

B12 *One More* plus +

Folik Asit
(Folic Acid)

Vitamin
B1

Vitamin
B12

Vitamin
C

Vitamin
B3

Vitamin
E



Consumir suficiente vitamina B12 y ácido fólico, es esencial para el organismo.

B12 Indicaciones

- * Obtener suficiente Vitamina B12, es beneficios para la salud general del organismo.
- * La estructura básica de las células sanguíneas, se forman gracias a la Vitamina B12.
- * Fortalece el sistema nervioso central.
- * Previene la formación de problemas de memoria.
- * Beneficioso para el aparato digestivo y corazón.
- * Convierte los carbohidratos en glucosa, ayudando a proporcionar la energía necesaria a nuestro organismo.
- * Es fundamental para la salud de la piel, cabello y uñas, ya que interviene en el proceso de regeneración celular.



B12 Síntomas de deficiencia

- ☉ La vitamina B12 es de gran importancia para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo. Las personas con signos de deficiencia de Vitamina B12, deben acudir al médico.
- ☉ Los síntomas de deficiencia de B12 que se ignoran, pueden ser un presagio de enfermedades mayores y pueden provocar daños permanentes en el organismo.

Los síntomas más comunes de la falta de Vitamina B12 son los siguientes:

- > **Fatiga persistente y debilidad.**
- > **Entumecimiento y rigidez en las extremidades.**
- > **Nerviosismo y depresión, ansiedad constante.**
- > **Discapacidad visual.**
- > **Hinchazón de la lengua y aplanamiento de su textura rugosa, grietas en la lengua.**
- > **Perdida de peso involuntaria.**
- > **Disminución de la memoria y atención, falta de concentración.**
- > **Sensación de debilidad.**
- > **Falta de aliento.**

Que ocurre cuando NO tomamos B12 ?

- ☉ Los efectos de la carencia de Vitamina B12, suelen ser graduales. En las fases iniciales pueden aparecer algunos síntomas, como depresión, entumecimiento, náuseas, infecciones de las vías respiratorias y falta de memoria, a medida que se agotan las reservas que disponemos de B12. Por lo tanto, será necesario el tomar precauciones. En el caso contrario puede provocar cuestiones más serias.
- La carencia de Vitamina B12, provoca anemia.
- Provoca algunos problemas neurológicos: Falta de memoria, demencia precoz, entumecimiento de manos y pies, problemas de coordinación ...
- El sistema inmunitario se debilita, por lo que la resistencia del organismo a las enfermedades disminuye.
- El ritmo de regeneración celular se ralentiza y empiezan a aparecer enfermedades cutáneas.
- Mayor riesgo de desarrollar cáncer de pulmón, próstata y colon.
- Hay sensación de debilidad, fatiga y disminuye la energía corporal.
- Provoca enfermedades cardiovasculares.
- Afecta negativamente a la fertilidad en los hombres y las mujeres, causando infertilidad.

Que es el ACIDO FOLICO?

SU USO DURANTE EL EMBARAZO ESTA ESPECIALMENTE RECOMENDADO PARA LA SALUD DEL BEBE

El ácido fólico, es una vitamina B, muy importante en los procesos de síntesis de ADN y división celular.

También se le conoce como folato o Vitamina B9.

Situaciones en las que se requiere ácido fólico o una ingesta adicional, se incluyen:

- Durante el embarazo y la lactancia.
- En el periodo previo al embarazo.
- En consumo de alcohol.
- Trastornos de la absorción de nutrientes en el intestino.
- Pacientes renales sometidos a tratamientos de diálisis.
- Enfermos hepáticos.
- Pacientes con anemia por déficit de ácido fólico.
- Deterioro auditivo en la vejez.

COMPOSICION VITAMINAS B12+



El ácido fólico interviene en importantes procesos del organismo, como la producción de sangre, la formación de nuevas células y síntesis del ADN. Se sabe que el ácido fólico previene la aparición de muchas enfermedades graves como el infarto de miocardio, la demencia y la parálisis al reducir la arteriosclerosis.

Esta demostrado que un suplemento de ácido fólico durante el embarazo, incluso antes de este, es importante para que la futura madre tenga un embarazo sano y prevenir problemas que puedan producirse en el desarrollo del bebé.



La vitamina B1 (También conocida como tiamina) es una vitamina importante que interviene en la síntesis de proteínas y en muchas funciones vitales del cerebro y sistema nervioso.

Permite al organismo utilizar las proteínas y producir energía a partir de los carbohidratos. también es necesaria para la función cerebral y el sistema digestivo.

La vitamina B1, contribuye a la formación de células sanguíneas y a la salud del sistema circulatorio. Interviene en la protección del corazón y los músculos del aparato digestivo.

En caso de carencia de vitamina B1, podrían observarse síntomas como depresión, inquietud, debilidad muscular, dificultad de concentración, mala memoria, irritabilidad, hormigueo en los pies, palpitaciones y estreñimiento. Con el tiempo, la carencia de tiamina, puede provocar el debilitamiento del músculo cardíaco y trastorno del sistema circulatorio.

También puede causar problemas en el aparato digestivo y beriberi



Vitamin B12

La principal función de la vitamina B12 (Entre otras), es la producción de glóbulos rojos y la protección del sistema nervioso central. No se puede tomar más vitamina B12 de la necesaria, porque es es una vitamina hidrosoluble y el cuerpo se deshace del exceso ingerido a través de la orina. Por lo tanto debe tomarse con regularidad.

Aunque la vitamina B12, se encuentra en alimentos de origen animal y fitonutrientes (Los enriquecidos), el organismo absorbe mejor la vitamina B12 tomada de alimentos de origen animal.

En caso de carencia de vitamina B12, pueden observarse síntomas como anemia, pérdida de equilibrio, entumecimiento de piernas y brazos, hormigueo y debilidad.



Vitamin B3

La vitamina B3, ayuda básicamente a reducir el colesterol, y a mantener los niveles de azúcar en sangre, al igual que la función genética en las células. Ayuda a procesar la grasa ingerida a través de los alimentos.

También es necesaria para la producción de energía en el organismo, al igual que otras vitaminas del grupo B.

La necesidad de vitamina B3, puede aumentar en caso de fatiga, debilidad muscular, pérdida de apetito, infecciones cutáneas y trastornos del aparato digestivo. Se encuentra sobre todo en la carne, el pescado, la leche, los huevos, las verduras de hoja verde y las legumbres.



Vitamin C

La vitamina C, es un tipo de vitamina conocida como ácido ascórbico, soluble en el agua, no se almacena en el cuerpo y se expulsa del organismo a través del sudor o la orina.

Contribuye a aumentar la resistencia del organismo, especialmente en las enfermedades febriles y las intoxicaciones. La vitamina C, es diurética, reductora del colesterol y proporciona energía.



Vitamin E

En el hombre, se almacena en el hígado, los tejidos grasos, el riñón, el corazón, los músculos y la envoltura de la glándula suprarrenal.

Muestra propiedades antioxidantes al impedir la oxidación de sustancias como la vitamina A, los ácidos grasos insaturados y la vitamina C. Es resistente al calor y a la cocción.

Es el mejor antioxidante, ya que impide la formación de radicales libres y previene la formación de enfermedades degenerativas como el cáncer. Protege a la célula de los radicales libres, los metales pesados y compuestos tóxicos, los fármacos y la radiación, estabilizando la parte lipídica de la membrana celular y las moléculas portadoras.

Mejora el sistema inmunitario contra enfermedades víricas. Es vital para la salud ocular y necesario para el desarrollo de la retina. Previene los efectos de los radicales libres que provocan las cataratas.

Es protector del envejecimiento. Previene el efecto degenerativo de los radicales libres en los tejidos, la piel y los vasos sanguíneos. Al igual que provoca un efecto preventivo sobre la pérdida de memoria que se produce al envejecer.