

elevate



30 Δισπειρόμενα για καλύτερη απορρόφηση
δισκία Dispersible tablets for better absorption
tablets

Δοσολογία: 1 δισπειρώμενο δισκίο την ημέρα ή σύμφωνα με τις οδηγίες ενός επαγγελματία υγείας.

Αφήστε να λιώσει το δισκίο στο στόμα για λίγα λεπτά, σαν καραμέλα. Η απορρόφηση γίνεται από τη βλεννογόνο του στόματος.

Φυσικό συμπλήρωμα
διατροφής με

D3 | B6 | B9 | B12



D3 βιταμίνη

Για την διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των οστών, των μυών και την φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος

Η βιταμίνη D3 συμβάλλει στη φυσιολογική απορρόφηση του ασβεστίου και του φωσφόρου, στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των οστών και των δοντιών. Παίζει ρόλο στη διαδικασία της κυτταρικής διαίρεσης.

Συμβάλλει:

- στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων ασβεστίου στο αίμα,
- στη διατήρηση της φυσιολογικής λειτουργίας των μυών και
- στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.

Η έλλειψη ή ανεπάρκεια της βιταμίνης D σχετίζεται με:

1. Οστεοπόρωση στους ενήλικες.
2. Διαταραχή νευρικής και μυϊκής λειτουργίας.
3. Διαταραχές του ανοσοποιητικού συστήματος (προδιάθεση για λοιμώξεις).
4. Προδιάθεση για καρκίνο.
5. Προδιάθεση για υπέρταση και καρδιαγγειακά νοσήματα
6. Διαταραχές του μεταβολισμού της γλυκόζης (προδιάθεση για μεταβολικό σύνδρομο και σακχαρώδη διαβήτη).
7. Προδιάθεση για Alzheimer's και για επιληψία.
8. Προδιάθεση για σοβαρές δερματοπάθειες, όπως σκληροδερμία, λεύκη, συστηματικό ερυθηματώδη λύκο και ψωρίαση.
9. Προδιάθεση για ρευματοειδή αρθρίτιδα, μυϊκή ατροφία.
10. Προδιάθεση για Πολλαπλή Σκλήρυνση (Σκλήρυνση κατά πλάκας.)
11. Προδιάθεση για Άσθμα, Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια, κυστική ίνωση

ΣΚΕΛΕΤΙΚΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ

Η βιταμίνη D προάγει την απορρόφηση ασβεστίου στο έντερο και διατηρεί σταθερά τα επίπεδα του στο αίμα, αποτρέποντας υπασβεσταιμία. Η ανεπάρκεια βιταμίνης D οδηγεί σε δευτερογενή υπερπαραθυρεοειδισμό που προκαλεί αυξημένη οστική απώλεια, οστεοπενία, οστεομαλάκυνση, οστεοπόρωση και αυξημένο κίνδυνο κατάγματος.

ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Τα συμπληρώματα βιταμίνης D προστατεύουν τους ανθρώπους από την πνευμονία, τη γρίπη και τα απλά κρυολογήματα. Πρόκειται για την πιο πειστική μέχρι σήμερα επιστημονική διαβεβαίωση ότι η βιταμίνη D, πέρα από το να είναι ζωτική για την υγεία των οστών και των μυών, παράλληλα ενισχύει και το ανοσοποιητικό σύστημα. Διαπιστώθηκε ότι η λήψη συμπληρωμάτων βιταμίνης D γλιτώνει από

τέτοιες λοιμώξεις έναν άνθρωπο στους 33 (δηλαδή περίπου τρεις στους εκατό). Η αναλογία αυτή είναι καλύτερη και από τα εμβόλια γρίπης, τα οποία εμποδίζουν κατά μέσον όρο μία λοίμωξη γρίπης για κάθε 40 άτομα που έχουν εμβολιαστεί.

ΑΠΟΤΡΕΠΕΙ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΩΝ ΕΠΕΙΣΟΔΙΩΝ

Τα χαμηλά επίπεδα βιταμίνης D3 σχετίζονται με αυξημένη συχνότητα καρδιαγγειακών προβλημάτων που είναι συνήθη στους ασθενείς που υπέστησαν αγγειοεγκεφαλικό επεισόδιο . Από την άλλη πλευρά βρέθηκε ότι η ανεπάρκεια της βιταμίνης D3 σχετίζεται με αύξηση της αρτηριακής δυσκαμψίας, της ενδοθηλιακής δυσλειτουργίας στην αγωγιμότητα και της αντίστασης των αιμοφόρων αγγείων.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ: Η ύπαρξη ιδανικών επιπέδων βιταμίνης D3 σε ενήλικα άτομα θα πρέπει να περιληφθεί στις στρατηγικές της πρόληψης του αγγειοεγκεφαλικού επεισοδίου.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΣΤΗΝ ΑΣΦΑΛΗ ΚΥΗΣΗ

Έγκυρες μελέτες δείχνουν πως η σοβαρή ανεπάρκεια της βιταμίνης D πιθανώς να σχετίζεται με αυξημένα ποσοστά εμφάνισης σακχαρώδη διαβήτη κύησης, προεκλαμψίας, γέννησης εμβρύων με χαμηλό βάρος για την ηλικία κύησης, ενδομήτριο θάνατο του εμβρύου αλλά και, λόγω οστεομαλακίας, αυξημένη πιθανότητα κεφαλοπυελικής δυσαναλογίας που οδηγεί συχνά σε μη εξέλιξη του τοκετού και σε αυξημένα ποσοστά καισαρικών τομών.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΒΙΑΤΜΙΝΗΣ D ΣΤΟΝ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ

Για να εκδηλωθεί διαταραχή στην ανοχή της γλυκόζης και σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2 πρέπει να υπάρχει έκπτωση στην λειτουργία του β-κυττάρου, αντίσταση στην δράση της ινσουλίνης και συστηματική φλεγμονή. Υπάρχουν πλέον αρκετά πειραματικά δεδομένα που δείχνουν ότι η βιταμίνη D και το ασβέστιο επηρεάζουν και τους τρεις αυτούς μηχανισμούς. Η έλλειψη της D εμποδίζει την έκκριση ινσουλίνης και προάγει την δυσανεξία στην γλυκόζη.

EFSA: Vitamin D3 has long been known to aid in calcium absorption, but new research shows that D3 also plays a role in cardiovascular function and supports healthy inflammatory response. Vitamin D3 has long been known to aid in calcium absorption. 2010;8(2):1468

B6 βιταμίνη

Η βιταμίνη Β6 αποτελεί μια απόλυτα σημαντική βιταμίνη για τον οργανισμό του ανθρώπου καθώς συμβάλλει σημαντικά στην εύρυθμη λειτουργία του εγκεφάλου σε όλες τις ηλικιακές ομάδες, από τις παιδικές ηλικίες του ατόμου έως την ηλικιωμένη φάση της ζωής του. Επίσης η λήψη βιταμίνης Β6 συμβάλλει σημαντικά στη μείωση της γήρανσης του εγκεφάλου. Παίζει σημαντικό ρόλο στη λειτουργία του νευρικού συστήματος, ενώ παράλληλα είναι αρμόδια βιταμίνη για τη μεταφορά οξυγόνου σε όλο το ανθρώπινο σώμα, μια πολύ σημαντική λειτουργία για τον ανθρώπινο οργανισμό. Παράλληλα η βιταμίνη Β6 είναι αρμόδια για την παραγωγή ορμονών που ισορροπούν τη διάθεση του ανθρώπου, παράγοντας ορμόνες όπως η σεροτονίνη η οποία βοηθά στη δημιουργία καλύτερης διάθεσης. Επιπλέον η βιταμίνη Β6 συμβάλλει στη σωστή ρύθμιση του ύπνου αλλά και στη μείωση του άγχους.

*EFSA : Necessary for healthy teeth, bones, hair, skin and nails.
2010;8(10):1759*

B9 βιταμίνη – φυλλικό οξύ

Το φυλλικό οξύ, του οποίου μορφές αποτελούν το φολικό οξύ, η φολασίνη, η βιταμίνη Β9 και το L- γλουταμικό οξύ, είναι μια οργανική ένωση που ανήκει στο σύμπλεγμα υδατοδιαλυτών βιταμινών Β. Το φυλλικό οξύ είναι απαραίτητο για αρκετά μεταβολικά μονοπάτια. Οι άνθρωποι δεν μπορούν να συνθέσουν de novo το φυλλικό, και γι' αυτό το λόγο το λαμβάνουν μέσω της διατροφής. Το φυλλικό χρειάζεται για τη σύνθεση των βάσεων από τις οποίες αποτελείται το DNA και γι' αυτό το λόγο είναι απαραίτητο. Επίσης είναι συμπαραγόντας σε συγκεκριμένες βιολογικές αντιδράσεις. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό για την γρήγορη κυτταρική διαίρεση και ανάπτυξη, όπως στο νεογνό και στην εγκυμοσύνη. Το φυλλικό επίσης είναι απαραίτητο για την παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων και δρα προληπτικά ως προς την αναιμία.

Συμβάλλει στην ανάπτυξη των ιστών κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης, στη φυσιολογική σύνθεση των αμινοξέων, στο φυσιολογικό σχηματισμό του αίματος, στο φυσιολογικό μεταβολισμό της ομοκυστεΐνης, στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, στη μείωση της κούρασης και κόπωσης, στη διαδικασία της κυτταρικής διαίρεσης.

B12 vitamin

Η βιταμίνη B12 είναι βιταμίνη που εμπλέκεται στον μεταβολισμό κάθε κυττάρου του ανθρώπινου σώματος. Είναι μία από τις οκτώ βιταμίνες Β. Είναι συμπράγοντας στη σύνθεση του DNA, και στον μεταβολισμό λιπαρών οξέων και αμινοξέων. Είναι ιδιαίτερα σημαντική για τη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος μέσω του ρόλου του στη σύνθεση της μυελίνης, και στην ωρίμανση των ερυθρών αιμοσφαιρίων στον μυελό των οστών. Η βιταμίνη B12 είναι η μεγαλύτερη και πιο πολύπλοκη δομικά βιταμίνη. Η βιταμίνη υπάρχει σε τέσσερις σχεδόν ταυτόσημες χημικές μορφές. Όλες οι μορφές βιταμίνης B12 περιέχουν το βιοχημικά σπάνιο στοιχείο κοβάλτιο (χημικό σύμβολο Co) τοποθετημένο στο κέντρο ενός δακτυλίου κορύνης. Οι μόνοι οργανισμοί που παράγουν βιταμίνη B12 είναι ορισμένα βακτήρια και κυανοβακτήρια. Τα βακτήρια βρίσκονται σε φυτά που τρώνε τα φυτοφάγα. Μεταφέρονται στο πεπτικό σύστημα των ζώων, πολλαπλασιάζονται και αποτελούν μέρος της μόνιμης χλωρίδας του εντέρου τους, παράγοντας βιταμίνη B12 εσωτερικά.

EFSA : Helps natural bowel regularity. Helps regulate your intestinal flora 2009 ;7(9):1247

Η βιταμίνη B9(φυλλικό οξύ), η βιταμίνη B6 και η βιταμίνη B12 είναι απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για τη σύνθεση νουκλεϊκών οξέων. Νέα επιστημονικά δεδομένα υποδηλώνουν ότι η χαμηλή συγκέντρωση αυτών των βιταμινών μπορεί να οδηγήσει σε παχυσαρκία, δυσλιπιδαιμία, αγγειακή ενδοθηλιακή δυσλειτουργία, δυσανεξία στη γλυκόζη και αντίσταση στην ινσουλίνη, καταστάσεις που έχουν εμπλακεί στην παθογένεση του μεταβολικού συνδρόμου (MetS).

Σε μελέτη που περιελάμβανε 4.414 συμμετέχοντες (μέση ηλικία τα 25 έτη) και κατά τη διάρκεια 30 ετών παρακολούθησης, βρέθηκαν συνολικά 1.240 περιστατικά με MetS, ποσοστό 28%.

Σε αυτή την προοπτική μελέτη διαπιστώθηκε ότι η πρόσληψη και η συγκέντρωση ορού της βιταμίνης B9, της βιταμίνης B6 και βιταμίνης B12 συσχετίστηκαν αντιστρόφως ανάλογα με τη συχνότητα εμφάνισης Μεταβολικού Συνδρόμου μεταξύ νεαρών ατόμων.

JAMA Network. 2023; 6(1): e2250621. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2022.50621

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΟΣ / SUPPLEMENT FACTS

Δόση: 1 δισκίο / Δόσεις ανά συσκευασία: 30

Serving size: 1 tablet / Servings per container: 30

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ / INGREDIENTS	περιεχόμενο ανά δόση/ amount per serving 1 δισκίο/ 1 tabl	ΠΠΑ / RI (%)**
Vitamin D3 (as cholecalciferol)	2000IU (50μg)	1000
Vitamin B6 (as Pyridoxine HCL)	1,4mg	100
Vitamin B9 (as Folic acid)	800 μg	400
Vitamin B12(as methylcobalamin)	1000 μg	40000

**ΠΠΑ: Προσλαμβανόμενη Ποσότητα Αναφοράς / RI: Reference Intake

** Δεν έχει καθοριστεί / Not established

Εάν προσπαθείτε να αυξήσετε την πρόσληψη βιταμίνης B12, και άλλων σημαντικών βιταμινών του συμπλέγματος B, αλλά και βιταμίνης D, το Elevate μπορεί να υποστηρίξει σημαντικά τις προσπάθειες σας.



PROPIUS Single Member P.C.
Γεωργίου Γεννηματά 124,
Γλυφάδα 16561,
Τηλ./Fax: +302167004181
www.propius.gr,
info@propius.gr

Αποκλειστική διάθεση
στην Κύπρο:
Medaxis Ltd., PO Box 50770,
3609 Limassol Cyprus,
T.:+357 99 792 266

