

НУТРИЦИОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА

от Натальи Большаковой

С помощью этого опросника Вы самостоятельно сможете заподозрить те или иные дефициты в своем организме.



НАЛИЧИЕ БОЛЕЕ 3-5 СИМПТОМОВ МОЖЕТ ГОВОРИТЬ О ДЕФИЦИТЕ.

ДЕФИЦИТ БЕЛКА

Симптомы:

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

ДЕФИЦИТ ЖИРОВ

Симптомы:

- Продольная, вертикальная бугристость ногтей.
- Сухая, дряблая кожа, сухие, шелушащиеся локти, трещины на коже пяток.
- Медленное заживление ран.
- Депрессивное состояние или близкое к нему.
- Частые простудные, вирусные заболевания.
- Фолликулярный кератоз, "гусиная кожа».
- Боли в суставах.
- Сухость слизистой носа и рта.

ДЕФИЦИТ УГЛЕВОДОВ

Симптомы:

- Общая слабость.
- Головокружение.

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

ДЕФИЦИТ ЖЕЛЕЗА

- Симптомы:
- Покраснение, шелушение губ.
- Заеды.
- Продольная, вертикальная бугристость ногтей.
- Ложбинка поперек ногтя.
- Бледность кожи, синяки под глазами.
- Низкая выносливость, непереносимость физической нагрузки.
- Одышка при ходьбе.
- Головные боли и головокружения.
- Повышенная тревожность.
- Перепады настроения.
- Приступы паники.
- Сухие волосы и кожные покровы.
- Ночной синдром беспокойных ног. (перед сном двигаете ногами)
- Отекшие язык и слизистые.
- Извращение вкуса – желание есть мел, глину, сырое тесто.
- Изменение пристрастий к запахам - нравится запах ацетона или краски.

ДЕФИЦИТ ВИТАМИНА Д

- Мышечная слабость, судороги
- Частые переломы и трещины костей.

- Частые простудные заболевания.
- Повышенная потливость.
- Раздражительность, часто плохое настроение.
- Медленное заживление ран.
- Усталость, нехватка энергии и ощущение «сажающейся батарейки».

ДЕФИЦИТ ВИТАМИНА С

- Синяки на теле. Усталость.
- Депрессивные состояния. Кровоточивость десен.
- Боли в суставах, мышечные боли.
- Отеки, дряблая кожа.
- Сниженный иммунитет, частые ОРВИ. Варикозное расширение вен.
- Растяжки на коже, не связанные с похудением.

ДЕФИЦИТ ЦИНКА

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

ДЕФИЦИТ ЙОДА

- Слабость, утомляемость.

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

● ДРУГИЕ ДЕФИЦИТЫ И ОТКЛОНЕНИЯ ПО ЗДОРОВЬЮ

ЧЕРНЫЙ АКАНТОЗ

Признак инсулинорезистентности, дефицита магния, хрома.



ЛЕЙКОПЛАКИЯ

Резко отграниченное сплошное помутнение слизистой оболочки рта, иногда напоминающее плёнку, которая не снимается при поскабливании шпателем.

В зависимости от интенсивности ороговения цвет поражения варьирует от бледно-серого до белого. Поверхность лейкоплакии сухая и слегка шероховатая.



Признак дефицита витаминов А, В2, В3, В6, В9, В12.

ГИПЕРПИГМЕНТАЦИЯ

В зонах, подверженных воздействию солнца.



Признаки дефицита В9, В12, ниацинамида

ГЕОГРАФИЧЕСКИЙ ЯЗЫК

Воспалительно-дистрофический процесс в слизистой языка, характеризующийся чередованием участков утолщения и десквамации (шелушения и отслаивания) на поверхности языка, в результате чего он приобретает характерный вид, напоминающий географическую карту



Признак дефицита железа, витаминов группы В.

СУХИЕ СТОПЫ И ТРЕЩИНЫ НА ПЯТКАХ



Признаки гипотиреоза, дефицита Омега-3.

Теперь Вы знаете какие возможные дефициты у Вас имеются.
Для того, чтобы удостовериться в этих результатах, узнать какие анализы необходимо сдать и как можно выйти из этого состояния приходите ко мне на БЕСПЛАТНУЮ ДИАГНОСТИКУ.

