

Olimp B12 Max – 60 kapsułek

Olimp Witamina B12 Max to duża dawka witaminy B12 w jednej tabletce. Witamina B12 pełni wiele istotnych funkcji w organizmie człowieka. Witamina B12 należy do witamin rozpuszczalnych w wodzie co oznacza, że praktycznie nie można jej przedawkować ponieważ nie jest gromadzona w organizmie a jej nadmiar wydalany jest wraz z moczem lub potem.

Z kolei niedobory witaminy B12 niekorzystnie wpływają na prawidłowe funkcjonowanie naszego organizmu ponieważ witamina B12 jest kluczowa dla wielu procesów zachodzących w organizmie człowieka.

Do czego jest nam potrzebna witamina B12?

- Uczestniczy w procesie tworzenia czerwonych krwinek – zapobiega anemii
- Chroni komórki nerwowe – wchodzi w skład osłonki melinowej, która otacza nerwy. W przypadku niedoboru witaminy B12 mogą pojawić się: mrowienie w kończynach, drętwienie, zaburzenie równowagi.
- Wspomaga walkę ze stresem i zmęczeniem – bierze udział w produkcji neuroprzekaźników, poprawia nastrój, wspiera koncentrację, zapewnia wysoką odporność psychiczną
- Wspiera pracę serca – bierze udział w metabolizowaniu homocysteiny – enzymu, który w nadmiernych ilościach przyczynia się do tworzenia blaszek miażdżycowych. Odpowiedni poziom homocysteiny zmniejsza ryzyko wystąpienia zawału mięśnia sercowego, udaru mózgu.
- Zapewnia prawidłowy metabolizm tłuszczu, białek i węglowodanów
- Obniża poziom cholesterolu we krwi

Głównym źródłem witaminy B12 są produkty pochodzenia zwierzęcego dlatego zaleca się suplementację witaminą B12 weganom i wegetarianom. Zalecana jest także osobom po 50-tym

roku życia ponieważ wraz z wiekiem pogarsza się wchłanianie witaminy B12. Zwiększone zapotrzebowanie na witaminę B12 występuje także u osób z chorobami jelit.

Zalecane dawkowanie

Przyjmować 1 tabletkę raz dziennie w trakcie lub bezpośrednio po posiłku.

Nie należy przekraczać porcji zalecanej do spożycia w ciągu dnia.

Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.

Zalecany jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia.

Skład

Informacja o wartości odżywczej	1 tabletka
Witamina B12	700 µg (28 000%*)

*RWS – referencyjna wartość spożycia