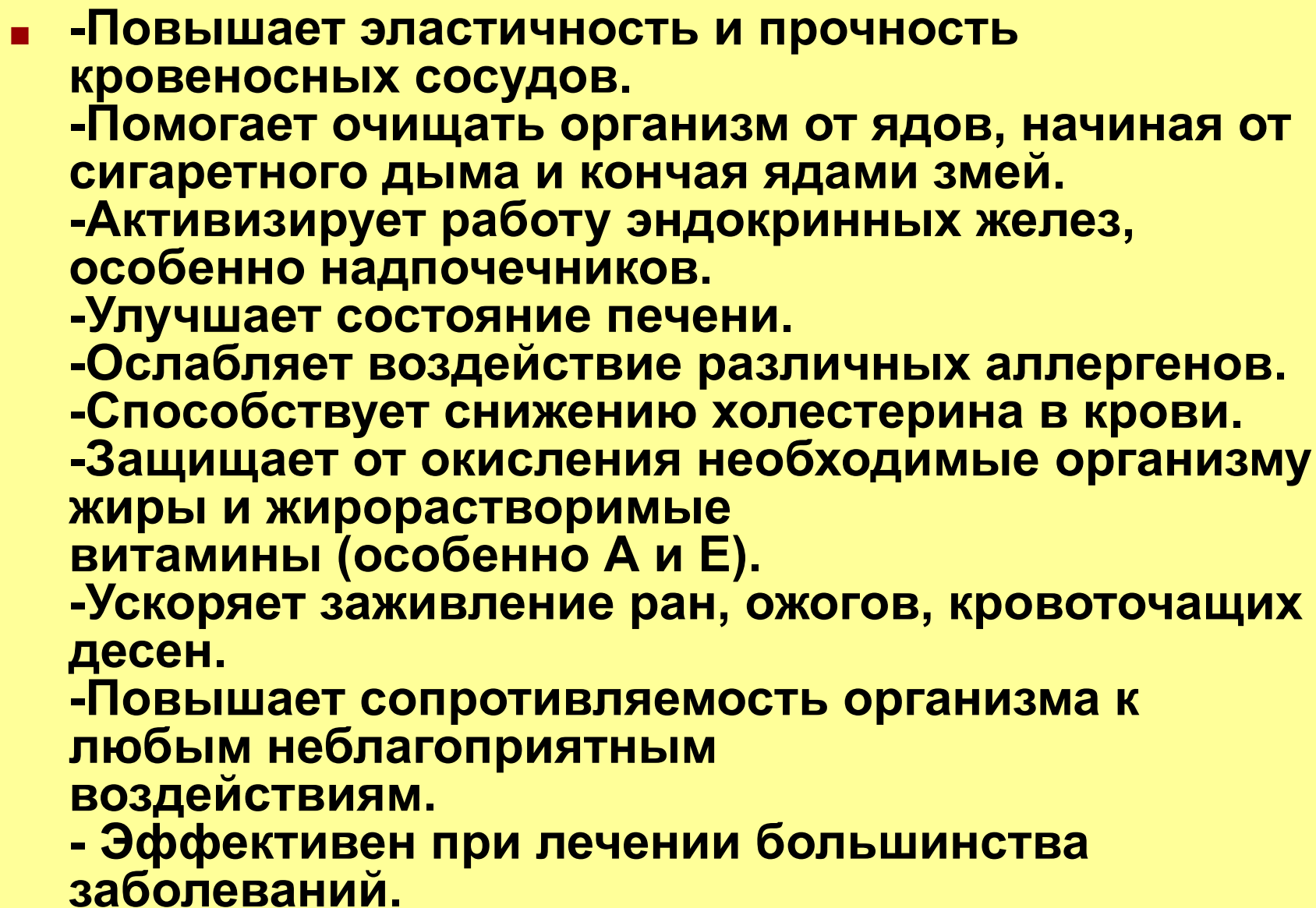


**Витамин**

**С**

**Он стимулирует рост, участвует в процессах тканевого дыхания, обмене аминокислот, способствует усвоению углеводов.**

**Аскорбиновая кислота повышает сопротивляемость организма к инфекциям, интоксикациям химическими веществами, перегреванию, охлаждению, кислородному голоданию.**

- 
- **-Повышает эластичность и прочность кровеносных сосудов.**
  - Помогает очищать организм от ядов, начиная от сигаретного дыма и кончая ядами змей.**
  - Активизирует работу эндокринных желез, особенно надпочечников.**
  - Улучшает состояние печени.**
  - Ослабляет воздействие различных аллергенов.**
  - Способствует снижению холестерина в крови.**
  - Защищает от окисления необходимые организму жиры и жирорастворимые витамины (особенно А и Е).**
  - Ускоряет заживление ран, ожогов, кровоточащих десен.**
  - Повышает сопротивляемость организма к любым неблагоприятным воздействиям.**
  - Эффективен при лечении большинства заболеваний.**

# В каких продуктах ЭТОТ витамин находится?

- Цитрусовые фрукты
- Перец
- Помидоры
- Капуста



The background of the image is a close-up, top-down view of several slices of watermelon. The slices are arranged in a somewhat circular pattern, showing the vibrant red flesh, the white rind, and some dark seeds. The lighting is bright, highlighting the texture of the fruit.

**Спасибо за  
внимание !! ;)**