

## Vitamina B12 1000 mcg 120 Compresse Masticabili

EAN: 8436583690758 FABRICANTE: NATURBITE



La vitamina B12 è essenziale per vegani e vegetariani. È una vitamina essenziale per prevenire l'anemia o la carenza di ferro, previene l'affaticamento o la stanchezza, aumenta le difese del nostro corpo e rigenera i muscoli.

### DESCRIPCIÓN

#### Cos'è la vitamina B12 e a cosa serve?

La vitamina B12 svolge un ruolo molto importante nella crescita umana, contribuendo al normale sviluppo del sistema nervoso. Questa vitamina è solubile in acqua. La sua funzione è quella di proteggere le cellule nervose. È vitale per la formazione del sangue (globuli rossi, globuli bianchi e piastrine). È essenziale poiché fornisce ossigeno dai polmoni agli organi e ai tessuti.

#### Quali conseguenze ha la carenza di vitamina B12?

La carenza di B12 provoca anemia perniziosa dovuta all'inibizione della metionina sintasi, un enzima che catalizza la formazione di metionina, un amminoacido che viene trasformato in un processo ciclico in S-adenosilmetionina, un composto che inibisce la formazione di metiltetraidrofolato.

#### Quali sono i principali benefici della vitamina B12?

**Previene l'anemia.** Ciò si ottiene grazie al suo intervento diretto nella formazione dell'eritropoiesi (globuli rossi), nonché nella sintesi dell'emoglobina contenuta nel sangue.

**Evitare la fatica.** Svolge un ruolo fondamentale nella trasformazione dei carboidrati in glucosio, che a sua volta produce energia.

**Migliora il funzionamento del sistema immunitario.** L'assunzione di B12 aumenta le difese dell'organismo contro microrganismi batterici e agenti virulenti, tutto grazie al fatto che aumenta attivamente la presenza di acido folico nell'organismo.

**Rigenera i muscoli.** Aiuta positivamente la rigenerazione dei muscoli, grazie alla sua azione nella trasformazione degli acidi grassi in energia, consentendo la sostituzione dei tessuti usurati o morti.

#### Qual è la dose giornaliera raccomandata di Vitamina B12 Naturbite?



## Vitamina B12 1000 mcg 120 Comprese Masticabili

EAN: 8436583690758    FABRICANTE: NATURBITE



Dovresti assumere una compressa al giorno, preferibilmente durante il cibo.

### **Ci sono controindicazioni durante l'assunzione di vitamina B12?**

Si sconsiglia l'assunzione insieme alla vitamina C, poiché quest'ultima ne annulla l'assorbimento.

### **Dovrei tenere in considerazione qualche consiglio quando prendo la vitamina B12?**

Un consumo eccessivo può avere un effetto lassativo. Non superare la dose giornaliera raccomandata.

### **Quanta vitamina B12 fornisce una compressa?**

Una compressa fornisce 1000 µg

