Nyhet fra Herbaplus og NADA Norges

B-Comp Forte og Magnesium Plus (Mzx)

Kropp og psyke er helt avhengig av vitaminer og mineraler for å fungere optimalt. De fleste av oss får nok igjennom et variert et kosthold. Samtidig kan det være ulike grunner til at man ikke klarer å nyttegjøre seg det som finnes i maten. Noen lever med en veldig stresset hverdag, og trenger derfor forsterkninger. Andre kan ha et lite variert kosthold, slanke seg eller innta medisiner som redusere effekten av vitaminene og mineralene som finnes i maten. Flere og flere har også et økt inntak av alkohol som også bidrar til at den "spiser" blant annet B-vitaminene og reduserer leverens evne til å bearbeide og lagre vitaminer og mineraler . Noen kan ha ulike sykdommer som også reduserer effekten av både vitaminer og mineraler. All misbruk av alkohol, narkotika, Nikotin, Koffein og sukker påvirker kroppens evne til å ta om alle vitaminer og mineraler.

Vitamin B1	55 mg
Vitamin B2	55 mg
Vitamin B3	55 mg
Vitamin B5	55 mg
Vitamin B6	55 mg
Vitamin B7 (Biotin)	200 µg
Vitamin B9 (Folsyre)	600 µg
Vitamin B12	600 µg
Vitamin A (RE**)	200 µg

Mangel på **B1, B2, B3,B5,B6,B12**, kan gi symptomer som:

- Rød, irritert evt. glatt tunge, sår i munnvikene som ikke vil gro
- Nedsatt smakssans.
- Fordøyelsesbesvær, luft i magen, endret avføringsmønster, ofte diarè
- Endret eller nedsatt følesans.
- Nedsatt vibrasjonssans (man kan ikke merke en stemmegaffels svingninger).

©nada-norge.no

- Tretthet,hodepine
- Nervøsitet, depresjon, psykotiske tilstander med hallusinasjoner,
- Tilbaketrukkenhet
- Kramper,

B1-vitamin har betydning for nervesystemet, fordøyelsen, musklene og hjertet. Anvendes ved alkoholisk nervebetennelse

B2-vitamin er nødvendig for virkningen av B-vitaminen..

B3 (niacin), normal psykologisk funksjon, normal energiomsetning, funksjon av nervesystemet, opprettholde normale slimhinner, normal hud, redusere trøtthet og utmattelse

B5 er med på å danne signalstoff i hjernen og i produksjon av hormon.

B6-vitamin forebygger hud, nerveproblemer og kramper. Omsetningen av proteiner og kullhydrater krever B6-vitamin

B12-vitamin er nødvendig for produksjonen av røde blodlegemer og nervenes nydannelse

Det er meget sjeldent at man mangler ett enkelt av B-vitaminene. Derfor behandler man normalt mangeltilfeller med en kombinasjon av alle B-vitaminene

Mangel på **A-vitamin** kan gi symptomer som:

- redusert motstandskraft ved infeksjoner
- nedsatt syn, spesielt nattsynet
- tørr hud

Vitamin A først og fremst viktig med tanke på at den styrker leveren slik at den skal kunne avgifte fettløslige gifter. A-vit. bidrar også til å styrke immunsystemet og synet. I tillegg bidrar det til å gi mer ballanse mellom kjønnshormonene og bedre fordøyelsen. Det bidrar også til å senke høye kolestrolverdier.

Mangel på **C vitamin** kan gi symptomer som**:**

- skjørbuk
- tretthet,
- hyppige forkjølelser,

Styrker immunsystemet og gir økt motstand mot bla- forkjølelser og infeksjoner. Fremmer helsen i ben, vev, tenner og tannkjøtt. C-vitamin brukes av binyrene til å danne hormonet noradrenalin. Noradrenalin brukes blant annet som signalstoff fra nervecellene, når glatt muskulatur i blodkarene skal trekke seg sammen eller når det skal sendes signal til de små hårene på armene om at de skal reise seg ved kulde.

Mangel på **E-vitamin** kan gi symptomer som:

- påvirke kroppens nervesystem
- gi muskeltretthet
- balanse- og synsforstyrrelser.

Vitamin E mange styrker kroppens immunforsvar og avgiftningsprosseser. Er en viktig antioksydant og den er svært viktig i styrkingen av cellens forbrenning for å skape den energien som kreves til å bygge nye friske celler.

Kontraindikasjoner:

De på blodfortynnende medisin eller er i risikogruppen for hjerneblødninger, bør snakke med legen din før du selv begynner å ta vitamin E

©nada-norge.no

Magnesium	600 mg
Kalsium	150 mg
Sink	10 mg
Kobber	1 mg
Vitamin B6	1,4 mg
Vitamin D	7,5 µg

Mangel på **D-vitamin** kan gi symptomer som:

- beinskjørhet
- dårlige tenner
- muskelsvekkelse
-

Vitamin D opprettholder en stabilitet i nervesystemet og hjerteslagene. Den er viktig for skjoldbrukskjertelen og blodets koagulering, og forbedrer også opptak og transport av kalsium som er svært viktig for ben – og tanndannelse.

Kontraindikasjoner :

Må ikke taes av de med en høy kalsiumkonsentrasjon i blodet

Mangel på **Magnesium** kan gi symptomer som:

- skjelving,
- muskelsvakhet
- kramper
- mentale forstyrrelser
- nedsatt appetitt
- kvalme
- tretthet.

Magnesium aktiverer over hundre enzymer og hjelper nerver og muskler til å fungere.

Mangel på **SINK** kan gi symptomer som:

- mentale forstyrrelser, særlig likegyldighet for omgivelsene
- symptomer fra magetarmkanalen
- nedsatt immunforsvar
  dårlig sårtilheling
- redusert vekst
- forsinket pubertet (forsinket utvikling av eggstokker og testikler)
- hårtap
- hudforandringer(rødlig, skjellende utslett med kraftig forhorning av hudens øverste lag)
- eksem rundt kroppsåpningene
- nedsatt apetitt

Det er identifisert over 60 enzymer i hjernen som er helt avhengig av sink for at den skal kunne få hjernes evne til å samordne den informasjonen som blir gitt, noe som er knyttet til en god oppfattelsesevne

Mangel på **Kobber** kan gi symptomer som:

- svak pigmentering av håret og huden
- stivt hår
- forandringer i nervesystemet
- lavt blodtrykk
- lav kroppstemperatur
- åndenød
- mental retardasjon
- benskjørhet
- forandringer i blodkar
- tendens til infeksjoner

Kobber Nødvendig for dannelse av røde blodlegemer og bindevev

©nada-norge.no