



Bileşenler	Miktar / 1 Ölçek: 5 ml	BRD %*	Miktar / 2 Ölçek: 10 ml	BRD%*
L-arjinin	250 mg	**	500 mg	**
L-Karnitin	150 mg	**	300 mg	**
Vitamin C	100 mg	125.00	200 mg	250
Fosfatidilserin	100 mg	**	200 mg	**
Kolin	100 mg	**	200 mg	**
Sitikolin	100 mg	**	200 mg	**
Magnezyum	16,506 mg	4.40	33,012 mg	8.8
Vitamin B3	10 mg NE	62.5	20 mg NE	125
Çinko	5 mg	50	10 mg	100
Vitamin B6	5 mg	357.14	10 mg	714.28
Vitamin B5	5 mg	83.33	10 mg	166.66
Demir	3 mg	21.43	6 mg	42.86
Vitamin B2	2 mg	142.86	4 mg	285.72
Manganez	1 mg	50.00	2 mg	100
Vitamin B1	1 mg	90.91	2 mg	181.82
Folik Asit	150 µg	75.00	300 µg	150
İyot	70 µg	46.67	140 µg	93.34
Krom	60 µg	150.00	120 µg	300
Selenyum	50 µg	90.91	100 µg	181.82
Vitamin A	60 µg RE	7.5	120 µg RE	15
Molibden	40 µg	80	80 µg	160
Biotin	20 µg	40	40 µg	80
Vitamin D3 (400IU)	10 µg	200	20 µg	400
Vitamin B12	2 µg	80	4 µg	160

BRD*: Beslenme Referans Değeri

ARGİNİN

Arginin, vücut tarafından üretilen (non-esansiyel) bir aminoasittir. Hızlı büyüme dönemi gibi gereksinimin arttığı çocukluk ve gençlik çağlarında, travma ve enfeksiyon gibi vücudun metabolik dengesinin bozulduğu ya da diyetle yeterli miktarda protein alımının sağlanamadığı sağlıklı insanlarda “koşullara bağlı esansiyel” bir aminoasit olarak kabul edilebilir.

Argininin en önemli metaboliti: Nitrik Oksit (NO) oluşumu

Argininin dokulardaki en önemli metabolik yoludur. Çoğu etkisini Nitrik oksit (NO) üzerinden gösterir..

Argininin Büyüme Hormonu (GH) üzerine etkileri

Arginin, vücutta hem büyüme hormonunu hem de insülin, prolaktin ve glukagon hormonlarının salınımını artırmaktadır. Arginin, büyüme hormonunun tanınmış bir salgılatıcısıdır ve büyüme hormonunun gen ekspresyonunu indüklediği görülmüştür. Argininin bu etkisini; büyüme hormonu üzerine inhibe edici etkisi olan “somatostatin hormonunu baskılayarak” gösterdiği düşünülmektedir. Çocuklarda boy uzamasında etkilidir.

L-KARNİTİN

L-karnitin’in vücudunuzdaki ana görevi mitokondriyal fonksiyonu geliştirme ve enerji üretimidir. Yağ asitlerinin enerji üretimi için yakılabilecekleri mitokondriye taşınmasına yardımcı olur. L-karnitin depolarınızın yaklaşık %98’i karaciğer ve kanda eser miktarda olacak şekilde ve kaslarınızda bulunur.

L-karnitin hastalıklarda ve sağlıklı yaşlanmada önemli bir rol oynayan mitokondriyal fonksiyonun artırılmasına yardımcı olabilir.

Yeni yapılan araştırmalar, kalp ve beyin hastalıkları da dahil olmak üzere çeşitli durumlar için kullanılabilen karnitin farklı formlarının potansiyel faydalarını ortaya çıkarmaktadır.

C VİTAMİNİ

C vitamini bir diğer adıyla askorbik asit; suda çözünen ve vücut tarafından sentezlenemeyen bir vitamindir. Aynı zamanda vücutta depolanmadığı için günlük olarak C vitamini içeren besinler ya da takviyeler aracılığıyla vücuda alınması gerekir. Güçlü bir antioksidan olan C vitamini; yaraların iyileşmesinden toksin maddelerin vücuttan atılmasına, bağışıklık sisteminin desteklemesinden kolajen sentezine kadar pek çok önemli vücut fonksiyonunda görev alır. Büyüme ve gelişme dönemindeki çocuklar için C vitamini önemli bir bileşendir. Çocukların vücudundaki birçok temel fonksiyonun ve genel sağlık durumunun korunmasına destek olur.

Çocuklar için en iyi C vitamini takviyesi hakkında detaylı bilgiler için okumaya devam edin.

Çocuklar İçin C Vitamini Faydaları Nelerdir?

- Kemik Gelişimini Destekleyebilir
- Cilt sağlığının Korunmasına Yardımcı Olabilir
- Serbest Radikallerin Vücuttan Uzaklaştırılmasına Katkıda Bulunabilir
- Bağışıklık Sisteminin Normal Fonksiyonlarını Destekleyebilir
- Sinir Sisteminin Sağlıklı Çalışmasını Destekler
- Bazı Minerallerin Emilimine Yardımcı Olabilir

C vitamini genel vücut sağlığının korunmasında önemli rol oynar. Özellikle büyüme ve gelişme dönemindeki çocukların tüm vücut sistemlerinin tam anlamıyla gelişebilmesine yardımcı olur. Çocuklar için C vitamini görevleri arasında aşağıdakiler yer alır:

Vücut dolaşım sistemindeki kan damarlarının güçlü bir yapı kazanmasına yardımcı olur. Cilt hücrelerinin ana bileşeni kolajen sentezini ve kas işlevlerini destekler. Yara iyileşmesine yardımcı olarak doku hasarlarının kısa sürede kendine gelmesine katkıda bulunur.

Sinir sisteminin normal fonksiyonlarını destekleyerek beyin ile diğer organ, doku ve hücreler arası mesajlaşmanın sağlıklı bir şekilde ilerlemesine yardımcı olur.

Kemik ve diş gelişimine destek olarak, çocukların saha sağlıklı bir iskelet yapısı kazanmasına katkıda bulunur.

Vücudun yağlardan enerji üretmesini sağlayan yağ asitlerinin hücre içine taşınması ve parçalanmasında görevli karnitin üretimini destekler.

Güçlü bir antioksidan olması sayesinde bağışıklık sistemini destekleyerek çocukların enfeksiyonlara yakalanma riskini azaltır.

FOSFATİDİLSERİN

İçerisinde hem asit hem de yağ içeren fosfatidilserin, özellikle beyinle ilgili aktivitelerde önemli rol oynayan ve vücutta üretilen bir maddedir. Vücuttaki bütün hücre zarlarında bulunan bu fosfolipid çeşidi, beyindeki fosfolipid deposunun önemli bir kısmını oluşturmaktadır. Her ne kadar vücutta doğal halde bulunan ve üretilen bir madde olsa da eksikliğinde hafıza ve odaklanma problemleri yaşanabilmektedir.

Fosfatidilserin Ne İşe Yarar?

Beyindeki önemli işlevi sebebiyle hafızayı etkilemesinin yanında, öğrenme ve koordinasyon gibi hayati olabilecek fonksiyonların yerine getirilmesinde de büyük rol oynamaktadır. Hücrelerin zarında bulunan bu madde, sinirsel aktivitelerin yerine getirilmesinde de yardımcı olur. Yapılan çalışmalar, takviye olarak alınan fosfatidilserinin hafızayı olumlu yönde etkilediğini ve öğrenme gibi beyin fonksiyonlarına fayda sağladığını göstermiştir. Eksikliğinde arttığı tespit edilen ve takviye olarak kullanıldığında faydası olduğu bilinen rahatsızlıklar ise şunlardır;

- Kaygı bozukluğu
- Depresyon
- Dikkat dağınıklığı
- Kas ağrıları

KOLİN

Kolin, tıp literatürüne son yıllarda giren, vücut için hayati öneme sahip olan "esansiyel" bir bileşendir. Vücutta doğal olarak üretimi yetersiz olduğu için dışarıdan besin veya takviye olarak da alınması gerekir. Kolin; kas kasılması, hafıza, hücreler arası iletişim ve yağ transportu gibi süreçlerden sorumlu olan "asetilkolin" adlı bileşiğin öncü maddesidir. Kolin olmazsa, bu süreçler doğru şekilde işleyemez.

Kolinin faydaları nelerdir?

- Hafıza ve öğrenme becerisini geliştirir: Kolin, beyindeki nörotransmitter asetilkolinin yapı taşıdır. Asetilkolin, hafıza ve öğrenme yeteneği için önemlidir.
- Karaciğer sağlığını korur: Kolin, yağların karaciğerde birikmesini önleyerek karaciğer sağlığını destekler.
- Sinir sistemi sağlığını destekler: Kolin, sinir hücrelerinin korunmasına ve daha hızlı iletişim kurmasına yardımcı olur.
- Hücre yapısını korur: Kolin, hücre zarlarının yapı taşı olan fosfatidilkolinin üretiminde önemli bir rol oynar.
- Kalp ve damar sağlığına faydalıdır: Kolin, homosistein seviyelerini düşürerek kalp hastalıklarına karşı koruyucu etki gösterir.
- Hamilelikte önemlidir: Kolin, anne karnındaki bebeğin beyin ve sinir sistemi gelişimi için gereklidir.

SİTİKOLİNE

Fosfatidilkolin gibi fosfolipidlerin üretimi için çok önemli bir moleküldür. Bu moleküller vücutta hücre zarları ve koruyucu sinir kaplamaları oluştururlar. Sitikolin normal kolinden (veya alfa-GPC'den bile) daha karmaşık bir moleküldür ve beynin doğal olarak ürettiği ile aynıdır. Bu moleküllerden bahsedilirken karışıklığı önlemek için, bilim adamları bir tedavi olarak verildiğinde sitikolin olarak adlandırırken vücutta üretildiğinde CDP-kolin olarak adlandırmaktadırlar.

Vücut sitikolinin nasıl geri dönüştürüleceğini bilir ve ek olarak alındığında, sitidin ve kolin olarak iki bileşik salgılar. Kan-beyin bariyerini geçtikten sonra, beyindeki nöronlar onları tekrar sitikolin yapmak için kullanırlar ve bazı yararlar sağlamaktadır. Kolin, asetilkolin ve sinir sisteminin düzgün ve verimli bir şekilde çalışmasını sağlayan diğer nörotransmitterleri güçlendirir. Ayrıca vücut sitikolini başka birçok yararlı bileşiğe dönüştürür. Bu nedenle sitikolin, normal kolinlerden daha güçlü yararlarla ve daha iyi bir yan etki profiline sahiptir.

Sitikolinin faydaları nelerdir?

- Sitikolinin bilimsel araştırmalarla kanıtlanmış birçok yararı bulunmaktadır. Bu yararlarından bazıları şu şekildedir:
Hafıza gücünü artırır: Birçok kişi hafızayı keskinleştirmek, geliştirmek ve bilişsel düşüşü önlemek için sitikolin kullanmaktadır. 135 sağlıklı erişkin üzerinde yapılan iki klinik çalışmada sitikolin (250-500 mg) odak ve zihinsel berraklığı arttırmıştır.
- **Oksidatif stres, otoimmün tepki ve çevresel toksinler ciddi beyin hücre hasarı verebilir.** Sitikolin, hücrelerin miyelin zarını koruyarak ve hayati nörotransmitterleri artırarak beyni ve omuriliği bu stresörlere karşı koruyabilir.

- **Ambliyopi:** Ambliyopi veya göz tembelliği, göz ve beyin iyi iletişim kurmadığında meydana gelir. Tek gözde bulanık görme ile sonuçlanır. Sitikolin, 190 çocukla yapılan 3 klinik çalışmada standart göz teması tedavisini (göz yaması) iyileştirmiştir.
- **Miyop:** Miyop, dünyanın en çok yaşanan görme kaybı nedenidir. Uzaktaki nesneler bulanık gözüküyorsa genellikle sebebi miyoptur. Gine domuzlarında sitikolin, retinadaki dopamin seviyesini artırarak miyopiyi tersine çevirmiştir.

MAGNEZYUM

Magnezyum, özellikle vücudun enerji üretimine yaptığı katkılarla gelişme çağındaki çocukların ihtiyaçlarını karşılamada önemli bir mineraldir. Ayrıca çocukların kas-sinir işlevlerinin düzgün çalışması, kemik dokularının güçlenmesi ve kalp atışlarının düzenlenmesi için gereklidir.

Vücuttaki 300'den fazla enzimin yapısına katılan magnezyum pek çok vücut fonksiyonunda önemli rol oynar. Kasların kasılması, sinir sisteminde mesajların iletilmesi, kemik ve diş sağlığının korunması, kan basıncının düzenlenmesi magnezyum mineral faydaları arasındadır.

B3 VİTAMİNİ(NİASİN)

Yediğimiz yiyeceğin enerjiye dönüştürülmesinde rol oynar. Vücudun protein ve yağ kullanmasına yardımcı olur ve cildi, saç ve sinir sistemini sağlıklı tutar. B3 vitamininin diğer olası faydaları, potansiyel kolesterol düşürücü, antioksidan ve anti inflamatuvar özelliklerinden kaynaklanmaktadır. Niasin eksikliği aynı zamanda cilt problemleri, aşırı yorgunluk, depresyon ve hafıza kaybı ile karakterize olmuş çeşitli hastalıklara yol açabilir.

ÇİNKO

Çinko, organizma için esansiyel bir mineraldir.

- 1-Hücrelerin yapısal ve fonksiyonel bütünlüğü için kritik rol oynar.
- 2-Gen ekspresyonu ve büyümede fonksiyonları vardır.
- 3-UV radyasyondan korur, yara iyileşmesini kolaylaştırır
- 4-İmmün ve nöropsikiyatrik fonksiyonlara katkıda bulunur.
- 5-Kanser ve kardiyovasküler hastalık riskini azaltır.

Çinkonun avantajları

- Tüm hücrelerin büyüme ve replikasyonunda,
- Enzimlerin aktif yapısında yer alır,
- Moleküler interaksiyonlarda intraselüler proteinler için yapısal destek vazifesi görür,
- Biyolojik membranların ve iyon kanallarının stabilite ve integritesini sağlar,
- Steroid hormonların reseptörlerinin fonksiyon ve yapısında görev alır,
- Enzimlerin katalitik bölgelerinde rol oynar.

B6 VİTAMİNİ

Suda çözünen, antioksidan ve antiinflamatuvar özellikleri olan B6 vitamini, DNA, nörotransmitter ve hemoglobin yapılmasında etkin rol oynar. Temel görevi vücudun yağ ve karbonhidratları enerji için metabolize etmesine yardımcı olmaktır. Beyin gelişimi, sinir sistemi, hormonal yapı, bağışıklık sistemi ve ruh halini iyileştirme gibi önemli görevler üstlenen B6 vitamini, serotonin ve dopamin gibi nörotransmitterlerin üretimini sağlamakla birlikte, kırmızı kan hücrelerinin oluşumunda rol alıp, kansızlığı önlemede kilit role sahiptir.

B6 Vitamini Faydaları Nelerdir?

Beyin ve ruh sağlığını iyileştirmek de dahil olmak üzere B6 vitamininin faydaları şu şekilde sayılabilir:

- **Beyin fonksiyonlarını iyileştirir**
- Nörotransmitter yapıya üstlendiği görev nedeniyle B6 vitamini, beyin sağlığının iyileşmesinde etkili bir vitamindir. Özellikle B6 ve B12 vitamini eksikliğinin beyin fonksiyonlarının azalmasıyla bağlantılı olduğu ortaya konmuştur.
- **Kansızlığı önler ve tedavi eder**
- Kırmızı kan hücreleri üretimine destek olan B6 vitamini, özellikle hamilelerde ve doğurganlık çağına ulaşan kişilerde yaşanan kansızlık vakalarına iyi gelir. Bu kişilerin B6 vitamini ve demir düzeyleri düşük çıktığı için B6 vitaminiyle eksikliğin giderilmesi amaçlanır.
- **Ruh sağlığına faydası vardır**
- B6 vitamini, ruh sağlığını düzenlemeye, iyileştirmeye ve hatta daha sağlıklı uykulara sahip olmak için yardımcı olabilecek serotonin gibi nörotransmitterlerin üretimini sağladığı için depresyon ve anksiyetenin etkilerini azaltma konusunda tercih edilir.
- **Damar tıkanıklığı ve kalp hastalığı riskini azaltabilir**
- Yapılan araştırmalar kanda B6 vitamini düşüklüğü yaşayan kişilerin fazla olan kişilere oranla daha fazla damar tıkanıklığı ve kalp hastalığı yaşadığını ortaya çıkarmıştır. B6 vitamini tıkanmış arterleri önleyip kalp hastalığı riskini indirebilir.

B5 VİTAMİNİ(PANTOTENİK ASİT)

B5 vitamini yani Pantotenik Asit de B kompleks vitaminleri içerisinde yer alan en önemli vitaminlerden bir tanesidir. Diğer B grubu vitaminleri gibi B5 vitamini de suda çözünür ve vücut tarafından sentezlenemez. Bunun yanı sıra suda çözünen bir vitamin olduğu için B5 vitaminin fazlası idrar veya ter yoluyla vücuttan atılır.

B5 Vitamini (Pantotenik Asit) Ne İşe Yarar?

Pantotenik asit de diğer B grubu vitaminleri gibi karbonhidratların vücudun enerji için kullandığı glikoza dönüştürülmesi sürecinde aktif rol oynarlar. Bu nedenle pantotenik asit görevleri arasında ilk sırada yağ, karbonhidrat metabolizmasındaki rolü gelir.

Cilde Faydaları

B5 vitamini cilde faydaları ile ön plana çıkan vitaminlerden bir tanesidir. Laboratuvar ortamında yapılan bazı araştırmalar, B5 vitamininin cildin nemlenmesine yardımcı olabileceğini ileri sürmektedir. Buna ek olarak, araştırmalara göre B5 vitamini yara izlerinin daha kısa sürede düzelmesine de yardımcı olabilir ⁽⁴⁾. Yapılan başka bir çalışmada ise B5 vitamininin ciltteki yağlanmayı kontrol altına almaya, böylece akne gibi cilt problemlerini azaltmaya yardımcı olabileceği görülmektedir ⁽⁵⁾. Aynı zamanda bazı çalışmalara göre B5 vitamini ciltteki kırısklık görünümünün de azalmasına yardımcı olabilir ⁽⁶⁾.

Saça Faydaları

Saç bakım ürünlerinde sıklıkla adı geçen panthenol; pantotenik asidin kimyasal formudur. B5 vitamini saça faydaları ile bilinen vitaminlerdendir. Bazı araştırmalara göre B5 vitamini saçı nemlendirmeye yardımcı olur. Bunun yanı sıra Pantotenik Asit saçı hava kirliliği, güneş ışınları gibi çevresel faktörlere karşı korumaya da yardımcı olabilir. B5 vitamini aynı zamanda daha parlak, güçlü ve canlı saçlara sahip olmayı sağlayabilir ⁽⁷⁾. Bazı araştırmalara göre Pantotenik Asit saçtaki pigmentasyonun da korunmasında etkili olabilir ⁽⁸⁾.

Tırnağa Faydaları

Bazı araştırmalara göre B5 vitaminin kimyasal formu olan panthenol tırnak sağlığı üzerinde olumlu etkiler gösterebilir. Bir araştırmaya göre panthenol tırnaklar için nemlendirici görevi görür ve tırnakların kırılmasını engellemeye yardımcı olabilir.

- B5 vitamini; steroid hormonlarının, D vitaminin ve bazı sinir iletilerinin normal sentezinde ve metabolizmasında görev alır.
- Vücudun normal enerji metabolizmasında görev alarak yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına yardımcı olur
- B5 vitamini normal sindirim sisteminin işleyişine yardımcı olur.
- Kırmızı kan hücrelerinin oluşum sürecinde görev alır.

DEMİR

Demir eksikliği anemisi çocuklarda sık görülen bir problemdir ve genellikle fark edilmez. Çocukların büyüme ve gelişmesinde en önemli minerallerden olan demir, kırmızı kan hücrelerinin akciğerlerden dokulara oksijenin taşınmasına, kasların oksijeni depolamasına ve kullanmasına yardım eder. Demir eksikliği tedavi edilmediği zaman hem çocuğun fiziksel ve zihinsel gelişimi olumsuz etkilenir hem de kansızlığa (anemi) neden olabilir. Liv Hospital Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Emre Çenesiz anlattı.

Demir Eksikliği Çocuklarda Neye Yol Açar?

Demir eksikliğinde normalde demir içermesi gereken kırmızı kan hücreleri sayıca azalır. Kırmızı kan hücrelerinin esas görevi dokulara oksijen taşımak ve dolayısıyla enerji vermektir. Kan hücreleri azaldığında dokulara taşınan oksijen de azalacağından çocuk halsizleşir. Ancak tedavi edilmediği takdirde zihinsel fonksiyonları etkileyebilir. Demir eksikliği olanlarda mental ve motor (zihinsel ve hareket) gelişim skorları daha düşük olur, dikkat eksikliği daha sık görülür.

Çocuklarda Demir Eksikliği Nedenleri

- Zamanından erken doğum
- Düşük doğum ağırlığı
- İlk 12 ayda inek sütü verilmesi
- Anne sütü ile beslenen bebeklerde 6'ncı aydan sonra demirden zengin ek gıda verilmemesi
- Anne sütü alamayan bebeklerde demirden zenginleştirilmiş mama kullanılmaması
- 1-5 yaş arası günde 750ml'den fazla inek/keçi sütü tüketimi
- Kronik hastalıklar
- Genç kızlarda adet kanaması
- Çocuklarda Demir Eksikliği Belirtisi Nelerdir?
- Halsizlik, güçsüzlük
- Solukluk
- İştahsızlık
- Çabuk yorulma
- Huzursuzluk
- Dil üzerinde yaralar
- Üşüme
- Sık enfeksiyon
- Çarpıntı
- Davranış problemleri
- Okul başarısında azalma

B2 VİTAMİNİ

B2 vitamini, Riboflavin olarak bilinmektedir. Yağda ve suda çözünebilen vitamin türleri bulunmaktadır. B2 vitamini, su da çözünebilen bir vitamindir. Kan dolaşımında taşınarak, vücudun ihtiyaç duyduğu kadarı kullanılır. Fazla olan kısmı ise idrar yolu ile atılmaktadır. Vücutta depolanmadığı için B2 vitamininin her gün mutlaka alınması gerekmektedir. Vücut, B2 vitaminini üretilmediği için bu vitamini, günlük olarak tüketilen gıdalar aracılığı ile temin etmek gerekmektedir.

B2 Vitamininin Faydaları Nelerdir?

Her vitaminin vücut için mutlaka sağlamış olduğu bir fayda vardır. Vücudun sahip olduğu çalışma mekanizmasının düzgün ve sağlıklı bir şekilde işlevini yerine getirebilmesi adına bu vitaminlere ihtiyacı bulunmaktadır. Vitaminlerin genel çoğunluğu vücutta üretilmediği için gıdalardan ya da ek vitamin takviyesi olarak bilinen hap formlarından temin edilmektedir. B2 vitamininin faydaları şunlardır;

Vücuda alınan yağ ve karbonhidratların, vücudun çalışmak için ihtiyaç duyduğu enerjiye dönüştürülmesine katkı sağlar.

- Yorgunluk ve halsizlik hissinin giderilmesini sağlar.
- Mukoza tabakasının sahip olduğu formun korunmasına katkı sağlar.
- Göz sağlığının korunmasında etkilidir.
- Cilt sağlığının korunmasında etkilidir.
- Sinir sisteminin düzgün çalışması için fayda sağlar.
- Saçların sağlıklı olmasına katkı sağlar.

B2 vitamininin görevleri ise şu şekilde sıralanabilir;

- Kırmızı kan hücrelerinin korunmasını sağlar.
- Demir metabolizmasına katkı sağlar.
- Antikor üretimine sağladığı katkı sayesinde, bağışıklık sisteminin güçlenmesini sağlar.
- Büyüme ve gelişme aşamasında oldukça gereklidir.
- Yaşlanma sürecini yavaşlatır.
- Kanserle karşı koruyucu etkisi bulunmaktadır.
- Vücuttaki hücresel fonksiyonları denetler ve düzelmelerini sağlar.
- Kalp ve damar sağlığının korunmasını sağlar.
- Migrene karşı koruyuculuk sağlar.
- B2 Vitamininin Eksikliği Hangi Hastalıklara Sebep Olur?

B2 vitamini eksikliğinden kaynaklanan hastalıklar şunlardır;

- Kalp ve damar rahatsızlıklarının ortaya çıkması,
- Yeterli antikorun üretilmemesine bağlı olarak düşen bağışıklık sistemi nedene ile sürekli farklı rahatsızlıkların görülmeye başlanması,
- Cilt yapısının pullanmasına neden olacak rahatsızlıkların meydana gelmesi,
- Anemi rahatsızlığının başlaması,
- Sinir hasarlarının görülmesi,
- Depresyon ve bazı nörolojik rahatsızlıkların meydana gelmesi,
- Bilincin ve hafızanın zayıflamaya başlaması.
- B2 Vitamininin Eksikliği Nasıl Anlaşılır?

B2 vitaminin eksikliği durumunda vücutta olabilecek belirtiler şu şekildedir;

- Tiroit hormonunun yetersizliğinin başlaması,
- Dudak ve ağız kenarlarında çatlamların meydana gelmesi,
- Ağız ve dilde iltihap oluşumları,
- Dilde şişkinliğin oluşması,
- Saç dökülmelerinin başlaması,
- Anksiyetede artışların olması ya da anksiyete başlangıcı,
- Uyku sorunlarının görülmesi,
- Metabolizmanın yavaşlamaya başlaması,
- Boğaz ağrılarının yaşanması,
- Deri üzerinde çatlamların meydana gelmesi.
- Buz, toprak, kil gibi besin değeri olmayan maddelerin tüketilmesi

MANGANEZ

“Manganez nedir?” sorusunu cevaplayabilmek için elementin vücuttaki işlevlerini bilmek gerekir. Peki, manganez vücutta ne işe yarar? Manganez vücudun karbonhidrat, protein ve yağları parçalamak için kullandığı enzimlerin yapısında yer alır. Aynı zamanda kemik iliğinden yeni hücrelerin sentezlenmesi, bağışıklık ve üreme sisteminin normal fonksiyonlarını sürdürebilmesinde rol oynayan enzimlere yardımcı olur. Bunlara ek olarak kanın pıhtılaşması ve yaraların iyileşmesi için K vitamini ile birlikte çalışır. Besinler ya da takviyeler ile vücuda alınan manganez ince bağırsakta emilir ve pankreas, karaciğer, beyin, böbrekler, kemiklerde depolanabilir. Özellikle hücre mitokondrisinde yoğun bir şekilde bulunan manganez enerji üretiminde önemli rol oynayabilir. Hücre, doku, organ ve kemiklerin normal büyüme ve gelişimini sürdürebilmeleri için manganeze ihtiyaçları vardır.

Tüm bunların sonucunda “Manganez nedir?” sorusu kemik, eklem, kıkırdak ve kolajen sentezinde önemli rol üstlenen bir koenzimdir şeklinde cevaplanabilir. Aynı zamanda güçlü antioksidan özelliklere sahip olan mineral vücudu serbest radikallerin hasarlarına karşı korur ve bağışıklık sistemi fonksiyonlarına destek olur. Beyin ile vücudun diğer bileşenleri arasında bağ kurmayı sağlayan nörotransmitterlerin işlevinde aktif rol oynayan manganez, beyin fonksiyonlarının düzenlenmesi ve hafızanın normal işleyişi için elzemdir.

Manganezin Faydaları Nelerdir?

- Genel vücut sağlığının korunmasında rol oynayan enzimlerin çalışmalarını destekleyen manganer hemen her vücut sisteminde elzem bir mineraldir. Vücut için manganer faydaları şunlardır:
- Diğer Minerallerle Birlikte Kemik Sağlığının Korunmasına Yardımcı Olabilir
- Kalsiyum, çinko ve bakır mineralleri ile birlikte kemik mineral yoğunluğunun desteklenmesine yardımcı olur. Özellikle menopoz sonrası kemiklerdeki güçsüzlüğün engellenmesinde önemli rol oynar.
- Güçlü Antioksidan Özellikleri Enfeksiyonlara Yakalanma Riskini Azaltabilir
- İltihabı Azaltmaya Yardımcı Olabilir
- Kan Şekerinin Düzenlenmesine Yardımcı Olabilir
- Karbonhidratların parçalanarak emiliminden ve vücut içine dağılımından sorumlu enzimlerin yapısında bulunan manganer, kan şekerinin düzenlenmesine yardımcı olabilir.
- Manganer damar genişletici etkisi sayesinde kanın beyin ve diğer dokulara taşınmasını kolaylaştırabilir.
- Besinlerin Emilimi ve Vücut Tarafından Kullanımına Yardımcı Olabilir
- Manganer; protein, karbonhidrat ve yağların sindirim, emilim ve vücut hücrelerine dağılımından sorumlu enzimlerin yapısındadır.
- Tiroid Fonksiyonlarının Düzenlenmesine Yardımcı Olabilir
- Manganer, tiroid bezinin normal fonksiyonlarını sürdürebilmesi için önemli bir hormon olan tiroksin üretiminde yer alır.

B1 VİTAMİNİ

B1 vitamini diğer bir adıyla tiamin, B grubu vitaminleri içerisinde ilk bulunan vitamindir. Neredeyse hücrelerin tümü tarafından kullanılır. B1 vitamini alınan besinlerin enerjiye dönüşmesini sağlamakla görevlidir. Tüketilen karbonhidratların enerjiye dönüşmesini sağlar. B1 vitamini, B kompleksinin tüm vitaminleri gibi suda çözünen bir vitamin olup vücutta depolanmadığı için günlük olarak alınması gerekir. Tiamin sayesinde üretilen enerji beyin, sinir sistemi, kas, kalp ve mide-bağırsak fonksiyonlarında önemli rol oynar.

B1 vitamini (Tiamin) faydaları nelerdir?

B1 vitamini besinler yoluyla alınan bir vitamindir. B1 vitaminin vücutta önemli işlevleri bulunmaktadır. B1 vitamini; besinlerin enerjiye dönüştürülmesinde görevlidir ve beyin fonksiyonları ve beyinde enerji üretimi için gereklidir. B1 vitamini çeşitli sinir fonksiyonlarını da destekler. Kalp ve damar sağlığını korur, bağırsak ve sindirim sağlığını destekler ve göz sağlığını koruyucu özelliktedir. 'Öğrenme' gibi beyin fonksiyonları, büyüme ve gelişim için gereklidir. B1 vitamini sigara ve alkolün zararlı etkilerini azaltır, güçlü bir anti-oksidandır ve deriyi yaşlanma belirtilerine karşı koruyucudur.

B1 vitamini (Tiamin) eksikliği belirtileri nelerdir?

B1 vitamini vücut tarafından besinler yoluyla temin edilir. Vücut yeterli B1 vitamini temin etmezse eksiklik belirtileri ortaya çıkar. Yeme bozuklukları, bazı karaciğer hastalıkları, Crohn hastalığı, çölyak hastalığı ve alkol bağımlılığı B1 vitamini eksikliğine neden olabilir. Sinir hücrelerinin hasarına bağlı psikolojik rahatsızlıklar, unutkanlık, kafa karışıklığı, ayaklarda yanma, batma hissi, duyu kayıpları, kas ağrıları ve hareket etmede zorlanma, uyku bozuklukları, yorgunluk, iştahsızlık, kilo kaybı, sindirim sistemi hastalıkları (şişkinlik, kabızlık vb.), kalp rahatsızlıkları, cilt hastalıkları, görme bozuklukları ve kronik halsizliktir.

Kalıcı B1 vitamini eksikliği bazı hastalıklara neden olabilmektedir. Bu hastalıklar; Beriberi hastalığı, Wernicke Korsakoff sendromu (alkole bağlı) ve Leigh's sendromu (ensafomiyelopati)'dur.

FOLİK ASİT

Folik asit, vücutta birçok önemli işlevi olan ve folatın sentetik bir formu olan suda çözünebilen bir vitamindir. Birçok gıdanın içeriğinde doğal olarak veya çeşitli takviye ürünlerin içerisinde bulunur. Hücre bölünmesinde önemli fonksiyonlarda rol alması nedeniyle hamilelik, bebeklik ve ergenlik gibi hızlı büyüme dönemlerinde yeterli düzeyde tüketilmesi son derece önemli bir vitamindir.

Folik asit ne işe yarar?

Folik asit vücudun birçok farklı fonksiyonunda rol alır. Hücre bölünmesi ve çeşitli hücrelerin üretilmeleri sırasında DNA ve RNA'nın kopyalanması için azotlu organik bazların sentezinde görev alan folik asit, özellikle kırmızı kan hücrelerinin olgunlaşmasında kilit rol oynar. Folik asit eksikliği hem yetişkinlerde hem de çocuklarda "makrositik megaloblastik anemi" olarak bilinen bir kansızlık durumunun gelişmesine neden olabilir. İnsanlar ve diğer hayvanlar folik asit sentezleme yeteneğine sahip değildirler. Vücutları için gerekli folik asidi besinler ve takviye ürünler vasıtasıyla alabilirler.

İYOT

İyot, vücut tarafından üretilmeyen temel minerallerden biridir. İyot minerali, vücut tarafından üretilmediği için yiyeceklerle veya takviyelerle dışarıdan alınmalıdır. İyot bazı gıdalarda doğal olarak bulunurken bazı tuzlara ve gıdalara sonradan eklenir. İyot eksikliği dünyadaki en yaygın ve önlenabilir sağlık sorunlarından biridir.

Bu noktada sık karşılaşılan sorulardan biri de "İyot ne için kullanılır?" şeklindedir. İyot, normal metabolizmayı düzenlemeye yardımcı olur. Ayrıca protein ve enzim aktivitesinin oluşmasına yardımcı olan bazı tiroit hormonlarının üretilmesi için de gereklidir.

İyot Ne İşe Yarar?

İyot vücut için gerekli bir mineral olarak kabul edilir ve boyunda bulunan tiroit bezinin hormon yapmasına yardımcı olur. İyot ayrıca doğumdan önce, bebeklerde ve küçük çocuklarda da

önemlidir. Beyin ve sinir sisteminin gelişimi, beş duyu, uyanıklık ve koordinasyon için gereklidir. Çinko gibi iyot da esas olarak tiroit ile ilişkilidir. Tiroit fonksiyonlarının düzenlenmesi çinko faydaları arasında da yer alır.

Nörolojik Gelişimi Desteklemeye Yardımcı Olur

Beyin gelişimini yanı sıra kemik gelişimi için de kandaki iyot miktarı önemlidir. Yapılan araştırmalar; hamilelik sırasında yeterince iyot almayan kadınlardan doğan bebeklerin, hamilelik sırasında yeterince iyot alan annelerden doğanlara kıyasla zihinsel geriliğe ve daha düşük IQ'ya sahip olma olasılığının daha yüksek olduğunu gösterir. Çocuklarda iyot eksikliği mental aktiviteleri etkilemektedir.

Saç Dökülmesini Önleyebilir

Tiroit hormonları, saç köklerinin büyümesini kontrol etmeye yardımcı olur. Tiroit hormon seviyesi düştüğünde, saç köklerinin yenilenmesi yavaşlayabilir ya da tamamen durabilir.

Cilt Sağlığını Destekleyebilir

Kurumuş ve pullanarak dökülen cilt sorunları iyot eksikliğinden kaynaklanabilir. İyotun cilde faydaları da tiroit hormon seviyesi ile ilişkilidir çünkü iyot içeren tiroid hormonları cilt hücrelerinin yenilenmesine yardımcı olur. Ayrıca tiroit, terin düzenlenmesine de rol oynar. İyot eksikliği olanlar ise daha az terler. Az terlemek de cildin kurumasına ve pul pul dökülmesine neden olabilir.

KROM

Krom eksikliği semptomları

- Zayıf kan şekeri kontrolü,
- Kötü kemik seviyelerinin zayıflaması ve kemik kaybı,
- Düşük enerji, yorgunluk,
- Zayıf cilt sağlığı,
- Yüksek kolesterol ve kalp komplikasyonları için daha yüksek risk,
- Düşük konsantrasyon ve zayıf hafıza,
- Kötüleşmiş göz sağlığı,
- Ruh hali değişiklikleri, anksiyete artışları gibi,
- İştahta değişiklikler,
- Vücut ağırlığındaki değişiklikler,
- Bodur büyüme ve gelişme,
- Yaraların iyileşmesinin gecikmesi

SELENYUM

Selenyum, vücudun temel fonksiyonlarını yerine getirebilmesi için gerekli olan bir elementtir. Selenyum doğada doğal olarak bulunduğu gibi selenyum ihtiyacını gıda takviyeleri yardımıyla karşılamak da mümkündür.

Selenyum Minerali Nedir?

Selenyum toprakta, suda ve havada bulunan; insan vücudu için olmazsa olmaz minerallerden bir tanesidir. İnsanlar ve hayvanlar, mineralleri dışarıdan hazır olarak alırlar; bir başka ifadeyle mineraller insan vücudunda üretilmez ve sentezlenmez. Hayati fonksiyonların devam etmesinde her mineralin ayrı bir görevi bulunur. Bu nedenle bir mineralin eksikliği bir başka mineralle giderilemez. Ancak bir tanesinde olan eksiklik, insan vücudundaki diğer vitamin ve minerallerin çalışma mekanizmasını olumsuz yönde etkileyebilir. Selenyum da canlıların yaşamı için gerekli olan esansiyel elementlerden bir tanesidir. Birçok enziminin yapısına kofaktör olarak katılır. Bu nedenle selenyum, günlük beslenme listesinin içerisinde mutlaka yer verilmesi gereken bir elementtir.

Selenyum, insan vücudunda depolanabilir bir mineraldir. Vücuttaki selenyumun büyük kısmı, iskelet kasında depolanır. Bunun yanında günlük olarak yeterli miktarda selenyum alan kişilerde karaciğer, böbrek, testis ve tiroit bezinde de vücudun ihtiyacını karşılayacak miktarda Se bulunur. Selenyumun insan vücudundaki emilimi onikiparmak bağırsağında bir diğer adıyla duodenumda gerçekleşir.

Selenyumun Faydaları Nelerdir?

- Selenyumun kanseri önlediğine ve kanser vakalarında hastalığın ilerlemesini yavaşlattığına yönelik pek çok çalışma vardır.
- Selenyumun bilinen bir diğer önemli faydası da kalp ve damar sağlığı üzerinedir
- Selenyum güçlü bir antioksidandır. Bu özelliği sayesinde serbest radikallerle savaşır ve alyuvarları korur.
- Selenyum oksidatif stresi azaltarak bağışıklık sisteminin normal çalışmasına katkıda bulunur.
- Selenyum, hormonların ve iç salgı bezlerinin fonksiyonuna katkıda bulunur. Tiroit bezinin düzgün çalışması, sağlıklı bir yaşam sürdürmek için çok önemlidir.
- Selenyumun faydaları sadece beden sağlığı ile sınırlı değildir. Selenyumun ruh sağlığı üzerinde de olumlu katkıları vardır.

A VİTAMİNİ

A vitamini, karaciğerde depolanan ve yağda çözünen bir vitamin türüdür. Besinlerde 2 tip A vitamini bulunur. Bunlardan ilki önceden oluşturulmuş (premade) A vitaminidir. Aynı zamanda retinol adıyla da bilinir ve aktif bir A vitamini tipidir. Et, balık, kümes hayvanları, tam yağlı süt ve süt ürünleri gibi hayvansal gıdalarda bulunur.

İkinci A vitamini tipi ise provitamin A olarak bilinir ve meyveyle sebze gibi bitki bazlı gıdalarda bulunur. İkinci tipin diğer adı karotenoidlerdir ve bunlar yiyeceklere koyu rengini verirler, yani pigmentlerdir. Bu tip aktif A vitamini formuna dönüşebilir. 500'den fazla bilinen karotenoid vardır.

A Vitaminin Faydaları Nelerdir?

- A vitamini diş, kemik, yumuşak doku, mukus zarları ve cilt yapılarının sağlıklı bir şekilde oluşturulmasına ve korunmasına yardımcı olur. Göz retinasında renk veren pigmentleri üretir.
- A vitamini, özellikle düşük ışıkta iyi görüş elde etmeyi sağlar. Aynı zamanda sağlıklı hamilelik ve hamilelik sonrası anne sütü ile emzirmede büyük rol oynar.
- Beta-karoten tipi A vitaminleri antioksidandır. Antioksidanlar hücreleri serbest radikal adı verilen maddelerin neden olduğu hasarlardan korur.
- Beta-karoten içeren takviyelerin kanser riskini azaltmadığı görölmüştür.

Vücutta A vitamininin eksik olması durumunda çeşitli göz ve görme sorunları ortaya çıkabilir. Bu sorunlar arasında düzelebilir gece körlüğü ve geri dönüşü olmayan kornea hasarı olan kseroftalmi bulunur. A vitamini eksikliği aynı zamanda hiperkeratoza veya kuru, pullu cilde yol açabilir.

MOLİBDEN

Molibden, vücutta doğal olarak bulunan önemli bir iz mineraldir. İz mineraller, vücudun çok az miktarlarda ihtiyaç duyduğu minerallere verilen genel isimdir. Molibden, toprakta bulunur ve insanlar beslenme aracılığıyla yeterli miktarda molibdeni rahatlıkla tüketebilir. Molibden, vücuttaki enzimlerin yapısında ve işlevinde görev alır.

Molibdenin Faydaları Nelerdir?

- Metabolizmanın Normal Fonksiyonlarını Destekler
- Molibden minerali, vücuttaki enzimlerin yapısında ve işlevinde önemli bir rol oynar.
- Toksik Maddelerin Parçalanmasına Yardımcı Olur
- Molibden minerali, bazı toksik maddelerin vücutta daha az zararlı hale gelmesine yardımcı olur.
- Özellikle sülfiti sülfata dönüştürerek vücutta tehlikeli sülfid birikiminin önüne geçer. Eksikliğinde gıdalarda doğal olarak bulunan sülfid, vücutta birikerek alerjik reaksiyona neden olabilir.
- Oksidatif Stresin Azalmasında Rol Oynar
- Molibden, antioksidan enzimlerin aktivitesini artırarak vücuttaki serbest radikallerle savaşmasına yardımcı olur. Bu sayede oksidatif stresin azaltılmasına ve hücre hasarının önlenmesine katkıda bulunabilir.

BIOTİN

Biotin, kardiyovasküler sistem, metabolizma, sindirim ve sinir sisteminde birçok önemli işleve sahiptir. Amino asitlerin, glikoz ve yağ asitlerinin işlenmesinde yer alır ve karbonhidratları, proteinleri ve yağları enerjiye dönüştürür. Biotin, kan hücrelerinin ve sinir dokusunun bakımını da sağlar. Kan şekeri düzeylerini normalleştirmeye ve diyabeti önlemeye yardımcı olabilir. Kötü kolesterolü (LDL) düşürür ve iyi kolesterolü (HDL) artırarak kalp hastalıklarına karşı koruyucu etki göstermektedir.

Biotinin Faydaları Nelerdir?

- Biotin doku oluşumunu ve yenilenmesini destekler.
- Saç, cilt ve tırnak oluşumu için temel protein olan keratin üretiminde görev alır.
- Bu sebeple biotin cilt, saç ve tırnak sağlığı için önemli bir vitamindir.
- Biotin eksikliği saçların güçsüzleşip dökülmesine, tırnakların kırılğan olmasına neden olabilmektedir.
- Cilt içinde önemli bir vitamin olan biotin cildin su dengesini de düzenlenmesinde rol oynar.

D VİTAMİNİ

Vitaminler, büyüme gelişme, enerji metabolizması, bağışıklık sisteminin düzenlenmesi gibi pek çok durumda önemli işlevleri olan moleküllerdir. Vitaminlerin çoğu vücutta üretilemez ve dışarıdan alınması gerekir ancak D vitamini vücutta sentezlenebilir.

- D vitamini de vücuttaki kalsiyum ve fosfat dengesini sağlayarak kemikleri güçlendiren bir moleküldür. D vitamini yağda eriyen bir vitamin olmakla birlikte, aynı zamanda bir hormon olarak da kabul edilmektedir. D vitamini yapısal olarak steroid hormonlara benzer.
- D vitamini, vücudun yediğimiz gıdalardan kalsiyum almasına yardımcı olan önemli bir vitamindir. Kalsiyum ve D vitamini birlikte güçlü kemikler oluşturmanıza yardımcı olur.
- D vitamini ayrıca kalp sağlığında ve enfeksiyonlarla mücadelede rol oynar

Çocuklar neden D vitaminine ihtiyaç duyar?

Çocukların güçlü kemikler oluşturmak için D vitaminine ihtiyaçları vardır. D vitamini ayrıca yaralanma veya ameliyattan sonra kemiklerin iyileşmesine yardımcı olur.

Çocuklarda D vitamini kaynağı nereden geliyor?

Cildimiz güneşe maruz kaldığında vücudumuz D vitamini üretir. Yine de sadece güneşten yeterli D vitamini almak zor. Çoğu çocuk ve yetişkin ister okulda ister işte olsun, iç mekanlarda çok zaman geçirir.

D Vitamininin Faydaları Nelerdir?

- D vitamini özellikle kemik sağlığı açısından çok önemlidir.
- Bağırsaklardan kalsiyum emilimini artırır ve kemiklerin mineralizasyonunda rol oynar. D vitamini olmadan kalsiyumun sadece %10-15 'i ve fosforun yaklaşık %60'ı emilir.
- Hücre büyümesi ve farklılaşmasında da görev alır.
- Bağışıklık sisteminin düzenlenmesinde ve inflamasyonu (iltihaplanma) azalttığına yönelik çalışmalar vardır.

B12 VİTAMİNİN

Anneler, çocuklarının sağlıklı büyümesini ve gelişmesini ister. Peki, B12 vitamininin çocuk sağlığı üzerindeki önemini yeterince biliyor musunuz?

- B12 vitamini kırmızı kan üretimini sağlayarak yani kansızlığı önler. Merkezi sinir sistemini korur. Besinlerin vücut tarafından emilmesine yardımcı olur. Hafızayı geliştirir, rahat uyumaya katkısı vardır. B12 çocukların hem fiziksel hem zekâ gelişiminde oldukça önemlidir.
- Bebeklerdeki B12 eksikliğinin en önemli belirtisi, büyüme geriliğidir. Çünkü gelişmelerinin ilk çağlarında B12 eksikliği yaşayan çocukların, bu durumunun hızla telafi edilmesi çok önemlidir. Zamanında önlem alınmazsa, B12 eksikliği, anemi, ciddi nörolojik hasarlar gibi çok ciddi hastalıklara yol açabilir.
- B vitamini eksikliğinin en büyük belirgin belirtisi, büyüme geriliği, iştahsızlık, yutma güçlüğü, çocukların motor gelişmelerinde geriliktir.

ZEBOVİT ŞURUP POZOLOJİ

YAŞ GRUBU	ÖLÇEK
4-10 yaş arası	1 ölçek (5 ml)
11 yaş ve üzeri	2 ölçek (10 ml)

Uyarılar: Hamilelik ve emzirme dönemi ile hastalık veya ilaç kullanılması durumlarında doktorunuza danışınız. Ürünün içeriğindeki maddelerden herhangi birine karşı duyarlılığınız varsa kullanmayınız. Çocukların ulaşamayacağı yerde saklayınız. Takviye edici gıdalar normal beslenmenin yerine geçemez. Tavsiye edilen günlük porsiyonu aşmayınız.

Kullanmadan önce çalkalayınız.