

**Биологически активная
добавка к пище «Комплекс»
товарного знака «КомплигамВ®»**

Не является лекарством

КомплигамВ®
Комплекс

Форма выпуска: таблетки массой 1000 мг

Состав: инозит, холина битартрат (холин), микрокристаллическая целлюлоза E460(i) (носитель), парааминобензойная кислота, мальтодекстрин, ниацинамид (витамин B₃), тальк E553(iii) (агент антислеживающий), кальция пантотенат (витамин B₅), стеариновая кислота E570 (носитель), диоксид кремния аморфный E551 (агент антислеживающий), пиридоксина гидрохлорид (витамин B₆), рибофлавин (витамин B₂), тиамин гидрохлорид (витамин B₁), кроскармеллоза натрия E468 (носитель), магния стеарат E470 (агент антислеживающий), фолиевая кислота (витамин B₉), биотин (витамин B₇), цианокобаламин (витамин B₁₂).

Содержание биологически активных веществ в суточной дозировке (1 таблетке):

Наименование биологически активного компонента (вещества)	Содержание	% от уровня потребления
Инозит	250 мг	50 ¹
Холин	100 мг	20 ¹
Парааминобензойная кислота	100 мг	100 ¹
Ниацинамид (витамин B ₃)	60 мг	333 ^{2,*}
Витамин B ₅	15 мг	250 ^{2,*}
Витамин B ₆	6 мг	300 ^{2,*}
Витамин B ₂	6 мг	375 ^{2,*}
Витамин B ₁	5 мг	357 ^{2,*}
Фолиевая кислота (витамин B ₉)	600 мкг	300 ^{2,*}
Биотин (витамин B ₇)	150 мкг	300 ^{2,*}
Витамин B ₁₂	9 мкг	900 ^{2,*}

¹ - % от адекватного уровня потребления согласно «Единым санитарно-эпидемиологическим и гигиеническим требованиям к товарам, подлежащим санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю)» (Приложение 5).

² - % от рекомендуемого уровня суточного потребления согласно ТР ТС 022/2011 «Пищевая продукция в части ее маркировки» (Приложение 2).

* - не превышает верхний допустимый уровень потребления согласно «Единым санитарно-эпидемиологическим и гигиеническим требованиям к товарам, подлежащим санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю)» (Приложение 5).

Область применения: в качестве биологически активной добавки к пище — дополнительного источника витаминов группы В (B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₇ (биотин), B₉, B₁₂), источника холина, инозита, парааминобензойной кислоты.

Рекомендации по применению: взрослым по 1 таблетке один раз в день во время еды.

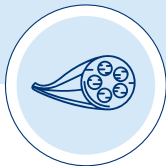
Продолжительность приема — 1 месяц.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов, беременность и кормление грудью. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Условия хранения: хранить в защищенном от прямых солнечных лучей и недоступном для детей месте при температуре не выше 25 °С. После вскрытия хранить в плотно закрытой оригинальной потребительской упаковке.

Срок годности: 3 года.

Витамины группы В — это важные биологически активные вещества, участвующие в регуляции многих процессов в организме. Они принимают участие в поддержании здоровья нервной системы и мышц, необходимы для кроветворения, поддержания иммунитета, сохранения генетической информации и поддержания умственной деятельности^{1,2}.



Наименование витаминов	Свойства
Витамин В₁ (Тиамин)	Способствует поддержанию обменных процессов в нервной ткани.
Витамин В₂ (Рибофлавин)	Участвует в построении зрительного пурпура, защищает сетчатку глаза от избыточного воздействия ультрафиолетовых лучей и вместе с витамином А обеспечивает нормальное зрение – остроту восприятия цвета и света, темновую адаптацию ³ . Улучшает состояние нервной системы, кожи, слизистых оболочек, печени, стимулирует кроветворение ³ . Защищает нервную систему от стрессов и переутомлений ⁴ .
Витамин В₃ (Ниацинамид или Витамин РР)	Влияет на высшую нервную деятельность. Способствует поддержанию нервной системы. В качестве кофермента участвует в реакциях энергетического метаболизма. Обладает сосудорасширяющим действием, улучшает доставку кислорода и питательных веществ к органам и тканям ¹ .
Витамин В₄ (Холин)	Холин – компонент нейромедиатора ацетилхолина, необходим для функционирования нервной системы, развития мозга, участвует в обмене жиров. При недостатке возможны нарушения умственной деятельности и координации движений ¹ .
Витамин В₅ (Пантотеновая кислота)	Участвует в обмене холестерина и триглицеридов, способствует ускорению заживления ран и улучшению психического здоровья ¹ . Необходим для синтеза коэнзима А, способствует выработке энергии, повышению работоспособности.
Витамин В₆ (Пиридоксин)	Пиридоксин участвует в процессах торможения и возбуждения в центральной нервной системе. Положительно влияет на эмоциональные состояния, помогает легче справляться со стрессом ⁵ .
Витамин В₇ (Биотин или Витамин Н)	Способствует улучшению памяти (экспериментальные данные), поддержанию нормального уровня сахара в крови, необходим для синтеза жирных кислот, получению энергии из поступающих с пищей белков, жиров и углеводов. Биотин оказывает положительное воздействие на состояние волос, снижая уровень их выпадения, а также на внешний вид ногтей и кожи ⁶ .
Витамин В₈ (Инозит)	Подавляет продукцию воспалительных цитокинов ¹ . Оказывает нормализующее влияние на состояние нервной системы ⁷ .
Витамин В₉ (Фолиевая кислота)	Поддерживает работу сердца и сосудов, участвуя в процессе образования клеток крови (эритроцитов), принимает участие в синтезе нуклеиновых и аминокислот, пуриновых и пиримидиновых оснований ¹ .
Витамин В₁₀ (Парааминобензойная кислота или витамин Н ₁)	Участвует в синтезе фолиевой кислоты, в метаболизме белков и кроветворении.
Витамин В₁₂ (Цианокобаламин)	Влияет на умственную деятельность ⁴ . Развитие когнитивных нарушений может быть опосредовано дефицитом В ₁₂ ⁸ . Способствует выработке «гормонов радости» серотонина и дофамина. Участвует в гемопоэзе, играет важную роль в метаболизме аминокислот и нуклеиновых кислот, синтезе миелиновой оболочки нервных волокон, процессах роста.

«Комплекс» товарного знака «КомплигамВ®» — это 11 важных взаимодополняющих витаминов группы В.

Компоненты комплекса могут способствовать поддержанию обменных процессов в нервной ткани, благоприятно воздействуют на липидный обмен, иммунную^{9,10} и кроветворную систему.

1. Комплекс витаминов группы В, холина и инозита при хронической боли. Путилина М. В. Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова, 2023. 2. Торшин И.Ю., Громова О.А. О неврологических функциях и синергизме витаминов В1, В6, В12. Российский журнал боли. 2022;20(1):56–64. 3. Ших Е.В. Роль витаминных комплексов в профилактике и лечении заболеваний внутренних органов. РМЖ. 2007;5:369. 4. А.С. Эйберман. Возможности коррекции дезадаптации детей дошкольного и школьного возраста. Медицинская сестра. №3, 2015. 5. Field DT et al. High-dose Vitamin B6 supplementation reduces anxiety and strengthens visual surround suppression. Hum Psychopharmacol. 2022 Nov;37(6):e2852. doi: 10.1002/hup.2852. Epub 2022 Jul 19. 6. Munzuroğlu M, Danişman B, Akçay G, Yellî İ, Aslan M, Derin N. Effects of biotin deficiency on short term memory: The role of glutamate, glutamic acid, dopamine and protein kinase A. Brain Res. 2022 Oct 1;1792:148031. doi:10.1016/j.brainres.2022.148031. Epub 2022 Jul 25. PMID: 35901964. 7. С.В. Штерман. «Карнитин Пауэр 3200» — новый специализированный напиток для фитнеса и спорта. Функциональные напитки для оптимального питания. УДК 641.56–641.1. 8. Остроумова О.Д., Переверзев А.П. Влияние ингибиторов протонной помпы на когнитивные функции и риск деменции. Consilium Medicum. 2019; 21 (2): 31–36. DOI: 10.26442/20751753.2019.2.180171. 9. Золотарева Р.А., Логинова Н.А. Рибофлавин: общие аспекты метаболизма. ЕСУН®6 [27], 2016. 10. Савченко А.А. Витамины как основа иммунометаболической терапии / А.А. Савченко, Е.Н. Анисимова, А.Г. Борисов, А.Е. Кондаков. – Красноярск: Издательство КрасГМУ, 2011. – 213 с. ISBN 978-5-94282-093-7. страница 45.