

Vitamine B-complex

Vitamine B-complex is een verzamelnaam voor verschillende B-vitaminen. Als groep zijn de vitaminen B van belang voor groei en stabiliteit van zenuwcellen. Een bekend voorbeeld hiervan is foliumzuur (vit. B11) dat moeders tijdens de eerste maanden van de zwangerschap slikken om een goede ontwikkeling van de foetus te bevorderen. Ook de consequenties van een vitamine B12 tekort is een bekend voorbeeld (o.a. tintelingen, vermoeidheid en neurologische problemen). Maar ook de andere B-vitaminen hebben belangrijke functies.



In het kort:

Vitamine B1 (thiamine): Belangrijk bij stofwisselingsprocessen van hersenen en het perifere zenuwstelsel. Ondersteunt de antioxidant werking van vitamine E en vitamine B6.

Vitamine B2 (riboflavine E101): Speelt een belangrijke rol bij de normale celfunctie, maar ook bij bijv. regulering van de schildklier en het vormen van rode bloedcellen.

Vitamine B3 (nicotinezuur; E375): Van belang bij de productie van neurotransmitters (de signaalstoffen tussen zenuwcellen) en bij de omzetting van koolhydraten tot glucose. Heeft een kalmerend effect.

Vitamine B5 (panthoteenzuur): Cruciaal bij de synthese van acetylcholine. Acetylcholine is de belangrijkste neurotransmitter voor geheugenfuncties en het autonome zenuwstelsel. Dit deel van het zenuwstelsel regelt vooral de werking van inwendige organen. Het regelt onder andere de ademhaling, de spijsvertering en het verwijden en vernauwen van bloedvaten en het beïnvloedt ook de hartslag. Verder draagt het bij aan bescherming van het ruggenmerg.

Vitamine B6 (pyridoxine): Eigenlijk bestaat vitamine B6 zelf ook weer uit 7 verschillende stoffen. Als groep is B6 van belang voor het omzetten van bloedsuiker in glucose (de enige brandstof voor het brein), het verbetert geheugenfuncties en stimuleert het immuunsysteem. Een aantal studies laat een verbetering van concentratie zien bij ADHD-ers wanneer B6 samen met magnesium wordt gebruikt.

Vitamine B8 (Biotine): In de VS heet dit B7. B8 is essentieel bij de opname van vitamine C, ook is het van belang bij herstel processen van zenuwen, haar, huid en nagels.

Vitamine B10 (PABA): Eigenlijk geen echte B-vitamine. PABA tekort leidt tot: depressie, irritatie, vermoeidheid, bepaalde vormen van eczeem, en vroegtijdig grijs worden.

Vitamine B11 (foliumzuur): In de VS heet dit vitamine B9. Foliumzuur helpt de bloedcirculatie in het brein en is vooral van belang bij het afbreken van homocysteïne. Homocysteïne is giftig voor hersencellen en wordt sterk in verband gebracht met hersenberoertes en hart en vaatziekten. Daarnaast van groot belang voor de ontwikkelende foetus. Foliumzuur supplementatie dient altijd vergezeld te gaan van B12 supplementatie. Foliumzuur supplementatie kan namelijk een tekort aan B12 maskeren, wat op termijn tot onomkeerbare neurologische complicaties kan leiden.

Vitamine B12 (cobalamine): B12 tekort kan een rol spelen bij cognitieve problemen en leerproblemen, bij geheugen problematiek, verminderd logisch redeneren maar ook verminderd functioneren van het ruggenmerg.

Wij hebben voor vitamine B-complex gekozen voor Orthica vanwege de hoge concentratie, het complete vitamine B spectrum, de afwezigheid van gluten, geur-, kleur- zoet- en smaakstoffen

Dit supplement bevat ook nog choline bitartaat: van belang voor de productie van acetylcholine; Inositol: helpt bij de signaal overdracht binnenin de cel; *fucus vesiculosus* (blaaswier): een natuurlijke bron van jodium en *medicago sativa* (alfalfa).