

## B COMPLEX

cod. 2235

\* \_\_\_\_\_ \*

### COMPLESSO DELLE VITAMINE DEL GRUPPO B

**Informazioni Generali** - B complex è una formula completa e bioequilibrata. Le vitamine B lavorano insieme per regolare molte funzioni vitali corporee.

**Vitamina B1 - Tiamina:** sono probabilmente più gli adulti a presentare una carenza di questa vitamina. Importante nel metabolismo dei carboidrati e contribuisce al mantenimento della muscolatura liscia. La carenza di questa vitamina causa una malattia nota come beriberi (un termine che deriva dal senegalese che significa estrema debolezza).

**Vitamina B2 - Riboflavina:** è dotata di proprietà antiossidanti e svolge un ruolo chiave nell'apporto di ossigeno alle cellule in cui avvengono i processi di trasformazione delle sostanze in energia. Deve essere assimilata attraverso gli alimenti o integratori e chi svolge un'intensa attività fisica e le donne ne necessitano spesso di maggiori quantità. I sintomi della carenza più tipici sono i tagli agli angoli della bocca e sulle labbra, l'infiammazione della lingua, l'eczema del viso e dei genitali.

**Vitamina B3 - Niacina:** Si sta imponendo all'attenzione internazionale, come una delle sostanze più efficaci nella lotta contro il colesterolo e sta scalzando farmaci che hanno un maggior numero di effetti collaterali.

**Vitamina B6 - Piridossina:** è coinvolta in più funzioni del corpo rispetto a qualsiasi altro nutriente che agisce sulla salute. È necessaria nell'assorbimento di grassi e proteine, per il sistema nervoso, per le normali funzioni del cervello, immunitarie, per la pelle, per la produzione di energia e per lo stress.

**Acido folico:** partecipa a parecchi processi metabolici del nostro organismo, il più importante dei quali è senza dubbio la sintesi del DNA; non deve stupire quindi che il sintomo più grave di uno stato carenziale sia un tipo di anemia molto simile a quella dovuta alla carenza di vitamina B12; i sintomi meno gravi sono invece indebolimento generalizzato, irritabilità, crampi, affaticamento, ecc...

**Vitamina B12 - Cianocobalamina:** previene i danni dei nervi, favorisce la crescita e lo sviluppo delle cellule, per una buona digestione, per la sintesi delle proteine e per il metabolismo di carboidrati e grassi. Può combattere gli effetti dannosi delle tossine e degli allergeni e deve essere aggiunta in forma di integratore alle diete vegetariane.

**Biotina:** nota anche come vitamina H.. La carenza si manifesta con sintomi quali la calvizie, pelle disidratata e desquamata e irritazione della pelle intorno alle narici e agli angoli della bocca. Possono rischiare di avere un insufficiente apporto coloro che fanno largo consumo di albume d'uovo.

**Acido pantotenico:** interviene nella produzione di energia. E' ritenuto in grado di rivitalizzare e corroborare l'organismo, di migliorare le prestazioni sportive degli atleti, di alleviare i dolori artritici, ridare lucentezza e colore ai capelli..

*(Bibliografia: Enciclopedia delle vitamine e dei minerali – Sheldon Soul Hendler – ed. Tecniche Nuove)*

#### Ingredienti:

Vit.B1-Tiamina 2,915mg, Vit.B2-Riboflavina 2,6mg, Vit.B3-Niacina 29,7mg, Acido pantotenico 11,25mg, Vit.B6 – piridossina 4,10mg, Acido Folico 0,242mg, Vit.B12 – Cianocobalamina 0,002mg, Biotina 0,012mg. Contiene anche: Acido ascorbico 189,6mg, Zinco, Bitartrato di colina, Inositololo.

#### Modo d'uso:

1 compressa al giorno durante i pasti.

