

# Lecithin

170 soft gelatin capsules, Lecithin supplement, Stock No. 1661-6

**L**ecithin is a fatlike substance called a phospholipid. The liver produces it daily if the diet is adequate. It is needed by every cell in the body and is a key building block of cell membranes; without it, they would harden.

Lecithin largely comprises the protective sheaths surrounding the brain. It is composed mostly of B vitamins, phosphoric acid, choline, linoleic acid and inositol. Although it is a fatty substance, it is also a fat emulsifier; hence, it supports the circulatory system.

### *Did you know?*

Lecithin would be a wise addition to anyone's diet. It is especially valuable for elderly people. Anyone who is taking niacin for high serum cholesterol and triglycerides should also include lecithin in his or her program.<sup>1</sup>

### *NSP Advantage*

170 soft gelatin capsules. Lecithin supplement.

*Ingredients:* 520 mg of lecithin derived entirely from soybeans. No carrier has been added.

*Recommendation:* Take two capsules with a meal three times daily.

1. Balch, James, and Balch, Phyllis, *Prescription for Nutritional Healing, A-to-Z Guide to Supplements*, Avery, 1998, page 148.

## Features & Benefits

- A key component of cell membranes, which protect cells from oxidation.
- May provide nutritional support to normal brain function.
- Enables fats, such as cholesterol and other lipids, to be dispersed in water and removed from the body.

# Lécithine

170 gélules, Supplément de lécithine, No de stock 1661-6

La lécithine est une substance semblable à un gras connue sous le nom de phospholipide. Elle est produite chaque jour par le foie lorsque le régime alimentaire est adéquat. Elle est nécessaire à chacune des cellules du corps et elle est le principal matériau de construction des membranes cellulaires; sans lécithine, les membranes cellulaires durcissent.

La lécithine constitue en grande partie les gaines protectrices du cerveau. Elle est composée surtout de vitamines du complexe B, d'acide phosphorique, de choline, d'acide linoléique et d'inositol. Quoiqu'une substance grasse, elle est aussi un émulsifiant. Par conséquent, elle soutient le système circulatoire.

## *Saviez-vous que?*

La lécithine peut s'avérer un ajout judicieux à tout régime alimentaire. Elle est particulièrement importante pour les personnes âgées. Quiconque prend de la niacine pour des taux de cholestérol sérique et de triglycérides élevés devrait aussi inclure la lécithine dans son programme.<sup>1</sup>

## *Avantages NSP*

170 gélules. Supplément de lécithine.

*Ingrédients:* 520 mg de lécithine dérivée entièrement de la fève de soja. Aucune huile ajoutée.

*Mode d'emploi:* Prendre deux capsules au repas trois fois par jour.

1. Balch, James, and Balch, Phyllis, Prescription for Nutritional Healing, A-to-Z Guide to Supplements, Avery, 1998, page 148.

## Caractéristiques et Bienfaits

- Un composant clé des membranes cellulaires qui protège les cellules contre l'oxydation.
- Peut fournir un soutien nutritionnel à la fonction normale du cerveau.
- Permet aux gras, tels que le cholestérol et autres lipides, de se disperser dans l'eau et d'être éliminés du corps.