

1 Δεκεμβρίου 2009

## Οι υδατοδιαλυτές βιταμίνες δυναμώνουν τον οργανισμό

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η βιταμίνη C φροντίζει να υπάρχει σταθερότητα στους συνδετικούς ιστούς.

Η βιταμίνη B1 δυναμώνει την αντοχή. Η B2 δίνει περισσότερη ενέργεια, η B6 αυξάνει την δύναμη του αμυντικού συστήματος και η B12 βοηθάει για την ανάπτυξη των κυττάρων. Χωρίς τις υδατοδιαλυτές βιταμίνες δεν μπορεί κανένας οργανισμός να επιζήσει. ([περισσότερα...](#))