

Link do produktu: <https://sztukawitamin.com/holistic-multivitamin-zestaw-witamin-p-928.html>



Holistic MultiVitamin zestaw witamin

Cena	108,00 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	4 dni
Kod EAN	7350012331016
Producent	Holistic

Opis produktu

Holistic MultiVitamin zestaw witamin multiwitamina kompleks witamin witamina A C D3 E K Bioperyna

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
- wysuszenie skóry
- brak apetytu
- ślepotę zmierzchową
- pogorszenie wzroku
- problemy z nabłonkami
- łuszczyce
- trądzik pospolity
- łysienie plackowate
- częste występowanie biegunk
- 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
- przeciwzapalnie
- 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
- osteoporoze 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, odczupłaz, 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,
- brzmienie 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, dystrofia 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, 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 tworzenie 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, roztrągnięcie, 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 funkcjonowania układu 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: bledność 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.

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-pantotenian wapnia, dwuwodnian cholina, chlorowodorek pirydoksyny, monoazotan tiaminy, ryboflawina, inozytol, kwas p-aminobenzoowy (PABA), filochinon, beta-karoten, kwas pteroiłomonoglutaminowy, filochinon, Bioperine® (ekstrakt pieprzu czarnego), palmitinian retinolu, cyjanokobalamina, cholekalcyferol, biotyna, środki przeciwbrylające (ditenek 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.

PROSIMY NIE ŁĄCZYĆ W JEDNYM ZAMÓWIENIU PRODUKTÓW OD INNYCH PRODUCENTÓW