

VITAMINA B12: perché è importante integrarla – Vegan lifestyle



La vitamina B12 (o cobalamina) è un vitamina idrosolubile essenziale per il nostro organismo, perché coinvolta in importanti funzioni come la sintesi del DNA e la formazione dei globuli rossi. Questa vitamina si trova soltanto in alimenti di origine animale, per questo è ***fondamentale, se si segue una dieta prettamente vegana, prevenirne la carenza con l'assunzione di un integratore alimentare.*** Più precisamente non è contenuta direttamente nella carne, ma viene sintetizzata da particolari batteri e microrganismi, che gli animali ingeriscono attraverso l'alimentazione in Natura o, se crescono in allevamento, per mezzo di integratori aggiunti al mangime, insieme ad ormoni e medicinali.

Sintomi di Carenza

Si tende a credere che solo i vegani debbano ricorrere ad un integratore di vitamina B12, ma è un'idea assolutamente sbagliata. Infatti, la carenza può derivare da fattori non legati alle scelte alimentari, ma provocati da altre patologie capaci di causare un deficit di assorbimento. ***I sintomi più evidenti della carenza di vitamina B12 sono la stanchezza, l'affaticamento fisico e mentale, la perdita di memoria, la difficoltà a concentrarsi e, tra i rischi più comuni, c'è l'anemia perniziosa cronica. Se un'evidente carenza di questa vitamina viene ignorata, possono sopraggiungere danni neurologici irreversibili.*** È importante, in ogni caso, controllare i valori di vitamina B12 del proprio organismo attraverso specifiche analisi del sangue per valutare, se necessario, il dosaggio da integrare.



SHOP
NOW

B12 1000 SUBLINGUALE

In caso di necessità, una valida opzione in commercio potrebbe essere la B12 1000 SUBLINGUALE di Bios Line: un integratore di Vitamina B12 nella sua forma chimica di Metilcobalamina, ottenuta per fermentazione batterica dello sciroppo di mais e maltosio. Il prodotto è vegan e cruelty-free ed è costituito da una confezione di 60 compresse sublinguali da 1000,0 mcg ciascuna, ad alto dosaggio e rapido assorbimento, da assumere una volta al giorno sciogliendo una compressa sotto la lingua.

Bios Line: amore per gli animali...

Bios Line è un'azienda che, attraverso le continue evoluzioni della scienza, si impegna a conoscere le infinite potenzialità del mondo vegetale. È una realtà che protegge la Terra e si impegna a rispettare e tutelare anche gli animali: non effettua test fatti su di loro (né sulle materie prime, né sui prodotti finiti) e promuove metodi scientifici alternativi. Inoltre, sostiene concretamente FRAME, un'organizzazione benefica indipendente, che si batte per abolire l'uso degli animali in tutte le ricerche, gli insegnamenti e i test medici e scientifici.

...e rispetto del Pianeta

L'azienda si preoccupa particolarmente di salvaguardare l'ambiente: ricicla i materiali di imballaggio e utilizza cartone nei riempitivi al posto della plastica; nella propria sede, ha installato un impianto fotovoltaico di 300 pannelli solari, che permette di ridurre le emissioni di CO2 di circa 36 tonnellate all'anno; partecipa al progetto Impatto Zero di LifeGate, che compensa le emissioni di CO2 generate dalle aziende con la creazione e la tutela di foreste in crescita: negli ultimi otto anni, Bios Line ha contribuito alla tutela annuale di circa 74mila mq di foresta in Costa Rica e Madagascar; si impegna a selezionare fornitori a kilometro zero o il più vicino possibili alla propria realtà.

Ogni scelta che facciamo ha ripercussioni sul mondo che ci circonda: Bios Line ci dimostra che è possibile pensare alla propria salute e, contemporaneamente, non trascurare quella del Pianeta.

Per i prodotti Biosline clicca qui e visita il sito.