



Solution NO STRESS FLASH

200 µg de **Acide folique** (100% AR Vit B9) :

La vitamine B9 est une vitamine hydrosoluble, en partie synthétisée par le corps, mais aussi très présente dans l'alimentation. La vitamine B9 est synthétisée chez l'homme de manière endogène par les bactéries de la flore intestinale, mais la quantité produite par celle-ci étant insuffisante pour couvrir les besoins quotidiens de l'organisme, il est indispensable d'en consommer quotidiennement par le biais de l'alimentation et/ou de la supplémentation.

Elle possède de nombreuses propriétés et est souvent utilisée en usage thérapeutique, notamment lors des grossesses. La vitamine B9 participe à la croissance, mais aussi à la reconstitution de l'ADN et au fonctionnement du système nerveux. La vitamine B9 est nécessaire au bon fonctionnement du système nerveux central (elle intervient dans la synthèse de neurotransmetteurs tels que la sérotonine) et celui du système immunitaire.