**Лондэ Хайжунь рекомендует**

**Витамин В12**

представляет собой соединение, обладающее очень важной способностью регулировать кроветворение, обеспечивая образования эритроцитов нормальной формы с полноценными функциями. Именно поэтому витамин В12 часто называют антианемическим фактором.

**Для чего нужен витамин В12**.

Витамин В12 в организме человека оказывает следующие физиологические эффекты:

1. Обеспечивает образование эритроцитов нормальной формы с полноценными функциями.

2. Профилактирует разрушение эритроцитов.

3. Обеспечивает покрытие нервных волокон миелиновой оболочкой, необходимой для передачи импульсов и защиты структуры от негативного воздействия внешних факторов.

4. Профилактирует жировое перерождение печени, почек, селезенки, сердца и других органов.

Перечисленные физиологические эффекты обеспечиваются на молекулярном уровне, на котором витамин В12 активизирует и поддерживает определенные биохимические превращения. На первый взгляд это сложно себе представить, но на самом деле каждое биохимическое превращение в организме, происходящее на молекулярном уровне, имеет свое "физиологическое" отражение в виде эффекта на уровне органов и тканей.

**Нехватка витамина В12 – симптомы.**

 При нехватке витамина В12 в организме у человека развиваются следующие заболевания или клинические симптомы:

* Мегалобластная анемия;
* Раздражительность; Повышенная утомляемость;
* Фуникулярный миелоз (дегенерация участков спинного мозга);
* Парестезии (ощущение бегания "мурашек", покалывания на коже и т.д.);
* Параличи, сопровождающиеся нарушением функционирования органов малого таза; Сухой язык; Неприятный запах тела; Пожелтение кожи;
* Снижение или полное отсутствие аппетита;
* Ахилия (нулевая кислотность желудочного сока); Диарея;
* Эрозии и язвы на слизистых оболочках различных органов (рта, горла, носа, бронхов, кишечника, влагалища и др.);
* Тяжесть при ходьбе; Одышка и рваный сердечный ритм при физических нагрузках;
* Очаговое выпадение волос;
* Изъязвление углов рта; Глоссит (воспаление языка);
* Воспаление и зуд кожи в области половых органов у мужчин и женщин;
* Покраснение, зуд, жжение и чувствительность глаз к свету;
* Затемнение зрения; Формирование катаракты;
* Головокружение; Депрессия; Деградация личности.

Перечисленные симптомы дефицита витамина В12 могут иметь различную степень выраженности и проявляться в разных сочетаниях. Симптомы выражены тем сильнее, чем тяжелее дефицит витамина В12.

**Витамин В12 – в каких продуктах содержится**.

 *Витамин В12 является единственным соединением с витаминной активностью, которое не синтезируется растениями и животными. Данный витамин производится только микроорганизмами и обязательно должен поступать в организм человека извне в составе пищи.* Небольшое количество витамина В12, которое синтезируется в толстом кишечнике собственной микрофлорой, не усваивается, поскольку не может подняться в вышележащие отделы кишки, где происходит всасывание данного соединения в кровоток.

**Основными источниками витамина В12 являются продукты животного происхождения, рыба и морепродукты, такие как:**

Витамина В12 в 100 г продукта

1. Печень говяжья (60 мкг); 2. Печень свиная (30 мкг);

3. Почки говяжьи (25 мкг); 4. Печень куриная (16 мкг);

5. Скумбрия (12 мкг); 6. Мидии (12 мкг);

7.Сардина (11 мкг); 8.Сельдь атлантическая (10 мкг);

9.Кета (4,1 мкг); 10. Говядина (3 мкг);

11. Окунь морской (2,4 мкг); 12. Баранина (2 – 3 мкг);

13. Яйцо (1,95 мкг); 14. Индейка филе (1,6 мкг);

15. Треска (1,6 мкг); 16.Творог (1,32 мкг);

17. Сыры (1,05–2,2 мкг); 18. Цыплята бройлерные (0,2 мкг);

19. Молоко и сметана (0,4 мкг); 20. Йогурт (0,4 – 0,7 мкг).

То есть, большое количество витамина В12 содержится в печени сельскохозяйственных животных и птиц, в морепродуктах, рыбе и яичном желтке. Среднее количество витамина В12 содержится в мясе, сыре и молочных продуктах. Таким образом, очевидно, что витамин В12 в растительных продуктах содержится в очень малых количествах, поэтому люди, практикующие строгое вегетарианство должны принимать витамины для профилактики гиповитаминоза.

В различные возрастные периоды потребность в витамине В12 варьирует, что связано с особенностями обмена веществ и ритмом жизни. При этом потребность не зависит от пола человека. Поэтому для разных возрастных категорий вне зависимости от пола рекомендованы различные нормы суточного потребления витамина В12, обеспечивающие нормальное протекание процессов жизнедеятельности во всех клетках организма.

Минимально допустимый безопасный уровень потребления витамина В12 при диетическом питании составляет 1 мкг в сутки. Максимальное количество витамина В12, которое можно употреблять без какого-либо вреда для здоровья, составляет 9 мкг в сутки.

**Витамин В12 в форме леденцов рекомендуется принимать** утром или перед сном, рассасывая или можно разжевывать. Дозировка и длительность курса приема витамина В12 определяется скоростью появления клинических улучшений. В среднем курс может продолжаться от 7 до 30 дней, а дозировка колебаться от 250 мкг до 1000 мкг в сутки.

**Совместимость витамина В12** Понятие совместимости применяется только по отношению к внутривенному, внутримышечному или подкожному введению витаминов, поскольку между ними может происходить нежелательное химическое взаимодействие. При приеме внутрь все витамины группы В совместимы между собой и могут приниматься одновременно. Совершенно не совместим витамин В12 с медью, железом и марганцем.

**Витамин В12 для волос**. Витамин В12 ускоряет скорость роста волос и делает их прочными, упругими и блестящими. При недостатке кобаламина волосы начинают обламываться, медленно расти и выпадать. Наилучшим образом витамин В12 влияет на волосы при его употреблении внутрь в составе пищи или в форме витаминных препаратов. Наружное применение витамина В12 может помочь только в поддержании хорошего состояния уже здоровых волос.

Форма выпуска: 100 леденцов по 500мкг.

Сайт: [WWW.БИОФЙОТОНЫ.РФ](http://WWW.БИОФЙОТОНЫ.РФ)

Цена 40 у.е.