

Link do produktu: <https://www.champions-supleshop.pl/olimp-b12-forte-bio-complex-30-kapsulek-p-1385.html>



OLIMP B12 Forte Bio-Complex 30 kapsułek

Opis produktu

Uwaga! Opis produktu pochodzi zazwyczaj z oficjalnej strony producenta lub od dystrybutora danej marki na Polskę. Jeżeli potrzebujesz większej ilości informacji przed zakupem, skontaktuj się bezpośrednio ze sklepem. Każdemu klientowi po zakupie przysługuje prawo do bezpłatnego indywidualnego doboru dawkowania. Dostępna jest również opcja bezpłatnego przed zakupowego doboru produktów w zależności od oczekiwanego rezultatu.

Witamina B12 w sporcie

Należy uwzględnić, że będąca w pożywieniu witamina B12 występuje w formie kompleksu z białkami, który musi być w przewodzie pokarmowym rozłożony z uwolnieniem Witaminy B12. Jeśli przyjmujemy leki blokujące wydzielanie kwasu żołądkowego (inhibitory pompy protonowej) lub pH treści żołądka nie jest optymalne, wtedy uwolnienie z kompleksu witaminy B12 i jej efektywne przyswojenie jest utrudnione, co może prowadzić do niedoboru tej substancji w organizmie.

Najbardziej narażeni na niedobory witaminy B12 są wegetarianie, weganie, a także **sportowcy będące w okresie stosowania diet niskokalorycznych**, celem redukcji wagi ciała. Kolejną grupą obciążoną dużym ryzykiem pojawienia się niedoboru w organizmie witaminy B12, będą osoby po 50. roku życia, które nie są w stanie już efektywnie przyswajać z diety związanej z białkami witaminy B12.

Najczęściej spotykane u sportowców objawy niedoboru witaminy B12:

- ogólne osłabienie,
- wzmożone napięcie mięśniowe, drętwienie lub mrowienie w kończynach,
- trudności z chodzeniem i/ lub utrzymaniem równowagi,
- trudności z koncentracją, zapamiętywaniem, spowolnienie procesów myślowych; w skrajnych przypadkach mogą wystąpić objawy psychiatryczne, takie jak zaburzenia nastroju i widzenia,
- niedokrwistość megaloblastyczna (zaburzona synteza DNA krwinek czerwonych)
- zapalenie/ obrzęk języka,
- żółtaczka (żółte zabarwienie skóry),

Rola witaminy B12 w organizmie sportowca:

Układ krwionośny.

Witamina B12 jest niezbędna do **prawidłowego wytwarzania i utrzymania funkcji krwinek czerwonych** (składnik hemu i element hemoglobiny, która musi być na bieżąco odtwarzana), **zapobiegając tym samym spadkowi wydajności zaopatrzenia organizmu w tlen w trakcie przedłużających się czy intensywnych wysiłków.**

Pojawienie się niedokrwistości w następstwie zaburzonej syntezy DNA erytrocytów spowodowanej **niedoborami witaminy B12, drastycznie ogranicza zdolność krwi do przenoszenia tlenu**, przez co **zmniejsza się wydajność tlenowa i wytrzymałość organizmu**. Powstające w niedokrwistości megaloblastycznej duże niedojrzałe erytrocyty, które nie są w stanie transportować tlenu, stają się bezpośrednią przyczyną **występowania duszności, przedwczesnego zmęczenia i ogólnego osłabienia mięśni.**

Układ nerwowy.

Niektóre badania podają, iż sportowcy dostarczający w diecie **zbyt mało witaminy B12 mają obniżoną zdolność do realizacji efektywnego treningu, w wyniku niskiej zdolności do koncentracji i obniżonej koordynacji**. Z kolei badania na kobietach ze stwierdzonym **wyższym poziomem witaminy B12 korelowały z poprawą wytrzymałości w trakcie wysiłku**. Jest to spowodowane prawdopodobnie funkcją witaminy B12 w organizmie, która bierze udział w syntezie erytrocytów. Zaangażowanie tych krwinek w procesy naprawcze uszkodzonych tkanek, może przyczyniać do poprawy ich efektywności a tym samym poprawy wyników w zakresie wytrzymałości sportowej.

Ponadto witamina B12 - bierze udział w utrzymaniu prawidłowej budowy osłonek mielinowych komórek mięśniowych, przyczyniając do zapobiegania ich uszkodzeniom, a także **utrzymywania prawidłowego przewodnictwa sygnału w układzie nerwowym i przekazywania pobudzenia na komórki mięśniowe.**

Układ rozrodczy.

Badania dowodzą, iż niski poziom witaminy B12 koreluje z azoospermią (brak plemników w nasieniu). Suplementacja witaminy B12 może poprawić parametry nasienia.

Typowe objawy są one łatwe do zauważenia i wyeliminowania, poprzez wprowadzenie optymalnego schematu żywienia, a jeszcze skuteczniej - suplementacji.

Odpowiedni poziom witaminy B12 w organizmie jest gwarancją utrzymania wysokiej wydolności w sporcie.

B12 FORTE bio-complex to suplement diety zawierający wysoką dawkę witaminę B12, uzupełniony kompozycją korzystnie działających na układ krwiotwórczy witamin i składników mineralnych, w tym wysoko przyswajalnych chelatów aminokwasowych wapnia i żelaza. Witaminy B12, B6 i kwas foliowy pomagają w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny. Homocysteina jest czynnikiem determinującym stan układu sercowo-naczyniowego. Kwas foliowy pomaga w prawidłowej produkcji krwi a wapń przyczynia się do jej prawidłowego krzepnięcia. Żelazo pomaga w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek i hemoglobiny. Witamina E pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.

SKŁAD:

Informacja żywieniowa	1 kapsułka
Witamina B12	500 µg (20 000%*)
Witamina B6	3 mg (214%*)
Kwas foliowy	400 µg (200%*)
Witamina E	10 mg (83,3%)
Wapń (z chelatu aminokwasowego wapnia Albion® i węglanu wapnia)	120 mg (15%*)
Żelazo (z chelatu aminokwasowego żelaza Ferrochel®)	7 mg (50%*)

*%ZDS - procent realizacji zalecanego dziennego spożycia.

Składniki:

węglan wapnia, diglicynian wapnia (chelate aminokwasowy wapnia Albion® TRAACS®), cyjanokobalamina - wit.B12, celuloza mikrokryształiczna - substancja wypełniająca, diglicynian żelaza (chelate aminokwasowy żelaza Ferrochel®, TRAACS®), octan DL-α-tokoferylu - wit. E, stearynian magnezu - substancja przeciwzbrylająca, chlorowodorek pirydoksyny - wit.B6, kwas pteroilomonoglutaminowy - folian, kapsułka (żelatyna - składnik otoczki, barwnik: E 171).

Preparat przeznaczony:

Dla osób dorosłych jako suplement uzupełniający dietę w witaminę B12 pomagającą w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny, a także sprzyjający prawidłowemu funkcjonowaniu układu sercowo-naczyniowego, krwionośnego i nerwowego.

Zalecana dzienna porcja:

1 kapsułka dziennie w trakcie lub bezpośrednio po posiłku lub inaczej po konsultacji z lekarzem.

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.