

B Active Complex

B-vitamines werken nauw met elkaar samen. Daarom is het belangrijk om als aanvulling één compleet vitamine B-complex te gebruiken. In totaal bestaan er 13 verschillende vitamines waarvan er 8 tot het zogenaamde vitamine B-complex behoren. Dit is ruim 60% van alle vitamines, waardoor de B-vitamines een prominente rol spelen binnen het menselijk lichaam.

Vooraf vitamine B11 en B12 zijn heel belangrijk en dienen vooral samen te worden ingenomen. Daarom heeft Perfect Health deze twee B-vitamines bewust als hoog gedoseerde, biologisch actieve vormen in de B Active Complex opgenomen. De vitamine B11 bevat het gepatenteerde keurmerk Quatrefolic®: een vorm van gecertificeerd foliumzuur dat bekend staat om de goede opname, wat zorgt voor het beste effect voor je lichaam.

Voordat je lichaam ze herkent en kan opnemen, moeten gewone B-vitamines vaak eerst worden omgezet naar de 'actieve vorm'. Dit omzettingsproces gaat niet bij iedereen even goed. Hierdoor werken ze minder goed en er kan zelfs opstapeling ontstaan. De biologisch actieve B-vitamines uit B Active Complex zijn actieve B-vitamines die veel beter worden opgenomen dan de meeste andere voedingssupplementen. De B-varianten in Active B-Complex zijn direct actief en snel beschikbaar voor het lichaam.

De tabletten zijn gegarandeerd vrij van gluten, gist, lactose, conserveringsmiddelen en E-nummers die dienen als geur-, kleur- of smaakstoffen.

Vitamine-B als nutritionele ondersteuning helpt bij:

- Vermoeidheid, betere weerstand, anti-stress
- Geheugen en concentratievermogen
- Energie, stofwisseling, spijsvertering
- Huid, haar, ogen en nagels
- Zenuwstelsel
- Reguleren van hormonen
- Normaal homocysteïne gehalte in het bloed



Waarom B Active Complex?

Je lichaam kan B-vitamines helaas niet zelf produceren. Omdat B-vitamines wateroplosbaar zijn, en dus via de urine worden uitgescheiden, moeten we hier dagelijks voldoende van binnenkrijgen. Vaak lukt dat niet – of onvoldoende – via onze normale voeding. Een aanvulling met supplementen is dan ideaal. Recente wetenschappelijke studies wijzen erop dat volwassenen, senioren, tieners, vrouwen in de overgang en vegetariërs vaak extra ondersteuning kunnen gebruiken. Er zijn meerdere redenen waarom je extra B-vitamines nodig hebt: stress, het gebruik van medicijnen, koffie en alcohol hebben onder andere een sterke invloed. Maar ook onze voeding speelt een rol. In de huidige westerse voeding zitten namelijk veel 'lege calorieën' (suikers en geraffineerde koolhydraten). Oftewel: ze leveren wél veel energie, maar niet (óf te weinig) waardevolle voedingsstoffen die je nodig hebt om de energie goed te kunnen verwerken. B-vitamines hebben bij uitstek een versterkende

werking op elkaar, ook wel bekend als synergisme. Ze functioneren als sleutelcomponenten (co-enzymen) van belangrijke enzymen in je lichaam die lichaamsprocessen mogelijk maken. Ze zijn als het ware de brandstof voor veel van je lichaamsfuncties. Bij onvoldoende brandstof worden lichaamsfuncties minder goed uitgevoerd en kun je je bijvoorbeeld ernstig vermoeid voelen, meer gestrest zijn of een mindere spijsvertering ervaren. In veel voedingssupplementen variëren de doseringen van de afzonderlijke B-vitamines vaak. Meestal zijn ze niet voldoende gedoseerd, waardoor de werking vaak verre van toereikend is. Ook betreffen het meestal synthetische varianten die niet optimaal worden opgenomen en zelfs kunnen leiden tot ophoping in je lichaam. B Active Complex is een samenstelling van B-vitamines in optimale hoeveelheden én in de juiste biologisch actieve vorm, die direct door het lichaam worden herkend en daardoor volledig worden opgenomen.

Ingrediënten

Vitamine B1 (thiamine HCL)

Ondersteunt het energieniveau en het hart en zenuwstelsel. Goed voor de gemoedstoestand, geheugen en concentratie.

Vitamine B2 (riboflavine-5'-fosfaat)

Ondersteunt handhaving rode bloedcellen, goed voor gezichtsvermogen, helpt bij vermoeidheid, ondersteunt het energieniveau en werkt als antioxidant.

Vitamine B3 (nicotinamide)

Helpt bij vermoeidheid, goed voor het geheugen en concentratievermogen, voor het behoud van een gezonde energiehuishouding en gunstig voor een goede geestelijke balans.

Vitamine B5 (calcium-D-pantothenaat)

Draagt bij aan een normaal psychologisch functioneren, ondersteunt de energiestofwisseling, ondersteunt in stresssituaties en helpt bij vermoeidheid.

Vitamine B6 (pyridoxal-5'-fosfaat)

Goed voor een normale werking van het immuunsysteem, zenuwstelsel en de energiehuishouding. Het ondersteunt de vorming van rode bloedcellen, een normaal homocysteïne-gehalte, de regulatie van de hormonenactiviteit en eiwitstofwisseling. Het helpt de geestelijke veerkracht en vermoeidheid te verminderen. We gebruiken de actieve vorm van vitamine B6, deze leidt niet tot ophopingen in het lichaam.

Vitamine B11 (Folaat; Quatrefolic®)

Goed voor de concentratie, draagt bij aan een normale werking van het immuunsysteem en aminosynthese en een normaal homocysteïne-gehalte. Het helpt om vermoeidheid te verminderen. Quatrefolic® is het gepatenteerde keurmerk vitamine B11 dat wereldwijd bekend staat als de meest hoogwaardige kwaliteit vitamine B11 in de actieve vorm.

Vitamine B12 (methylcobalamine, 5'-deoxyadenosylcobalamine)

Ondersteunt het energieniveau en de afweer van het lichaam. Is goed voor het zenuwstelsel, het geheugen en de gemoedstoestand. Helpt bij vermoeidheid.

Biotine (D-biotine)

Ondersteunt de energiestofwisseling. Goed voor het geheugen, concentratie én voor huid en haar.

Choline (choline bitartraat)

Heeft een positieve werking op de lever en ondersteunt een normale vetstofwisseling.

PABA (para-aminobenzoëzuur)

PABA is een aminozuur, maar hoort voor de volledigheid bij het B-complex.

SAMENSTELLING PER TABLET (DAGDOSERING): %ADH*

Vitamine B1 (thiamine HCL)	30 mg	2.727
Vitamine B2 (riboflavine-5'-fosfaat)	30 mg	2.143
Vitamine B3 (nicotinamide)	60 mg	375
Vitamine B5 (calcium-D-pantothenaat)	80 mg	1.333
Vitamine B6 (pyridoxal-5'-fosfaat)	10 mg	714
Folaat (B11) (5-methyltetrahydrofolaat, Quatrefolic®)	400 µg	200
Vitamine B12 (methylcobalamine, 5'-deoxyadenosylcobalamine)	250 µg	10.000
Biotine (D-biotine)	200 µg	400
Choline (cholinebitartraat)	100 mg	**
Inositol	25 mg	**
PABA (para-aminobenzoëzuur)	25 mg	**

* Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH)

** Geen wettelijke ADH vastgesteld

Gebruiksadvies:

Bij voorkeur tijdens het ontbijt en niet op lege maag innemen.

Dagdosering:

1 vegan tablet.

Ingrediënten:

Vulmiddelen (microkristallijne cellulose, calciumcarbonaat), vitamines, cholinebitartraat, emulgator (gehydrogeneerd plantaardig vet), inositol, PABA (paraaminobenzoëzuur), glansmiddel (magnesium stearaat), antiklontermiddel (siliciumdioxide).