

Link do produktu: <https://transferfactor.pl/holistic-mega-b-metylerad-witaminy-metylowane-z-grupy-b-90-kaps-p-253.html>

Holistic Mega B Metylerad - Witaminy metylowane z grupy B 90 kaps

Cena	129,00 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	2-10 dni roboczych
Producent	Holistic

Opis produktu

Holistic Mega B-komplex jest suplementem diety zawierającym witaminy z grupy B, które pełnią w organizmie ważne funkcje.

Zawartość opakowania: 90 kapsułek

Każda kapsułka zawiera:	ZDS* w %
Witamina B1 (monoazotan tiaminy) 50 mg	4545
Witamina B2 (ryboflawina) 50 mg	3571
Witamina B3 (amid kwasu nikotynowego) 50 mg	312
Kwas pantotenowy (pantotenian wapnia) 50 mg	833
Witamina B6 (chlorowodorek pirydoksyny) 50 mg	3571
Kwas foliowy 400 µg	200
Biotyna 300 µg	600
Witamina B12 (metylokobalamina) 50 µg	2000
Cholina (dwuwinian choliny) 100 mg	ZDS nie ustalone
Inozytol 100 mg	ZDS nie ustalone
PABA 50 mg	ZDS nie ustalone

Witamina B1 (tiamina) odgrywa zasadniczą rolę w procesach oddychania tkankowego, jest również istotna w przemianie węglowodanów - umożliwia prawidłowe spalanie glukozy.

Niedobór witaminy B1 powoduje:

- zaburzenia pracy układu nerwowego: osłabienie, zmęczenie, oczopląs, zaburzenia pamięci, koncentracji, depresja
- problemy z układem krążenia: szybsza akcja serca, powiększenie mięśnia sercowego, obrzęki rąk i nóg,
- zaburzenia pracy układu pokarmowego: brak apetytu, nudności, wymioty, biegunka, ból brzucha, spadek masy ciała.

Witamina B2 (ryboflawina) wspiera procesy utleniania i redukcji, pomaga w prawidłowym działaniu układu nerwowego, uczestniczy z witaminą A w właściwym funkcjonowaniu błon śluzowych, bierze udział w przemianach aminokwasów i tłuszczów, wspiera prawidłowe działanie nabłonka naczyń krwionośnych, dróg oddechowych, śluzówki przewodu pokarmowego i skóry, jest niezbędna dla zachowania zdrowia oczu.

Niedobór witaminy B2 powoduje:

- zaburzenia pracy układu nerwowego: kłopoty z koncentracją, zawroty głowy, bezsenność
- problemy z narządem wzroku: Opóźnienie wzrostu, uszkodzenie gałek ocznych i rogówki, pogorszenie ostrości wzroku, światłowstręt, łzawienie, łatwe męczenie się oczu i około rogówkowe wrastanie naczyń
- problemy ze skórą i błonami śluzowymi: łuszczące się zmiany skórne okolic nosa, ust, czoła i uszu, swędzenie w okolicy ujścia pochwy, obrzmienie lub pęknięcie błony śluzowej jamy ustnej, zapalenie warg, języka lub błon śluzowych, pleśniawki, zajady jamy ustnej, łojotok
- inne problemy zdrowotne: wypadanie włosów, zaburzenia oddychania, choroby układu nerwowego,

dystrofie mięśni.

Witamina B3 (witamina PP, niacyna) pomaga w syntezie i rozkładzie węglowodanów, kwasów tłuszczowych i aminokwasów, bierze udział w metabolizmie energetycznym, wspiera tworzenie czerwonych krwinek, zmniejsza szkodliwe działanie związków chemicznych i leków, pomaga w zachowaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi, rozszerza naczynia krwionośne, wpływa dobrze na system nerwowy i stan psychiczny, poprawia dotlenienie i odżywienie skóry i stan włosów.

Niedobór witaminy B3 powoduje:

Małe braki mogą wywołać spowolnienie metabolizmu i większe uwrażliwienie na obniżenie temperatury. Duże braki niacyny wywołują chorobę: pelagrę (rumień lombardzki). Typowe objawy to: zapalenie skóry, biegunka, ośpienie prowadzące nawet do śmierci.

Dodatkowo mogą występować:

- problemy ze skórą: hiperpigmentacja, zgrubienie skóry,
- problemy z jamą ustną i układem pokarmowym: zapalenie jamy ustnej, zapalenie języka, zespół krowiego języka, zaburzenia układu pokarmowego
- problemy z układem nerwowym: rozdrażnienie, bark koncentracji, amnezja, przywidzenia, lęki, zmęczenie, apatia, hiperaktywność, oraz depresja.

Kwas pantotenowy (zwany także witaminą B5) jest niezbędny do właściwego metabolizmu białek, cukrów i tłuszczów oraz do wytwarzania niektórych hormonów, zwiększa szybkość gojenia się ran, umożliwia prawidłowe działanie metabolizmu energetycznego, zmniejsza zmęczenie i usprawnia działanie układu krwionośnego, nerwowego i pokarmowego, pomaga w produkcji tłuszczów, cholesterolu, hormonów i substancji zwiększających przewodnictwo nerwowe, poprawia pigmentację i zdrowie włosów.

Niedobór witaminy kwasu pantotenowego powoduje:

- zaburzenia w pracy układu nerwowego: trudności z zapamiętywaniem, rozdrażnienie, zasłabnięcia, depresje, braki koordynacji
- problemy z układem ruchu: ból i sztywność w stawach, mrowienie i skurcze w ramionach i nogach, uczucie odrętwienia, niepewny chód
- problemy ze skórą i włosami: wypadanie włosów, szybsze pojawienie się siwizny, pieczenie skóry, pęknięcia skóry w kącikach ust i oczu
- zaburzenia układu trawiennego: brak apetytu, niestrawność
- oraz inne: szybkie zmęczenie się organizmu, zwiększona podatność na zakażenia, problemy z narządem wzroku, długie gojenie się ran, zaburzenia w pracy układu krwionośnego, przyspieszenie akcji serca.

Witamina B6 uczestniczy w metabolizmie aminokwasów, przetwarzaniu tłuszczów i węglowodanów, bierze udział w produkcji enzymów, hormonów, hemoglobiny, wpływa na ciśnienie krwi, pracę mięśni, właściwe działanie układu nerwowego, zwiększa odporność organizmu, zmniejsza toksyczne działanie leków, pomaga w leczeniu nerek, zmniejsza szansę na tworzeniu się kamieni nerkowych, zmniejsza ból i sztywnienie nadgarstków i dłoni, łagodzi objawy zespołu napięcia przedmiesiączkowego.

Niedobór witaminy B6 powoduje:

- problemy z układem nerwowym: drgawki, depresja, apatia, bezsenność, złe samopoczucie, spowolnienie procesów myślowych, zapalenie nerwów, zmęczenie. U dzieci: opóźnienie umysłowe, objawy padaczkowe, drażliwość
- oraz inne: zmniejszenie odporności organizmu, stany zapalne skóry, anemia, kamica nerkowa, nudności, odruchy wymiotne, zaburzenia w pracy mięśnia sercowego, zwiększenie ryzyka powstawania nowotworów, nieprawidłowości w budowie kości.

Biotyna (witamina H lub witamina B7) jest składnikiem karboksylaz które są ważnymi dla organizmu enzymami biorą udział w ważnych reakcjach biochemicznych, np. w procesie tworzenia glukozy, czy syntezie kwasów tłuszczowych. Biotyna wspiera funkcjonowanie tarczycy, przemianę dwutlenku węgla, pomaga w zachowaniu zdrowia skóry oraz włosów, uczestniczy z witaminą K w zachowaniu odpowiedniej krzepliwości krwi.

Niedobór biotyny powoduje:

- zmiany skórne - wysypki, stany zapalne, a także wypadanie włosów i podwyższony poziom cholesterolu oraz zmiany zapalne jelit.

Kwas foliowy (foliany, folacyna, witamina B9, witamina B11, witamina M), odgrywa ważną rolę w procesie podziału komórek i przyczynia się do:

- wzrostu tkanek dziecka podczas ciąży
- syntezy aminokwasów

- normalizacji składu krwi
- właściwego metabolizmu homocysteiny
- normalnego funkcjonowania psychologicznego
- zmniejszenia zmęczenia i wyczerpania

Niedobór kwasu foliowego powoduje:

- Spowolnienie wzrostu i odbudowy komórek w organizmie oraz zmniejszenie ilości czerwonych krwinek tzw. anemia megaloblastyczna.
- problemy z układem nerwowym: uczucie zmęczenia i brak koncentracji, niepokój, lęk, stany depresyjne, drażliwość bezsenność, roztargnienie, problemy z pamięcią
- problemy z układem pokarmowym: zaburzenia w trawieniu i we wchłanianiu składników odżywczych, niedożywienie, biegunka, brak apetytu, obniżenie masy ciała
- pozostałe objawy braku kwasu foliowego: stany zapalne języka oraz błony śluzowej warg, bóle głowy, kołatanie serca, przedwczesna siwizna

Witamina B12 odgrywa ważną rolę w procesach podziału komórek i przyczynia się do:

- prawidłowego metabolizmu energetycznego
- prawidłowego funkcjonowaniu układ nerwowego
- właściwego metabolizmu homocysteiny
- normalnego funkcjonowania psychologicznego
- tworzenia się krwinek czerwonych
- normalnego funkcjonowania układu odpornościowego
- zmniejszenia zmęczenia i wyczerpania

Niedobór witaminy B12:

Ukazuje się jako złożony zespół chorobowy, którego głównymi objawami są objawy ze strony systemu nerwowego, przewodu pokarmowego i osłabienia organizmu, brak leczenia może wywołać stan zagrażający życiu.

- objawy ze strony systemu nerwowego: mrowienie i drętwienie palców dłoni i stóp, osłabienie, niepewność chodu, zaburzenia czucia dotyku, upośledzenie czucia temperatury i bólu, osłabienie kończyn, łagodne zaburzenia poznawcze prowadzące do otępienia, apatia, drażliwość, urojenia, splątanie, depresja
- objawy ze strony przewodu pokarmowego: utrata czucia smaku, pieczenie języka, brak apetytu, spadek masy ciała
- osłabienie organizmu: bladość skóry i błon śluzowych, przyspieszenie akcji serca, zawroty głowy, osłabienie, szybkie męczenie się organizmu.

Cholina jest substancją witamino-podobną wpływa na właściwy rozwój mózgu, funkcjonowanie wątroby i zmniejsza szansę na choroby nowotworowe u ludzi, stosowana jest w profilaktyce kamicy pęcherzyka żółciowego, oraz jako wsparcie wątroby w marskości i stanach zapalnych, wspiera produkcję hormonów.

Inozytol (zwany witaminą B8) wspiera pracowanie układu nerwowego, minimalizuje wpływ stresu na organizm, poprawia pamięć, zmniejsza rozdrażnienie.

PABA (Kwas p-aminobenzoowy, witamina B10) odgrywa ważną rolę w przemianie żelaza, wspiera tworzeniu czerwonych krwinek, pomaga w zaburzeniach związanych z płodnością, utrzymuje właściwy kolor włosów.

Jedna kapsułka zawiera: B1 (monoazotan tiaminy) 50 mg (4545% ZDS*); B2 (ryboflawina) 50 mg (3571% ZDS); B3 (amid kwasu nikotynowego) 50 mg (312% ZDS*), Kwas pantotenowy (pantotenian wapnia) 50 mg (833% ZDS*); B6 (chlorowodorek pirydoksyny) 50 mg (3571% ZDS*) Kwas foliowy 400 µg (200% ZDS*) Biotyna 300 µg (600% ZDS*) B12 (metylokobalamina) 50 µg (2000% ZDS*), Cholina (dzuwinian cholicy) 100 mg (brak ZDS*); Inozytol 100 mg (brak ZDS*), PABA (Kwas p-aminobenzoowy) 50 mg (brak ZDS*)

*ZDS - zalecane dzienne spożycie.

Skład: Inozytol, dzuwinian cholicy, monoazotan tiaminy, chlorowodorek pirydoksyny, pantotenian wapnia, ryboflawina, niacyna (amid kwasu nikotynowego), PABA (Kwas p-aminobenzoowy), wypełniacz (celuloza mikrokrystaliczna), kwas foliowy, biotyna, metylokobalamina. Kapsułka pochodzenia roślinnego z celulozy drzewnej.

Dawkowanie dla dorosłych: 1 kapsułka dziennie lub zgodnie z zaleceniami specjalisty. Zalecana dawka nie powinna zostać przekroczona. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) różnicowanej diety.

Magazynowanie: Chronić przed wilgocią i przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.

Kraj produkcji: Szwecja.

Prosimy nie łączyć w jednym zamówieniu innych producentów niż Holistic