

Naturell Witamina B Complex Forte x40 tabletek

Cena: 14,86 PLN



Opis słownikowy

Opakowanie	40 tabletek
Podmiot odpowiedzialny	USP Zdrowie
Postać	tabletki
Substancja czynna	biotyna, kwas foliowy, kwas pantotenowy, niacyna, witamina B1, witamina B12, witamina B2, witamina B6
Typ produktu	suplement diety
Wiek	dorośli
Właściwości	produkt wegański / dla wegan

Opis produktu

Dlaczego Naturell Witamina B Complex forte?

- metylokobalamina – aktywna forma witaminy B12
- pełne zestawienie 8 witamin z grupy B
- produkt odpowiedni dla wegan i wegetarian
- bez dodatku barwników – naturalny kolor tabletki

Czy wiesz, że...

Witaminy z grupy B to substancje, które, z wyjątkiem witaminy B12, nie są magazynowane w organizmie i muszą być dostarczane z pożywieniem każdego dnia?

- Witaminy z grupy B wpływają na prawidłowy przebieg wielu procesów w ludzkim organizmie^{2 3}. Znajdują się w produktach zbożowych, jajach, rybach, mięsie, mleku, roślinach strączkowych czy świeżych warzywach – ulegają jednak zniszczeniu lub wypłukaniu podczas obróbki termicznej oraz przy przechowywaniu żywności, dlatego należy zwrócić uwagę na ich zawartość w codziennej diecie.
- Suplementacja witaminami z grupy B jest zalecana w okresie intensywnego wysiłku: intelektualnego i psychicznego⁴ oraz fizycznego. Dodatkowo, suplementacja witaminą B12 jest zalecana w diecie wegetariańskiej i wegańskiej.

Jak działa?

WITAMINY Z GRUPY B POMAGAJĄ MIĘDZY INNYMI W:

- zmniejszeniu uczucia zmęczenia i znużenia
- utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych
- regulacji aktywności hormonalnej
- utrzymaniu sprawności umysłowej na prawidłowym poziomie
- prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego

Skład

Jedna tabletkę zawiera:

- Niacyna - 60 mg (375%*)
- Kwas pantotenowy - 18 mg (300%*)
- Ryboflawina - 4,2 mg (300%*)
- Witamina B6 - 4,2 mg (300%*)
- Tiamina - 3,3 mg (300%*)
- Kwas foliowy - 600 µg (300%*)
- Biotyna - 150 µg (300%*)
- Witamina B12 - 7,5 µg (300%*)

*procent realizacji referencyjnych wartości spożycia

Stosowanie

Dorośli: 1 tabletkę dziennie

Bibliografia

¹ C. Paul, D.M. Brady. Comparative Bioavailability and Utilization of Particular Forms of B12 Supplements With Potential to Mitigate B12-related Genetic Polymorphisms. *Integr Med (Encinitas)*. 2017 Feb;16(1):42-49.

² Bellows L., Moore R., Water-Soluble Vitamins: B-Complex and Vitamin C, "Colorado State University Extension" 2012, fs 9.312.

³ Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J., Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie, NIZP-PZH, Warszawa, 2020.

⁴ Witaminy B6, B12, biotyna, kwas foliowy, niacyna, tiamina (witamina B1) wspomagają utrzymanie prawidłowych funkcji psychologicznych. Kwas pantotenowy wspomaga utrzymanie sprawności umysłowej na prawidłowym poziomie.

Witaminy B6, B12, kwas foliowy, kwas pantotenowy, niacyna, ryboflawina (witamina B2) przyczyniają się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.

Witaminy: B6, B12, biotyna, kwas foliowy, niacyna, tiamina (witamina B1).

Witamina B6. Kwas pantotenowy przyczynia się do prawidłowej syntezy i metabolizmu hormonów steroidowych, witaminy D i niektórych neuroprzekaźników.

Kwas pantotenowy.

Witamina B6, B12, kwas foliowy.