



Naturell

WITAMINA B12 FORTE

100 µg wit. B12

SUPLEMENT DIETY

bez cukru i laktozy, bezglutenowy

Vegan 

Właściwości witaminy B12:

Witamina B12 (metylokobalamina) 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^{1,2}. Produkt zawiera metylokobalaminę – aktywną formę witaminy B12 – charakteryzuje się wyższym stopniem przenikania do tkanek, mniejszym wydalaniem z moczem i potwierdzonym bezpieczeństwem³.

Ważne informacje o produkcie:



Bez cukru



Bez laktozy



Bezglutenowy

produkt odpowiedni
dla **vegan,**
vegetarian 

Rola witaminy B12 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 B12 jest szczególnie wskazana dla wegetarian:

Główne źródło zaopatrzenia organizmu człowieka w witaminę B12 stanowią spożywane produkty pochodzenia zwierzęcego.

Badania⁴ wykazały, że w grupie osób stosujących dietę wegetariańską dłużej niż 5 lat stężenie witaminy B12 w surowicy krwi (254 +/- 10 pg/ml) było istotnie niższe niż w grupie kontrolnej, czyli u osób niestosujących diety wegetariańskiej (364 +/- 14 pg/ml).

Kiedy warto stosować suplement diety Naturell Witamina B12 forte (ze względu na zawartość witaminy B12):

- u osób będących na diecie wegetariańskiej, ze względu na ograniczone źródła tej witaminy w ich pożywieniu⁵,
- u osób starszych, ponieważ wraz z wiekiem zapotrzebowanie na tę witaminę wzrasta.

SUPLEMENT DIETY

czcionka - wysokość x	wersja	data
≥ 1,2 mm	Witamina B12 forte	2024_05_08

Wykres przedstawiający poziom witaminy B₁₂ w surowicy krwi:



Jedna tabletką zawiera:

Witamina B₁₂ 100 µg (4000%*).

*procent realizacji Referencyjnych Wartości Spożycia

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

Zalecana porcja do spożycia w ciągu dnia:

Dorośli - 1 tabletką dziennie. Tabletkę należy rozgryźć. Nie wymaga połykania w całości ani popijania.

Nie przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia.

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

Spożycie w nadmiernych ilościach może mieć efekt przeczyszczający.

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:

- Green R., Cobalamins, w tomie: Encyclopedia of Human Nutrition, red. B. Caballero, L. Allen, A. Prentice, Elsevier Academic Press, Oxford 2005, s. 401-407.
- Moszczyński P., Pyć R., Biochemia witamin. Cz. 1. Witaminy grupy B i koenzymy, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa-Lódź 1998.
- 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.
- Chabasińska M., Przysławski J., Lisowska A., Schlegel-Zawadzka M., Grzymisławski M., Walkowiak J., Typ i czas stosowania diety wegetariańskiej a surowicze stężenie witaminy B₁₂, „Przegląd Gastroenterologiczny” 2008, nr 3 (2), s.63-67.
- Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J., Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie, NIZP-PZH, Warszawa, 2020.

Witamina B₁₂ pochodzi spoza UE.

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	Witamina B12 forte	2024_05_08