



Naturell

NATURELL WITAMINA B COMPLEX kids

3+

SUPLEMENT DIETY

Właściwości witamin z grupy B

Witaminy z grupy B to substancje rozpuszczalne w wodzie, które z 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 jednak łatwo ulegają 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 Complex kids:

- to kompleksowy preparat opracowany specjalnie z myślą o dzieciach, które ukończyły 3. rok życia, zawierający kluczowe witaminy z grupy B,
- 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 wysoka biodostępność i tolerancja^{3,4},
- 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^{5,6}.

Tworząc **Naturell Witamina B Complex kids**, zadaliśmy o jej czysty skład, tj. bez substancji wypełniających, barwników, konserwantów syntetycznego pochodzenia.

Naturell Witamina B Complex kids nie zawiera glutenu ani laktozy.

Zmniejszenie uczucia zmęczenia, wsparcie funkcji psychologicznych

- witaminy B₆, B₁₂, B₉ (kwas foliowy), B₁ (tiamina) wspomagają utrzymanie prawidłowych funkcji psychologicznych,
- witaminy B₆, B₁₂, B₉ (kwas foliowy), B₂ (ryboflawina) przyczyniają się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.

Układ nerwowy

- witaminy B₆, B₁₂, B₂ (ryboflawina), B₁ (tiamina) wspomagają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego.

Odporność

- witaminy B₆, B₁₂, B₉ (kwas foliowy) wspomagają prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.

Wspomaganie produkcji krwi

- witaminy B₆, B₁₂ wspomagają prawidłową produkcję czerwonych krwinek
- B₉ (kwas foliowy) wspomaga prawidłową produkcję krwi.

Metabolizm

- witaminy B₆, B₁₂, B₂ (ryboflawina), B₁ (tiamina) przyczyniają się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego
- witamina B₆ przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu białka i glikogenu.

Metabolizm homocysteiny

- witaminy B₆, B₁₂, B₉ (kwas foliowy) pomagają w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny.

Równowaga hormonalna

- witamina B₆ przyczynia się do regulacji aktywności hormonalnej.

SUPLEMENT DIETY

czcionka - wysokość x	wersja	data
≥ 1,2 mm	WitB_Com_kids	2021_04_20

Zdrowa skóra

• B₂ (ryboflawina) wspomaga utrzymanie zdrowej skóry.

Kiedy warto stosować suplement diety Naturell Witamina B complex kids:

- wspomaganie organizmu w okresach intensywnego wysiłku intelektualnego, psychicznego (witaminy: B₁, B₆, B₁₂ i B₉), i fizycznego (witaminy: B₂, B₆, B₁₂ i B₉).
- uzupełnianie niedoborów witamin z grupy B w diecie
- wspomaganie prawidłowej produkcji krwi (witamina B₉) i prawidłowej produkcji czerwonych krwinek (witaminy B₆ i B₁₂).

Sposób użycia:

Kapsułkę można połykać w całości lub otworzyć i jej zawartość rozpuścić w letnim płynie (spożyć bezpośrednio po przygotowaniu).

Zalecana porcja do spożycia w ciągu dnia:

Dzieci w wieku: 3–6 lat – 1 kapsułka dziennie

Dzieci i młodzież w wieku: 7–18 lat – 2 kapsułki dziennie

Dorośli – 2 kapsułki dziennie

Ostrzeżenia i inne informacje:

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.

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.

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. Şeyda AA., Cobalamins and Methylcobalamin: Coenzyme of Vitamin B12, FABAD J. Pharm. Sci., 38, 3, 151-157, 2013.
4. 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.
5. Karowicz-Bilińska A., Nowak-Markwitz E., Opala T., Oszukowski P., Poręba R. & Spaczyński M. (2014). Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego w zakresie stosowania witamin i mikroelementów u kobiet planujących ciążę, ciężarnych i karmiących. Ginekologia Polska, 85, 395-399.
6. 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.

www.naturell.pl

Składniki: fruktooligosacharydy, żelatyna (kapsułka), tiamina (monoazotan tiamin), ryboflawina, witamina B₆ (chlorowodorek pirydoksyny), kwas foliowy (L-metylofolian wapnia), witamina B₁₂ (metylokobalamina).

Zawartość składników w dziennej porcji:

Składnik	Zawartość w 1 kapsułce	Zawartość w 2 kapsułkach
Witamina B ₁ (tiamina)	0,45 mg (41% RWS*)	0,9 mg (82% RWS*)
Witamina B ₂ (ryboflawina)	0,45 mg (32% RWS*)	0,9 mg (64% RWS*)
Witamina B ₆	0,33 mg (23,6% RWS*)	0,66 mg (47,2% RWS*)
Witamina B ₉ (kwas foliowy)	150 µg (75% RWS*)	300 µg (150% RWS*)
Witamina B ₁₂	0,9 µg (36% RWS*)	1,8 µg (72% RWS*)
Fruktooligosacharydy (FOS)	210 mg	420 mg

* procent realizacji referencyjnych wartości spożycia

USP Zdrowie Sp. z o.o.

ul. Poleczki 35

02-822 Warszawa

czcionka - wysokość x	wersja	data
≥ 1,2 mm	WitB_Com_kids	2021_04_20