

## **WITAMINY B**

Witaminy z grupy B są odpowiedzialne przede wszystkim za prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego - łagodzą napięcie nerwowe, poprawiają nastrój i sprawność intelektualną. Jednak witaminy z grupy B wpływają pozytywnie nie tylko na zdrowie psychiczne. Każda z nich pełni również inną rolę w organizmie. Sprawdź, jakie są pozostałe właściwości witamin grupy B

Witaminy z grupy B przede wszystkim są odpowiedzialne za prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, a co za tym idzie - za stan zdrowia psychicznego. Witaminy z grupy B łagodzą napięcie nerwowe, pozytywnie wpływają na nastrój, a także poprawiają sprawność intelektualną. Witaminy z grupy B pełnią bowiem bardzo ważną funkcję w procesach metabolicznych, m.in. uczestniczą w procesie przyswajania węglowodanów - w zamianie glukozy na energię, która jest dostarczana m.in. do mózgu. Tym samym poprawia sprawność umysłu i poprawiają nastrój. Jednak witaminy te pełnią także wiele innych funkcji.

### **Witamina B1 (tiamina)**

Tiamina wspomaga pracę układu sercowo-naczyniowego, pomaga zwalczać chorobę morską oraz półpasiec, a także pływa na właściwy wzrost i rozwój kości.

### **Witamina B 2 (ryboflawina, witamina G)**

Ryboflawina jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego człowieka, poprawia stan skóry, włosów i paznokci, wzmacnia wzrok, wspomaga leczenie anemii oraz chorób jamy ustnej, warg i języka. Jej niedobór może się przyczynić do rozwoju raka przełyku.

### **Witamina B3 (niacyna, witamina PP) dostępna tylko w składzie Multiwitaminy**

Niacyna bierze udział w syntezie hormonów płciowych (estrogenu, progesteronu i testosteronu), kortyzolu, tyroksyny i insuliny oraz w tworzeniu czerwonych ciałek krwi. Ponadto obniża poziom cholesterolu we krwi, zapobiega zaburzeniom żołądkowo - jelitowym. Przypuszcza się, że może wspomóc leczenie schizofrenii.

## **Witamina B 5 (kwas pantotenowy) dostępna tylko w składzie Multiwitaminy**

Kwas pantotenowy, jako koenzym A, bierze udział w przemianach związanych z gospodarką energetyczną w organizmie, m.in. w syntezie kwasów tłuszczowych. Uczestniczy także w syntezie cholesterolu, hormonów sterydowych, witaminy A i D. Ponadto zwiększa wytwarzanie żółci, czerwonych ciałek krwi. Łagodzi również objawy artretyzmu, zapobiega łysieniu i siwieniu włosów. Wzmacnia system odpornościowy i zapobiega skutkom ubocznym leczenia antybiotykami.

## **Witamina B 6**

Witamina B6 odgrywa istotną rolę w przemianach białka (ułatwia jego wchłanianie), witamin rozpuszczalnych w tłuszczach i tryptofanu (pomaga w jego zamianie na witaminę B3). Ponadto oddziałuje na glikogenezę i glikogenolizę w mięśniach. Jest niezbędna do produkcji hemoglobiny, ma wpływ na ciśnienie krwi, skurcze mięśni (łagodzi nocne skurcze mięśni nóg, cierpienie rąk). Ponadto podnosi odporność immunologiczną organizmu i uczestniczy w tworzeniu przeciwciał. Prawdopodobnie poprawia wyniki leczenia autyzmu.

## **Witamina B 9**

Kwas foliowy jest niezbędny do syntezy DNA (warunkują prawidłowy podział komórek). Witamina ta zapobiega defektom wrodzonym, także neurologicznym. Ponadto wspomaga funkcjonowanie układu krwiotwórczego (zapobiega anemii), nerwowego (bierze udział w produkcji przekaźników nerwowych, które odpowiadają m.in. za samopoczucie, sen i apetyt) oraz odgrywa kluczową rolę w metabolizmie homocysteiny.

## **Witamina B 12**

Uczestniczy w wytwarzaniu czerwonych krwinek w szpiku (dlatego bywa też nazywana "czerwona witaminą"), metabolizmie białek, tłuszczu i węglowodanów, syntezie neuroprzekaźnika serotoniny. Witamina B 12 bierze także udział w utrzymaniu stabilności genów człowieka, zwiększa apetyt u dzieci.