

Epidemija napačnih diagnoz? (2)

Ne, ne meša se vam

Vitamin B₁₂ igra pomembno vlogo v vrsti telesnih procesov. Med drugim vpliva na celično delitev, na številne encimske reakcije, genski material, vzdrževanje zdravega živčevja, imunskega sistema, žilja ... Njegovo pomanjkanje največkrat prizadene možgane in to ne le pri starejših ljudeh, ampak lahko že pri najmlajših.

Ob pomanjkanju tega pomembnega vitamina lahko dobite vrsto različnih diagnoz neozdravljivih bolezni in stanj, zato je toliko bolj pomembno, da ste na njegove simptome pozorni in pomanjkanje pravočasno odkrijete in odpravite, še preden se vam v resnici ... zmeša.

NE, TO NI MULTIPLA SKLEROZA

Nevrološki simptomi pomanjkanja vitamina B₁₂ so podobni simptomom nekaterih nevroloških bolezni, kot so amiotrofična lateralna skleroza (ALS), multipla skleroza, Parkinsonova bolezen in druge, a s pomembno razliko ... Če gre za pomanjkanje vitamina B₁₂, lahko s hitrim ukrepanjem »bolezen« ozdravimo. Za pomanjkanje vitamina B₁₂ je podobno kot za multiplo sklerozo značilno propadanje zaščitnih mielinskih ovojnica živčnih vlaken. S tem povezane težave so glede na mesto pojavljanja lahko zelo raznolike.

Nekateri med nevrološkimi simptomi, ki se lahko pojavijo tudi pri mlajših in ne le starejših ljudeh, so: mravljinčenje, zbadanje ali otopelost v okončinah, tresenje, mišična in splošna šibkost, ohromelost, bolečina, huda utrujenost, zmedenost, vrtoglavica in motnje vida.

Resno pomanjkanje vitamina B₁₂ je zaradi poškodb živčevja lahko povezano tudi z duševnimi motnjami, kot so

Na pomanjkanje B₁₂ morajo biti posebno pozorne matere veganke in vegetarijanke.

depresija, shizofrenija in bipolarna motnja. Simptomi lahko zajemajo vse od zmedenosti, izgube spomina, hude potlosti in tesnobe do apatije, osebnostnih sprememb, neprimerne spolnega vedenja, halucinacij, agresivnosti, težav s spanjem in sprememb okusa, voha, vida, ki jih tudi lahko povežejo s psihiatričnimi težavami. Seveda niso vse nevrološke in duševne bolezni povezane s pomanjkanjem vitamina B₁₂, a bi bilo zagotovo smiselno bolnike poslati na

razmeroma poceni preiskave, ki lahko pomanjkanje izključijo.

NE, TO NI HOLESTEROL

Homocistein je aminokislina, ki lahko povzroči pravo razdejanje na žilju, saj povzroča izgubo njegove elastičnosti in kopičenje oblog v žilnih stenah. Poleg tega je oksidant, ki zmanjša nastajanje dušikovega oksida (NO), kar je povezano z aterosklerozo in povišanim krvnim tlakom. Če so ravni homocisteina visoke, tvegate koronarno arterijsko bolezen, srčni infarkt, možgansko kap in globoko vensko trombozo.

Kakšno zvezo ima vse to z vitaminom B₁₂? Veliko. Ta vitamin pomaga drugemu vitaminu – folni kislini, da homocistein pretvori v nestrupeno aminokislino, metionin. Zgolj jemanje folne kisline ob pomanjkanju vitamina B₁₂ ne bo doseglo svojega namena, jemanje obeh pa sodeč po raziskavah lahko pomembno zmanjša tveganje. Homocistein škoduje tudi plodu, zato nosečnicam že svetujejo jemanje folne kisline (ne pa tudi B₁₂). Visoke ravni homocisteina so značilne tudi za bolnike s kronično ledvično odpovedjo.

Vloga homocisteina je bila pri razvoju žilnih bolezni dolgo zapostavljena na račun holesterola, zdaj pa mu nekateri že napovedujejo, da bo postal »holesterol naslednjega stoletja«. Ob tem pa ne bo moč spregledati vloge, ki jo ima pri nevtralizaciji te aminokislina vitamin B₁₂.

NE, TO NI AVTIZEM

Otrok lahko zaradi prirojenega pomanjkanja vitamina B₁₂, če ga pravočasno ne odkrijejo, utрпи nepovratne možganske poškodbe. Temu največkrat botruje neugotovljeno pomanjkanje tega



Foto L.Z.

vitamina pri mami, pri dojenem otroku pa se pokaže med četrtem in osmim mesecem starosti. Takrat lahko otrok neha napredovati v razvoju, izgubi že pridobljene govorne in družabne sposobnosti, postane apatičen ali razdražljiv in nazaduje do te mere, ko morda ne zmore več niti sedeti.

Simptomi so pogosto podobni kot pri avtizmu in verjetno ima del otrok, ki so jim ugotovili motnjo avtističnega spektra, dejansko pomanjkanje vitamina B₁₂. Tudi okvara nevralne cevi (zametek živčevja) pri plodu naj ne bi bila povezana le s pomanjkanjem folne kisline, ampak tudi vitamina B₁₂. Na pomanjkanje morajo biti posebno pozorne matere veganke in vegetarijank. Kot kaže, nadomeščanje vitamina B₁₂ z algami ni ustrezno, saj je v njih zgolj analog tega vitamina.

Pomanjkanje vitamina B₁₂ se pri odraščajočih otrocih in mladini lahko kaže manj opazno, s težavami v spominu, manjšem inteligenčnem količniku, spremembah razpoloženja in blagih motnjah učenja, lahko pa tudi podobno kot pri odraslih, s številnimi nevrološkimi težavami. Pomanjkanje ne izhaja nujno iz

prehranskih navad, ampak je lahko odraz genske nagnjenosti. Na poti od zaužitja do izrabe tega vitamina je vrsta ovir, prirojenih in pridobljenih, zato je pomanjkanje pogosto.

NE, NI VAM TREBA ZBOLETI

Izogibanje boleznim, kot je rak, ni le stvar dobrih genov in sreče; pomembno vlogo igra tudi način življenja in hrana, tu pa se vitamin B₁₂ spet izkaže za ključnega. Je namreč pomemben dejavnik pri gradnji DNK, pri tvorjenju rdečih krvnih celic, poleg tega pa je nujen element zdravega imunskega sistema. Še več, dokazi že kažejo, da vas ustrezne ravni vitamina B₁₂ lahko ščitijo pred razdiralnimi procesi, ki vodijo v raka in nekatere druge usodne bolezni.

Poleg že znane povezave med pomanjkanjem tega vitamina (perniciozna anemija) in želodčnim rakom je najočitnejša še njegova povezava z rakom na dojki, kjer je ena od raziskav pokazala kar dva- do štirikrat večje tveganje za tega raka ob pomanjkanju B₁₂. Ta vitamin je nujen za delovanje folatov, ki ust-

KONEC SMEHA

Noben kirurški poseg ni brez tveganja, a če imate pomanjkanje vitamina B₁₂, je tveganje lahko večje, kot si mislite, če poseg vključuje uporabo smejalnega plina ali diduškovega oksida (N₂O). Ta plin onespobno delovanje vitamina B₁₂. Če ga je že prej malo, so posledice lahko zelo hude, prizadeto je lahko duševno zdravje, možne so težave s hojo, ohromelost, pojav inkontinence in celo razvoj demence.

varjajo nukleotide, osnovne gradnike DNK. Ob pomanjkanju gradnikov je telo prisiljeno v spremembo strukture DNK, ki postane ranljivejša, pogostejše so mutacije in te vodijo do raka. Kromosomske poškodbe so povezane tudi s povišano ravni homocisteina.

Dodatna škoda nastaja, ker pomanjkanje tega vitamina povzroči okvare na biološkem procesu metilacije, kar lahko sproži izražanje napačnih genov. Takšne napake so značilne za celice, ki se spreminjajo v rakave. Ker pa je vitamin neločljivo povezan tudi z delovanjem imunskega sistema, obramba pred rakom lahko dokončno odpove.

NE, NISTE NEPLODNI

Vse več je parov, ki jim ne uspe spočeti otroka. Razlogov je veliko, a eden od njih, ki je manj znan, je tudi pomanjkanje vitamina B₁₂. Povzroči lahko tako žensko kot moško neplodnost kot tudi večkratno zgodnjo izgubo ploda.

Raziskovalci predvidevajo, da pomanjkanje vitamina preprečuje ovulacijo ali pa pozneje normalno celično delitev oplojenega jajčeca. Prav tako lahko spremembe na maternični sluznici preprečujejo uspešno ugnezdenje jajčeca. Na plod slabo vplivajo še visoke ravni homocisteina, ki so prav tako lahko povezane s pomanjkanjem vitamina B₁₂. Pri moških pomanjkanje vitamina vpliva na premajhno število semenčic.

(Nadaljevanje na strani 52)

KAKO ODPRAVITI POMANJKANJE VITAMINA B₁₂

Injekcije v mišico so za zdravljenje pomanjkanja vitamina B₁₂ v večini primerov boljše od pripravkov, ki jih jemljemo skozi usta. Injekcije so danes skoraj neboleče, poleg tega so poceni in nam ustrezno količino vitamina zagotovijo hitreje in zanesljiveje. Če že, lahko preidete na pripravke v tabletah ali za pod jezik (najbolje v obliki metilkobalamina) po nekaj injkcijah vitamina B₁₂, ko so vaše zaloge že obnovljene, in sicer v odmerku 2000 mikrogramov na dan.

Najpogostejša oblika zdravljenja je:

- začetni 1000-mikrogramski odmerek vitamina B₁₂ z injkcijo v mišice vsak dan ali vsak drugi dan, pet do sedem dni;
- temu naj štiri dni sledijo tedenske injkcije z enakim odmerkom;
- za vzdrževanje so potrebne redne injkcije enkrat ali dvakrat na mesec, s katerimi ne smemo prenehati.

Obstaja več vrst vitamina B₁₂ – kobalamina. Sedanje raziskave kažejo, da je hidroksokobalamin pri zdravljenju uspešnejši od cianokobalamina, oba pa vsaj v primeru nevroloških bolezni kot kaže prekaša metilkobalamin.

Zdravljenja ne začnimo, dokler ne naredimo ustreznih preiskav, ki potrdijo pomanjkanje vitamina B₁₂, sicer pozneje testi ne bodo dali pravih rezultatov.

NE, NE MEŠA SE VAM

(Nadaljevanje s 30. strani)

Mnenja o tem, kako pogosto prav pomanjkanje vitamina B₁₂ poslabša možnosti uspešnega spočetja in donositve, so še nekoliko deljena, a vse več je dokazov, ki govori v prid temu, naj se neplodni pari testirajo tudi za pomanjkanje B₁₂.

Pomanjkanje vitamina B₁₂ lahko enostavno in hitro odpravimo, s tem pa si prihranimo vrsto zdravstvenih težav. Ne pozabite, kot smo zapisali že v prvem delu prispevka, da lahko vse opisane težave povzročijo že ravni vitamina B₁₂, ki uradno še veljajo za normalne, zato bodite pozorni že, če so vaše izmerjene serumske ravni vitamina

B₁₂ nižje od 332 pmol/l. Te vam lahko za manj kot dvanajst evrov izmerijo v Adrialabu v Ljubljani. Najbolj učinkovito boste zalogo vitamina napolnili s podkožnimi injekcijami. Te pa lahko brez recepta kupite v Avstriji, denimo v lekarnah v Celovcu, kjer dobite iglo brizgalko in vitamin B₁₂ za samo en evro. Seveda pa se ne odločajte o jemanju vitamina B₁₂ na lastno pest. Svoje namerе zaupajte zdravniku, da bo presodil o tem.

Vse, kar je tu zapisano, je povzeto po knjigi *Could It Be B₁₂?*, ki sta jo napisala medicinska sestra Sally Pacholok in zdravnik osteopat Jeffrey Stuart iz ZDA.

Ajša Kranjc 

za osebno rast in samozdravljenje

Razbiranja revije Misteriji

NUMEROLOŠKI PORTRET

Vibracije števil našega rojstnega datuma in imena nas spremljajo vse življenje. Če jih poznamo, lahko izvemo ogromno o sebi.

Opis števil v *Numerološkem portretu* Vam pomaga spoznati glavno življenjsko lekcijo, srčno željo duše, obraz pred zunanjim svetom, talente in življenjsko poslanstvo, najvišji življenjski smisel in karmične lekcije. Opisuje tudi Vaše življenjske cikle, prelomnice in izzive. Dodana je še dveletna numerološka napoved in Vaše srečne številke za dve leti naprej.

Okoli 19 strani. Cena s poštnino: 39 €

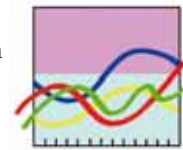


BIORITEMSKI KOLEDAR

Vsak človek ima svoje bioritme, ki od rojstva uravnavajo njegove energije. Fizični bioritemski cikel nam odkriva ugodne dneve za fizične napore in operacije, emocionalni dneve za medosebne komunikacije, ljubezenske sestanke ... Na podlagi intelektualnega bioritma načrtujemo učenje, izpite in pomembne sestanke, na podlagi intuitivskega pa opravila, ki terjajo ustvarjalnost in »šesti čut«.

Bioritemski koledar za eno leto prikazuje stanje osebnih bioritmov po mesecih in dnevih.

14 strani. Cena s poštnino: 39 €



GRAFOLOŠKA ANALIZA

Osebnostna grafološka analiza, ki Vam jo na podlagi rokopisa izdelata naša grafologinja, podrobno analizira Vaš miselni proces, odnos do sebe, medosebne odnose, produktivnost, sposobnosti, gonilno moč in čustveno odzivnost. Dodana so osebna navodila za grafoterapijo, da lahko z ustreznimi afirmacijami izboljšate svoje »šibke točke«.

Grafologinji lahko tudi postavite konkretna vprašanja glede izbire poklica ali študija, odkrivanja osebnih talentov, partnerskega ujemanja in poslovnih partnerjev.

Okoli 10 strani. Cena s poštnino: 65 €



NAROČILA

Razbiranja naročite na: 01/549 17 92; 051/307 777; misteriji@misteriji.si

V obrazec, ki Vam ga bomo poslali na dom, vnesite ustrezne osebne podatke. Za Grafološki portret priložite papir z vzorcem Vašega rokopisa.

Izpolnjen vprašalnik in kopijo plačane položnice, ki jo dobite skupaj z obrazcem, pošljite na naslov: Revija Misteriji, Cigaletova 5, 1000 Ljubljana.

Naročeno Vam bomo poslali najpozneje v roku dveh tednov od dneva, ko prejmemo vašo pošto.