

Vitamin B12 1000 mcg 120 Kautabletten

EAN: 8436583690758 FABRICANTE: NATURBITE



Vitamin B12 ist für Veganer und Vegetarier unerlässlich. Es ist ein essentielles Vitamin zur Vorbeugung von Blutarmut oder Eisenmangel, beugt Müdigkeit oder Ermüdung vor, stärkt die Abwehrkräfte unseres Körpers und regeneriert die Muskulatur.

DESCRIPCIÓN

Was ist Vitamin B12 und wozu dient es?

Vitamin B12 spielt eine sehr wichtige Rolle im menschlichen Wachstum und trägt zur normalen Entwicklung des Nervensystems bei. Dieses Vitamin ist wasserlöslich. Seine Funktion besteht darin, Nervenzellen zu schützen. Es ist lebenswichtig für die Bildung von Blut (rote Blutkörperchen, weiße Blutkörperchen und Blutplättchen). Es ist wichtig, da es die Organe und Gewebe mit Sauerstoff aus der Lunge versorgt.

Welche Folgen hat ein Vitamin-B12-Mangel?

Der Mangel an B12 führt zu einer perniziösen Anämie aufgrund der Hemmung der Methioninsynthese, einem Enzym, das die Bildung von Methionin katalysiert, einer Aminosäure, die in einem zyklischen Prozess in S-Adenosylmethionin umgewandelt wird, einer Verbindung, die die Bildung von Methyltetrahydrofolat hemmt.

Was sind die Hauptvorteile von Vitamin B12?

Verhindert Anämie. Dies wird durch seinen direkten Eingriff in die Bildung der Erythropoese (rote Blutkörperchen) sowie die Synthese des im Blut enthaltenen Hämoglobins erreicht.

Vermeide Müdigkeit. Es spielt eine grundlegende Rolle bei der Umwandlung von Kohlenhydraten in Glukose, die wiederum Energie produziert.

Verbessert die Funktion des Immunsystems. Die Einnahme von B12 erhöht die Abwehrkräfte des Körpers gegen bakterielle Mikroorganismen und virulente Erreger, und zwar dank der Tatsache, dass es aktiv die Präsenz von Folsäure im Körper erhöht.

Regeneriert die Muskulatur . Es hilft positiv bei der Regeneration der Muskeln, da es Fettsäuren in Energie umwandelt und so abgenutztes oder abgestorbenes Gewebe ersetzt.



Vitamin B12 1000 mcg 120 Kautabletten

EAN: 8436583690758 FABRICANTE: NATURBITE



Was ist die empfohlene Tagesdosis von Vitamin B12 Naturbite?

Sie sollten täglich eine Tablette einnehmen, vorzugsweise zu einer Mahlzeit.

Gibt es Kontraindikationen bei der Einnahme von Vitamin B12?

Es wird nicht empfohlen, es zusammen mit Vitamin C einzunehmen, da dieses die Aufnahme verhindert.

Sollte ich bei der Einnahme von Vitamin B12 irgendwelche Empfehlungen beachten?

Übermäßiger Verzehr kann eine abführende Wirkung haben. Überschreiten Sie nicht die empfohlene Tagesdosis.

Wie viel Vitamin B12 liefert eine Tablette?

Eine Tablette liefert 1000 µg

