



## Для чего нужна фолиевая кислота?

Фолиевая кислота или витамин В9 в первую очередь отвечает за нервную систему человека и его мозговую активность.

**Витамин В9 активно участвует в поднятии настроения, нормализует нервный фон организма, способствует здоровому крепкому сну, помогает справиться с проблемами и стрессом легче и успешнее.**

Фолиевая кислота благотворно влияет на женский организм в любом возрасте: отличная профилактика старения, прекрасное настроение и здоровый внешний вид. Именно этот витамин участвует в обновлении клеток, помогает росту здоровых волос, ногтей и улучшению состояния кожи. Неудивительно, что это витамин часто называют «женским». В ходе многочисленных исследований, ученые выяснили, что употребление фолиевой кислоты позволяет снизить риск возникновения и развития

рака яичников и груди. Запасы фолиевой кислоты быстро истощаются, даже с учетом того, что ваш привычный рацион богат витаминами и разнообразен. Суточная потребность в фолиевой кислоте у каждого человека индивидуальна, она зависит от общего состояния организма, пола и возраста. Согласно последним исследованиям, в среднем человек потребляет 150 мкг. витамина ежедневно. Получаемое количество витамина B9 с пищей редко является достаточным. Оптимальным считается потребление от 200 до 300 мкг. фолиевой кислоты в день.

Недостаток витамина в организме сопровождается нервными, психическими, эмоциональными расстройствами, выпадением волос, сухостью и раздражением кожи, появлению растяжек, железодефицитной анемией, нарушениями в работе пищеварительной системы и печени. При дефиците фолиевой кислоты постоянно клонит в сон, вечером состояние подавленное, рассеянное, частые недосыпы сказываются как на нашем настроении, так и на внешнем виде. Появляются мешки под глазами, цвет кожи тускнеет, волосы становятся тонкими и безжизненными.

Для того, чтобы избежать таких проблем, следует включить в привычную рацион питания продукты, богатые фолиевой кислотой: листья салата, шпинат, укроп, спаржа, брокколи, бобовые, коричневый рис, соевые продукты, мясо, клубника, авокадо, бананы, малина и цитрусовые.

А обеспечить организм до 100% суточной нормы потребления всех необходимых для поддержания жизнедеятельности минералов, в том числе и фолиевой кислоты, за 1 прием поможет мультивитаминный комплекс Формула 2 Herbalife. Для заказа продукции заполните форму.