

Vitamina B12, recupera la energía y vitalidad de tu juventud

Por el Dr. Mercola

¿qué pasaría si supiera que un nutriente que se encuentra en los alimentos que ingiere puede prevenir la pérdida de memoria, el Alzheimer y las enfermedades cardíacas? ¿Y si la ser la carencia de vitamina B12 fuese la causa de que esté estresado, cansado y duerma mal?

Y no sólo eso sino que problemas neurológicos, retrasos en el desarrollo de niños e infertilidad también podrían deberse a la carencia de este nutriente, del cual una gran porcentaje de la población es deficiente o no alcanza niveles óptimos.

Muchos expertos creían que los vegetarianos estrictos eran el principal grupo que podía desarrollar deficiencia de vitamina B12. Si usted tenía reservas adecuadas de este importante nutriente en su cuerpo, los expertos creían que estaba "seguro" por muchos años y que no podría desarrollar deficiencia de vitamina B12. Ahora sabemos que estábamos equivocados.

La deficiencia de la vitamina B12 es mucho más común de lo que antes se pensaba, especialmente en la población mayor de 60 años. De hecho, se cree que casi una de cada cuatro personas mayores de 60 años tiene carencia de esta vital vitamina.

Igualmente preocupantes son los nuevos indicios que apuntan a que grupos de otras edades también tienen niveles sub óptimos de vitamina B12 en la sangre.

¿Por qué la deficiencia de vitamina B12 es tan importante?

Estas son algunas de las funciones más importantes de la vitamina B12 :

- ✓ Ayuda a mantener niveles adecuados de energía.
- ✓ Permite una actividad neurológica sana y contribuye a una mayor agudeza mental.
- ✓ Mantiene bajo control los niveles de homocisteína para un óptimo funcionamiento del sistema cardiovascular.
- ✓ Ayuda a aliviar el estrés y el insomnio ocasional.
- ✓ Estimula el crecimiento y la reparación de células saludables.
- ✓ Fortalece el sistema inmune.
- ✓ Interviene en el metabolismo de carbohidratos y grasas.

Cuando los niveles sanguíneos de vitamina B12 son muy bajos, una o más de estas funciones pueden verse afectadas.

Sin los niveles adecuados de vitamina B12, usted puede experimentar niveles bajos de energía, fatiga mental, cambios de humor, dificultad para dormir, e incluso indigestión ocasional.

Su organismo depende de la conversión eficiente de los carbohidratos en glucosa – la fuente de combustible de su cuerpo- al igual que su coche es capaz de usar la gasolina para funcionar sin problemas.

La vitamina B12 desempeña un papel importante en esa conversión en su cuerpo. Asimismo, la vitamina B12 le permite a su cuerpo a convertir los ácidos grasos en energía. En general, la vitamina B12 es un nutriente del cual el organismo no puede prescindir para un metabolismo saludable y eficiente de las grasas y carbohidratos.

Al contrario de lo que puede haber escuchado, en realidad no hay evidencia sólida de que el suplemento de vitamina B12 ayude a perder peso.

¿Por qué se puede tener carencia de Vitamina B12?

Conforme envejece es más probable tener deficiencia de Vitamina B12. Existen dos maneras de tener deficiencia de vitamina B12: no obteniéndola a través de su alimentación o perdiendo la habilidad de absorberla.

Recientemente visite la India, una cultura basada primordialmente en la **dieta vegetariana**, y estudios recientes demostraron que el 80% de la población tiene deficiencias de Vitamina B12. Sin embargo, los vegetarianos, no son los únicos que pueden tener deficiencias de Vitamina B12.

Conforme envejece, el sistema digestivo pierde eficiencia, especialmente si ha seguido una dieta poco saludable. Específicamente el revestimiento del estómago pierde la habilidad de producir ácido clorhídrico, el cual libera la Vitamina B12 de sus alimentos. El uso de los antiácidos y medicamentos contra las úlceras, también disminuye la secreción de ácido en el estomago y la habilidad de absorber la Vitamina B12 disminuye. La infección con *Helicobacter pylori*, muy común en úlceras de estómago, también puede resultar en deficiencia de vitamina B12.

Sin embargo, la causa primordial de la deficiencia de Vitamina B12 es según los investigadores el síndrome de mala absorción de la cobalamina (el término científico con el que se conoce a la Vitamina B12), que generalmente se produce cuando los revestimientos del estómago pierden la habilidad de producir factores intrínsecos, unas proteínas que se unen a la Vitamina B12 y permiten que sea absorbida por su organismo al final del intestino delgado.

¿Cuándo fue la última vez que gozó de un sueño reparador? A medida que envejece, resulta más difícil dormir bien porque el cuerpo se vuelve más ineficiente en producir la melatonina. Suplementar con vitamina B12 puede ayudarlo a solucionar el problema, y al mismo tiempo impulsar su energía, mejorar su estado de ánimo y memoria.

La NUEVA forma de Vitamina B12 que no encontrará en su herbolario

Si usted a menudo se siente cansado, agotado y sin energía, no es el único. La mayoría de las personas se quejan de falta de energía.

Algunas de las razones tienen que ver con los alimentos procesados que consumimos frecuentemente:

- Los alimentos procesados que venden los supermercados carecen de nutrientes vitales.
- Los alimentos procesados tienen niveles muy altos de azúcar.
- Los alimentos procesados contienen sustancias químicas.
- Los alimentos procesados están repletos de colorantes y conservantes.

Pero esto no es todo. Si añadimos los efectos nocivos de la cafeína, la contaminación, los medicamentos y

el estrés que la mayoría de nosotros experimentamos cotidianamente, no es de extrañar la falta de energía generalizada. La buena noticia es que existe una nueva forma de adquirir energía extra de forma natural. En realidad, es una solución innovadora para sentirse repleto de energía sin los efectos nocivos de la cafeína.

Por supuesto, proporcionarle energía extra es sólo uno de los muchos beneficios saludables de la vitamina B12. Pero...

Asegúrese de que el tipo de Vitamina B12 que compre sea **metilcobalamina**

De lo contrario, podría estar perdiendo el tiempo y el dinero. ¿Cómo es posible?

Bueno, la respuesta en pocas palabras es que no todos los tipos de vitamina B12 (cobalamina) son iguales. En general, existen tres tipos principales de cobalaminas que se utilizan en suplementos de vitamina B12:

- Hidroxocobalamina
- Cianocobalamina
- Metilcobalamina

A pesar de que la cianocobalamina B12 es probablemente la forma más popular de la vitamina B12 en los suplementos, no creo que sea la mejor. De hecho, la más eficaz es la Metilcobalamina (metil B12).

Y metil B12 es el compuesto de cobalamina contenida en el Spray de Vitamina B12 Energy Booster porque...

Los estudios sugieren que el metil B12 puede ser utilizado y retenido en el cuerpo de manera más eficiente.

Metil B12 es la forma activa de la vitamina B12 y la evidencia indica que ofrece más beneficios que otras formas de vitamina B12.

El cuerpo debe convertir otras formas de vitamina B12 en una forma de coenzima activa que pueda ser usada por el cuerpo. Esto no sucede con la metil B12 porque ya se encuentra en la forma de coenzima activa que utiliza el cuerpo.

¿Cuales son los principales beneficios aporta esta Vitamina?

Para empezar, la vitamina B12 ayuda a que el ácido fólico regule la formación de los glóbulos rojos, y a que su cuerpo aproveche el hierro.

Además, también es necesaria para una digestión adecuada, absorción alimenticia, así como el metabolismo de los carbohidratos y las grasas. También le ayuda a mantener su sistema nervioso saludable haciendo que los nervios de su organismo funcionen y se comuniquen de manera óptima.

Pero eso no es todo. La vitamina B12 también interviene en la formación de las células y la longevidad de las mismas. Además, puede apoyar la salud reproductiva femenina, y el buen funcionamiento del sistema nervioso al mantener la mielina (cubierta grasa que recubre las terminaciones nerviosas).

Lo que es más, este potente micronutriente es fundamental para la circulación y la producción de hormonas suprarrenales, además de mejorar su inmunidad. Y, no olvidemos que la vitamina B12 ayuda a mantener un estado de ánimo saludable y una sensación de bienestar. Y además también resulta una excelente ayuda para su memoria, claridad mental y concentración. Aparte de usar B12 para gozar de más energía, ¿Por qué es importante suplementar con esta vitamina? Bueno, hay varias buenas razones para

incluir la vitamina B12 a los suplementos que toma diariamente. Y la primera razón para tomarla es si usted es del tipo carbohidrato (de acuerdo a los resultados de la dieta del tipo metabólico) o tiene una alimentación vegetariana estricta.

Si usted evita la carne probablemente necesita tomar B12

Las personas vegetarianas tienen una creciente necesidad de vitamina B12.

Mucha gente evita las carnes rojas por muchas razones. Si usted es una de ellas, tiene alto riesgo de desarrollar insuficiencia de vitamina B12. ¿Por qué? Porque los derivados de las plantas virtualmente no tienen vitamina B12. Y las formas orales de B12 en casi todos los suplementos son prácticamente inservibles, ya que tienen poca absorción en el torrente sanguíneo.

Los vegetarianos deberían tomar este esencial micro nutriente para asegurarse un adecuado abastecimiento, dado que se encuentra exclusivamente en casi todos los tejidos animales. Y las pocas plantas que son fuente de B12 son en realidad análogos de B12. Un análogo es una sustancia que bloquea la absorción de la verdadera B12. El resultado es que disminuye el nutriente que necesita su cuerpo.

Además, si usted toma el medicamento Metformin para la diabetes aumentará la cantidad de vitamina B12 que su cuerpo necesita. Este popular medicamento para la diabetes puede interferir con el metabolismo del calcio. Y esta interferencia podría reducir la absorción de B12, al ser el calcio imprescindible para la asimilación de B12.

Algunos estudios sugieren que de un 10% a 30% de los pacientes que toman Metformin muestran evidencia de reducción en la absorción de la vitamina B12. Por eso es importante hablar con su doctor y discutir la mejor manera de mantener los niveles de B12 cuando tome este medicamento.

¡Lo que le está tratando de decir la dificultad de conciliar el sueño!

Si usted tiene dificultad para dormir, le recomiendo tomar vitamina B12 durante el día. Creo que le puede ayudar. La razón es que la vitamina B12 desempeña un papel fundamental en la producción de melatonina. La melatonina se denomina la "hormona del sueño" porque es responsable de que goce de un sueño reparador.

Con la edad, resulta cada vez más difícil poder dormir bien, debido a que su cuerpo es menos eficiente en producir melatonina. Por eso es una buena idea tomar B12 para que consiga dormir como un bebé todas las noches. Además, la carencia de B12 puede tener otras consecuencias indeseables.

Si padece algunos de estos síntomas:

- Cansancio y sensación de debilidad
- Problemas con el sistema nervioso como neuropatía diabética
- Problemas oculares
- Pérdida del apetito y pérdida de peso inesperada
- Gases y estreñimiento ocasional
- Sentimientos de irritabilidad ligeros
- Pérdida de memoria
- Tendencia al nerviosismo
- Problemas de corazón e hígado

- Canas prematuras en el cabello
- Problemas digestivos ocasionales

podría necesitar suplementar con vitamina B12, aún si consume alimentos ricos en B12. Por extraño que parezca, no es un error. Usted puede comer suficiente carne, pollo, hígado de cordero, levadura de cerveza, almejas, huevos, arenques, riñones, leche, productos lácteos o mariscos y aún tener niveles bajos de B12. ¿Cómo es posible que ocurra esto?

Frecuentemente se debe a que su organismo es incapaz de absorber la B12 del tracto gastrointestinal. La vitamina B12 necesita la ayuda de una proteína para poder ser absorbida. Esa proteína se llama Factor Intrínseco. Y dado que el factor intrínseco se produce en las paredes del estómago, las personas con problemas gastrointestinales necesitan suplementar con B12.

Asimismo la mayoría de las personas mayores de 50 años tienen una capacidad limitada para absorber la B12. De ahí la necesidad de este suplemento.

Con eso dicho, la forma de vitamina B12 que estoy recomendando NO viene como en forma de píldora, comprimido, cápsula o líquido sino en spray sublingual.

Considero que el spray proporciona mejores resultados a la mayoría de la gente. El nombre de este nuevo producto es B12 Energía Booster de Mercola. Ahora, aquí está la pregunta que posiblemente se esté haciendo:

¿Cómo puede algo tan simple como un Spray funcionar mejor que una cápsula, comprimido o píldora?

Muy sencillo, la vitamina B12 en B12 Energía Booster viene en una forma de fácil y rápida absorción para que su cuerpo la pueda usar de forma inmediata. De esta forma llega más rápido a su sistema circulatorio, tejidos y células.

Recuerde que solo una fracción de esta vitamina esencial se absorbe a través de su intestino cuando usted la toma en comprimido o cápsula.

La verdad sobre el tipo de Vitamina B12 que contiene la mayoría de los suplementos de multivitaminas

La mayoría de los multivitamínicos contienen de 100-200 microgramos de B12. Pero, si realmente toma 500 microgramos de B12, la absorción será únicamente de alrededor de 1.8 microgramos. Repito, sólo el 1.8 de un total de 500 microgramos, ¡lo que equivale a una tasa de absorción de sólo 0,38%! Pero, eso es sólo la mitad de la historia.

El fallecido Victor Herbert, un famoso investigador de B12, dijo que muchos productos multivitamínicos en el mercado hoy en día contienen peligrosos análogos de B12.

En otras palabras, los análogos se crean cuando la B12 cristalina interactúa con otros nutrientes en los productos multivitamínicos, como la vitamina C, hierro y cobre – aumentando la necesidad de B12 en su organismo. ¿La empresa que le vende su multivitamínico le provee de esta información básica?

¡Probablemente no!

A decir verdad, la mayoría de las multivitaminas que se venden hoy en día son una completa pérdida de dinero en cuanto a la calidad y rendimiento de la vitamina B12.


Cada dosis de B12 Energía Booster (6 sprays) contiene 1,200 microgramos. Cada envase contiene aproximadamente 205 sprays o un suministro de 34 días.

¿Cómo puede mejorar lo anterior? Y eso solo es el comienzo.

Otra característica de B12 Energía Booster es su delicioso sabor cereza.

Además del gran sabor, no contiene azúcar, levadura, almidón, trigo, soja, gluten, huevos, sal ni productos lácteos. Tampoco contiene sabores artificiales, color, químicos, aglutinantes, cera, laca, talco ni gelatina animal. Está libre de estimulantes, sólo contiene ingredientes naturales, y ¡un gran sabor! Lo mejor de todo es el envase, un conveniente envase sin aerosol que se puede llevar fácilmente en el bolso o bolsillo para tenerlo siempre a mano en caso de subir un bajón de energía.

'Vitamina B12' del Dr Mercola Energy Booster:

- ✓ 1 bote de spray sublingual de 25ml de vitamina B12 (metilcobalamina) sabor cereza.
- ✓ Ingredientes por dosis: 1.000mg de metilcobalamina. Otros ingredientes: agua purificada, glicerina natural, sabor natural a cereza, sorbato de potasio y ácido cítrico.
- ✓ Libre de soja, levadura, gluten, lactosa, conservantes, edulcorantes sintéticos y productos genéticamente modificados
- ✓ Apto para vegetarianos y veganos.
- ✓  Producto testado con el sincrómetro según los criterios de pureza de la Dra. Hulda Clark: libre de radioactividad, metales pesados y tóxicos.

Posología y modo de uso.

Romper la lengüeta hacia delante para abrir el envase por primera vez. Empujar el seguro de niños y girar hacia la derecha para desbloquearlo. Agitar bien y presionar el pulsador 6 veces debajo de la lengua.

Dosis diaria recomendada: accionar el spray 6 veces seguidas debajo de la lengua. Mantener unos segundos en la boca para mejorar la absorción. No comer ni beber hasta pasados unos minutos.

Con la dosis diaria recomendada dura 1 mes. Guardar en un sitio fresco y seco para un almacenamiento óptimo.

Mónica Gómez, terapeuta holística

Tlf: 902 996 375 - www.terapiacklark.es - pedidos@terapiacklark.es

Síguenos en **Twitter** @TerapiaClark