

## ÁCIDO PANGÂMICO VITAMINA B 15

Com uso restrito nos EUA por sua controvérsia, a vitamina B15 é amplamente utilizada na União Soviética e na Europa. A União Soviética considera um nutriente muito importante com ações fisiológicas que pode tratar um enorme número de doenças.

Cientistas soviéticos mostraram que aquele suplemento de ácido pangâmico pode reduzir a formação de ácido láctico em atletas e assim podem minorar a fadiga muscular e aumento de resistência. É comum e regularmente usado na União Soviética para muitos problemas, inclusive alcoolismo e hábito de drogas; problemas mentais como o de envelhecimento e senilidade, dano cerebral mínimo em crianças, autismo, e esquizofrenia; doenças do coração e pressão alta; diabetes; doenças de pele; e envenenamentos químicos.

Nos EUA o Dimethyl Glycine ( DMG ) foi usado como um substituto por se pensar que ele aumenta a produção de ácido pangâmico no corpo humano. DMG combina com ácido gluconico para formar ácido pangâmico. É pensado que o DMG é o componente ativo do ácido pangâmico.

Ácido pangâmico é achado em fontes naturais como: levedo de cerveja, arroz marrom inteiro, sementes de abóbora e de girassol, sangue de carne de boi. OBS: Água e luz solar podem reduzir a potência e disponibilidade de B15 nestes alimentos.

### **Função:**

Ácido Pangâmico é principalmente um doador de metil que ajuda na formação de certos aminoácidos como a Metionina. Pode representar um papel na oxidação de glicose e em respiração de células. Por esta função, pode reduzir hepoxia (oxigênio deficiente) em músculos cardíacos e outros. Junto com a Vitamina E, age como um antioxidante e ajuda a prolongar a vida das células por sua proteção de oxidação.

Ácido Pangâmico oferece excitação moderada aos sistemas endócrinos e nervosos, e pode ajudar no processo de detoxificação.

### **Usos:**

É benéfico para um alcance grande de sintomas, doenças e problemas metabólicos. Pode ser útil em enxaquecas, angina e dor do tórax muscoesquelética, respiração curta, insônia e estresse geral.

Estudos mostraram que B15 abaixa o nível do colesterol proporcionando um apoio nutricional e reduz o risco de doenças cardíacas. Melhora a circulação e oxigenação geral de células e tecidos, em geral é útil em arteriosclerose e hipertensão.

### **Toxicidade:**

Nenhum estudo demonstrou que B15 tivesse algum efeito tóxico, mesmo sendo usada em altas doses. Não apresentou nenhum efeito colateral.

**Dosagem:**

Fazer o uso com Vitamina E e Vitamina B1

50 a 100 mg / dia – dividida em duas tomadas. Tomar preferencialmente junto com o café da manhã e o jantar. Evita-se o desconforto de náusea causado quando o estomago está vazio.

**Referência Bibliográficas:**

Material do fornecedor.