

Produktinformation zu VITAMIN B KOMPLEX

- Eine Kapsel NATURE HEART VITAMIN B KOMPLEX enthält 416 mg Vitamin B reiches Quinoasprossen Extrakt
- Herstellungsort Deutschland
- Wir garantieren, dass in NATURE HEART Produkten Reinsubstanzen enthalten sind ohne künstliche Zusatzstoffe.
- NATURE HEART Produkte sind frei von Magnesiumstearat und rückstandskontrolliert.
- Die jeweilige aktuelle Chargennummer sowie das Haltbarkeitsdatum finden Sie auf dem NATURE HEART Produktetikett.

Zutaten:

100 % reines, Vitamin-B reiches Quinoasprossenextrakt, vegane Kapselhülle (Hydroxypropylmethylcellulose)

Was ist der Vitamin B Komplex?

Wie der Name schon sagt, enthält der Vitamin B Komplex alle 8 B Vitamine. Es macht dabei Sinn die B Vitamine nicht einzeln zuzuführen, sondern aus Resorptions- und Synergiegründen zusammen einzunehmen. Grundsätzlich finden sich die B-Vitamine in einigen tierischen und pflanzlichen Produkten (Milchprodukte, Leberprodukte, Grünkohl, Broccoli). Lediglich Vitamin B12 bildet hier eine Ausnahme, da es überwiegend in tierischen Produkten vorkommt und somit insbesondere Veganern häufig fehlt.

- **Vitamin B1 (Thiamin):**
Thiamin unterstützt eine normale Funktion des Nervensystems und psychische Funktionen, sowie eine normale Herzfunktion. Als Aufnahmequelle eignen sich beispielsweise Getreidekeime. Ein erhöhter Vitamin B1 Bedarf besteht bei einer Schwangerschaft oder hohem Alkoholkonsum.
- **Vitamin B2 (Riboflavin):**
Vitamin B 2 ist in jeder Körperzelle zu finden und ist an diversen Prozessen beteiligt. So trägt es beispielsweise zur Verringerung von Müdigkeit bei, schützt Körperzellen vor oxidativem Stress, unterstützt das Nervensystem und trägt zur Erhaltung gesunder Haut bei.
- **Vitamin B3 (Niacin):**
Niacin finden wir in Geflügel, Fleisch und Milchprodukten. Es wird in der Leber gespeichert und ist ein wichtiger Bestandteil unseres Stoffwechsels. Es unterstützt eine gesunde Haut, trägt zu einer normalen psychischen Funktion und einer Verringerung von Müdigkeit bei.
- **Vitamin B5 (Pantothensäure):**
Auch Vitamin B5 wird im Körper multifunktional eingesetzt. Pantothensäure unterstützt u.a. den Energiestoffwechsel, eine normale geistige Leistung und die Verringerung von Müdigkeit.
- **Vitamin B6 (Pyridoxin):**
Vitamin B6 unterstützt eine normale Funktion des Nervensystems, das ebenfalls die kognitiven Funktionen umfasst. Weiter ist es förderlich für die Bildung roter Blutkörperchen, für einen normalen Eiweißstoffwechsel, sowie für das Immunsystem. Pyridoxin findet man z.B. in Grüngemüse, Hefe oder Fleisch.

- **Vitamin B7 (Biotin):**
Das vor allem in Nüssen befindliche Biotin ist für unsere Psyche, Haut und den Energiestoffwechsel unersetzlich, da es Schlüsselpositionen besetzt. Ein Mangel kann u.a. zu Depressionen oder Störungen im Fettstoffwechsel führen.
- **Vitamin B9 (Folsäure):**
Der auch unter dem Namen Vitamin M bekannte Stoff ist insbesondere für werdende Mütter von großer Bedeutung, da er das Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft fördert. Doch auch für erwachsene Menschen ist Folsäure wichtig. Wir brauchen es z.B. für unser Immunsystem, den Homocystein Stoffwechsel und die Blutbildung. Da unser Körper Vitamin B9 jedoch nur schlecht speichern kann, sollte man dem Körper Folsäure regelmäßig zuführen.
- **Vitamin B12 (Cobalamin):**
Wie bereits angeführt, kommt Vitamin B12 überwiegend in tierischen Produkten wie Fleisch oder Milch vor. Es unterstützt u.a. den Energiestoffwechsel, die Blutbildung und die Funktion des Nervensystems

NATURE HEART VITAMIN B KOMPLEX

NATURE HEART VITAMIN B KOMPLEX wird aus den besonders reichhaltigen Quinoasprossen extrahiert. Das Getreide aus der Gattung der Fuchsschwanzgewächse wächst in Bolivien im Andengebirge mitunter auf über 4200 m. Auch der NATURE HEART VITAMIN B KOMPLEX wird dabei ohne Magnesiumstearat oder sonstige andere Fließmittel oder Zusatzstoffe gewonnen und ist ein 100 % natürliches Produkt.