



✓ **СО ЗДОРОВЫМИ
ПРИВЫЧКАМИ
ПИТАНИЯ**

✓ **АКТИВНЫМИ
ФИЗИЧЕСКИ**

✓ **ПСИХОЛОГИЧЕСКИ
ЗДОРОВЫМИ**

✓ **И ПРОСТО
СЧАСТЛИВЫМИ**



КОЛИЧЕСТВО МЕСЯЦЕВ В ГОДУ, КОГДА ВОЗМОЖЕН СИНТЕЗ **ВИТАМИНА D**

ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ СОЛНЕЧНОГО СВЕТА

ПАРАЛЛЕЛИ		СОЛНЦЕ
60	• Санкт-Петербург	>3
55	• Москва	4
45		6
40		7



ВИТАМИН D В ЦИФРАХ

64 000

исследований
на Pubmed
посвящены витамину D

1922 г.

Элмер Макколлум (Балтимор)
открыл витамин D из рыбьего
жира, который способен вылечить
рахит

89%

людей в возрасте 18–25 лет
испытывают недостаток
или дефицит витамина D
(Россия)

13%

детей в возрасте 3 лет
имеют нормальный
уровень витамина D



КТО В ГРУППЕ РИСКА ПО ДЕФИЦИТУ ВИТАМИНА D?

ВСЕ НАСЕЛЕНИЕ, ОСОБЕННО:

- дети
- подростки
- беременные и кормящие женщины
- пожилые
- вегетарианцы и веганы





ПРЕВРАЩЕНИЯ ВИТАМИНА D В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА

1



Средневолновое УФ-излучение превращает кожный 7-дегидрохолестерол в холекальциферол, или витамин D₃.



Витамины D₂ и D₃ мы получаем с едой и пищевыми добавками.

2

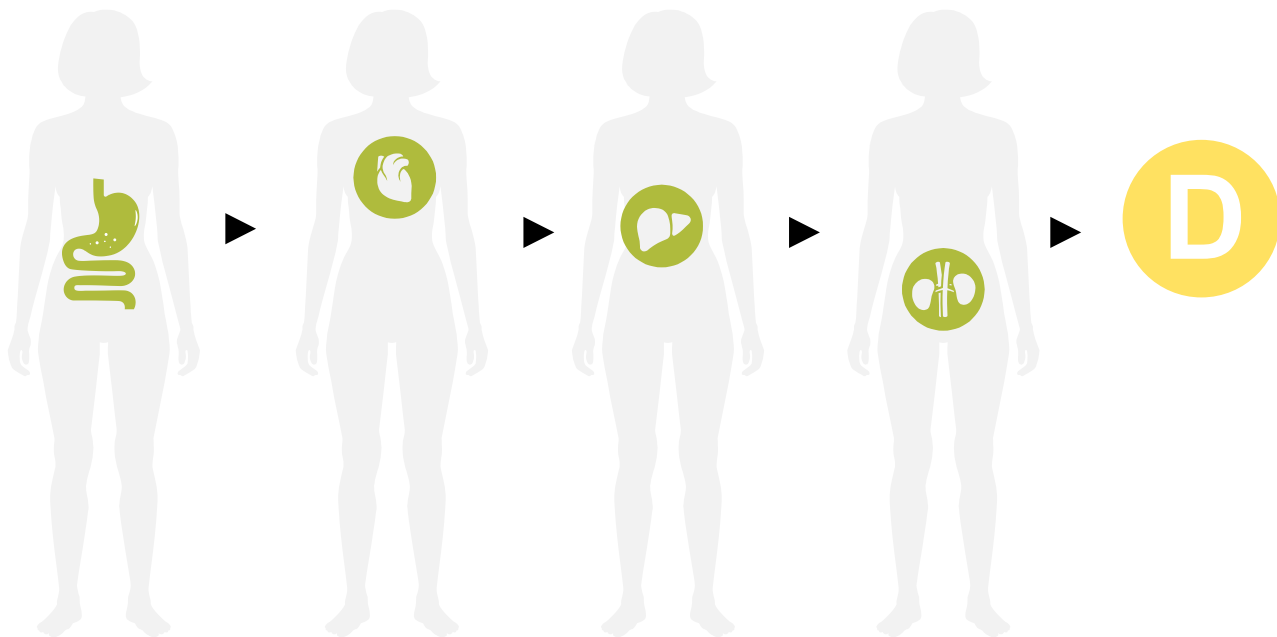
Холекальциферол вместе с кровью попадает в печень.

3

Печень превращает холекальциферол в 25-гидроксивитамин D, или 25-гидроксихолекальциферол.

4

Почки превращают 25-гидроксивитамин D в его рабочую форму – кальцитриол.





**ЗАБОЛЕВАНИЯ,
АССОЦИИРОВАННЫЕ
С НИЗКИМ
ПОТРЕБЛЕНИЕМ
ВИТАМИНА D**

Ауто-
иммунные
заболевания

Мышечная
слабость

Диабет
I типа

Гипертония



Снижение
иммуни-
тета

Аутоиммунные
заболевания,
онкология

Остеопороз,
рахит

Артриты



**Официальная
дозировка
по закону РФ**

- **600 МЕ** – от года до 17 лет
- **800 МЕ** – все взрослые

**Базовая рекомендация
без диагностики
общества
эндокринологов***

- **2000 МЕ**
регулярно,
в любом возрасте

**Индивидуальная
дозировка
с диагностикой
и сопровождением**

Подбирается на основе данных:

- анализ 25-ОН – витамин D
- ПТГ, анализ на паратгормон
- генетическое тестирование

Экспериментально ДОКАЗАНО: передозировки витамина D₃ (холекальциферола) обнаружены только при дозировках в СОТНИ ТЫСЯЧ МЕ в день.

* https://www.endocrincentr.ru/sites/default/files/specialists/science/clinic-recomendations/d_2021.pdf

Клинические рекомендации Российской Ассоциации эндокринологов.



ТАКТИКА УПРАВЛЕНИЯ УРОВНЕМ ВИТАМИНА D СО СПЕЦИАЛИСТОМ



1. **Восполнение дефицита:** высокие дозы при критически низких показателях – от 3 до 12 месяцев
2. **Поддержание целевого уровня** витамина D



ЛЕТО:
сниженные
дозировки
с учетом солнечной
активности

ОСЕНЬ,
ЗИМА, ВЕСНА:
повышенные
дозировки
для защиты
от вирусов



ПРИНИМАТЬ ВИТАМИН D НУЖНО ПОЖИЗНЕННО И ЕЖЕДНЕВНО!

**D =
50**
нг/мл

БАЗОВЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ:

не ниже 50 нг/мл

Доказательное значение, когда критически снижается риск развития сахарного диабета, склероза, рака молочной железы, атеросклероза.

**D =
65**
нг/мл

РЕЗУЛЬТАТ, К КОТОРОМУ НУЖНО СТРЕМИТЬСЯ:

65 нг/мл и выше

Для полноценной поддержки жизненно важных ресурсов организма.

**D =
100**
нг/мл

ANTI-AGE ТЕРАПИЯ:


100 нг/мл и выше

Для сохранения молодости, красоты и поддержания работы головного мозга в зрелом и преклонном возрасте.



Витамин D₃
Vitamaama

ПОЖАЛУЙ,
САМЫЙ
УДОБНЫЙ ВИТАМИН D
ДЛЯ ДЕТЕЙ!



1200 МЕ =
2 капсулы



- Форма: холекальциферол в гипоаллергенном МСТ-масле (Oleon NV, Бельгия).
- Желатиновые капсулы для точного дозирования.
- Герметичная оболочка с защитой от контакта с внешней средой.
- Экстракт ванили – один из любимых ароматов детства!

В продаже с ноября 2023 г.



Vitamama
Витамин

D₃

Утренняя
полезная
привычка:
с заботой
и любовью



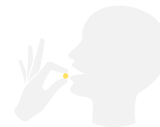
**ВЫБИРАЙТЕ,
КАК УДОБНЕЕ:**

1



ЗАПИТЬ
ВОДОЙ

2



РАЗЖЕВАТЬ
КАК КОНФЕТЫ





ВЫБОР ЭКСПЕРТА

БАЗОВЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ МАКСИМАЛЬНОГО
УСВОЕНИЯ ВИТАМИНА D – ДЕТЯМ



Dino Vitamino
Сироп с витаминами
и минералами
150 мл



Omegalodon
(мультифрукт)
Комплекс омега-3 кислот
60 капсул



**Органический
магний**
60 капсул

*Продукт не сертифицирован как детский. Прием
продукта у ребенка определяет родитель после
консультации с врачом.*



Витамин D₃
60 капсул



Vitamama
Витамин

D₃

ЗДОРОВЬЯ
ВАМ
И ВАШИМ
ДЕТЯМ!