BIO-GYM®

VITAMUSCLES®

Gélules végétales

I- Identification du produit :

Vitamuscle® est un complément alimentaire 100% naturel de la gamme BIOGYM® destiné aux sportifs pour les accompagner pendant leur programme d'entrainement. BIOGYM® Vitamuscle® est composé de vitamines, d'oligoélément, d'oméga 3 et d'acide aminés conçu spécialement pour combler les besoins en nutriments pour les sportifs pendant leurs activités physiques et leurs entrainements d'endurance.

II- Composition :

	Composant	Quantité en Deux (2) gélules
1	Vitamine A	5000 UI
2	Vitamine C	200 mg
3	Vitamine D3	400 UI
4	Vitamine E	100 UI
5	Vitamine B1	80 mg
6	Vitamine B2	80 mg
7	Vitamine B3	35 mg
8	Vitamine B6	80 mg
9	Acide folique	400 µg
10	Vitamine B12	80 µg
11	Biotine	300 µg
12	Vitamine B5	10 mg

	Composant	Quantité en Deux (2) gélules
13	Fer (sous forme Bisglycinate)	18 mg
14	Magnésium (sous forme Bisglycinate)	250 mg
15	Zinc (sous forme sulfate)	20 mg
16	Sélénium (sous forme méthionine)	200 µg
17	Cuivre (sous forme bisglycinate)	2 mg
18	Choline (sous forme de tartrate)	10 mg
19	Myo Inositol	10 mg
20	Arginine	10 mg
21	Lutéine	1 mg
22	Méthionine	10 mg
23	Carnitine	10 mg
24	Taurine	10 mg

III- Les autres composants (excipients) :

Cellulose microcristalline, stéarate de magnésium, silice, arome

IV- Propriétés et vertus : Vitamuscle® est un complément alimentaire 100% naturel composé essentiellement de 13 vitamines (A, D, E, C, B1, B2, B3, B5, B6, B7, B8, B9, B12), de 5 minéraux (Fer, Cuivre, Sélénium, Zinc, magnésium), de 4 acide aminés (Taurine, méthionine, Carnitine, Arginine), de bi tartrate de Choline. Vitamuscle® est destiné aux sportifs pour combler leur besoins en période d'activité physique intense et d'entrainement d'endurance.

V- Données scientifiques sur les composants de Vitamuscle® :

1- La vitamine A[1] : est une vitamine liposoluble qui agit sur le métabolisme des hormones et des lipides. étant une vitamine antioxydant, elle aide à la lutte contre les radicaux libres, dont la formation augmente avec l'activité musculaire intense, et contre les phénomènes inflammatoires (tendinites, œdèmes) et donc peut aider les sportifs en protégeant les muqueuses des agressions extérieures pendant l'entrainement d'endurance

2- La vitamine C[2] : stimule la synthèse du collagène et favorise ainsi la réparation et la cicatrisation des plaies traumatiques et chirurgicales

3- La vitamine D[3] : est nécessaire à la santé et à la robustesse du squelette humain. Elle est hypercalcémiante et minéralisante. Par ses différentes actions, elle va maintenir un pool phosphocalcique disponible pour la minéralisation osseuse, la vitamine D augmente la testostérone, les taux élevées de testostérone augmentent non seulement la motivation dans la pratique sportive, mais aussi une masse musculaire plus importante et un meilleur potentiel pour la performance sportive en général.

4- La vitamine E[4] : est un antioxydant liposoluble non enzymatique et puissant, capable de récupérer et de neutraliser les radicaux libres (ROS). La vitamine E a la capacité de protéger contre le stress oxydatif tout en améliorant l'endurance physique.

5- Les vitamines B[5] : Un apport adapté en vitamines B est important afin de permettre une production d'énergie idéale ainsi que la construction et la réparation du tissu musculaire. Les vitamines du groupe B ont deux fonctions principales qui ont un rôle dans la réalisation d'un exercice physique. La vitamine B1 (thiamine), la vitamine B2 (riboflavine) et la vitamine B6 (pyridoxine), participent à la production d'énergie pendant l'exercice, tandis que la vitamine B12 est essentielle à la production de globules rouges, à la synthèse des protéines, à la réparation et à l'entretien des tissus.

6- le Fer[6] : est un minéral essentiel qui joue un rôle crucial dans la formation de l'hémoglobine qui est la protéine qui transporte l'oxygène dans le sang, si les muscles ne reçoivent pas la quantité nécessaire d'oxygène cela entraine une fatigue précoce, une performance réduite et une récupération plus lente

7- Le magnésium[7] : est un cofacteur impliqué dans de nombreux systèmes enzymatiques, étant nécessaire à la production de protéines. Le bon fonctionnement des systèmes nerveux et musculaire, Les athlètes de haut niveau représentent une catégorie de population prédisposée à une carence en magnésium en raison de pertes urinaires et sudorifiques accrues, et en cas de disciplines lourdes, en raison d'une diminution de l'apport alimentaire, le magnésium augmentait l'endurance physique et amélioré les indices de force et le métabolisme musculaire

8- Le sélénium[8] : le Sélénium Rôle antioxydant majeur chez le sportif, en liaison étroite avec la vitamine E. Le Sélénium conditionne l'activité des enzymes anti-oxydantes, Cette activité anti-oxydante permet d'éliminer les peroxydes toxiques issus de la respiration cellulaire à l'effort. Il participe à la régénération de la vitamine C et E.

9- Le Cuivre[9] : Le cuivre (Cu) permet la synthèse du collagène assurant la solidité des os

10- La méthionine[10] : est un acide aminé essentiel que le corps n'est pas en mesure de fabriquer par lui-même la méthionine est indispensable pour la synthèse des protéines, de plus en tant que molécule soufrée, elle participe a la protection contre les radicaux libres. Ces deux caractéristiques lui procurent un effet de soutien dans la récupération musculaire

11- La taurine[11] : est efficace pour booster l'énergie, elle a été identifiée comme étant un neurotransmetteur et intervient également dans les fonctions cardiaques et musculaires, notamment en renforçant a contractilité cardiaque. Aussi il agit comme un antioxydant pour combattre les radicaux libres, souvent à l'origine des dommages cellulaires

VI- Conseils d'utilisation :

Deux gélules par jour :

- **Le matin** : une (1) gélule
- **Le soir** : Une (1) gélule

VII- Durée d'utilisation conseillée :

Pour un résultat optimal, Il est conseillé de prendre BIOGYM® **VITAMUSCLE®** pendant (3) mois à renouveler en cas de besoins.

VIII- Précautions d'emploi :

- Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.
- Déconseillé en cas d'allergie à l'un des composants.

XI- Conservation :

- Conserver dans un endroit sec moins de 25°C.
- Conserver hors de portée des enfants.

Les références scientifiques

(1) https://sante.journaldesfemmes.fr/fiches-medicaments/2699707-liposoluble-definition-vitamines-medicaments-hormone/

(2) https://www.auparadisduthe.com/blog/vitamine-c-et-cicatrisation/

(3) https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=vitamine_e_ps

(4) https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/Plantes Supplements/Fiche.aspx?doc=complexe-vitamines-b_ps

(5) https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=complexe-vitamines-b_ps

(6) https://www.marnys.com/fr/magazine/le-fer-mineral-essentiel-pour-notre-organisme/

(7) https://www.efsa.europa.eu/fr/press/news/150728

(8) https://doctonat.com/selenium-bienfaits-dosages/

(9) https://www.le-rhumato.fr/arthrose-et-cuivre/

(10) https://doctonat.com/methionine/

(11) https://www.vidal.fr/parapharmacie/complements-alimentaires/taurine.html

BIO-GYM®

فيتا موسكل®

I- ماهو فيتاموسكل® :

هو مكمل غذائي 100% طبيعي من المجموعة بوجيم® مخصص للرياضيين لدعمهم خلال برنامجهم التدريبي، يتكون فيتاموسكل® من الفيتامينات والمعادن بالاضافة إلى الأوميجا 3 والاحماض الامينية المصممة خصيصًا لتلبية الاحتياجات الخطابية للرياضيين أثناء أنشطتهم البدنية وتدريبات التحمل المكثفة

II- التركيبة :

	العناصر	الكمية في كبسولتين (2)
1	فيتامين أ	5000 وحـ
2	فيتامين ج	200 ملغ
3	فيتامين د3	400 وحـ
4	فيتامين ه	100 وحـ
5	فيتامينات ب 1	80 ملغ
6	فيتامينات ب 2	80 ملغ
7	فيتامينات ب 3	35 ملغ
8	فيتامينات ب 6	80 ملغ
9	حمض الفوليك	400 ميكرو غ
10	فيتامينات ب 12	80 ميكرو غ
11	البيوتين	300 ميكرو غ
12	فيتامين ب5	10 ملغ

	العناصر	الكمية في كبسولتين (2)
13	الحديد (في شكل سيستيمات الحديد)	18 ملغ
14	المغنيسيوم (في شكل بيسيتيمات المغنيسيوم)	250 ملغ
15	الزنك (في شكل كبريتات الزنك)	20 ملغ
16	السلينيوم (في شكل ميثيونين)	200 ميكرو غ
17	النحاس (في شكل بيسيتيمات النحاس)	2 ملغ
18	الكولين (في شكل ثاني تارترات الكولين)	10 ملغ
19	ميو انوزيتول	10 ملغ
20	ل-ارجنين	10 ملغ
21	لوتين	1 ملغ
22	ميثيونين	10 ملغ
23	كارنيتين	10 ملغ
24	التورين	10 ملغ

III- خصائص وفوائد فيتاموسكل® :

, هو مكمل غذائي طبيعي 100% يتكون من 13 فيتامين(أ ,د, ه, س, ب1, ب2, ب3, ب5, ب6, ب7, ب8, ب9, ب12) ,5 معادن (الحديد، النحاس، السيلينيوم، الزنك، المغنيسيوم), 4 أحماض امينية (تورين، ميثيونين، كارنيتين، أرجينين) و ثنائي ترترات الكولين. فيتاموسكل® مخصص للرياضيين لتلبية احتياجاتهم خلال فترات النشاط البدني المكثف والتدريب على التحمل

IV- بيانات علمية عن مكونات فيتاموسكل® :

- **فيتامين أ[1]** : هو فيتامين قابل للذوبان في الدهون، ويلعب دورًا مهمًا في الحديد من العمليات الحيوية في الجسم، بما في ذلك حماية الخلايا من التلف. مما يساعد الرياضيين على تقليل خطر الاصابة بالامراض المزمنة، وضد الالتهاب (التهاب الاوتار، الوذمة) وبالتالي يمكن أن يساعد الرياضيين عن طريق حماية الاغشية المخاطية من التأثيرات الخارجية أثناء تحريبات التحمل
- **فيتامين س[2]** : يحفز انتاج الكولاجين وبالتالي يعزز إصلاح وشفاء الجروح بسرعة بعد التدريب
- **فيتامين د[3]** : ضروري لصحة ومتانة الهيكل العظمي، يساعد على امتصاص الكالسيوم والمعادن في الدم، ومنه تقوية بنية العظام، يزيد مستويات انتاج هرمون التستوستيرون ومنه كتلة عضلية اكبر وامكانيات أفضل للاحتمال الرياضي بشكل عام
- **فيتامين ه[4]** : هو أحد مضادات الاكسدة القوية غير الانزيمية القابلة للذوبان في الدهون والقادرة على التخلص من أنواع الجذور الحرة. يتمتع فيتامين ه بالقدرة على حماية العضلات من التأكسد مع تحسين القدرة على التحمل البدني

- **فيتامينات ب[5]** : يعد تناول كمية كافية من فيتامينات ب أمرًا مهمًا لتمكين إنتاج الطاقة المثالي بالاضافة إلى بناء وإصلاح الانسجة العضلية. تؤدي فيتامينات المجموعة ب وظيفتين (رئيسيتين) تلعبان دورًا في أداء التمارين البدنية. ويشارك فيتامين ب1 (الثيامين)، وفيتامين ب2 (الريبوفلافين)، وفيتامين 6 (البيريدوكسين)، في إنتاج الطاقة أثناء ممارسة الرياضة. بينما فيتامين 12 وفيتامين ب9 ضروري لانتاج خلايا الدم الحمراء، وتركيب البروتينات، وإصلاح الانسجة وصيانتها
- **الحديد[6]** : هو معدن أساسي يلعب دورًا أساسيًا في تكوين الهيموجلوبين، وهو البروتين الذي ينقل الاكسجين في الدم، إذا لم تتلقى العضلات الكمية اللازمة من الاكسجين فإن ذلك يؤدي إلى التعب المبكر والخفاض لاحتمال وبحة، الاستشفاء
- **المغنيسيوم[7]** : عامل مساعد يشارك في العديد من الانظمة الانزيمية، وهو ضروري لانتاج البروتينات وعمل الجهازين العصبي والعضلي، يمثل الرياضيون رفيعو المستوى فئة من المعرضين لنقص المغنيسيوم بسبب زيادة في انتاج البول والعرق، وفي حالة النحصصات الرياضية الثقيلة، بسبب الخفاض المدخول الغذائي، يزيد المغنيسيوم من النشاط البدني والقدرة على التحمل وتحسين مؤشرات القوة والتمثيل الغذائي للعضلات
- **السيلينيوم[8]** : مضاد للاكسدة رئيسي لدى الرياضيين، يرتبط ارتباطا وثيقا بفيتامين. السيلينيوم يضبط نشاط الانزيمات المضادة للاكسدة. هذا النشاط المضاد للاكسدة يجعل من الممكن التخلص من البيروكسيدات السامة الناتجة عن التنفس الخلوي يشارك في تجديد فيتامين س و ه
- **الميثيونين[9]** : هو حمض امينى اساسي، لا يستطيع الجسم إنتاجه بمفرده، والميثيونين ضروري لتركيب الاروتين، علاوة على ذلك، فهو كبرتي، كبريت يشارك في الحماية ضد الجذور الحرة. توفر هاتان الخاصيتان تأثيرًا دافعًا في استعادة بنية العضلات
- **التورين[10]** : فعال في تعزيز الطاقة، ناقل عصبي ويشارك أيضًا في وظائف القلب والعضلات، و ما سيما عن طريق تقوية انقباض عضلات القلب، يعمل أيضا كمضاد للاكسدة لمحاربة الجذور الحرة التي غالبًا ما تسبب تلف الخلايا

V- نصائح الاستعمال :

كبسولتين يوميا :

- **صباحاً**: كبسولة واحدة (1)
- **في المساء**: كبسولة واحدة (1)

VI- مدة الاستخدام الموصى بها :

- للحصول على أفضل النتائج، فمن المستحسن أن تأخذ مكمل فيتاموسكل® لمدة (3) أشهر قابلة للتجديد

VII- احتياطات الاستعمال :

- لا تتجاوز الجرعة اليومية الموصى بها
- لا ينصح به في حالة الحساسية اي من المكونات

XI- الحفظ :

- يحفظ في مكان جاف عند درجة حرارة أقل من 25 درجة مئوية
- يحفظ بعيدا عن متناول الاطفال

المراجع العلمية

(1) https://sante.journaldesfemmes.fr/fiches-medicaments/2699707-liposoluble-definition-vitamines-medicaments-hormone/

(2) https://www.auparadisduthe.com/blog/vitamine-c-et-cicatrisation/

(3) https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=vitamine_e_ps

(4) https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/Plantes Supplements/Fiche.aspx?doc=complexe-vitamines-b_ps

(5) https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=complexe-vitamines-b_ps

(6) https://www.marnys.com/fr/magazine/le-fer-mineral-essentiel-pour-notre-organisme/

(7) https://www.efsa.europa.eu/fr/press/news/150728

(8) https://doctonat.com/selenium-bienfaits-dosages/

(9) https://www.le-rhumato.fr/arthrose-et-cuivre/

(10) https://doctonat.com/methionine/

(11) https://www.vidal.fr/parapharmacie/complements-alimentaires/taurine.html

المكملات الغذائية ا تجل محل نظام غذائي متنوع ومتوازن ونمط حياة صحي

تصفحوا موقعنا الإلكتروني

www.scipharma.dz