

WITAMINA B ACTIVE

SUPLEMENT DIETY

Właściwości witamin z grupy B

Witaminy z grupy B to substancje rozpuszczalne w wodzie, które za wyjątkiem witaminy B₁₂ nie są magazynowane w organizmie i muszą być dostarczane z pożywieniem każdego dnia. Witaminy te możemy znaleźć w produktach zbożowych, mięsie, jajach, rybach, mleku, roślinach strączkowych oraz w świeżych warzywach. Witaminy z grupy B ulegają jednak łatwo zniszczeniu bądź wypłukaniu podczas przechowywania oraz procesów obróbki żywności, dlatego powinniśmy zwrócić szczególną uwagę na to, czy nasza dieta zawiera je w wystarczającej ilości. Witaminy z grupy B wykazują duży wpływ na prawidłowy przebieg wielu procesów w naszym organizmie^{1,2}.

Naturell WITAMINA B ACTIVE zawiera witaminę B₁₂ w formie metylokobalaminy. Metylokobalamina jest to aktywna forma witaminy B₁₂, dlatego nie wymaga udziału wszystkich enzymów potrzebnych do przekształcenia formy nieaktywnej biologicznie w aktywną. Dzięki temu cechuje ją wyższa biodostępność w porównaniu do cyjanokobalaminy³.

Naturell WITAMINA B ACTIVE zawiera aktywną formę kwasu foliowego (L-metylofolian wapnia), która nie musi ulegać tak wieloetapowej przemianie w organizmie do formy aktywnej jak nieaktywny kwas foliowy. O prawidłowym metabolizmie kwasu foliowego decyduje gen MTHFR, którego mutacja występuje nawet u 30-50% populacji. U osób tych skuteczność przekształcania kwasu foliowego do aktywnej postaci może zmniejszyć się aż o 70%. Badania naukowe potwierdzają, że wiele osób nie w pełni metabolizuje kwas foliowy^{4,5}.

Ważne informacje o produkcie:



czysty skład: bez substancji wypełniających, barwników, konserwantów syntetycznego pochodzenia



bez cukru



bez laktozy



bezglutenowy

Działanie witamin z grupy B

Zmniejszenie uczucia zmęczenia, wsparcie funkcji psychologicznych

- witaminy B₆, B₁₂, biotyna, kwas foliowy, niacyna, tiamina (witamina B₁) – wspomagają utrzymanie prawidłowych funkcji psychologicznych,
- witaminy B₆, B₁₂, kwas foliowy, kwas pantotenowy, niacyna, ryboflawina (witamina B₂) przyczyniają się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.

Sprawność umysłowa

- kwas pantotenowy – wspomaga utrzymanie sprawności umysłowej na prawidłowym poziomie,
- witaminy B₆, B₁₂, biotyna, niacyna, ryboflawina (witamina B₂), tiamina (witamina B₁) – wspomagają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego.

Odporność

- witaminy B₆, B₁₂, kwas foliowy – wspomagają prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.

Metabolizm homocysteiny

- witaminy B₆, B₁₂, kwas foliowy oraz cholina – pomagają w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny.

Metabolizm

- witaminy B₆, B₁₂, biotyna, kwas pantotenowy, niacyna, ryboflawina (witamina B₂), tiamina (witamina B₁) – przyczyniają się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego,
- witamina B₆ – przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu białka i glikogenu,
- cholina – przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu tłuszczów.

Produkcja krwi

- witaminy B₆, B₁₂ – wspomagają prawidłową produkcję czerwonych krwinek,
- kwas foliowy – wspomaga prawidłową produkcję krwi.

SUPLEMENT DIETY

Równowaga hormonalna

- kwas pantotenowy - przyczynia się do prawidłowej syntezy i metabolizmu hormonów steroidowych, witaminy D i niektórych neuroprzekazników,
- witamina B₆ - przyczynia się do regulacji aktywności hormonalnej.

Zdrowa skóra i włosy

- biotyna, niacyna, ryboflawina (witamina B₂) - wspomagają utrzymanie zdrowej skóry,
- biotyna - wspomaga utrzymanie zdrowych włosów.

Wsparcie wątroby

- cholina pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu wątroby.

Kiedy warto stosować suplement diety Naturell WITAMINA B ACTIVE:

- wspomaganie organizmu w okresach intensywnego wysiłku intelektualnego, psychicznego (witaminy: B₁, B₆, B₁₂, B₉, niacyna i biotyna) oraz fizycznego (witaminy: B₂, B₆, B₁₂, B₉, kwas pantotenowy, niacyna),
- uzupełnianie ilości witamin z grupy B w niezbilansowanej diecie,
- uzupełnianie ilości choline w niezbilansowanej diecie: zapotrzebowanie na cholinę zmienia się w zależności od wieku, płci oraz poziomu aktywności fizycznej; wzrasta w przypadkach częstego rozdrażnienia i wzmożonego napięcia nerwowego oraz w przypadku spożywania dużej ilości alkoholu⁶.

Składniki: dwuwinian choline; niacyna (amid kwasu nikotynowego); hydroksypropylometyloceluloza (kapsułka); kwas pantotenowy (D-pantotenian wapnia); witamina B₆ (chlorowodorek pirydoksyny); ryboflawina; tiamina (monoazotan tiaminy); kwas foliowy (L-metylofolian wapnia); biotyna (D-biotyna); witamina B₁₂ (metylokobalamina).

Zalecana porcja do spożycia w ciągu dnia: dorośli 1 kapsułka dziennie.

Zawartość składników:

	Jedna kapsułka zawiera:
dwuwinian choline, w tym cholina	205 mg 82,5 mg
niacyna	100 mg (625%*)
kwas pantotenowy	12 mg (200%*)
witamina B ₆	10 mg (714%*)
ryboflawina	10 mg (714%*)
tiamina	8 mg (727%*)
kwas foliowy	200 µg (100%*)
biotyna	150 µg (300%*)
witamina B ₁₂	100 µg (4000%*)

*procent realizacji referencyjnych wartości spożycia

Witaminy z grupy B pochodzą z UE i spoza UE.

Literatura:

1. Bellows L., Moore R., Water-Soluble Vitamins: B-Complex and Vitamin C, "Colorado State University Extension" 2012, fs 9.312, www.ext.colostate.edu.
2. Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych, red. M.Jarosz, B.Bulhak-Jachymczyk, Wydawnictwo Lekarskie PZWL Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2008.
3. Cristiana Paul, Comparative Bioavailability and Utilization of Particular Forms of B12 Supplements With Potential to Mitigate B12-related Genetic Polymorphisms, Integrative Medicine, Vol. 16, No. 1, February 2017.
4. Baniś K., Knopczyk M., Bobrowska-Korczak B., Znaczenie kwasu foliowego dla zdrowia organizmu człowieka, Farm Pol, 2020, 76 (2): 79-87
5. Seremak-Mrozikiewicz A, Barlik M, Borowczak P, [et al.]. The frequency of 677C>T polymorphism of MTHFR gene in the Polish population. Arch Perinatal Med. 2013, 19, 12-18.
6. Dietary Reference Values for choline EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA)

www.naturell.pl

USP Zdrowie Sp. z o.o.

ul. Poleczki 35

02-822 Warszawa

Warunki przechowywania: produkt należy przechowywać w oryginalnym opakowaniu, w temperaturze pokojowej, w suchym miejscu, w sposób niedostępny dla małych dzieci.

Chronić przed wilgocią i światłem.

Nie przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zrównoważony sposób odżywiania i zdrowy tryb życia są podstawą prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Zbrylanie wsadu kapsułki jest procesem naturalnym i nie wpływa na jakość produktu.

Ograniczenia stosowania: nadwrażliwość na którykolwiek składnik preparatu. Kobiety w ciąży i matki karmiące stosowanie preparatu powinny skonsultować z lekarzem. Nie stosować łącznie z innymi preparatami zawierającymi witaminy z grupy B.