

*B-Plex combine les principales vitamines B dans une quantité d'administration optimale, avec de la vitamine C et du MSM. Les différents ingrédients de B-Plex jouent un rôle essentiel dans de nombreuses fonctions biologiques essentielles. Ces ingrédients fournissent de l'énergie au corps et à l'esprit et contribuent à un métabolisme énergétique normal, à la réduction de la fatigue et de l'épuisement et à la protection des cellules contre le stress oxydatif.*

### Bases:

Les vitamines sont nécessaires au bon fonctionnement du métabolisme cellulaire et remplissent des fonctions catalytiques sans être elles-mêmes des matériaux de construction. On connaît treize vitamines, chacune d'entre elles remplissant des fonctions spécifiques. En fonction de leur solubilité, les vitamines sont classées en deux groupes différents : Les vitamines liposolubles (A, D, E et K) et les vitamines hydrosolubles, dont font partie les vitamines B et la vitamine C. Les vitamines sont indispensables à une bonne santé, car sans elles, le corps humain cesserait tout simplement de fonctionner.

Les vitamines participent, avec les enzymes, à de nombreuses réactions chimiques dans le corps. Les vitamines B et la vitamine C, par exemple, jouent un rôle important dans de nombreux processus métaboliques et dans l'élimination de divers polluants environnementaux.

Une mauvaise alimentation, l'influence de l'environnement et de nombreux autres facteurs peuvent entraîner un manque de vitamines en quantité suffisante dans l'alimentation quotidienne.

Les vitamines B se trouvent dans de nombreux aliments d'origine animale et végétale tels que le poisson, la viande, les œufs, les noix et les légumineuses.

### Les plus importantes d'entre elles sont entre autres:

**Vitamine B1 (thiamine):** Participe de manière décisive au métabolisme des hydrates de carbone. Elle participe à la dégradation des hydrates de carbone dans les muscles, le cerveau et d'autres organes, et est donc importante pour la condition physique et la concentration mentale.

**Vitamine B2 (riboflavine):** Contribue au maintien de globules rouges normaux, ainsi qu'au maintien d'une peau et d'une vision normales. Elle contribue en outre à un métabolisme énergétique et ferrique normal. Elle participe également à la protection des cellules contre le stress oxydatif.

**La vitamine B5 (acide pantothénique):** Cette vitamine contribue à un métabolisme énergétique normal, à des performances intellectuelles normales et à la réduction de la fatigue et de l'épuisement. En outre, elle contribue à une synthèse et à un métabolisme normaux des hormones stéroïdes, de la vitamine D et de certains neurotransmetteurs.

### **Vitamine B6 et vitamine B12:**

ces vitamines contribuent notamment à un fonctionnement normal du système nerveux et à une fonction psychique normale, ainsi qu'à un métabolisme normal de l'homocystéine. En outre, elles contribuent à une activité hormonale normale.

**Vitamine C:** les agrumes sont considérés comme les principales sources classiques de vitamine C. Mais de nombreux légumes comme les poivrons, les brocolis et les choux sont également riches en vitamine C. Elle contribue au fonctionnement normal du système immunitaire et à la protection des cellules contre le stress oxydatif.

**Le MSM (méthylsulfonylméthane):** Est un composé soufré important qui joue un rôle dans la synthèse de nombreuses protéines, dont celles qui se trouvent dans les muscles, les articulations, la peau et les cheveux. On le trouve dans presque tous les aliments (lait, fruits, légumes, céréales, viande, poisson, etc.), mais il est souvent détruit par un chauffage trop intense.

**Acide folique:** également connu sous le nom de vitamine B9. Se trouve dans les légumes verts à feuilles comme les épinards, les concombres et les choux. Les légumineuses, les noix et les oranges sont également riches en acide folique. Il intervient dans de nombreux processus biologiques et contribue entre autres au fonctionnement normal du système immunitaire, à la formation normale du sang et à la division cellulaire normale. Un complément alimentaire en acide folique est un élément essentiel de la préparation à la grossesse. Il est souvent conseillé de prendre un complément de cette vitamine spécialement avant et pendant les trois premiers mois de la grossesse, car les besoins accrus ne peuvent souvent pas être couverts par l'alimentation.

Si l'apport de ces nutriments par l'alimentation n'est pas suffisant ou si les besoins sont plus importants, ils peuvent être complétés par des compléments alimentaires spécifiques.

## Ingrédients:

### Une gélule contient:

Vitamine B1 (thiamine)	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

### Autres ingrédients:

Phosphate Dicalcique, Cellulose Microcristalline, Stéarate de Magnésium, SiO<sub>2</sub>.

Le produit est végétarien, sans gluten, sans lactose, non génétiquement modifié.

Enveloppe de la capsule végétarienne.

### Recommandation de consommation:

En général, prendre 1 gélule 2 fois par jour avec assez d'eau.

## Remarques:

Les compléments alimentaires ne doivent pas être utilisés comme substituts d'une alimentation équilibrée et variée et d'un mode de vie sain. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Conserver hors de la portée des enfants. Conserver à l'abri de la lumière, au sec et à température ambiante. Les informations publiées ne constituent pas des affirmations thérapeutiques et ne sont pas destinées à encourager ou à inciter à l'automédication.

Certaines des affirmations ci-dessus concernant certains micronutriments sont certes issues de travaux scientifiques, mais ont été considérées par les autorités officielles, telles que l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA), comme étant "encore insuffisamment étayées", de sorte qu'aucun effet positif ne peut être confirmé.

Le produit décrit ici n'a pas fait l'objet d'une évaluation finale par la Food and Drug Administration (FDA ; États-Unis) ou l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA ; Europe). Ce produit n'est pas destiné à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une maladie.

Sous réserve d'erreurs et de fautes de composition ou d'impression. VBX-1-24

Fabricant



**VitaBasix**<sup>®</sup>

by LHP Inc.

[www.vitabasis.com](http://www.vitabasis.com) | [info@vitabasis.com](mailto:info@vitabasis.com)