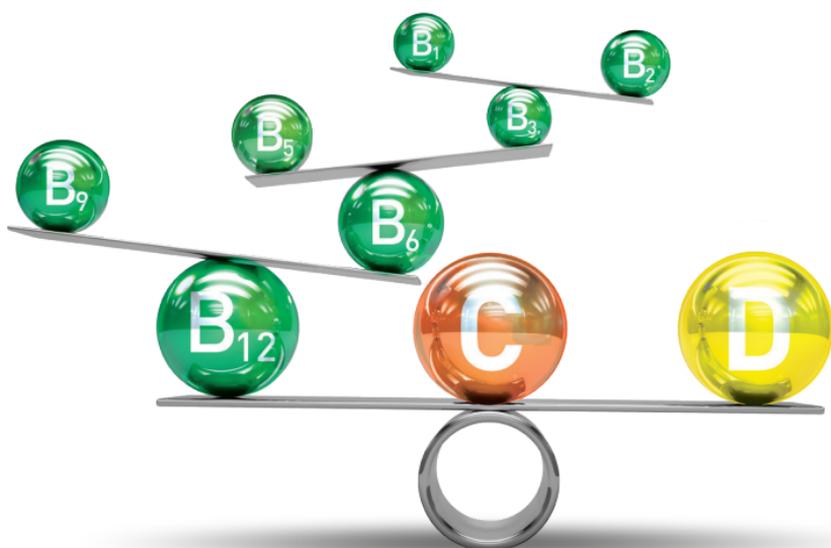


Vitamine

B • C • D

L'apporto di Vitamine
è un gioco
di equilibrio.



Benvenuti in un mondo sano.

Qualità, Efficacia, Garanzia.

ERBA  VITA

VITAMINE B

B-APPORT PLUS FLUIDO JUNIOR pag. 6

B-APPORT PLUS CAPSULE pag. 8

B-APPORT PLUS VITAB₁₂
COMPRESSE OROSOLUBILI pag. 10

VITAMINA C

VITAC CAPSULE pag. 12

VITAC 500 COMPRESSE pag. 14

VITAMINA D

VITAD COMPRESSE pag. 17

VITAD GOCCE pag. 18

PRODOTTI COMPLEMENTARI ERBA VITA pag. 18



LE VITAMINE

MICRONUTRIENTI ESSENZIALI PER LA VITA.

Le vitamine sono dei micronutrienti indispensabili per la Vita essendo implicate in numerosi processi fisiologici. **Svolgono un ruolo essenziale per il mantenimento dello stato di salute, il corretto funzionamento del nostro organismo e la loro carenza o mancanza può essere causa di diversi disturbi.**

Sono necessarie piccole quantità per soddisfare le necessità e le richieste biologiche dell'organismo.

Nella maggior parte dei casi, le vitamine devono essere **assunte quotidianamente con la dieta** poiché il nostro organismo non è in grado di produrle autonomamente, oppure riesce a produrne un quantitativo non sempre sufficiente per soddisfare il fabbisogno giornaliero (ad esempio, come accade con la Vitamina D).

ALIMENTAZIONE SCORRETTA E POSSIBILI CARENZE VITAMINICHE.

Un'alimentazione **sbilanciata** può determinare l'**insorgenza di carenze** specifiche di vitamine. **In particolare, coloro che seguono un regime alimentare di tipo vegetariano ristretto o vegano** devono assumere quotidianamente un adeguato apporto di vitamine.

Per questo motivo, gli **integratori alimentari** possono essere di **fondamentale importanza** per compensare tali problematiche micro-nutrizionali.

I ricercatori di **Erba Vita** hanno messo a punto appropriate formule, utilizzando le **forme vitaminiche maggiormente biodisponibili**, per garantire un **assorbimento ottimale**.

B

Il **gruppo delle Vitamine B** è estremamente importante per il nostro organismo.

La **Vitamina B₁** favorisce la trasformazione dei carboidrati in energia e contribuisce al normale funzionamento del sistema nervoso e dell'apparato cardiaco. La **Vitamina B₂**

ricopre un compito chiave nell'apporto di ossigeno alle cellule, mentre la **B₃** partecipa alla sintesi di acidi grassi e di aminoacidi. La **Vitamina B₅** è determinante per il metabolismo dei carboidrati e degli aminoacidi. La **Vitamina B₆** è indispensabile nel metabolismo degli acidi nucleici e proteine, sostenendo l'azione di oltre 60 enzimi.

La **Vitamina B₉**, è utile allo sviluppo dei globuli rossi come la **Vitamina B₁₂** che contribuisce al normale funzionamento del sistema nervoso ed è utile in caso di astenia ed affaticamento.

B₁₂

Quando si parla di **Vitamina B₁₂** non ci si riferisce solo a un componente, ma a un

gruppo di quattro sostanze biochimiche di natura

vitaminica che contengono

il Cobalto, **le cobalamine**

per l'appunto:

Metilcobalamina,

5-Deossiadenosilcobalamina, Cianocobalamina, Idrossocobalamina. La **Vitamina B₁₂** è presente in quantitativi apprezzabili negli alimenti di derivazione animale. Un consumo insufficiente o assente di questi alimenti può causare uno stato di carenza.

C

L'acido ascorbico o **Vitamina C** è un micro-nutriente speciale per l'essere umano poiché **l'organismo non è in grado di produrla e sintetizzarla da solo**, ma deve

necessariamente introdurla con l'alimentazione. Questa importante vitamina idrosolubile, contenuta nella frutta, nelle piante officinali e negli agrumi ha un **ruolo chiave nel metabolismo dell'essere umano**. È opportuno far fronte alla possibile carenza (o all'aumento del fabbisogno) di Vitamina C anche con l'ausilio degli integratori alimentari a base vegetale.

D

La **Vitamina D** è un complesso vitaminico composto da una serie di sostanze liposolubili che hanno una composizione molto simile tra loro. In particolare la **Vitamina D₂** e la **Vitamina D₃**. Quest'ultima

può essere naturalmente prodotta nel nostro organismo quando si è esposti adeguatamente all'**azione dei raggi solari**, oppure può essere introdotta con i cibi. Dal momento che l'esposizione solare è generalmente insufficiente, la Vitamina D₃ può essere introdotta nell'organismo attraverso l'alimentazione: essa è prevalentemente contenuta in alimenti d'origine animale, mentre la Vitamina D₂ in quelli vegetali. **Nel nostro organismo, la Vitamina D₃ si è dimostrata più attiva ed efficace** rispetto alla Vitamina D₂.

B-APPORT PLUS FLUIDO

A base di Vitamine del gruppo B utili a:

- contribuire al mantenimento del normale metabolismo energetico;
- contrastare lo stress fisico e mentale in periodi di studio intenso, maggiore stanchezza e affaticamento;
- bilanciare le carenze nutrizionali nei bambini.



COS'È.

È un integratore alimentare contenente le vitamine del gruppo B di **derivazione naturale**, grazie alla presenza nella formulazione di farina di **Grano saraceno germogliato**, fonte di vitamine B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₉ e B₁₂.

QUANDO SERVE.

L'integrazione delle vitamine del complesso B è utile soprattutto **in caso di alimentazione sbilanciata**, oppure per **sostenere un corretto metabolismo energetico** durante periodi di maggiore stanchezza ed affaticamento. Può essere un valido **sostegno anche in alcune fasi della crescita** e per persone anziane con **carenze nutrizionali**.

PERCHÉ USARLO.

Le vitamine del complesso B sono cofattori che intervengono in numerosissimi processi metabolici. Ciascuna possiede attività specifiche, essenziali per **regolare il metabolismo energetico**, la funzione del **sistema nervoso, immunitario ed ematopoietico**.



A base di:

Vitamine del complesso B di derivazione naturale.

Modo d'uso:

bambini da 4 a 6 anni: si consigliano 15 ml al giorno;
dai 7 anni in poi: si consigliano 20 ml al giorno.

Confezione:

200 ml.

B-APPORT PLUS CAPSULE

A base di Vitamine del gruppo B utili a:

- contribuire al mantenimento del normale metabolismo energetico;
- contrastare lo stress fisico e mentale in periodi di maggiore carico di lavoro;
- bilanciare carenze nutrizionali negli adulti e negli anziani.



COS'È.

È un integratore alimentare contenente le vitamine del gruppo B. La presenza nella formulazione di farina di **Grano saraceno germogliato** costituisce una fonte naturale di vitamine B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₉ e B₁₂.

QUANDO SERVE.

L'integrazione delle vitamine del complesso B è utile soprattutto in caso di **alimentazione sbilanciata**, oppure per sostenere un **corretto metabolismo energetico** durante periodi di maggiore stanchezza e affaticamento. Può essere un valido **sostegno anche in alcune fasi della crescita** e per persone anziane con **carenze nutrizionali**. L'assunzione di vitamine del gruppo B, in particolare di Acido folico è utile per la **crescita dei tessuti materni** in gravidanza.

PERCHÉ USARLO.

Le vitamine del complesso B sono cofattori che intervengono in numerosissimi processi metabolici. Ciascuna possiede attività specifiche, essenziali per **regolare il metabolismo energetico**, la funzione del **sistema nervoso, immunitario ed ematopoietico**.



A base di:

Vitamine del complesso B di derivazione naturale.

Modo d'uso:

si consiglia di assumere 2 capsule al giorno con un bicchiere d'acqua.

Confezione:

45 capsule.

B-APPORT PLUS VITAB₁₂

COMPRESSE OROSOLUBILI

A base di Vitamina B₁₂ utile per:

- il corretto funzionamento del sistema nervoso;
- ridurre la stanchezza;
- sostenere il sistema immunitario.

COS'È.

È un integratore alimentare di Vitamina B₁₂, contenente tutte e quattro le sostanze classificate come **cobalamine**: Metilcobalamina, Cianocobalamina, Idrossocobalamina, 5-deossiadenosilcobalamina.

QUANDO SERVE.

È utile integrare l'apporto di Vitamina B₁₂ nel caso di diminuito apporto o aumentato fabbisogno giornaliero di tale nutriente. L'assunzione è particolarmente indicata nei confronti di chi segue **diete vegetariane o vegane**, poiché questo prezioso micronutriente è presente in quantitativi significativi solamente in alimenti di origine animale.

PERCHÉ USARLO.

Le cobalamine sono cofattori essenziali per il normale funzionamento del **sistema nervoso e immunitario**. Sono "inoltre" indispensabili per la **produzione di globuli rossi** e per supportare il **metabolismo energetico**, contribuendo a **diminuire la sensazione di stanchezza e affaticamento** durante periodi di stress intenso.



A base di:

Vitamina B₁₂ (da Metilcobalamina, Cianocobalamina, Idrossocobalamina, 5-deossadenosilcobalamina).

Modo d'uso:

si consiglia di assumere da 1 a 4 compresse al giorno, preferibilmente lontano dai pasti, facendole sciogliere sotto la lingua.

Confezione:

120 compresse orosolubili.

VITAC CAPSULE

- 100% naturale;
- da 11 piante officinali;
- arricchita con SOD da melone.

COS'È.

È un integratore alimentare contenente una miscela bilanciata di 11 piante officinali appositamente selezionate per l'apporto di Vitamina C naturale, un valido supporto per sostenere le **funzioni antiossidanti**. Il prodotto, inoltre, è arricchito dalla presenza di **SOD da Melone**.

QUANDO SERVE.

La presenza di Vitamina C naturale è utile all'organismo per la **formazione del collagene**, per la corretta **funzione della pelle, dei vasi sanguigni, delle cartilagini, delle ossa, dei denti e delle gengive**.

PERCHÉ USARLO.

I ricercatori di Erba Vita, per completare le azioni del prodotto, hanno individuato e associato le **migliori fonti vegetali** ricche di Vitamina C, che hanno origine dalle diverse tradizioni etno-botaniche dei vari continenti. La Vitamina C, inoltre, coadiuva il **normale metabolismo energetico**, il buon **funzionamento del sistema immunitario e del sistema nervoso**, e la protezione delle cellule dallo **stress ossidativo**; inoltre, favorisce la **riduzione della stanchezza e dell'affaticamento** e l'incremento dell'assorbimento del Ferro.



A base di:

Vitamina C proveniente dai frutti di: Rosa canina, Cranberry, Amla, Mango, Kiwi, Arancio rosso, Limone, Fragola di bosco, Acerola, Camu camu, Olivello spinoso; SOD da Melone.

Modo d'uso:

si consiglia di assumere da 1 a 5 capsule al giorno, con acqua.

Confezione:

60 capsule acido-resistenti.

VITAC 500 COMPRESSE

- una compressa al giorno;
- Vitamina C da Rosa canina;
- la Vitamina C favorisce le normali funzioni del sistema immunitario.

COS'È.

Vita C 500 è un integratore alimentare a base di **estratto secco di Rosa canina**, fonte naturale di Vitamina C.

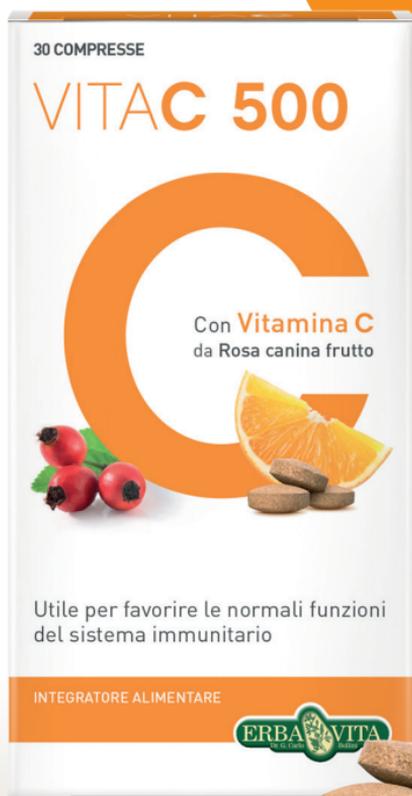
QUANDO SERVE.

La presenza di Vitamina C naturale è utile all'organismo per la **formazione del collagene, per la corretta funzione della pelle, dei vasi sanguigni, delle cartilagini, delle ossa, dei denti e delle gengive.**

PERCHÉ USARLO.

La Rosa canina contenuta in Vita C 500 **garantisce un elevato apporto di Vitamina C**, utile a coadiuvare il normale metabolismo energetico, il buon funzionamento del sistema immunitario, del sistema nervoso e la protezione delle cellule dallo stress ossidativo. Inoltre, favorisce la riduzione della stanchezza, dell'affaticamento e l'incremento dell'assorbimento del Ferro.

APPORTO
DI VITAMINA C
PER COMPRESSA:
500 MG



A base di:

estratto secco di Rosa canina, titolato al 70% in Vitamina C.

Modo d'uso:

si consiglia l'assunzione di 1 compressa al giorno da deglutire o far sciogliere lentamente in bocca.

Confezione:

30 compresse.

VITAD



COS'È.

È un integratore alimentare a base di Vitamina D₃ estratta da **Lichene islandico** (*Cetraria islandica* L.).

QUANDO SERVE.

La salute di ossa e denti dipende strettamente dal mantenimento di livelli plasmatici di Calcio e Fosforo adeguati. È importante dunque assumere un quantitativo sufficiente di Vitamina D perché **contribuisce al corretto assorbimento di questi minerali**, che sono importanti anche per la funzione neuromuscolare. La Vitamina D è inoltre essenziale per **coadiuvare l'attività del sistema immunitario**.

PERCHÉ USARLO.

Il Lichene islandico è una preziosa fonte di Vitamina D₃, che viene normalmente prodotta all'interno del nostro organismo grazie soprattutto **all'azione dei raggi solari**. Periodi di scarsa esposizione al sole, quali i mesi invernali, o ridotti apporti nutrizionali possono causare stati di carenza di Vitamina D. VITA D, messo a punto nei Laboratori di Ricerca Erba Vita, **garantisce un apporto funzionale di Vitamina D₃** di origine vegetale, dunque adatta anche per integrare la dieta di vegetariani e vegani.

VITAD COMPRESSE

A base di Vitamina D₃ utile a:

- contribuire al corretto assorbimento del Calcio e Fosforo;
- mantenere ossa e denti in buona salute;
- coadiuvare la normale funzione del sistema immunitario e muscolare.

100% ORIGINE
VEGETALE,
PIÙ ATTIVA
ED EFFICACE

APPORTA
50 MCG AL GIORNO
DI VITAMINA D₃,
CON 2 COMPRESSE



A base di:

Vitamina D₃ di origine vegetale (da Lichene islandico).

Modo d'uso:

si consiglia di assumere da 1 a 2 compresse al giorno, preferibilmente in corrispondenza dei pasti, con acqua.

Confezione:

100 compresse.

VITAD GOCCE



- Forma di assunzione in gocce, che garantisce la massima praticità d'uso, per scegliere la quantità di vitamina D ideale per ogni esigenza.
- Estensione d'uso a tutte le fasce d'età (bambini e adulti).
- Utilissimo a chi ha difficoltà nel deglutire capsule e compresse.



A base di: Vitamina D₃ da fonte vegetale (*Cetraria islandica* L.), Vitamina E.

Modo d'uso: **Bambini 3-10 anni:** 4-6 gocce al giorno (10-15 mcg/400-600 UI). **Bambini sopra i 10 anni, donne in gravidanza e allattamento:** 4-15 gocce al giorno (10-37.5 mcg/400-1500 UI).

Adulti: 6-20 gocce al giorno (15-50 mcg/2000 UI).

Si consiglia di assumere Vita D gocce durante i pasti.

Il prodotto può essere assunto puro oppure aggiunto a succhi, latti vegetali o a pietanze.

Contenuto: 50 ml.

(mcg = microgrammi. UI = Unità internazionali).

LA SINERGIA DELLE VITAMINE CON I PRODOTTI ERBA VITA



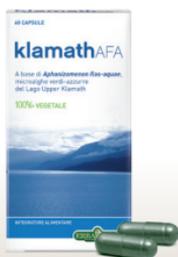
Immun Action Capsule è un integratore alimentare ad esclusiva **base vegetale** la cui formula contiene Echinacea, Andrographis, Uncaria, Tabebuia e Papaya, piante officinali che sostengono le naturali difese dell'organismo. Può essere **utile per tutto l'anno**.



L'alga Spirulina, anch'essa ricca di fattori nutrizionali, svolge un'**azione di sostegno per l'organismo** ed è un ottimo **ricostituente** per tutti.



L'alga Clorella, oltre ad essere un'ottima fonte di micronutrienti, possiede una buona **azione antiossidante, favorisce le funzioni depurative** e sostiene le naturali difese.



L'alga Klamath, ad elevata concentrazione di micronutrienti, **agisce positivamente anche sul tono dell'umore**.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- Abyad A. Prevalence of vitamin B12 deficiency among demented patients and cognitive recovery with cobalamin replacement. *J Nutr Health Aging*. 2002;6(4):254-260.
- Assantachai P, Yamwong P, Chongsuphajaisiddhi T. Relationships of vitamin B1, B12, folate and the cognitive ability of the Thai rural elderly. *J Med Assoc Thai*. 1997;80(11):700-705.
- Bryan J, Calvaresi E, Hughes D. Short-term folate, vitamin B-12 or vitamin B-6 supplementation slightly affects memory performance but not mood in women of various ages. *J Nutr*. 2002;132(6):1345-1356.
- IOM 2006: Institute of Medicine. Otten JJ, Pitzel Hellwig J, Meyers LD, editors. Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes: The Essential Guide to Nutrient Requirements. Washington (DC): National Academies Press; 2006.
- IOM 2003: Institute of Medicine. Committee on Food Chemicals Codex, Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. Food Chemicals Codex, 5th edition. Washington (DC): National Academies Press; 2003.
- IOM 2000: Institute of Medicine. Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Vitamin C, Vitamin E, Selenium and Carotenoids. A Report of the Panel on Dietary Antioxidants and Related Compounds, Subcommittees on Upper Reference Levels of Nutrients and Interpretation and Uses of Dietary Reference Intakes, and the Standing Committee on the Scientific Evaluation of Dietary Reference Intakes. Washington (DC): National Academies Press; 2000.
- Aranow C. Vitamin D and the Immune System. *J Investig Med*. 2011 August; 59(6).
- Bertone-Johnson ER, Powers SJ, Spangler L, Brunner RL, Michael YL, Larson JC, Millen AE, Bueche MN, Salmoirago-Blotcher E, Liu S, Wassertheil-Smoller S, Ockene JK, Ockene I, Manson JE. Vitamin D intake from foods and supplements and depressive symptoms in a diverse population of older women. *Am J Clin Nutr*. 2011.
- Adaikalakoteswari A, Vatish M, Lawson A, Wood C, Sivakumar K, Mcternan P, Webster C, Anderson N, Yajnik C, Tripathi G, et al. Low Maternal Vitamin B12 Status Is Associated with Lower Cord Blood HDL Cholesterol in White Caucasians Living in the UK. *Nutrients* 2015; 7 :2401-2414.

