

A bőr és a haj tápláléka

A B-KOMPLEX a vízben oldódó vitaminok csoportja. Ezeket a vitaminokat a test nem tudja elraktározni, mivel izzadsággal és a vizelettel távoznak a szervezetből, ezért minden nap be kell vinni őket a táplálékkal vagy a táplálékkiegészítővel. A vitaminoknak nincs energiaértékük, természetes katalizátorai (gyorsítói) számos biokémiai folyamatnak, amelyek szabályozzák az anyagcserét a sejtekben, szövetekben és a szervekben. Lehetővé teszik az energia felszabadítását, ami-erősíti az egyes szervek biológiai szerepét. AB-vitamincsalád minden tagjának egyedi az alakja és a funkciója. A B1-, B2-, B3- vitaminok és a biotin részt vesznek az energiaképzés különböző folyamataiban, a B6- vitamin esszenciális az aminosavak metabolizmusában, a B12- vitamin és a folsav pedig megkönnyítik a sejtek osztódását. Mindegyikük rendelkezik egyéb funkciókkal is:

- **B1- vitamin** - jótékonyan hat az idegek, az agy, az emésztő szervek, a szív és a máj működésére. Nélkülözhetetlen a szénhidrátok emésztésében. A szervek, amelyek a szénhidrátokból nyerik az energiájukat (idegek, agy, vörös vérsejtek), különösen érzékenyek a B1- vitamin hiányára, ami lassú emésztéssel, fáradtsággal, a szív működés rendellenességeivel jár együtt.
- **B2- vitamin** - óvja az emésztőrendszert, a szemet, a bőrt és a nyálkahártyát. Hatásos összetevője kb. 60 féle enzimnek, jelentős szerepet játszik számos anyagcsere folyamatban, különösen a fehérjék és az energiát adó anyagok emésztésében.
- **B6- vitamin** - szükséges a nyálkahártyának, az idegeknek és a bőrnek. A fehérjék anyagcseréjében: ki- és átépíti, továbbá felbontja az aminosavakat. Részt vesz a vérképzésben, az idegrendszeri impulzusok továbbítóinak szintézisében és növekedésében, a szervezet minden sejtjének védelmében és reprodukciójában.
- **B12- vitamin** - a sejtmag-fehérjének az összetevője. Jelentős szerepe van a vörös vérsejtek, enzimek és nukleinsavak képzésében. Nélkülözhetetlen az idegrendszer növekedésében és működésében.
- **Nikotinamid (B3)** - hasznos az emésztőrendszernek és az idegeknek. Központi szerepe van az anyagcserében: a szénhidrátok és zsírsavak szintézisében és lebontásában, a koleszterin szintézisében, energiaképzésben és kedvezően hat a vérkeringésre.
- **Pantotensav (kalcium pantotenát - B5)** - szükséges a hajnak és a bőrnek. Antistressz vitaminnak is nevezik. Megtalálható minden élő sejtben. Központi szerepe van a szénhidrátok, aminosavak és zsírok anyagcseréjében.
- **Élesztő** - mint a B- vitamin természetes forrása. A B- vitamincsaládot tavasz folyamán nagyon hasznos szedni annak érdekében, hogy megfelelően tápláljuk a bőrünket és előkészítsük azt a nyári káros hatásokkal szemben. A B vitamincsalád optimális adagja megtalálható a Dr. Förster készítményben, melynek összetételében minden fontosabb vitamin jelen van: B1-, B2-, B6-, B12- vitamin, nikotinamid (B3), kalcium pantotenát (B5), folsav (B9).