

Wpisał surawka
piątek, 16 grudnia 2011 13:19 -

7. WITAMINA B12 A CHOROBY CHRONICZNE: DEPRESJA

Streszczenie: Istnieją dowody na to, że depresja jest bardzo często powiązana z niedoborami witaminy B12. Niektóre dane wskazują na niedobory witaminy B12, które są odpowiedzialne za zmiany w mózgu. W takich wypadkach bardzo duże dawki metylokobalaminy, mogą być niezbędne, aby przywrócić normalne poziomy witaminy B12 w mózgu.

Nie miałem okazji przestudiować dokładnie szczegółów na ten temat. Jakkolwiek Syd Baumel, aktywista weganin oraz popularyzator naukowy z Winnipeg, Kanada już to zrobił. Oto link do jego artykułu zatytułowanego: "A Shot in Time Saves Mind: Vitamin B12 and Depression" : <http://www.mts.net/~baumel/B12.html>

Wersja polskojęzyczna tego artykułu znajduje się w części drugiej t.j. "Szybko w czasie nasz umysł chronić da się: witamina B12 a depresja?".