

<https://www.amessi.org/les-vitamines-b-et-leurs-bienfaits>



Les vitamines B et leurs bienfaits

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE
- VITAMINES-MINÉRAUX-ACIDES AMINES



Date de mise en ligne : jeudi 22 mai 2014

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

Notre organisme utilise toutes ses réserves de vitamines B ainsi que le magnésium et la vitamine C pour lutter contre le Stress dû aux pollutions électromagnétiques.

Sommaire

- [Complexe vitamine B :](#)
- [Les vitamines du groupe B sont absolument essentielles à la santé.](#)
- [On les trouve dans tous les légumes, certains fruits, les grains entiers, les noix, les graines, les légumineuses, les oeufs, les produits laitiers et la levure de bière. Une diète variée et équilibrée devrait suffire à combler les besoins en vitamines B, mais les gens aux prises avec des maladies intestinales, qui affectent l'absorption de celles-ci, sont plus à risques de souffrir de carences](#)
- [L'alcool, le café, le tabac, le stress, le sucre, la pilule contraceptive et les antibiotiques sont les ennemis des vitamines B.](#)
- [La vitamine B 12 est aussi sensible aux parasites intestinaux.](#)
- [Voici un survol des signes de carences et des alliés des principales vitamines B.](#)
- [Vitamine B 1 : \(thiamine\)](#)
- [Vertus :](#)
- [Symptômes de carence :](#)
- [Vertus :](#)
- [Les surdoses](#)
- [Symptômes de carence :](#)
- [Vitamine B 3 Hexaniacinate d'inositol\)](#)
- [Vertus :](#)
- [Symptômes de carence :](#)
- [Vitamine B 5 \(acide pantothénique\)](#)
- [Vertus :](#)
- [Vitamines B 6 \(Pyridoxine\)](#)
- [Vertus :](#)
- [Vitamine B 7 \(inositol \)](#)
- [Vertus :](#)
- [Symptômes de carences :](#)
- [Vitamine B8 \(Biotine\)](#)
- [Vertus :](#)
- [Symptômes de carences :](#)
- [Symptômes de carences :](#)
- [En cas de prise de contraceptif, prendre la B9.](#)
- [vitamine B10 :](#)
- [vitamine B11 :](#)
- [Vitamine B 12 \(cyanocobalamine\) Anti-anémique](#)
- [vitamine B13 :](#)
- [Les B13 et B15 associés, ont un effet anti cancer puissant.](#)
- [Vitamine B14 : Xanthoptérine.](#)

- [Vitamine B15 :](#)
- [La vit. B15 est Très utile en cas de démangeaisons.](#)
- [La vitamine B15 agit de synergie avec la B13.](#)
- [La B15 est un dérivé aminé de l'acide glutamique, appelé également « vitamine de l'intelligence » .](#)
- [Vitamine B 16 Diméthylglycine :](#)
- [Utile pour les pathologies suivantes :](#)
- [Alliés :](#)
- [Une autre vitamine B : le PABA](#)
- [Vertus :](#)
- [Liste des pathologies et vitamines B associées](#)
- [Les vitamines B indiquées ci-dessus, pour être efficace, doivent systématiquement être accompagnée de complexe B + magnésium ascorbyl-phosphate \(super vitamine C\).](#)
- [Que ce soit en préventif ou en complément d'une thérapie, il est bon de prendre :](#)
- [les autres molécules qui protègent et réparent l'ADN :](#)

Table des matières

- [Complexe vitamine B :](#)
- [Les vitamines du groupe B sont absolument essentielles à la santé.](#)
- [On les trouve dans tous les légumes, certains fruits, les grains entiers, les noix, les graines, les légumineuses, les oeufs, les produits laitiers et la levure de bière. Une diète variée et équilibrée devrait suffire à combler les besoins en vitamines B, mais les gens aux prises avec des maladies intestinales, qui affectent l'absorption de celles-ci, sont plus à risques de souffrir de carences](#)
- [L'alcool, le café, le tabac, le stress, le sucre, la pilule contraceptive et les antibiotiques sont les ennemis des vitamines B.](#)
- [La vitamine B 12 est aussi sensible aux parasites intestinaux.](#)
- [Voici un survol des signes de carences et des alliés des principales vitamines B.](#)
- [Vitamine B 1 : \(thiamine\)](#)
- [Vertus :](#)
- [Symptômes de carence :](#)
- [Vertus :](#)
- [Les surdoses](#)
- [Symptômes de carence :](#)
- [Vitamine B 3 Hexaniacinate d'inositol\)](#)
- [Vertus :](#)
- [Symptômes de carence :](#)
- [Vitamine B 5 \(acide pantothénique\)](#)
- [Vertus :](#)
- [Vitamines B 6 \(Pyridoxine\)](#)
- [Vertus :](#)
- [Vitamine B 7 \(inositol \)](#)
- [Vertus :](#)
- [Symptômes de carences :](#)
- [Vitamine B8 \(Biotine\)](#)
- [Vertus :](#)
- [Symptômes de carences :](#)
- [Symptômes de carences :](#)
- [En cas de prise de contraceptif, prendre la B9.](#)
- [vitamine B10 :](#)

- [vitamine B11 :](#)
- [Vitamine B 12 \(cyanocobalamine\) Anti-anémique](#)
- [vitamine B13 :](#)
- [Les B13 et B15 associés, ont un effet anti cancer puissant.](#)
- [Vitamine B14 : Xanthoptérine.](#)
- [Vitamine B15 :](#)
- [La vit. B15 est Très utile en cas de démangeaisons.](#)
- [La vitamine B15 agit de synergie avec la B13.](#)
- [La B15 est un dérivé aminé de l'acide glutamique, appelé également « vitamine de l'intelligence ».](#)
- [Vitamine B 16 Diméthylglycine :](#)
- [Utile pour les pathologies suivantes :](#)
- [Alliés :](#)
- [Une autre vitamine B : le PABA](#)
- [Vertus :](#)
- [Liste des pathologies et vitamines B associées](#)
- [Les vitamines B indiquées ci-dessus, pour être efficace, doivent systématiquement être accompagnée de complexe B + magnésium ascorbyl-phosphate \(super vitamine C\).](#)
- [Que ce soit en préventif ou en complément d'une thérapie, il est bon de prendre :](#)
- [les autres molécules qui protègent et réparent l'ADN :](#)

>

Complexe vitamine B :

Les vitamines du groupe B sont absolument essentielles à la santé.

On les trouve dans tous les légumes, certains fruits, les grains entiers, les noix, les graines, les légumineuses, les oeufs, les produits laitiers et la levure de bière. Une diète variée et équilibrée devrait suffire à combler les besoins en vitamines B, mais les gens aux prises avec des maladies intestinales, qui affectent l'absorption de celles-ci, sont plus à risques de souffrir de carences

De plus, notre vie en mode express implique trop souvent une alimentation dénuée d'éléments nutritifs, provoquant plus souvent qu'on le pense, des carences importantes que notre corps s'efforce de combler comme il peut. Si l'état de manque persiste, des symptômes de toutes sortes apparaissent. Notre corps, dans sa grande sagesse, demande de l'aide.

L'alcool, le café, le tabac, le stress, le sucre, la pilule contraceptive et les antibiotiques sont les ennemis des vitamines B.

La vitamine B 12 est aussi sensible aux parasites intestinaux.

Certains tranquillisants et les sulfamides nuisent aussi aux vitamines B. Lorsqu'on a besoin de compléter une vitamine B pour combler un manque précis, il est préférable de prendre en plus un supplément du complexe B pour favoriser l'absorption.



Voici un survol des signes de carences et des allies des principales vitamines B.

Vitamine B 1 : (thiamine)

Vertus :

anti-névritique (système nerveux), apéritive.

Optimisation du système nerveux ; prévention de l'irritabilité, de l'anxiété, de la maladresse, stimule la mémoire, prévient de la maladie d'Alzheimer.

Favorise la croissance cellulaire. Tonique cardiaque, favorise les cicatrisations

Symptômes de carence :

fatigue intense, perte de l'appétit, nausée, troubles digestifs, douleurs abdominales, faiblesse musculaire, manque de concentration, dépression, névralgies, zona, sciatique, lumbago

Vitamine B 2 (riboflavine)

Vertus :

anti-dermatite, vitamine de l'énergie

Elle intervient dans les mécanismes de capture et de transport de l'oxygène depuis les poumons jusqu'aux tissus. Elle intervient dans le métabolisme des glucides et des lipides et prévient l'oxydation des protéines du cristallin. Elle est nécessaire à la fabrication de nombreuses enzymes.

Les surdoses

L'excès de vitamine B2 ingérée est éliminé par l'urine. En cas d'ingestion d'une grande quantité, l'urine en ressort fort colorée.

Symptômes de carence :

étourdissement, tremblements, maux de tête, crampes musculaires, insomnie, fendillements et plaies sur les lèvres, lèvres qui pèlent, inflammation de la langue et de la bouche, acné, inflammation des yeux (impression de sable dans les yeux ou brûlements, larmoiement), difficultés d'apprentissage

Optimisation des yeux, de la peau, des performances sportives, de la croissance.

Prévention des malformations du nourrisson, migraines, anémie couperose ou acné rosacée, vaisseaux apparents, yeux injectés

Alliés : vitamines B 5 et C

Vitamine B 3 Hexaniacinate d'inositol)

Vertus :

vitamine de l'énergie

Diminue le taux du cholestérol et triglycérides, combat l'artériosclérose et l'hypertension.

Optimisation du métabolisme du sucre. Tonification musculaire.

Diminution des douleurs, optimisation du cerveau, améliore les problèmes de Parkinson. Aide à lutter contre l'alcoolisme, la dépendance, les envies de suicide, limite le stress des étudiants, utile pour les adolescents en crise, pellagre, délinquants, récidivistes.

Une complémentation en hexaniacinate d'inositol induit zéro suicide.

L'Hexaniacinate d'isonitol, un outil dans le traitement contre le cancer

Les personnes qui subissent une chimiothérapie réduisent les risques de récurrence de cancers liés au traitement, en prenant des suppléments d'Hexaniacinate d'isonitol .

L'ADN est endommagé par les chimiothérapies, d'autant plus lorsque le niveau Vit. B3 est faible.

L'Hexaniacinate d'isonitol protège et répare l'ADN, ce travail de réparation est nécessaire afin d'éviter les récurrences de cancer.

Symptômes de carence :

éruptions cutanées, ulcérations dans la bouche, gerçures aux lèvres, fissures sur la langue, problèmes de gencives, perte d'appétit, nausée et vomissement, diarrhée, maux de tête, irritabilité, fatigue, dépression, confusion, insomnie, perte de mémoire, sentiment de peur et d'anxiété où la personne pense devenir folle , diarrhée, schizophrénie, neurasthénie, animosité, méfiance, mauvaise odeur, mauvaise haleine, migraine chronique, trou de mémoire, manifestations cutanées, confusions mentales, agressivités, hallucinations, angoisses, terreurs, tout ce qui touche à la psychiatrie, perte de contrôle mental, léthargie, écroulement mental, maladies mentales

Alliés : Complexe B et la vitamine C

vitamine B4 : peu connue, est une base purique appelée Adénine.

C'est la vitamine des leucocytes ou globules blancs.

En tout premier lieu, l'Adénine est prescrite pour tous les troubles des globules blancs. De plus elle est utilisée dans la prévention des accidents hématologiques après traitement avec certains médicaments.

Vitamine B 5 (acide pantothénique)

Vertus :

anti-stress, vitamine de la peau et des cheveux

Symptômes de carences : coups de fatigue, maux de tête, dépression, irritabilité, vertige, faiblesse musculaire, hypoglycémie, insomnie, pieds qui brûlent ou qui démangent, chute des cheveux incluant l'alopécie féminine, grisonnement des cheveux.

Stress, fatigue, problèmes de peau, ongles, cicatrisation, allergie, stérilité.

Fourmillement, douleurs, optimisation des performances sportives, rhumatismes aigus.

Vitamines B 6 (Pyridoxine)

Vertus :

vitamine féminine

Symptômes de carences : hypoglycémie, nervosité, insomnie, dépression, syndrome prémenstruel, anémie (hypochrome), décoloration de la langue, problèmes de la peau, perte de cheveux, tics, tremblements, crampes des jambes, mauvaise coordination des mouvements , trophicité de la peau, asthme, diabète, troubles nerveux et psychologique (avec la B1), anticonvulsions et antiépileptique, polynévrites

Syndrome du canal carpien, antidote le glutamate.

Alliés : Complexe B (surtout B 1, B 2, B 5), vitamine C, magnésium, potassium

Vitamine B 7 (inositol)

Vertus :

Permet de contrôler le taux de cholestérol et intervient dans la santé des cheveux, l'anorexie, et pour la santé du cristallin. Mangeur de graisse, B7 + Choline.

L'inositol est très efficace pour abaisser le mauvais cholestérol, prévenir la maladie d'Alzheimer et permet d'avoir un foie en bonne santé.

Partie intégrante de la gaine de myéline qui recouvre les nerfs.

Symptômes de carences :

Une carence en vitamine B7 peut provoquer des problèmes de peau ou de cheveux, la stérilité, les maladies oculaires, la constipation et même les troubles nerveux.

A partir d'un certain âge, le taux d'inositol disponible dans les nerfs ainsi que la promptitude des réflexes connaissent une baisse. Il faut donc apporter à l'organisme, un complément de cette substance si importante. Il représente un excellent tonique pour le foie, la nutrition et le système nerveux.

Le foie et le coeur de boeuf constituent des sources essentielles d'inositol. Cependant, leur consommation n'est pas recommandée compte tenu du fait qu'ils peuvent contenir des traces d'hormone de croissance ou de médicaments. Il faut privilégier les noix fraîches, les légumineuses, l'avoine et le germe de blé frais.

Vitamine B8 (Biotine)

L'assimilation de la vitamine B8 est entravée par l'avidine, présente dans le blanc d'oeuf cru. Une consommation exagérée de blanc d'oeuf cru peut donc conduire à un déficit en vitamine B8.

Vertus :

Intervient dans le contrôle la sécrétion de sébum.

La biotine est nécessaire à la synthèse des acides gras et à la dégradation des protéines et des glucides en molécules plus petites ; elle contribue également au maintien de la thyroïde et des glandes surrénales, du système nerveux, de l'appareil reproducteur et de la peau.

Symptômes de carences :

Inflammation de la peau et de la langue, asthénie (fatigue aiguë), perte d'appétit (anorexie), des myalgies (douleurs dans les muscles), convulsions, nausées, somnolence, chute des cheveux, ongles cassants, dépression, troubles du comportement,

troubles cardiaques, infection pulmonaire, accélération des évolution des tumeurs, arrêt de la croissance chez les enfants petits, neurasthénie, panique, suicide, épuisement, eczéma ou autres, desquamation, douleurs musculaires.

Les enfants en bas âge avec une dermatite séborrhéique, démontrée par le visage et le cuir chevelu sec et écailleux, peuvent également souffrir d'une insuffisance de biotine

Vitamine B 9 (acide folique)

Vertus : anti-anémique - essentielle pour prévenir les malformations chez le fœtus

Stérilité, prévention des fausses-couches, de la prématurité et des malformations du bébé, terrain pré cancéreux, problèmes cardio-vasculaires, anémie, tous les problèmes neurologiques : mémoire, dépression, démence, neuropathie, retards mentaux, convulsions. Trophicité de la peau, des cheveux, des gencives, des muqueuses.

Symptômes de carences :

fatigue, faiblesse générale, insomnie, perte de mémoire, anémie, lésions au coin de la bouche, langue rouge et brillante, ulcères d'estomac, désordres intestinaux, avortement spontané, malformations congénitales du fœtus, cheveux ternes, changements neurologiques conduisant à des maladies mentales - dépression, schizophrénie. Peau tavelée, tremblements, maux de tête, vertiges, palpitations, crampes, rhumes opiniâtres, infections respiratoires, personne aigrie, irascible, déprimée, querelleur, souvent en hypoglycémie, globuline défectueuse, douleurs aux pieds, hypotension, forte diminution d'acide chlorhydrique dans l'estomac, flatulence, constipation, surrénales faibles, évanouissements, destruction des protéines,

Alliés : complexe B (surtout B 5, B 8, B 12), vitamine C

Hémochromatose : afin de diminuer le nombre de saignées, voir même ne plus en avoir nécessité, placer le flacon « vitamine B9 » sur le chakra du coeur pendant 12h sur 24 .

B9. En cas de prise de contraceptif, prendre la

vitamine B10 :

est en fait composée de deux vitamines très proches que certains appellent H2 et H3 : ce sont l'acide para-amino-benzoïque et le para-amino-benzoate de sodium. C'est une vitamine hydrosoluble qui joue un rôle important dans la pigmentation de la peau et des cheveux.

De plus, elle participe à la synthèse de la vitamine B9 et aide à l'assimilation de la vitamine B5.
De vrais carences sont inconnues.

La vitamine B10 est surtout prescrite en dermatologie, vitiligo, psoriasis, eczéma secs et protection des peaux sensibles aux coups de soleil. De plus elle est utilisée pour la dyspnée, l'asthénie et bien sûr les cheveux gris (en association avec B5, B8 et B9).

vitamine B11 :

son nom chimique est Carnitine parce qu'elle fut découverte en grande quantité dans la viande ou les jus de viande.

La principale fonction de la Carnitine est de faciliter l'utilisation des lipides dans l'organisme. En un mot, la vitamine B11 brûle nos graisses. Des carences peuvent apparaître en cas d'alimentation pauvre en vitamine C, B3 et B6. On peut également soupçonner une carence de vitamine B11 en cas de maigreur excessive, avec perte de l'appétit ou en cas... d'obésité.

Les médecins prescrivent la vitamine B11 pour le manque d'appétit, une maigreur exagérée, des atrophies musculaires, pour une insuffisance des sécrétions pancréatiques et gastriques.

Sa grande application actuellement est le traitement de certaines obésités et des maladies cardiaques, où les graisses jouent un rôle pernicieux.

Vitamine B 12 (cyanocobalamine) Anti-anémique

Symptômes de carences : grande fatigue, manque de concentration, léthargie, perte d'intérêt, perte de poids et d'appétit, nervosité, difficultés de mouvement et d'élocution, difficultés respiratoires, langue lisse et rouge, système nerveux sensitif - extrémités douloureuses ou sensations amoindries, picotements dans les doigts, rigidité à travers le corps, douleurs fréquentes dans les épaules et les bras -, (à noter que tous ces symptômes peuvent être liés à l'anémie pernicieuse qui résulte d'un manque de B 12), stérilité, troubles menstruels (flux irrégulier ou diminué), pertes vaginales malodorantes, mauvaises odeurs corporelles, allergies, dépression, difficulté à se lever le matin,

trous de mémoire, démence.

vitamine B13 :

participe aux métabolismes de la vitamine B9 et B12. Elle fait baisser le taux d'acide urique dans le sang, développe la flore intestinale nécessaire à notre santé et protège les cellules hépatiques. est parfois utilisée comme diurétique, souvent comme traitement de l'excès de l'acide urique et enfin comme réductrice des triglycérides et du cholestérol.

La vitamine B13, évite la formation de calculs rénaux, potentialise l'efficacité des vitamines B9 et B12, développe la flore intestinale nécessaire à notre santé et protège les cellules hépatiques, utilisée comme diurétique.

Aux Etats-Unis, elle est utilisée pour traiter la sclérose en plaques.

Elle est également utile dans le traitement des diarrhées.

Les B13 et B15 associés, ont un effet anti cancer puissant.

Vitamine B14 : Xanthoptérine.

Très utile dans la formation de cellules de l'organisme.

Anti anémie.

C'est une vitamine importante, sa carence conduit à la destruction des globules rouges, ainsi que l'augmentation de la croissance des cellules cancéreuses .

Vitamine B15 :

L'acide D-gluconodiméthylaminoacétique, a été étudié notamment en URSS, afin d'aider les cosmonautes, pour ses effets dans la prévention de l'hypoxie, (manque d'apport sanguin et tissulaire en oxygène), ou Cyanose

Le terme de cyanose désigne un symptôme clinique consistant en la coloration bleutée que prennent la peau et les muqueuses lorsque le sang ne contient plus suffisamment d'oxygène. C'est donc un signe d'hypoxémie (diminution de la teneur du sang en oxygène) et d'hypoxie (oxygénation insuffisante des tissus). Elle peut être la conséquence est entre autres d'une insuffisance respiratoire grave, ou peut être causée par un trouble de la circulation, de malformations cardiaques congénitales, d'une mauvaise circulation du sang, d'une anémie ou d'une intoxication, ou maladie de Raynaud.

La vit. B15 est Très utile en cas de démangeaisons.

Une cellule qui, pour différentes raisons, ne reçoit plus d'oxygène, remplace cette énergie par le sucre, alors, c'est la cancérisation, nous comprenons donc l'importance de la vitamine B15 dans la prévention des cancers, mais aussi afin de se diriger vers la guérison, en prenant notamment de gros dosages de Potassium.

La vitamine B15 agit de synergie avec la B13.

Pour bien fonctionner, une vitamine du groupe B a besoin de la présence des autres Vitamines du groupe B, et aussi est potentialisée par une haute teneur en vit. C.

il est bien de prendre ensembles : Vit. B15 + B13 + complexe Vit. B + Magnésium Ascorbyl-Phosphate (super vit. C) , cette vit. N'est pas acidifiante et est la plus stables des vit. C .

La B15 est un dérivé aminé de l'acide glutamique, appelé également « vitamine de l'intelligence » .

Cette vitamine hydrosoluble a des vertus anti fatigantes. Elle favorise l'oxygénation et la respiration cellulaire et réduit la consommation du glycogène. De plus, elle est considérée comme un lipotrope et empêche ainsi l'accumulation de graisses dans le foie

est considérée comme un excellent détoxiquant général et un défatiguant. Actuellement il est largement utilisé en sport de compétition, car il diminue l'accumulation de l'acide lactique, augmente la respiration cellulaire et permet d'endurer des efforts musculaires intenses en prolongées.

Vitamine B 16 Diméthylglycine :

Elle améliore la performance sportive, stimule le système immunitaire, aide à traiter l'autisme, l'épilepsie et la maladie mitochondriale, donc effet positif afin d'éviter de faire des récurrences de cancer après chimiothérapies.

- La vitamine B-16 est un dérivé de la glycine, un acide aminé.
- La vitamine B-16 est indispensable à la réparation de l'ADN.

Or les chimiothérapies abîment l'ADN et prédisposent aux récurrences de cancer.

stimule le système des Hormones et des neurotransmetteurs.

lutte contre le stress, oxygène les tissus de l'organisme, améliore la circulation sanguine, élimine l'excès d'acide

lactique, après le sport raccourcit la période de récupération.

La vitamine B-16 est un donneur de méthyle. Les donneurs de méthyle facilitent votre corps dans la production de produits chimiques dans le cerveau et peuvent donc améliorer le plaisir sexuel, l'humeur, de l'énergie, bien-être, la vigilance, la concentration et la clarté visuelle. Elle est un booster d'énergie efficace et un nutriment qui améliore l'endurance et la capacité cardio-vasculaire. Elle fournit une protection contre les agents infectieux dans le corps et permet d'optimiser les performances des athlètes et les personnes actives.

Vitamine B 17 : LAETRILE, Établit la synthèse de l'hémoglobine, des acides gras et aminés, indispensable pour l'utilisation des vitamines B hydrosolubles. Le manque de vitamine B17 provoque : Fatigue, peau sèche, insomnie, douleurs musculaires, manque d'appétit...

la B17 détruit les cellules cancéreuses et protège les cellules saines.

Utile pour les pathologies suivantes :

Anémie diminution du taux d'hémoglobine dans le sang avec présence anormale dans le sang de cellules précurseurs des globules rouges dont la taille est anormalement grande (mégalo blasts). Leucémies, cancers, croissance, problèmes neurologiques : coordination motrice, névrites, maladies psychiatriques, mémoire, fatigue, perte du goût et de l'odorat, amaigrissement, palpitations, asthme, arthrose.

Alliés :

complexe B (surtout B 6, B 9, choline, inositol), vitamines A, C, potassium et sodium.

Une autre vitamine B : le PABA

L'acide para-amino-benzoïque (PABA) est un cofacteur hydrosoluble naturel des vitamines du groupe B.

Indications dans : fatigue, anémie, eczéma suintant, boursoufflement des paupières, vitiligo, plaques hyperchromiques et d'autres achromiques.

Vertus :

C'est un antioxydant capable de neutraliser l'oxygène singulet et de bloquer les effets néfastes des rayons ultraviolets.

Apporte une protection contre des polluants atmosphériques comme la fumée de cigarette ou l'ozone qui endommagent les membranes et structures cellulaires en créant un stress oxydant.

Ralenti ou inverse les liaisons croisées dans les protéines de structure des tissus conjonctifs comme le collagène. Les liaisons croisées jouent un rôle primordial dans le développement de maladies fibreuses, comme la maladie de La Peyronnie, la contracture de Dupuytren ou la sclérodermie

Favorise la fluidité des membranes cellulaires ;

Renforce la souplesse des articulations ;

Restaure leur couleur initiale aux cheveux blancs dans 10 à 25 % des cas.

Liste des pathologies et vitamines B associées

- - **acné** : B2
- - **acide urique** : B13
- - **alcoolisme** : B3
- - **Allergies, eczéma, dermatoses, érythèmes, démangeaison** : B5 + B6 + B12 + (hyaluronique oméga3 oméga7)
- - **alopécie et coloration des cheveux** : B5 + B6 + B7 + B8 + B9 + B10 + PABA
- - **Alzheimer** : B1 + B7
- - **Angoisse anxiété** : B1 + Hexanniacinate d'inositol (B3)
- - **Anémie** : PABA + B2 + B6 + B9 + B12
- - **anorexie, appétit** : B1 + B3 + B7 + B8 + B11 + B12 + B 17

- - **articulations** : PABA

- - **Athérome** : B7 + complexe B + Choline + lécithine + Oméga 3 et 7 + magnésium

- - **asthme** : B6 + B17

- - **Autisme** : B16

- - **brûlure** (sensation de brûres) : B5

- - **boursoufflement des paupières** : PABA

- - **cancer** : B8 + B12 + B13 + B15 + B17 (la prise de B12 doit toujours, impérativement être accompagnée du complexe B + B8 + magnésium ascorbyl-phosphate (super vitamine C). Vit. E , D3, S.O.D.
 - **cataracte** : B2 + taurine + carnitine + vit. E

- - **Cholestérol** : B3 + B6 + Choline + lécithine

- - **coeur** : B1 + B8 + B9

- - **collagène** : PABA

- - **Convulsions** : B6 + B8 + B9

- - **couperose** : B2

-

Les vitamines B et leurs bienfaits

- **Cortisone** : la B5 + cassis + acide R Lipoïque + bromélaïne , c'est une véritable cortisone.

•

- **Démangeaisons** : B15

•

- **Dépression** : B1 + B3 + B5 B 6 B 8 B9 B12 (c'est a dire pratiquement toutes)

•

- **Diabète** : B6

•

- **Diarrhées** : B3

•

- **digestifs** : (troubles) B1 + VIT. U + Glutamine

•

- **diurétique** : B13

•

- **Douleurs** : B1 + B3 + B5 + B8 + B12

•

- **Dupuytren** : PABA, silice/ortie

•

- **énergie vitamines de l'énergie** : B2 + B3

•

- **épilepsie** : B6, B16 + taurine, glutamine, Thréonine, glycine, zinc

•

- **Estomac** : B1 + B9

•

- **étourdissement** : B2

•

Les vitamines B et leurs bienfaits

- **Fatigue** : B1 + B2 + B3 + B5 + B8 + B12 + B13 + PABA (c'est a dire pratiquement toutes)
-
- **fendillements et plaies sur les lèvres** : B2
-
- **foie :(trop de graisse dans le foie)** B 7 + B15 + B13
-
- **gencives** : B3 + B9
-
- **gerçures aux lèvres** : B3
-
- **globules blancs** : B4
-
- **globules rouges** : paba + B2 + B6 + B9 + B12 + B17 + Leucine + lysine + histidine + polygonum multiflorum
-
- **goût et l'odorat** : B17 + zinc + sélénium + méthionine
-
- **graisse (brûleur de graisse)** : B7 + B11 + B15
-
- **Haleine** : B3
-
- **hypertension** : B3
-
- **hypotension** : B9
-
- **hypoglycémie** : B5 + B6 + B9

Les vitamines B et leurs bienfaits

- - **insomnie** : B2 + B3 + B5 + B6 + B9 + magnésium (c'est a dire pratiquement toutes)
- - **Langue** : (différents problèmes) : B2 + B3 + B6 + B8 + B9 + B 12
- - **lèvre** : B2 + B3
- - **Maigreur** : B11
- - **malformations du bébé** : B9
- - **maux de tête** : B2 + B3 + B5 + B9
- - **Mémoire** : B1 + B3 + B9 +B12
- - **muqueuses** : B9
- - **névralgies** : B1 + Aconit Napel
- - **obésité** : B11
- - **ongles** : B5 + B8
- - **Palpitations** : B9 + B17
- - **Parkinson voir aussi tremblements** : B3

- - **paupière** : PABA
- - **pertes vaginales** : B12
- - **Peyronnie** : PABA
- - **Picotements** : B12
- - **psoriasis** : B10
- - **schizophrénie** : B3 + B9
- - **sciatique, lumbago** : B1
- - **sclérodermie** : soufre organique + PABA + niacine ou hexaniacinate d'inositol
- - **sébum** : B8
- - **sport** : B2 + B5 + B15 + B16
- - **surrénales** : B8 + B9
- - **syndrome prémenstruel** : B6
- - **thyroïde** : B8 + Vit. E + Iode + Armour + Tyrosine

- - **tremblements** : B2 + B6 + B9
- - **stérilité, fertilité** : B5 + B7 + B9 + B12 + vit. E + S.O.D.
 - **tics** : B6
- - **triglycérides** : B3 + B13
- - **vaisseaux apparents, yeux injectés** : B2
- - **vertiges** : B5 + B9
- - **Vitiligo** : PABA
- - **yeux, cristallin** : B2 + B7 + VIT. E

Les vitamines B indiquées ci-dessus, pour être efficace, doivent systématiquement être accompagnées de complexe B + magnésium ascorbyl-phosphate (super vitamine C).

Les symptômes de déficiences en vitamines B touchent à tous les systèmes du corps et peuvent être la cause de plusieurs malaises quotidiens. Pour un corps capable de faire face à un rythme de vie trépidant, il s'agit d'ajouter au régime un supplément complet de vitamines B.

Que ce soit en préventif ou en complément d'une thérapie, il est bon de prendre :

Vit. B3 : Hexaniacinate d'isonitol

VIT. B13

VIT. B14

VIT. B15

VIT. B16

VIT. B17

Complexe Vit. B

Magnésium Ascorbyl Phosphate

les autres molécules qui protègent et réparent l'ADN :

Cistanche tubulosa, cycloastragénol, Carboxyl Alkyl esters,