

B TOTAL COMPLEX NATURPHARMA 60 CAPSULE

Marchio: Naturpharma
Codice Min.: 977808702
Link: [clicca qui per acquistare](#)

B TOTAL COMPLEX NATURPHARMA 60 CAPSULE



Integratore alimentare di vitamine del gruppo B indicato in caso di ridotto apporto o aumentato fabbisogno.

Componenti principali:

Le vitamine del gruppo B svolgono funzione di coenzimi e sono coinvolte nel metabolismo glicidico, lipidico e proteico. La loro funzione è fondamentale per numerosi aspetti della attività cerebrale, tra cui la produzione di energia, la sintesi / riparazione di DNA / RNA, la metilazione genomica e non genomica e la sintesi di numerosi neurotrasmettitori.

- la vitamina B1 o Tiamina. Si trova principalmente nei lieviti, nella carne di suino, nelle germe di cereali, nel tuorlo d'uovo e in alcuni legumi. La carenza di vitamina B provoca disturbi nervosi dovuti ad un blocco del metabolismo dell'acido piruvico e dell'acido lattico e ad un loro conseguente accumulo nel sangue e nel tessuto nervoso. Inoltre può indurre degenerazioni midollari e distrofie. La sua somministrazione determina un miglioramento transitorio della funzione cognitiva di alcuni pazienti affetti da malattie neurodegenerative (malattia di Alzheimer, Parkinson). Il rationale della sua somministrazione negli anziani è sostenuta dal fatto che i livelli di tiamina, si riducono con l'età, e i suoi livelli sono significativamente inferiori nei pazienti affetti da malattia neurodegenerative vs controlli sani.

- la vitamina B2 o Riboflavina. Le fonti alimentari sono numerose e ben distribuite sia in campo vegetale (cavoli, spinaci ed altre verdure a foglia verde) e animale (fegato, carni, pesce, uova). È abbondante nel latte e nei latticini, tanto da essere chiamata anche lattoflavina. Come gran parte delle vitamine del gruppo B è presente in buone quantità nel lievito di birra. Un deficit di vitamina B2 può indurre fotofobia, visione difettosa, bruciore e prurito agli occhi, vascolarizzazione corneale e scarsa crescita.

- la vitamina B3 o Niacina (PP). Questa vitamina è un componente dei due coenzimi NAD e NADP coinvolti nei processi di respirazione cellulare (metabolismo glucidico e deaminazione degli aminoacidi). La vitamina B3 è coinvolta nei processi ossido riduttivi, nella produzione di energia (metabolismo dei grassi, del colesterolo e dei carboidrati), e nella sintesi di molti componenti dell'organismo, compresi gli ormoni sessuali e surrenali. Le sostanze ricche di vitamina B3 sono il

fegato, vegetali verdi, frutta secca, cereali e formaggi.

- la vitamina B5 o Acido Pantotenico. La vitamina B5 si trova in diversi alimenti di origine animale o vegetale, come pesce, uova, cereali, legumi, broccoli e cavoli, pappa reale, nel lievito di birra, nel grano saraceno. Svolge un ruolo fondamentale nel metabolismo di grassi, proteine e carboidrati ed è coinvolta nella sintesi di colesterolo e ormoni. La vitamina B5, in particolare, è indicata per la protezione dei capelli e della pelle, per prevenire stati di stanchezza e per la cicatrizzazione di ferite e ustioni. La carenza di vitamina B5, o acido pantotenico, è una condizione difficile a verificarsi, la si registra solo in persone che denunciano casi di denutrizione grave o che abusano di alcol o fanno uso di sostanze stupefacenti, che inibiscono l'assorbimento di questa vitamina. La carenza di vitamina B5 si manifesta attraverso sintomi quali stanchezza e fatica fisica e mentale generalizzata, formicolio e dolore soprattutto ai piedi.

- la vitamina B6 o Piridossina. La vitamina B6 si trova nella parte periferica delle cariossidi dei cereali, nei legumi, nelle carni, nel pesce, nelle uova, nel latte e nel lievito di birra. La carenza di è rara nei paesi sviluppati, ma sono riportati bassi livelli sierici in adolescenti fumatori, che assumono alcol, farmaci, contraccettivi orali e in pazienti celiaci o diabetici. Un deficit di vitamina B6 può indurre grave squilibrio del metabolismo aminoacidico con lesioni cutanee, linfocitopenia, disturbi nervosi (ad es. nevrite e convulsioni epilettiformi), anemia microcitica sideropenica.

- la vitamina B7 o Biotina. Le fonti alimentari sono numerose in quanto questa vitamina è ampiamente diffusa negli alimenti. Verdure, cereali integrali, fegato e uova. La vitamina B7, o inositolo, stimola la produzione di lecitina, sostanza che compie un'azione di pulizia delle pareti interne delle arterie. Per questo alla vitamina B7 viene riconosciuta l'importante capacità di ridurre il colesterolo nel sangue. La vitamina B7, o inositolo, impedisce inoltre che a livello di fegato ci siano troppi depositi di grassi e aiuta il cervello a vincere gli stati depressivi e caratterizzati da eccessivo stress fisico e psichico. Grazie alla azione di contrasto del deperimento delle cellule nervose, aiuta inoltre a mantenere la memoria, e per questo risulta utile anche per le persone anziane. La carenza di vitamina B7, o inositolo, è piuttosto rara dal momento che la sua assunzione avviene naturalmente, seguendo una normale dieta, e che spesso viene riciclata dall'organismo, dopo essere stata utilizzata una prima volta. I sintomi della carenza da vitamina B7 sono ipoglicemia, acidosi e desquamazione della pelle.

- la vitamina B9 o Acido Folico. L'acido folico è indispensabile nel metabolismo degli aminoacidi, per la sintesi degli anelli purinici e pirimidinici e degli acidi nucleici. Il loro apporto consente quindi la divisione cellulare e diventa decisivo quando la divisione cellulare deve avvenire frequentemente. Una particolare necessità di folati si ha in gravidanza, in quanto nel feto, in cui vi è una rapida proliferazione cellulare, si ha la necessità di sintetizzare una grande quantità di acidi nucleici. Una somministrazione di folati prima del concepimento riduce il rischio di malformazioni al tubo neurale e alla linea mediana (spina bifida, labio-palatoschisi). Si trova in abbondanza in alcuni alimenti come le verdure a foglia verde (spinaci, broccoli, asparagi, lattuga), i legumi, i cereali, la frutta, in particolare arance, limoni, kiwi e fragole, e nel fegato.

- la vitamina B12 o Cobalamina. Gli alimenti che contengono vitamina B12 sono di origine animale. La

carne è quello che ne contiene la maggiore quantità (fegato di ovino > vitello > pollo > tacchino) seguita dal pesce (sgombro, salmone, polpo, cozze e ostriche). Altri alimenti che contengono cobalamina, in dosi minori, sono le uova e i formaggi (parmigiano, caciotta, mozzarella). Le cause del suo deficit sono svariate: carenze dietetiche; carenza di pepsina a livello dello stomaco o delle proteasi pancreatiche; deficit di fattore intrinseco a livello gastrico; patologie enteriche che coinvolgono i recettori cobalamina-fattore intrinseco. Un deficit può determinare anemia megaloblastica, astenia, alterazioni mnesiche, disturbi a livello cognitivo e l'accumulo di l'omocisteina, sia a livello vascolare che nervoso, con aumentato rischio di insorgenza di disturbi cardiaci, ictus e trombosi vascolare.

Modo d'uso:

Si consiglia l'assunzione di 1 capsula al giorno con abbondante acqua.

Ingredienti:

Inulina; agente di rivestimento: idrossi-propil-metilcellulosa (involucro-capsula); nicotinamide; calcio D-pantotenato; riboflavina; tiamina cloridrato; agente antiagglomerante: sali di magnesio degli acidi grassi; piridossina cloridrato; acido para-aminobenzoico (PABA); cianocobalamina; biotina; acido pteroil-monoglutammico (acido folico).

Tenori medi per dose massima giornaliera:

Tiamina (vit B1) 15 mg;
Riboflavina (vit B2) 15 mg;
Niacina (vit B3) 40 mg;
Acido pantotenico (vit B5) 18 mg;
Vitamina B6 9,5 mg;
Acido folico (vit B9) 400 mcg;
Biotina 450 mcg;
Vitamina B12 500 mcg;
PABA 10 mg;
Inulina 182 mg.

Avvertenze:

Non superare la dose massima giornaliera consigliata. Tenere fuori dalla portata dei bambini di età inferiore a 3 anni. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano. Conservare ben chiuso in luogo fresco ed asciutto, al riparo dalla luce. La data di fine validità si riferisce al prodotto correttamente conservato, in confezione integra.