

Silný B-komplex od Pharma Nord:

Pro vaši energii, nervový systém a duševní pohodu



Věděli jste, že vitaminy skupiny B hrají klíčovou roli při správném fungování energetického metabolismu, nervového systému a přispívají k normální psychické činnosti?

Vitaminy skupiny B jsou pro člověka nezbytné, jelikož podporují mnoho procesů v těle. Mají vliv na produkci energie v těle, snižují únavu a vyčerpání, podporují činnost nervové soustavy a ovlivňují naši duševní a emocionální pohodu.

Vitaminy skupiny B

Vitaminy skupiny B se skládají z osmi různých vitaminů. Tato skupina je nazývána „komplex vitaminů skupiny B“, protože každý z těchto vitaminů je nezbytný pro podporu širokého spektra různých procesů v našem těle a žádný z těchto procesů nemůže správně fungovat bez přítomnosti a dostatečného množství jednotlivých vitaminů B.

Proč jsou vitaminy skupiny B tak důležité?

Udržují hladinu energie

Energie je nezbytná pro veškeré tělesné funkce. Každý proces v našem těle vyžaduje energii, která se produkuje uvnitř buněk. Vitaminy skupiny B hrají klíčovou roli v tomto energetickém procesu. Všechny vitaminy B (s výjimkou B9) podporují normální metabolický obrát energie v těle. Například vitamin B1 pomáhá při produkci ATP (adenosintrifosfátu), což je molekula, která uchovává energii v buňkách. Vitamin B2 přispívá k udržení normálního stavu červených



krvinek, které přenášejí kyslík potřebný pro energetické reakce v našich buňkách. Rovněž srdeční sval je závislý na dostatečném množství energie pro efektivní fungování. Většina vitaminů skupiny B přímo nebo nepřímo ovlivňuje energetický metabolismus. Vitaminy B2, B3, B5, B6 a B12 také pomáhají snižovat únavu a vyčerpání.

Rídí činnost nervů

Nervový systém je složen z centrálního nervového systému a periferního nervového systému. Centrální nervový systém hraje klíčovou roli v našich mozkových funkcích, a proto je nezbytné, aby tento systém fungoval přesně tak, jak má. V našem mozku se nachází přibližně 20 miliard neuronů (nervových buněk), které jsou všechny chráněny tzv. myelinovými pochvami. Tyto pochvy jsou produkovány pomocí vitaminů skupiny B. Pět z osmi vitaminů B podporuje normální funkci nervového systému a pomáhá nám řídit naše nervy. Patří mezi ně vitaminy B1, B2, B6, B7 a B12.

Podporují psychickou vyrovnanost

My lidé disponujeme řadou psychologických funkcí, které jsou klíčové pro naši vůli, pocity, myšlení, schopnost fantazírovat a logicky uvažovat. V této oblasti se také uplatňuje několik vitaminů skupiny B. Vitaminy B6, B7, B9 a B12 přispívají k normální psychické činnosti a vitamin B5 podporuje správnou duševní výkonnost. Konkrétně vitamin B6 pomáhá tělu produkovat dva neurotransmitery, serotonin a dopamin, které umožňují komunikaci mezi nervovými buňkami.

Vitaminy skupiny B rovněž podporují syntézu neurotransmiteru nazývaného acetylcholin, který má aktivní úlohu jak v periferním, tak i v centrálním nervovém systému. Acetylcholin přenáší smyslové informace do mozku a je jediným neurotransmiterem v somatickém nervovém systému. V jistém smyslu nám vitaminy B pomáhají udržovat duševní rovnováhu a stabilitu.

Pečují o vnější krásu

Ano, vitaminy skupiny B mají vliv i na náš vzhled. Biotin, známý také jako vitamin B7, hraje důležitou roli při udržování zdravých vlasů tím, že podporuje produkci keratinu v našem těle. Keratin je protein, který má klíčový vliv na strukturu naší pokožky a vlasů. Poskytuje jim pevnost a pružnost, a proto se biotin často nazývá „vitaminem krásy“. Vitamin B2 a B3 také přispívají k udržování zdravé pokožky. Biotin podporuje enzymy, které pomáhají kožním buňkám produkovat mastné kyseliny, které přispívají k pružnosti naší pokožky. Vitamin B2 rovněž přispívá k normálnímu zraku. Pomáhá udržovat průhlednost oční čočky díky podpoře specifického enzymu nazývaného glutathionreduktáza. Průhledné oční čočky nejen zlepšují náš zrak, ale mají také estetickou hodnotu.



Pomáhají chránit zdraví

Tělesná obrana je nesmírně důležitá. Naš imunitní systém nás chrání před bakteriemi, viry a infekcemi. Tělo má také schopnost chránit své buňky před oxidativním stresem, který je způsoben útokem volných radikálů na buněčné membrány. Vitaminy B6, B9 a B12 přispívají k udržení normálního imunitního systému. Například počet bílýchrvinek (lymfocytů) a hladina interleukinu se mění v závislosti na výši hladiny vitaminu B6 v krvi. Vitamin B2 má také schopnost působit jako antioxidant a pomáhá chránit tělo před oxidativním stresem.

Všechny vitaminy v jediné tabletě

Bioaktivní B-Complex je doplněk stravy obsahující všech osm vitaminů B v dávce, která zajišťuje dostatečný příjem každého z těchto vitaminů. Jeho složení je pečlivě vyvážené, aby poskytovalo synergický účinek jednotlivých vitaminů B a maximalizovalo jejich vstřebatelnost tělem. Je to pohodlná a spolehlivá volba pro ty, kteří chtějí zajistit optimální podporu svému tělu a udržovat ho v rovnováze.

Bioaktivní B-Complex obsahuje tyto vitaminy s referenční hodnotou příjmu (% RHP) v 1 tbl:

Vitamin B1 (thiamin)	636 %
Vitamin B2 (riboflavin)	571 %
Vitamin B3 (niacin)	313 %
Vitamin B5 (kyselina pantothenová)	417 %
Vitamin B6 (pyridoxin)	714 %
Vitamin B7 (biotin)	600 %
Vitamin B9 (kyselina listová)	200 %
Vitamin B12 (kobalamin)	200 %



Naše tělo potřebuje vitaminy B každý den

Všechny vitaminy skupiny B jsou rozpustné ve vodě, takže tělo jejich nadbytečné množství vylučuje, místo aby je ukládalo do tukové tkáně. Pouze dva vitaminy B si tělo dokáže samo syntetizovat. Proto je důležité denně přijímat všech osm vitaminů skupiny B z potravy nebo doplňků stravy, jako je Bioaktivní B-Complex.

Vegetariáni a vegani musí mít na paměti, že vitamin B12 se vyskytuje hlavně v živočišných produktech a není obsažen v rostlinných potravinách. Proto je vhodné zvážit doplnění tohoto vitamínu pomocí kvalitního doplňku stravy.



Novinky o zdraví

Získávejte jako první informace o nejnovějších vědeckých výzkumech z oblasti zdraví, preventivní medicíny a biologicky aktivních mikroživinách. Přihlaste se k newsletteru na www.pharmanord.cz nebo naskenujte tento QR kód.

Bezplatná zákaznická linka:

800 100 622 • www.pharmanord.cz

 **Pharma Nord**