

Pomanjkanje vitamina B₁₂ ima lahko zelo resne in nepopravljive posledice; prizadene lahko tako matere kot plod in ljudi od otroštva do starosti. Hudo je, ker zdravniki zelo pogosto niso pozorni na pomanjkanje vitamina B₁₂ in ga zato ne zdravijo. Pač pa nas zasujejo z zdravili za bolezni, ki jih to pomanjkanje povzroči. Zato je začela po svetu krožiti knjiga, ki naj bi jo prebral vsak, ki čuti stalno utrujenost, je slabokrven, ima depresijo, ima otroka, ki so mu postavili diagnozo zapoznelega razvoja ali avtizma, kdor je dementen, ima Alzheimerjevo bolezen ali multiplo sklerozo in še kako drugo težavo. Te so natanko našete v knjigi, ki nas opozori, kaj naj, če se zdravnik za to ne zmeni, storimo sami. Knjiga *Kaj pa, če je kriv vitamin B₁₂* je izšla tudi v slovenščini z namenom, da prepreči napačna zdravljenja tam, kjer se to da.

Zdravnica dr. Ivica Flis Smaka nam je posredovala vprašalnik, s pomočjo katerega lahko sami presodite svoje tveganje za pomanjkanje kobalamina oziroma vitamina B₁₂.

VPRAŠALNIK ZA POMANJKANJE B₁₂

NEVROLOŠKI ZNAKI (2 TOČKI)

- Otrplost, ščemenje, diagnoza nevropatije
- Šibke roke, noge, trup
- Oslabljen občutek za vibracije
- Nenormalni refleksi
- Nestabilnost in težave pri hoji
- Težave z ravnotežjem
- Zahtevna bolnišnična oskrba

Dodatek Beyond B-12 ima podobne ugodne učinke kot vitamin B₁₂ iz naravnih virov. Poglejte na www.misteriji.si





Epidemija napačnih diagnoz za demenco, srčna obolenja, depresijo, neplodnost ...

Kaj pa, če je kriv vitamin B₁₂?

- Vrtoglavica
- Drgetanje, tresenje, diagnoza Parkinsonove bolezni
- Nemirne noge, sindrom nemirnih nog
- Motnje vida
- Pozabljivost, izguba spomina, diagnoza demence ali Alzheimerjeve bolezni
- Spremembe mentalnega stanja
- Impotenca, erektilna disfunkcija
- Inkontinenca za vodo, blato
- Razvojne motnje otrok in dojenčkov, diagnoza avtizma

PSIHIČNI ZNAKI (2 TOČKI)

- Depresija, samomorilne misli, poporodna depresija, predpisani antidepresivi, psihiatrična zdravila
- Razdražljivost, tesnoba
- Manija
- Halucinacije
- Psihoza
- Nasilno vedenje
- Osebnostne spremembe

TEŽAVE V PREBAVNEM SISTEMU (2 TOČKI)

- Pomanjkanje želodčne kisline ali atrofični gastritis
- Avtoimunska povzročena slabokrvnost (perniciозна anemija)
- Infekcija s *Helicobacter pylori*
- Gastroezofagealna refluksna bolezen ali ulkus
- Gastrektomija ali delna resekcija črevesja
- Obvod želodca
- Sindromi malabsorpcije (motnja prehajanja sestavin hrane skozi črevesno steno)
- Crohnova bolezen
- Celiakija
- Kronični pankreatitis
- Bakterijska dominanca – kratko črevo
- Ribja trakulja
- Alkoholizem

Vsak simptom šteje eno ali dve točki. Seštejte točke vseh znakov in simptomov, ki jih opazate.

0 do 1 točke – nizko tveganje. Najbrž vam vitamina B₁₂ ne primanjkuje.

2 do 5 točk – zmerno tveganje. Svetujemo, da preverite svojo raven B₁₂.

6 točk ali več – visoko tveganje. Najbrž imate resno pomanjkanje B₁₂. Vsekakor preverite svojo raven B₁₂.

- Podhranjenost, motnje hranjenja
- Napredovale bolezni jeter
- Pomanjkanje transkobalamina II

HEMATOLOŠKI ZNAKI (2 TOČKI)

- Slabokrvnost
- Makrocitoza
- Mikrocytoza, hipersegmentirani

nevtrofilci

- Anizocitoza
- Levkopenija
- Trombocitopenija

OSTALI ZNAKI IN SIMPTOMI (1 TOČKA)

- Splošna oslabelost in utrujenost
- Težko dihanje, dispnea med napotom ali bolečine v prsnem košu
- Bledica
- Hepatomegalija in splenomegalija
- Izguba apetita, teže
- Slabo celjenje ran, preležanine, razjede
- Displazija materničnega vratu
- Tinitus
- Vitiligo
- Glositis

RIZIČNA POPULACIJA (1 TOČKA)

- Starost 60 let ali več
- Veganska, vegetarijska ali makrobiotična prehrana
- Avtoimunske bolezni, bolezni ščitnice
- Perniciozna anemija v družini
- Zdravila – zaviralci protonske črpalke
- Uporaba metformina
- Izpostavljenost dušikovemu oksidu
- Rakavi bolniki
- Kemoterapija
- Radioterapija
- Okluzivne žilne bolezni
- Nosečnost
- Dojenje
- Pomanjkanje železa
- Neplodnost
- Bolniki z aidsom
- Kapi
- Fibromialgija
- Sindrom kronične utrujenosti
- Kronična ledvična odpoved (na dializi)
- Operacije na vratnem ali ledvenem predelu hrbtenice



Knjiga poskrbi, da se med bolniki z napačno diagnozo ne znajdete tudi vi. Poiščite jo na www.misteriji.si.