METYLERING HANDLAR INTE BARA OM METYLERADE VITAMINER
Det som ofta missförstås kring metylering är detta:
Många tror att det räcker att ta tex metylerat B12 och folat och så kommer metyleringen att “fungera”
Men så fungerar det inte i verkligheten, biologin fungerar på ett annat sätt.
Metylering är en process.
Inte ett enskilt näringsämne.
Inte en genväg.
Den kräver mer än bara B12 och folat.
Den är beroende av att hela systemet fungerar:
• B12
• Folat
• B6
• B2
• Järn
• Koppar
• Magnesium
• Zink
Du kan ta hur mycket metylerade vitaminer du vill men om resten av systemet inte är på plats kommer processen ändå inte fungera som den ska.
Järn är inte en direkt del av metyleringsprocessen
Men utan järn:
→ minskar syretransporten
→ försämras enzymfunktionen
→ hela systemet går långsammare
Så metyleringen kan fortfarande inte fungera effektivt, det är därför gissningar blir ett problem.
Innan du börjar med kosttillskott
är det en bra idé att ta reda på vad din kropp faktiskt behöver.
Du kanske inte alls har brist på B12 eller folat
Du kanske istället behöver korrigera:
-järn
-kopparbalans
-magnesium
eller andra grundläggande näringsämnen
Testa dig först- stöd sedan det som faktiskt saknas eller ta det i rätt kombo med varandra.
Det handlar om att ge kroppen förutsättningarna att fungera som den ska.
Därför är att ENDAST ta enstaka tillskott utan vetskap om hur = att kasta pengarna i sjön.
Scanna dig först eller … ta reda på hur det fungerar för dig - eller…
Tag tillskott i kombination där vitaminer, mineraler och örter stödjer varandra.
- Vital Health har fantastiska kombinationer som passar för allt och alla- be den som bjudit in dig om hjälp!

Metylering behöver allt detta

