

## Forever B12 Plus

Нека разгледаме някои от полезните качества на Forever B12 Plus с фолиева киселина.

**Кой е застрашен от недостиг на витамин В12?** Най-голям е рискът за възрастните хора, но строгите вегетарианци, тези, които приемат големи количества алкохол, серопозитивните или страдащите от определени заболявания като болестта на Крон, например, също страдат от недостиг на витамин В12. Естествени източници на витамин В12 са яйцата, млякото, черния дроб и други месни храни. Ако сте строг вегетарианец и не ядете яйца и млечни продукти, вероятността да страдате от липса на витамин В12 е голяма и набавянето му с помощта на хранителни добавки е абсолютно задължително. Други хранителни източници на витамин В12 са сардините и морските храни като цяло. Но дори да ядете месо, може да сте изложени на риск. Голяма част от хората над 65 години страдат от недостиг на витамин В12, а това се отразява сериозно на здравето им.

**Какво е хомоцистин и защо е вреден за организма?** Всички витамини от В-групата са жизненоважни за функционирането на мозъка и на нервната система. В-витамините имат и ключова роля за преработването на вредната аминокиселина хомоцистин. Хомоцистинът уврежда кръвоносните съдове и води до запушването им (т.е. причинява атеросклероза, артеросклероза, сърдечни заболявания и може да доведе до инфаркт). Високите нива на хомоцистин в кръвта могат да преобразуват холестерола в т.нар. окислен липопротеин с ниска плътност, който също е много вреден за артериите. Хомоцистинът ускорява съсирването на кръвта, а това е основен фактор за повечето сърдечни проблеми. Според д-р Джулиан Уитакър годишно половината от инфарктите и смъртните случаи, причинени от сърдечни заболявания в САЩ са пряко свързани с високи нива на хомоцистин.

Витамин В12 и фолиевата киселина са особено полезни при поддържането на ниски нива на тази вредна аминокиселина в организма, а Forever B12 Plus с фолиева киселина е идеалната комбинация на тези две вещества, успешно борещи се с хомоцистина.

Витамин В12, наричан от учените цианкобаламин, е един от най-важните витамини от В-групата за предотвратяване на признаците на стареене. С възрастта количеството му в организма намалява и това води до болест, наречена атрофичен гастрит, предизвикваща симптоми на сенилност. Според проучване, проведено от д-р Ръсел, от атрофичен гастрит страдат най-малко 24% от хората на възраст от 60 до 69 години, 32% от тези между 70 и 79 г. и почти 40% от прехвърлилите 80-те. Това е заболяване на стомаха, който с възрастта отделя все по-малко от веществата, необходими за усвояването на витамин В12 от храната. Колкото и странно да звучи, макар че възрастният стомах, страдащ от атрофичен гастрит не може да усвои витамин В12 от храната, той успява да го абсорбира от хранителните добавки. Според д-р Джон Линденбуам оптималната

ежедневна доза витамин В12 е от 500 до 1000 микрограма. Всяка таблетка Forever B12 Plus съдържа 500 микрограма витамин В12 и 400 микрограма фолиева киселина.

**На какво се дължи липсата на витамин В12?** Освен че не приемаме достатъчно количество от този витамин с храната, той също така не се усвоява лесно от организма. Стомахът ни трябва да отдели киселина, за да разгражда храната и да произвежда вещество, наречено присъщ фактор (intrinsic factor), което играе ключова роля за усвояването на витамин В12 от организма. След отделянето на В12 от храната, той се улавя от присъщия фактор, но може да бъде абсорбиран

само в определена част на тънките черва, наречена илеум. Липсата на стомашна киселина или наличието на болести, поразяващи илеума, възпрепятстват усвояването необходимото количество витамин В12 от храната.

**Организмът не натрупва ли запаси от витамин В12?** Според изследванията тялото ни може да натрупа запаси от В12 за 3 до 6 години.

**Как действа фолиевата киселина?**

Фолиевата киселина, известна още като витамин В9, действа в комбинация с витамин В12, за да предпазва сърцето и да поддържа добри мозъчни функции. Естествени източници на фолиева киселина са цитрусовите плодове, домати, спанакът, марулята, черният дроб и яйцата. Резултати от изследване на 9764 души на възраст между 25 и 74 години, проведено в САЩ, показват, че за консумиращите храна богата на фолиева киселина, рискът от инсулти намалява с 20%, а от сърдечносъдови заболявания – с 13%. За съжаление хората над 50 годишна възраст страдат от остър недостиг на фолиева киселина, тъй като приемат едва по около 235 микрограма дневно. Пушачите се нуждаят от до три пъти повече фолиева киселина от непушачите. Това вещество е

жизненоважно и за жените, които имат намерение да раждат. Недостигът на фолиева киселина в организма на майката може да доведе до увреждания на мозъка и гръбначния стълб на плода. Приемането ѝ е изключително важно и трябва да започне преди забременяване, тъй като докато разберете, че очаквате дете, мозъкът и гръбначния му стълб са вече оформени. Нови научни изследвания доказват, че фолиевата киселина и то именно в комбинация с витамин В12 сериозно намалява рисковете от рак на гърдата. Според учените фолиевата киселина пречи на грешките при репликацията на ДНК и спомага за регенерирането на метионина – ключов компонент за синтеза на ДНК. Те посочват още, че витамин В12 е необходим за да може фолиевата киселина да „върши работа“. Специалистите препоръчват приемане на 1000 до 5000 микрограма дневно, а 3 таблетки Forever B12 Plus с фолиева киселина задоволяват тази нужда бързо и лесно.

