VITAMINA B15

(Faz parte do complexo B)

Sinonímia: ácido pangânico, N-N dimetil glicina

13.1 FUNÇÃO

Prolonga a vida das células. Rápida recuperação da fadiga. Estimula as respostas imunológicas. Neutraliza o desejo de beber, previne ressacas e protege o fígado da cirrose hepática. Intervém como biocatalisador nos processos de transmetilação, como antianóxico na anoxia histiotóxica.

13.2 CLASSIFICAÇÃO

Hidrossolúvel

13.3 DEFICIÊNCIA

Não tem sido descritos quadros carenciais.

13.4 EXCESSO

Não tem sido descritos quadros de hiperdosificação.

13.5 FONTES

Sementes de damasco.