



DORSZOWY TRAN NORWESKI

INFORMACJE OGÓLNE

Tran dorszowy stanowi ważne źródło witaminy A i D. Zawiera również nienasycone kwasy tłuszczowe Omega 3 (EPA-12% i DHA-8%). Wszystkie te składniki decydują o właściwościach terapeutycznych tranu dorszowego.

WZROST I ROZWÓJ ORGANIZMU

Tran zawiera witaminę A. Niedobory witaminy A są szczególnie widoczne w nabłonku rogówki oka, układzie oddechowym, przewodzie jelitowym, na skórze, w drogach moczowych i przewodach gruczołów wydzielniczych.

SKÓRA

Witamina A wpływa na wytwarzanie w komórkach mucyny i keratyny. Wykazano w badaniach, że suplementacja tranem dorszowym korzystnie wpływa na różne zaburzenia skóry (np. trądzik, łuszczyca).

OCZY

Witamina A jest potrzebna dla pręcików i czopków siatkówki oka, które odpowiadają odpowiednio za widzenie nocne i dienne. U osób z niskim poziomem witaminy A często występuje słabsza adaptacja do zmian światła i niedowidzenie. Niedobór tej witaminy powoduje również stwardnienie rogówki oka.

KOŚCI

Tran zawiera witaminę D ważny składnik odżywczy, który ułatwia przyswajanie wapnia z jelit. Dlatego też właściwy poziom tej witaminy jest niezbędny w złożonych procesach homeostazy wapniowej, które utrzymują odpowiedni poziom wapnia w kościach. Między innymi pomaga to w zapobieganiu krzywicy, osteoporozie.

CHOROBY STAWÓW A TRAN DORSZOWY

Kwasy tłuszczowe omega-3 korzystnie wpływają na stany zapalne (reumatoidalne zapalenie stawów), hamując wytwarzanie przez białe krwinki związków zapalnych.

MÓZG I UKŁAD NERWOWY

Tran dorszowy zawiera DHA (niezbędny kwas tłuszczowy z grupy omega 3), który jest ważnym składnikiem dla mózgu, tkanki nerwowej i komórek siatkówki oka. Niedobór DHA u dorosłych może być przyczyną występowania częstych wahań nastroju, stanów depresyjnych. Może też sprzyjać szybszemu wyczerpaniu psychicznemu i umysłowemu oraz zmniejszać odporność na stres.

OKRES ROZWOJU DZIECI I MŁODZIEŻY

Odpowiednia podaż DHA w diecie sprzyja prawidłowemu rozwojowi mózgu i układu nerwowego u niemowląt, małych dzieci i młodzieży.

BÓLE MIESIĄCZKOWE

Badania nad dorastającymi dziewczętami, które miały skłonności do skurczów z powodu dużego stężenia hormonów wykazały, że te, które zażywały tran dorszowy potrzebowały mniej środków przeciwbólowych, niż ich koleżanki, które go nie zażywały.

TRAN ŹRÓDŁO WITAMINY D

Niedobór witaminy D wiąże się z poważnym ryzykiem osteoporozy, nadciśnienia tętniczego, cukrzycy, nowotworów i chorób autoagresyjnych, jak na przykład stwardnienie rozsiane. Jest również szkodliwy dla rozwijających się płodów i powoduje krzywicę u dzieci. Naukowców zarówno w USA jak i Europie w coraz większym stopniu niepokoją niedobory witaminy D, które uważa się za przyczynę ponownego wzrostu zachorowań na krzywicę.

Inne objawy związane z jej niedoborem to: ból w kościach, tężyczka (tj. sztywność lub zdrętwienie mięśni, kurcze, uczucie drętwienia), pieczenie w ustach i/lub gardle, biegunki, napięcie nerwowe.

SPOSÓB UŻYCIA: Osoby dorosłe jedna (1) kapsułka dziennie, najlepiej w trakcie posiłku lub stosować według wskazań lekarza. Nie należy przekraczać zalecanej do spożycia porcji w ciągu dnia. Produkt nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.

| Skład: | | %DZS* |
|---|--------|-------|
| Jedna (1) kapsułka zawiera: | | |
| Dorszowy tran norweski | 406 mg | |
| W tym: | | |
| Witamina A (1250 j.m.) | 375 µg | 47 |
| Witamina D (135 j.m.) | 3,4 µg | 68 |
| EPA (kwas eikozapentaenowy) | 12 % | |
| DHA (kwas dokozaheksaenowy) | 8 % | |
| Składniki otoczki: | | |
| Glicerol, żelatyna | 120 mg | |

* % realizacji dziennego zalecanego spożycia

Ze względu na bardzo wysoki poziom witaminy A i D, tranu nie powinny bez konsultacji z lekarzem przyjmować kobiety w ciąży lub planujące ciążę.

Piśmiennictwo:

- 1.dr Eric Trimmer „Zdrowa Żywność Poradnik”, Da Capo 1995
- 2.Światosław Ziemiański, Praca zbiorowa „Normy żywienia człowieka”, PZWL 2001
- 3.M.T. Murry „Encyclopedia of Nutritional suplement”, Prima Publishing 1996

Wszystkie produkty firmy Solgar są hipoalergiczne. Dlatego nie zawierają cukru, soli, skrobi, kukurydzy, oraz żadnych sztucznych środków konserwujących, zapachowych lub barwiących. Używamy wyłącznie szklanych opakowań, co gwarantuje maksymalną świeżość i aktywność wszystkich składników.