

# B12: A VITAMINA DA COMPAIXÃO

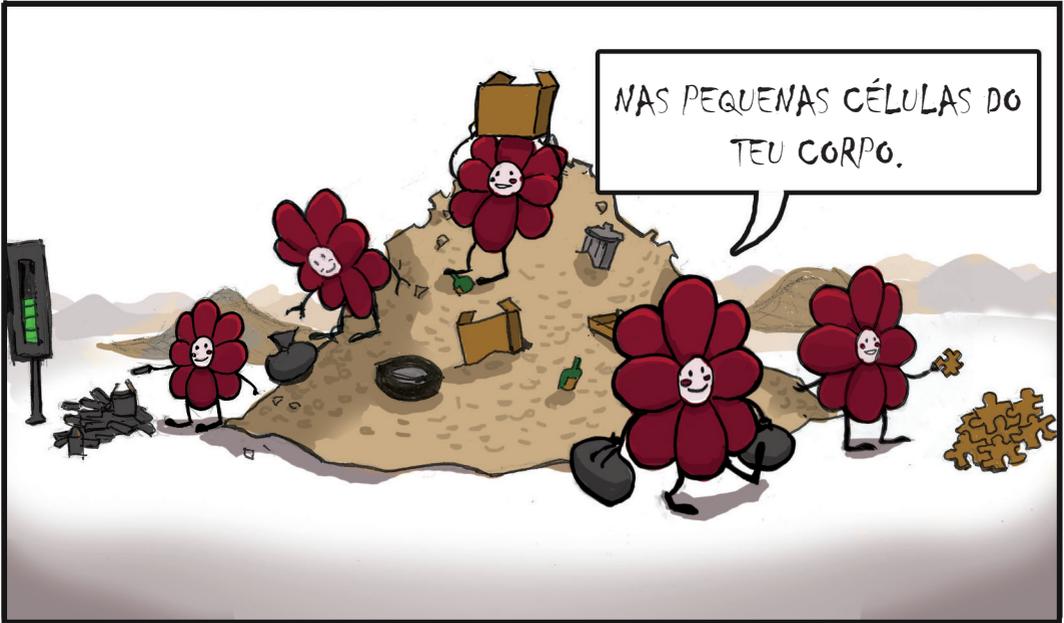


OLÁ! O MEU  
NOME É CORRINA\*.  
EU SOU A B12.

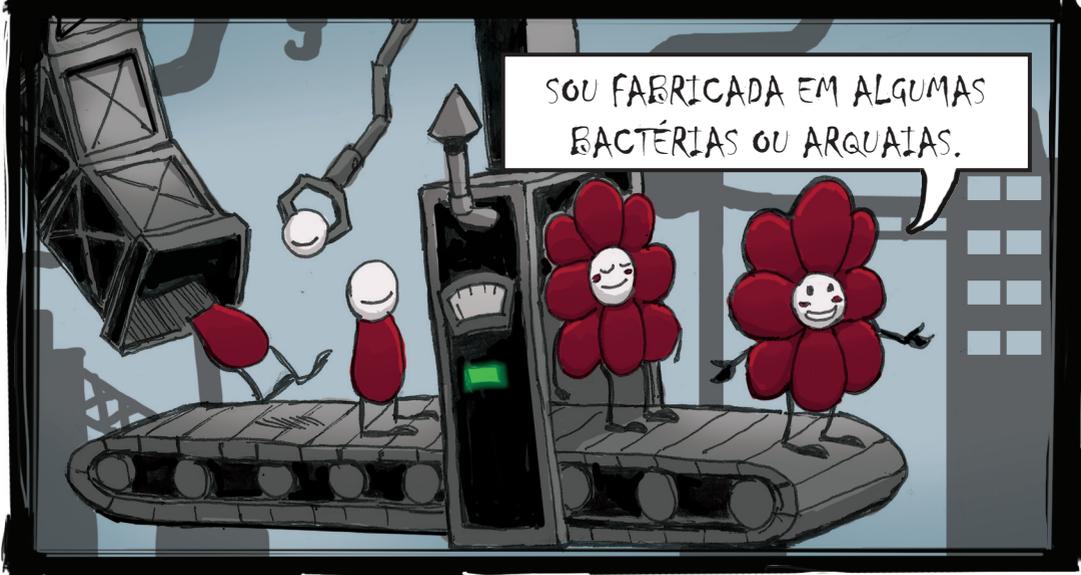


EU RECICLO DUAS SUBS-  
TÂNCIAS TÓXICAS...

\*CORRINA: NÚCLEO DA MOLÉCULA DE B12.



NAS PEQUENAS CÉLULAS DO  
TEU CORPO.



SOU FABRICADA EM ALGUMAS BACTÉRIAS OU ARQUIAIS.



AS BACTÉRIAS ESTÃO NA TERRA.



MAS SERIA PRECISO COMER ENTRE 3 E 6 KG DE TERRA POR DIA PARA ABSORVER A B12!

PERIGO DE MORTE



AS BACTÉRIAS ESTÃO NA ÁGUA.



MAS SERIA PRECISO BEBER 100 LITROS DE ÁGUA POR DIA PARA ABSORVER A B12!

PERIGO DE MORTE

ALGUNS ANIMAIS CULTIVAM AS BACTÉRIAS EM SEU RÚMEN.



ALGUNS ANIMAIS CULTIVAM AS BACTÉRIAS EM SEU ENORME CECO...



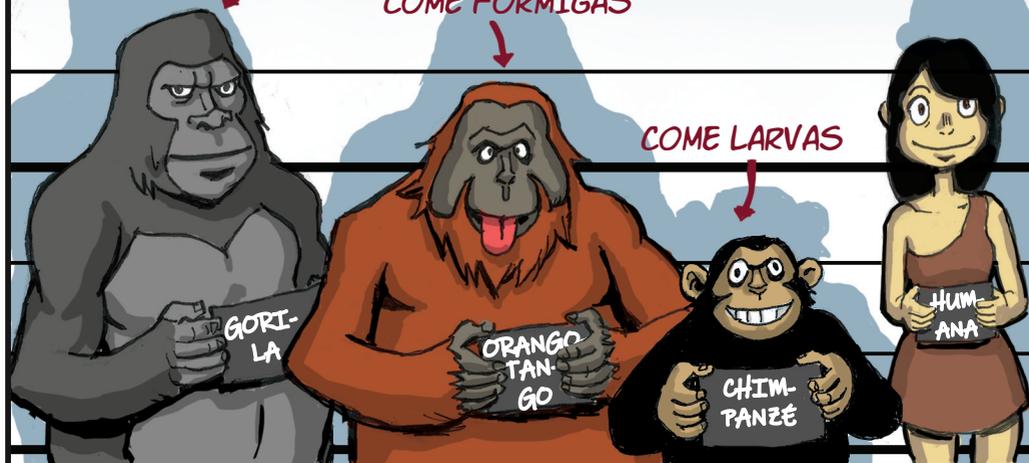
E COMEM O COCÔ QUE DALI SAÍ!

OS HOMINÍDEOS NÃO TÊM RÚMEN NEM UM GRANDE CECO...  
E COMEM PEQUENOS ANIMAIS PARA CONSEGUIR A B12!

COME CUPINS

COME FORMIGAS

COME LARVAS



OS GRANDES PREDADORES DEVORAM UM MONTE  
DE ANIMAIS FOFOS QUE CONTÊM B12!

**PROCURA-SE**



**POR ASSASSINATO  
DE COELHOS, GIRA-  
FAS, HIPOPOTAMOS...**

**PROCURA-SE**



**POR ASSASSINATO  
DE BUFALOS,  
VEADOS, MACACOS...**

**PROCURA-SE**



**POR ASSASSINATO  
DE MARMOTAS, SAL-  
MOES, BISONTES...**

MAS A B12 DE CULTURA BACTERIANA EXISTE DESDE 1947!

AS BACTÉRIAS QUE ME FABRICAM SÃO REPRODUZIDAS EM TANQUES.

EM SEGUIDA, VOU PARA AS CENTRÍFUGAS.

AÇÚCAR

PASSO POR PERMUTADORES E FILTROS...

E, OPA, PARA O CRISTALIZADOR!

"Considera-se que a vitamina B12 não apresenta nenhum risco de toxicidade." AFSSA (FRANÇA)

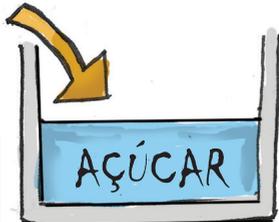
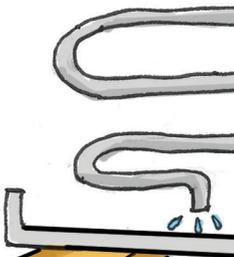
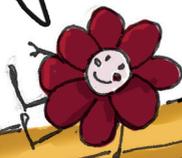
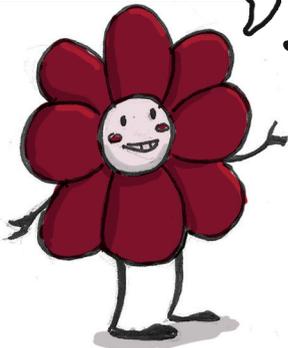
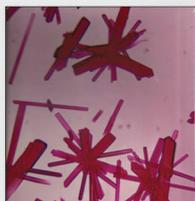
"Não há nenhuma evidência de que os complementos de B12 representem algum risco para a saúde." EFSA (EUROPA)

"De acordo com os dados disponíveis sobre a ingestão de altas doses de vitamina B12 não há nenhum risco a temer de efeitos indesejáveis para a população em geral." IOM (EUA)

"Nenhum efeito colateral jamais foi relatado para uma dose de 1000ug de vitamina B12." OMS (mundial)

AQUI ESTOU, PURA E PRONTA PARA SER ADICIONADA AOS COMPLEMENTOS!

B12



A B12 é o único nutriente essencial que uma alimentação 100% vegetal não consegue fornecer. O consumo-ação vegano curto-circuita a cadeia de produção animal graças ao abastecimento direto de vitamina B12 em sua fonte original: as bactérias. Cada pessoa vegana deve complementar sua alimentação optando por consumir:

- ou 1µg (micrograma) três vezes por dia;
- ou 10µg uma vez por dia;
- ou 2000µg uma vez por semana;
- ou 5000µg uma vez a cada duas semanas (solução econômica).



TODA A B12 DO PLANETA PROVÉM SISTEMATICAMENTE DOS MICRÓBIOS, INCLUSIVE A DOS SUPLEMENTOS ALIMENTARES. DÊ PREFERÊNCIA ÀS CADEIAS CURTAS DE COMERCIALIZAÇÃO!

Cada uma dessas soluções oferece exatamente a mesma garantia de satisfação das necessidades de pessoas adultas. Dividir as doses por quatro para bebês a partir da diversificação alimentar (6 meses) até 24 meses. Dividir por dois para as crianças de 2 a 12 anos. Depois, as doses devem ser idênticas às das pessoas adultas. Convém triturar os comprimidos até virarem pó para evitar que as crianças se engasguem ao engolir. A cianocobalamina é mais estável, mais estudada e menos cara que as outras formas de vitamina B12.

O consumo-ação vegano é a única maneira de não participar dos sofrimentos que podem ser infligidos aos animais quando explorados. Ele permite também preservar o maior número de organismos vivos.

Esse folder foi elaborado pela Federação vegana ([www.federationvegane.org](http://www.federationvegane.org)), a fim de proteger a saúde das pessoas que escolhem uma alimentação vegetal. Ela não substitui o acompanhamento médico. Você pode ajudar no desenvolvimento do consumo-ação vegano de várias maneiras:

- Todo mundo pode pôr em prática esse consumo-ação.
- Faltam dados sobre o veganismo para que as instituições sanitárias mudem as políticas públicas. Se você deseja agir como pessoa vegana, participe dos estudos nutricionais que as instituições organizam em seu país.
- Transmitir as informações de segurança sanitária que esse folder contém ajuda no desenvolvimento do consumo-ação vegano. O espaço ao lado destina-se a afixar o logotipo dos grupos e organizações veganas que desejarem imprimir e distribuir este documento (agradecemos antecipadamente por nos contatar no seguinte endereço: [info@federationvegane.org](mailto:info@federationvegane.org)).



LOGO

**Fazer circular este documento depois de lê-lo otimiza os recursos.  
A venda deste documento é expressamente proibida. Não jogue na rua.**