



# VITAMINES B

Complément alimentaire à base de vitamines B (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12) et Inositol. Formule complète pour lutter contre le stress et la fatigue. Gélule à enveloppe végétale.

| ACTIF               | Contenu pour 1 gélule  |
|---------------------|------------------------|
| Inositol            | (100 mg)               |
| Acide Pantothénique | 18 mg - (300 % VNR)*   |
| Niacine             | 16,9 mg - (106 % VNR)* |
| Vitamine B2         | 4,2 mg - (300 % VNR)*  |
| Thiamine            | 3,3 mg - (300 % VNR)*  |
| Vitamine B12        | 3 µg - (120 % VNR)*    |
| Vitamine B6         | 2 mg - (143 % VNR)*    |
| Acide Folique       | 200 µg - (100 % VNR)*  |
| Biotine             | 150 µg - (300 % VNR)*  |

\* % VNR = Valeurs Nutritionnelles de Référence conformément au Règlement (UE) n° 1169/2011.

## ACTIONS

- Les vitamines B2, B3, B6 et B12 contribuent à un métabolisme énergétique normal, à la réduction de la fatigue et au fonctionnement normal du système nerveux.
- Les vitamines B6, B9, B12 contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire.

## CONSEILS D'UTILISATION

1 gélule par jour accompagnée d'un verre d'eau.

## FOCUS

### LES VITAMINES DU GROUPE B

Ce sont 8 composés hydrosolubles, souvent appelés "complexe de vitamine B". Ils ne s'accumulent pas dans l'organisme et sont rapidement éliminés dans les urines et **ces vitamines doivent être régulièrement apportées par l'alimentation**. On les retrouve dans de nombreux aliments fréquemment consommés, mais surtout dans ceux d'origine animale. Ces vitamines sont aussi, en partie, synthétisées par le microbiote intestinal. **Les vitamines B sont impliquées, dans beaucoup de processus métaboliques et sont donc fondamentales dans l'harmonie des structures de l'organisme, tissu nerveux compris**. Les vitamines B aident le corps à produire de l'énergie, car la plupart des vitamines sont impliquées dans le métabolisme énergétique normal. Certaines vitamines spécifiques de ce groupe aident aussi le corps à produire de l'énergie, car la plupart des vitamines sont impliquées dans le métabolisme énergétique normal. Certaines vitamines spécifiques de ce groupe aident à métaboliser les protéines, **d'autres par contre sont importantes pour une peau saine, les cheveux, les yeux, le foie et le bon fonctionnement des systèmes nerveux et immunitaire**. Leur supplémentation est particulièrement indiquée dans les situations où l'organisme est affaibli ou lorsque l'organisme a besoin d'un apport énergétique plus important (par exemple en phase de récupération suite à une activité scolaire, professionnelle ou sportive intense).

## FORMULE

MALTODEXTRINE, AGENT DE CHARGE : PHOSPHATE DICALCIQUE ; INOSITOL, ENROBAGE (AGENT D'ENROBAGE : HYDROXYPROPYLMÉTHYLCELLULOSE ; COLORANT : CARBONATE DE CALCIUM) ; D-PANTOTHÉNATE DE CALCIUM, NICOTINAMIDE, ANTIAGGLOMÉRANTS : SELS DE MAGNÉSIUM D'ACIDES GRAS, DIOXYDE DE SILICIUM ; RIBOFLAVINE, CHLORHYDRATE DE THIAMINE, CYANOCOBALAMINE, CHLORHYDRATE DE PYRIDOXINE, ACIDE PTÉROYLMONOGLUTAMIQUE, D-BIOTINE.



30 gélules

- PERTE D'APPÉTIT
- ANXIÉTÉ, TROUBLES DE L'HUMEUR
- ASTHÉNIE, FAIBLESSE
- RÉCUPÉRATION D'ÉNERGIE
- DÉFENSES IMMUNITAIRES
- MÉMOIRE, CONCENTRATION
- SUPPLÉMENTATION EN VITAMINES
- SYSTÈME NERVEUX
- SPORTIFS
- SANTÉ CELLULAIRE
- SANTÉ DU FOIE
- MÉTABOLISME DES LIPIDES
- MÉTABOLISME DU SUCRE
- MÉTABOLISME DES PROTÉINES

## INDIQUÉ POUR

Grossesse  
(sur avis médical)



Allaitement  
(sur avis médical)



ADULTES ET ENFANTS  
à partir de 10 ans



Personnes âgées



Végétariens



Végétaliens



## NE CONVIENT PAS AUX

Enfants <10 ans



- ✓ SANS gluten
- ✓ SANS sucres ajoutés
- ✓ SANS colorants

# VITAMINES B

## INOSITOL

L'inositol est un polyol, isomère du glucose, également connu sous le nom de vitamine B7. Ce n'est pas une vitamine car elle peut être synthétisée par l'organisme.

## INDICATIONS

- Périodes de stress physique et de stress émotionnel.
- Fatigue physique et/ou mentale.
- Végétariens ou personnes avec des carences nutritionnelles.
- Préservation et renforcement du système immunitaire.
- Femmes enceintes, sous réserve d'un avis médical.
- Sportifs.
- Personnes âgées.
- Adolescents en période de révisions, examens et entraînement physique intense.
- *Prendre 1 gélule/jour pendant au moins 1 mois, à renouveler si besoin avec une interruption de 7 jours entre les cures.*

## CONSEIL ASSOCIÉ

- **MAGNÉSIUM B6** : Pour assurer l'équilibre métabolique général, pour une fonction musculaire normale et préserver l'équilibre nerveux.
- **VITAMINE C, ACÉROLA, ÉGLANTIER 1000** : Contribue à réduire la fatigue et permet le fonctionnement normal du système nerveux et immunitaire. Participe à un métabolisme énergétique normal, pour protéger les cellules contre le stress oxydatif et augmenter l'absorption du Fer.
- **FLORAtab et FLORfast** : avec des probiotiques et des prébiotiques.
- **Oméga 3** : avec EPA et DHA qui participe au bien-être du coeur, des yeux et du cerveau.
- **VITAMINE D** : Pour renforcer le système immunitaire.

## BIBLIOGRAPHIE

- R. Albanesi, D. Lucarelli Guida agli integratori alimentari, Ed. Thea.
- S. S. Hendler e D. M. Rorvik, PDR Integratori Nutrizionali, Milano: CEC Editore, 2010.
- K. M. M. Woolf, «B-Vitamins and Exercise: Does Exercise Alter Requirements?», International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 2006.
- G. J. Kirschmann e J. D. Kirshmann, Almanacco della Nutrizione, Alfa Omega, 1999.
- NHANES 2003-2004 study (Jensen et al. 2007), n=7,581.
- Kim H et al. A review of the possible relevance of inositol and the phosphatidylinositol second messenger system (PI-cycle) to psychiatric disorders
- Kim H et al. A review of the possible relevance of inositol and the phosphatidylinositol second messenger system (PI-cycle) to psychiatric disorders
- focus on magnetic resonance spectroscopy (MRS) studies. Human Psychopharmacology (2005).
- Colodny L et al. Inositol - Clinical Applications for Exogenous Use. Alternative Medicine Review (1998).
- Di Benedetto A. et al. Nuove evidenze sul ruolo della supplementazione con inositolo nel diabete gestazionale. G. It. Diabetol. Metab GIDM (2014).
- Alberts B. et al. Molecular Biology of the Cell (4° edition), Garland Science