

1 cápsula al día

60  
cápsulas  
de 765 mg

Cobre ●  
Cromo ●  
Hierro ●  
Iodo ●  
Fósforo ●  
Magnesio ●  
Selenio ●  
Zinc ●  
Biotina ●  
Vitamina A ●  
Vitamina B<sub>1</sub> ●  
Vitamina B<sub>2</sub> ●  
Vitamina B<sub>3</sub> ●  
Vitamina B<sub>5</sub> ●  
Vitamina B<sub>6</sub> ●  
Vitamina B<sub>9</sub> ●  
Vitamina B<sub>12</sub> ●  
Vitamina C ●  
Vitamina D<sub>3</sub> ●  
Vitamina E ●



Minervit



# Minervit

## Estados carenciales

- **Recomendado para:** Estados carenciales de vitaminas y minerales. Cansancio, crecimiento, astenia, deporte, estrés, embarazo, dietas de control de peso.
- **Cobre:** Su déficit puede provocar entre otros, **fatiga, anemia y descenso en el número de leucocitos.** Puede aparecer **osteoporosis o daño neurológico, debilidad muscular, confusión, irritabilidad y depresión leve.**
- **Cromo:** Su déficit puede provocar entre otros, **síndrome metabólico, altos niveles de triglicéridos, bajos niveles de colesterol HDL (colesterol bueno), resistencia a la insulina, diabetes, hiperinsulinemia, hiperglucemia, problemas cardiovasculares.**
- **Hierro:** Su déficit puede provocar entre otros, **anemia ferropénica, debilidad y fatiga, piel pálida, dolor de cabeza, mareos o aturdimiento, uñas quebradizas, inflamación de la lengua, latidos del corazón irregulares o acelerados.**
- **Iodo:** Su déficit puede provocar entre otros, **bocio, hipotiroidismo, hipertiroidismo, aumento de peso, estreñimiento, problemas digestivos, fatiga, depresión, problemas de memoria, de concentración y trastornos emocionales.** En mujeres embarazadas o en lactancia, el déficit puede provocar abortos espontáneos, **parto prematuro, nacimiento de niños muertos y anomalías congénitas en el bebé, retraso mental y parálisis cerebral, trastornos de crecimiento, de la audición y del habla.**
- **Fósforo:** Su déficit puede provocar entre otros, **pérdida de masa ósea, raquitismo, osteomalacia, osteoporosis, dolor y debilidad muscular, anemia, pérdida de apetito, insuficiencia respiratoria, alteraciones neurológicas y cardíacas.**
- **Magnesio:** Su déficit puede provocar entre otros, **cansancio, insomnio, contracciones involuntarias musculares, temblor, anorexia, irritabilidad, hipersensibilidad frente al estrés.** Es imprescindible en la **formación de serotonina a partir del triptófano, que interviene en el estado de ánimo y el sueño.** Propicia la **relajación muscular.**
- **Selenio:** Su déficit puede provocar entre otros, **reducción de la cantidad de oxígeno en sangre, cansancio y sensación de debilidad muscular, bajo estado de ánimo, ansiedad, alteraciones en la tiroides (falta de producción de la hormona T3), es necesario para sintetizar las selenoproteínas, enzimas que propician la comunicación neuronal por lo que evita la mala memoria, falta de claridad mental y problemas de concentración.** Interviene en el sistema inmune, mejorando su **eficacia frente a enfermedades infecciosas y resfriados.**
- **Zinc:** Su déficit puede provocar entre otros, **deficiencias del sistema inmune, mala cicatrización de las heridas, pérdida de apetito, diarrea severa o persistente, anorexia nerviosa, Crohn y colitis ulcerosa, retraso en la maduración sexual, ceguera nocturna, inflamación y opacamiento de las córneas, trastornos del comportamiento y dificultad para combatir los radicales libres.**



- **Biotina:** Su déficit puede provocar entre otros, **depresión**, alucinaciones, entumecimiento, **fatiga muscular, hormigueo en las extremidades**, letargo, **pérdida de cabello**, piel roja y escamosa en torno a los ojos, nariz, boca y la zona genital, anorexia leve, **deficiente sistema inmunitario**.
- **Vitamina A:** Su déficit puede provocar entre otros, **ceguera nocturna, sequedad en los ojos** (la córnea se reseca se ablanda y se ulcera), piel reseca y escamosa, **poca resistencia a infecciones**.
- **Vitamina B<sub>1</sub>:** Su déficit puede provocar entre otros, **alteraciones cardiacas** (palpitaciones, taquicardia, etc.), falta de apetito, **náuseas, pérdida de peso, irritabilidad, depresión, insomnio, falta de memoria** y de concentración, apatía, **debilidad muscular y cansancio**.
- **Vitamina B<sub>2</sub>:** Su déficit puede provocar entre otros, dificultades para metabolizar y asimilar los micronutrientes, **preeclampsia, anemia, palidez, dermatitis seborreica**, enrojecimiento e inflamación del revestimiento de la boca y la garganta. Sensación arenosa, **cansancio y dolor ocular**. Jaquecas frecuentes. **Depresión, irritabilidad y cambios repentinos de humor**.
- **Vitamina B<sub>3</sub>:** Su déficit puede provocar entre otros, **deficiente absorción de nutrientes**, falta de apetito, **anorexia y trastornos gastrointestinales**. **Alteraciones en el sistema nervioso y debilidad muscular**. Confusión mental, irritabilidad y cambios de humor. **Pelagra** (diarrea, dermatitis y demencia).
- **Vitamina B<sub>5</sub>:** Su déficit puede provocar entre otros, dolor de cabeza, **fatiga, insomnio, depresión, irritabilidad, náuseas, vómitos**, pérdida de la sensibilidad, **adormecimiento y calambres musculares**. **Infecciones respiratorias y dolor de estómago**.
- **Vitamina B<sub>6</sub>:** Su déficit puede provocar entre otros, **trastornos neurológicos** como irritabilidad, depresión, desorientación, pérdida de memoria y confusión. **Alteraciones digestivas, trastornos hepáticos, anemia, deficiente sistema inmune**.
- **Vitamina B<sub>9</sub>:** Su déficit puede provocar entre otros, **niveles bajos de glóbulos blancos y plaquetas, anemia megaloblástica, diarrea, fatiga e irritabilidad**. **Niveles elevados de homocisteína en la sangre**. En embarazadas, ayuda al **crecimiento de la placenta y el feto**, previniendo problemas cerebrales y de la columna vertebral.
- **Vitamina B<sub>12</sub>:** Su déficit puede provocar entre otros, entumecimiento y hormigueo en brazos y piernas, **dificultad al caminar, desorientación, pérdida de memoria y demencia**. **Gastritis atrófica, diarrea y anemia perniciosa**.
- **Vitamina C:** Su déficit puede provocar entre otros, **fragilidad dental e infecciones bucales, anemia, hemorragias, debilitamiento muscular y de cartílagos**. **Debilitamiento del colágeno**, sequedad y caída de cabello y mala cicatrización de heridas.
- **Vitamina D<sub>3</sub>:** Su déficit puede provocar entre otros, **cansancio, dolor o debilidad muscular, pérdida de densidad ósea, raquitismo, osteoporosis y fracturas óseas**. **Disminuye la absorción del calcio y el fósforo en el intestino**.
- **Vitamina E:** Su déficit puede provocar entre otros, **anemia hemolítica, trastornos neurológicos, ataxia, neuropatía periférica, debilidad muscular, miopatía y retinopatía pigmentaria**. **Trastornos hepáticos o cardíacos**, falta de apetito sexual, infertilidad, fatiga y aumento de plaquetas.

● **Dosis diaria recomendada:** En general, 1 cápsula al día.

● **Presentación:** Envase de 60 cápsulas de 765 mg.

● **Peso neto:** 45,9 g. e



● **Ingredientes por cápsula:** Fósforo (gluconato) 550 mg., Vitamina C 45 mg., Vitamina B<sub>3</sub> 16 mg., Hierro (gluconato) 14 mg., Zinc (gluconato) 10 mg., Vitamina E 10 mg., Vitamina B<sub>5</sub> 3 mg., Vitamina B<sub>2</sub> 1,4 mg., Vitamina B<sub>6</sub> 1,4 mg., Vitamina B<sub>1</sub> 1,1 mg., Cobre (gluconato) 1 mg., Magnesio (gluconato) 1 mg., Vitamina A 700 mcg., Vitamina B<sub>9</sub> 200 mcg., Iodo (gluconato) 130 mcg., Selenio (gluconato) 55 mcg., Biotina 50 mcg., Cromo (gluconato) 25 mcg., Vitamina D<sub>3</sub> 5 mcg., Vitamina B<sub>12</sub> 1 mcg.

**Exento de conservantes, azúcar, sodio, levadura, colorantes, saborizantes artificiales y gluten**



COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

C/ Bosc, 6 - 08184 • Palau-solità i Plegamans-Barcelona - Tel. 93 864 59 20 - [www.comdiet.es](http://www.comdiet.es)