

## Bio-B-Complex - 60 tab

PHND350010291

Koop dit product op <https://www.nutri4all.nl/phnd350010291-bio-b-complex-60-tab>

Krachtig vitamine B complex – met alle 8 B-vitaminen



## Beschrijving

Krachtig vitamine B complex – met alle 8 B-vitaminen  
Bio-B-Complex

- B1 (thiamine) draagt bij tot de normale werking van het hart
- B2 (riboflavine) en B3 (niacine) dragen bij tot de normale werking van het zenuwstelsel
- B6 (pyridoxine), B9 (folaat) en B12 (cyanocobalamine) dragen bij tot de normale werking van het immuunsysteem
- B5 (pantotheenzuur) en Biotine (B8) dragen bij tot een normaal energieleverend metabolisme
- Geproduceerd volgens farmaceutische richtlijnen
- Wetenschappelijk onderbouwd

### Gebruik:

1 tablet per dag, tenzij anders geadviseerd. Houd u aan de aanbevolen dosering. Dit product is niet geschikt voor kinderen tot en met 17 jaar.

Een voedingssupplement is geen vervanging voor een gevarieerde voeding. Voor het behoud van een goede gezondheid is een gezonde levensstijl en een gevarieerde, evenwichtige voeding van belang.

Geschikt voor vegetariërs.

### Bewaarschrift:

Donker, droog en op kamertemperatuur bewaren. Buiten bereik van jonge kinderen houden.

### Over het vitamine B Complex

Net als andere vitaminen zijn alle B-vitaminen essentieel (dwz: ze kunnen niet door het lichaam zelf worden aangemaakt) en het lichaam bevat er geen grote voorraad van. Omdat B-vitaminen bovendien in water oplosbaar zijn (en dus via de urine worden uitgescheiden), hebben we ze elke dag van buitenaf nodig. De verschillende B-vitaminen ondersteunen verschillende functies in het lichaam. De meeste treden op als co-enzymen, wat betekent dat ze zich aan enzymen binden en de enzymatische functies ondersteunen.

De drie gebieden waarop de groep B-vitaminen in het bijzonder invloed hebben, zijn de energie, het zenuwstelsel en de psyche. Alle B-vitaminen hebben effect op de energieproductie in het lichaam. Ze helpen het lichaam koolhydraten uit het voedsel om te zetten in glucose, die als brandstof wordt gebruikt om energie te produceren. B-vitaminen ondersteunen ook het zenuwstelsel en ons mentale en emotionele welzijn.

Het kan gunstig zijn om het hele vitamine-B-complex te gebruiken in plaats van afzonderlijke B-vitaminen, omdat de afzonderlijke stoffen hun functies in het lichaam in nauwe samenwerking met elkaar vervullen. Een gebrek aan slechts één B-vitamine komt zelden voor omdat mensen geen afzonderlijke voedingsstoffen consumeren.

Vegetariërs en veganisten moeten erop letten dat ze geen tekort aan B-vitaminen krijgen, aangezien we die vooral uit vlees, vis en zuivelproducten binnenkrijgen.

In de loop van de jaren is het gewoonte geworden om B-vitaminen niet langer met een nummer te identificeren, maar met hun stofnamen. Niettemin kan het soms handig zijn om het nummer van de B-vitamine te gebruiken.

### Waarom u Bio-B-Complex zou moeten gebruiken

Er zijn tal van redenen waarom u kunt profiteren van Bio-B-Complex. De lijst hieronder somt alle redenen op die erkend zijn door de Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid (EFSA):

#### Immuunfunctie

De vitaminen B6, B9 en B12 dragen bij aan een normaal functionerend immuunsysteem

#### **Functioneren van het zenuwstelsel**

De vitamines B1, B2, B3, B6, B7 en B12 dragen bij aan het normaal functioneren van het zenuwstelsel

#### **Energiestofwisseling**

B1, B2, B3, B5, B6, B7 en B12 dragen bij aan een normale energie genererende stofwisseling

#### **Vermoeidheid en uitputting**

B2, B3, B5, B6, B9 en B12 dragen bij aan de vermindering van vermoeidheid en uitputting

#### **Vorming van rode bloedcellen**

B6 en B12 dragen bij aan een normale vorming van rode bloedcellen

#### **Bloedproductie**

B9 draagt bij aan een normale bloedproductie

#### **IJzerstofwisseling**

B2 draagt bij aan een normale ijzerstofwisseling

#### **Mentaal functioneren**

B5 draagt bij aan een normaal mentaal functioneren

#### **Psychisch functioneren**

B1, B3, B6, B7, B9 en B12 dragen bij aan normaal psychisch functioneren

#### **Stofwisseling van steroïde hormonen, synthese van vitamine D en sommige neurotransmitters**

B5 draagt bij aan het normaal functioneren van bovengenoemde processen

#### **Hormonale regulering**

B6 draagt bij aan de regulering van de hormonale activiteit

#### **Celdeling**

B9 en B12 spelen beide een rol in het proces van de celdeling

#### **Groei van het moederweefsel tijdens de zwangerschap**

B9 draagt bij aan de groei van het moederweefsel tijdens de zwangerschap

#### **Stofwisseling van macrovoedingsstoffen (koolhydraten, vetten en proteïnen)**

B7 draagt bij aan een normaal functioneren van de stofwisseling van macrovoedingsstoffen

#### **Homocysteïnestofwisseling**

B6, B9 en B12 dragen bij aan een normale homocysteïnestofwisseling

#### **Hartfunctie**

B1 draagt bij aan een normaal functioneren van het hart

#### **Stofwisseling van proteïnen en glycogeen**

Vitamine B6 draagt bij aan een normale stofwisseling van proteïnen en glycogeen

#### **Cysteïnesynthese**

B6 draagt bij aan een normale cysteïnesynthese

#### **Aminozuursynthese**

B9 draagt bij aan een normale aminozuursynthese

#### **Haar**

B7 draagt bij aan het behoud van normaal haar

#### **Huid**

B2, B3 en B7 dragen bij aan het behoud van een normale huid

#### **Slijmvliezen**

B2, B3 en B7 dragen bij aan het behoud van normale slijmvliezen

#### **Gezichtsvermogen**

B2 draagt bij aan het behoud van een normaal gezichtsvermogen

#### **Oxidatieve stress**

B2 draagt bij aan de bescherming van cellen tegen oxidatieve stress

## **Samenstelling**

#### **1 tablet bevat:**

#### **% ADH\***

Vitamine B <sub>1</sub> (thiaminehydrochloride)	7 mg	6,36
Vitamine B <sub>2</sub> (riboflavine)	8 mg	571%
Vitamine B <sub>3</sub> (nicotinamide & nicotinezuur)	50 mg NE	3,13
Vitamine B <sub>5</sub> (calcium-D-pantothenaat)	25 mg	417%
Vitamine B <sub>6</sub> (pyridoxinehydrochloride)	10 mg	7,14
Biotine B <sub>7</sub> (D-biotine)	300 µg	600%
Folaat B <sub>9</sub> (pteroylmonoglutaminezuur)	400 µg	200%
Vitamine B <sub>12</sub> (cyanocobalamine)	5 µg	200%

\*ADH = Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid

#### **Ingrediënten:**



**Nutri4all**  
Huls 14, 6369 EW Simpelveld, Nederland  
E-mailadres: [info@nutri4all.com](mailto:info@nutri4all.com)  
Telefoon: +32 15 24 30 10 (BE) | +31 467 078 104 (NL)

Vulstof: microkristallijne cellulose, vitamine B complex (zie boven), glansmiddelen: hydroxypropyl methylcellulose, magnesiumzouten van vetzuren, versterkingsmiddel: siliciumdioxide, kleur: riboflavine

**Ingrediënt:** Vitamine B1, Vitamine B2, Vitamine B3, Vitamine B5, Vitamine B6, Vitamine B8, Vitamine B9, Vitamine B12  
**Kenmerk:** Vegetarisch  
**Vorm:** Tablet