

# B-Plex

*B-Plex combine les principales vitamines B à des dosages optimaux, avec la vitamine C et la MSM. Les différentes vitamines B sont indispensables à de nombreuses fonctions biologiques essentielles, notamment le métabolisme et le renouvellement cellulaire. Le complexe de vitamines B fournit de l'énergie au corps et à l'esprit.*

## Principes de base

Les vitamines sont nécessaires au bon métabolisme des cellules et remplissent des fonctions catalytiques sans être elles-mêmes des substances de construction. Il existe treize vitamines connues, chacune d'entre elles remplissant certaines fonctions.

Compte tenu de leur solubilité, les vitamines peuvent être subdivisées en deux groupes: les vitamines liposolubles (A, D, E et K) et les vitamines hydrosolubles (vitamines B et C).

Les vitamines sont essentielles à une bonne santé, car sans elles, le corps humain cesserait tout simplement de fonctionner. Des niveaux insuffisants de vitamines dans l'organisme peuvent provoquer des symptômes de carence, ainsi que des maladies. Les vitamines, ainsi que les enzymes, sont impliquées dans de nombreuses réactions chimiques survenant dans l'organisme. Le complexe de vitamines B et la vitamine C, par exemple, jouent un rôle important dans de nombreux processus métaboliques ainsi que dans la détoxification de divers polluants environnementaux.

Une mauvaise alimentation, les influences environnementales et de nombreux autres facteurs peuvent empêcher d'obtenir des quantités suffisantes de vitamines dans l'alimentation quotidienne. Par conséquent, une supplémentation avec une formule vitaminée peut être non seulement recommandée mais aussi simplement une nécessité.

Les personnes âgées souffrent fréquemment de carences en vitamines car, avec l'âge avancé, le corps n'est plus capable d'absorber les vitamines contenues dans les aliments en raison du fonctionnement réduit de divers organes.

## Effets

La **vitamine B1 (thiamine)** est responsable de la production d'énergie dans le cerveau. Composante de base des enzymes, la vitamine B1 régule le métabolisme des glu-

cides et a un effet apaisant et détoxifiant sur le système nerveux. Une carence en vitamine B1 entraîne une diminution des fonctions cérébrales et peut conduire à des changements au niveau mental tels que des troubles de l'humeur, des oublis et de la confusion. La thiamine influence également l'important neurotransmetteur acétylcholine, qui est garant d'une bonne mémoire.

Une des tâches de la **vitamine B2 (riboflavine)** est le renouvellement du glutathion, une des substances protectrices les plus importantes pour les cellules contre les radicaux libres.

Outre la production d'énergie, la **vitamine B3 (niacine)**, ainsi que d'autres substances, est responsable du maintien du taux de glycémie dans des limites normales, de la protection contre les radicaux libres et de diverses fonctions de détoxification dans l'organisme. La niacine contribue également à maintenir le taux sain de cholestérol dans des limites normales.

La **vitamine B5 (acide pantothénique)** est impliquée dans la production d'énergie à partir de graisses et de glucides. Elle est également nécessaire à la production de certaines hormones et à la formation des globules rouges.

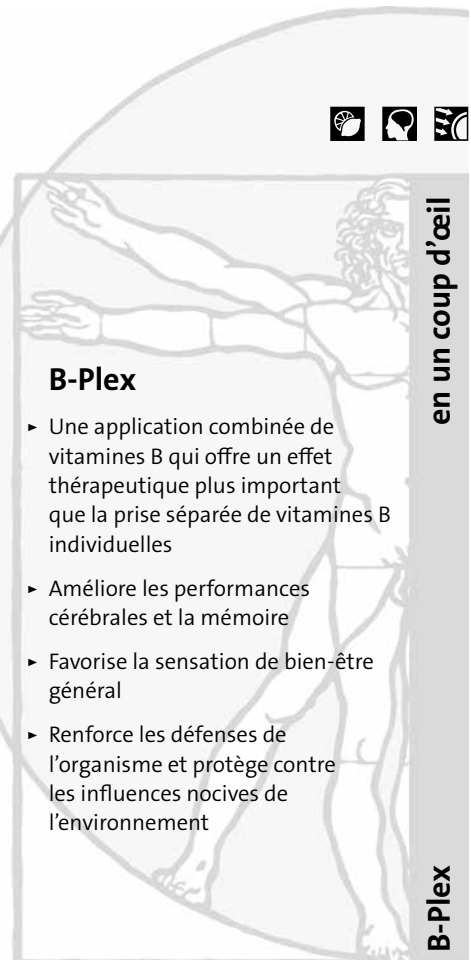
La **vitamine B6 (pyridoxine)** joue un rôle important dans la division et le renouvellement des cellules et, par conséquent, elle est particulièrement importante pendant la grossesse. Elle est également impliquée dans la production d'acides aminés et d'importants neurotransmetteurs cérébraux comme la sérotonine, la dopamine et la noradrénaline. Par conséquent, une carence en vitamine B6 peut entraîner toute une série d'affections graves, notamment des troubles de l'humeur.

La **vitamine B12 (cyanocobalamine)** est un facteur essentiel pour une croissance normale, une hématopoïèse non perturbée (formation des composants cellulaires du sang) et la maturation des cellules épithé-

liales. Elle est un facteur essentiel pour la production d'énergie et renforce la fonction immunitaire. La carence en vitamine B12 est une des principales causes des maladies du cerveau, liées à l'âge.

La **biotine** est impliquée dans la transformation des graisses et des acides aminés de notre alimentation. Des niveaux suffisants de biotine permettent d'avoir des ongles et des cheveux sains.

L'**acide folique (vitamine B11)** est nécessaire à la synthèse de l'ADN, et donc au développement des cellules. L'acide folique a un effet positif sur tous les tissus qui se divisent rapidement, et favorise leur régé-



nération. Par conséquent, une carence en acide folique touche principalement les tissus à croissance rapide; il est donc essentiel d'obtenir suffisamment d'acide folique pendant la grossesse. Par conséquent, une carence en acide folique touche principalement les tissus à croissance rapide; il est donc essentiel d'obtenir suffisamment d'acide folique pendant la grossesse. Il est donc recommandé de prendre un supplément d'acide folique, en particulier pendant la grossesse. Diverses études ont récemment indiqué qu'une carence en acide folique peut également contribuer au développement de nombreuses maladies, par exemple l'athérosclérose.

La **vitamine C** est capable de piéger les radicaux libres dans l'organisme et de les rendre inoffensifs. Ainsi, la vitamine C augmente les défenses de l'organisme. Elle favorise également la formation et l'accumulation de collagène, une protéine importante dans l'organisme, nécessaire à la régénération tissulaire.

Le **MSM (méthyl-sulfonyl-méthane)** est un composé soufré important qui joue un rôle dans la synthèse de nombreuses protéines, notamment celles qui se trouvent dans les muscles, la peau et les cheveux.

## Usages

**Santé et bien-être:** À des fins préventives et pour accroître le sentiment de bien-être général. En cas d'insuffisance de vitamines dans l'alimentation (par exemple, régime alimentaire, malnutrition) ou dans des conditions avec des besoins accrus en vitamines (par exemple, croissance).

**Grossesse et allaitement:** Un supplément d'acide folique peut réduire le risque de malformations embryonnaires. De plus, une supplémentation en acide folique peut aider à stimuler la montée de lait et à augmenter la production de lait lors de l'allaitement.

**Système immunitaire:** Pour renforcer les défenses du corps. Convient à la période de convalescence qui suit les maladies (de dépérissement).

**Performance du cerveau:** Préservation des performances optimales du cerveau et de la mémoire.

**Système nerveux:** Dans les cas où la santé du système nerveux est compromise (névrites, névralgies), l'acide folique sert à équilibrer les états de carence associés qui peuvent exister en raison d'une demande accrue liée à la maladie. Il peut également contribuer à stimuler les mécanismes de réparation naturels.

**Peau:** Pour aider au traitement de l'acné commune et de l'inflammation des glandes sébacées qui y est associée. Peut également contribuer à stimuler la nouvelle formation de collagène.

## Composition

### Une gélule contient:

Vitamine B1	50 mg
Vitamine B2 (riboflavine)	50 mg
Vitamine B5 (Acide pantothénique)	50 mg
Vitamine B6	10 mg
Vitamine B12	25 mcg
Biotine	1,5 mg
Acide folique	400 mcg
Niacine	12,5 mg
Niacinamide	87,5 mg
Vitamine C	125 mg
MSM	200 mg

de qualité pharmaceutique. Autres ingrédients: phosphate dicalcique, cellulose microcristalline, stéarate de magnésium, SiO<sub>2</sub>.

## Posologie

En général, pour la supplémentation alimentaire et la prévention de carences prendre 1 gélule 2 fois par jour avec assez d'eau.




## Instructions

Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation équilibrée et variée et une bonne hygiène de vie. L'apport quotidien recommandé ne doit pas être dépassé. Les personnes sous surveillance médicale constante doivent consulter un médecin avant de la prise. Les informations sur les produits ne constituent pas une déclaration de guérison; en général, nous déconseillons l'automédication sans consulter un médecin. Sous réserve d'erreurs ainsi que d'erreurs d'impression et de composition.

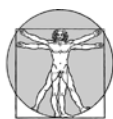
Garder dans un lieu frais et sec, hors de portée des enfants.

### Groupes de produits B-Plex

B-Plex se trouve dans les groupes de produits suivants ([www.vitabasix.com](http://www.vitabasix.com)):

-  **Vitamines & Compléments alimentaires**
-  **Cerveau & Mémoire**
-  **Système immunitaire, protection cellulaire & Antioxydants**

Fabricant:



**VitaBasix**<sup>®</sup>

by LHP Inc.

[www.vitabasix.com](http://www.vitabasix.com) | [france@vitabasix.com](mailto:france@vitabasix.com)

Tel.: 00800-7030-7040 | Fax: 00800-1570 1590

### Remarques importantes:

Nos produits sont fabriqués selon le standard des bonnes pratiques de fabrication. La qualité, la pureté et la concentration sont régulièrement contrôlées par des laboratoires indépendants compétents, conformément aux directives de la FDA (Food and Drug Administration, États-Unis).

Nos produits sont conçus en tant que mesure préventive et pour l'amélioration du bien-être général. Pour une utilisation curative, nous vous recommandons expressément de consulter d'abord votre médecin.

Sous réserve de modifications et de fautes d'impression. Version: VBX1-21