

coralclub

B-Prime Direct

ბრწყინვალე



რევოლუცია მედიცინაში: როგორ შეიტყო მსოფლიომ B ვიტამინების შესახებ

B ჯგუფის ვიტამინების ისტორია დაიწყო იდუმალი დაავადებით "ბერი-ბერი", რომელმაც მე-19 საუკუნის ბოლოს მეზღვაურები დააინფიცირა.

იაპონელმა ექიმმა ტაკაკი კანეირომ აღმოაჩინა, რომ ჯანსაღი ადამიანები ამ პერიოდში მთლიან ბრინჯს მიირთმევდნენ, ხოლო ვინც გასუფთავებულ ბრინჯს იღებდა, სისუსტე და ნერვული სისტემის პრობლემები აწუხებდა.

მოგვიანებით, პოლონელმა ქიმიკოსმა კაზიმირ ფანკმა გამოყო ნივთიერება ბრინჯის ქატოდან, რომელიც ხელს უშლიდა დაავადების განვითარებას და უწოდა მას "ვიტამინი" (ლათინური *vita* - სიცოცხლე).

B1 ვიტამინის (თიამინი) აღმოჩენა

ბიძგი მისცა ახალ კვლევებს და მომდევნო ათწლეულებში აღმოაჩინეს კიდევ B ჯგუფის 9 ვიტამინი. აღმოჩნდა, რომ ყველა მათგანი მნიშვნელოვანია ენერგიის, ნერვული სისტემისა და კანის ჯანმრთელობის შესანარჩუნებლად.



"არაოფიციალური ვიტამინები" B4 (ქოლინი) და B8 (ინოზიტოლი)

მეცნიერებმა ასევე ყურადღება მიაქციეს ვიტამინის მსგავს ნივთიერებებს, რომლებიც ხელს უწყობენ ნერვული სისტემის ჯანმრთელობას და უჯრედებში ნორმალურ მეტაბოლიზმს. დღეს ისინი ხშირად გვხვდებიან B ჯგუფის ვიტამინების კომპლექსებში.

ქოლინი

ცხიმების
სწორი ცვლა

კოგნიტური
ფუნქციების მუშაობა

ინოზიტოლი

ინსულინის
დონის
კონტროლი

ნერვული
იმპულსების
გადაცემა

ჰარმონიული ფუნქციონირებისთვის ორგანიზმს მუდმივად სჭირდება B ჯგუფის ვიტამინები

B3 B5 B6 B7 B12

გლუკოზის ცვლა [1]

B1 B3 B5 B6 B7 B12

ცხიმოვანი ცვლა [1]

B1 B3 B5 B6 B7 B9

ცილოვანი ცვლა [1]

B1 B2 B3 B5

იმუნური სისტემა [2]

B1 B2 B3 B5 B9 B12

კოგნიტური ფუნქციები [3]

B1 B2 B3 B5 B6 B7

მიკრობიოტის ბალანსი [4]

B2 B3 B5 B9 B12

საყრდენ-
მამოძრავებელი
აპარატი [5]

B2 B3 B5 B6 B7

ანტიოქსიდანტური და
ანთების საწინააღმდეგო
მოქმედება [6,7]

B1 B3 B5 B6 B7 B12

ჰორმონებისა და
ნეიროტრანსმიტერების სინთეზი
[8,9]

შემდეგი პროდუქტები დაგეხმარებათ გაამდიდროთ რაციონი B
ჯგუფის ვიტამინებით:



- 01. მზესუმზირა (B1)
- 02. წიწიბურა (B1)
- 03. შვრია (B1, B8)

- 04. მიწის თხილი (B1, B9)
- 05. თეთრი სოკო (B3, B5)
- 06. თხილი (B3, B5, B7, B8)

- 07. ღვიძლი (B3, B4, B5, B7, B9, B12)
- 08. პარკოსნები (B7, B8, B9)
- 09. სკუმბრია (B6)

შემდეგი პროდუქტები დაგეხმარებათ გაამდიდროთ რაციონი B
ჯგუფის ვიტამინებით:



10



11



12



13



14



15



16



17



18

- 10. კაკალი (B6)
- 11. ისპანახი (B6, B9)
- 12. ბატატი (B6)

- 13. კვერცხი (B3, B4, B5, B7)
- 14. მიდიები (B12)
- 15. ქაშაყი (B12)

- 16. ხორცი (B4, B12)
- 17. ორაგული (B4)
- 18. ციტრუსი (B8)

თუმცა, არსებობს ფაქტორები

რომლებიც არ გვადლევენ საკვებიდან
ვიტამინების სრულად მიღების საშუალებას



ალკოჰოლი ხელს უშლის ვიტამინების ათვისებას და აჩქარებს
მათ გამოდევნას ორგანიზმიდან



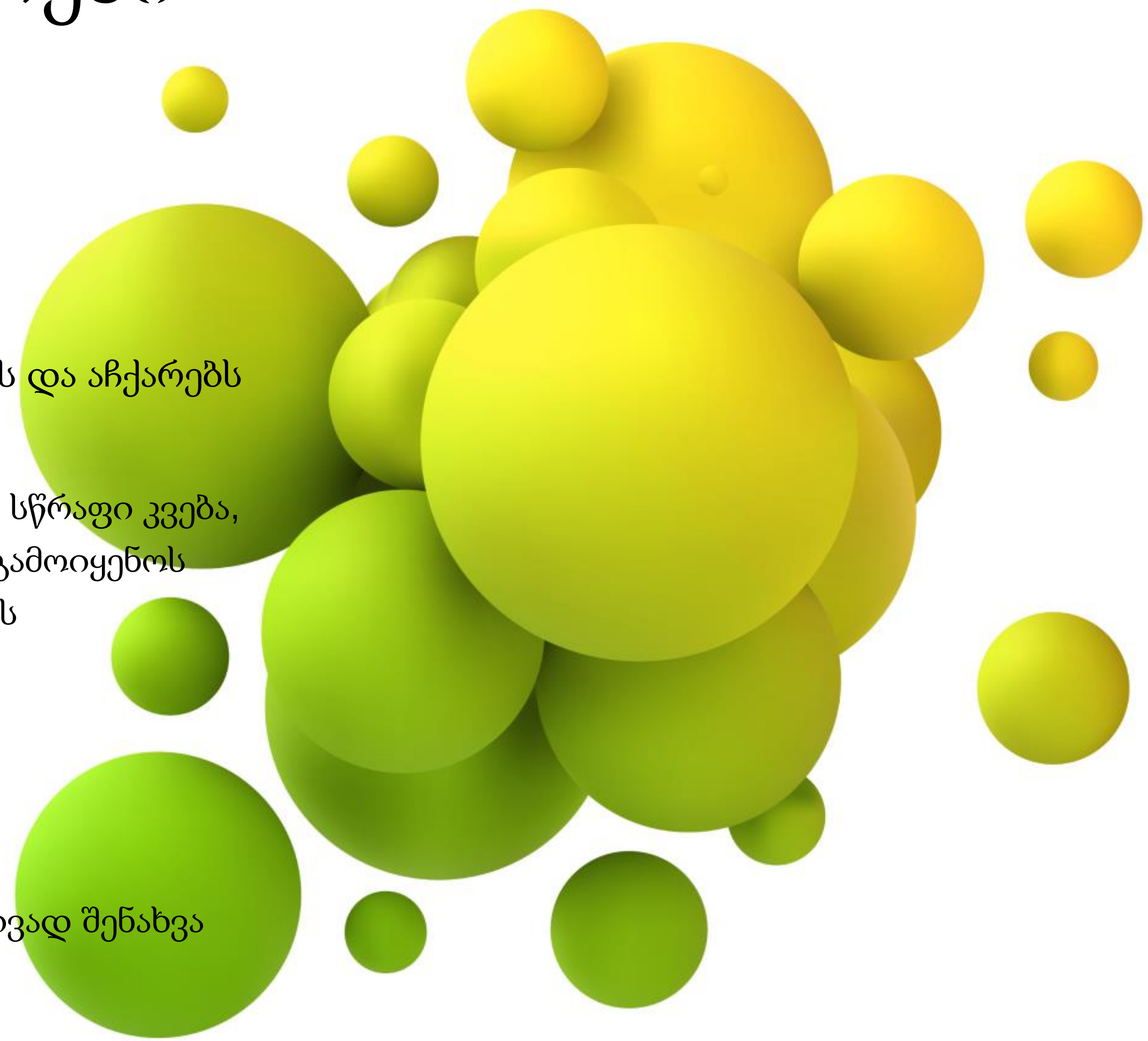
პროდუქტები სწრაფი ნახშირწყლებით - (ცომეული, სწრაფი კვება,
ტკბილეული) - ხელს უწყობს ორგანიზმს სწრაფად გამოიყენოს
ვიტამინების მარაგი ნახშირწყლების ათვისებისთვის



მარცვლეულის სამრეწველო გადამუშავება - აქრობს
საკვებიდან ვიტამინების მნიშვნელოვან ნაწილს



თერმული დამუშავება და პროდუქტების ხანგრძლივად შენახვა
სინათლეზე, ასევე იწვევს ვიტამინების დაკარგვას



B ვიტამინების დეფიციტი შეიძლება შეუმჩნეველი აღმოჩნდეს ადრეულ ეტაპზე

ყურადღება უნდა მიაქციოთ ამ სიმპტომებს:

ენერგიის ნაკლებობა
და ძილის პრობლემები

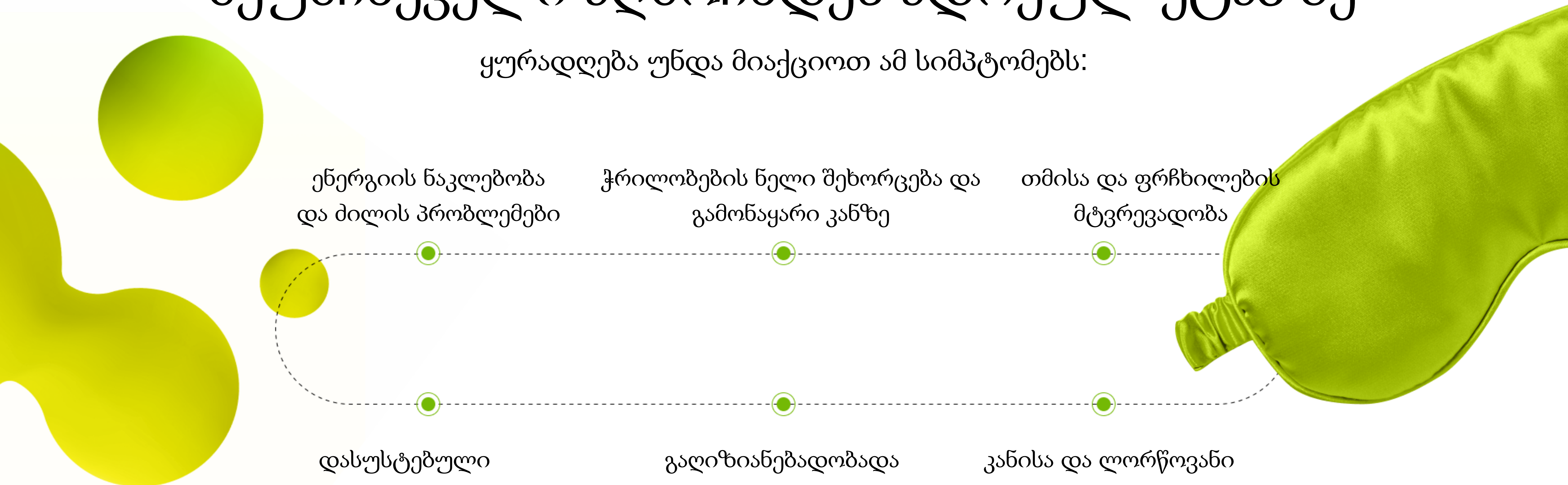
ჭრილობების ნელი შეხორცება და
გამონაყარი კანზე

თმისა და ფრჩხილების
მტვრევადობა

დასუსტებული
იმუნიტეტი

გალიზიანებადობა და
შფოთვა

კანისა და ლორწოვანი
გარსების გამოშრობა



რისკ-ჯგუფები

ცხოვრების გარკვეულმა გარემოებებმა შეიძლება გაზარდოს ვიტამინის დეფიციტის ალბათობა

- ხანდაზმულობა
- კნტ-ს დაავადებები
- ნივთიერებათა ცვლასთან დაკავშირებული დაავადებები (მაგ. დიაბეტი)
- გარკვეული მედიკამენტების მიღება (მაგალითად, კოკ*)
- ინტენსიური ფიზიკური და გონებრივი დატვირთვა
- მავნე ჩვევები





ყველაზე ხშირად B ჯგუფის ვიტამინების დეფიციტს აწყდებიან ვეგეტარიანელები და ვეგანები

მათთვის, ვინც არ მოიხმარს ცხოველურ საკვებს, განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია B12 ვიტამინის დონის მონიტორინგი, რომელიც პრაქტიკულად არ არის მცენარეულ საკვებში.

დეფიციტის ეფექტურად შესავსებად, რაციონს შეიძლება დაემატოს ბიოლოგიურად აქტიური დანამატები.

B-Prime Direct

B ჯგუფის ვიტამინების თანამედროვე
კომპლექსი ყველაზე ბიოხელმისაწვდომ
ფორმებში დეფიციტის ეფექტური შევსებისა
და ორგანიზმის კომპლექსური
მხარდაჭერისთვის





გამოშვების ახალი ფორმა Coral Club-ის ხაზში -
სტიკები ფხვნილით, რომელიც პირში იხსნება



სწრაფი ათვისება

ფხვნილი იწყებს მოქმედებას ენაზე მოხვედრისთანავე, რადგან აქტიური ნივთიერებები სწრაფად აითვისება პირის ღრუს ლორწოვანი გარსიდან



მოსახერხებელი გამოყენება

პროდუქტი არ საჭიროებს წყლის დაყოლებას ან წყალში გახსნას; ასევე უფრო ადვილია გადაყლაპვა ტაბლეტებთან შედარებით



მობილური შეფუთვა

იდეალური ფორმატი აქტიური ცხოვრების წესისთვის - პატარა და მსუბუქი სტიკი, რომელიც შეგიძლიათ წაიღოთ ყველგან



B ჯგუფის 10 ვიტამინი თანამედროვე, ბიოწვდომად ფორმაში

●	●	●	●
B1	B2	B3	B4
თიამინის ჰიდროქლორიდი ნერვული სისტემისა და ნახშირწყლების ცვლის მხარდასაჭერად 5 მგ — 357%*	რიბოფლავინი 5- ფოსფატი ენერგიის მეტაბოლიზმისა და ანტიოქსიდანტური დაცვისთვის 6 მგ — 375%* აქტიური ფორმა***	ნიკოტინამიდი კანის ჯანმრთელობისა და ნივთიერებათა ნორმალური ცვლისთვის 30 მგ — 167%* არ იწვევს სიწითლეს	ქოლინის ციტრატი ტვინის და უჯრედული მემბრანის ფუნქციონირების მხარდასაჭერად 100 მგ — 20%*

* რეკომენდირებული დღიური მოთხოვნილების პროცენტი
** ფორმა, რომელიც ორგანიზმს შეუძლია დაუყოვნებლივ გამოიყენოს თავისი საჭიროებისთვის, დამატებითი ქიმიური
გარდაქმნების გარეშე

10 ∂_8 — 167%*

3,5 00 — 175%*

აქტიური ფორმა

150 000 — 300%*

აქტიური ფორმა

*** რეკომენდირებული დღიური მოთხოვნილების პროცენტი**

B ჯგუფის 10 ვიტამინი თანამედროვე, ბიოწვდომად ფორმაში

B8 მიო-ინოზიტოლი ნერვული იმპულსების გადაცემისა და ფსიქო-ემოციური მდგომარეობის გასაუმჯობესებლად 75 მგ — 15%* აქტიური ფორმა	B9 კალციუმის მეთილტეტრაჰიდროფოლატი ძლიერი იმუნიტეტის, უჯრედების განახლებისა და აღდგენისთვის 200 მკგ — 100%* დაპატენტებული აქტიური ფორმა Extrafolate-S®	B12 მეთილკობალამინი მეთილირებული ფორმა უკეთესი ათვისებისთვის; ხელს უწყობს ენერგიის გაზრდასა და ნერვული სისტემის ფუნქციონირებას 9 მკგ — 900%*
--	---	--

* რეკომენდირებული დღიური მოთხოვნილების პროცენტი

B9 ვიტამინის დაპატენტებული ფორმა ExtraFolate-S™: უსაფრთხო მიღება, სწრაფი შედეგი

ვიტამინის აქტიური ფორმის, მეთიფოლატის
(მეთილტეტრაჰიდროფოლატი) უპირატესობები:

- დაუყოვნებლივ გამოიყენება ორგანიზმის მიერ, მაშინ როცა ჩვეულებრივი ფოლიუმის მჟავა მოითხოვს წინასწარ გადამუშავებას კუჭ-ნაწლავის ტრაქტში
- არ ნიღბავს B12 ვიტამინის დეფიციტს, რაც შესაძლებელია ფოლიუმის მჟავის მაღალი დოზებით მიღებისას



ფრანგული კომპანიისგან
Gnosis by Lesaffre



1 პორცია B-prime Direct



ოხრახუში

200 გ



სიმინდი

350 გ



ღობიო

1,07 კგ



ანჩოუსი

170 გ



ნახევრად
მყარი ყველი

630 გ



მზესუმზირის
თესლი

1 კგ



ინდაურის
ღვიძლი

200 გ

B-Prime Direct



ენერგიისა და კონცენტრაციის
მაღალი დონე



მეხსიერებისა და
ტვინის ფუნქციის გაუმჯობესება



ჯანსაღი კანი, თმა,
ფრჩხილები



სტრესისადმი მაღალი
მდგრადობა



შესანიშნავი განწყობა



B-Prime Direct: გამოყენება

1 შეკვრა დღეში, დილით ჭამის შემდეგ
არ არის საჭირო წყალში გახსნა



ამოიღეთ სტიკი
ყუთიდან



გახსენით მოსახევი
ხაზის გასწვრივ



ჩაიყარეთ სტიკის შიგთავსი
პირში, პირდაპირ ენაზე



სანამ გადაყლაპავთ, აცადეთ
ფხვნილს გაიხსნას ენაზე, წყლის დალევის
გარეშე.

B-Prime Direct — თქვენი ენერგიის ბუსტერი

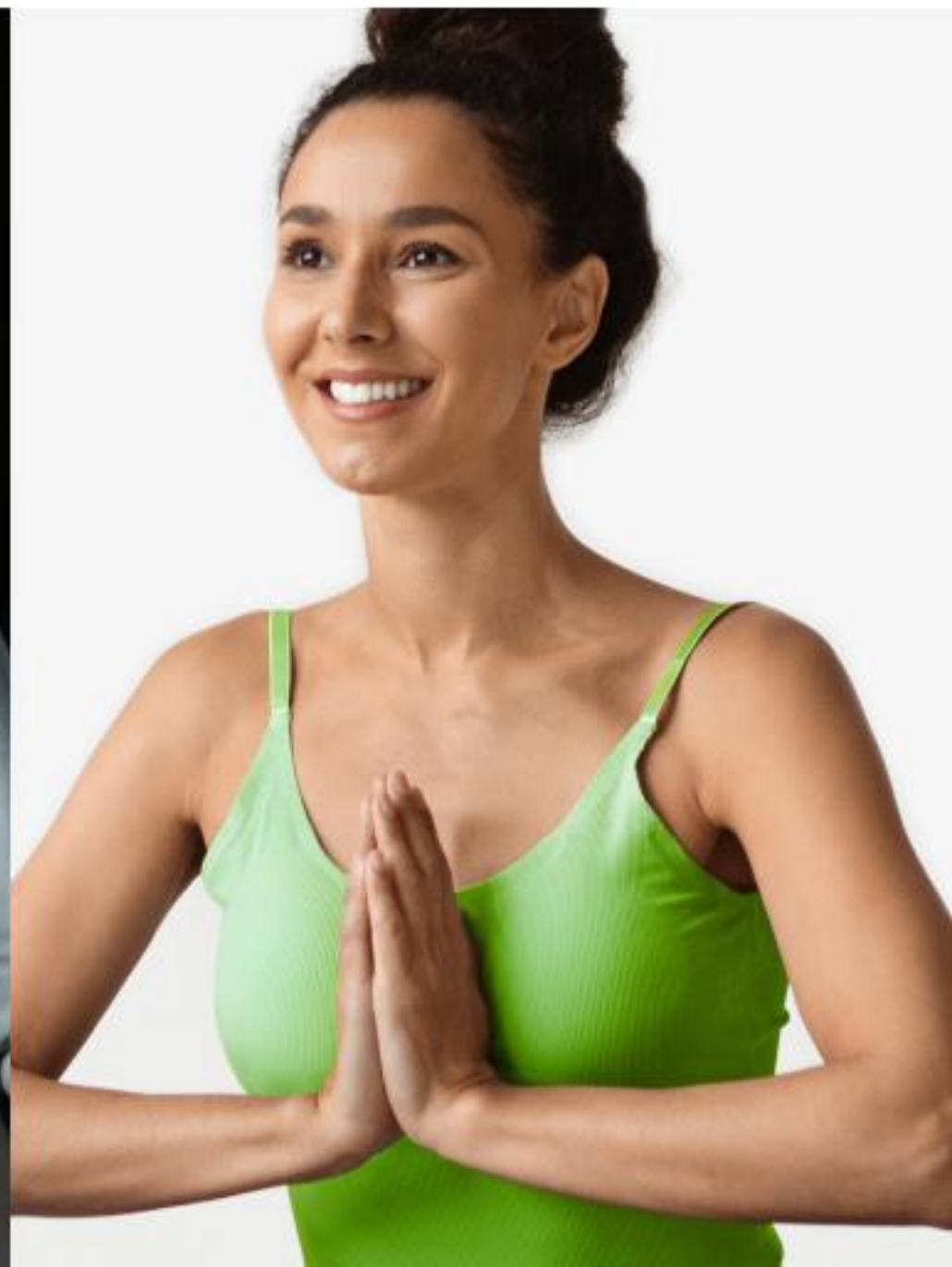
გაზრდილი
გონებრივი
დატვირთვისას

ვარჯიზამდე
და ვარჯიზის
შემდეგ

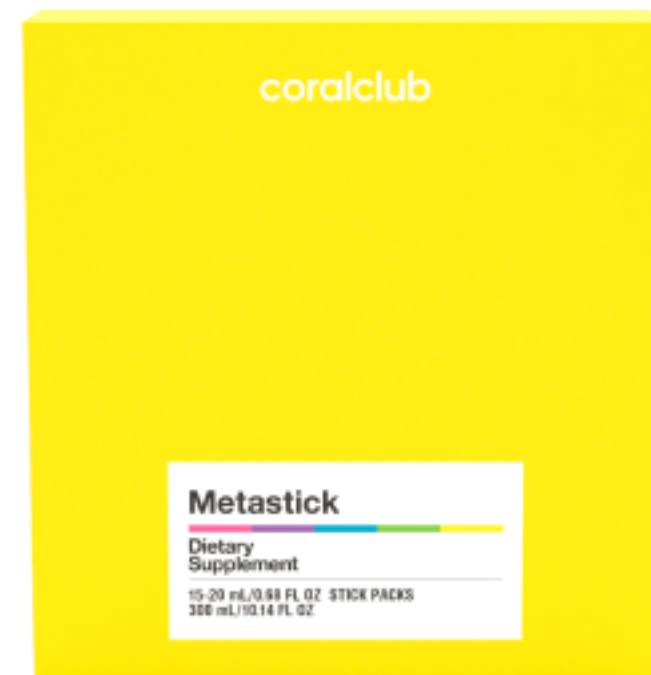
წვეულებამდე

მოგზაურობის
დროს

სტრესის
დროს



B-Prime Direct: საუკეთესო კომბინაციები Coral Club-ის პროდუქტებთან



Metastick

B ჯგუფის ვიტამინებისა და სასარგებლო ბაქტერიების კომბინაცია კიდევ უფრო ეფექტურად შეინარჩუნებს მიკროფლორის ბალანსს. B2, B6, B9 და B12 ვიტამინების სინთეზში მონაწილეობენ პრო-, პრე- და მეტაბოტიკები, რომლებიც თავის მხრივ აუმჯობესებენ მეტაბოლიზმს და აძლიერებენ ნაწლავის ბარიერულ ფუნქციებს



Sunflower Lecithin

B ჯგუფის ვიტამინები ავსებენ ლეციტინის მოქმედებას, რითაც ხელს უწყობენ ნერვული სისტემის ფუნქციონირებას. ისინი ერთად ეხმარებიან ტვინის ფუნქციის გაუმჯობესებას და ორგანიზმს იცავენ სტრესისგან.

შეავსეთ ჯანმრთელობის კონცეფციის მე-4 ნაბიჯი B-Prime Direct-ით



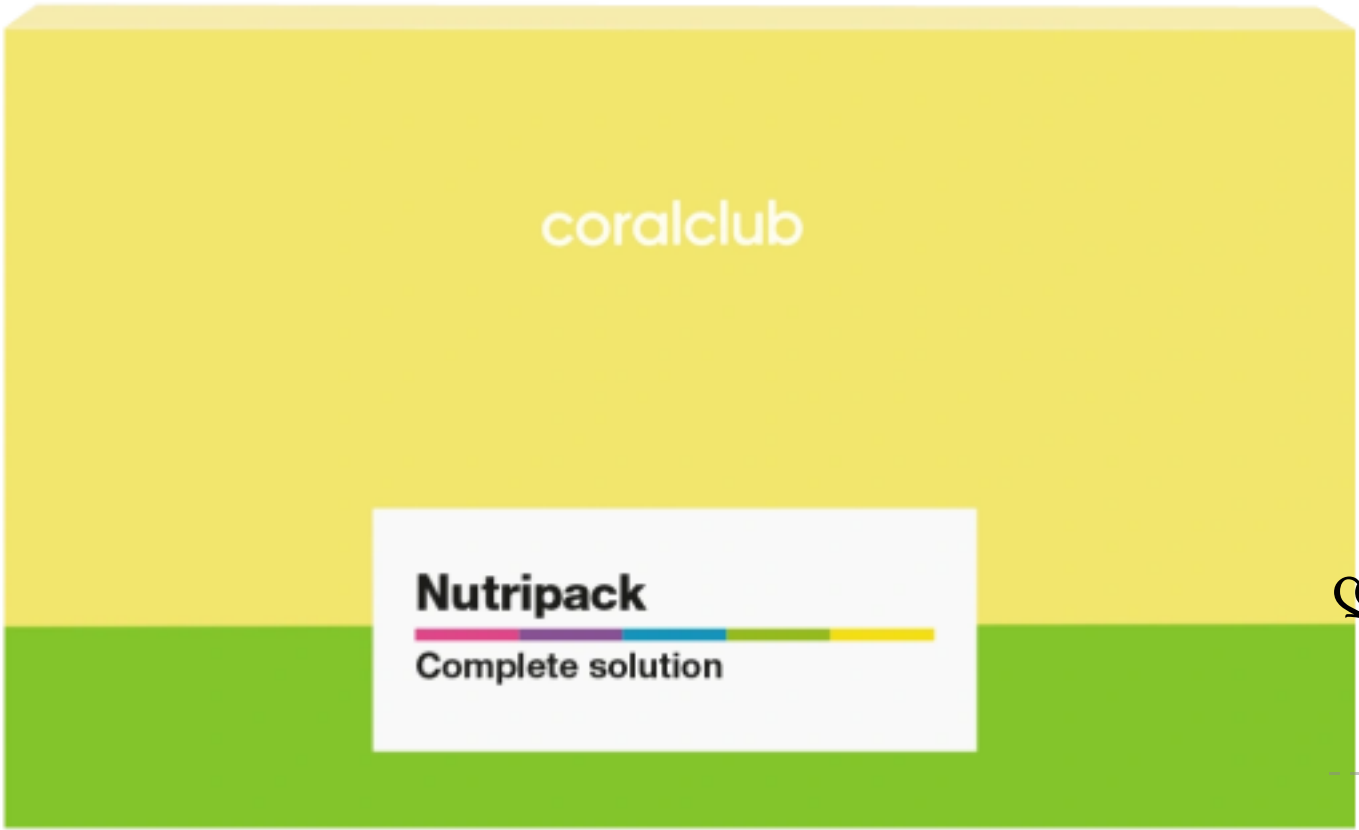
ჯანმრთელობის კონცეფციის ეტაპები.
B ჯგუფის ვიტამინები გააძლიერებენ Nutripack-ის ეფექტს:

აუმჯობესებს ცხიმებისა და ნახშირწყლების ცვლას

ინარჩუნებს ენერგიის მაღალ დონეს

დაგეხმარებათ ფიზიკური დატვირთვის შემდეგ სწრაფად აღდგენაში

დაგეხმარებათ გონებრივი დატვირთვის შემდეგ სწრაფად აღდგენაში



ახალი გამოშვების ფორმა:
ეფექტური და მოსახერხებელი



B-Prime Direct

ბრწყინვალე



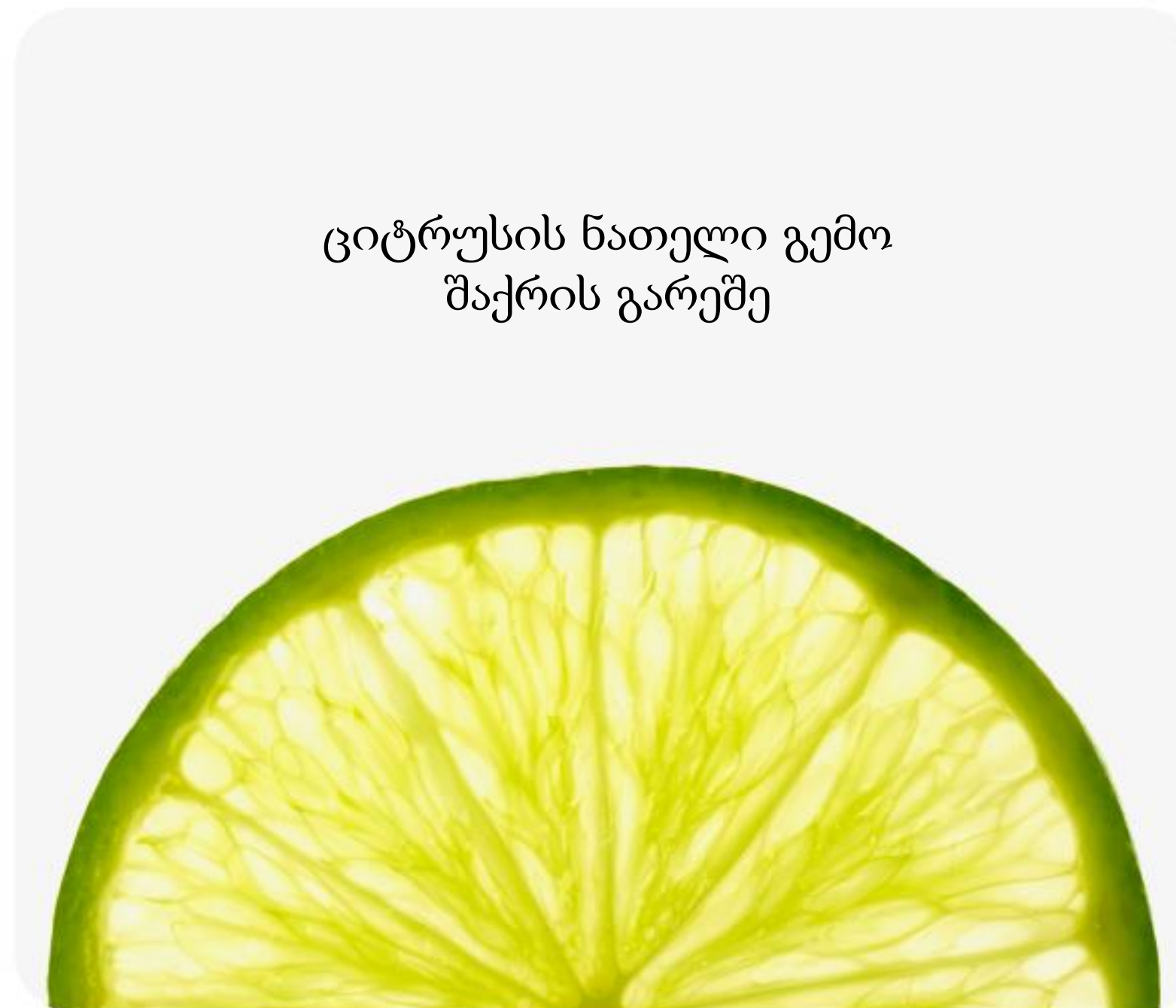
coralclub

ვიტამინების მაღალი
შემცველობა

B ჯგუფის 10 ვიტამინი
ყველაზე თანამედროვე ფორმით



ციტრუსის ნათელი გემო
შაქრის გარეშე



ლიტერატურული წყაროები

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.