

A stylized green plant logo with three leaves, positioned above the brand name. The plant is drawn with thick, textured green strokes.

midas[®]

ECO BIO COSMESI

BENVENUTE

I benefici delle Vitamine nei prodotti Midas



Le Vitamine sono sostanze organiche che il corpo umano non sintetizza oppure, per alcune, vengono sintetizzate in parte e in quantità insufficienti.

Come si vede dal disegno qui a fianco, le vitamine derivano da determinati alimenti che abitualmente assumiamo nella nostra dieta.

Un'alimentazione quanto più varia consente di assumere tutta la gamma delle vitamine in modo completo affinché il corpo rimanga sano nel tempo.

I benefici delle Vitamine nei prodotti Midas



Le vitamine aggiunte nei prodotti cosmetici, soprattutto antiage, si legano ad altre sostanze come sali minerali e proteine per svolgere una specifica rendendo la pelle più sana.

Le funzioni più importanti delle vitamine in cosmesi sono:

- **Funzione Antiossidanti;**
- **Funzione Stabilizzanti;**
- **Funzione di prevenzione e trattamento di molti inestetismi.**

I benefici delle Vitamine nei prodotti Midas

VITAMINE LIPOSOLUBILI

Vitamina	Fonti	Funzioni principali	Carenza
A (retinolo)	Olio di fegato di pesce, latte, formaggi, uova, carote, verdure a foglia larga, albicocche	Costituisce la rodopsina, azione protettiva contro il cancro	Disturbi visivi, maggiore incidenza tumori
D (colecalfiferolo)	Olio di fegato di pesce, uova, latte, pesce azzurro	Regola il metabolismo del calcio	Rachitismo nei bambini, osteomalacia negli adulti
E (tocoferolo)	Verdure a foglia larga, semi e frutti oleosi, fegato, uova, latticini	Protegge lipidi dall'ossidazione (antiossidante), antitumorale, antiaterosclerotica, additivo	Accumulo perossidi lipidici, anemia, malattie cronico-degenerative
K	Flora intestinale, ortaggi	Attivazione della protrombina, metabolismo del Ca	Emorragie

Le Vitamine Liposolubili si assorbono assieme ai grassi alimentari e si accumulano nel fegato oppure negli strati adiposi.

Queste vitamine si possono accumulare nell'organismo per un lungo periodo e per essere assunte richiedono la presenza di grassi per essere assorbite correttamente.

I benefici delle Vitamine nei prodotti Midas



La Vitamina E (tocoferolo) si può trovare in oli vegetali spremuti a freddo (come **olio di girasole, olio di oliva e olio di germe di grano**), **noci e semi (mandorle, nocciole)**, **verdure a foglia verde (spinaci, broccoli)** e **cereali integrali**.

Benefici:

- **Favorisce la salute della pelle, proteggendola dall'invecchiamento precoce e da danni esterni.**
- **Supporta il sistema immunitario.**
- **Promuove la salute cardiovascolare grazie al suo effetto protettivo sui vasi sanguigni**
- **Agisce da conservante naturale nelle soluzioni oleose**

Le Vitamine nei prodotti Midas Eco Bio

VITAMINE IDROSOLUBILI

Vitamina	Fonti	Funzioni principali	Carenza
B₁ (tiamina)	Lievito di birra, uova, legumi, frutta, fegato	Coenzima metabolismo idrati carbonio	Beri-beri
B₂ (riboflavina)	Cereali, latte, uova, fegato, pesce	Costituisce il FAD (redox)	Alterazioni oculari, cutanee
H (biotina)	Lievito di birra, carne Legumi, fegato	Metabolismo idrati C, lipidi, (carbossilazioni)	Dermatiti, astenia Dolori muscolari
PP	Lievito di birra, carne Fegato, pesce, legumi	Costituisce NAD ⁺ e NADP ⁺ (redox)	Pellagra
B₆ (piridossina)	Lievito, fegato, frutta, Cervello, verdura, latte	Coenzima metabolismo amminoacidi	Alterazioni neurologiche
B₉ (acido folico)	Lievito, fegato, spinaci Asparagi, verdure	Trasmissione impulsi nervosi, sintesi DNA	Disturbi nervosi, anemie
B₁₂ (cianocobalamina)	Origine animale	Proliferazione e maturazione cellulare	Disturbi digestivi-nervosi, anemia
C (acido ascorbico)	Frutta e verdura fresca	Antiossidante, stimolante S.I., redox	Scorbuto, minore resistenza infez.

Le vitamine idrosolubili sono quelle che **si sciolgono in acqua e non vengono immagazzinate a lungo nell'organismo.**

Di conseguenza, è necessario assumerle regolarmente attraverso l'alimentazione, poiché eventuali eccessi vengono eliminati con l'urina.

I benefici delle Vitamine nei prodotti Midas



La vitamina B5 (Acido Pantotenico) è ampiamente distribuita in molti alimenti, il che rende rara una sua carenza.

Tra le principali fonti:

- **Carne:** pollo, manzo, fegato
- **Uova**
- **Cereali integrali**
- **Legumi:** lenticchie, fagioli
- **Verdure:** broccoli, cavolfiori, patate dolci
- **Frutta secca:** noci, nocciole
- **Latte e derivati:** yogurt, formaggio

I benefici delle Vitamine nei prodotti Midas



Funzioni principali della vitamina B5:

1. Favorisce **la rigenerazione di pelle e mucose**;
2. Favorisce **la resistenza allo stress** perché promuove la produzione di cortisolo e adrenalina da parte delle ghiandole surrenali;
3. E' un **ottimo antinfiammatorio**
4. Collabora **alla formazione della Carnitina**, la proteina dei capelli, delle unghie, ecc.;
5. Promuove **la produzione di energia** perché collabora alla conversione di carboidrati, grassi e proteine in energia.

I benefici delle Vitamine nei prodotti Midas



In quali prodotti Midas trovo la Vitamina B5?



I benefici delle Vitamine nei prodotti Midas



Fonti alimentari ricche di vitamina B2 (Lattoflavina o Riboflavina):

- **Latticini** (latte, yogurt, formaggi)
- **Carne** (soprattutto fegato)
- **Uova**
- **Verdure a foglia verde** (spinaci, bietole)
- **Mandorle**
- **Cereali integrali**

I benefici delle Vitamine nei prodotti Midas



Principali funzioni della vitamina B2:

- **Converte carboidrati, proteine e grassi in energia;**
- **E' importante per l'elasticità della pelle, degli occhi e del sistema nervoso;**
- **Si consiglia in caso di Dermatite Seborroica (con Vitamina B5), tagli o fessurazioni labiali, stomatiti e forfora (con Vitamina B5);**
- **Le donne in gravidanza sono a rischio carenza;**
- **La pelle troppo grassa è indice di carenza di vitamina B2**
- **Aiuta nell'assorbimento di ferro e Vitamina B6**
- **Collabora alla produzione di globuli rossi**

I benefici delle Vitamine nei prodotti Midas



Le fonti alimentari ricche di vitamina B3/PP (niacina):

- **Carne magra** (pollo, tacchino, manzo)
- **Pesce** (tonno, salmone)
- **Legumi** (fagioli, lenticchie)
- **Cereali integrali**
- **Frutta secca, come arachidi**
- **Funghi**

I benefici delle Vitamine nei prodotti Midas

Funzioni della Vitamina B3:

- Svolge un ruolo cruciale nel **metabolismo energetico** e nella **sintesi di DNA e ormoni**.
- Contribuisce al funzionamento del **sistema nervoso**, alla **salute della pelle e alla digestione**.
- E' un **vasodilatatore**, quindi aiuta a migliorare la **circolazione del sangue**;
- Collabora nell'eliminazione del **colesterolo**
- Aiuta a **detossinare l'organismo**
- (Un tempo la mancanza di Vitamina B3 causava la **pellagra**)



I benefici delle Vitamine nei prodotti Midas

In quali prodotti Midas trovo la Vitamina B2 e B3?

