



# Naturell

## METYLO-B12 500

500 µg wit. B<sub>12</sub>

SUPLEMENT DIETY

bez cukru i laktozy, bezglutenowy

Vegan 

Naturell Metylo-B12 500 to suplement diety o wysokiej zawartości witaminy B12 w formie metylokobalaminy. Metylokobalamina jest aktywną formą witaminy B12 i w porównaniu do cyjanokobalaminy charakteryzuje się wyższym stopniem przenikania do tkanek, mniejszym wydalaniem z moczem i potwierdzonym bezpieczeństwem<sup>1</sup>.

### Właściwości witaminy B<sub>12</sub>:

Witamina B<sub>12</sub> należy do grupy witamin rozpuszczalnych w wodzie. Charakteryzuje się skomplikowaną budową - jest złożonym związkiem kompleksowym kobaltu, bardzo rzadko występującym w przyrodzie. Praktycznie nie występuje ona w świecie roślinnym. Głównym źródłem tej witaminy w diecie są produkty pochodzenia zwierzęcego: wątroba wołowa i wieprzowa, wątróbka kurza, żółtko jaja kurzego oraz niektóre owoce morza i ryby<sup>2,3</sup>.

### Ważne informacje o produkcie:



Bez cukru



Bez laktozy



Bezglutenowy

produkt odpowiedni  
dla **Wegan,**  
**vegetarian** 

### Rola witaminy B<sub>12</sub> w organizmie człowieka:

#### • Krew

Pomaga w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek (erytrocytów) odpowiedzialnych za transport tlenu w organizmie.

#### • Metabolizm energetyczny

Przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego, tj. przemiany substancji odżywczych w energię.

#### • Metabolizm homocysteiny

Pomaga w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny. Homocysteina jest aminokwasem powstającym w komórkach w wyniku przemiany enzymatycznej. Nie jest ona wbudowywana w białka jak inne aminokwasy. W celu prawidłowego funkcjonowania organizmu powinna być sprawnie metabolizowana i usuwana z organizmu.

#### • Odporność

Pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.

#### • Układ nerwowy, funkcje psychologiczne

Pomaga w funkcjonowaniu układu nerwowego i utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych.

#### • Łagodzi objawy zmęczenia

Przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.

### Witamina B<sub>12</sub> jest szczególnie wskazana dla wegetarian:

Główne źródło zaopatrzenia organizmu człowieka w witaminę B<sub>12</sub> stanowią spożywane produkty pochodzenia zwierzęcego.

Badania<sup>4</sup> wykazały, że w grupie osób stosujących dietę wegetariańską dłużej niż 5 lat stężenie witaminy B<sub>12</sub> w surowicy krwi (254 +/- 10 pg/ml) było istotnie niższe niż w grupie kontrolnej, czyli u osób niestosujących diety wegetariańskiej (364 +/- 14 pg/ml).

SUPLEMENT DIETY

czcionka - wysokość x	wersja	data
≥ 1,2 mm	Metylo-B12-500	2024_04_08

## Wykres przedstawiający poziom witaminy B<sub>12</sub> w surowicy krwi<sup>3</sup>:



### Kiedy warto stosować suplement diety Naturell METYLO-B12 500 (ze względu na zawartość witaminy B<sub>12</sub>):

- u osób będących na diecie wegetariańskiej, ze względu na ograniczone źródła tej witaminy w ich pożywieniu,
- u osób starszych, ponieważ wraz z wiekiem zapotrzebowanie na tę witaminę wzrasta.

### Jedna tabletką zawiera:

witamina B<sub>12</sub> 500 µg (20000%\*).

\*procent realizacji Referencyjnych Wartości Spożycia

Naturell Metylo-B12 500 nie zawiera barwników. Wygląd tabletki (delikatne zabarwienie z wytrąceniami) jest naturalnym efektem składników w produkcie.

### Zalecana porcja do spożycia w ciągu dnia:

Dorośli - 1 tabletkę dziennie. Tabletkę połknąć, popijając szklanką wody.

Nie przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia.

Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety.

Zrównoważony sposób odżywiania i zdrowy tryb życia są podstawą prawidłowego funkcjonowania organizmu.

### Ograniczenia stosowania:

Nadwrażliwość na którykolwiek składnik preparatu. Kobiety w okresie ciąży i karmiące piersią stosowanie produktu powinny skonsultować z lekarzem.

#### Literatura:

1. C. Paul, D.M. Brady. Comparative Bioavailability and Utilization of Particular Forms of B12 Supplements With Potential to Mitigate B12-related Genetic Polymorphisms. Integr Med (Encinitas) 2017 Feb;16(1):42-49.
2. Green R., Cobalamins, w tomie: Encyclopedia of Human Nutrition, red. B. Caballero, L. Allen, A. Prentice, Elsevier Academic Press, Oxford 2005, s. 401-407.
3. Moszczyński P., Pyć R., Biochemia witamin. Cz. 1. Witaminy grupy B i koenzymy, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa-Łódź 1998.
4. Chabasińska M., Przystawski J., Lisowska A., Schlegel-Zawadzka M., Grzymisławski M., Walkowiak J., Typ i czas stosowania diety wegetariańskiej a surowicze stężenie witaminy B<sub>12</sub>, „Przegląd Gastroenterologiczny” 2008, nr 3 (2), s. 63-67.

Witamina B<sub>12</sub> pochodzi spoza UE.

[www.naturell.pl](http://www.naturell.pl)



Producent:  
Naturell AB, Szwecja

Dystrybutor:  
USP Zdrowie Sp. z o.o.  
ul. Poleczki 35  
02-822 Warszawa

**Naturell** to suplementy diety inspirowane szwedzką naturą i oparte na naukowej wiedzy. Stworzyliśmy je po to by wspierać twoje zdrowie na co dzień. Stawiamy na substancje naturalne, organiczne i w takiej formie jakiej organizm czerpie ze zdrowej diety.

Składniki w suplementach **Naturell** dostarczamy w odpowiednich proporcjach opartych o wiedzę ekspertów, badania naukowe i nasze długoletnie doświadczenie. Kierujemy się też szwedzką filozofią lagom - „nie za mało, nie za dużo” - dokładnie tyle, ile organizm potrzebuje.

Nasze produkty to głównie preparaty monoskładnikowe. Zaprojektowaliśmy naszą ofertę tak, aby każdy mógł dopasować suplementację do swoich indywidualnych potrzeb. Ważne są dla nas wysoka jakość i rozsądna cena ponieważ to, co wspiera zdrowie powinno być dostępne codziennie i dla wszystkich. To dzięki szwedzkiej jakości w dobrej cenie od lat cieszymy się dużym zaufaniem i popularnością w Polsce.



Bogate  
doświadczenie



Zdrowie  
oparte o naukę



Troska  
o człowieka

czcionka - wysokość x	wersja	data
≥ 1,2 mm	Metylo-B12-500	2024_04_08