

Link do produktu: <https://transferfactor.pl/holistic-multivitamin-zestaw-witamin-p-252.html>

## Holistic MultiVitamin zestaw witamin

|              |                           |
|--------------|---------------------------|
| Cena         | <b>108,00 zł</b>          |
| Dostępność   | <b>Dostępny</b>           |
| Czas wysyłki | <b>2-10 dni roboczych</b> |
| Kod EAN      | <b>7350012331016</b>      |
| Producent    | <b>Holistic</b>           |

### Opis produktu

Holistic MultiVitamin jest suplementem diety zawierającym zestaw witamin z D3 i Bioperine®

Zawartość opakowania: 90 kapsułek

| Zawartość:       | 1 kapsułka | ZDS* w % | 2 kapsułki | ZDS* w % |
|------------------|------------|----------|------------|----------|
| Witamina A       | 1500 µg    | 188      | 3000 µg    | 375      |
| Witamina C       | 200 mg     | 250      | 400 mg     | 500      |
| Bioflawonoidy    | 25 mg      | brak     | 50 mg      | brak     |
| Witamina D3      | 8 µg       | 160      | 16 µg      | 320      |
| Witamina E       | 35 mg      | 292      | 70 mg      | 584      |
| Witamina K       | 40 µg      | 53       | 80 µg      | 106      |
| Tiamina (B1)     | 10 mg      | 909      | 20 mg      | 1818     |
| Ryboflawina (B2) | 10 mg      | 714      | 20 mg      | 1428     |
| Niacyna          | 71 mg      | 444      | 142 mg     | 887      |
| Kwas pantotenowy | 33 mg      | 550      | 66 mg      | 1100     |
| B6 (pirydoksyna) | 10 mg      | 717      | 20 mg      | 1434     |
| B12 (kobalamina) | 15 µg      | 600      | 30 µg      | 1200     |
| Biotyna          | 50 µg      | 100      | 100 µg     | 200      |
| Kwas foliowy     | 180 µg     | 90       | 360 µg     | 180      |
| Inozytol         | 10 mg      | brak     | 20 mg      | brak     |
| Cholina          | 15 mg      | brak     | 30 mg      | brak     |
| PABA             | 10 mg      | brak     | 20 mg      | brak     |
| Bioperyna        | 5 mg       | brak     | 10 mg      | brak     |

#### Witamina A :

- pomaga w odbieraniu bodźców wzrokowych na siatkówce oka
- wzmacnia błony komórkowe
- wspiera właściwe działanie wszystkich komórek tkanki nabłonkowej
- reguluje wzrost komórek organizmu
- utrzymuje zdrowie skóry, włosów i paznokci
- reguluje wzrost kości i zębów
- pomaga w ochronie nabłonka układu oddechowego przed patogenami
- odpowiada za prawidłowe wytwarzanie kolagenu
- działa antynowotworowo: w przypadku białaczki szpikowej hamuje rozrost komórek rakowych

#### Niedobór witaminy A powoduje:

- wysychanie spojówek i rogówek
- osłabienie paznokci
- wysuszanie skóry
- brak apetytu
- ślepotę zmierzchową
- pogorszenie wzroku
- problemy z nabłonkami
- łuszczyce

- trądzik pospolity
- łysienie plackowate
- częste występowanie biegunek
- złe samopoczucie

Witamina A w składzie suplementu składa się z 500 µg retinolu i 2000 µg beta-karotenu. Dostarczenie 2000 mikrogramów beta-karotenu równa się dostarczeniu 1000 µg witaminy A. Ogólnie rzecz biorąc te dwie substancje (retinol i beta-karoten) odpowiadają 1500 µg witaminy A która jest wskazana na etykiecie.

**Witamina C** wpływa na:

- prawidłowe i skuteczne działanie układu odpornościowego
- prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego
- ochronę wszystkich komórek ciała przed stresem oksydacyjnym
- utrzymanie właściwego metabolizmu energetycznego
- zwiększenie przyswajalności żelaza i części witamin z grupy B
- produkcję kolagenu co zapewnia prawidłowe funkcjonowanie naczyń krwionośnych, kości, skóry, dziąseł i zębów

**Bioflawonoidy** wykazują działanie:

- przeciwutleniające
- przeciwzapalne
- uszczelniające naczynia krwionośne
- wzmacniające tkankę łączną w śródbłonku naczyń
- rozkurczowe
- moczopędne
- zwiększają wchłanianie niektórych witamin

**Witamina D** odgrywa rolę w procesach podziału komórek i przyczynia się do:

- utrzymania szkieletu w normie
- utrzymania normalnego funkcjonowania mięśni
- utrzymania zębów w normie
- normalnej absorpcji wapna i fosforu
- utrzymania normalnych poziomów wapna we krwi

Niedobór witaminy D powoduje:

- krzywice u dzieci i młodzieży
- osteoporozę i rozmiękanie kości (osteomalacja) u dorosłych co prowadzi do złamań i zwyrodnień układu kostnego
- nieprawidłowe działanie układu nerwowego i mięśniowego
- zapaleniem spojówek
- stany zapalne skóry
- upośledzenie odporności i osłabienie organizmu
- problemy z zębami
- zwiększenie ryzyka chorób autoimmunologicznych

**Witamina E** jest przeciwutleniaczem, chroniącym większość komórek organizmu przed stresem oksydacyjnym. Pomaga w dostarczaniu składników odżywczych do komórek. Wzmacnia ściany naczyń krwionośnych i ochrania czerwone krwinki. Wspiera leczenie męskiej niepłodności, zaburzeń tkanki mięśniowej, miażdżycy i chorób serca.

Niedobór witaminy E powoduje:

- rozdrażnienie i spadek koncentracji,
- niewłaściwe działanie mięśni szkieletowych,
- przedwczesne starzenie się tkanki skórnej i spowolnienie gojenia się ran,
- pogorszenie wzroku,
- anemię
- zwiększone ryzyko chorób układu krążenia.

**Witamina K (K1)** wpływa na:

- wytwarzanie protrombiny w wątrobie
- zwiększeniem krzepliwości krwi i zatrzymanie krwawienia
- reakcje łączenia węglowodanów z innymi związkami organicznymi

**Niedobór witamin K (K1) powoduje:**

- spadek krzepliwości krwi,
- łatwość powstawania krwotoków wewnętrznych i zewnętrznych,
- zwiększenie się czasu gojenia się ran

**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 działania 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, otępienie 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 układ krwionośny, nerwowy i pokarmowy, 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 męczenie 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 przedmiesiäczkowego.

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 ma właściwy rozwoju 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-aminobenzoesowy, witamina B10)** odgrywa ważną rolę w przemianie żelaza, wspiera tworzeniu czerwonych krwinek, pomaga w zaburzeniach związanych z płodnością, utrzymuje właściwy kolor włosów.

**Bioperyna** jest źródłem piperyny która zwiększa wydzielanie soków trawiennych (żołądkowego, trzustkowego, jelitowego) i poprawia trawienie pokarmu. Piperyna zwiększa wchłanianie składników mineralnych i odżywczych: witaminy C, selenu, beta-karotenu, witaminy A, witaminy B6 i koenzymu Q, zmniejsza szansę na mutacje komórek, przydaje się w procesie odchudzania i podnoszenia wydolności fizycznej, wspiera odporność psychiczną człowieka.

**Skład:** kwas askorbinowy, bioflawonoidy cytrusowe, amid kwasu nikotynowego, bursztynian d-alfatokoferylu, d-pantotenu wapnia, dwuwinian cholicy, chlorowodorek pirydoksyny, monoazotan tiaminy, ryboflawina, inozytol, kwas p-aminobenzoesowy (PABA), filochinon, beta-karoten, kwas pteroilomonoglutaminowy, filochinon, Bioperine® (ekstrakt pieprzu czarnego), palmitynian retinolu, cyjanokobalamina, cholekalcyferol, biotyna, środki przeciwbrylające (ditlenek krzemu). Kapsułka pochodzenia roślinnego z celulozy drzewnej.

**Dawkowanie dla dorosłych:** 1-2 kapsułki dziennie lub zgodnie z zaleceniami specjalisty. Zalecana dawka nie powinna zostać przekroczona. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety.

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

**Kraj produkcji:** Szwecja.

**Proszę nie łączyć w jednym zamówieniu Produktów innych producentów.**