



OIKOS[®]
INTERNATIONAL

Medicina Nutricional

Calle San Pedro • Edificio OIKOS • 29640 Fuengirola • Málaga • Spain
Telf. 952 46 66 25 • Fax. 952 47 68 55
e-mail. salud@oikos.com • www.saluoikos.com

Departamento Médico-Científico

Beneficios de las Vitaminas Complejo-B

Las **Vitaminas del complejo B** abarcan un gran número de sustancias que toman parte en el metabolismo de todas las células vivas. Actuando como coenzimas trabajan conjuntamente con las proteínas en varios de los sistemas enzimáticos de nuestro organismo.

Las funciones de la **Vitamina del complejo B** son ciertamente sinérgicas y debido a estas inter-relaciones, un consumo deficitario de una o más de ellas puede causar deficiencias en los restantes, obstaculizando su utilización. **Las Vitaminas del complejo B** son hidrosolubles y no son almacenadas en el cuerpo. Deben ser reemplazadas diariamente y cualquier exceso es eliminado.

Si bien las **Vitaminas del complejo B** trabajan en conjunto, cabe destacar algunas de sus funciones individuales:

Vitamina B-1 (Tiamina) actúa como una coenzima necesaria para la conversión de carbohidratos en glucosa, la cual es quemada por el cuerpo para obtener energía. Es esencial para el funcionamiento del sistema nervioso. Una deficiencia de esta vitamina puede causar beriberi, una enfermedad caracterizada por producir debilidad, parálisis y edema.

Vitamina B-2 (Riboflavina) actúa como coenzima activando la ruptura y utilización de carbohidratos, grasas y proteínas. Es esencial para la oxidación celular. Un deficiencia de esta vitamina puede causar una inflamación de los tejidos e hipersensibilidad a la luz.

Vitamina B-6 (Piridoxina) juega el papel de coenzima en la ruptura y utilización de carbohidratos, grasas y proteínas. Facilita la liberación de glucógeno del hígado y músculos. También participa en la utilización de energía en el cerebro y de los tejidos nerviosos, y es por tanto esencial para la regulación de sistema nervioso central.

La Vitamina B-12 (Cobalamina) es la única que contiene cobalto, un oligoelemento. Es esencial para el funcionamiento de todas las células del cuerpo especialmente aquellas de la médula ósea, vías gastrointestinales y sistema nervioso. Es necesario para la formación de glóbulos rojos.

Biotina es una coenzima esencial que ayuda a la elaboración de ácidos grasos y en la degradación de carbohidratos y grasas para mantener la temperatura corporal y obtener energía. También ayuda en sus funciones a los aminoácidos, Acido Fólico, Acido Pantoténico y Vitamina B-12. Es asimismo un potente estimulador en el crecimiento de células saludables.

Colina es generalmente considerada parte del Complejo Vitamínico B. Es el constituyente básico de la lecitina, la cual facilita el transporte de la grasa desde el hígado a las células y debe estar presente antes de que almacene la Vitamina A. Es elaborada en el cuerpo, pero la mayor parte de la **Colina** presente en los tejidos se deriva de los fosfátidos ingeridos, como los que se encuentran en la lecitina.

Acido Fólico o Folacina funciona conjuntamente con las Vitaminas B-12 y C, en la utilización de proteínas, y juegan un papel importante en la formación del grupo Hemo, la proteína que contiene hierro en la hemoglobina, relacionando al Acido Fólico con la formación de los glóbulos rojos. Parte del Acido Fólico es producido por la flora intestinal. El Acido Fólico es esencial durante el embarazo para prevenir la espina bífida en el feto en crecimiento.

Inositol es generalmente considerado parte del complejo Vitamínico B. Se piensa que, conjuntamente con la Colina, el Inositol es necesario para la elaboración de lecitina dentro del organismo.

Niacina, y su otra forma denominada Niacinamida, es una coenzima que ayuda a la ruptura de carbohidratos, grasas y proteínas. La Niacina es esencial para la salud de la piel, la lengua y el aparato digestivo. Una deficiencia de Niacina puede causar la enfermedad de pelagra.

PABA (Acido Para Aminobenzoico) puede ser considerado parte del complejo Vitamínico B. Estimula la flora intestinal, permitiendo la producción de Acido Fólico, el cual por contrapartida ayuda a la producción de Acido Pantoténico. Como coenzima, el PABA actúa en la ruptura y utilización de proteínas, y en la formación de los glóbulos rojos.

Acido Pantoténico es necesario para el normal funcionamiento de la glándula suprarrenal, directamente relacionada con el crecimiento. Es también esencial para la formación de ácidos grasos, y como coenzima participa en la utilización de la Riboflavina y en la liberación de energía de carbohidratos, grasas y proteínas.





CLASICOS & VITALES BIO-NUTRIENTES PARA SU SALUD

"Busque, compare y si encuentra algo mejor, DIGAMELO"

Envejecemos porque "NOS OXIDAMOS"... por ello, los Laboratorios de MEDICINA HIPOCRÁTICA OIKOS+VITAL, desde 1980, y previamente durante 10 años en Norteamérica, han desarrollado la más selecta gama de Complementos 100x100 NATURALES, de la más alta CALIDAD y GARANTÍA, para conseguir así mejorar nuestra SALUD, con tratamientos, 100x100 naturales OIKOS, contribuyendo a que llegemos a la "TERCERA EDAD", simplemente, "oxidándonos" lo menos posible, ya que en definitiva, envejecer con SALUD y CALIDAD de VIDA, es OBJETIVO prioritario de TODOS...

OIKOSVITAL OMEGA-3+6+9 90 - 180 Perlas	OIKOSVITAL Isoflavonas FORTE 90 - 180 Perlas	OIKOSVITAL Marine-3 90 - 180 - 360 - Perlas	OIKOSVITAL Spirulina VITAL 90 - 180 - 480 - Comprimidos / Capsulas	OIKOSVITAL Agemol.GLA 90 - 180 - 480 - Perlas
OIKOSVITAL GARLIKOL Ajo+VITAL 90 Grageas	OIKOSVITAL Cartilago de Tiburón 90 - 180 - Cápsulas	OIKOSVITAL GINSENG ENERGÉTICO 90 Cápsulas	OIKOSVITAL ACEROLA Vitamina C Natural 90 Cápsulas	OIKOSVITAL Vitamina C + Bioflavonoides 90 - 180 - Cápsulas
OIKOSVITAL Zinc PLUS VITAL 90 - 180 Cápsulas	OIKOSVITAL Cromo PLUS VITAL 90 Cápsulas	OIKOSVITAL Fólic / Hierro 90 Cápsulas	OIKOSVITAL Calcio PLUS VITAL 90 - Cápsulas	OIKOSVITAL Magnesio PLUS VITAL 90 - Cápsulas
OIKOSVITAL Ca + Mg PLUS VITAL 90 - Cápsulas	OIKOSVITAL Selenio PLUS VITAL 90 - Cápsulas	OIKOSVITAL Beta-carotenos BETA-DUNALIELLA 90 - Perlas	OIKOSVITAL Q-10 Co-enzima VITAL 60 - Perlas	OIKOSVITAL BROCOLI PLUS EXTRACTO 60 - Cápsulas
OIKOSVITAL PRO-Vitamina-D Natural ACEITE 90 - Perlas	OIKOSVITAL Osteo-Help con GLUCOSAMINA + VITAMINA C + MAGNESIO Plus 90 - Cápsulas	OIKOSVITAL Valeriana 90 - Cápsulas	OIKOSVITAL GARCINIA.PLUS con Cromo Aminoquelado 90 - 180 - Cápsulas	OIKOSVITAL Goji Bayas Tibetanas ANTI-AGING 250 - gramos
OIKOSVITAL COLON CLEAN GRANULADO 150 GRAMOS	OIKOSVITAL Aleachofa 90 - Cápsulas	OIKOSVITAL CHITOSAN 90 - 180- Cápsulas	OIKOSVITAL DIET-1000 90 - 180- Cápsulas	OIKOSVITAL VISTA LUTEYSOL + DHA+EPA 60 - Perlas
OIKOSVITAL GINSENG + JALEA REAL 90 - Cápsulas	OIKOSVITAL LECITINA de SOJA PLUS 90 - Perlas	OIKOSVITAL Coral Calcio PLUS VITAL 180 - Cápsulas	OIKOSVITAL GUARANA "RED BULL" 90 - Cápsulas	OIKOSVITAL Pro-BIOTIC Digestiva PLUS VITAL 90 - Cápsulas
OIKOSVITAL Aceite de semillas de calabaza 90 - Perlas	OIKOSVITAL VITAMINA-E Natural 400 U.I. 90 - Perlas	OIKOSVITAL Maca PLUS 90 - Cápsulas	OIKOSVITAL CÚRCUMA PLUS 90 - Cápsulas	OIKOSVITAL CHLORELLA.PLUS 90 - Cápsulas
OIKOSVITAL B-Complex Vitamines VITAL 90 - Perlas	OIKOSVITAL KRILL + ASTAXANTINA AntiOx 90 - Cápsulas	OIKOSVITAL LINO . SOL LINO + VITAMINA-C + ZINC + SELENIO 90 - Cápsulas	OIKOSVITAL OIKOS-SILVER PLATA COLOIDAL Alimento Pro-Defensas & anti-bacterias, germen,virus 120 y 35 ml.	OIKOSVITAL Gluco-less Plus Canela Spirulina Bio-Cromo Vitamina-C 90 - Cápsulas
OIKOSVITAL PELO-PIEL-UÑAS PLUS 90 - Perlas	OIKOSVITAL ROSA MOSQUETA TWIN-OFF PLUS 90 Perlas - Twin-off	OIKOSVITAL CLA-Tona-LIN.50% PLUS 90 - Cápsulas	OIKOSVITAL MEJILLON LABIO VERDE NEOZELANDES PLUS 90 - Cápsulas	OIKOSVITAL DHA Plus +Spirulina +Vitamina C +Magnesio +Selenio 90 - Cápsulas

INFORMACION & PEDIDOS

☎ **952.46.66.25**
www.saludoikos.com • info@saludoikos.com



Laboratorios de Medicina 100x100 Natural & Centro Médico OIKOS
 Calle San Pedro, Edificio OIKOS - 29640 Fuengirola - Málaga
 +(34) 952.46.66.25 - www.saludoikos.com - e-mail: info@saludoikos.com
 Dr. Antonio López-Román - Presidente - Fundador & Director Científico

