

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

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

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Το τετράγωνο Αφροδίτης-Δία στις 11.06 επίσης θα σας φέρει ευχάριστες συναναστροφές αλλά και νέα ωστόσο κάποιοι προσέχετε υπερβολικά έξοδα που θα κάνετε για να περάσετε όμορφα. Την ίδια ημέρα ο Πλούτωνας θα γυρίσει ανάδρομος στον Αιγόκερω και ίσως να πρέπει και πάλι να αντιμετωπίσετε κάποια επαγγελματικά θέματα.

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε ευχάριστη επικοινωνία με το ταίρι σας και ίσως να ξεκινήσετε και κάποιες εκδρομές και αυτό θα σας φτιάξει πολύ τη διάθεση. Θα έχετε την ευκαιρία να νιώσετε πολύ μεγάλη συναισθηματική ικανοποίηση ωστόσο προσέχετε υπερβολές στα έξοδα και το φαγητό. Οι αδέσμευτοι θα κάνουν νέες γνωριμίες και θα φλερτάρουν, κάποιοι ίσως να κάνουν μια έντονη και παθιασμένη γνωριμία και θα έχετε μεγάλη εύνοια σε ένα συναισθηματικό επίπεδο.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Στις 11.06 Το τετράγωνο Αφροδίτης-Δία συνιστά να αποφύγετε υπερβολές σε έξοδα για να ικανοποιήσετε κάποιες ανάγκες σας, κάποιοι θα ασχοληθείτε και πάλι με κάποια επαγγελματικά ή νομικά θέματα και συνεργασίες με την επιστροφή του Πλούτωνα στον Αιγόκερω ενώ το πέρασμα του Ερμή στους Διδύμους την ίδια ημέρα θα ευνοήσει επίσης επαφές αλλά και κάποια εύνοια στα οικονομικά σας.

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα ασχοληθείτε αρκετά με το σπίτι σας και την οικογένειά σας, θα θελήσετε να ομορφύνετε την ατμόσφαιρα του σπιτιού σας ωστόσο ίσως να έχετε και την ανάγκη να μένετε περισσότερο με τα αγαπημένα σας πρόσωπα μέσα στο σπίτι. Κάποιοι ίσως να θελήσετε να διακοσμήσετε το σπίτι σας για να συγκατοικήσετε. Αποφύγετε έξοδα παρόλο που θα είναι για να περάσετε όμορφα.

Οι αδέσμευτοι θα κάνουν νέες γνωριμίες και ίσως να θελήσετε να καλέσετε φίλους στο σπίτι σας για να περάσετε όμορφα και θα έχετε μια ευνοϊκή εξέλιξη στη συναισθηματική σας ζωή.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Ο Ερμής, κυβερνήτης σας θα περάσει στο ζώδιό σας και θα έχετε περισσότερη διάθεση ωστόσο κάποιοι ίσως να μάθετε και πράγματα που γινόντουσαν πίσω από την πλάτη σας το προηγούμενο διάστημα. Ο Πλούτωνας επίσης ανάδρομος στον Αιγόκερω ίσως να σας βάλει στη διαδικασία να κάνετε έναν έλεγχο και πάλι στην καθημερινότητά σας, την εργασία σας, τα οικονομικά σας και κάποιες οφειλές σας. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε βελτίωση στην επικοινωνία με το ταίρι σας και κάποιοι ίσως να ονειρευτείτε και να κάνετε σχέδια για την οικογένειά σας ή να έχετε επαφές με πρόσωπα της οικογένειάς σας ωστόσο καλό θα είναι να προσέχετε έξοδα και συναισθηματικές υπερβολές. Οι αδέσμευτοι ίσως να έχετε ρομαντικές συναντήσεις ενώ κάποιοι ίσως να κάνουν μια νέα γνωριμία αλλά καλό θα είναι να μην υπερβάλλετε από την αρχή στην επικοινωνία σας αλλά και στις υπερβολικές εκμυστηρεύσεις για τον εαυτό σας αλλά και για το παρελθόν σας.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Το πέρασμα του ανάδρομου Πλούτωνα στον Αιγόκερω ίσως να σας απασχολήσει και πάλι με σημαντικές σχέσεις και συνεργασίες. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να έχετε έσοδα από κάποιο πρόσωπο της οικογένειάς σας ωστόσο ίσως να νιώσετε και μεγάλη ικανοποίηση από χαρά που θα πάρετε από την οικογένεια και τα παιδιά σας. Κάποιοι θα περάσετε όμορφα με φίλους ενώ κάποιοι ίσως να καταφέρνετε κάποια σχέδιά σας ενώ κάποιοι ίσως να πρέπει να επανεξετάσετε κάποια θέματα με το ταίρι σας και τα παιδιά σας. Οι αδέσμευτοι θα κάνουν νέες γνωριμίες, κάποιοι ίσως να έχετε και κάποια μυστική επικοινωνία ενώ κάποιοι ίσως να γοητευτείτε από κάποια γνωριμία μέσα από το φιλικό σας περιβάλλον αλλά να ασχοληθείτε και με κάποια σχέση από το παρελθόν. Καλό θα είναι όμως να αφήσετε το παρελθόν και να προχωρήσετε μπροστά.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε πιο ευχάριστη επικοινωνία με το ταίρι σας και περισσότερη ερωτική διάθεση και κάποιοι ίσως να βελτιώσετε τη σχέση σας μετά από το πέρασμα του Άρη που ίσως να σας έφερε περισσότερη νευρικότητα. Θα διασκεδάσετε και θα έχετε την ευκαιρία να περάσετε όμορφα με φίλους ή ακόμη και να κάνετε ένα ταξίδι. Οι αδέσμευτοι θα νιώσετε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και κάποιοι ίσως να κάνουν και μια παθιασμένη γνωριμία, η κοινωνικότητα σας θα είναι πολύ αυξημένη και θα έχετε την ευκαιρία να κάνετε ακόμη και γνωριμίες μέσα από το φιλικό σας περιβάλλον.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να έχετε συναισθήματα που ίσως να μην εκδηλώνετε στο ταίρι σας ωστόσο θα αποκαταστήσετε μέσα σας πράγματα που ίσως να σας είχαν ενοχλήσει. Κάποιοι θα έχετε μεγαλύτερη συναισθηματική επικοινωνία ή ίσως να κάνετε και ένα ταξίδι ενώ κάποια θέματα με τα παιδιά σας ίσως να σας προβληματίσουν και πάλι. Οι αδέσμευτοι ίσως να έχετε κάποιο μυστικό φλερτ ενώ κάποιοι ίσως να έχετε και ρομαντικές συναντήσεις, θα έχετε τη δυνατότητα να βγείτε έξω και να κάνετε νέες γνωριμίες ωστόσο κάποιοι από εσάς ίσως να έχετε και επιστροφή κάποιου προσώπου που ήταν πολύ σημαντικό στη ζωή σας και ίσως να υπάρχει κάποιο απωθημένο.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Ο Πλούτωνας θα περάσει ανάδρομος στον Αιγόκερω και ίσως να πρέπει να ασχοληθείτε και πάλι με κάποια οικογενειακά αλλά και οικονομικά θέματα. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε την ευκαιρία να περάσετε όμορφα με φιλικά σας πρόσωπα και να έχετε και καλή επικοινωνία με το ταίρι σας ωστόσο κάποιοι ίσως να πρέπει και πάλι να αντιμετωπίσετε κάποια οικονομικά προβλήματα με την οικογένειά σας. Οι αδέσμευτοι θα έχετε την ευκαιρία να κάνετε νέες γνωριμίες μέσα από το φιλικό σας περιβάλλον και να φλερτάρουν, θα έχετε ερωτικές περιπέτειες ωστόσο αποφύγετε να κάνετε υπερβολές ή να πιέσετε κάποιο πρόσωπο που θα γνωρίσετε από τον ενθουσιασμό σας.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Ο Πλούτωνας ανάδρομος στον Αιγόκερω ίσως να σας βάλει στη διαδικασία να ελέγξετε ξανά κάποιες συμφωνίες αλλά και τις σχέσεις με τα αδέρφια σας. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε την ευκαιρία να βγείτε με το ταίρι σας ενώ κάποιοι ίσως να θελήσετε να κάνετε περισσότερο γνωστή τη σχέση σας, κάποιοι θα έχετε όμορφες στιγμές με τα παιδιά σας ή κάποια ευχάριστα νέα ενώ κάποιοι ίσως να αποφασίσετε να δεσμευτείτε πιο επίσημα. Οι αδέσμευτοι θα έχετε αρκετές εξόδους και ίσως να κάνετε κάποια νέα γνωριμία, κάποιοι θα ερωτευτείτε και θα ζήσετε ρομαντικές στιγμές ενώ κάποιοι ίσως να έχετε επικοινωνία με μια σχέση από το παρελθόν.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Η αναδρομή του Πλούτωνα στο ζώδιο του Αιγόκερω ίσως να σας φέρει και πάλι κάποια οικονομική στήριξη από πρόσωπο μέσα από τον χώρο εργασίας σας. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα κάνουν σχέδια με το ταίρι σας και ίσως να ευνοηθείτε και σε κάποια ταξίδια αν και κάποια οικονομικά θέματα ίσως να σας πιέσουν. Κάποιοι ωστόσο θα τακτοποιήσετε κάποια θέματα υποχρεώσεων του σπιτιού και θα έχετε μια όμορφη καθημερινότητα ενώ για κάποιους η επικοινωνία με το ταίρι σας να είναι πιο εποικοδομητική ωστόσο αποφύγετε κάποιους να κάνουν σπατάλες προς το Σαββατοκύριακο για φίλους ή κάποιο ταξίδι. Οι αδέσμευτοι θα έχετε την ευκαιρία να κάνετε μια νέα γνωριμία μέσα από ένα ταξίδι που θα κάνετε ή μέσα από χώρο σπουδών ή φίλων ωστόσο αποφύγετε να υπερβάλλετε στις εκδηλώσεις σας.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Ο Πλούτωνας ανάδρομος και πάλι στο ζώδιό σας ίσως να σας φέρει και πάλι φιλικά σας πρόσωπα και ίσως να επανεξετάσετε κάποια κατάσταση που ίσως νομίζατε ότι είχε κλείσει οριστικά. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε την ευκαιρία να ασχοληθείτε περισσότερο με το ταίρι σας και ίσως να βελτιωθεί και η ερωτική σας ζωή ίσως να υπάρχει και κάποια αύξηση εισοδημάτων στο ταίρι σας που θα σας βοηθήσει αρκετά. Ωστόσο αποφύγετε να κάνετε υπερβολικά έξοδα για τα παιδιά σας για να τα ικανοποιήσετε και καλό είναι να επανεξετάσετε κάποιους στόχους σας με το ταίρι σας. Οι αδέσμευτοι θα είστε αρκετά γοητευτικοί και ίσως να κάνετε και κάποια νέα γνωριμία με έντονο φλερτ ωστόσο αποφύγετε να πιέσετε καταστάσεις αλλά αποφύγετε να κάνετε και ερωτικές υπερβολές. Κάποιο άτομο από το φιλικό σας περιβάλλον ίσως να επιστρέψει στη ζωή σας και ίσως να δείτε τη σχέση μαζί του διαφορετικά.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Ο Πλούτωνας θα γυρίσει ανάδρομος στον Αιγόκερω και πολλοί από εσάς ίσως να θελήσετε να επανεξετάσετε θέματα της καριέρας σας αλλά να τακτοποιήσετε και κάποιες εκκρεμότητες από το παρελθόν. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε βελτίωση στη σχέση με το ταίρι σας ενώ κάποιοι ίσως να αποφασίσετε να συγκατοικήσετε κάτι που ίσως να δημιουργήσει αρκετά έξοδα. Ωστόσο πολλοί θα έχετε και έσοδα από την οικογένειά σας ενώ κάποιοι ίσως να πάρετε χαρά από το νέο μιας εγκυμοσύνης. Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνουν μια νέα γνωριμία που θα σας ενθουσιάσει ωστόσο αποφύγετε να κάνετε υπερβολικά έξοδα για να εντυπωσιάσετε ενώ κάποιοι ίσως να έχετε και κάποια επιστροφή ατόμου από το παρελθόν και ίσως να πρέπει τακτοποιήσετε κάποιες εκκρεμότητες ή να επανεξετάσετε τη σχέση.

Ιχθύς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Με την αναδρομή του Πλούτωνα στον Αιγόκερω κάποιοι ίσως να επανεξετάσετε το φιλικό σας περιβάλλον αλλά και κάποια ομάδα στην οποία συμμετείχατε. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε περισσότερη διάθεση μέσα στην καθημερινότητα ωστόσο αποφύγετε να κάνετε υπερβολικά έξοδα ή ακόμη και να κάνετε και υπερβολές στην επικοινωνία με το ταίρι σας. Κάποιοι θα ασχοληθείτε αρκετά με το σπίτι και την οικογένειά σας και κάποιοι ίσως να ξεκινήσετε μια συγκατοίκηση. Οι αδέσμευτοι ίσως να φλερτάρουν μέσα στον χώρο εργασίας σας ωστόσο αποφύγετε τις υπερβολές και τα πολλά μηνύματα για να μην παρεξηγηθείτε ενώ κάποιοι ίσως να κάνουν μια γνωριμία που ίσως να προσκαλέσετε αμέσως στο σπίτι σας.