



Homo Vegetus

El presente documento ha sido elaborado por el autor para ser distribuido por Homo Vegetus, <http://www.homovegetus.cl>

El Mito de la Vitamina B12

Doctor Germán Alberti

Esta vitamina se denomina también cianocobalamina (ciano = radical presente en todas las semillas oleaginosas, cobal = cobalto; y amina: radical amino, presente en todos los alimentos que contengan aminoácidos, polipéptidos o proteínas) Esta vitamina, que es esencial para la síntesis de la hemoglobina de los glóbulos rojos de la sangre y de la mielina del sistema nervioso, no es producida por ningún animal, sino por las **BACTERIAS SIMBIÓTICAS FERMENTATIVAS** que deben vivir en nuestro intestino.

Nosotros sólo tenemos que aportar un factor intrínseco para la absorción de la vitamina hacia la sangre. Dicho factor se segrega a nivel del estómago.

La síntesis de la vitamina B12 se realiza en el tercio distal del intestino delgado (íleon) por la acción de las bifidobacterias y los lactobacilos acidófilo. Los demás microorganismos (bacterias de putrefacción, tales como E-coli, Proteus, etc., hongos, como la cándida; y parásitos, como las amibas, "desaminan" y "descarboxilan" los aminoácidos, es decir, los destruyen y transforman en toxinas putrefactivas.

He realizado un experimento que ya lleva 49 años:

He sido vegetariano todos esos años. He cuidado a mis bacterias fermentativas como mis mejores amigas. **NUNCA** he tomado un solo microgramo de vitamina B12, Ni mis hijos y ahora mis nietos, hemos necesitado jamás una sola pastilla de esa vitamina.

Pero siempre he cuidado que consumamos diariamente **SEMILLAS OLEAGINOSAS** como la principal fuente de cobalto y radicales ciano y amino para que luego las bacterias simbióticas hagan su trabajo. El resultado no ha podido ser mejor: tengo seis hijos saludables, nietos súper saludables. La alimentación ideal que les sugiero consta de:

- Semillas oleaginosas
- Frutas de todos los sabores, especialmente las cítricas
- Hortalizas de todos los colores y
- Germinados

Sí podemos sintetizar nuestra vitamina B12, por lo tanto: ¡Acabemos con ese mito ya!

Las heces de los animales fitófagos (vacas, chivos, monos, caballos, etc.) contienen bacterias de **FERMENTACIÓN** las cuales no producen gases de mal olor y viven en simbiosis con el animal en cuyo intestino se hospedan. Estas bacterias **FERMENTADORAS** fabrican vitaminas importantes como la B12, D y otras, aminoácidos esenciales, enzimas y otros nutrientes, siempre y cuando se alimenten con los residuos de frutas, semillas y hojas que les lleguen.

En cambio, los microbios **PUTREFACTIVOS** destruyen vitaminas, proteínas y aminoácidos, transformándolos en radicales libres, ptomaínas es decir, toxinas, tales

como **HISTAMINA**, que sale de la histidina, es causante de alergias, **AMONÍACO** y **ÁCIDO ÚRICO**, relacionados con la artritis y reumatismo, **TIRAMINA**, toxina ésta que irrita al Sistema Nervioso, produce angustias, taquicardias y baja las defensas; lo mismo que **CADAVERINA**, **PUTRESCINA** y otras, que envenenan y desnutren nuestro organismo. También de la putrefacción intestinal se derivan sustancias como **FOSFATO**, **URATO**, **OXALATO** y carbonato, que roban calcio y causan **OSTEOPOROSIS**.

El estreñimiento y las putrefacciones intestinales ocasionadas por el consumo de cadáveres animales y alimentos refinados son **LA CAUSA** principal de la mayoría de las dolencias que padece la Humanidad. Por tal alimentación numerosas personas crían en su intestino microbios de putrefacción, los cuales no pertenecen a la flora intestinal normal y sana. Ningún animal fitófago (consumidor de frutas, semillas y hojas) posee este tipo de microbios. Dichos microbios se encuentran en los cadáveres en descomposición y en el intestino y heces de animales predadores (carnívoros cazadores) y en los necrófagos o carroñeros (consumidores de cadáveres) como los zamuros, buitres y hienas, por ejemplo. La putrefacción intestinal y el estreñimiento son la causa común a enfermedades muy diversas, como anemia, decaimiento, dolores de cabeza, colitis, artritis, amigdalitis, apendicitis, acné, alergias de todo tipo y tumores... en especial el **CÁNCER**.

Para más información revise en mi página Web: "El Corazón de las Enfermedades". Lea también sobre la guerra sucia a la linaza y tantas otras informaciones más: <http://www.germanalberti.com>

Si crees que no podemos sintetizar vitamina B12, con la ayuda de las bacterias fermentativas, entonces también podrías creer que la tierra es plana, que el sol gira alrededor de la tierra y tantos otros mitos que en alguna época la gente creyó. La existencia de ese mito **FAVORECE** a la industria farmacéutica, doblemente: por un lado venden las pastillitas a quienes sean vegetarianos no científicos y por otro lado ayudan a mantener el mito de "pobrecitos los vegetarianos" están condenados a la anemia. Igual la industria farmacéutica hace circular otros mitos y prejuicios, como el de la incurabilidad de muchas enfermedades, tales como la artritis, el cáncer, etc. y de que el limón y las semillas oleaginosas son tóxicos. Si quieres aprender más sobre cómo ser el verdadero médico de ti mismo y de tu familia, abre en el espacio destinado a "CURSOS" en mi página Web.