

Vitamine B12

Voici la liste des symptômes d'une déficience, des rôles qu'elle remplit dans le corps, sous quelle forme on l'a consomme et dans quel aliment on peut la retrouver! Pour lire l'article complet c'est [ici](#) !

Les symptômes d'une déficience

- Fatigue, manque de vitalité, faiblesse générale
- Déficience immunitaire
- Trouble digestif
- Anémie pernicieuse, Anémie de Biermer
- Zona, vitiligo
- Désordre circulatoire (dépôt de LDL, caillot, augmentation d'adhésion plaquettaire)
- Engourdissements, sclérose en plaque
- Dépression, anxiété, trouble de la personnalité, perte de mémoire, changement d'humeur, perte de concentration

Les rôles de la vitamine B12

- Veille au bon Fonctionnement du système nerveux
- Composantes pour la synthèse de la myéline qui protège les fibres nerveuses
- Essentielle pour la maturation des globules rouges et du système immunitaire
- Essentielle pour la synthèse de l'ADN et de l'ARN
- Donne de l'énergie et de la vitalité
- Métabolise et assimile les différents nutriments qui entrent dans le corps.

Sous quelle forme doit-on la consommer ?

- Méthylcobalamine
- Adénosylcobalamine
- Comprimées sublinguaux
- En gouttes
- En vaporisateur

Dans quel aliment la retrouve-t-on?

- Le foie de certains animaux
- Microorganismes comme les bactéries, les levures, les champignons et les algues peuvent la synthétiser
- Vitamine B12 analogue ; dans l'herbe de blé
- Dans la chlorelle (une algue)
- Dans le miso (une pâte de soya fermentée)
- Dans les fermentations, comme la choucroute, qui contiennent des bactéries lactiques qui en produisent en petite quantité.