

Υγεία / Διατροφή

Έλλειψη βιταμίνης B12: Τα κύρια συμπτώματα



Τη βιταμίνη B12 δεν μπορεί να τη συνθέσει ο οργανισμός και πρέπει να λαμβάνεται μέσω της διατροφής ή συμπληρωμάτων.

Οι ημερήσιες ανάγκες για έναν υγιή ενήλικα ανέρχονται στα 2,4 μικρογραμμάρια, ποσότητα που πολλοί, και ειδικά όσοι ακολουθούν χορτοφαγική διατροφή, δεν λαμβάνουν.

Ο λόγος είναι ότι η B12 δεν υπάρχει στα τρόφιμα φυτικής προέλευσης, αλλά μόνο στο κόκκινο κρέας, στα αυγά, στα πουλερικά, στα γαλακτοκομικά και σε άλλα ζωικά προϊόντα.

Παθήσεις που εμποδίζουν την απορρόφηση θρεπτικών συστατικών, όπως η κοιλιοκάκη και η νόσος του Crohn, συνδέονται με αυξημένο κίνδυνο έλλειψης B12.

Η έλλειψη της βιταμίνης B12 μπορεί να αργήσει να εκδηλωθεί. Τα συμπτώματα είναι αρχικά πολύ ήπια και σταδιακά επιδεινώνονται.

- Μούδιασμα και μυρμηγκιασμα στα άκρα (χέρια, πόδια, δάχτυλα)
- Δυσκολία στο περπάτημα (τρέκλισμα, απώλεια ισορροπίας)
- Αναιμία
- Πρησμένη γλώσσα
- Ίκτερος (κιτρίνισμα του δέρματος και του λευκού των ματιών)
- Γνωστικές δυσκολίες (αποδυνάμωση της μνήμης, έλλειψη συγκέντρωσης)
- Κόπωση και αίσθημα αδυναμίας

Οι λύσεις της εβδομάδας

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Ι | Ο | Β | Ν | Ο | Κ | Α | Τ | Α | Ρ | Ε | Κ | Α |
| Ζ | Κ | Α | Τ | Β | Μ | Ζ | Ο | Β | Α | Κ | Α | Κ |
| Α | Ι | Υ | Ι | Υ | Ν | Ε | Ρ | Ε | Τ | Υ | Ρ | Υ |
| Μ | Τ | Α | Υ | Ι | Ο | Μ | Ο | Ζ | Ι | Κ | Α | Κ |
| Α | Ι | Ν | Α | Ρ | Κ | Ν | Α | Α | Κ | Ζ | Α | Κ |
| Α | Μ | Ρ | Ι | Υ | Ι | Υ | Κ | Ζ | Ι | Ρ | Α | Υ |
| Ν | Α | Υ | Ι | Π | Ε | Ζ | Υ | Ι | Μ | Ε | Α | Υ |
| Α | Κ | Ι | Ν | Ο | Μ | Α | Κ | Α | Υ | Ζ | Α | Υ |
| Τ | Α | Μ | Ρ | Α | Π | Μ | Α | Υ | Κ | Ν | Α | Υ |
| Ν | Α | Υ | Ρ | Α | Κ | Ζ | Ρ | Α | Τ | Ν | Α | Υ |
| Α | Ζ | Ρ | Α | Υ | Α | Κ | Ι | Τ | Α | Υ | Ζ | Α |
| Ζ | Η | Δ | Α | Υ | Ζ | Ο | Τ | Ζ | Ι | Ν | Π | Α |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 9 | 6 | 2 | 5 | 8 | 7 | 1 | 4 | 7 | 6 | 3 | 5 |
| 7 | 1 | 4 | 7 | 6 | 3 | 5 | 2 | 8 | 2 | 8 | 9 | 3 |
| 8 | 2 | 5 | 8 | 3 | 6 | 4 | 1 | 7 | 9 | 3 | 6 | 5 |
| 1 | 4 | 7 | 2 | 5 | 8 | 6 | 3 | 3 | 6 | 9 | 3 | 8 |
| 6 | 3 | 9 | 5 | 2 | 8 | 7 | 1 | 4 | 7 | 6 | 3 | 5 |
| 4 | 7 | 1 | 4 | 7 | 6 | 3 | 9 | 2 | 8 | 5 | 8 | 2 |
| 6 | 9 | 3 | 8 | 5 | 2 | 8 | 7 | 1 | 4 | 7 | 6 | 3 |
| 9 | 6 | 3 | 8 | 5 | 2 | 8 | 7 | 1 | 4 | 7 | 6 | 3 |
| 4 | 7 | 1 | 4 | 7 | 6 | 3 | 9 | 2 | 8 | 5 | 8 | 2 |
| 5 | 8 | 2 | 6 | 9 | 3 | 1 | 7 | 4 | 9 | 6 | 9 | 3 |

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Την Παρασκευή Η είσοδος του κυβερνήτη του ζωδίου σας Άρη στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Λέοντα θα σας ωθήσει να αναπτύξετε τα νέα δημιουργικά σας σχέδια, ενώ σε προσωπικό επίπεδο θα εγκαταστήσει μια από τις πιο χαρούμενες και ερωτικές περιόδους της χρονιάς.

Το Σάββατο Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Σελήνη με την Αφροδίτη στο ζώδιο του Καρκίνου θα σας ωθήσει να ασχοληθείτε με το χώρο του σπιτιού σας και την διακόσμηση του.

Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ήλιος από τους Διδύμους με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύς είναι πιθανό να σας δημιουργήσει ψεύτικες ελπίδες, από την άλλη πλευρά όμως η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη από το ζώδιο του Καρκίνου με τον Ουρανό από το ζώδιο του Ταύρου θα σας φέρει μια ευχάριστη έκπληξη.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Την Παρασκευή Η είσοδος του Άρη στο ζώδιο του Λέοντα θα σας ωθήσει να δώσετε άμεσες λύσεις στα ζητήματα που απασχολούν το σπίτι και την οικογένεια σας, ενώ θα προκαλέσει και αρκετές εντάσεις στις σχέσεις σας με τα συγγενικά σας πρόσωπα.

Το Σάββατο Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Σελήνη με την Αφροδίτη στο ζώδιο του Καρκίνου θα βοηθήσει να εκφράσετε με ευκολία τις σκέψεις και τα συναισθήματα σας στους φίλους και στα αγαπημένα σας πρόσωπα.

Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ήλιος από τους Διδύμους με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύς είναι πιθανό να κάνει να πέσετε θύματα οικονομικής απάτης από πρόσωπα του φιλικού σας περιβάλλοντος, από την άλλη πλευρά όμως η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει η κυβερνήτης του ζωδίου σας Αφροδίτη από το ζώδιο του Καρκίνου με τον Ουρανό από το ζώδιο σας, σας υπόσχεται μια ξαφνική γνωριμία.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Την Παρασκευή Η είσοδος του Άρη στο ζώδιο του Λέοντα θα αλλάξει τους ρυθμούς τις καθημερινότητας σας, εγκαινιάζοντας ένα διάστημα με αρκετές συζητήσεις και μετακινήσεις για επαγγελματικούς κυρίως λόγους.

Το Σάββατο Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Σελήνη με την Αφροδίτη στο ζώδιο του Καρκίνου θα σας ωθήσει να κάνετε γλυκά έξοδα για τους αγαπημένους σας.

Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ήλιος από το ζώδιο σας με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύς είναι πιθανό να σας δημιουργήσει υπερβολικές προσδοκίες για το μέλλον της καριέρας σας, από την άλλη πλευρά όμως η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη από το ζώδιο του Καρκίνου με τον Ουρανό από το ζώδιο του Ταύρου, είναι πιθανό να φέρει στην ζωή σας ένα ξαφνικό έρωτα ο οποίος θα πρέπει να μείνει κρυφός.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Την Παρασκευή Η είσοδος του Άρη στο ζώδιο του Λέοντα θα εγκαινιάσει μια περίοδο με αρκετά έξοδα, αλλά και πολλές ερωτικές κατακτήσεις.

Το Σάββατο Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Σελήνη με την Αφροδίτη στο ζώδιο σας θα τονίσει την γοητεία σας.

Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ήλιος από τους Διδύμους με τον Ποσειδώνα από το φιλικό για εσάς ζώδιο των Ιχθύων είναι πιθανό να σας παρασύρει σε λανθασμένες εκτιμήσεις, από την άλλη πλευρά όμως η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη από το ζώδιο σας με τον Ουρανό από το ζώδιο του Ταύρου, είναι πιθανό να σας ωθήσει ξαφνικά να δείτε με άλλα μάτια ένα φιλικό σας πρόσωπο.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Την Παρασκευή Η είσοδος του Άρη στο ζώδιο σας θα εγκαινιάσει μια περίοδο έντονης δράσης κατά τη διάρκεια της οποίας θα χρειαστεί να καταβάλετε ιδιαίτερη προσπάθεια για να διαχειριστείτε την βιασύνη και την ανυπομονησία σας.

Το Σάββατο Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Σελήνη με την Αφροδίτη στο ζώδιο του Καρκίνου σας υπόσχεται ότι θα περάσετε όμορφες στιγμές με τον σύντροφο σας μακριά από τα αδιάκριτα βλέμματα.

Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ήλιος από τους Διδύμους με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύς είναι πιθανό να φέρει κοντά σας άτομα από το φιλικό σας περιβάλλον τα οποία θα προσπαθήσουν να εκμεταλλευτούν τις αδυναμίες σας, από την άλλη πλευρά όμως η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη από το ζώδιο του Καρκίνου με τον Ουρανό από το ζώδιο του Ταύρου, ευνοεί τις μυστικές οικονομικές συμφωνίες, αλλά και τις κρυφές ερωτικές σχέσεις.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Την Παρασκευή Η είσοδος του Άρη στο ζώδιο του Λέοντα θα σας ωθήσει σε παρασκηνιακές δράσεις, ενώ παράλληλα θα ενισχύσει το άγχος για το μέλλον της καριέρας σας.

Το Σάββατο Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Σελήνη με την Αφροδίτη στο ζώδιο του Καρκίνου θα σας βοηθήσει να γοητεύσετε τους φίλους σας.

Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ήλιος από τους Διδύμους με τον Ποσειδώνα από που βρίσκετε απέναντι από το ζώδιο σας στο ζώδιο των Ιχθύων απαιτεί από εσάς να προσέχετε γιατί είναι πιθανό ένας συνεργάτης σας να προσπαθήσει να σας εξαπατήσει, από την άλλη πλευρά όμως η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη από το ζώδιο του Καρκίνου με τον Ουρανό από το φιλικό για εσάς ζώδιο του Ταύρου, θα φέρει στην ζωή σας ένα πρόσωπο που θα παίξει σημαντικό ρόλο στην εξέλιξη σας.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Την Παρασκευή Η είσοδος του Άρη στο ζώδιο του Λέοντα θα σας ωθήσει να δραστηριοποιηθείτε κοινωνικά και να γνωρίσετε σημαντικά για εσάς πρόσωπα.

Το Σάββατο Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Σελήνη με την Αφροδίτη στο ζώδιο του Καρκίνου θα σας βοηθήσει να βελτιώσετε την εικόνα σας.

Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ήλιος από το φιλικό για εσάς ζώδιο των Διδύμων με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύς είναι πιθανό να διαψεύσει τις προσδοκίες σας για τη δουλειά σας, από την άλλη πλευρά όμως η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει η κυβερνήτης του ζωδίου σας Αφροδίτη από το ζώδιο του Καρκίνου με τον Ουρανό από το ζώδιο του Ταύρου, θα σας φέρει μια απρόσμενη επαγγελματική επιτυχία, η οποία θα επηρεάσει θετικά και την ερωτική σας ζωή.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Την Παρασκευή Η είσοδος του Άρη στο ζώδιο του Λέοντα ευνοεί τα θέματα καριέρας.

Το Σάββατο Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Σελήνη με την Αφροδίτη στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Καρκίνου ευνοεί τις νέες γνωριμίες με άτομα που βρίσκονται μακριά.

Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ήλιος από τους Διδύμους με τον Ποσειδώνα από το φιλικό για εσάς ζώδιο των Ιχθύων είναι πιθανό να σας φέρει μια οικονομική πρόταση η οποία φαίνεται πολύ καλή για να είναι αληθινή, από την άλλη πλευρά όμως η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη από το φιλικό για εσάς ζώδιο του Καρκίνου με τον Ουρανό από το ζώδιο του Ταύρου, θα αλλάξει ευχάριστα το τοπίο στην συναισθηματική σας ζωή.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Την Παρασκευή Η είσοδος του Άρη στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Λέοντα θα σας βοηθήσει να προωθήσετε τα μελλοντικά προσωπικά και επαγγελματικά σας σχέδια.

Το Σάββατο Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Σελήνη με την Αφροδίτη στο ζώδιο του Καρκίνου θα ενισχύσει την ερωτική σας διάθεση.

Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ήλιος από τους Διδύμους με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύς είναι πιθανό να θωλώσει την κρίση σας και να μην σας επιτρέψει να δείτε τις πραγματικές προθέσεις των δικών σας ανθρώπων, από την άλλη πλευρά όμως η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη από το ζώδιο του Καρκίνου με τον Ουρανό από το ζώδιο του Ταύρου, θα σας ωθήσει να προχωρήσετε σε αλλαγές στην εμφάνιση σας οι οποίες θα σας ανανεώσουν.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Την Παρασκευή Η είσοδος του Άρη στο ζώδιο του Λέοντα θα σας ωθήσει να προχωρήσετε σε νέες συνεργασίες, ενώ σε προσωπικό επίπεδο θα ενισχύσει την libido σας.

Το Σάββατο Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Σελήνη με την Αφροδίτη απέναντι από το ζώδιο σας στο ζώδιο του Καρκίνου θα σας βοηθήσει να αποκαταστήσετε τις σχέσεις σας με τον σύντροφο σας.

Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ήλιος από τους Διδύμους με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύς είναι πιθανό να σας ωθήσει να δώσετε υποσχέσεις που δεν μπορείτε να τηρήσετε, από την άλλη πλευρά όμως η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη από το ζώδιο του Καρκίνου με τον Ουρανό από το φιλικό για εσάς ζώδιο του Ταύρου, είναι πιθανό να φέρει ένα απρόσμενο έρωτα στην ζωή σας.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Την Παρασκευή Η είσοδος του Άρη απέναντι από το ζώδιο σας στο ζώδιο του Λέοντα θα ανεβάσει τους τόνους στις προσωπικές και στις επαγγελματικές σας σχέσεις, ενώ είναι πιθανό να σας παρασύρει και σε ερωτικές περιπέτειες.

Το Σάββατο Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Σελήνη με την Αφροδίτη στο ζώδιο του Καρκίνου θα σας ωθήσει να ασχοληθείτε με την διατροφή και την φυσική σας κατάσταση.

Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ήλιος από τους Διδύμους με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύς είναι πιθανό να σας παρασύρει σε ένα έρωτα ο οποίος δεν θα είναι όπως φαίνεται, από την άλλη πλευρά η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη από το ζώδιο του Καρκίνου με τον Ουρανό από το ζώδιο του Ταύρου, θα φέρει ευχάριστες αλλαγές στην καθημερινότητα σας.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Την Παρασκευή Η είσοδος του Άρη στο ζώδιο του Λέοντα θα σας φέρει νέες ευθύνες στην δουλειά σας με αποτέλεσμα να αυξηθεί και το άγχος σας.

Το Σάββατο Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Σελήνη με την Αφροδίτη στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Καρκίνου σας υπόσχεται ότι θα περάσετε όμορφες στιγμές με το ερωτικό σας ταίρι.

Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ήλιος από τους Διδύμους με τον Ποσειδώνα από το ζώδιο σας ωθήσει σε παραπλανητικές κινήσεις, από την άλλη πλευρά η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη από το φιλικό για εσάς ζώδιο του Καρκίνου με τον Ουρανό από το ζώδιο του Ταύρου, είναι πιθανό να φέρει ένα νέο πρόσωπο στην ζωή σας το οποίο θα σας αναστατώσει ευχάριστα.