

## Actief Vitamine B Complex - 60 caps

BON0781

Koop dit product op <https://www.nutri4all.nl/actief-vitamine-b-complex-60-caps>

Bonusan Actief Vitamine B-complex bevat alle acht B-vitaminen. De combinatie van de B-vitaminen in dit complex en de aan vitamine B verwante stoffen ondersteunen het onderlinge samenspel van de ingrediënten. Voor de vitamine B2, B6, B11 (folaat) en B12 in dit complex voegen we de actieve vorm toe, dat bevordert de opname door het lichaam.

## Beschrijving

Bonusan Actief Vitamine B-complex bevat alle acht B-vitaminen. De combinatie van de B-vitaminen in dit complex en de aan vitamine B verwante stoffen ondersteunen het onderlinge samenspel van de ingrediënten. Voor de vitamine B2, B6, B11 (folaat) en B12 in dit complex voegen we de actieve vorm toe, dat bevordert de opname door het lichaam.

Uitgebalanceerd B-complex met aanverwante stoffen zoals choline, inositol en PABA voor optimaal synergistisch functioneren

### Waarom een vitamine B-complex?

B-vitaminen functioneren als sleutelonderdelen (co-enzymen) van belangrijke enzymen in het lichaam en zijn betrokken bij allerlei biochemische reacties. Lange tijd werd gedacht dat vitamine B één verbinding was. Nader onderzoek wees uit dat het verschillende stoffen zijn die vaak samen in voedsel voorkomen. B-vitamines dragen onder andere bij tot de normale werking van het zenuwstelsel, vermindering van vermoeidheid en moeheid en tot een normaal energieleverend metabolisme (B2, B3, B6 en B12). Een vitamine B-complex is een voedingssupplement dat alle acht B-vitaminen bevat.

Een B-complex heeft (naast de bovengenoemde) nog meer gezondheidsvoordelen, zoals:

- Het draagt bij aan een normale psychologische functie (B1, B3, B6, B8, folaat, B12 en vit. C)
- Draagt bij aan de normale weerstand tegen stress (B5)
- Draagt bij tot de bescherming van cellen tegen oxidatieve schade (B2 en vit. C)
- Draagt bij tot een normale werking van het immuunsysteem (B12, folaat en vit. C)
- Draagt bij aan het proces van celvernieuwing (B12 en folaat)
- Het draagt bij aan een normale werking van het hart (B1)
- Draagt bij tot een normaal metabolisme van macronutriënten (B8)

### De voordelen van Bonusan Actief Vitamine B-complex

Het Actief Vitamine B-complex van Bonusan is meer dan compleet. Het onderscheidt zich doordat het naast alle acht B-vitaminen, waarvan vier in de actieve vorm, ook aan vitamine B verwante stoffen bevat. Hierdoor is het een compleet synergistisch product. Naast de B-vitaminen bevat het complex de aan B-vitaminen verwante stoffen choline, PABA en inositol. Deze ondersteunen de werking van de B-vitaminen.

Wij kiezen ervoor B-vitaminen in de actieve vorm toe te voegen. Hierdoor hoeft ons lichaam deze niet zelf om te zetten. Dit verhoogt de biologische beschikbaarheid en opname in het lichaam. Bonusan Actief Vitamine B-complex bevat naast een uitgebalanceerde dosering vitamine B6 - in de vorm van pyridoxaal-5-fosfaat (P5P) -, ook hoge kwaliteit vitamine B2 als riboflavine-5-fosfaat, B11 als actief folaat (5-MTHF) in plaats van foliumzuur en B12 als methyl- en adenosylcobalamine. Deze actieve B-vitaminen zijn niet afhankelijk van de lever en worden direct door het lichaam benut. Achter de dosering en samenstelling van het Actief Vitamine B-complex zit heel wat onderzoek en denkwerk. Zo ontwikkelde onze Research & Development afdeling een brede samenstelling dat optimale dagelijkse aanvulling biedt van de B-vitaminen, met slechts 1 tablet per dag.

### Hoge kwaliteit dankzij actieve B-vitaminen

Bonusan Actief Vitamine B-complex bevat de actieve vorm van B2, B6, B11 en B12. Vitamine B11 staat ook wel bekend onder de naam foliumzuur, of zijn actieve vorm folaat. Dit product bevat folaat als gepatenteerd glucosaminezout (5-MTHF) van Quatrefolics®. De vitamine B3 die we gebruiken is de flush-vrije variant inositolhexanicotinaat waarmee roodverkleuring (flush) van de huid voorkomen wordt. De toegevoegde vitamine C (als magnesiumascorbaat) ondersteunt de werking van de B-vitaminen. Het vergroot de opneembaarheid door het lichaam en verhoogt hierdoor de kwaliteit van het supplement.

Bij de samenstelling van een vitamine B-complex houden we rekening met een aantal factoren: aan de ene kant moet een ruime hoeveelheid B-vitaminen worden aangeboden aan het lichaam voor optimale opname. Aan de andere kant speelt de hoeveelheid en de samenstelling een rol bij de mate waarin de B-vitaminen samenwerken en er synergie bereikt wordt. Daarnaast is opname afhankelijk van het lichaamseigen biochemische omzettingsproces (transformeren van inactieve stoffen naar de actieve variant).

Dit ondervangen we door actieve vormen aan het Bonusan Actief Vitamine B-Complex toe te voegen van de vitaminen B2, B6, foliumzuur (folaat) en B12. Dit zijn namelijk de beschikbare B-vitaminen in actieve vorm. Andere B-vitaminen zijn niet in actieve vorm verkrijgbaar, ofwel ze zijn instabiel waar

### Geschikt voor ondersteuning in stress-situaties en vermindering van vermoeidheid en moeheid

Bonusan Actief Vitamine B-complex biedt ondersteuning in stress-situaties dankzij vitamine B5. De B-vitaminen worden dan snel opgebruikt door het lichaam en het B-complex kan dienen als aanvulling. Het Bonusan Actief Vitamine B-Complex ondersteunt onder andere het energieniveau (dankzij B1, B2, B3, B5, B6 en B12), draagt bij aan de normale werking van het zenuwstelsel (B1, B2, B3, B6, B8 en B12) en tot vermindering van vermoeidheid en moeheid (B2, B3, B5, B6, B11 en B12)

Omdat dit product vrij is van dierlijke substanties is het Actief Vitamine B-complex geschikt voor veganisten en vegetariërs. Door de aanwezigheid van vitamine B6 is het product niet geschikt voor kinderen tot en met 17 jaar.

### Aanbevolen gebruik

Tenzij anders aanbevolen 1 maal daags 1 capsule(s) tijdens of vlak na de maaltijd innemen.

### Bewaaradvies

Droog en bij kamertemperatuur bewaren. Buiten bereik van kinderen bewaren.

### Waarschuwing

Niet geschikt voor kinderen tot en met 17 jaar.

## Samenstelling

Samenstelling per capsule :  
(dagdosering)

|                                                                              |        |     |
|------------------------------------------------------------------------------|--------|-----|
| Vitamine B1 (als thiamine HCl)                                               | 24.00  | mg  |
| Actief vitamine B2 (als riboflavine-5-fosfaat)                               | 30.00  | mg  |
| Vitamine B3 (als inositolhexanicotinaat, flushvrije niacine)                 | 50.00  | mg  |
| Vitamine B5 (als calciumpantothenaat)                                        | 70.00  | mg  |
| Actief vitamine B6 (als pyridoxaal-5-fosfaat)                                | 10.00  | mg  |
| Actief vitamine B12 (als methylcobalamine en adenosylcobalamine/dibencozide) | 300.00 | mcg |
| Actief folaat (als glucosaminezout van 5-methyl-tetrahydrofolaat)            | 200.00 | mcg |
| D-Biotine                                                                    | 250.00 | mcg |
| Choline (als cholinebitartraat)                                              | 85.00  | mg  |
| Inositol                                                                     | 75.00  | mg  |
| PABA (para-aminobenzoëzuur)                                                  | 15.00  | mg  |
| Vitamine C (als magnesiumascorbaat)                                          | 70.00  | mg  |

### **Ingredienten**

Vitaminen, choline, capsulewand (cellulose (HPMC)), inositol, PABA, D-biotine, antiklontermiddel (magnesiumstearaat).

\* RI = Referentie-inname

|                    |                                                                                                                                   |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Categorie:</b>  | Vitamine B                                                                                                                        |
| <b>Ingrediënt:</b> | Choline, Folaat, Inositol, Vitamine B1, Vitamine B2, Vitamine B3, Vitamine B5, Vitamine B6, Vitamine B8, Vitamine B12, Vitamine C |
| <b>Vorm:</b>       | Capsule                                                                                                                           |
| <b>Vrij van:</b>   | Conserveringsmiddelen, Dierlijke substanties, Gluten, Lactose, Soja, Synthetische kleurstoffen, Synthetische smaakstoffen         |