

В тобундагы витаминдер - энергиянын жана күч-кубаттын булагы болуп саналат, ал эми алардын ичинен эң кыйын толукталуучусу - B12 витамини. Бул нутриенттин тамак-ашта жетишсиз болушу эң кеңири таралган дефициттик абалдардын бири болуп, оор кесепеттерге, анын ичинде клеткаларда ДНК синтезинин бузулушуна чейин алып келиши мүмкүн. Тобокелчилик тобуна вегетариандар жана карылар кирет. Бирок тең салмактуу тамактанууда да ар кандай булактардагы маалыматтарга ылайык, гиповитаминоз калктын 30% чейин камтыйт.

B12 витамининин жетишсиздигинин негизги белгилери:

- алсыздык жана тез чарчоо;
- дем кысылышы;
- баш айлануу жана кулакка ызы-чуу;
- табиттин төмөндөшү жана ич катуу;
- теринин кубарып кетиши жана теринин сапатынын начарлашы;
- мээ функцияларынын бузулушу.

B12 витамини FDA жүргүзгөн изилдөөлөргө ылайык эң маанилүү жана коопсуз биологиялык кошулмалардын бири катары таанылган, анын ашыкча көлөмү организмден табигый жол менен чыгарылат. Нутриенттин запасын толуктоодогу негизги көйгөй — витаминдин кеңири таралган формаларынын сиңүүсүнүн төмөн болушу (5%тен 50%ке чейин).

Метилкобаламин - B12 витамининин заманбап коферменттик формасы, анын негизги артыкчылыгы - толук жана дароо сиңиши, бул өтө маанилүү, анткени бул кошулма көптөгөн метаболикалык жана ферменттик реакцияларга катышат.

B12 витаминин үзгүлтүксүз кабыл алуу төмөнкүлөргө көмөктөшөт:

- маанайдын жакшыртылышына;
- депрессиянын өнүгүү коркунучун азайтууга;
- тамак сиңирүүнү нормалдаштырууга;
- кан түзүлүүнү жакшыртууга;
- мээ функцияларын стимулдаштырууга;
- анемиянын жана бир катар онкологиялык оорулардын өнүгүү коркунучун азайтууга.

B12 витамининин суткалык нормасын ар кандай жолдор менен толуктоого болот: бир килограмм быштак жеш, эки даана чийки сардина же аз куурулган уй этинен стейк жеш. Бул витаминдин курамы боюнча кулинардык варианттар levana компаниясынын B12 liquid спрейинин бир дозасына барабар.

Elivica линиясынын кошумчасы оңой дозаланат, курамында кант, таттуулагычтар жана кооптуу консерванттар жок. Жеңил мөмөлүү жыттын булагы - жапайы малинанын табигый экстракты.

Курамы

Метилкобаламин (В12 витамини), малина экстракты, суу, глицерин (коюулаткыч), калий сорбаты (консервант).

Колдонуу тартиби

Колдонуудан мурун чайкоо керек. Чоңдорго күнүнө 0,1 мл (спрей-дозатордун 1 басылышы) тамактан кийин дароо кабыл алуу сунушталат. Спрей ооз көңдөйүнө, тилдин астына чачылат, андан соң суу менен ичип жиберилет. Кабыл алуу узактыгы: 1 ай. Зарыл болгон учурда БАДды кайрадан кабыл алууга болот. Колдонуудан мурун дарыгер менен кеңешүү сунушталат.

Каршы көрсөтмөлөр

БАДдын компоненттерине индивидуалдык чыдамсыздык, кош бойлуулук, эмчек эмизүү мезгили.

Көлөмү: 30 мл

Жарактуулук мөөнөтү: 24 ай