

Vita B1® Complex 100

La Vitamina della Mente



Vitamina B1 Complex 100

previene la comparsa di alcuni disturbi provocati dall'abuso di alcool. Nei paesi industrializzati, sono probabilmente più gli adulti che i bambini a presentare carenza di questa vitamina; l'abuso di alcool, molto diffuso tra gli adulti, interferisce

infatti con l'assorbimento di molte sostanze e, in particolare, della vitamina B 1 o tiamina. Questa sostanza ha un ruolo molto importante nel metabolismo dei carboidrati, cioè nella trasformazione del glucosio in energia biologica, perché svolge un'azione protettiva del sistema nervoso e dell'apparato cardiaco, promuove la produzione dei globuli rossi e contribuisce al mantenimento della muscolatura liscia. La carenza di questa vitamina causa una malattia nota come beriberi (un termine derivato dal singalese che significa "estrema debolezza"). Esistono due forme di questa malattia: quella che colpisce principalmente il sistema nervoso provocando sintomi quali: confusione mentale, disturbi visivi, paralisi di alcuni muscoli dell'occhio, andatura barcollante, progressiva perdita della sensibilità nelle gambe e nei piedi, e quella che colpisce il cuore e l'apparato circolatorio, il cosiddetto "beriberi shoshin" (un termine giapponese che significa lesione cardiaca), provocando una forte insufficienza cardiaca dovuta all'accumularsi di acido lattico nel sangue che, se non viene curata immediatamente, porta a morte sicura. Non solo gli alcolizzati, ma anche i bambini e gli anziani, che seguono un regime alimentare poco equilibrato, sono soggetti carenti di vitamina B 1 in cui potrebbero manifestarsi i sintomi del beriberi.

- ☑ **COMBATTE GLI SQUILIBRI METABOLICI CAUSATI DALL'ABUSO DI ALCOOL**
- ☑ **COADIUVANTE NELLA TERAPIA DELLE MALATTIE CARDIACHE**
- ☑ **COMBATTE GLI EFFETTI DELL'INTOSSICAZIONE DA PIOMBO**
- ☑ **MIGLIORA LE PRESTAZIONI INTELLETTUALI E INNALZA IL QUOZIENTE D'INTELLIGENZA**
- ☑ **CONTRIBUISCE A TENERE SOTTO CONTROLLO IL DIABETE**
- ☑ **COADIUVANTE NELLA CURA DELL'HERPES E DI ALTRE INFEZIONI**
- ☑

- ☑ **ALLONTANA MOSCHE E ALTRI INSETTI GRAZIE ALLA SUA AZIONE INSETTIFUGA**
- ☑ **UTILE NELLA CURA DELLE NEUROPATIE**
- ☑ **COMBATTE L'ANEMIA**
- ☑ **MIGLIORA LA METABOLIZZAZIONE DEI CARBOIDRATI**
- ☑ **ALLEVIA L'EMICRANIA**
- ☑ **AIUTA LA MEMORIA E LA CONCENTRAZIONE**

Combatte gli squilibri metabolici dell'abuso di alcool. La Tiamina è una delle sostanze di cui gli alcolizzati sono più carenti perché l'alcool interferisce con il suo assorbimento a livello intestinale, danneggiando la capacità dei tessuti di assimilare e immagazzinare questa vitamina e rallentando il processo che la trasforma in sostanza attiva. Gran parte degli alcolisti presenta, infatti, i sintomi tipici del beriberi, quali confusione mentale, disturbi visivi e paralisi di alcuni muscoli dell'occhio. A questi e ad altri, quali l'andatura barcollante e la progressiva riduzione della sensibilità nelle gambe e nei piedi, si può ovviare somministrando loro elevate dosi di vitamina B1.

Coadiuvante nella terapia delle malattie cardiache. Quando l'organismo è carente di tiamina, il cuore ne soffre. L'insufficiente apporto di questa sostanza provoca aritmie, tendenza ad avere il fiato corto, gonfiore ai piedi e alle gambe, ipotensione, dolori addominali e toracici, insufficienza renale, insufficienza cardiaca e, in mancanza di opportune integrazioni che prevengano e fanno sparire questi sintomi, la morte. La forma biodisponibile della tiamina - il tiaminpirofosfato o difosfotiamina - si è rivelata particolarmente utile nel corso di un esperimento eseguito su alcuni casi per curare soggetti colpiti da attacco cardiaco: l'iniezione endovenosa del tiaminpirofosfato, infatti, riduceva le contrazioni del muscolo cardiaco contenendo il fabbisogno di ossigeno. Alcuni ricercatori russi hanno constatato gli stessi benefici effetti anche in uomini colpiti da infarto. La vitamina B1 è certamente promettente da questo punto di vista e dovrebbe essere oggetto di ulteriori indagini. Non è improbabile che i fenomeni che provocano gli attacchi cardiaci creino deficienze localizzate di tiamina e di difosfotiamina nel muscolo cardiaco, come indicano le analisi eseguite su soggetti che, pur non presentando carenze di vitamina B 1, soffrono di insufficienza cardiaca.

Utile nella cura delle neuropatie. Abbiamo già parlato dei numerosi disturbi provocati nel sistema nervoso dalla carenza di tiamina. Alcuni di essi, come per esempio l'ipotonia muscolare generalizzata, che provoca spesso una paralisi dei muscoli oculari, sono strettamente correlati al ruolo svolto da questa sostanza nel garantire la funzionalità della muscolatura liscia e striata. Se le neuropatie sono causate da una grave carenza di

**N
U
T
R
I
Z
I
O
N
E**

**G
E
N
E
R
A
V
I
T
A®**

vitamina B1, l'assunzione di dosi elevate di questa sostanza è molto efficace. Non è stato invece dimostrato che la vitamina B1 possa contribuire ad alleviare i sintomi delle neuropatie non provocate da carenza di tiamina, come la sclerosi multipla, la paralisi di Bell, la miastenia grave e il morbo di Menière.

Combatte l'anemia. Anche se l'anemia non è una delle conseguenze della carenza di vitamina B1, ne esiste un tipo che regredisce con la somministrazione di dosi massicce di questa sostanza, anche se i pazienti che sono affetti sono carenti di tiamina, comunque migliorano notevolmente. È probabile, quindi, che questa malattia sia causata dall'incapacità dell'organismo di assimilare la vitamina B1. È perciò consigliabile provare a curare le anemie ingiustificate con la tiamina (fino alla dose di 100 milligrammi al giorno).

Combatte gli effetti dell'intossicazione da piombo. Dato che il piombo continua a essere il sottoprodotto più inquinante di molti processi industriali, è sorprendente che non sia stata prestata maggiore attenzione a uno studio che dimostrasse l'efficacia della vitamina B1 nel combattere gli effetti dannosi di questa sostanza: dopo aver inserito, in alcuni test, una dose di tiamina pari a venti volte il normale fabbisogno quotidiano, si constatò l'immediata scomparsa dei sintomi provocati dalla somministrazione via orale di piombo, nonché la riduzione dell'accumulo di piombo nel cervello, nei reni, nel fegato e in tutti gli altri tessuti esaminati.

Contribuisce a tenere sotto controllo il diabete. L'intolleranza al glucosio, simile a quella che caratterizza il diabete, è uno dei sintomi della carenza di vitamina B1, che si può correggere semplicemente ovviando alla deficienza. I diabetici che non sono carenti di tiamina non trarranno alcun beneficio dall'integrazione della loro alimentazione con dosi più o meno elevate di questa sostanza.

Coadiuvante nella cura dell'herpes e di altre infezioni. Qualche anno fa è stato pubblicato uno studio - finora non confermato da altre ricerche - secondo il quale la somministrazione per via intramuscolare di tiamina accelerava la guarigione dell'herpes zoster (fuoco di Sant'Antonio). Pare, infatti, che la vitamina B1 non rafforzi le difese immunitarie del nostro organismo, tranne che in soggetti affetti da una rara malattia in cui i neutrofili, (i globuli bianchi responsabili della funzione immunitaria), non sono sufficientemente attivi.

Svolge un'azione insettifuga. Molti sostengono che aggiungendo al loro normale regime alimentare integratori a base di vitamina B1, si possa diventare meno appetibili per mosche, zanzare e altri insetti. Alcuni studiosi ritengono che l'odore

della tiamina secreta attraverso la traspirazione possa svolgere un'azione insettifuga. Anche a prescindere dall'azione svolta, è chiaro che ciascuno di noi ha un odore unico e personalissimo che può attrarre o allontanare vari tipi di insetti - un menome che induce alcuni individui ad affermare che gli insetti li "amano" e altri a sostenere che hanno problemi con queste fastidiose creature. Chi rientra nella seconda categoria potrebbe comunque provare a ingerire dosi aggiuntive di tiamina (fino a 100 mg al giorno), soprattutto nei periodi in cui le zanzare sono più numerose e le mosche più noiose.

In quali alimenti si concentra

Tutti gli alimenti di origine animale e vegetale contengono la **tiamina** che si concentra in particolare nei cereali integrali, nel riso non brillato, nei frutti di mare e nei fagioli. I cibi raffinati (come il riso brillato) sono invece poveri di questa vitamina (il beriberi era particolarmente diffuso tra le popolazioni che si nutrivano di riso brillato). Gli integratori più diffusi a base di vitamina B1 contengono principalmente cloridrato di tiamina e mononitrato di tiamina che sono entrambi efficaci con o senza aggiunta di altre vitamine o minerali.

Confezione

Flacone da 100 compresse
Peso compressa 400 mg
Peso netto 40 g

Modalità d'uso

Mal di testa, emicranie, dolori in generale:

5 Vitamina B1 + 2 cucchiaini da tè di Cm Mineral. Ripetere l'assunzione dopo 1 ora. Se il dolore non è scomparso si può assumere 2 o 3 volte al giorno.

Insonnia, incubi, sonno disturbato:

5 Vitamina B1 + 2 cucchiaini da tè di Cm Mineral prima di coricarsi.

Perdita di memoria, annebbiamento mentale:

3 Vitamina B1 + 2 cucchiaini da tè di Cm Mineral, all'occorrenza, fuori dai pasti.

Composizione:

Lievito Saccharomyces Cerevisiae	72,5%
Fruttosio	10%
Maltodestrine	8%
Frutti di Bosco	5%
Spirulina	2%
Magnesio Stearato	2%
Acido Citrico	0,5%

Note:



