



## Acid folic +complex de vitamine b 30 cpr DOPPEL HERZ

### Supliment alimentar pentru sistem nervos și metabolism energetic

Toate cele 8 vitamine ale complexului B, alături de acid folic, se regăsesc într-un comprimat retard special conceput, care permite eliberarea de substanțe pe parcursul mai multor ore. Un comprimat retard de Doppelherz® aktiv Acid folic + Complex de Vitamine B corespunde necesarului zilnic pentru toate cele 8 Vitamine B, inclusiv pentru acidul folic. Aceasta combinație poate ajuta organismul nostru să rămână sănătos și rezistent.

### Care sunt principalele beneficii ale Acidului folic?

**Acidul folic** este una dintre principalele substanțe recomandate pentru sănătatea sistemului nervos. Mai mult decât atât, administrarea acidului folic în timpul sarcinii a devenit o recomandare des întâlnită din partea medicilor specialiști. Dozajul adecvat de acid folic trebuie să țină cont și de alimentație și de stilul de viață.

Despre acidul folic se știe deja că joacă un rol important în scăderea riscului defectelor de tub neuronal în cazul nou-născuților și că, alături de alte vitamine din complexul B, are efecte benefice asupra creierului. De asemenea, acidul folic contribuie la metabolismul normal al homocisteinei. Mai exact, deficitul de acid folic este asociat cu creșterea nivelului de homocisteină, cu efect direct în crearea aterosclerozei și a altor boli cardiovasculare.

Lipsa de acid folic este deseori asociată cu prepararea termică excesivă a unor alimente sau o absorbție deficitară. Dar se consideră și că fumatul are efecte negative asupra nivelului de acid folic din organism.

Care sunt cele 8 vitamine din complexul B și care sunt principalele beneficii ale complexului de vitamine B?

Cele opt substanțe din complexul de vitamine B sunt tiamina (vitamina B1), riboflavina (vitamina B2), piridoxina (vitamina B6), cobalmina (vitamina B12), acid pantoteic (vitamina B5), niacina (vitamina B3), biotina (vitamina B7) și acidul folic (vitamina B9).

Fiecare dintre acestea, singure sau în combinație cu alte vitamine din complexul B, joacă un rol important pentru organism.

**Vitamina B1** (tiamina) este necesară pentru transmiterea impulsurilor nervoase și ajută la metabolismul energetic normal. Este cunoscută ca fiind „vitamina bunei dispoziții”, are efecte tonice și este utilă pentru cei care suferă de rău de mișcare (kinetosis); contribuie la funcționarea normală a sistemului nervos și la menținerea sănătății psihice. Surse naturale de vitamina B1 sunt pâinea și cerealele.

**Vitamina B2** (riboflavina) ajută la transformarea carbohidraților, grăsimilor și proteinelor în energie și intervine în menținerea vederii normale. Principalele surse naturale de vitamina B2 sunt laptele și iaurtul.

**Vitamina B3** (niacina) are efect direct în procesul de sinteză a grăsimilor și colesterolului. Ajută la scăderea nivelului de colesterol și, conform unor studii recente, joacă un rol relevant în protecția împotriva bolii Alzheimer și a declinului cognitiv care poate să apară odată cu înaintarea în vârstă. Surse naturale de vitamina B3 sunt peștele - ton, somon - carnea de pasare, ciuperci, mazare,

creveti, arahide etc.

**Vitamina B5** (acidul pantoneic) si vitamina B7 (biotina) au rol in transformarea grasimilor, proteinelor si a carbohidratilor in energie. Surse naturale de vitamina B5 si vitamina B7 sunt cerealele integrale, carnea, laptele, nucile si legumele.

**Vitamina B6** (piridoxina) este, de fapt, o coenzima care ajuta la descompunerea glicogenului. Are rol determinant in mentinerea sanatatii psihice si contribuie la metabolismul normal al proteinelor. Surse naturale de vitamina B6 sunt avocado, spanac, usturoi, banana.

**Vitamina B12** (ciancobalmina) contribuie la formarea normala a globulelor rosii, la sinteza normala a cisteinei, a fierului, la metabolismul energetic normal, are rol in protectia celulelor hepatice si in functionarea corecta a tractului gastrointestinal. Surse naturale de vitamina B12 sunt, cu precadere, cele de origine animala, precum pestii si fructele de mare, carnea, ouale si lactatele.

### **Cand este Doppelherz® aktiv Acid folic + Complex de Vitamine B potrivit pentru mine?**

Datorita componentei complete de substante nutritive, Doppelherz® aktiv Acid folic + Complex de vitamine B are o larga serie de recomandari. Comprimatul retard special conceput permite eliberarea de substante pe parcursul mai multor ore. Suplimentul alimentar cu aport semnificativ de acid folic si complex de vitamine B se recomanda femeilor in perioada de pre-conceptie, gravidelor, persoanelor cu un ritm de viata stresant si alert, celor cu risc de atac cerebral si boli cardiovasculare, persoanelor care prezinta dezechilibru hormonal, celor care se confrunta cu anemia sau migrene.

Beneficiile complexului de vitamine B recomanda suplimentul alimentar Doppelherz® aktiv Acid folic + Complex de Vitamine B pentru orice persoana care isi doreste sa compenseze deficientele de alimentatie cotidiene si ritmul alert si stresant de zi cu zi prin suplimente dedicate si de calitate.

Suplimentul alimentar Doppelherz® aktiv Acid folic + Complex de Vitamine B este disponibil la un raport calitate - pret optim si este recomandat de beneficiile si complexul de vitamine si minerale pe care il ofera.

Pentru mai multe informatii privind proprietatile elementelor din compozitia Doppelherz® aktiv Acid folic + Complex de Vitamine B, consultati prospectul disponibil.

### **Un comprimat contine:**

600 µg Acid folic, 4,2 mg Vitamina B1, 4,8 mg Vitamina B2, 6 mg Vitamina B6, 3 µg Vitamina B12, 18 mg Acid pantotenic, 21,6 mg Niacina, 150 µg Biotina.

### **Mod de administrare:**

Se administreaza un comprimat zilnic, in timpul mesei sau imediat dupa aceasta, cu o cantitate suficienta de lichid

### **Atentionari:**

A nu se depasi doza recomandata pentru consumul zilnic.

Suplimentele alimentare nu pot fi utilizate pentru inlocuirea unui regim alimentar variat si echilibrat si a unui mod de viata sanatos.

A nu se lasa la indemana si la vederea copiilor mici.

A se pastra la temperaturi ce nu depasesc 25°C, in ambalajul original.