SOLGAR Rok zał. 1947

Zrozumieć Różnicę
SOLGAR | WITAMINA I ZIOŁO

WITAMINY Z GRUPY B
Kompleks

WITAMINA B1 - *Tiamina*

NIEZBĘDNY KOENZYM: Witamina B1 jest niezbędnym koenzymem, który jest potrzebny do produkcji energii, metabolizmu węglowodanów i właściwego funkcjonowania nerwów. Niedobory tej witaminy mogą wynikać z nadużywania alkoholu i nadmiernego spożycia węglowodanów.

FUNKCJONOWANIE NERWÓW: Suplementacja witaminą B1 nie tylko daje korzyści w zapobieganiu pogorszeniu funkcji umysłowych i dysfunkcji nerwowych, ale ma także właściwości naprawcze w przypadku niektórych zaburzeń związanych z nieprawidłowościami wynikającymi z nienormalnego poziomu acetylocholiny.

USPRAWNIENIE PAMIĘCI / FUNKCJI POZNAWCZYCH: W badaniach ambulatoryjnych niedobór witaminy B1 obserwowano u 33-57% starszych pacjentów, a poważne niedobory acetylocholiny w mózgu są często związane z niektórymi zaburzeniami funkcji umysłowych/ poznawczych. W takich przypadkach suplementacja witaminą B1 może znacząco usprawnić funkcje umysłowe.

OCHRONA WĄTROBY: Witamina B1, jak i aminokwas l-cysteina i witamina C, jest niezbędna dla metabolizmu alkoholu i neutralizacji w wątrobie toksyny powstającej wskutek metabolizmu alkoholu zwanej aldehydem octowym. Zatrucie aldehydem octowym może uszkodzić trwale tkanki wątroby.

WITAMINA B2 - *Ryboflawina*

NIEZBĘDNY KOENZYM: Witamina B2 jest niezbędna do wytwarzania ATP, a zatem do produkcji energii. Również do regenerowania w organizmie pewnych związków, takich jak glutation – podstawowej substancji odtruwającej organizmu. Organizm potrzebuje witaminy B2 również do produkcji aminokwasów i kwasów tłuszczowych.

OCZY: Niewystarczająca ilość witaminy B2 w diecie może wywołać objawy takie jak swędzenie, zaczerwienienie, zmęczenie i/lub wrażliwość oczu na światło. Niedobór może również zwiększać ryzyko katarakty.

MIGRENY: Badania wskazują, że suplementacja witaminą B2 może być pomocna w łagodzeniu migrenowych bólów głowy.

WITAMINA B6 - *Pirydoksyna*

NIEZBĘDNY KOENZYM: Witamina B6 jest niezbędnym koenzymem w wielu procesach organizmu, m.in. w metabolizmie aminokwasów, kwasów tłuszczowych, węglowodanów, hormonów i cholesterolu oraz syntezie neuroprzekaźników, hemoglobiny i kwasów tłuszczowych; w reakcjach metylowania i transportu i wielu innych.

RÓWNOWAGA HORMONALNA: Witamina B6 jest potrzebna do utrzymania równowagi hormonalnej. Stwierdzono, że witamina B6 obniża poziom estrogenu we krwi. Ponieważ u 70-75% kobiet cierpiących na zespół napięcia przedmiesiączkowego występuje zbyt wysoki poziom estrogenu w okresie przedmiesiączkowym, wyżej opisane działanie witaminy B6 uważa się za bardzo ważne w leczeniu zespołu napięcia przedmiesiączkowego, zwłaszcza stanów podrażnienia, depresji, wzdęcia, obrzmień piersi i trądziku. Suplementacja może również pomóc złagodzić skutki uboczne stosowania doustnych środków antykoncepcyjnych, które obniżają poziom witaminy B6.

www.strefalekow.pl

CHOROBY SERCOWO-NACZYNIOWE: W przypadku niewystarczającej ilości witaminy B6 w diecie, wzrasta poziom homocysteiny we krwi. Stwierdzono, że homocysteina przyczynia się do uszkodzeń ścianek naczyń krwionośnych przez wolne rodniki. Dowodzą tego badania potwierdzające, że podwyższony poziom homocysteiny jest jednym z głównych czynników ryzyka chorób serca. Ponadto badania wykazują, że ryzyko ataku serca jest pięciokrotnie większe u osób z obniżonym poziomem aktywnej formy witaminy B6 we krwi. Suplementacja witaminą B6 zmniejsza także agregację płytek krwi. Witamina B6 jest również niezbędna dla zachowania odpowiedniego stanu i elastyczności tkanek naczyniowych.

MÓZG: Witamina B6 jest potrzebna dla wielu funkcji mózgu, między innymi produkcji neuroprzekaźników takich jak serotonina, dopamina i noradrenalina. Nieodpowiednia aktywność neuroprzekaźników może między innymi powodować zaburzenia emocjonalne (np. depresje i lęki), zaburzenia behawioralne (np. nadczynność i autyzm), brak jasności umysłu i czujności, a także ogólne pogorszenie funkcji poznawczych (np. jak w chorobie Alzheimera).

UKŁAD NERWOWY: Właściwe funkcjonowanie obwodowego układu nerwowego jest również uzależnione od witaminy B6. Badania wykazują ponadto, że suplementację można stosować leczniczo w celu złagodzenia objawów niektórych zaburzeń nerwowych, takich jak neuropatia cukrzycowa.

WITAMINA B12 - *Kobalamina*

NIEZBĘDNY KOENZYM I DAWCA GRUPY METYLOWEJ: Witamina B12 jest niezbędna do metabolizmu białek, tłuszczów i węglowodanów. Aktywna witamina B12 jest jednym z najbardziej skutecznych dawców metylu – związku potrzebnego do produkcji i recyklingu wielu niezbędnych substancji w organizmie, w tym przekaźników chemicznych mózgu (neuroprzekaźników). Replikacja DNA, a zatem właściwe mnożenie się komórek, jest również zależna od obecności witaminy B12.

BUDOWA CZERWONYCH KRWINEK: Znaczenie witaminy B12 w replikacji DNA jest szczególnie istotne w produkcji zdrowych czerwonych krwinek, które rozprowadzają tlen w organizmie, oraz hemoglobiny. Przy niewystarczającym poziomie witaminy B12 czerwone krwinki powiększają się i nie dojrzewają w sposób właściwy, prowadząc do potencjalnie groźnego stanu zwanego niedokrwistością złośliwą (megaloblastyczną).

FUNKCJONOWANIE NERWÓW: Witamina B12 jest niezbędna do wytwarzania w błonach komórkowych fosfolipidów (potrzebnych do właściwego przewodzenia nerwowego) oraz osłonki mielinowej (otaczającej i chroniącej komórki nerwowe oraz usprawniającej przewodzenie nerwowe). Negatywne skutki neurologiczne niedoboru witaminy B12 są rozmaite i obejmują wyizolowane objawy (np. uczucie mrowienia i drętwienia), jak i choroby zwyrodnieniowe takie jak stwardnienie rozsiane, które wiąże się z demielinizacją (uszkodzeniem osłonek nerwowych).

FUNKCJE UMYSŁOWE I ZDROWIE PSYCHICZNE: Witamina B12 ułatwia wytwarzanie neuroprzekaźników mózgu odpowiedzialnych za pamięć, jasność umysłu i czujność, nastroje i wiele innych procesów. Niedobór witaminy B12 może powodować depresje i wiele objawów związanych z pogorszeniem funkcji poznawczych. Podwyższony poziom homocysteiny, który można obniżyć dzięki suplementacji witaminą B12, jest czynnikiem powodującym chorobę Alzheimera.

CHOROBY SERCOWO-NACZYNIOWE: Witamina B12, razem z kwasem foliowym (również dawcą grupy metolowej) i witaminą B6, chroni ścianki naczyń krwionośnych poprzez ułatwianie przemiany szkodliwej homocysteiny na cystationinę i cysteinę.

BIOTYNA - *Witamina H*

NIEZBĘDNY KOENZYM: Biotyna jest niezbędna dla różnych funkcji organizmu, np. przekształcanie glukozy zawartej w węglowodanach na energię, budowa i metabolizm białek, synteza kwasu nukleinowego (wpływając na podział komórek), produkcja i metabolizm kwasów tłuszczowych oraz aktywacja kwasu foliowego. Mimo, że organizm wytwarza biotynę dzięki bakteriom jelitowym, aby zachować zdrowie musi być ona obecna w naszej codziennej diecie.

www.strefalekow.pl

REGULACJA POZIOMU CUKRU WE KRWI: Właściwy metabolizm glukozy jest uzależniony od odpowiedniej ilości biotyny w diecie. Badania ukazują, że suplementacja dużymi dawkami biotyny może poprawić kontrolę poziomu cukru we krwi u osób z hiperglikemią oraz wspomóc leczenie szkód w układzie nerwowym powodowanych przez stale podwyższony poziom cukru we krwi (neuropatia cukrzycowa).

CHOLINA

POMOC DLA WĄTROBY I PĘCHERZYKA ŻÓŁCIOWEGO: Cholina jest ważnym składnikiem fosfatydylocholiny (PC) występującej w lecytynie. Fosfatydylocholina działa jako środek lipotropowy (tzn. zapobiega odkładaniu się tłuszczu i cholesterolu w wątrobie). Wiele badań wykazuje, że suplementacja choliną (zwłaszcza w postaci PC) jest skuteczna w leczeniu różnych schorzeń wątroby (np. zapalenie, marskość i stłuszczenie wątroby), a także chroni ten organ przed szkodami powodowanymi przez wiele szkodliwych czynników, takich jak alkohol, niektóre leki i toksyny, wirusy i promieniowanie.

CHOROBY SERCOWO-NACZYNIOWE: Fosfatydylocholina zwiększa rozpuszczalność cholesterolu, poprawiając w ten sposób jego metabolizm i usuwanie z tkanek. Badania wykazują, że PC obniża również poziom cholesterolu i trójglicerydów we krwi, znacząco podnosząc poziom dobrego cholesterolu HDL.

FUNKCJE UMYSŁOWE I ZDROWIE PSYCHICZNE: Cholina jest potrzebna do produkcji neuroprzekaźnika o nazwie acetylocholina, który między innymi bierze udział w procesach stabilizujących pamięć, funkcje poznawcze i nastrój. Sądzi się, że niski poziom acetylocholiny powoduje niektóre objawy typowe dla choroby Alzheimera.

UKŁAD NERWOWY: Cholina jest składnikiem błon komórkowych i jest potrzebna do wytwarzania i utrzymania w dobrym stanie osłonek mielinowych, które chronią komórki nerwowe i zapewniają właściwe przewodzenie nerwowe.

KWAS FOLIOWY - *Folan, folacyna*

ROZWÓJ PŁODU: Kwas foliowy jest niezbędny do właściwego podziału komórek, a zatem także rozwoju i utrzymania tkanek i układów organizmu w dobrym stanie (zwłaszcza układu nerwowego). Niedobór kwasu foliowego w organizmie matki w czasie ciąży stanowi niebezpieczeństwo powstania wad neurologicznych płodu. Objawy niedoboru mogą obejmować wrodzone wady cewy nerwowej u płodu, takie jak rozszczep kręgosłupa (powikłanie, w którym rdzeń kręgowy nie jest w pełni zamknięty). Dawka ochronna zalecana przez większość specjalistów wynosi 400 µg dziennie. Dotyczy to nie tylko stosowania w czasie ciąży, ale także okresu przed zajściem w ciążę.

FUNKCJE UMYSŁOWE I ZDROWIE PSYCHICZNE: Kwas foliowy jest znanym dawcą grupy metylowej – związku potrzebnego do produkcji i recyklingu wielu niezbędnych substancji w organizmie, w tym neuroprzekaźników. Ponieważ neuroprzekaźniki (takie jak serotonina, dopamina i acetylocholina) odpowiadają za różne funkcje takie jak pamięć, jasność umysłu i czujność oraz nastroje, nic dziwnego, że niedobór kwasu foliowego może prowadzić do depresji i pogorszenia funkcji poznawczych (tzn. demencji starczej). Jako dawca metylu kwas foliowy również obniża poziom szkodliwego związku homocysteiny.

CHOROBY SERCOWO-NACZYNIOWE: Kwas foliowy – zwłaszcza w połączeniu z witaminą B12 (również dawcą metylu) i witaminą B6 – wzmacnia ochronę ścianek naczyń krwionośnych ułatwiając ponowne przekształcanie homocysteiny na aminokwas metioninę. Homocysteina uszkadza naczynia krwionośne przyśpieszając zniszczenia powodowane przez wolne rodniki.

ZDROWIE KOBIET: Badania wykazują, że niedobór kwasu foliowego jest głównym czynnikiem ryzyka powstania dysplazji szyjki macicy – schorzenia charakteryzującego się nieprawidłowym rozwojem komórek szyjki macicy.

www.strefafalekow.pl

INOZYTOL

ŚRODEK LIPOTROPOWY: Inozytol, który jest głównym składnikiem lecytyny, funkcjonuje jako substancja lipotropowa (tzn. związek, który zapobiega gromadzeniu się tłuszczu i cholesterolu w wątrobie). Jeżeli wątroba staje się nadmiernie obciążona przez tłuszcz i cholesterol, upośledzeniu ulegają liczne jej funkcje (jak na przykład detoksykacja, metabolizm, produkcja żółci, etc.), co negatywnie odbija się na całym organizmie. Może to również prowadzić do schorzeń pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych (np. kamienie żółciowe).

FUNKCJE UMYSŁOWE I ZDROWIE PSYCHICZNE: Inozytol odgrywa ważną rolę w funkcjonowaniu neuroprzekaźników acetylocholiny i serotoniny (tj. zwiększając wrażliwość receptorów na serotoninę). Te neuroprzekaźniki są potrzebne między innymi dla właściwych funkcji poznawczych, sprawności pamięci, jasności myślenia, stabilizacji nastrojów oraz pracy nerwów i mięśni.

UKŁAD NERWOWY: Inozytol jest również składnikiem błon komórek nerwowych. Fakt ten jak i jego wpływ na neuroprzekaźniki tłumaczy jego ważną rolę w zapewnieniu układowi nerwowemu dobrego stanu. Utratę funkcji nerwowych w neuropatii cukrzycowej łączy się z obniżonym poziomem inozytolu w komórkach układu nerwowego. Suplementacja inozytolem poprawia przewodzenie sygnałów nerwowych u diabetyków.

NIACYNA, AMID KWASU NIKOTYNOWEGO - *Witamina B3, kwas nikotynowy, nikotynamid*

NIEZBĘDNY KOENZYM (wszystkie postaci witaminy B3): W organizmie człowieka niacyna jest niezbędna dla wielu procesów życiowych, w tym produkcji energii, syntezy niektórych hormonów i DNA, metabolizmu węglowodanów, tłuszczów, cholesterolu i białek, a także wzrostu tkanek organizmu.

REGULACJA POZIOMU CHOLESTEROLU I TŁUSZCZÓW: W wielu próbach klinicznych potwierdzono, że niacyna jest niezwykle skuteczna

w obniżaniu poziomu cholesterolu we krwi, poprzez ograniczanie jego produkcji w wątrobie. Dodatkową zaletą tego suplementu jest podnoszenie poziomu dobrego cholesterolu HDL, trójglicerydów i fibrynogenu (białka uczestniczącego w powstawaniu skrzepów krwi).

KRĄŻENIE: Stwierdzono, że niacyna zwiększa przepływ krwi w zaburzeniach układu krążenia, takich jak choroba Raynauda (w której palce rąk i stóp stają się nadwrażliwe na zimno) i chromanie przestankowe charakteryzujące się bólami kurczowymi w kończynach dolnych w czasie chodzenia wskutek niedotlenienia.

REGULACJA POZIOMU CUKRU WE KRWI: Amid kwasu nikotynowego zwiększa wrażliwość na insulinę i jej wydzielanie. Chroni również komórki produkujące insulinę w trzustce przed różnymi czynnikami, w tym reakcjami autoagresyjnymi i wolnymi rodnikami.

REGULACJA POZIOMU HISTAMINY (wszystkie formy witaminy B3): Niedobór histaminy może się objawiać w różny sposób, jak na przykład w postaci nawrotowych wrzodów jamy ustnej, dzwonienia (szumu) w uszach, określonych zaburzeniach umysłowych/emocjonalnych/psychologicznych (np. niepokój, dezorientacja, ostra [ale nie przewlekła] schizofrenia, halucynacje i/lub paranoja [związek z histaminą jest szczególnie ważny w przypadku pojawienia się wolnych stolców i/lub problemów skórnych takich jak egzema w czasie zaburzeń umysłowych lub emocjonalnych]).

www.strefafalekow.pl