

Il CIBO NATURALE più DEMONIZZATO: il BURRO, che contiene anche queste vitamine oltre ai sali minerali:

<http://acidoascorbico.altervista.org/prova04/immagini/burroemargarina.pdf>

Altra vitamina molto importante la cui CARENZA causa molte malattie, la vitamina D, uno ORMONE:

<http://acidoascorbico.altervista.org/prova04/immagini/vitaminad15segnocarenza.pdf>

Su questo link, la pagina completa:

<http://acidoascorbico.altervista.org/prova04/immagini/vitaminab12carenza.htm>

...dalla pagina:

http://video.virgilio.it/guarda-video/attenzione-alla-carenza-di-vitamina-b12-ecco-come-rimediare_bc5526479828001?ref=libero

Attenzione alla carenza di vitamina B12: ecco come rimediare.





CARENZA DI VITAMINA B12 COME RIMEDIARE



**LA CARENZA DI VITAMINA B12
È TRA LE PIÙ DIFFUSE**



**E PUÒ CAUSARE SINTOMI TRA I PIÙ DISPARATI
TRA CUI MAL DI TESTA, AFFATICAMENTO E DEPRESSIONE**



**QUESTO PERCHÉ HA UN RUOLO MOLTO IMPORTANTE
ED ESSENZIALE PER IL NOSTRO ORGANISMO**



ECCO DUNQUE COME RIMEDIARE!

MANGIARE PIÙ PROTEINE

quindi si tirano delle conclusioni al riguardo di queste carenze:

"La vitamina B12 (o cobalamina) è essenziale per la sintesi del DNA e necessaria per la formazione delle cellule del sangue, della guaina dei nervi e di alcune proteine, e viene utilizzata nel riciclo dell'omocisteina e dei folati.

La carenza di questa vitamina può causare l'anemia megaloblastica, la neuropatia periferica e anche la demenza.

Viene immagazzinata in grandi quantità nel fegato e il fabbisogno giornaliero è

relativamente basso, 2.4 µg (microgrammi) al giorno secondo le linee guida italiane. Grazie a questa buona disponibilità, in media gli adulti hanno nel proprio fegato una scorta di vitamina B12 sufficiente per parecchi anni e le carenze nutrizionali di solito non causano sintomi finché le scorte non sono esaurite.

La carenza di vitamina B12 si manifesta talora tra i vegani (che non consumano nessun alimento di derivazione animale) e nei loro figli neonati, se vengono allattati al seno.

La vitamina è presente in tutte le proteine di origine animale ed il suo assorbimento comincia nello stomaco e termina nell'ileo, grazie all'associazione con il fattore intrinseco. Eventuali interferenze durante questo processo possono causare carenze.

L'anemia perniciosa è una forma particolare di anemia megaloblastica causata dalla mancanza del fattore intrinseco, mancanza che a sua volta determina una carenza di vitamina. La causa più frequente nei soggetti anziani è l'atrofia gastrica, che comporta una riduzione nella produzione del fattore intrinseco. Inoltre, seppur rara, ne esiste anche una forma congenita con trasmissione ereditaria."

<http://digilander.libero.it/genfranca/Immagini/vitaminab12valori.htm>





**QUESTA VITAMINA SI TROVA IN ALIMENTI RICCHI DI PROTEINE
COME I PRODOTTI CASEARI, LA CARNE, LE UOVA E IL PESCE**



**AUMENTARNE LE QUANTITÀ NELLA PROPRIA ALIMENTAZIONE
PUÒ DUNQUE RISOLVERE IL PROBLEMA**

ASSUMERE INTEGRATORI O CIBI ARRICCHITI DI B12



**SOPRATTUTTO SE SI STA SEGUENDO
UN'ALIMENTAZIONE VEGETARIANA O VEGANA**



**BISOGNA FARE MOLTA ATTENZIONE A COMPENSARE
EVENTUALI MANCANZE VITAMINICHE**



**SE NON SI RIESCE A FARLO TRAMITE L'ALIMENTAZIONE
BISOGNA FARLO CON I GIUSTI INTEGRATORI**



**OPPURE IN ALTERNATIVA CON CIBI
APPOSITAMENTE ARRICCHITI DI VITAMINA B12!**



**OPPURE IN ALTERNATIVA CON CIBI
APPOSITAMENTE ARRICCHITI DI VITAMINA B12!**

NON BERE TANTO ALCOOL

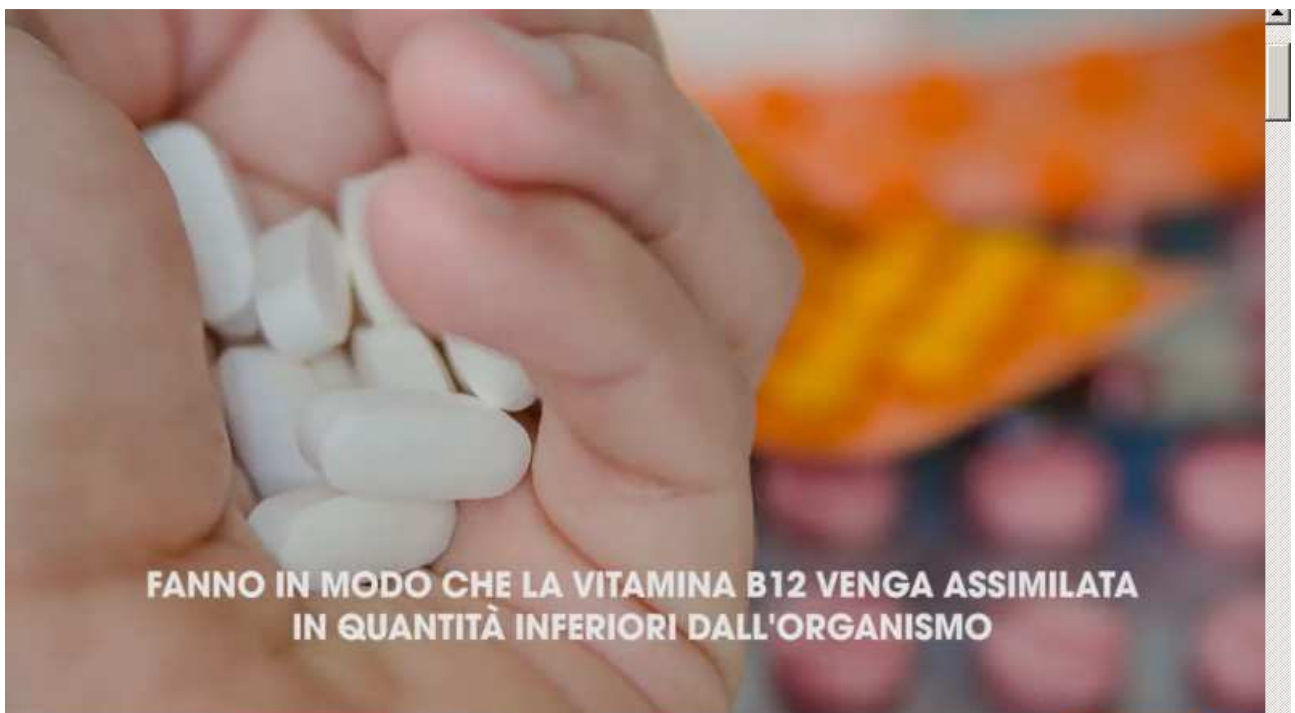


**BERE ALCOOL IN GRANDI QUANTITÀ CAUSA
DEI CAMBIAMENTI NEL RIVESTIMENTO DELLO STOMACO**



**E DUNQUE INTERFERENZE CON LA SUA CAPACITÀ
DI ASSORBIRE LE VITAMINE**

**FARE ATTENZIONE
AI FARMACI**



Questo perchè questi **PRODOTTI CHIMICI**, “principi attivi”, **NON** devono essere nel corpo in quanto **NON** scritti nel suo DNA. mentre gli "**ALIMENTI ESSENZIALI**" sono scritti a **LETTERE DI FUOCO NEL DNA**.

Infatti abbiamo certezza che essi sono stati usati e lo sono tutt'ora per guarire molte malattie.

Un esempio accertato:

Ho fatto ricerche di malattie guarite da qualche **FARMACO**, ma non ne ho

trovate neanche una.

Ed ora ecco le prove delle malattie guarite con gli "ALIMENTI ESSENZIALI":

Ho fatto altrettante ricerche se vi fossero malattie guarite con degli "ALIMENTI ESSENZIALI" ottenendo questi risultati:

La prima e più importante malattia guarita con uno di questi è

lo SCORBUTO guarito dall' ACIDO ASCORBICO

la PELLAGRA guarita dalla VITAMINA B3 (NIACINA)

il BERI-BERI guarito dalla VITAMINA B1 (TIAMINA)

il RACHITISMO guarito dalla vitamina D (ORMONE)

la POLIOMIELITE guarita dal CLORURO DI MAGNESIO

la SCLEROSI MULTIPLA e le malattie AUTOIMMUNI dalla

VITAMINA D cura del dottor Coimbra

la OSTEOPOROSI dalla VITAMINA D

la TUBERCOLOSI (TBC) dalla VITAMINA D

la ANEMIA PERNICIOSA guarita dalla VITAMINA B12

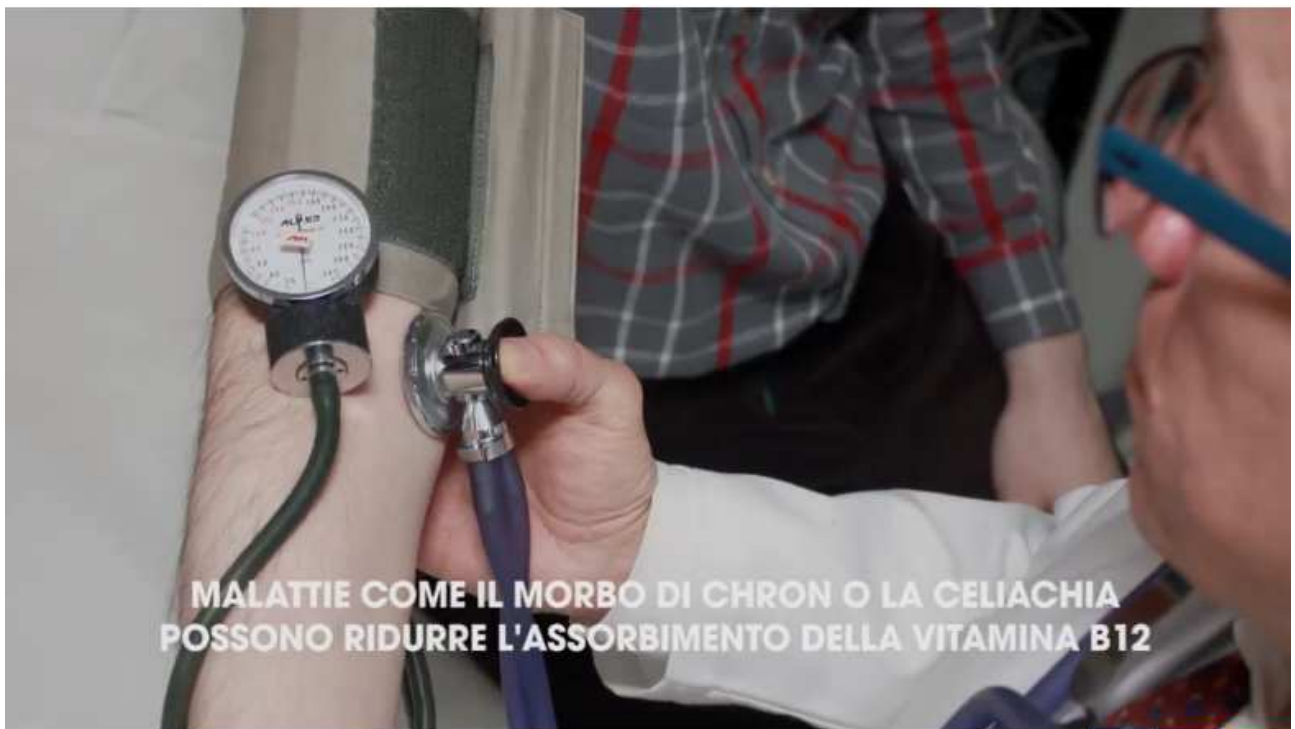
(COBALAMINA)

Un ricercatore dell'Istituto Lister di Medicina Preventiva di Londra stava sperimentando su dei ratti una dieta a base di chiara d'uovo cruda come fonte unica di proteine. Dopo qualche settimana i ratti diedero segni di squilibrio: comparvero dermatiti ed emorragie cutanee: gli animali perdevano il pelo, gli arti si paralizzavano, diminuivano di peso, e infine morivano.

guarita dalla BIOTINA del gruppo B.

<http://acidoascorbico.altervista.org/prova3/Immagini/malattieguarite.htm>

BADARE A DETERMINATE MALATTIE



MALATTIE COME IL MORBO DI CHRON O LA CELIACHIA
POSSONO RIDURRE L'ASSORBIMENTO DELLA VITAMINA B12





**LA COSA MIGLIORE DA FARE È AFFRONTARE LA CARENZA DI B12
CON DELLE INIEZIONI ANZICHÉ CON GLI INTEGRATORI**

17 agosto 2017

Ciaooo Genre Franco

o Genfranco