

Als je een tekort aan vitamine B12 hebt is de aanpak als volgt:

Zorgvuldig uitgedokterd door arts Hans Reijnen: **Je gaat twee soorten zeer effectieve Vitamine B12 zuigtabletten gebruiken over een beginperiode van 3 maanden.** Methylcobalamine B12 en Dibencozide Co-enzym B12. Dit zijn twee biologisch actieve vormen van B12. Dit betekent dat ze niet door het lichaam omgezet hoeven te worden om bruikbaar te zijn. (Iets wat bij andere B12-vormen wel nodig is.) Dus je weet **zeker** dat de B12 aan het werk gaat.

Gebruiksadvies

's Ochtends

1 zuigtablet SanaCore Methyl 10.000 (Methylcobalamine B12 10.000mcg) samen met
1 zuigtablet SanaCore Adenosyl 10.000 (Adenosylcobalamine (dibencozide) 10.000mcg)
3 zuigtabletten SanaCore Foliumzuur 800 (Foliumzuur 800mcg)
voor of na het eten in de mond laten smelten (onder de tong).

Deze Power dosering B12 bestaat in totaal uit 10.000 mcg B12 Methylcobalamine, 10.000 mcg B12 Adenosylcobalamine (Dibencozide) en 2400 mcg Foliumzuur per dag. Advies is deze suppletie minimaal 2 tot maximaal 6 maanden aan te houden.

Na deze periode is het raadzaam door te gaan met het [Standaard Pakket](#).

Of je kunt tijdelijk stoppen met de suppletie van vitamine B12 om te kijken of de symptomen weg blijven. Als de symptomen na een periode van 3 maanden niet terug komen is de kans groot dat er geen vitamine B12 suppletie meer nodig is.

Mocht je, na het stoppen van de vit B12 suppletie, na verloop van tijd toch (weer) een vermindering van je lichamelijke én/of geestelijke gezondheid moeten vaststellen, dan is het advies om contact op te nemen met je behandelend arts.

Wanneer er geen aanwijsbare oorzaak is voor je klachten is het advies de [Standaard](#) dosering vitamine B12 te herstarten.

Dit naar eigen inzicht en het liefst natuurlijk in nauw overleg met je behandelend arts of gezondheidstherapeut.

Rustige opbouwfase Power Pakket

Let op: Als je voor het eerst begint met deze hoge dosering en je hebt in het verleden ervaren dat je vaak gevoelig hebt gereageerd op welke medicatie dan ook, dan is het verstandig om je dosering rustig te gaan opbouwen volgens onderstaand schema:

Week 1:

Éénmaal daags

een half zuigtablet SanaCore Methyl 10.000 (Methylcobalamine B12 10.000mcg) in de mond laten smelten

Week 2:

Éénmaal daags

een half zuigtablet SanaCore Methyl 10.000 (Methylcobalamine B12 10.000mcg) samen met
een half zuigtablet SanaCore Adenosyl 10.000 (Adenosylcobalamine (dibencozide) 10.000mcg) en
1 zuigtablet SanaCore Foliumzuur 800 (Foliumzuur 800mcg) in de mond laten smelten

Week 3:

Naar gebruiksadvies:

's Ochtends

1 zuigtablet SanaCore Methyl 10.000 (Methylcobalamine B12 10.000mcg) samen met
1 zuigtablet SanaCore Adenosyl 10.000 (Adenosylcobalamine(dibencozide) 10.000mcg) en
3 zuigtabletten SanaCore Foliumzuur 800 (Foliumzuur 800mcg) voor of na het eten in de mond laten smelten (onder de tong).

Begin je met Vitamine B12 dan is het belangrijk dat je 6 tot 8 glazen water per dag drinkt in de eerste 6 tot 8 weken. Het lichaam gaat namelijk ontgiften en door het drinken van 6 tot 8 glazen water per dag kunnen de afvalstoffen goed afgevoerd worden.

Inhoud Power Pakket

Power Pakket 2 maanden

Artikel	Aantal
SanaCore - Methyl 10.000 (Methylcobalamine B12), 10.000mcg, 60 tabletten	1
SanaCore - Adenosyl 10.000 (Adenosylcobalamine (dibenzozide) B12), 10.000mcg, 60 tabletten	1
SanaCore - Foliumzuur 800 (Foliumzuur), 800mcg, 180 tabletten	1

Power Pakket 4 maanden

Artikel	Aantal
SanaCore - Methyl 10.000 (Methylcobalamine B12), 10.000mcg, 60 tabletten	2
SanaCore - Adenosyl 10.000 (Adenosylcobalamine (dibenzozide) B12), 10.000mcg, 60 tabletten	2
SanaCore - Foliumzuur 800 (Foliumzuur), 800mcg, 240 tabletten	1
SanaCore - Foliumzuur 800 (Foliumzuur), 800mcg, 120 tabletten	1

Standaard Pakket (4 maanden)

Gebruiksadvies

Eenmaal daags:

één zuigtablet SanaCore - Methyl 3000 (3000mcg Methylcobalamine met 400mcg Foliumzuur) samen met één zuigtablet SanaCore Adenosyl 3000 (3000mcg Adenosylcobalamine met 200mcg Foliumzuur) onder de tong laten smelten.

Bij voorkeur na het ontbijt of na de lunch.

Inhoud pakket

Artikel	Aantal
SanaCore Methyl 3000 (Methylcobalamine B12), 3000mcg, 60 tabletten	2
SanaCore Adenosyl 3000 (Adenosylcobalamine (Dibenzozide) B12), 3000mcg, 60 tabletten	2

Ingrediënten

SanaCore Methyl 3000 (Methylcobalamine)

Samenstelling per zuigtablet: Vitamine B12 (Methylcobalamine), 3000mcg
Foliumzuur, 400mcg

Overige ingrediënten: Emdex® (polysachariden), natuurlijk smaakaroma kers, magnesiumstearaat

Bevat geen: gist, suiker, gluten, lactose, soja, conserveermiddelen of kunstmatige geur-, kleur- en zoetstoffen

Geschikt voor: Vegetariërs, veganisten

SanaCore Adenosyl 3000

Samenstelling per zuigtablet: Vitamine B12 (Adenosylcobalamine (Dibenzozide)), 3000mcg
Foliumzuur, 200mcg

Overige ingrediënten: Emdex® (polysachariden), natuurlijk smaakaroma kers, magnesiumstearaat

Bevat geen: gist, suiker, gluten, lactose, soja, conserveermiddelen of kunstmatige geur-, kleur- en zoetstoffen

Geschikt voor: Vegetariërs, veganisten