

Witaminy z grupy B w praktyce

Dlaczego forma witaminy znaczy więcej niż jej ilość i jak stosować preparat, żeby uniknąć nieprzyjemnej niespodzianki. Krótki poradnik dla świadomego wyboru.



Materiał informacyjny BestLab. Suplement diety nie jest lekiem.

Co znajdziesz w środku

- 1 Witaminy z grupy B w pigułce
- 2 Aktywne formy, czyli skąd biorą się różnice w cenie
- 3 Kiedy warto rozważyć suplementację
- 4 Jak stosować, żeby miało sens
- 5 Płynna forma: zalety i ograniczenia
- 6 Sześć najczęstszych błędów
- 7 Pytania, które dostajemy najczęściej
- 8 Skład Best B-Complex

„Witaminy z grupy B odgrywają kluczową rolę w utrzymaniu zdrowia i energii, ale ich niedobory są bardzo powszechne. Best B-Complex to suplement dostarczający aktywnych form tych witamin, co sprawia, że ich działanie jest jeszcze bardziej efektywne.”

Olga Grech i Jakub Mauricz

Autorzy receptury Best B-Complex

1 Witaminy z grupy B w pigułce

Grupa B to nie jedna witamina, tylko kilkanaście różnych związków, które pracują razem. Najkrócej: odpowiadają za wyciąganie energii z jedzenia, za pracę układu nerwowego i za produkcję czerwonych krwinek.

Są rozpuszczalne w wodzie, więc organizm ich nie magazynuje. Nadmiar wydala, a braki pojawiają się szybciej, niż przy witaminach rozpuszczalnych w tłuszczach. Zużycie rośnie przy stresie, przy alkoholu i przy diecie opartej na przetworzonym jedzeniu.

Dlatego preparaty z grupą B są tak popularne. I dlatego tak łatwo kupić taki, z którego organizm skorzysta w niewielkim stopniu.

2 Aktywne formy, czyli skąd biorą się różnice w cenie

To najważniejszy rozdział tego poradnika. Dwa preparaty mogą mieć na etykiecie te same witaminy i te same procenty normy, a różnić się ceną kilkukrotnie. Różnica siedzi w formie chemicznej, a tę widać dopiero w składzie.

Część witamin z grupy B trafia do preparatów w postaci, którą organizm musi najpierw przerobić na formę aktywną. U większości ludzi ta przeróbka działa sprawnie. U części nie do końca.

1 Witamina B12: metylokobalamina kontra cyjanokobalamina

Cyjanokobalamina jest tania i trwała, ale organizm musi ją przekształcić. Metylokobalamina jest już w formie gotowej do użycia.

2 Kwas foliowy kontra 5-MTHF

To najczęściej omawiany przykład. Spora część populacji ma wariant genu MTHFR, który utrudnia przekształcanie zwykłego kwasu foliowego w formę aktywną. Postać 5-MTHF omija ten etap w całości.

3 Witamina B6: pirydoksalo-5-fosforan kontra chlorowodorek pirydoksyny

P-5-P to forma, w której witamina B6 realnie pracuje w organizmie. Tańsza postać wymaga przekształcenia w wątrobie.

4 Jak to sprawdzić w sklepie

Odwróć opakowanie i przeczytaj skład. Szukaj słów: metylokobalamina, pirydoksalo-5-fosforan, 5-metylotetrahydrofolian. Jeśli widzisz cyjanokobalaminę i zwykły kwas foliowy, wiesz, za co płacisz mniej.

5 Nie porównuj samych procentów normy

Tysiąc procent normy w formie, którą organizm musi dopiero przerobić, nie jest automatycznie lepsze od mniejszej dawki w formie gotowej.

3 Kiedy warto rozważyć suplementację

- Gdy chcesz zadbać o prawidłowy poziom energii.
- Gdy zależy Ci na wsparciu układu nerwowego.
- Gdy Twoja dieta opiera się głównie na przetworzonym jedzeniu.
- Gdy jesteś na diecie roślinnej, bo witamina B12 występuje głównie w produktach odzwierzęcych.

Produkt nie jest przeznaczony dla dzieci, kobiet w ciąży i karmiących piersią. Osoby przyjmujące leki powinny skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem stosowania.

4 Jak stosować, żeby miało sens

Porcja 15 ml, czyli jedna miarka.

Przygotowanie Wstrząsnąć butelką, rozpuścić w 100 ml wody, wymieszać i wypić.

Pora Po obfitym posiłku. To nie jest sugestia, tylko warunek. Wyjaśnienie niżej.

Po otwarciu Przechowywać w lodówce i zużyć w ciągu 5 tygodni.

Opakowanie 500 ml, czyli 33 porcje po 15 ml.

Dlaczego koniecznie po posiłku

- Preparat zawiera **witaminę B3**. Przyjęta na pusty żołądek może wywołać tak zwany **flush niacynowy**: rozszerzenie naczyń krwionośnych, które objawia się zaczerwienieniem i pieczeniem skóry.
- To zjawisko jest nieprzyjemne, ale przemijające i nie jest groźne.
- **Przyjęcie po obfitym posiłku po prostu mu zapobiega.** To najczęstszy powód, dla którego ludzie odstawiają preparaty z grupą B, a wystarczy zmienić porę.

5 Płynna forma: zalety i ograniczenia

Płyn ma dwie realne przewagi nad kapsułką. Po pierwsze, nie trzeba nic połykać, co ma znaczenie dla osób, które mają z tym trudność. Po drugie, łatwo zmniejszyć porcję, jeśli ktoś chce zacząć ostrożniej.

Ma też ograniczenie, o którym warto wiedzieć przed zakupem. **Po otwarciu butelka musi stać w lodówce i trzeba ją zużyć w ciągu pięciu tygodni.** Opakowanie starcza na 33 porcje, więc przy codziennym stosowaniu zmieścisz się w tym oknie, ale przy braniu co drugi dzień już nie.

Wniosek praktyczny: ten preparat ma sens, gdy stosujesz go regularnie. Przy okazjonalnym sięganiu część zawartości się zmarnuje.

6 Sześć najczęstszych błędów

1 Wypicie na pusty żołądek

Najczęstszy błąd przy tym preparacie. Witamina B3 może wtedy wywołać zaczerwienienie i pieczenie skóry. Zawsze po obfitym posiłku.

2 Butelka poza lodówką po otwarciu

Po otwarciu miejsce jest jedno: lodówka. I pięć tygodni na zużycie.

3 Brak wstrząśnięcia przed użyciem

Składniki opadają. Bez wstrząśnięcia pierwsze porcje będą uboższe, a ostatnie zbyt stężone.

4 Picie nierozcieńczonego

Porcję rozpuszcza się w 100 ml wody. Nierozcieńczony płyn jest niepotrzebnie intensywny w smaku.

5 Wybór po procentach normy na froncie

Bez sprawdzenia formy chemicznej te procenty nie mówią, ile organizm wykorzysta.

6 Podawanie dzieciom, bo to płyn

Płynna postać nie oznacza, że produkt jest dla dzieci. Ten nie jest.

7 Pytania, które dostajemy najczęściej

Poczerwieniała mi skóra i piecze. Czy to coś złego?

To najprawdopodobniej flush niacynowy, czyli reakcja na witaminę B3 przyjętą przy zbyt pustym żołądku. Jest przemijający. Kolejną porcję weź po obfitym posiłku.

Czy mogę podać ten preparat dziecku?

Nie. Produkt nie jest przeznaczony do stosowania przez dzieci, mimo że ma postać płynną.

Czy mogę stosować w ciąży albo przy karmieniu?

Nie. Producent wyklucza stosowanie przez kobiety w ciąży i karmiące piersią.

Na ile wystarcza jedna butelka?

Na 33 porcje po 15 ml, czyli około miesiąca codziennego stosowania. Po otwarciu należy ją zużyć w ciągu pięciu tygodni.

Biorę leki. Czy mogę łączyć?

Osoby przyjmujące produkty lecznicze powinny skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem stosowania.

Gdzie produkowane są suplementy BestLab?

W Polsce, w zakładach spełniających wysokie standardy jakości. Każda partia przechodzi badania w niezależnym laboratorium JS Hamilton.

8 Skład Best B-Complex

Zawartość w jednej porcji, 15 ml.

Pantotenian wapnia (B5)	120 mg (2000%)
Betaina bezwodna	100 mg
Inozytol (B8)	75 mg
Cholina (B4)	75 mg
Kwas para-aminobenzoesowy (B10)	45 mg
Monoazotan tiaminy (B1)	24 mg (2181%)
Ryboflawina (B2)	24 mg (1714%)
Kwas nikotynowy (B3)	16 mg (100%)
Pirydoksalo-5-fosforan (B6)	15 mg (1071%)
Biotyna (B7)	900 µg (1800%)
Kwas foliowy jako 5-MTHF (B9)	600 µg (300%)
Metylokobalamina (B12)	100 µg (4000%)

Porcji w opakowaniu

33 × 15 ml

Wartości w nawiasach to procent Referencyjnej Wartości Spożycia. Zawartość opakowania: 500 ml, 33 porcje po 15 ml. Skład: woda oczyszczona, gliceryna, witamina B5 (pantotenian wapnia), betaina bezwodna, naturalny aromat pomarańczowy, witamina B8 (inozytol), witamina B4 (dzuwinian choliny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witamina B10 (kwas para-aminobenzoesowy), witamina B1 (monoazotan tiaminy), witamina B2 (ryboflawina), substancja konserwująca (sorbinian potasu), witamina B3 (amid kwasu nikotynowego), witamina B6 (pirydoksalo-5-fosforan), witamina B7 (biotyna), witamina B9 (sól glukozaminowa kwasu (6S)-5-metylotetrahydrofoliowego), witamina B12 (metylokobalamina).

Oświadczenia zdrowotne dopuszczone dla składników tego produktu

- Ryboflawina przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.
- Ryboflawina pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.
- Biotyna pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego.
- Witamina B6 pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.
- Kwas foliowy bierze udział w procesie podziału komórek.
- Witamina B12 pomaga w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu energetycznego.

Suplement diety nie jest lekiem i nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety. Zrównoważony sposób żywienia i prawidłowy tryb życia są ważne dla funkcjonowania organizmu. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Produkt nie jest przeznaczony do stosowania przez dzieci, kobiety w ciąży i karmiące piersią. Osoby przyjmujące produkty lecznicze powinny skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem spożywania. Po otwarciu przechowywać w lodówce i zużyć w ciągu 5 tygodni. Przechowywać w sposób niedostępny dla małych dzieci.

BEST LAB SP. Z O.O.

ul. Grzybowska 87, 00-844 Warszawa
NIP 5272991208 · KRS 0000956521
tel. 793 787 737 · EAN 5904917029664

