

## SOLHERBS Witamina B12 MAX 90 kapsułek

Cena: 37,99 PLN



### Opis słownikowy

Dawka	-
Opakowanie	90 kaps.
Postać	kaps.
Producent	SOLHERBS SZCZEPANKIEWICZ SP.J.
Rodzaj rejestracji	Suplement diety
Substancja czynna	-

### Opis produktu

**Opis** Dlaczego warto wybrać Witaminę B12 SOLHERBS? Czysty skład - brak wypełniaczy, konserwantów, barwników i aromatów (clean label) forma kapsułki - brak stearynianu magnezu, celulozy mikrokrystalicznej czy dwutlenku krzemu używanych powszechnie w tabletkach kapsułka z pullulanem - odpowiednia dla wegan i wegetarian kompleks inuWex® - unikalne połączenie ekstraktu z centurii pospolitej i błonnika w postaci inuliny z cykoriiskładniki najwyższej jakości pochodzące od renomowanych producentów przyjazne dla środowiska opakowanie - oparte na szkłe, aluminium i papierze pochodzącym z recyklingu bez tworzyw sztucznych polski producent własny zakład produkcyjny - produkcja zgodna z ISO, HACCP, GHP i GMP Witamina B12 - co warto o niej wiedzieć Witamina B12 inaczej kobalamina, to organiczny związek chemiczny, rozpuszczalny w wodzie, należący do witamin z grupy B. Zawiera kobalt jako atom centralny. Najważniejszą jej rolą jest udział w produkcji czerwonych krwinek krwi (erytrocytów). Głównym źródłem Witaminy B12 są ryby, podroby, mięso, nabiał i jajka. Nie da się jej dostarczyć przez dietę roślinną, dlatego grupą wysokiego ryzyka niedoboru witaminy B12 są weganie i wegetarianie. Nasz organizm nie jest w stanie samodzielnie wyprodukować Witaminy B12. Co prawda produkcja tej witaminy odbywa się w organizmie człowieka w jelicie grubym poprzez symbiotyczną mikroflorę bakteryjną, lecz niestety nie jest ona wchłaniana a wydalana wraz z kałem. Wchłanianie witaminy B12 odbywa się w jelicie cienkim. Zapotrzebowanie na witaminę B12 u zdrowej osoby to około 2 mikrogramy dziennie. Wchłanianie tej witaminy drogą doustną szacuje się na około 1-2%, dlatego warto wybierać suplementy diety w których zawartość witaminy B12 jest równa lub większa od 100 mikrogram. Właściwości witaminy B12 przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego pomaga w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych pomaga w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia odgrywa rolę w procesie podziału komórek Niedobór witaminy B12 Na niedobór witaminy B12 najbardziej narażeni są wegetarianie i weganie (ze względu na brak tego składnika w pożywieniu roślinnym). Niestety niedobór witaminy B12 często pojawia się także u osób starszych, u których wchłanianie witaminy B12 zmniejsza się wraz z wiekiem. Zagrożone są również osoby cierpiące na choroby układu pokarmowego, a także nadużywające alkoholu. Niedobór witaminy B12 może nie dawać widocznych objawów często nawet przez kilka lat ponieważ jest ona magazynowana w naszym organizmie, szczególnie w wątrobie (mimo, iż witamina B12 należy do związków rozpuszczalnych w wodzie). Ocenia się, że zapasy witaminy B12 starczą na około 5 lat, ale objawy niedoboru mogą pojawić się znacznie wcześniej - jak na przykład mrowienie kończyn. Długotrwały niedobór może doprowadzić do zaburzeń tworzenia czerwonych krwinek, co w konsekwencji prowadzi do rozwoju anemii. Cyjanokobalamina czy metylokobalamina - którą formę wybrać? W suplementach diety zawierających Witaminę B12 najczęściej

możemy spotkać witaminę B12 w formie cyjanokobalaminy lub metylokobalaminy. Cyjanokobalamina uznawana jest za związek o większej trwałości między innymi na światło i obecność tlenu, natomiast metylokobalamina określana jest jako "aktywna" lepiej przyswajalna forma witaminy B12, lecz jednocześnie jako mniej stabilna forma. **Sposób użycia** 1 kapsułka 1 raz dziennie **Skład** inulina z cykorii, pullulan (kapsułka), metylokobalamina (witamina B12), ekstrakt z ziela centurii pospolitej (Centaurium erythraea) **Składniki** 1 kapsułka RWS\* Witamina B12 1000 ug 40000 % Inulina z cykorii 330 mg - Ekstrakt z ziela centurii pospolitej 1 mg -\* RWS - referencyjna wartość spożycia