

Vitamine B12 1000 mcg 120 Comprimés à Croquer

EAN: 8436583690758 FABRICANTE: NATURBITE



La vitamine B12 est essentielle pour les végétaliens et les végétariens. C'est une vitamine essentielle pour prévenir l'anémie ou la carence en fer, prévenir la fatigue ou la fatigue, augmenter les défenses de notre corps et régénérer les muscles.

LA DESCRIPTION

Qu'est-ce que la vitamine B12 et à quoi sert-elle ?

La vitamine B12 joue un rôle très important dans la croissance de la personne, contribue au développement normal du système nerveux. Cette vitamine est soluble dans l'eau. Sa fonction est de protéger les cellules nerveuses. Il est vital pour la formation du sang (globules rouges, globules blancs et plaquettes). Il est essentiel, car il fournit l'oxygène des poumons aux organes et aux tissus.

Quelles sont les conséquences d'une carence en vitamine B12 ?

Le manque de B12 entraîne une anémie pernicieuse due à l'inhibition de la méthionine synthase, une enzyme qui catalyse la formation de méthionine, un acide aminé qui se transforme dans un processus cyclique en S-adénosylméthionine, un composé qui inhibe la formation de méthyltétrahydrofolate.

Quels sont les principaux bienfaits de la vitamine B12 ?

Prévient l'anémie. Ceci est réalisé grâce à son intervention directe dans la formation de l'érythropoïèse (globules rouges), ainsi que dans la synthèse de l'hémoglobine contenue dans le sang.

Évitez la fatigue. Il joue un rôle clé dans la transformation des glucides en glucose, qui à son tour produit de l'énergie.

Améliore le fonctionnement du système immunitaire. L'apport de B12 augmente les défenses de l'organisme contre les micro-organismes bactériens et les agents virulents, tout cela grâce au fait qu'il augmente activement la présence d'acide folique dans l'organisme.

Régénère les muscles. Il aide positivement à la régénération des muscles, ceci grâce à son action dans la transformation des acides gras en énergie, permettant un remplacement des tissus usés ou morts.

Quelle est la dose quotidienne recommandée de Vitamine B12 Naturbite ?



Vitamine B12 1000 mcg 120 Comprimés à Croquer

EAN: 8436583690758 FABRICANTE: NATURBITE



Un comprimé doit être pris quotidiennement, de préférence avec de la nourriture.

Existe-t-il des contre-indications à la prise de Vitamine B12 ?

Il n'est pas recommandé de le prendre avec de la vitamine C, car cette dernière annule son absorption.

Dois-je tenir compte des recommandations lors de la prise de vitamine B12 ?

Une consommation excessive peut avoir un effet laxatif. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Quelle quantité de vitamine B12 un comprimé apporte-t-il ?

Un comprimé fournit 1000 µg

