



# В12: ВИТАМИН СОСТРАДАНИЯ

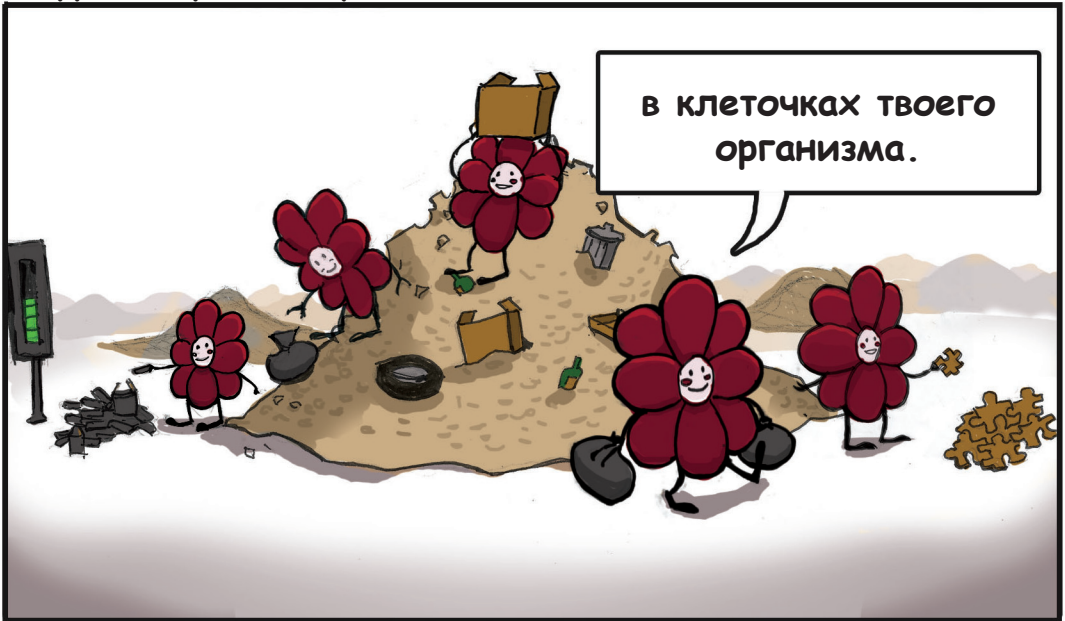


Привет! Меня зовут Коррин\*. Я витамин В12.



Я перерабатываю два токсичных отхода...

\*коррин: ядро молекулы В12.



В клеточках твоего организма.

Меня синтезируют  
некоторые бактерии и археи.



Бактерии  
есть в земле.



Но для получения В12  
понадобилось бы съесть  
от 3 до 6 кг земли в день!



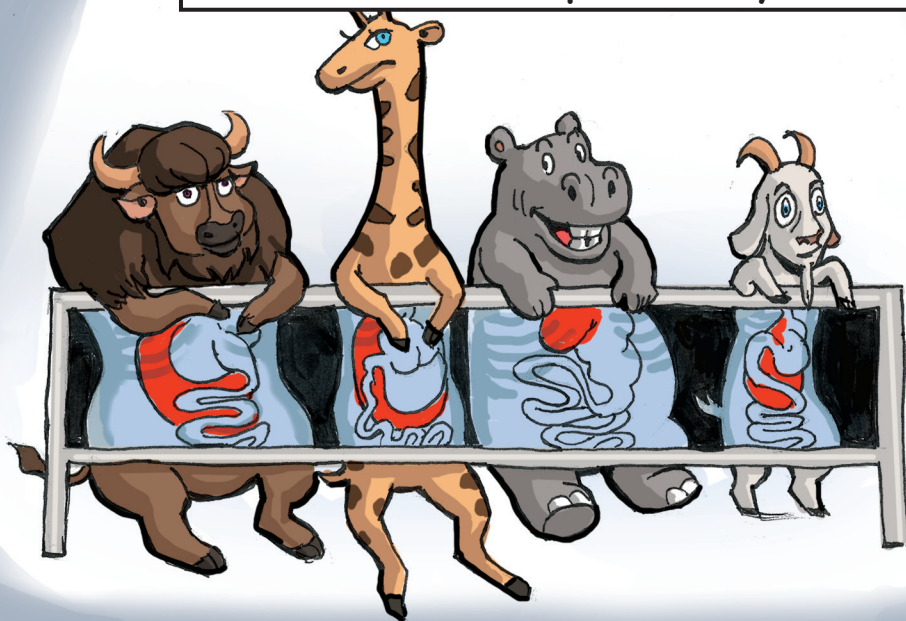
Бактерии  
есть в воде.



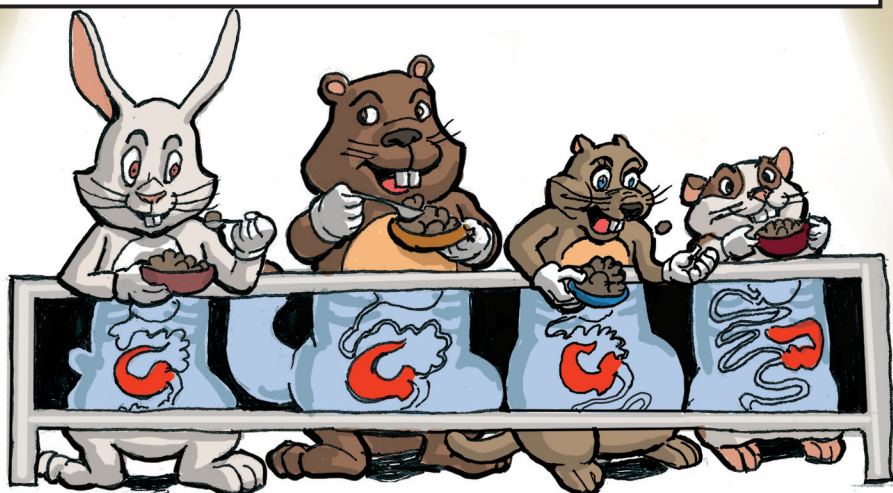
Но для получения В12 пона-  
добилось бы выпивать  
100 литров воды в день!



Некоторые животные разводят бактерии у себя в рубце, самом большом отделе их многокамерного желудка.



Другие животные разводят бактерии в одной только им присущей части слепой кишки...



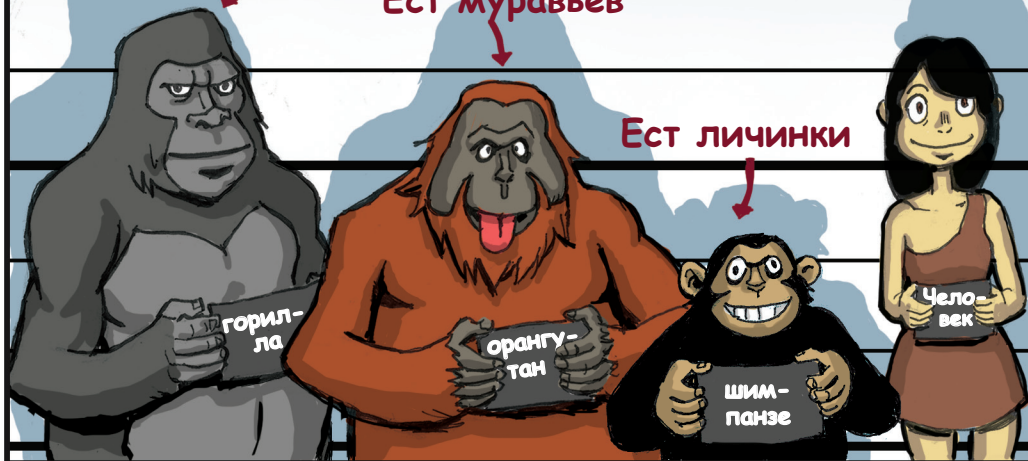
А потом поедают выходящие оттуда экскременты!

У людей и человекообразных обезьян нет ни рубца, ни той части слепой кишки... И, чтобы получить B12, они едят маленьких животных!

Ест термитов

Ест муравьев

Ест личинки



Крупные хищники едят многих симпатичных животных, содержащих B12!

РАЗЫСКИВАЕТСЯ



За убийство кроликов, жирафов, бегемотов...

РАЗЫСКИВАЕТСЯ



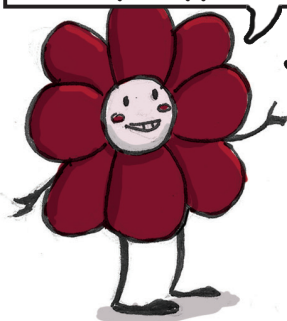
За убийство быков, оленей, обезьян...

РАЗЫСКИВАЕТСЯ



За убийство сурков, лососей, бизонов...

Но с 1947 г. существует витамин B12 из бактериальной культуры!



Синтезирующие меня бактерии сначала размножаются в специальной ёмкости.

Сахар

Затем я отправляюсь в центрифугу.

Прохожу через ионообменники и фильтры...

И наконец попадаю в кристаллизатор!



И вот я очищен и готов для добавок!



«Витамин B12 считается не представляющим риска токсичности». AFSSA (Франция)

«Опасность для здоровья добавок с содержанием витамина B12 не доказана». EFSA (Европа)

«По последним данным, передозировка B12 не вызывает никаких побочных эффектов». ИОМ (США)

«О возникновении побочных эффектов после приёма 1000 мкг витамина B12 никогда не сообщалось». ВОЗ (Мир)

B12 – единственное существенное питательное вещество, которое невозможно получить из растительной пищи. Согласно принципам веганского ответственного потребления, можно обойтись без животной пищи благодаря приёму витамина B12, полученного напрямую из бактерий. Веган должен принимать B12 в соответствии с выбранным вариантом:

- или 1 мкг (микрограмм) три раза в день;
- или 10 мкг один раз в день;
- или 2000 мкг один раз в неделю;
- или 5000 мкг один раз в две недели (самая экономичная формула).

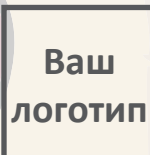


Каждый из этих вариантов позволяет полностью покрывать потребности взрослого организма в витамине. Для малышей от 6 месяцев до 2 лет указанная доза должна быть сокращена в четыре раза. Детям от 2 до 12 лет предлагается уменьшить дозу в два раза. После 12 лет – доза такая же, как и для взрослых. Следует растереть таблетки в порошок, чтобы дети не подавились при глотании. Цианокобаламин – наиболее стабильный, изученный и финансово-выгодный препарат с содержанием витамина B12.

Веганское ответственное потребление – единственная гарантия не вызывать страданий животных в период их эксплуатации, а также сохранить жизнь большому количеству живых организмов.

Данная брошюра была подготовлена Веганской федерацией ([www.federationvegane.org](http://www.federationvegane.org)) для защиты здоровья людей, сделавших выбор растительной пищи. Брошюра не отменяет необходимости врачебного наблюдения. Вы можете помочь развитию движения веганского ответственного потребления разными способами:

- Следовать принципам ответственного потребления могут все.
- Для проведения государственных реформ учреждениям здравоохранения не хватает данных о веганстве. Если Вы хотите проявить активность как человек, следующий принципам веганства, участвуйте в исследованиях по питанию, которые проводятся в Вашей стране.
- Передавайте информацию по санитарной безопасности, приведенную в данной брошюре. Это также будет способствовать развитию движения веганского ответственного потребления. Справа предусмотрено место для логотипа веганских групп и организаций, заинтересованных в печати и распространении данного документа (для этого свяжитесь с нами по адресу: [info@federationvegane.org](mailto:info@federationvegane.org)).



Если после прочтения документа Вы покажете его другим людям, это позволит оптимизировать наши ресурсы. Продажа брошюры строго запрещена. В общественных местах не выбрасывать.