

B12 VİTAMİNİ NEDİR ?



- B12 vitamini (kobalamin), vücutta alyuvar üretimi, DNA sentezi ve sinir sistemi fonksiyonları için hayati önem taşıyan suda çözünen bir vitamindir. İnsan vücudu tarafından üretilemediği için mutlaka dışarıdan (besinler veya takviyeler yoluyla) alınması gerekir.

B12 VİTAMİNİ NE İŞE YARAR



B12 vitamini; kırmızı kan hücrelerinin üretimi, sinir sistemi fonksiyonları ve DNA sentezi için hayati önem taşıyan suda çözünen bir vitamindir. Yorgunluğu önler, beyin ve omurilik sağlığını destekler, kalp sağlığının korunmasına katkıda bulunur.

Ayrıntılı faydaları şu şekilde özetlenebilir:

- **Kan Üretimi:** Kırmızı kan hücrelerinin yapımını destekleyerek kansızlığı (megaloblastik anemi) önler.
- **Sinir Sistemi ve Beyin Sağlığı:** Merkezi sinir sistemini korur, sinir hücrelerini sağlıklı tutar ve bilişsel performansı destekler.
- **Enerji Metabolizması:** Vücuttaki karbonhidrat, protein ve yağların enerjiye dönüştürülmesinde önemli bir rol oynar.
- **DNA Sentezi ve Hücre Yenilenmesi:** Hücrelerin genetik materyalini oluşturmaya yardımcı olur; saç, cilt ve tırnak sağlığını destekler.
- **Kalp Sağlığı:** Damar sağlığı için zararlı olan homosistein seviyesini düşürmeye yardımcı olur.

B12 VİTAMİNİN EKSİKLİĞİNİN BELİRTİLERİ NELERDİR ?



- Aşırı halsizlik, yorgunluk ve sürekli uyku hali
- El ve ayaklarda uyuşma, karıncalanma hissi
- Unutkanlık, odaklanma problemleri ve zihin bulanıklığı
- Dilde yanma hissi, tat kaybı veya ağız içi yaraları
- Ciltte solgunluk ve kansızlık (anemi) bulguları

B12 VİTAMİNİN FORMLARI NELERDİR?



- Metilkobalamin
- Adenozilkobalamin
- Siyanokobalamin
- Hidroksokobalamin

METİLKOBALAMİN NEDİR?



- B12'nin vücutta doğrudan kullanılabilen aktif koenzim formlarından biridir. Sinir hücrelerini korumak ve sinir sistemi sağlığını desteklemek için çokça tercih edilir.

ADENOZİLKOBALAMİN NEDİR?



- Vücutta hücresel enerji üretimi ve metabolik süreçlerde kullanılan aktif formudur. Doğal olarak kırmızı et gibi hayvansal gıdalarda bulunur. Enerji metabolizmasını destekler.

SIYANOKOBALAMİN NEDİR?



- Sentetik (yapay) bir form olup, gıdalarda bulunmaz. Kararlı molekül yapısı sayesinde raf ömrü uzundur ve takviyelerde en çok kullanılan tiptir. Vücut tarafından aktif formlara dönüştürülmesi gerekir.

HİDROKSİKOBALAMİN NEDİR ?



- Doğal olarak sindirim sistemindeki bakteriler tarafından üretilir ve ette yüksek oranda bulunur. Vücutta yavaşça aktif formlara dönüştüğünden depo görevi görür ve etkisi daha uzun sürelidir.

NEDEN METİLKOBOLAMİN +ADENOZİLKOBALAMİN



- Metil kobalamin ve adenzilkobalamin, vücudun biyokimyasal süreçlerinde birbirini tamamlayan B12 vitamini koenzim formlarıdır. Birlikte kullanıldıklarında, metil kobalamin sinir sistemini ve metilasyonu destekler, adenzilkobalamin ise hücresel enerji ve mitokondri sağlığını korur. Bu ikili sinerji, yorgunluğu azaltır ve kapsamlı B12 koruması sağlar.

METİLKOBALAMİN VE ADENOZİLKOBALAMİN BİRLİKTE KULLANIMININ AVANTAJLARI



- **Tamamlayıcı Hücresel Etki:** Metil kobalamin hücre sitoplazmasında görev alarak sinir sağlığı ve nörotransmitter sentezini destekler. Adenozilkobalamin ise doğrudan hücre içindeki mitokondrilerde işlev görür ve vücudun enerji üretimine katkı sağlar.
- **Enerji Üretimi ve Yorgunluğun Azalması:** Adenozilkobalamin, besinlerin enerjiye (ATP) dönüştürülmesinde etkilidir. Metilkobalamin ile birleştiğinde halsizlik, yorgunluk ve kas güçsüzlüğü gibi şikayetlerin azaltılmasında daha bütüncül bir destek sunar.
- **Sinir Sistemi Koruması:** Her iki formun birlikte varlığı, sinir hücrelerinin kılıflarının (miyelin) korunmasına ve uyarıcılara karşı hızlı yanıt vermesine yardımcı olur.
- **Metilasyon ve Homosistein Dengesi:** Metilkobalamin, vücuttaki metilasyon döngüsünde aktif rol oynar. Bu sayede vücuttaki homosistein seviyesinin düzenlenmesine doğrudan katkıda bulunur.

METİLKOBALAMİN VE ADENOSİLKOBALAMİN KULLANIMI İNCE AYRINTI



- B12 vitamininin diğer tüm formları, aktif hale gelmeleri için vücutta önce metil kobalamin veya adenosilkobalamine dönüştürülmelidir, çünkü yalnızca bu iki formun sağlık üzerinde doğrudan etkili ve faydalı bir etkisi vardır.

B12 VİTAMİNİN GENEL FAYDALARI



- **Kansızlığı (Anemi) Önler:** Kırmızı kan hücrelerinin sağlıklı üretilmesine yardım ederek yorgunluk ve halsizlik gibi durumların önüne geçer.
- **Sinir Sistemini Korur:** Sinir hücrelerini besler, beyin sağlığını destekler ve sinir iletimini güçlendirir.
- **Hafıza ve Odaklanmayı Güçlendirir:** Unutkanlık ve konsantrasyon eksikliği gibi bilişsel problemlerin giderilmesine katkıda bulunur.
- **Enerji Üretimine Katkı Sağlar:** Besinlerin enerjiye dönüşmesinde rol oynar, halsizlik ve çabuk yorulma şikayetlerini azaltır.
- **Hücre Yenilenmesini Destekler:** DNA sentezinde görev alır; saç, cilt ve tırnak sağlığının korunmasına yardımcı olur.

DİLALTI B12 SPREY KULLANMANIN FAYDALARI



- **Maksimum Emilim:** Tablet yutulduğunda mide asidi B12 vitaminini parçalayabilir. Dil altı kullanımda vitamin, ağız mukozası altındaki zengin kılcal damar ağı sayesinde doğrudan kan dolaşımına geçer.
- **Mide-Bağırsak Sorunlarını Atlatma:** Emilim problemi yaşayanlar, yaşlılar veya mide asidini azaltıcı ilaç kullananlar için vitaminin kana karışmasını garantiler.
- **Hızlı Etki:** Doğrudan kan dolaşımına katıldığı için sindirim süreci beklenmez ve enerji seviyelerindeki düşüş, halsizlik gibi belirtilerin hızla giderilmesine yardımcı olur.
- **Yüksek Biyoyararlanım:** Doğrudan dokulara ulaştığı için yutulan klasik haplara kıyasla daha yüksek bir etkinlik oranı sunar.
- **Kolay Kullanım:** İğne (enjeksiyon) tedavisine ihtiyaç duymayan hafif veya orta düzey B12 eksikliklerinde pratik ve acısız bir alternatif oluşturur.

VERİLEN B12 VÜCUTTA BİRİKİRMİ



Vitamin B12 metabolizma açısından:

B12 suda çözünen vitamin ama diğerlerinden farklı

Karaciğerde depolanır (2–5 mg kadar stok olabilir)
(İhtiyaçtan fazlasını vücut atar)

Günlük ihtiyaç çok düşük olduğu için bu stok yıllarca yeter

Çocukta: Günlük biyolojik kullanım 1--2 mcg

Erişkinde: Günlük biyolojik kullanım 2--3 mcg

FONKSİYONEL B12 EKSİKLİĞİ NEDİR? NEDENLERİ.



- Kandaki B12 seviyeniz laboratuvar testlerinde normal görünmesine rağmen vücudunuzun bu vitamini hücre düzeyinde kullanamaması durumudur. Bu süreçte vitamin, hücreler arasında düzgün taşınmaz ve metabolik işlevleri aksatır.
- **Nedenleri**
- **Taşıyıcı Protein Sorunları:** B12'yi hücrelere taşıyan proteinlerdeki yapısal problemler veya anormallikler.
- **B2 Vitamini (Riboflavin) Eksikliği:** B2 yetersizliği, B12 vitamininin vücutta aktif formlara dönüşmesini engelleyerek paradoksal fonksiyonel eksikliğe yol açabilir.
- **İlaç Etkileşimleri:** Glifor/Metformin gibi bazı ilaçların uzun süreli kullanımı.
- **Hormonal Bozukluklar:** Hipotiroidizm gibi durumlar

FONKSİYONEL B12 EKSİKLİĞİNDE SEMPTOM YÖNETİMİ



- eksikliğin temel kaynağına (örn. genetik defektler veya emilim problemleri) yönelik yüksek doz parenteral tedavi ve nörolojik bulguların takibini içerir.

UPVİTASYNERGY HEDEF BRANŞLAR



- Psikiyatri, Nöroloji, Dahiliye, FTR. Upvita Synergy Aktif Koenzim B12 Çiftli form tüm branşların reçete edebileceği altın standarttır.
- Çocuk, Çocuk pediatri,
- Kadın doğum

POZOLOJİ (KULLANIMI)



- 4-10 yaş bir puf (500 mcg Metilkobalamin (250 mcg) +Adenozikobalamin (250 mcg))
- 11 yaş ve üstü 2 puf (1000 mcg mcg Metilkobalamin (500 mcg) +Adenozikobalamin (500 mcg))

ANA MESAJLAR



- Standart B12 yaklaşımını değiştirmek.
- Hücresel düzeyde tam performans.
- "Biyoyararlanım değil, direkt kullanım."
- B12 vitamininin diğer tüm formları, aktif hale gelmeleri için vücutta önce metil kobalamin veya adenosilkobalamine dönüştürülmelidir MUTLAKA VURGULANACAK
- Metilkobalamin+Adenosilkobalamin birlikte sinerjistik etki oluřturarak vücut doku ve organlarında daha iyi etki oluşturur.