

## Vitamin B12 1000 mcg 120 tugtabletter

EAN: 8436583690758    FABRICANTE: NATURBITE



Vitamin B12 är viktigt för veganer och vegetarianer. Det är ett viktigt vitamin för att förhindra järnbristanemi, förhindrar trötthet eller trötthet, ökar vår kropps försvar och regenererar muskler.

### DESCRIPCIÓN

#### Vad är vitamin B12 och vad är det till för?

Vitamin B12 spelar en mycket viktig roll i mänsklig tillväxt och bidrar till den normala utvecklingen av nervsystemet. Detta vitamin är vattenlösligt. Dess funktion är att skydda nervceller. Det är avgörande för bildandet av blod (röda blodkroppar, vita blodkroppar och blodplättar). Det är viktigt, eftersom det tillför syre från lungorna till organ och vävnader.

#### Vilka konsekvenser får vitamin B12-brist?

Bristen på B12 resulterar i pernicios anemi på grund av hämningen av metioninsyntas, ett enzym som katalyserar bildningen av metionin, en aminosyra som omvandlas i en cyklisk process till S-adenosylmetionin, en förening som hämmar bildningen av metyltetrahydrofolat.

#### Vilka är de viktigaste fördelarna med vitamin B12?

**Förebygger anemi.** Detta uppnås tack vare dess direkta ingripande i bildandet av erythropoes (röda blodkroppar), såväl som syntesen av hemoglobin som finns i blodet.

**Undvik trötthet.** Det spelar en grundläggande roll i omvandlingen av kolhydrater till glukos, som i sin tur producerar energi.

**Förbättrar immunsystemets funktion.** Intaget av B12 ökar kroppens försvar mot bakteriella mikroorganismer och virulenta ämnen, allt tack vare att det aktivt ökar närvaron av folsyra i kroppen.

**Regenererar musklerna** . Det hjälper positivt till förnyelsen av muskler, på grund av dess verkan vid omvandlingen av fettsyror till energi, vilket möjliggör ersättning av sliten eller död vävnad.

#### Vilken är den rekommenderade dagliga dosen av Vitamin B12 Naturbite?

Du bör ta en tablett om dagen, helst med mat.



## Vitamin B12 1000 mcg 120 tuggtabletter

EAN: 8436583690758    FABRICANTE: NATURBITE



### Finns det några kontraindikationer när du tar vitamin B12?

Det rekommenderas inte att ta det tillsammans med vitamin C, eftersom det senare avbryter dess absorption.

### Ska jag ta hänsyn till några rekommendationer när jag tar vitamin B12?

Överdriven konsumtion kan ha en laxerande effekt. Överskrid inte den rekommenderade dagliga dosen.

### Hur mycket vitamin B12 ger en tablett?

En tablett ger 1000 µg

