

coralclub

B-Prime Direct

Hiilgav



Revolutsioon meditsiinis – kuidas maailm B-vitamiinidest teada sai

B-vitamiinide ajalugu algab salapärase beriberi haigusega, mis tabas 19. sajandi lõpus meremehi.

Jaapani arst Takaki Kanehiro avastas, et terved inimesed söid sellel perioodil metsikut riisi ja need, kes söid valget riisi kannatasid nõrkuse ja närvisüsteemi probleemide all.

Hilisem poola keemik Kazimierz Funk eraldas riisikliidest aine, mis ennetab haigusi ja andis sellele nime "vitamiin" (ld *vita* – elu).

B1-vitamiini (tiamiini) avastamine

andis tõe uutele uuringutele, ja järgnevatel aastakümnetel avastati veel 9 B-grupi vitamiini. Kõik need osutusid energia, naha ja närvisüsteemi tervise säilitamiseks oluliseks.



"Mitteametlikud vitamiinid" B4 (koliin) ja B8 (inositool)

Teadlased pöörasid tähelepanu ka vitamiinitaolistele ainetele, mis toetavad närvisüsteemi tervist ja normaalset ainevahetust rakkudes. Tänapäeval leidub neid sageli B-vitamiini kompleksides.



Koliin

Õige rasvade
ainevahetus

Kognitiivsete
funktsioonide töö

Inositool

Insuliini taseme
kontroll

Närviimpulsside
ülekanne

Harmooniliseks toimimiseks vajab keha pidevalt B-grupi vitamiine

B3 B5 B6 B7 B12

Glükoosi
ainevahetus [1]

B1 B2 B3 B5

Immuunsüsteem [2]

B2 B3 B5 B9 B12

Tugi- ja liikumissüsteem
[5]

B1 B3 B5 B6 B7 B12

Rasvade
ainevahetus [1]

B1 B2 B3 B5 B9 B12

Kognitiivsed funktsioonid
[3]

B2 B3 B5 B6 B7

Antioksidantne ja
põletikuvastane toime [6,7]

B1 B3 B5 B6 B7 B9

Valkude ainevahetus [1]

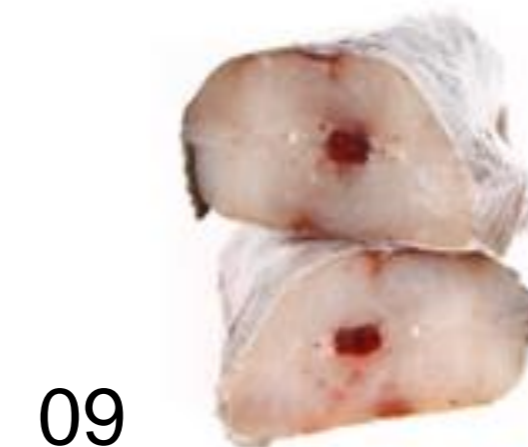
B1 B2 B3 B5 B6 B7

Mikrobiota tasakaal [4]

B1 B3 B5 B6 B7 B12

Hormoonide ja neurotransmitterite
süntees [8,9]

Järgmised toidud aitavad rikastada teie dieeti B-vitamiinidega:



01. Seeme

B1

02. Tatar

B1

03. Kaer

B1 B8

04. Maapähkel

B1 B9

05. Valged seened

B3 B5

06. Pähklid

B3 B5 B7 B8

07. Maks

B3 B4 B5 B7 B9 B12

08. Kaunviljad

B7 B8 B9

09. Skumbria

B6

Järgmised toidud aitavad rikastada teie dieeti B-vitamiinidega:



10



11
1



12



13



14



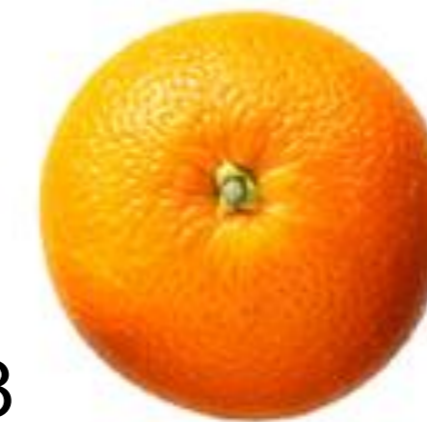
15



16



17



18

10. Kreeka pähkel

B6

11. Spinat

B6

B9

12. Bataat

B6

13. Munad

B3

B4

B5

B7

14. Rannakarbid

B12

15. Heeringas

B12

16. Liha

B4

B12

17. Lõhe

B4

18. Tsitruselised

B8

Kuid on faktorid

mis ei võimalda meil saada toidust
vitamiine täisväärtuslikul moel



Alkohol segab vitamiinide imendumist ning kiirendab nende kehast väljaviimist



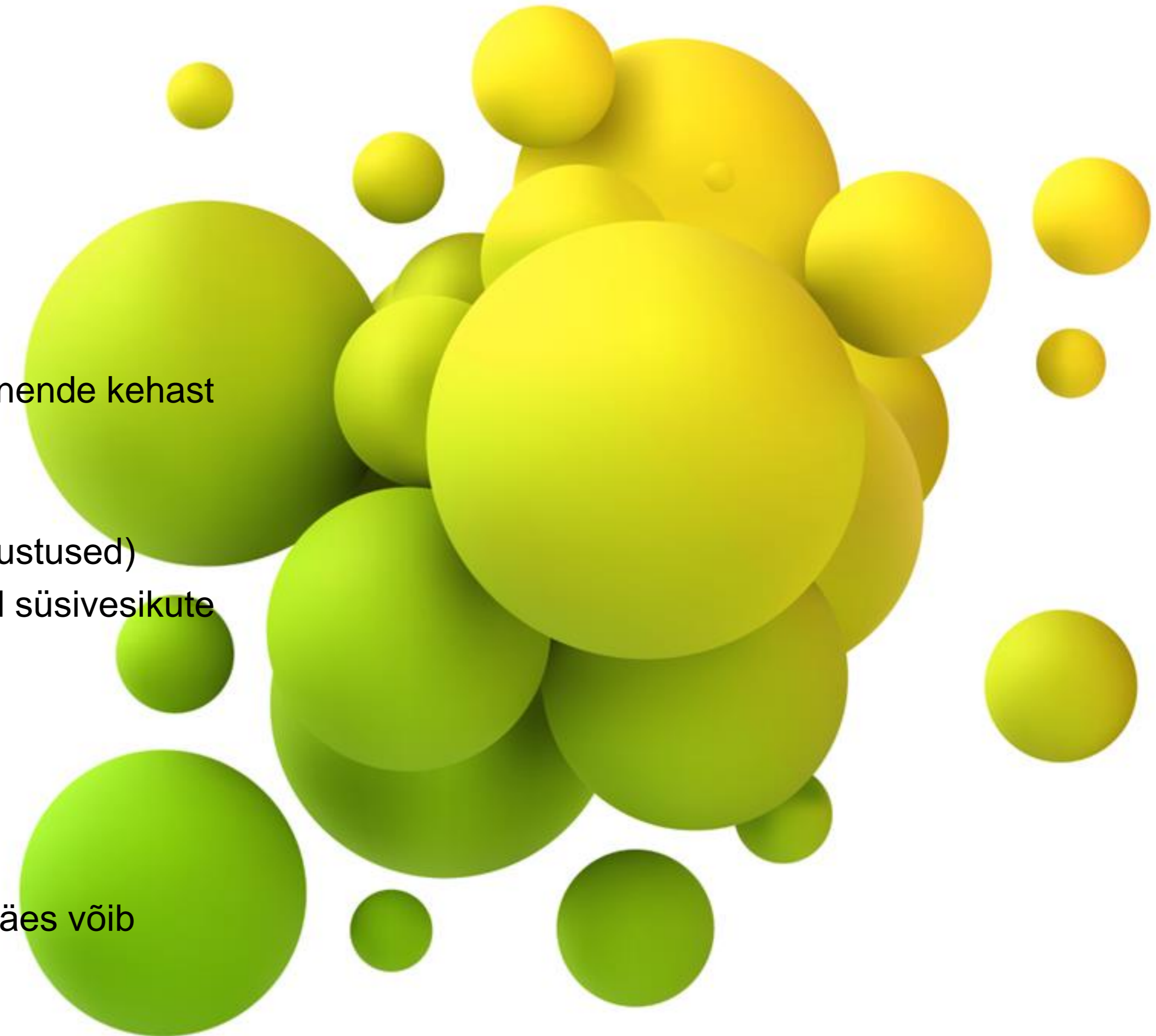
Kiirete süsivesikutega tooted (küpsised, kiirtoit, maiustused) stimuleerivad keha kulutama kiiremini vitamiinivarusid süsivesikute töötlemisele



Teravilja tööstuslik töötlemine eemaldab toidust märkimisväärse osa vitamiine



Kuumtöötlus ja pikaajaline toidu säilitamine valguse käes võib põhjustada vitamiinide kadu



B-vitamiinide puudus võib ilmnedas varases staadiumis märkamatult

Tasub pöörata tähelepanu nendele sümptomitele:

Energiapuudus ja uneprobleemid

Aeglane haavade paranemine ja nahalööbed

Juuste ja küünte haprus

Nõrgenenud immuunsus

Ärrituvus ja ärevus

Naha ja limaskestade kuivus

Riskigrupid

Mõned eluolud võivad suurendada vitamiinipuuduse tõenäosust

- Vanem iga
- Seedetrakti haigused
- Ainevahetusega seotud haigused (nt diabeet)
- Teatud ravimite kasutamine (nt kombineeritud suukaudsed rasestumisvastased vahendid)
- Intensiivne füüsiline ja vaimne koormus
- Halvad harjumused






Taimetoitlastel ja veganitel on kõige tõenäolisemalt B-vitamiinide puudus

Neil, kes loomset päritolu toitu ei tarbi, on eriti oluline jälgida vitamiini B12 taset, mida taimsetes toiduainetes praktiliselt ei leidu. Puuduse tõhusaks täitmiseks võib dieedile lisada toidulisandeid.

B-Prime Direct

Kaasaegne B-grupi vitamiinide kompleks kõige biosaadavamates vormides defitsiidi täitmiseks ja keha terviklikuks toetamiseks





Uus Coral Clubi sarja väljastamise vorm on pakid pulbriga, mis lahustub suus



Kiire omastamine

Pulber hakkab toimima praktiliselt kohe pärast keele peale sattumist, kuna toimeained imenduvad kiiresti läbi suu limaskesta



Mugav kasutamine

Toodet ei pea võtma veega ega seda vees lahustama; seda on ka tablettidega võrreldes lihtsam alla neelata




Mobiilne pakend

Ideaalne formaat aktiivse elustiili jaoks - väike ja kerge kotike, mille võite kõikjale kaasa võtta



10 B-grupi vitamiini kaasaegsel biosaadaval kujul



B1	B2	B3	B4
Tiamiinvesinikkloriid	Riboflaviin 5-fosfaat	Nikotiinamiid	Koliintsitraat
närvisüsteemi ja süsivesikute ainevahetuse toetamiseks	energiavahetuse ja antioksidantse kaitse jaoks	naha tervise ja normaalse ainevahetuse jaoks	aju ja rakumembraanide funktsiooni toetamiseks
5 mg — 357%*	6 mg — 375%* aktiivne vorm***	30 mg — 167%* ei põhjusta punetust	100 mg — 20%*

*protsent soovitatavast päevasest vajadusest

**vorm, mida keha saab kohe kasutada oma vajaduste jaoks, ilma täiendava keemilise töötluseta

10 B-grupi vitamiini kaasaegsel biosaadaval kujul

B8

Müo-inositol

närviimpulsside ülekande ning psühho-emotsionaalse seisundi parandamise jaoks

75 mg — 15%*

aktiivne vorm

B9

Metüültetrahydrofolaatkaltsium

tugeva immuunsuse ning rakkude taastumise ja uuenemise jaoks

200 mcg — 100%*

patenteeritud aktiivne vorm
Extrafolate-S®

B12

Metüülkobalamiin

metüülitud vorm paremaks omastamiseks; tõstab energiataset ning toetab närvisüsteemi

9 mcg — 900%*

*protsent soovitatavast päevasest vajadusest

Patenteeritud B9-vitamiini vorm ExtraFolate-S™ – turvaline manustamine, kiire toime

Vitamiini aktiivse vormi metifolaadi
(metüültetrahydrofolaadi) eelised:

- Keha saab seda kohe kasutada, sellal kui tavaline foolhape nõuab esialgset töötlust seedetraktis
- Ei varja B12-vitamiini puudust, mis võib juhtuda foolhappe suurte annuste manustamise korral



ExtraFolate-S[®]
Crystal[★]

Prantsuse firmalt
Gnosis by Lesaffre

1 B-prime Directi annus



Peterselli

200 g



Maisi

350 g



Ube

1,07 kg



Anšooviseid

170 g



Poolkõva juustu

630 g



Päevalilleseemneid

1 kg



Kalkunimaksa

200 g

B-Prime Direct



Kõrge energiatase ja keskendumisvõime



Mälu ja ajutöö paranemine



Terve nahk, küüned, juuksed



Kõrge vastupidavus stressile



Suurepärane tuju



B-Prime Direct – kuidas manustada

1 kotike päevas, hommikul pärast sööki

Ei pea vees lahustama



Võtke kotike pakist välja



Avage rebimisriba abil



Kallake kotikese sisu otse keelele
peale



Andke pulbril keele peal lahustuda enne, kui neelate seda alla ilma, et jooksite vett peale

B-Prime Direct – teie energia tõstja

Kõrge vaimse koormuse puhul



Enne või pärast trenni



Enne pidu



Reisi ajal



Stressi korral



B-Prime Direct – parimad kombinatsioonid Coral Clubi toodetega



Metastick

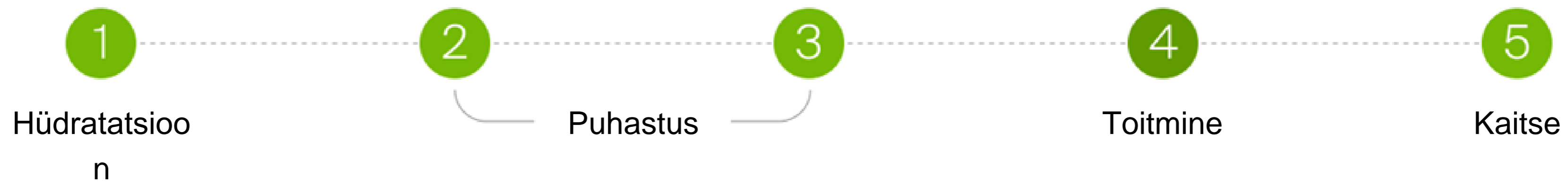
B-vitamiinide ja kasulike bakterite kompleks säilitab veelgi tõhusamalt mikrofloora tasakaalu. Pro-, pre- ja metabiootikumid osalevad B2-, B6-, B9- ja B12-vitamiinide sünteesis, mis omakorda parandab ainevahetust ja tugevdab soole barjäärifunktsioone.



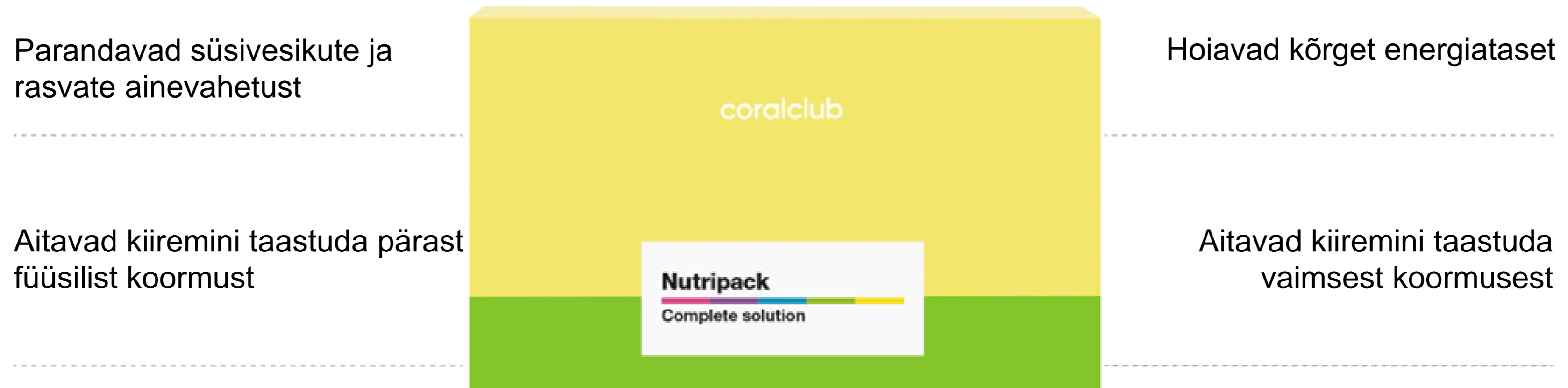
Lecithin

B-vitamiinid täiendavad letsitiini toimet, mis toetab närvisüsteemi talitlust. Koos aitavad need parandada ajutegevust ja kaitsta keha stressi eest.

Täiendage tervise kontseptsiooni 4. sammu B-Prime Directiga



Tervise kontseptsiooni etapid.
B-grupi vitamiinid tõhustavad Nutripacki mõju:



Uus väljastamise vorm:
tõhus ning mugav



B-Prime Direct

Hiilgav



coralclub

Kõrge vitamiinide sisaldus

10 B-grupi vitamiini kõige
kaasaegsemalt kujul



Ere tsitruseline maitse ilma suhkruta



Kirjanduslikud allikad

1. Bender D. A., Cunningham S. M. C. Introduction to nutrition and metabolism. – CRC Press, 2021.
2. Peterson C. T. et al. B vitamins and their role in immune regulation and cancer //Nutrients. – 2020. – T. 12. – №. 11. – C. 3380.
3. Calvaresi E., Bryan J. B vitamins, cognition, and aging: a review //The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences. – 2001. – T. 56. – №. 6. – C. P327-P339.
4. Wibowo S., Pramadhani A. Vitamin B, Role of Gut Microbiota and Gut Health //Vitamin B and Vitamin E-Pleiotropic and Nutritional Benefits. – 2024.
5. Dai Z., Koh W. P. B-vitamins and bone health—a review of the current evidence //Nutrients. – 2015. – T. 7. – №. 5. – C. 3322-3346.
6. Olfat N., Ashoori M., Saedisomeolia A. Riboflavin is an antioxidant: A review update //British Journal of Nutrition. – 2022. – T. 128. – №. 10. – C. 1887-1895.
7. Lotto V., Choi S. W., Friso S. Vitamin B6: a challenging link between nutrition and inflammation in CVD //British Journal of Nutrition. – 2011. – T. 106. – №. 2. – C. 183-195.

8. Kennedy D. O. B vitamins and the brain: mechanisms, dose and efficacy—a review //Nutrients. – 2016. – T. 8. – №. 2. – C. 68.
9. Tamanna T. et al. Role of Vitamins in Health and Disease: A Vitamin B Perspective //Hydrophilic Vitamins in Health and Disease. – Cham : Springer International Publishing, 2024. – C. 67-86.