

Een vitaminekuur nodig?

Pendel naar uw vitaminepeil !

Vitamine	Waarom?	Tekort?
A	Het is essentieel voor de gezondheid van het oog.	
B1	Het is essentieel voor het produceren van verschillende enzymen die helpen bij het afbreken van de bloedsuikerspiegel.	
B2	Het is essentieel voor de groei en ontwikkeling van lichaamscellen en helpt bij het metaboliseren van voedsel.	
B3	Het lichaam heeft niacine nodig om de cellen te laten groeien en correct te laten werken.	
B5	Het is noodzakelijk voor het produceren van energie en hormonen.	
B6	Het is van vitaal belang voor de vorming van rode bloedcellen.	
B7	Het stelt het lichaam in staat om eiwitten, vetten en koolhydraten te metaboliseren. Het draagt ook bij aan keratine, een structureel eiwit in de huid, het haar en de nagels.	
B9	Het is essentieel voor het maken van DNA en RNA.	
B12	Het is essentieel voor een gezond zenuwstelsel.	
C	Het draagt bij aan collageenproductie, wondgenezing en botvorming. Het versterkt ook de bloedvaten, ondersteunt het immuunsysteem, helpt het lichaam ijzer te absorberen en werkt als een antioxidant.	
D	Het is noodzakelijk voor de gezonde mineralisatie van bot.	
E	De antioxiderende activiteit helpt oxidatieve stress te voorkomen, een probleem dat het risico op wijdverspreide ontstekingen en verschillende ziekten verhoogt.	
K	Het is noodzakelijk voor bloedstolling.	