B12 One More plus +

Yeterli miktarda **B12 Vitamini ve Folik Asit** almak vücut için çok önemlidir.

Getting enough Vitamin **B12 and Folic Acid** is essential for the body.

Vitamin B1
Folik Asit
Vitamin B12
Vitamin E
Vitamin C
Vitamin B3

B12 One More plus + FAYDALARI

- Yeterli miktarda B12 Vitamini almak vücudun genel sağlığı için faydalıdır.
- Kan hücrelerinin temel yapısı B12 Vitamini sayesinde oluşur.
- Merkezi sinir sistemini güçlendirir.
- Hafıza problemlerinin oluşumunu engeller.
- Sindirim sistemi ve kalp sağlığı için faydalıdır.
- Karbonhidratların glikoza çevrilmesine yardımcı olur, böylece vücuda gerekli olan enerjinin sağlanması sürecinde rol oynar.
- Hücre yenilenme sürecinde rol aldığı için cilt, saç ve tırnak sağlığında kritik öneme sahiptir.

- Getting enough vitamin B12 is beneficial for the overall health of the body.
- The basic structure of blood cells is formed via vitamin B12.
- Strengthens the central nervous system.
- Prevents the occurrence of memory problems.
- Beneficial for digestive system and heart health.
- Helps convert carbohydrates into glucose, thus plays a role in the process of providing the body with the necessary energy.
- Critical for skin, hair and nail health as it plays a role in cell regeneration.

B12 Eksikliği Belirtileri

B12 Vitamini vücut fonksiyonlarının düzgün işlemesi için büyük öneme sahiptir. B12 vitamini eksikliği belirtileri ile karşılaşan kişilerin mutlaka doktora görünmeleri gerekir.
Önemsenmeyen B12 eksikliği belirtileri daha büyük hastalıkların habercisi olabileceği gibi vücutta kalıcı hasarların oluşmasına yol açabilir. En sık görülen B12 eksikliği belirtileri şunlardır:

- Sürekli yorgunluk ve halsizlik,
- Kol ve bacaklarda uyuşma ve kasılmalar,
- Gerginlik ve depresyon, sürekli endişe hali
- Görme bozukluğu,
- Dilde şişkinlik ve pütürlü dokusunun düzleşmesi, dilde çatlaklıklar
- Renk solması ve kilo kaybı,
- Hafızada ve algıda gerileme, konsantrasyon zayıflığı
- Hareket yetilerinde gerileme
- Güçsüzlük hissedilmesi
- Nefes darlığı

B12 Deficiency Symptoms

Vitamin B12 is essential for the proper functioning of body functions. People who experience symptoms of vitamin B12 deficiency should definitely see a doctor.

Underestimated symptoms of B12 deficiency may be the reason of larger diseases or cause permanent damage to the body. The most common B12 deficiency symptoms are:

- Constant fatigue and weakness
- Numbness and contractions in the arms and legs
- Tension and depression, constant anxiety
- Defect of vision
- Swelling and flattening of the lumpy tissue on the tongue, cracks in the tongue
- Discoloration and weight loss
- Decreased memory and perception, poor concentration
- Educed mobility
- Shortness of breath

Kaynak: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/31819326/?i=2&from=b12%20takviyesi

B12 Eksikliği Nelere Yol Açar?

B12 Vitaminin eksikliğinin zararları genel olarak yavaş yavaş ortaya çıkar. Başlangıç aşamasında bazı belirtiler görülür, B12 vitamin rezervlerinin tükenmesi ile birlikte hafif depresyon, uyuşmalar, mide bulantıları, solunum yollarında enfeksiyonlar ve unutkanlıklar başlar. Eğer gerekli önlemler alınmazsa çok daha ciddi sorunları gün yüzüne çıkarır.

- B12 eksikliği kansızlığa sebep olur,
- Nörolojik bazı sorunlar doğurur; unutkanlık, erken bunama, el ve ayaklarda uyuşma, koordinasyon problemleri
- Bağışıklık sistemi zayıflar; vücudun hastalıklara karşı direnci azalır
- Hücre yenilenmesi hızı yavaşlar, cilt hastalıkları görülmeye başlar,
- Akciğer, prostat ve kolon kanserine yakalanma riski artar,
- Halsizlik, yorgunluk hissi duyulur ve vücut enerjisi düşer.
- Kalp ve damar yolu hastalıklarına neden olur.
- Erkeklerde ve kadınlarda doğurganlığı olumsuz etkiler, kısırlık oluşumuna sebep olur.

WHAT HAPPENS WHEN WE LACK B12?

The harms of vitamin B12 deficiency generally occur gradually. In the initial phase, some symptoms are seen. With the depletion of vitamin B12 reserves, mild depression, numbness, nausea, respiratory tract infections and forgetfulness begin. If the necessary precautions are not taken, it will cause more serious problems.

- B12 deficiency causes anemia.
- It causes some neurological problems, forgetfulness, early dementia, numbness in hands and feet, coordination problems.
- The immune system weakens, the body's resistance to diseases decreases.
- Cell renewal rate slows down, skin diseases begin to appear.
- The risk of developing lung, prostate and colon cancer increases.
- Weakness and fatigue are felt and body energy decreases.
- It causes cardiovascular diseases.
- It affects fertility negatively in men and women and causes infertility.

HAMİLELİKTE KULLANIMI BEBEK SAĞLIĞI İÇİN ÖZELLİKLE ÖNERİLMEKTEDİR.

Folik Asit Nedir?

B vitamini ailesinin bir üyesi olan folik asit, DNA sentezi ve hücre bölünmesi süreçlerinde önemli yeri olan bir vitamindir. Folat ya da B9 vitamini olarak da bilinir.

Folik Asitin gerekli olduğu veya ilave alımının gerektiği durumlar şunlardır:
- Gebelik ve emzirme döneminde
- Gebelik öncesi dönemde
- Alkol tüketiminde
- Bağırsaklardan besin emilimi bozukluklarında
- Diyaliz yapılan böbrek hastalarında
- Karaciğer hastalığı olanlarda
- Folik asit eksikliğine bağlı anemilerde
- Yaşlılıkta işitme azlığı olanlarda

ITS USE DURING PREGNANCY IS ESPECIALLY RECOMMENDED FOR BABY HEALTH.

What Is Folic Acid?

Folic acid, a member of the vitamin B family, is an important vitamin in DNA synthesis and cell division processes. Also known as folate or vitamin B9.

Situations where folic acid is required or additional intake is required include:
- During pregnancy and lactation
- In the pre-pregnancy period
- In alcohol consumption
- In nutrient absorption disorders from the intestines
- Kidney patients undergoing dialysis
- Those with liver disease
- In anemia patients due to folic acid deficiency
- Hearing impairment in old age

Folik Asit (Folic Acid)

Folik asit vücutta kan yapımı, yeni hücre oluşumu, DNA sentezi gibi önemli biyolojik süreçlerde rol oynar. Folik asitin damar sertliğini azaltarak kalp krizi, bunama ve felç gibi birçok kötü hastalığın oluşmasını da engellediği bilinmektedir.

Hamilelikte, hatta hamilelik öncesinde önerilen folik asit takviyesinin ise anne adayının sağlıklı bir gebelik geçirebilmesi ve bebeğin gelişiminde oluşabilecek sorunların önlenmesi için önemli olduğu düşünülüyor.

Folic acid plays a role in important biological processes in the body such as blood production, new cell formation, and DNA synthesis. It is known that folic acid prevents the occurrence of many severe diseases such as heart attack, dementia and paralysis by reducing arteriosclerosis.

It is thought that folic acid supplement during pregnancy, even before pregnancy, is important for the expectant mother to have a healthy pregnancy and to prevent problems that may occur in the baby's development.

Vitamin B1

B1 Vitamini (diğer adıyla tiamin), protein sentezi, beyin ve sinir sistemindeki pek çok hayati fonksiyonun yürütülmesi gibi konularda görev alan önemli bir vitamindir. Vücudun proteinleri kullanabilmesini, karbonhidratlardan enerji üretimini sağlamaktadır. Ayrıca, Beyin fonksiyonları ve sindirim sistemi için gereklidir. B1 Vitamini kan hücrelerinin ve sağlıklı bir dolaşım sistemin oluşumuna yardımcı olur. Kalp ve sindirim sistemi kaslarının korunmasında rol alır

B1 vitamini eksikliğinde depresyon, huzursuzluk, kas güçsüzlüğü, konsantrasyon güçlüğü, bellek zayıflığı, çabuk kızma, ayaklarda karıncalanma, çarpıntı, kabızlık gibi belirtiler görülebilir.

Tiamin eksikliği zamanla kalp kaslarının zayıflamasına ve dolaşım sistemi bozuklularına, ayrıca sindirim sisteminde sorunlara ve Beriberi hastalığına neden olabilmektedir.

Vitamin B1 (also known as thiamine) is an important vitamin that has a role in protein synthesis and the execution of many vital functions in the brain and neural system. It enables the body to use proteins and produce energy from carbohydrates. It is also essential for brain functions and the digestive system. Vitamin B1 helps the formation of blood cells and a healthy circulatory system. It takes part in protecting the heart and digestive system muscles.

In case of vitamin B1 deficiency, symptoms such as depression, restlessness, muscle weakness, lack of concentration, memory weakness, irritability, tingling in the feet, palpitations, and constipation can be seen.

Over time, thiamine deficiency can cause weakening of the heart muscles and circulatory system disorders, as well as problems in the digestive system and Beriberi disease.

Vitamin E

İnsanda karaciğerin yanı sıra yağlı dokularda, böbrekte, kalpte, kaslarda ve böbrek üstü bezi kabuğunda depolanır. A vitamini, doymamış yağ asitleri ve C vitamini gibi maddelerin oksidasyonunu önleyerek antioksidan özellik gösterir. Isıya ve pişirmeye karşı dayanıklıdır. En iyi antioksidandır. Serbest radikallerin oluşmasını engelleyerek kanser gibi dejeneratif hastalıkların oluşmasını engeller. Hücre zarı ve taşıyıcı moleküllerin lipid kısmını stabilize ederek hücreyi serbest radikaller, ağır metaller, zehirli bileşikler, ilaç ve radyasyonun zararlı etkilerinden korur. Bağışıklık sisteminin aktivitesi için gereklidir. Timus bezini ve alyuvarları korur. Virütik hastalıklara karşı bağışıklık sistemini geliştirir. Göz sağlığı için hayati önem taşır. Retina gelişimi için gereklidir. Serbest radikallerin katarakt yapıcı etkilerini önler.

Yaşlanmaya karşı koruyucudur. Serbest radikallerin dokular, deri ve kan damarlarında oluşturduğu dejenaratif etkiyi önler.Yaşlanmayla ortaya çıkan hafıza kayıplarını da önleyici etkisi vardır.

In humans, it is stored in fatty tissues, kidney, heart, muscles and adrenal gland as well as liver. It shows antioxidant properties by preventing the oxidation of substances such as vitamin A, unsaturated fatty acids and vitamin C. It is resistant to heat and cooking. It is the best antioxidant. It prevents the formation of free radicals and degenerative diseases such as cancer. It protects the cell from the harmful effects of free radicals, heavy metals, toxic compounds, drugs and radiation by stabilizing the lipid part of the cell membrane and carrier molecules. It improves the immune system against viral diseases. It is vital for eye health and required for retinal development. It prevents the cataract-forming effects of free radicals.

It is protective against aging. It prevents the degenerative effect of free radicals on tissues, skin and blood vessels. It also has a preventive effect on memory loss that occurs with aging.

Vitamin B3

B3 vitamini temel olarak kolesterolün düşürülmesine, kan şekeri düzeyinin korunmasına, hücrelerdeki genetik işlevin devamına ve gıdalar yoluyla alınan yağın işlenmesine yardımcı olur. Ayrıca diğer B kompleks vitaminleri gibi vücutta enerji üretimi için gereklidir.

B3 vitaminine duyulan ihtiyaç halsizlik, kas zayıflığı, iştah kaybı, cilt enfeksiyonları ve sindirim sistemi rahatsızlıklarında artabilir. En çok et, balık, süt, yumurta, yeşil yapraklı sebzeler ve fasulyede bulunur.

Vitamin B3 basically helps to lower cholesterol, maintain blood sugar levels and the genetic function in cells, and process fat ingested through food. It is also necessary for energy production in the body like other B vitamins.

The need for vitamin B3 may increase in fatigue, muscle weakness, loss of appetite, skin infections and digestive system disorders. It is most commonly found in meat, fish, milk, eggs, green-leafy vegetables and beans.

Vitamin B12

B12 vitamininin ana görevi (diğer görevleri yanında) kırmızı kan hücresi üretimi ve merkezi sinir sisteminin korunmasıdır. B12 vitaminini gereğinden fazla almak gibi bir durum söz konusu değildir, çünkü B12 vitamini suda çözünen vitaminler arasındadır ve vücut ihtiyacı olanı aldıktan sonra fazlasını idrar yoluyla sistemden atar. Bu nedenle düzenli olarak alınmalıdır. B12 vitamini hayvansal ve bitkisel gıdalarda (takviye edilmiş olanlarında) bulunmasına karşın, hayvansal gıdalardan alınan B12 vitamini vücut tarafından daha iyi emilir. B12 vitamini eksikliğinde anemi, denge kaybı, bacak ve kollarda uyuşma, karıncalanma, güçsüzlük gibi belirtiler görülebilir

The main task of vitamin B12 (amongst other things) is the production of red blood cells and the protection of the central neural system. There is no such thing as taking more vitamin B12 than necessary, because vitamin B12 is among the water-soluble vitamins and the body get rids of the excess through urine after taking what it needs. Therefore, it should be taken regularly. Although vitamin B12 is found in food of animal origin and phytonutrient (fortified ones), vitamin B12 taken from animal foods is better absorbed by the body. Symptoms such as anemia, loss of balance, numbness in legs and arms, tingling and weakness can be seen in vitamin B12 deficiency.

Vitamin C

C vitamini; Askorbik asit olarak bilinen, suda eriyebilen, insan vücudunda depolanmayan ve fazlası vücuttan ter yada idrar yoluyla atılan bir vitamin türüdür. Özellikle ateşli hastalıklarda ve zehirlenmelerde vücut direncinin artırılmasına yardımcıdır. C vitamini diüretik ve kolesterol düşürücüdür, enerji verir.

C vitamin, known as ascorbic acid, is a type of vitamin that is water-soluble, not stored in the human body and the excess is excreted from the body through sweat or urine. It helps to increase body immunity especially in febrile diseases and poisoning. Vitamin C is diuretic and cholesterol lowering, it gives energy.

B12 One More plus +