

## Vitamina B12 1000 mcg 120 Comprimits masticables

EAN: 8436583690758    FABRICANTE: NATURBITE



*La Vitamina B12 és indispensable per a les persones veganes i vegetarianes. És una vitamina indispensable per prevenir l'anèmia o el dèficit de ferro, evita la fatiga o el cansament, augmenta les defenses del nostre organisme i regenera els músculs.*

### DESCRIPCIÓ

#### Què és i per a què serveix la Vitamina B12?

La vitamina B12 exerceix un paper molt important en el creixement de la persona, contribueix amb el desenvolupament normal del sistema nerviós. Aquesta vitamina és hidrosoluble. La seva funció és protegir les cèl·lules nervioses. És vital per a la formació de la sang (glòbuls vermells, glòbuls blancs i les plaquetes). És indispensable, ja que subministra l'oxigen des dels pulmons als òrgans i teixits.

#### Quines conseqüències té el dèficit de Vitamina B12?

La manca de B12 porta com a conseqüència anèmia perniciosa per inhibició de la metionina sintasa, enzim que catalitza la formació de metionina, un aminoàcid que es transforma en un procés cíclic a S-adenosilmetionina, compost que inhibeix la formació de metiltetrahidrofolat.

#### Quins són els principals beneficis de la Vitamina B12?

Prevé l'anèmia. Això s'aconsegueix gràcies a la seva intervenció directa en la formació d'eritropoesi (glòbuls vermells), així com la sintetització de l'hemoglobina continguda a la sang.

Evita la fatiga. Exerceix un paper fonamental en la transformació de carbohidrats en glucosa, cosa que alhora produeix energia.

Millora el funcionament del sistema immunitari. La ingesta de B12 eleva les defenses del cos contra els microorganismes bacterians i agents virulents, tot gràcies al fet que eleva la presència d'àcid fòlic de manera activa a l'organisme.

Regenera els músculs. Ajuda positivament a la regeneració dels músculs, això a causa de la seva actuació en la transformació dels àcids grassos en energia, permetent un reemplaçament del teixit desgastat o mort.

#### Quina és la dosi diària recomanada de Vitamina B12 Naturbite?



## Vitamina B12 1000 mcg 120 Comprimits masticables

**EAN:** 8436583690758    **FABRICANTE:** NATURBITE



Cal prendre un comprimit al dia, preferiblement amb aliments.

### **Hi ha alguna contraindicació en prendre Vitamina B12?**

No es recomana ingerir-la juntament amb la vitamina C, ja que aquesta darrera anul·la la seva absorció.

### **He de tenir en compte alguna recomanació quan prengui Vitamina B12?**

Un consum excessiu pot tenir efectes laxants. No superar la dosi diària recomanada.

### **Quina quantitat de Vitamina B12 aporta un comprimit?**

Un comprimit aporta 1000 µg

