

PERCHÉ GLI INTEGRATORI ALIMENTARI  
EQUILIBRIO ENERGETICO

#

## FOREVER B12 PLUS™: INDISPENSABILE, NON SOLO PER I VEGANI!

Ci sono molte ragioni per seguire la dieta vegana e per fare completamente a meno dei prodotti animali. I vegani contribuiscono attivamente al benessere degli animali con una dieta puramente vegetale e spesso si sentono anche più in forma, più vigili e più attivi allo stesso tempo. Naturalmente uno stile di vita vegano può contribuire anche a perdere quel chiletto e due di troppo. Tuttavia, coloro che vivono uno stile di vita vegano devono assicurarsi d'integrare la vitamina B12 nella loro alimentazione, poiché questa vitamina non viene assorbita in misura sufficiente con una dieta puramente vegetale.

Fortunatamente, grazie a FOREVER B12 PLUS™ (art. 188), questo compito risulta facile e senza complicazioni.



## La vitamina B12 contribuisce a molti processi nel nostro organismo

La vitamina B12 è un vero tuttofare e svolge un ruolo centrale per noi e per il nostro organismo.

La vitamina B12 fa parte del metabolismo energetico ed è coinvolta nella divisione cellulare e nella formazione del sangue, nonché nella costruzione delle guaine nervose. Nervi forti e un cuore sano hanno anche bisogno di vitamina B12. Il problema: è una delle poche vitamine che il nostro corpo non può produrre o sintetizzare da solo e una carenza viene solitamente rilevata troppo tardi.

## La vitamina B12 nei prodotti vegetali? Sì, ma non a sufficienza

Se mangi carne, frutti di mare e prodotti animali come latte e uova, consumi automaticamente la vitamina B12. Se segui uno stile di vita vegano, allora stai rinunciando completamente a questi prodotti e hai bisogno di alternative. Ci sono alimenti vegetali con una piccola quantità di vitamina B12, che viene prodotta nei processi di fermentazione attraverso la fermentazione batterica. Anche i funghi shiitake o le alghe possono contenere la vitamina. Tuttavia, in questi casi non è chiaro se sia disponibile o utilizzabile per gli esseri umani, e le quantità contenute sono così piccole che i tuoi bisogni non possono essere coperti.

La vitamina B12, importante per l'uomo, proviene quindi quasi esclusivamente da prodotti animali. Più precisamente, la vitamina B12 è prodotta da protozoi, microrganismi e batteri come gli archaea nel tratto digestivo degli animali, nel rumine, il foregut dei ruminanti, ma anche nella flora intestinale dei pesci; alcuni la ingeriscono anche attraverso il cibo.

Per te, in quanto vegano, sostituire nutrienti importanti come il calcio, le proteine o i grassi attraverso prodotti sostitutivi come la soia, le lenticchie o le noci non è un problema, ma dovresti integrare la vitamina B12 al più presto. **FOREVER B12 PLUS™**, che contiene anche acido folico, è stato appositamente sviluppato per soddisfare le tue esigenze.



# La vitamina B12 non è solo vitamina B12

La vitamina B12 è anche chiamata cobalamina. Come coenzima, è corresponsabile delle reazioni e dei processi metabolici nel corpo e della divisione cellulare. Ci sono diversi composti naturali di vitamina B12 che il corpo può utilizzare immediatamente: Metilcobalamina, Adenosilcobalamina e Idrossicobalamina. Negli integratori, è disponibile in una forma sintetica, FOREVER B12 PLUS™ utilizza la cianocobalamina. Questa forma non è solo molto stabile, ma anche la più studiata e la più efficace.

## Il tuo fabbisogno giornaliero di vitamina B12

Di quanta vitamina B12 abbiamo effettivamente bisogno? La raccomandazione giornaliera di vitamina B12 secondo le linee guida dell'UE: 2,5 microgrammi. Per darti un'idea: il formaggio di montagna (100 grammi) contiene 0,81 microgrammi e il salmone (100 grammi) da 2 a 3 microgrammi. **FOREVER B12 PLUS™** copre quindi il fabbisogno giornaliero in modo ottimale. Inoltre, la B12 non necessaria al corpo viene semplicemente eliminata attraverso i reni.

## Carenza di vitamina B12? Meglio prevenire...

Una carenza di vitamina B12 può avere delle conseguenze, e purtroppo la si nota solo molto tardi. Questo è dovuto al fatto che il corpo può immagazzinare la vitamina B12 per molto tempo, per esempio nel fegato, e soprattutto i vegani neofiti inizialmente consumano queste riserve nascoste fino a quando non si esauriscono. Succede spesso che i vegetariani che fanno un passo avanti e passano a una dieta vegana esauriscono le loro riserve di vitamina B12 ancora più rapidamente perché erano già quasi esaurite. Con una carenza di vitamina B12, la concentrazione di omocisteina nel sangue aumenta.

### Questo potrebbe portare ai seguenti sintomi:

- Se la divisione cellulare è compromessa, potrebbe insorgere un'anemia.
- Problemi di memoria, disturbi della concentrazione e dell'attenzione, così come la stanchezza, possono indicare una carenza.
- Anche pressione bassa, vertigini, svenimenti o mancanza di respiro.
- Sintomi neurologici, disturbi motori o sensoriali come crampi, tremori e formicolii, o problemi di coordinazione dei movimenti possono indicare una carenza.
- Potrebbero insorgere che stati d'animo depressivi e i problemi psicologici.

Particolarmente insidioso: poiché i sintomi dovuti alla carenza di solito si presentano molto tempo dopo il cambiamento di alimentazione, molti vegani spesso non riconoscono la causa dei disturbi.

Importante: non solo i vegani e i vegetariani possono avere una carenza di vitamina B12. A volte ci sono anche malattie che impediscono al corpo di utilizzare correttamente la vitamina. Questi includono le malattie infiammatorie intestinali, renali e autoimmuni. Anche le donne incinte e che allattano hanno un fabbisogno maggiore.



## Una vita vegana felice con FOREVER B12 PLUS™

Come vegano o vegetariano, non devi più preoccuparti! Il nostro integratore **FOREVER B12 PLUS™** combina la vitamina B12 con l'altrettanto importante acido folico. Aiuta a prevenire e ridurre la fatica e sostiene il sistema immunitario e i nervi. Puoi vivere il tuo stile di vita vegano al massimo, rimanere calmo anche in situazioni di stress e fornire al tuo corpo la vitamina vitale. Con **B12 PLUS™** puoi!



### Forever B12 Plus™

**Integratore alimentare con vitamina B12 e acido folico.**

Con questo integratore si ottiene una combinazione di vitamina B12 e acido folico. La vitamina B12 contribuisce al normale metabolismo energetico e alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento. Anche l'acido folico contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario.

Art. 188

Vai allo shop

#

Questo testo ho preso dalla Forever Svizzera [forever-yours.eu](http://forever-yours.eu)

Grazie per la tua attenzione.

Per domande e consulenza personalizzata puoi contattare Martina Hahn, naturopata e incaricata alle vendite della Forever Living Products dal 2002.

Cell/WhatsApp: (+39) 340-7012181 dalle ore 10.00 – 20.00  
Telefono fisso: (+39) 0931-1626136 dalle ore 10.00 – 20.00

Shop online con blog: [www.aloeveraonline.it](http://www.aloeveraonline.it)

O entra qui direttamente nello shop aziendale della Forever Living Italia con spedizione in Italia:

<https://shop.foreverliving.it/martina-hahn-basic-490000101673.html>

Lista di shop internazionali:

<https://www.aloeveraonline.it/international-shop-forever-living-products/#shop-online>