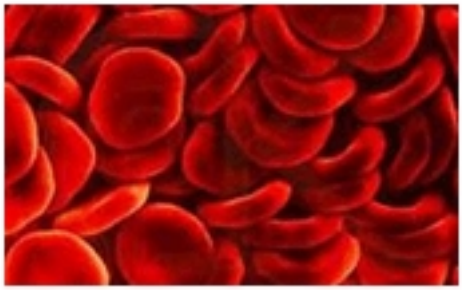


Αρκετοί άνθρωποι αισθάνονται καθημερινά κούραση και δυσφορία, έχουν δυσκολία συγκέντρωσης και νιώθουν συνεχώς υπνηλία, ακόμα και αν δεν καταβάλλουν κάποια ιδιαίτερη σωματική προσπάθεια. Συνήθως το αποδίδουν στους ρυθμούς της σύγχρονης ζωής αλλά πολλές φορές μπορεί να κρύβεται και κάτι περισσότερο πίσω από αυτό το σύμπτωμα. Τα πιο κοινά αίτια είναι:



ΣΙΔΗΡΟΠΕΝΙΚΗ ΑΝΑΙΜΙΑ

Όταν το αίμα δεν μεταφέρει αρκετό οξυγόνο στο σώμα μας τότε ίσως έχουμε την αίσθηση κόπωσης. «Η αναιμία είναι περισσότερο σύμπτωμα παρά ασθένεια», όπως πολλοί γιατροί συνηθίζουν να λένε. Μπορεί να είναι σημάδι ότι χάνετε μεγάλη ποσότητα σιδήρου κατά τη διάρκεια της εμμήνου ρύσεως ή ότι δεν λαμβάνετε αρκετές βιταμίνες και μέταλλα μέσω της διατροφής σας.

Τι πρέπει να κάνετε: κάντε μία εξέταση αίματος για σιδηροπενική αναιμία ώστε να ελέγξετε εάν πάσχετε από αυτή ή αν υπάρχει κάποιο άλλο ιατρικό πρόβλημα που επηρεάζει τα ερυθρά αιμοσφαίρια. Η λύση μπορεί να είναι πολύ απλή, π.χ. ίσως πρέπει να λάβετε συμπληρώματα σιδήρου ή Βιταμίνης Β.




Vitamin D

