

Naturell METYLO-B12 500 to preparat o wysokiej zawartości witaminy B<sub>12</sub> w formie metylokobalaminy. Metylokobalamina jest to aktywna forma witaminy B<sub>12</sub>, która w organizmie ludzkim nie musi ulegać przekształceniu. Dzięki temu cechuje ją wysoka biodostępność i tolerancja. Wysoka zawartość substancji aktywnej umożliwia osiągnięcie optymalnego poziomu witaminy B<sub>12</sub> w organizmie. Preparat nie zawiera cukru.

### 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>1,2</sup>.

### 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

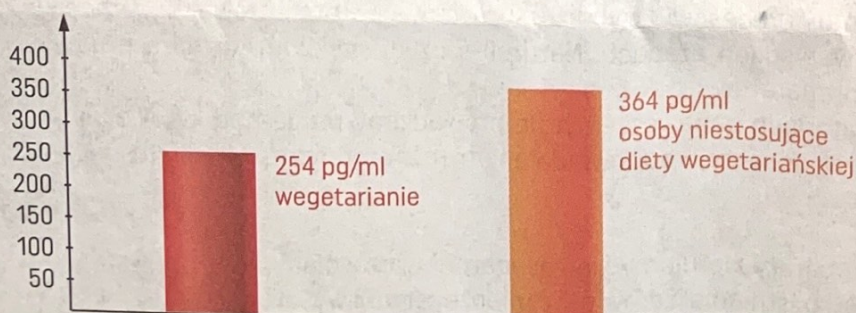
Przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.

### 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>3</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).

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





### Zalecenia do stosowania preparatu Naturell METYLO-B12 500:

Suplementację witaminą B<sub>12</sub> zaleca się:

- osobom będącym na diecie wegetariańskiej, ze względu na niedostatek tej witaminy w ich pożywieniu,
- osobom starszym, ponieważ wraz z wiekiem może dochodzić do zaburzeń w procesie jej wchłaniania.

### Jedna tabletką zawiera:

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

\*- procent realizacji referencyjnych wartości spożycia

### Zalecana porcja do spożycia w ciągu dnia niezbędna do uzyskania korzystnego działania produktu:

Dorośli - 1 tabletką dziennie.

Nie przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia.

Preparat nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.

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

### Ograniczenia stosowania:

Nadwrażliwość na którykolwiek składnik preparatu. Nie zaleca się stosowania preparatu kobietom w ciąży i karmiącym piersią.

### Literatura:

1. Green R., Cobalamins, w tomie: Encyclopedia of Human Nutrition, red. B. Caballero, L. Allen, A. Prentice, Elsevier Academic Press, Oxford 2005, s. 401-407.
2. Moszczyński P., Pyć R., Biochemia witamin. Cz. 1. Witaminy grupy B i koenzymy, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa-Łódź 1998.
3. Chabasińska M., Przysławski 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.

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



Producent:  
Naturell AB, Szwecja

Doświadczenie Naturell w produkcji witamin i minerałów sięga 1934 r. W oparciu o wieloletnie doświadczenie, założyciel firmy wprowadził na szwedzki rynek preparaty z naturalnymi witaminami i minerałami produkowane we własnej fabryce. Połączenie wiedzy i umiejętności zdobytych we wcześniejszej pracy oraz głębokiego zainteresowania zdrową dietą umożliwiło mu opracowanie nowatorskich preparatów wspierających zdrowie.

Powstała w 1982 roku, **Naturell AB** jest kontynuacją dzieła założyciela, firmą w pełni dedykowaną produkcji suplementów diety. Przedmiotem działalności Naturell jest produkcja szerokiej gamy preparatów pomagających utrzymać dobrą kondycję organizmu. W Polsce, pierwsze preparaty Naturell pojawiły się w aptekach w 1991 roku.

Laboratoria Naturell opracowują preparaty w oparciu o najnowsze badania naukowe i oczekiwania ekspertów, kładąc szczególny nacisk na ich jakość i bezpieczeństwo. Dzięki starannemu procesowi wyboru surowców i monitorowania procesów wytwarzania na wszystkich etapach, Naturell szczyci się długą historią produkcji wysokiej jakości preparatów.

W naszych laboratoriach badawczych stale prowadzimy prace nad innowacyjnymi preparatami nowej generacji, odpowiadającym różnorodnym potrzebom naszych odbiorców.

Tworząc nowe preparaty kierujemy się zasadami i wartościami, które przyświecały Naturell od początku istnienia: zdrowie, bezpieczeństwo i wysoka jakość.

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