

Тест из 107 параметров по дефицитам микроэлементов



Если вы заметите 3 и более симптомов из какой-то группы — это явный признак того, что у вас наблюдается дефицит этого микроэлемента.

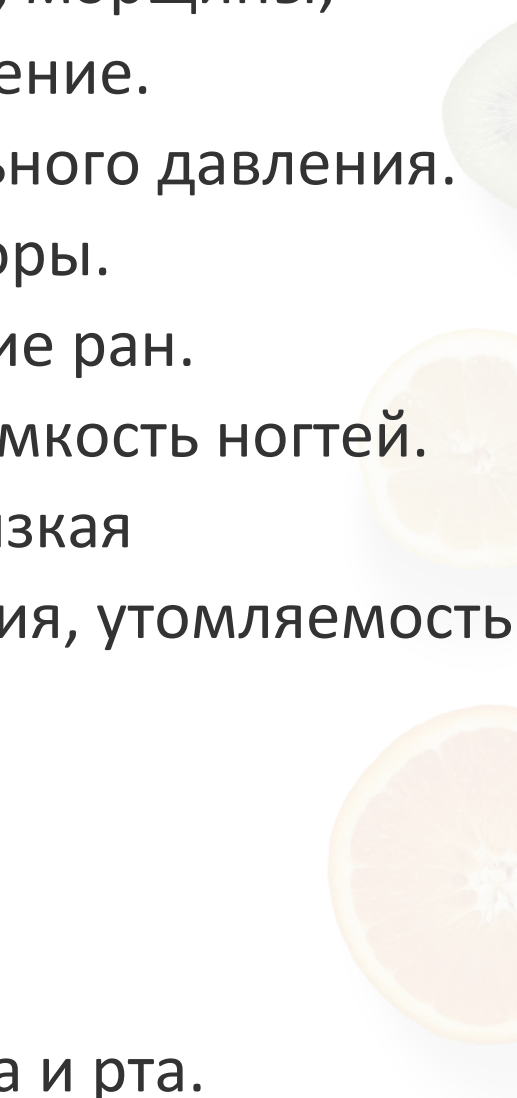
1. ДЕФИЦИТ ВИТАМИНА Д

Симптомы:

- Слабость и сонливость.
- Депрессивное настроение.
- Аллергия на солнце.
- Очень слабый иммунитет.
- Частый кариес.
- Слабость мышц.
- Частые переломы и трещины костей.
- Потливость рук.
- Аллергические реакции.
- Ломкие ногти.
- Выпадение волос.
- Медленное заживление ран.
- Нарушение гормонального фона.

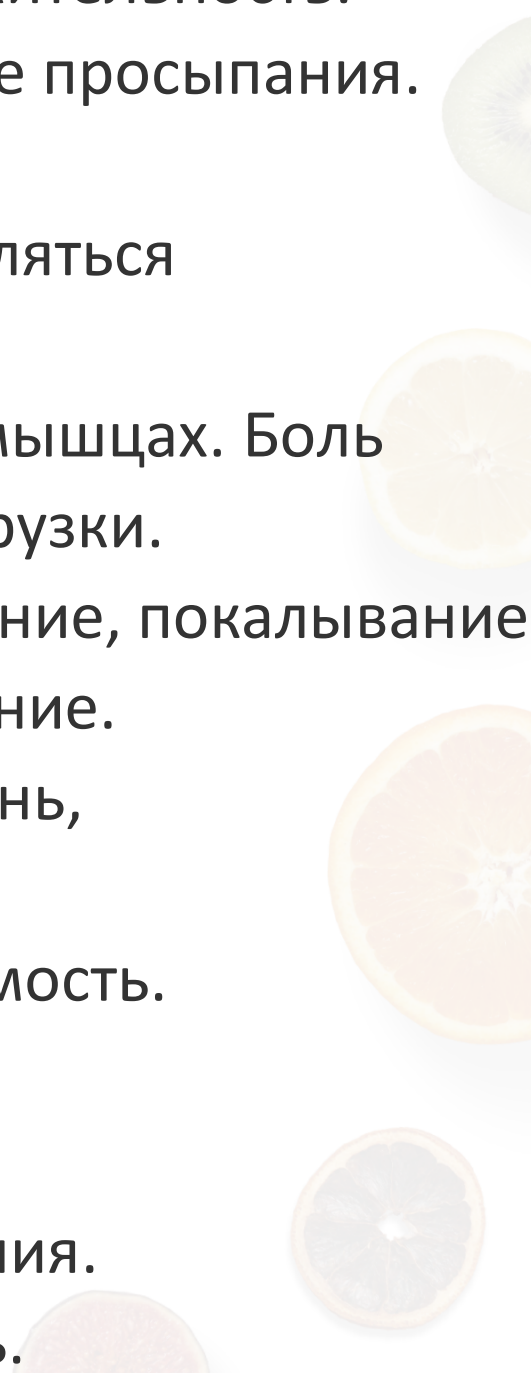
2. ДЕФИЦИТ ОМЕГА 3 (жиры)

Симптомы:

- Плохое качество кожи, морщины, сухость кожи и шелушение.
 - Повышение артериального давления.
 - Нарушение стула, запоры.
 - Медленное заживление ран.
 - Выпадение волос и ломкость ногтей.
 - Ухудшение памяти. Низкая концентрация внимания, утомляемость и апатия.
 - "Гусиная кожа".
 - Слабый иммунитет.
 - Боли в суставах.
 - Сухость слизистой носа и рта.
- 

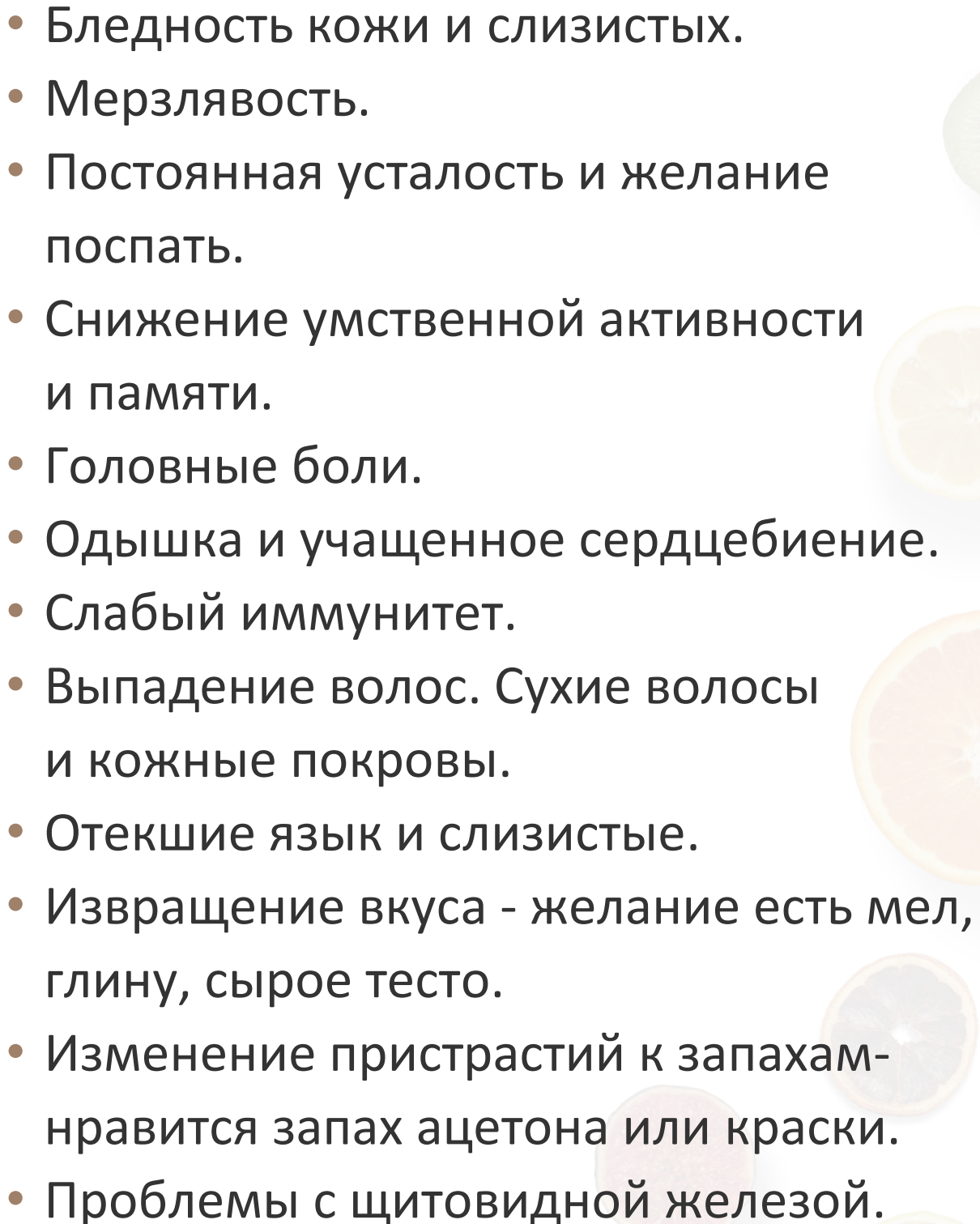
3. ДЕФИЦИТ МАГНИЯ

Симптомы:

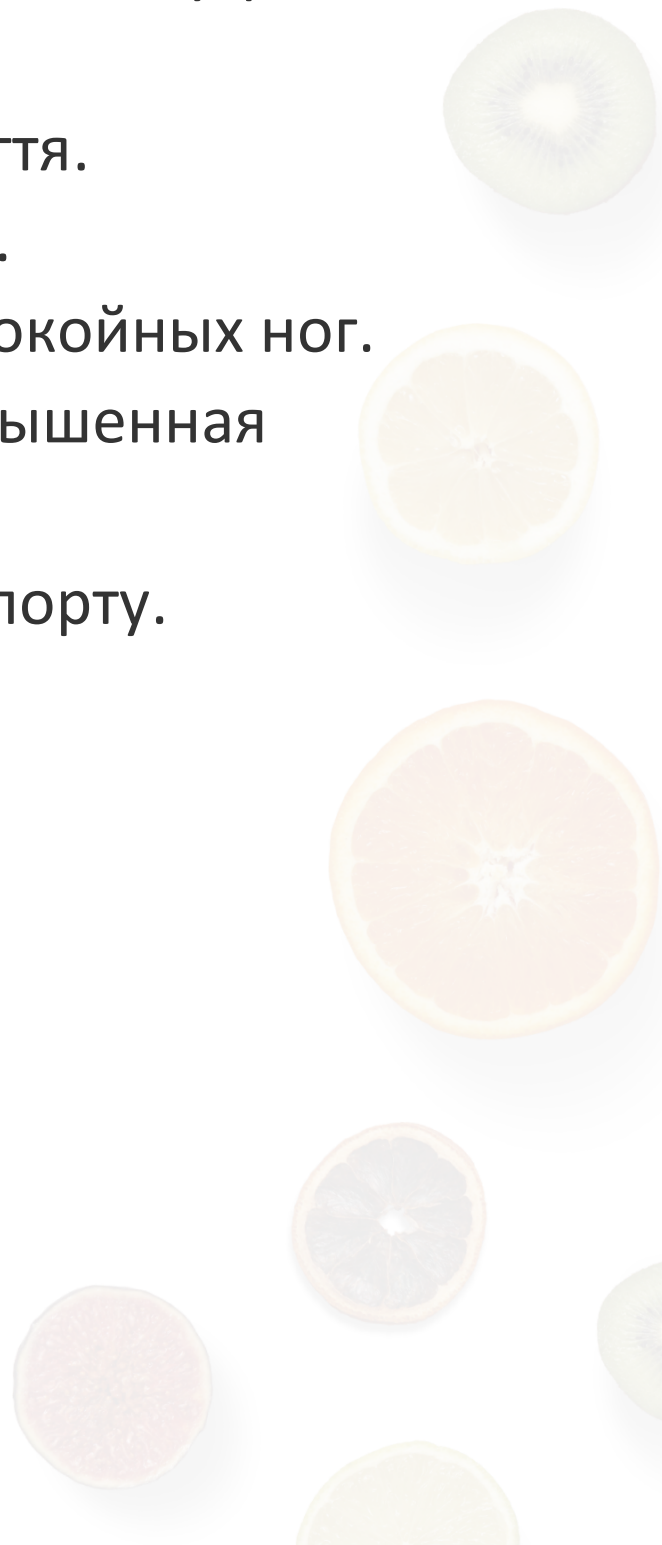
- Тревожность, раздражительность.
 - Бессонница или частые просыпания.
Храп.
 - Невозможность справляться со стрессом.
 - Спазмы и судороги в мышцах. Боль после физической нагрузки.
 - Учащенное сердцебиение, покалывание в руках и ногах, онемение.
 - Головные боли, мигрень, головокружения.
 - Повышенная утомляемость.
 - «Мушки» в глазах.
 - Одышка.
 - Частая смена настроения.
 - Хроническая усталость.
- 

4. ДЕФИЦИТ ЖЕЛЕЗА

Симптомы:

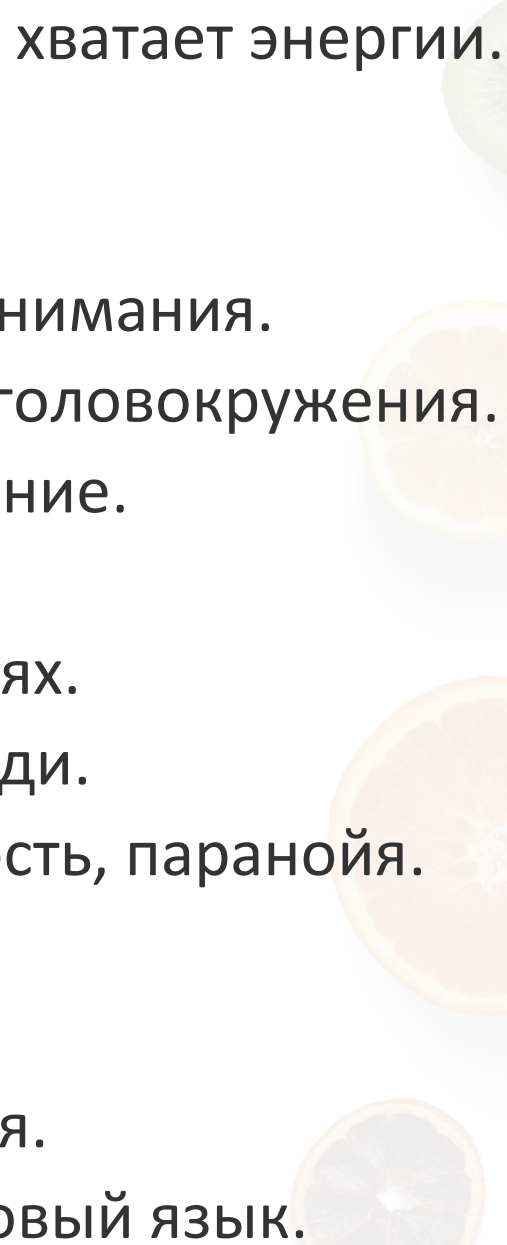
- Бледность кожи и слизистых.
 - Мерзлявость.
 - Постоянная усталость и желание поспать.
 - Снижение умственной активности и памяти.
 - Головные боли.
 - Одышка и учащенное сердцебиение.
 - Слабый иммунитет.
 - Выпадение волос. Сухие волосы и кожные покровы.
 - Отекшие язык и слизистые.
 - Извращение вкуса - желание есть мел, глину, сырое тесто.
 - Изменение пристрастий к запахам - нравится запах ацетона или краски.
 - Проблемы с щитовидной железой.
- 

- Нарушение менструального цикла.
- Покраснение, шелушение губ. Заеды.
- Продольная, вертикальная бугристость ногтей.
- Ложбинка поперек ногтя.
- Перепады настроения.
- Ночной синдром беспокойных ног.
- Приступы паники. Повышенная тревожность.
- Сильная нелюбовь к спорту.



5. ДЕФИЦИТ ВИТАМИНОВ ГРУППЫ В (В9 И В12)

Симптомы:

- Слабость и вялость, не хватает энергии.
 - Воспаление нервов.
 - Потеря аппетита.
 - Ухудшение памяти и внимания.
 - Головные боли и/или головокружения.
 - Учащенное сердцебиение.
 - Заеды в уголках рта.
 - Отсутствие лун на ногтях.
 - Боль в ногах и/или груди.
 - Бессонница, тревожность, паранойя.
 - Одышка.
 - Атрофия слизистых.
 - Нарушение равновесия.
 - Лакированный малиновый язык.
- 

6. ДЕФИЦИТ БЕЛКА

Симптомы:

- Заеды - ангулярный стоматит, покраснение, трещины и шелушение в уголках рта.
- Ломкие, тусклые волосы, выпадение волос.
- Сухость и шелушение кожи.
- Медленное заживление ран.
- Склонность к образованию растяжек, рубцов.
- Отеки.
- Снижение умственной активности.
- Повышенная тяга к сладкому.



7. ДЕФИЦИТ УГЛЕВОДОВ

Симптомы:

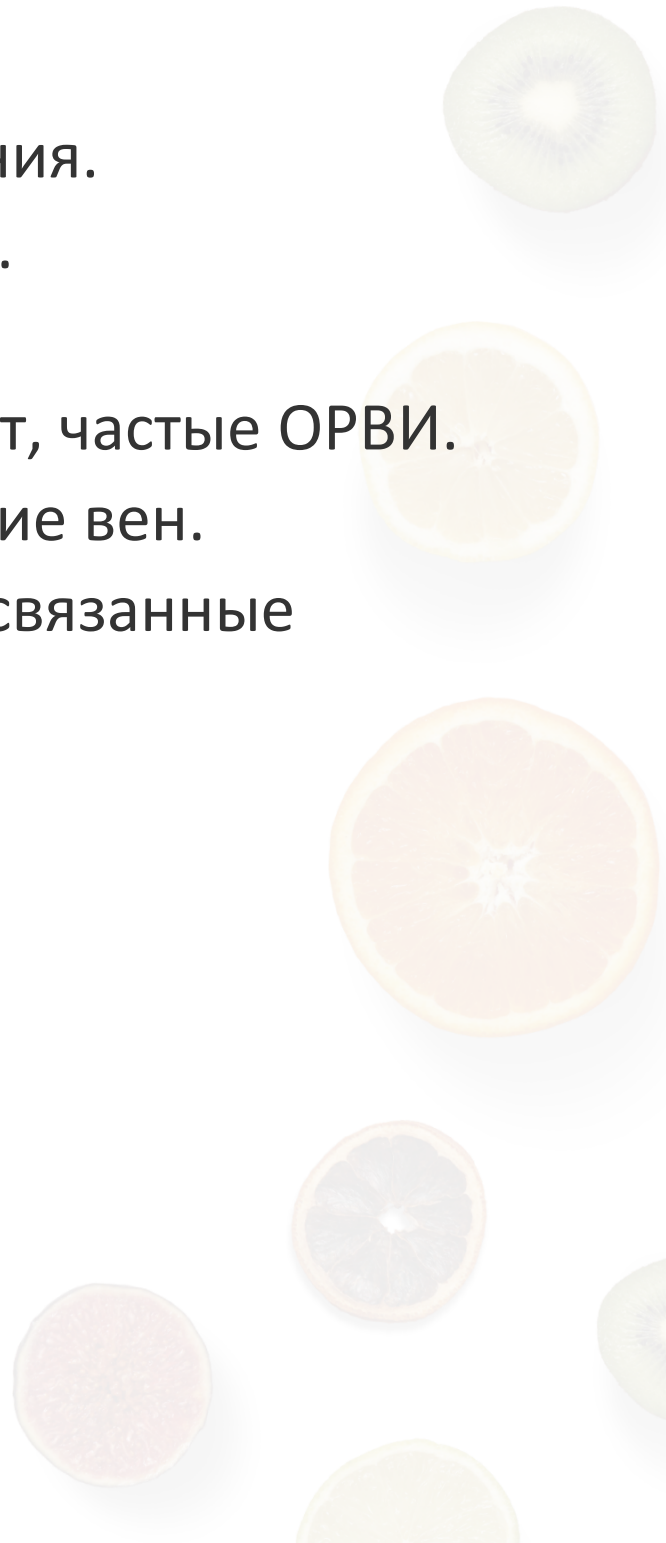
- Общая слабость.
- Головокружение. Головная боль.
- Голод.
- Тошнота.
- Обильная потливость.
- Дрожь в руках.
- Сонливость.
- Потеря веса.



8. ДЕФИЦИТ ВИТАМИНА С

Симптомы:

- Синяки на теле.
- Усталость.
- Депрессивные состояния.
- Кровоточивость десен.
- Отеки, дряблая кожа.
- Сниженный иммунитет, частые ОРВИ.
- Варикозное расширение вен.
- Растяжки на коже, не связанные с похудением.
- Вросшие волосы.



9. ДЕФИЦИТ ЦИНКА

Симптомы:

- Кожные проблемы (ухудшение состояния кожи, псориаз, плохо заживающие раны).
- Акне.
- Нарушения сна.
- Ухудшение состояния волос (выпадение) и ногтей.
- Снижение аппетита.
- Ухудшение ночного зрения.
- Снижение настроения.



10. ДЕФИЦИТ ЙОДА

Симптомы:

- Слабость, утомляемость. Снижение работоспособности.
- Ухудшение памяти.
- Увеличение массы тела.
- Отёчность.
- Плохая переносимость холода (зябкость).
- Плохая переносимость физических нагрузок.
- Сухость кожи.
- Тусклость и ломкость волос.

**Нашли у себя более 3-х совпадений
по каждому пункту?**

**Это повод проконсультироваться
со специалистом и сдать
регулярные анализы.**

Перейти по ссылке для знакомства со мной и запроса индивидуального чек-апа

<https://hellodoc.app/pro/nutriviky>