

Витамин В12 необходим для созревания эритроцитов — красных клеток крови. При его нехватке развивается анемия, страдают сердечно-сосудистая и нервная системы.

### **Функции:**

- Участвует в:
  - синтезе белков и обмене жиров;
  - делении клеток;
  - кроветворении.
- Стимулирует производство энергии клеткой.
- Улучшает выработку мелатонина.
- Совместное применение с В6 и В9 ведет к снижению уровня гомоцистеина.
- Уменьшает выраженность болевого синдрома при неврологических заболеваниях.
- Снижает уровень воспаления.
- Вовлечен в синтез эритроцитов.

### **Симптомы дефицита:**

- «Лакированный» воспаленный язык
- Гиперпигментация в зонах, подверженных воздействию солнца
- Бледная кожа с зеленоватым/голубоватым оттенком
- Недостаток энергии
- Жжение онемение в ногах
- Проблемы с концентрацией
- Нарушение памяти
- Депрессия