B Complex Sovex®

SUPLEMENTO ALIMENTAR

COD. – 00038

As vitaminas B5, B2, B3, B6, folato e B12 contribuem para a redução do cansaço e da fadiga. As vitaminas B1, B2, B3, B6, B12 e a biotina contribuem para o normal funcionamento do sistema nervoso. A vitamina B5 contribui também para um desempenho mental normal

O complexo de vitaminas B compreende várias vitaminas que diferem quer na sua estrutura química quer na sua acção biológica. Estão agrupadas porque todas são hidrossolúveis e podem ser obtidas pelas mesmas fontes. A deficiência deste complexo provoca o fracasso dos processos mais básicos e fundamentais do metabolismo celular. O complexo de vitamina B ajuda, também, a manter o sistema nervoso saudável, sendo essencial para a formação de hormonas que actuam sobre o stress e as infecções.

A tiamina (vitamina B1) auxilia no metabolismo dos hidratos de carbono, contribui para o normal funcionamento do sistema nervoso, para estimular o apetite e para manter o tónus muscular. A falta de vitamina B1 manifesta-se em falta de apetite, nervosismo, e possibilita o aparecimento de beribéri, doença que provoca fadiga muscular e dificuldades respiratórias.

A vitamina B2, denominada riboflavina, contribui para a redução do cansaço e da fadiga, para o normal funcionamento do sistema nervoso e para a manutenção de uma pele normal. Quando ingerimos uma quantidade insuficiente desta vitamina, podem surgir aftas (úlceras) nas mucosas dos lábios, língua e bochechas.

A vitamina B3 ou niacina, está envolvida na redução do cansaço e da fadiga, e na manutenção do sistema nervoso. Se existir uma sensação de desânimo e falta de energia para as actividades quotidianas, nervosismo e distúrbios digestivos, estes sinais podem estar associados a uma ingestão insuficiente de niacina.

O ácido pantoténico (vitamina B5) actua nos processos energéticos das células e a sua carência provoca anemia, fadiga muscular e dormência nos membros.

A ingestão de doses correctas de vitamina B6 (piridoxina) contribui para a redução do cansaço e da fadiga, para o normal funcionamento do sistema nervoso e para manter normais os níveis da homocisteína. A homocisteina é um aminoácido que em excesso prejudica o revestimento interno das artérias e provoca a coagulação do sangue.

A vitamina B8, ou a Biotina, também está relacionada com a manutenção da pele e o bom funcionamento do sistema nervoso.

A vitamina B9 (ácido fólico ou folato), para além de intervir no sistema nervoso e, tal como a vitamina B6, no metabolismo da homocisteina, também intervém na formação do sangue. Alguns casos de anemia podem ocorrer por falta de folato.

A vitamina B12 ou cianocobalamina é necessária à eritropoiese, ou seja, à formação do sangue. Previne problemas cardíacos. É necessária para uma boa manutenção do sistema nervoso. A sua deficiência pode provocar uma anemia denominada perniciosa.

Algumas substâncias, embora não consideradas como vitaminas do complexo B, têm propriedades idênticas e interagem directamente com estas. É o caso da colina, do inositol e do PABA. A Colina encontra-se na maioria dos tecidos animais e é necessária para a transmissão sináptica normal e para a saúde do cérebro. Além disso, a Colina está envolvida no metabolismo dos ácidos gordos no fígado. O Inositol é também essencial para a saúde do cérebro e sistema nervoso. Ambos Colina e Inositol são componentes essenciais de todas as membranas celulares. O PABA, tal como as vitaminas do complexo B, é hidrossolúvel. Contribui para a formação do ácido fólico e é importante para a utilização das proteínas e também para proteger a pele da radiação solar.

INDICAÇÕES: Normal funcionamento do sistema nervoso. Cansaço e fadiga. Manutenção da pele. Anemia. Crescimento. Desportistas. Dietas com elevado conteúdo em hidratos de carbono ou proteínas.

INGREDIENTES: Agente de revestimento (gelatina), agente de volume (maltodextrina de milho), vitamina B1 (cloridrato de tiamina), Vitamina B5 (D-pantotenato de cálcio), vitamina B2 (riboflavina), vitamina B3 (nicotinamida), inositol, colina bitartarato, PABA (ácido para-aminobenzoico), antiaglomerante (sais de magnésio de ácidos gordos), vitamina B6 (cloridrato de piridoxina), antiaglomerante (dióxido de silício), folato (ácido pteroilmonoglutâmico), vitamina B12 (cianocobalamina), biotina (D-biotina).

AV. NOSSA SENHORA DA LUZ, 36 – CORTEGAÇA – 2715-132 – PERO PINHEIRO
TLF: 219 677 420/21 - TLF ENCOMENDAS: 219 677 423 – FAX: 219 677 428 – EMAIL: GERAL@SOVEX.PT – WWW.SOVEX.PT

INFORMAÇÃO COMPLEMENTAR: Toma diária: 1 cápsula.

Cada cápsula fornece:

		%VRN
Vitamina B1 (Tiamina)	68mg	6182%
Vitamina B5 (Ácido pantoténico)	54mg	900%
Vitamina B2 (Riboflavina)	50mg	3571%
Vitamina B3 (Niacina)	50mg	313%
Inositol	50mg	*
Colina bitartarato	50mg	*
PABA	50mg	*
Vitamina B6	11,36mg	811%
Folato	500mcg	250%
Vitamina B12	50mcg	2000%
Biotina	50mcg	100%

%VRN - Valor de Referência do Nutriente *VRN não determinado

A toma diária recomendada contribui com a quantidade significativa das vitaminas referidas para se obterem os efeitos benéficos

UTILIZAÇÃO: Tomar 1 cápsula, diária, antes do jantar, acompanhada de um copo de água.

APRESENTAÇÃO: Embalagem com 30 cápsulas (17g).

AV. NOSSA SENHORA DA LUZ, 36 – CORTEGAÇA – 2715-132 – PERO PINHEIRO
TLF: 219 677 420/21 - TLF ENCOMENDAS: 219 677 423 – FAX: 219 677 428 – EMAIL: GERAL@SOVEX.PT – WWW.SOVEX.PT