



ARCADIA®
ARCADIA E' UN MARCHIO ESCLUSIVO DI
"CSPA- CENTRO SERVIZI PROFESSIONALI ASSOCIATI SRL"
 Sede : Via Laurentina, 203 – Roma
 Tel. (+39) 06 50910651– 06 5053053
WEBSITE : www.cspaitalia.com - www.arcadiacosmetics.com
 e-mail : info@cspaitalia.com - info@arcadiacosmetics.com



LIFE SAVE

Codice Federfarma 931154468



Componenti: Calcio Carbonato, Magnesio Ossido, Vitamina C, Colina Bitartrato, Acido Para Ammino Benzoico, Niacina, Calcio Pantotenato, Vitamina B6, Vitamina B2, Vitamina B1, Acido Folico, Biotina, Vitamina B12. **Antiagglomeranti:** Magnesio Stearato Vegetale, Silice Colloidale.
Capsule in Gelatina Alimentare: Colorante Titanio Biossido E171.

Posologia consigliata: 3 capsule al giorno.

Indicazioni: E' un integratore di Calcio, Magnesio, Vitamina C, Vitamine del gruppo B ed altri fattori nutrizionali idonei a supportare la donna durante la gestazione e nel periodo successivo al parto per contrastare stress, ansia e depressione.

Confezione da 90 capsule da 600 mg.

Validità: 36 (trentasei) mesi.

Prezzo di vendita : euro 19.90

| INFORMAZIONI NUTRIZIONALI | | | |
|---------------------------|------------------------|-----------|--------|
| | Q.tà per Cps da 600 mg | X 100 g | RDA |
| Calcio | 106.7 mg | 17.8 g | |
| Magnesio | 65 mg | 10.8 g | |
| Vitamina C | 60 mg | 10 g | 100% |
| PABA | 16.7 mg | 2.8 g | |
| Colina | 16.7 mg | 2.8 g | |
| Vitamina B3 | 6 mg | 1 g | 33.3% |
| Vitamina B5 | 2 mg | 0.33 g | 33.3% |
| Vitamina B6 | 0.67 mg | 112 mg | 33.5% |
| Vitamina B2 | 0.53 mg | 88.3 mg | 33.13% |
| Vitamina B1 | 0.47 mg | 78.3 mg | 33.6% |
| Acido Folico | 66.7 mcg | 11.12 mg | 33.4% |
| Vitamina H | 16.7 mcg | 2.8 mg | |
| Vitamina B12 | 0.83 mcg | 138.3 mcg | 83.0% |

Life Save grazie alla sua ricca e completa formulazione è prodotto idoneo a supportare la donna durante il periodo della gestazione ed anche nel periodo successivo al parto. **A seconda dei casi**, (1) per preparare alla gestazione è consigliabile la somministrazione assieme con il nostro **Bene Vein Plus** (per fornire il supporto necessario ad una buona circolazione del sangue ed alla consistenza ed elasticità venosa), mentre, (2) sarebbe ottimo anche se assunto in sinergia con il nostro **Inositolo Capsule**. Si fornisce così una copertura ad ampio spettro e con costi estremamente contenuti per la paziente.

Infatti :

Una confezione di **Life Save** con un dosaggio di 3 capsule/giorno copre il periodo di un mese di somministrazione con un costo giornaliero pari ad euro 0.66.
 (Prezzo di vendita euro 19.90 : 30 giorni).

Una confezione di **Inositolo capsule** con un dosaggio di 2 capsule/giorno copre il periodo di un mese con un costo giornaliero di euro 0.75.
 (Prezzo di vendita euro 22.50 : 30 giorni).

Una confezione di **BeneVein Plus** con un dosaggio di 2 capsule/giorno (una confezione copre il fabbisogno di 18 giorni) ha un costo giornaliero di circa euro 1.25.

I prodotti, tutti composti con principi attivi naturali, possono essere assunti assieme senza problemi riscontrati e valutando quanto sinora esposto si avrebbe una terapia completa che analizzando il costo giornaliero darebbe:



ARCADIA®
ARCADIA E' UN MARCHIO ESCLUSIVO DI
"CSPA- CENTRO SERVIZI PROFESSIONALI ASSOCIATI SRL"
Sede : Via Laurentina, 203 – Roma
Tel. (+39) 06 50910651– 06 5053053
WEBSITE : www.cspaitalia.com - www.arcadiacosmetics.com
e-mail : info@cspaitalia.com - info@arcadiacosmetics.com



- nel caso di assunzione di LIFE SAVE – INOSITOLE CAPSULE – BENEVEIN PLUS si avrebbe un costo giornaliero pari ad euro 2.66
- nel caso di assunzione di LIFE SAVE con BENEVEIN PLUS si avrebbe un costo giornaliero pari ad euro 1.91
- nel caso di assunzione di LIFE SAVE con INOSITOLE CAPSULE si avrebbe un costo giornaliero pari ad euro 1.41

Passiamo ora a meglio comprendere la formulazione del LIFE SAVE e dei principi attivi che lo compongono:

CALCIO : PROPRIETA':

1) AZIONE PLASTICA ESSENZIALE PER LA FORMAZIONE DELLE OSSA E DEI DENTI
2) PARTECIPA ALLA FUNZIONI METABOLICHE NECESSARIE PER LA REGOLAZIONE DELL'ATTIVITA' MUSCOLARE E NERVOSA, PROMUVE UNA CRESCITA E UNO SVILUPPO REGOLARI: il calcio coopera nell'utilizzazione della vitamina B12 e partecipa ad innumerevoli reazioni biologiche necessarie per un corretto funzionamento del sistema cardiovascolare, nervoso e muscolare, oltre che scheletrico, è pertanto essenziale per una regolare crescita dell'organismo.
3) SVOLGE UN RUOLO IMPORTANTE NEL REGOLARE LE FUNZIONI CARDIACHE, RENALI, NELLA COAGULAZIONE E NELL'INTEGRITA' DEI VASI VENOARTERIOSI: la quantità di calcio presente nel torrente circolatorio, seppur piccola rispetto al calcio presente nel tessuto osseo, svolge un ruolo importantissimo per mantenere un corretto funzionamento del sistema cardiovascolare. Il calcio è ad esempio necessario per una corretta coagulazione, coopera inoltre nell'utilizzazione della Vitamina B12, vitamina antianemica, costituente peraltro del coenzima B12 (cobamamide), essenziale per la crescita e la replicazione cellulare.

MAGNESIO : Ha un ruolo fondamentale nel metabolismo del corpo umano, è il coenzima di ben 350 enzimi. Svolge un ruolo fondamentale nel metabolismo dei lipidi, dei glucidi, delle proteine, partecipa alla sintesi di atipi e lo stabilizza nel citoplasma, presiede ai meccanismi di trasporto ionico, consente la contrazione muscolare e la funzione delle pompe delle cellule. **La sua carenza determina astenia, nervosismo, contratture.** Deficienza di magnesio comporta a livello cardiaco, fibrosi, degenerazione cellulare, necrosi, calcificazione. La tossicità è minima, grazie all'abilità dei reni di eliminare il magnesio in eccesso (sino a 60g al giorno). La carenza di magnesio è un fenomeno molto comune e può manifestarsi in pazienti affetti da diabete, nelle persone che assumono diuretici, nelle persone anziane, nelle persone che soffrono di pancreatite, alcolismo cronico, disfunzioni renali, kwashiorkor, cirrosi epatica, arteriosclerosi, nelle gestanti, in persone che seguono una dieta a basso contenuto calorico o ad alto contenuto di carboidrati. Alcuni ormoni, se assunti come farmaci, possono sconvolgere il metabolismo e causare carenze locali. Si ritiene che la carenza di magnesio sia legata alle malattie cardiocoronariche, tra le quali la necrosi miocardica. Un'assunzione insufficiente di questo minerale può portare alla formazione di grumi nel sistema circolatorio e nel cervello e può facilitare depositi di calcio nei reni, nei vasi sanguigni e nel cuore. L'insufficienza cardiaca causata da fibrillazione e lesioni delle piccole arterie è legata alla carenza di magnesio, come pure la vasodilatazione, seguita da comportamento ipercinetico e convulsioni fatali. I sintomi di una carenza di magnesio possono includere disturbi gastrointestinali, mancanza di coordinazione, debolezza, cambiamenti di personalità, apprensione, spasmi muscolari, tremori, confusione, ritmo cardiaco irregolare, depressione, irritabilità e disorientamento. La carenza ostacola la trasmissione degli impulsi nervosi e



ARCADIA®

ARCADIA E' UN MARCHIO ESCLUSIVO DI

"CSPA- CENTRO SERVIZI PROFESSIONALI ASSOCIATI SRL"

Sede : Via Laurentina, 203 – Roma

Tel. (+39) 06 50910651– 06 5053053

WEBSITE : www.cspaitalia.com - www.arcadiacosmetics.com

e-mail : info@cspaitalia.com - info@arcadiacosmetics.com



muscolari. Gli integratori di magnesio possono proteggere dalle ischemie cardiache (mancanza di ossigeno del muscolo cardiaco causata da spasmi o restringimenti e intasamenti delle arterie coronarie). E' stato usato con successo per curare la poliomielite e si è rivelato efficace anche nel trattamento di disturbi neuromuscolari, nervosismo, scoppi d'ira, sensibilità al rumore, depressione e tremori alle mani.

VITAMINA C : Aumenta la resistenza dell'organismo, rafforza la funzione dei fagociti, aumenta la produzione di anticorpi, stimola la sintesi di interferone, la biosintesi della carnitina, anticolesterolo, antistress, distrugge i radicali liberi ossigenati, il radicale ossidrilico, il radicale superossido, il radicale di ossigeno, partecipa ai processi di respirazione cellulare, interviene nello sviluppo dei fibroblasti, nella sintesi del collagene, nella formazione degli ormoni surrenalici, favorisce l'assorbimento del ferro incrementando il tasso di emoglobina, zinco, calcio, magnesio, etc., contrasta gli effetti tossici della nicotina, del benzoato, dei composti azotati, dei citotossici, delle radiazioni ionizzanti, inattiva le tossine batteriche, interviene nel trasporto dell'ossigeno e degli elettroni, indispensabile per le attività vitali di tutte le cellule, indispensabile per la produzione di energia soprattutto muscolare, previene l'accumulo di istamina (responsabile di allergie), modula le prostaglandine (mediatori dei processi infiammatori), previene la degenerazione cellulare (fra cui il processo di invecchiamento), previene i danni provocati dal formolo, protegge occhio e polmone, converte cistina (da origine alimentare) in cisteina, etc. etc. Una sua funzione molto importante è quella di mantenere in attività il collagene, una proteina necessaria per la formazione del tessuto connettivo della pelle, dei legamenti e delle ossa. Rigenera la vitamina E. Agisce contro OH-, O2-.

Acido Para Ammino Benzoico - PABA : Un acido amminico che è a volte designato sotto il nome della vitamina Bx, benché non sia una vitamina. Favorisce le cellule di sangue rosse sani e la salute totale.

ACIDO FOLICO – Vitamina B9 : La presenza di acido folico contribuisce anche a prevenire altre situazioni di rischio alla salute; abbassa i livelli dell'aminoacido omocisteina, associato al rischio di malattie cardiovascolari e infarti. Sembra giocare un ruolo nella prevenzione di altri difetti e malformazioni congenite, come la labiopalatoschisi e alcuni difetti cardiaci congeniti. **La carenza di acido folico nelle prime fasi della gravidanza aumenta fortemente il rischio di malformazione del feto.** Una riduzione dell'assorbimento di acido folico, e/o un conseguente aumento del fabbisogno, possono derivare anche dall'assunzione di alcuni farmaci (barbiturici, estroprogestinici), da un elevato consumo di alcol, dal diabete mellito insulino-dipendente, dalla celiachia, o da alcune specifiche varianti di geni coinvolti nel metabolismo dei folati (metilene-tetraidrofolato-reduttasi, recettore dei folati). **Se le donne in età fertile presentano uno di questi fattori di rischio, quindi, è necessario che assumano con particolare attenzione la vitamina nel periodo periconcezionale.** Le donne che rientrano in gruppi ad alto rischio (quelle che presentano una certa familiarità con malattie del tubo neurale, o che hanno avuto una precedente gravidanza con un DTN, o che sono affette da diabete mellito, obesità o epilessia) dovrebbero essere monitorate con particolare cura dagli operatori sanitari in quanto potrebbero necessitare di quantità maggiori di acido folico.

E' necessario per : (i) la produzione degli aminoacidi, i costituenti delle proteine che, a loro volta, sono i "mattoni" delle cellule; (ii) la formazione delle cellule del sangue, soprattutto i globuli rossi (contengono l'emoglobina, la sostanza che ha il compito di condurre l'ossigeno a tutti gli organi); (iii) la costituzione della mielina, cioè la guaina



ARCADIA®
ARCADIA E' UN MARCHIO ESCLUSIVO DI
"CSPA- CENTRO SERVIZI PROFESSIONALI ASSOCIATI SRL"
Sede : Via Laurentina, 203 – Roma
Tel. (+39) 06 50910651– 06 5053053
WEBSITE : www.cspaitalia.com - www.arcadiacosmetics.com
e-mail : info@cspaitalia.com - info@arcadiacosmetics.com



protettiva che circonda le fibre nervose e che garantisce la trasmissione delle sensazioni e dei comandi. Agisce come coenzima, insieme alla vitamina B12, nella scomposizione e utilizzazione delle proteine.

L'acido folico è necessario per un corretto funzionamento del cervello, concentrandosi nel liquido spinale ed extracellulare. E' essenziale per la salute mentale ed emozionale. Fa aumentare l'appetito, stimola la produzione di acido cloridrico, il quale aiuta a prevenire parassiti e avvelenamenti alimentari. Inoltre, stimola le funzioni del fegato. Il folato è un elemento chiave nell'enzima che permette la duplicazione del **DNA**.

Studi condotti hanno mostrato che l'acido folico è uno degli elementi nutritivi più spesso insufficienti nelle nostre diete.

La biotina, l'acido pantotenico, la niacina, la vitamina B6, B2, B1, B12, C, E, l'ormone STH (per la crescita), l'estradiolo e il testosterone lavorano bene insieme.

A causa della stretta correlazione esistente tra le due sostanze, qualsiasi terapia a base di acido folico, dovrebbe sempre essere accompagnata dalla vitamina B12. Nell'adulto la sua carenza si collega con l'aumento dell'**omocisteina**, sostanza altamente tossica, che determina aumento fino a 2–3 volte del rischio di cardiopatia ischemica. Secondo gli studi dell'università di Tufts di Boston, i benefici dell'aggiunta di acido folico includono rischio ridotto di ictus e di cardiopatia. Questi studi hanno dimostrato che i livelli di omocisteina diminuiscono, aumentando l'introduzione di acido folico, i cereali con aggiunta di 665 mcg di acido folico al giorno hanno prodotto un calo dell'omocisteina del 14 %.

La carenza di vitamina B12 può causare una carenza di acido folico, e la carenza di una delle due vitamine può causare anemia.

L'acido folico può impedire l'incanutimento dei capelli quando usato in associazione a PABA e acido pantotenico.

La parola folato deriva da fogliame e ci indica dove possiamo trovare questa vitamina: nelle verdure a foglie verdi (broccoli, spinaci e romana), ma la troviamo anche nelle arance, nei fagioli, nel riso, nel fegato e nel lievito di birra.

L'alcool ostacola l'assorbimento del folato e ne aumenta l'escrezione; anche il fumo ha un effetto negativo. I contraccettivi orali interferiscono con l'assorbimento dell'acido folico. La dilantina, i barbiturici, il metotressato e gli estrogeni, impoveriscono il corpo di folato. L'acido folico viene facilmente distrutto dall'alta temperatura, dall'esposizione alla luce e se viene lasciato a temperatura ambiente per lunghi periodi di tempo.

Gli stati di stress aumentano il fabbisogno di acido folico nel corpo, come pure il consumo di alcool da parte di persone anziane e l'uso di medicinali come dilantina, fenobarbitolo, primidone, triamterene, contraccettivi orali e sulfasalazina. I malati di schizofrenia da alto tasso di istamina hanno un'intolleranza al folato, che aumenta la depressione, mentre i malati di schizofrenia pirolurica reagiscono in modo positivo ed evidente al folato. La carenza di acido folico si manifesta con il rallentamento della crescita, incanutimento dei capelli, glossite (infiammazione della lingua) e disturbi gastrointestinali causati da un regime alimentare inadeguato, (diarrea, lesioni e cattivo assorbimento), eccessiva richiesta da parte dei tessuti del corpo e disturbi metabolici. Può essere causa di lesioni agli angoli della bocca, chiamate cheilosi.

Il fabbisogno di acido folico è in special modo aumentato durante la gravidanza. Il feto, per la quantità di acido folico necessario per il suo sviluppo, facilmente impoverisce le riserve della madre. L'Organizzazione Mondiale della Sanità afferma che da un terzo a metà delle donne in gravidanza sono carenti di acido folico durante gli ultimi tre mesi di gravidanza. Quasi tutte le interferenze con il metabolismo o i difetti dei tubi neurali causati dalla mancanza di acido folico nel feto possono portare deformità come palatoschisi, danni cerebrali, spina bifida,



ARCADIA®

ARCADIA E' UN MARCHIO ESCLUSIVO DI

“CSPA- CENTRO SERVIZI PROFESSIONALI ASSOCIATI SRL”

Sede : Via Laurentina, 203 – Roma

Tel. (+39) 06 50910651– 06 5053053

WEBSITE : www.cspaitalia.com - www.arcadiacosmetics.com

e-mail : info@cspaitalia.com - info@arcadiacosmetics.com



rallentamento della crescita e delle capacità di apprendimento del bambino. I bambini mentalmente ritardati sono carenti di acido folico. L'acido folico dovrebbe quindi essere assunto sei settimane prima del concepimento. Inoltre, una carenza di acido folico può portare tossiemia, parto prematuro, emorragie post-partum e anemia megaloblastica sia alla madre che al bambino. Le carenze durante o dopo la gravidanza possono aumentare le probabilità di tumore o displasia cervicale.

Contribuisce anche a migliorare la circolazione, l'acutezza visiva e la temperatura corporea in persone affette da arteriosclerosi.

Il folato assunto insieme alla vitamina B12 dà sollievo ai sintomi dell'artrite.

Colina : La colina è un elemento del complesso vitaminico B e serve ad emulsionare i grassi. È parte della fosfatidil-colina (contenuta nella lecitina), che è un componente essenziale delle membrane cellulari. Nel cervello la colina contribuisce alla formazione del neurotrasmettitore acetilcolina, necessario per il controllo muscolare, per il tono muscolare e per la memoria. La colina è indispensabile per la formazione di acetilcolina, un importantissimo neurotrasmettitore. La vitamina B5 partecipa alla trasformazione della colina in acetilcolina.

NIACINA (Vit. B3) :

La niacina è un efficace disintossicante; è efficace per la circolazione e la riduzione del tasso di colesterolo nel sangue. E' vitale per una corretta attività del sistema nervoso, per il mantenimento della salute della pelle. La niacina è molto importante per il metabolismo del cervello ed è sostanza ricca di proprietà calmanti. E' rinomata per l'azione che ha sui capelli e sul cuoio capelluto e per l'applicazione contro la calvizie.

E' importante per la circolazione periferica. In parte l'organismo è in grado di sintetizzare la vitamina B3 dal triptofano.

E' contenuta nel lievito di birra, nei cereali (in forma però poco utilizzabile), nelle verdure, nella frutta fresca e secca, nella carne, nel fegato, nel pesce, nel latte e nei formaggi. Viene eliminata attraverso le urine.

La niacina è un efficace **disintossicante** (anche per narcotici e alcool).

E' vitale per una corretta attività del sistema nervoso, per il mantenimento della salute della pelle e della lingua e per la formazione dei tessuti del sistema digestivo. E' necessaria per la sintesi degli ormoni sessuali.

La cosa sorprendente a proposito della niacina è la velocità con la quale può curare le disfunzioni. Una diarrea può essere curata in due giorni. L'aterosclerosi, gli attacchi di sindrome di Ménière (vertigini) ed alcuni casi di sordità progressiva sono migliorati e persino scomparsi. La niacina è spesso usata per abbassare la pressione sanguigna alta e per migliorare la circolazione nelle gambe di persone anziane che presentano crampi e dolori. Contribuisce anche a stimolare la produzione di acido cloridrico per aiutare una digestione difettosa.

L'acne è stata trattata con successo con la niacina. La niacina è molto importante per il metabolismo del cervello.

I fumatori possono trarre beneficio dalla niacina perché essa funge da vasodilatatore e rimuove i lipidi dalle pareti delle arterie, azione opposta da quella della nicotina.

La perdita di fluidi da gravi ustioni può essere limitata dalla niacina. Molti individui sofferenti di insonnia rispondono bene all'effetto calmante della niacina.

La niacina è stata molto efficace nel trattamento dell'artrite. Pazienti sofferenti di artrite hanno riscontrato una maggiore mobilità delle articolazioni, una diminuzione della rigidità e del dolore, così come un aumento della potenza muscolare e la diminuzione



ARCADIA®

ARCADIA E' UN MARCHIO ESCLUSIVO DI

"CSPA- CENTRO SERVIZI PROFESSIONALI ASSOCIATI SRL"

Sede : Via Laurentina, 203 – Roma

Tel. (+39) 06 50910651– 06 5053053

WEBSITE : www.cspaitalia.com - www.arcadiacosmetics.com

e-mail : info@cspaitalia.com - info@arcadiacosmetics.com



del senso di fatica, con l'assunzione di niacina. In molti casi è necessario un trattamento lungo per ottenere i migliori benefici.

Non sono conosciuti effetti tossici reali, ma dosi alte, di solito 100 o più milligrammi, possono causare effetti secondari come sensazioni di prurito, vampate di calore, e pulsazioni alla testa dovute alla dilatazione dei vasi sanguigni. Con una forma sintetica di niacina, la niacinamide, si hanno gli stessi effetti benefici della niacina ma si evitano questi effetti collaterali.

Una dose eccessiva può scatenare un attacco di gotta impedendo l'eliminazione degli acidi urici. Altri sintomi di intossicazione sono nausea, crampi, diarrea, sensazione di svenimento e battito cardiaco accelerato o irregolare.

I sintomi da carenza di niacina sono molti. Nella prima fase si manifestano debolezza muscolare, stanchezza generale, perdita dell'appetito, cattiva digestione e svariate eruzioni cutanee. **La carenza di niacina può causare anche alito cattivo, piccole ulcere, insonnia, irritabilità, nausea, vomito, mal di testa ricorrente, gengive sensibili, bruciori alla bocca e alla lingua, tensione e profonda depressione.** Una grave carenza di niacina può causare la pellagra, caratterizzata da dermatiti, diarrea, pelle rugosa e infiammata, tremori, disordini nervosi e demenza. Molte disfunzioni digestive che causano irritazione e infiammazione alle mucose della bocca e del tratto intestinale sono dovute a carenza di niacina.

BIOTINA – Vit. H o Vit. B8 : E' una vitamina idrosolubile del complesso B prodotta dalla flora batterica intestinale e dall'alimentazione ed è essenziale per la sintesi degli acidi grassi.. Questa vitamina lavora bene con la vitamina B2, B6, B12, l'acido folico, l'acido pantotenico, l'STH (un ormone della crescita) e il testosterone. **La depressione è un sintomo di carenza di biotina.** L'uso della biotina è stato efficace nella prevenzione della calvizie e dei capelli grigi. Molti trattamenti per capelli contengono questa sostanza che dà capelli sani e tiene sotto controllo le ciocche ribelli. La biotina migliora i risultati sportivi. La biotina ha un ruolo importante nel mantenimento delle ghiandole sebacee, dei nervi, del midollo osseo e delle ghiandole sessuali. **La biotina con l'acido pantotenico e l'acido folico aumenta la risposta allo stress nelle cavie.** E' sintetizzata in parte anche dalla flora batterica intestinale. Il fegato dell'uomo ne può immagazzinare una buona quantità. Questa vitamina lavora quindi bene con la vitamina B2, B6, B12, l'acido folico, l'acido pantotenico, l'STH (un ormone della crescita) e il testosterone. La carenza di biotina influenza principalmente la pelle e i capelli. Tra i sintomi troviamo la calvizie (che può essere reversibile se causata da una carenza) le dermatiti, colorito grigiastro, e uno sfogo intorno a naso e bocca.

Una carenza di biotina nell'essere umano causa dolori muscolari, inappetenza, pelle secca, mancanza di energia, insonnia e disturbi al sistema nervoso. Gli organi colpiti da una carenza di biotina sono i genitali maschili, il midollo osseo, il fegato e i reni.

L'uso della biotina è stato efficace nella prevenzione della calvizie e dei capelli grigi. Molti trattamenti per capelli contengono questa sostanza che dà capelli sani e tiene sotto controllo le ciocche ribelli. Questo elemento nutritivo non ha effetti tossici.

Vitamine del gruppo B : Hanno valore plastico, cioè facilitano la costruzione di nuove cellule e quindi di nuovo tessuto vivente. Sono inoltre specifiche per il funzionamento del sistema nervoso.



ARCADIA®

ARCADIA E' UN MARCHIO ESCLUSIVO DI

“CSPA- CENTRO SERVIZI PROFESSIONALI ASSOCIATI SRL”

Sede : Via Laurentina, 203 – Roma

Tel. (+39) 06 50910651– 06 5053053

WEBSITE : www.cspaitalia.com - www.arcadiacosmetics.com

e-mail : info@cspaitalia.com - info@arcadiacosmetics.com



Vitamina B1 - Tiamina: Sostiene la funzione nervi e tessuti e possono essere utili che converte lo zucchero in sangue a energia per cellule. è indispensabile per l'utilizzo del glucosio, quindi la sua carenza non permette di utilizzare l'energia di questo **zucchero**. Anche i **capelli si servono del glucosio come fonte di energia** (altri tessuti sono i nervi, etc.).

Viene eliminata attraverso le urine, quindi è necessario un ricambio costante.

Viene persa durante la raffinazione dei cibi, conservazione e sterilizzazione.

Si può avere carenza di vitamina B1 anche durante la febbre, l'ipertiroidismo, poliuria, diabete mellito, trattamento con diuretici. Viene in minima parte sintetizzata dalla flora batterica intestinale.

La tiamina è presente in quantità limitata in quasi tutti gli alimenti e in grandi quantità solo in alcuni come il maiale e le interiora. Il pane e i cereali dovrebbero essere consumati integrali o vitaminizzati, perché la tiamina è contenuta nel germe e nella crusca del grano, nella pula del riso e in quella parte di tutti i cereali che viene eliminata durante la macinazione per dar loro un colore più chiaro e una consistenza più fine. Una dieta ricca di lievito di birra, germe di grano, melassa e crusca, procurerà all'organismo sufficiente tiamina e aiuterà a prevenire l'accumulo di depositi grassi nelle pareti delle arterie.

Poiché la quantità di tiamina immagazzinata nell'organismo non è molto grande, i tessuti del corpo si deteriorano rapidamente quando se ne presenta una carenza. **La tiamina viene distrutta dall'alcool. L'alcool interferisce con l'assorbimento di tutte le sostanze nutritive, ma specialmente della vitamina B1 e B2.**

L'assunzione di quantità eccessive di zucchero e il fumo di sigaretta causano un impoverimento di tiamina.

Non vi sono effetti tossici conosciuti in rapporto alla tiamina, benché grosse dosi possono portare a squilibri del complesso B.

I sintomi dell'intossicazione e quelli della carenza sono abbastanza simili; andatura traballante, occhi appannati, perdita di coordinazione e confusione.

Una leggera carenza di tiamina è difficile da diagnosticare e facilmente attribuita ad altri problemi. I primi segni comprendono affaticamento precoce, perdita di appetito, irritabilità, instabilità emotiva (comportamento asociale e aggressivo) e difficoltà di concentrazione. La carenza di tiamina può bloccare il metabolismo del collagene, direttamente collegato al processo di cicatrizzazione. La carenza di tiamina nel corso della disintossicazione dall'alcool, può causare la paralisi.

E' risaputo che la caffeina presente nel caffè distrugge la tiamina.

Calore e bollitura possono distruggere due terzi della vitamina.

Vitamina B2 - Riboflavina: Un antiossidante che aiuta a metabolizzare i grassi ed acidi amminici. Può garantire la protezione per occhi che aiutano ad impedire cataratte. E' essenziale per innumerevoli reazioni metaboliche, soprattutto nei tessuti.

Indispensabile alla vita della cellula (e quindi anche dei capelli).

E' contenuta in lievito di birra, frattaglie, latte (ove è in forma libera), albume d'uovo, pesce, carne, vegetali verdi. I suoi peggiori nemici sono le radiazioni ultraviolette (ad esempio il latte perde gran parte della vitamina B2 se esposto al sole).

Viene eliminata attraverso feci ed urine. La carenza può causare anche perdita dei capelli e calo di peso. Le persone sottopeso che hanno sensazioni di tensione e depressione potrebbero aver bisogno di più riboflavina.

I risultati di alcuni studi mostrano che la carenza di vitamina B12, C e riboflavina può causare depressione. Tremore, astenia, vertigini, idropisia e difficoltà ad urinare sono tutti sintomi di carenza. La carenza di riboflavina si presenta spesso insieme alla carenza di ferro. La riboflavina è la miglior alleata dello sportivo, perché viene



ARCADIA®

ARCADIA E' UN MARCHIO ESCLUSIVO DI

"CSPA- CENTRO SERVIZI PROFESSIONALI ASSOCIATI SRL"

Sede : Via Laurentina, 203 – Roma

Tel. (+39) 06 50910651– 06 5053053

WEBSITE : www.cspaitalia.com - www.arcadiacosmetics.com

e-mail : info@cspaitalia.com - info@arcadiacosmetics.com



immagazzinata nei muscoli e utilizzata al momento dell'attività fisica. E' necessaria per il mantenimento di una buona vista, pelle, unghie e capelli.

Uno degli aspetti più interessanti della riboflavina, è il suo ruolo protettivo, insieme ad un enzima chiamato glutatione reduttasi, nei confronti dei radicali liberi (elementi che attaccano il corpo in modo distruttivo). La vitamina B2 lavora anche come antiossidante che cattura e distrugge le cellule anormali nel corpo, come quelle che causano il cancro.

La riboflavina, vitamina idrosolubile, non viene immagazzinata nel corpo, e deve quindi essere assunta quotidianamente con gli alimenti o con gli integratori.

Non vi è alcuna tossicità conosciuta della riboflavina. Comunque un'assunzione prolungata di alte dosi di una qualsiasi delle vitamine B, compresa la riboflavina, può portare a grosse perdite di altre vitamine B. Quindi è importante prendere il complesso B completo con qualsiasi vitamina B singola.

La carenza di questa vitamina si manifesta soprattutto sulla pelle e sulla membrana mucosa. I sintomi più comuni della mancanza di vitamina B2 sono: spaccature e piaghe agli angoli della bocca, lesioni delle labbra, lingua rossa e dolente, sensazione di pulviscolo e sabbia all'interno delle palpebre, bruciore agli occhi, occhi affaticati, dilatazione della pupilla, cambiamenti della cornea, fotofobia. Desquamazione intorno a bocca, naso, orecchie e fronte, prurito vaginale, pelle oleosa, eczema sul viso e sui genitali e calvizie sono altri sintomi di carenza.

La carenza può causare anche perdita dei capelli e calo di peso. La colorazione gialla dell'urina dopo somministrazione è dovuta alla vitamina B2 (riboflavina).

Vitamina B5: o Acido Pantotenico o calcio pantotenato. E' praticamente indispensabile all'organismo umano. E' il precursore del coenzima A (vit. B5+ATP+cisteina), utilizzato da tutte le cellule dell'organismo per la sintesi di acidi grassi, per il meccanismo respiratorio, per la sintesi ormonale, del colesterolo, etc.

Se carente inoltre favorisce un precoce ingrigimento dei capelli. Viene utilizzato anche per il rallentamento dei processi di invecchiamento, quali ad esempio macchie scure sulla pelle. Prolunga la vita media delle cellule, (studio condotto su topi trattati con integrazione di questa sostanza che vivevano più a lungo di circa il 20% rispetto a quelli a cui non veniva somministrata).

E' la vitamina antistress di cui hanno particolare bisogno le ghiandole surrenali per funzionare normalmente. E' contenuto nel lievito di birra, nel fegato, nella carne, uova, pesce, verdura, frutta. Viene eliminata attraverso le urine. Esteriormente ripara i danni causati da trattamenti chimici e meccanici. Riduce del 30-40% la formazione delle doppie punte e riduce l'aggrigliamento. **L'acido pantotenico aumenta l'energia, migliora i risultati atletici, accelera la cicatrizzazione delle ferite, previene la caduta dei capelli e la comparsa dei capelli bianchi, ritarda l'invecchiamento e aiuta a controllare lo stress, fattore importante per i cardiopatici.** Si ritiene che dosi massicce rallentino l'invecchiamento prematuro e la formazione delle rughe e preso insieme a tutte le altre vitamine del complesso B abbia un effetto positivo sul sistema immunitario.

Se presa a scopo preventivo, la dose massima può arrivare sino a 100 mg al giorno. Lo "Heinz Handbook of Nutrition" consiglia un'assunzione giornaliera variabile tra i 10 e i 15 milligrammi. Viene danneggiata dal calore ma non teme la luce.

Vitamina B6 - Piridossina: Le insufficienze di vitamina B6 sono una delle insufficienze alimentari più comuni. La supplementazione può aiutare metabolizzare alla MSG, ad essere utile per l'artrite, ed a migliorare funzioni conoscitive. Serve per la corretta assimilazione dei carboidrati e delle proteine.



ARCADIA®
ARCADIA E' UN MARCHIO ESCLUSIVO DI
"CSPA- CENTRO SERVIZI PROFESSIONALI ASSOCIATI SRL"
Sede : Via Laurentina, 203 – Roma
Tel. (+39) 06 50910651– 06 5053053
WEBSITE : www.cspaitalia.com - www.arcadiacosmetics.com
e-mail : info@cspaitalia.com - info@arcadiacosmetics.com



La vitamina B6 sembra far parte di quelle vitamine che, se somministrate da sole, possono provocare uno squilibrio o una carenza delle altre vitamine del complesso B. Quantità eccessive possono causare intossicazione e provocare problemi neurologici. Dosi intravenose di 200 milligrammi si sono dimostrate non tossiche. Tuttavia la dose assunta quotidianamente non dovrebbe superare i 50 mg senza parere medico. Quando vengono assunte alte dosi di niacinamide, bisognerebbe integrare anche la vitamina B6.

Nei casi di carenza di vitamina B6 si manifesta un abbassamento dello **zucchero** nel sangue e una bassa tolleranza al glucosio, che porta ad una sensibilità all'insulina. Tale carenza può anche causare perdita dei capelli, spaccature della pelle intorno alla bocca e agli occhi, intorpidimento e crampi a braccia e gambe, diminuito apprendimento, disturbi alla vista, neuriti, artriti, scompensi cardiaci dovuti ai nervi, paralisi temporanea di un arto e un aumento delle urine. La carenza può causare disturbi al midollo osseo, che a loro volta sono causa di anemia.

La vitamina B6 è stata anche usata per curare, con ottimi risultati, scompensi sessuali maschili, eczemi, assottigliamento e perdita dei capelli, tasso di colesterolo elevato, diarrea, emorroidi, pancreatite, ulcere, debolezze muscolari, alcuni tipi di scompensi cardiaci, piedi doloranti, certi tipi di calcoli renali, acne, carie dentaria. Individui che sono altamente fotosensibili e sono soggetti a ustioni solari sono stati trattati con successo con la vitamina B6. La vitamina può anche ridurre l'annebbiamento della vista tipico della cataratta. Sembra essere benefica anche nel trattamento dello stress, insieme allo zinco. Ci sono stati miglioramenti nei pazienti affetti dalla malattia di Crohn ai quali è stata somministrata la vitamina B6 insieme a zinco, magnesio, piridossina, niacinamide, vitamina C, vitamina E, e altri antiossidanti. L'osteoartrite migliora con la vitamina B6 e il potassio.

Vitamina B12 : La vitamina B12 e l'acido folico hanno una relazione particolare nel lavoro di divisione cellulare. Per la sua stretta correlazione con l'acido folico, un'associazione delle due vitamine potrebbe portare beneficio in molti casi. **La vitamina B12 è conosciuta come "la vitamina energizzante"** (nei soggetti carenti, stressati, stanchi o convalescenti). E' conosciuta per i suoi effetti positivi sui disturbi del sistema nervoso e del cervello; allevia i disturbi neuropsichiatrici e previene la degenerazione mentale.