

# Незаменимата фолиева киселина

Сю Магаригъл

натуропат и хранителен терапевт

*Знаете ли, че фолиевата киселина се смята за мозъчен стимулант, а също така е важна за производството на енергия в тялото и за имунната система?*

Фолиевата киселина и витамин В12 заедно допринасят за формирането на червените кръвни тельца, за метаболизма на белтъчините, както и за производството на ДНК и РНК. Тъй като фолиевата киселина участва в синтеза на ДНК и РНК като коензим, тя е жизненоважна за правилното делене и репликация на здравите клетки в организма. Именно затова е препоръчително да се приема фолиева киселина преди и по време на бременност, за да се регулира формирането на невроните на ембриона и след това и на зародиша. Изследванията показват, че дневна доза от 400 микрограма фолиева киселина може да помогне за предотвратяване на вродени проблеми като спина бифида и аненцефалия (дефекти на

невралната тръба – гръбначен и главен мозък). Възможно е също да допринесе за избягване на преждевременно раждане.

Фолиевата киселина, заедно с витамини В12 и В6, играе важна роля за регулирането на нивата на хомоцистеина. Изследвания многократно са доказвали, че високите нива на хомоцистеин (отпадъчен продукт от метаболизма на аминокиселините) са свързани с драстично повишен риск от сърдечносъдови заболявания и болестта на Алцхаймер.

Недостигът на фолиева киселина също се свързва със зачестяване на случаите на инсулт и деменция, а липсата ѝ в тялото може да подсили ефекта на други рискови фактори, водещи до цервикална дисплазия. Симптоми за липса на достатъчни количества фолиева киселина в организма са болезнен, зачервен език, анемия, растежни увреждания, безсъние и умора. Противозачатъчните хапчета, алкохолът и редовното приемане на антиацидни препарати могат да доведат до дефицит на фолиева киселина.

Специалистите отбелязват, че фолиевата киселина и витамин В12 са взаимно зависими за правилното си усвояване от организма. Идеалният вариант е двата нутриента да са съчетани в една хранителна добавка. Възможно е повишеният самостоятелен прием на фолиева киселина да доведе до нежелателно маскиране на недостига от витамин В12. Това е още една причина двете да се взимат заедно, а най-добрият източник на комбинацията е „Форевър В12 плюс“.

Продуктът витамин В12 с фолиева киселина на ФЛП се съчетава отлично с добавките „Форевър гинко плюс“ и „Пчелен прашец“.

