

чек-лист от нутрициолога

САМОДИАГНОСТИКА ОРГАНИЗМА

Inst: [kate_vegg](#)



Этот чек-лист даст вам понять, на что может указывать каждый дискомфорт в вашем теле, эмоциональное состояние, вкусовое пристрастие и т.п.

Каждый день

наш организм “общается” с нами, подавая сигналы.

Сигналы эти могут быть разными, например, слабость в мышцах, выпадение волос, дискомфорт в животе или головная боль. Все они не являются нормой! Через такие звоночки организм сообщает нам о нарушениях. И эти звоночки должны дать понять, что пора что-то менять - заняться своим здоровьем, питанием и образом жизни.

После изучение чек-листа, вы:

- начнете внимательнее относиться к себе
- начнете обращать внимание на то, что считалось нормой
- научитесь слушать и слышать свое тело
- поймете, с чего начать, чтобы чувствовать себя лучше

В чек-листе представлены различные состояния, которые у вас могут быть и правее расшифровка к каждому из них. Для более наглядной картины о вашем организме рекомендую выписать все расшифровки по выявленным состояниям на отдельный лист - так, увидев то, что встречается чаще всего, вы можете определить с чего вам точно нужно начинать работу.

Общее состояние

Шум в ушах, склонность к предобморочным состояниям в душной обстановке	Признак железодефицита
Сниженная концентрация внимания	Признак железодефицита, гипотиреоза, витаминов группы В
Головные боли по утрам	Признак железодефицита, дефицита магния, интоксикации организма
Раздражительность, психологическая лабильность	Признак железодефицита, дефицита магния, цинка, избытка меди
Слабый иммунитет, частые болезни	Несбалансированное питание, дефицит железа, цинка, нарушения в работе ЖКТ, стрессы, недосыпы
Нарушение режима сна, рост энергии к вечеру, а утром тяжело работать	Длительный стресс

Кожа

Сухая, дряблая кожа, сухие, шелушащиеся локти, трещины на коже пяток	Железодефицит, дефицит омега 3, гипотериоз
Бледная кожа с зеленоватым/голубоватым оттенком	Признаки дефицита железа, цинка, витаминов B12, B9, B6
Желтушность ладоней, стоп	Признаки гипотиреоза, нарушения детоксикации, синдрома Жильбера, дефицита йода, селена, витамина А
“Гусиная кожа” (мелкие прыщики, чаще в области бедер, ягодиц)	Признаки дефицита витамина А, Е, цинка
Образование синяков на коже от малейшего контакта с поверхностями	Признаки дефицита витамина С
Акне	Нарушение микрофлоры кишечника, нарушение детоксикации (застой желчи/лимфы), гормональный дисбаланс, инсулинорезистентность, множественные дефициты
Склонность к образованию растяжек, рубцов	Дефицит витамина С, белка, цинка, железа
Врастание волос	Дефицит витамина С
Гиперпигментация	Митохондриальная дисфункция, нарушение оттока желчи, дефицит железа, гемохроматоз, прием кок, дефицит витамина Д
Потемнения в области паховых складок	Признаки инсулинорезистентности

Лицо

"Лакированный" воспаленный язык	Признаки дефицита B9, B12
Серый налет на языке	Воспалительные процессы в желудке, гастрит, язва
Белый налет на языке	Избыточный грибковый рост, избыточное употребление быстрых углеводов, обезвоживание, дисбиоз кишечника
Отечный язык со следами от зубов по бока	Дефициты, воспалительные процессы ЖКТ, снижение работы щитовидной железы
"Географический язык"	Признак дефицита железа, витаминов группы B, воспалительные процессы ЖКТ, стресс, сахарный диабет, заболевания щитовидной железы,
Темные круги под глазами желтого или коричневого оттенка	Дефицит витамина C, длительный стресс
Фиолетовые круги под глазами	Нарушение венозного оттока, гиподинамия, анемия
Хейлит – покраснение, шелушение, отек губ	Признак дефицита витаминов группы B (преимущественно B2, B6), железодефицита, ПНЖК
Заеды-ангулярный стоматит, покраснение, трещины и шелушение в уголках рта	Признак дефицита витаминов группы B (особенно B2), железодефицита, цинка, белка

Волосы и ногти

Ломкие, тусклые волосы, выпадение волос	Признаки дефицита белка, цинка, железа, селена, биотина или избытка витамина А
Ранняя седина	Хронический стресс, дефицит антиоксидантов, дефицит меди
Перхоть	Разрастание грибковой флоры, снижение иммунитета
Продольная, вертикальная бугристость ногтей	Признаки дефицита омега 3, белка, витамина А, железа
Тонкие, матовые, ногти, легко расслаиваются и ломаются, исчерчены, имеют вогнутую, ложкообразную форму	Признаки железодефицита.
Воспаление валика, много заусенцев на ногтях	Низкоуровневое воспаление, дефицит белка
Отсутствуют лунулы (лунки)	Анемия, дефицит железа, витамина В12

Вкусовые пристрастия

Тяга к несъедобным вещам - мел, глина, земля

Дефицит железа

Тяга к шоколаду

Дефицит магния

Тяга к мучному

Нарушение кишечной микробиоты, недостаток клетчатки в рационе

Тяга к сладкому

Нарушение кишечной микробиоты, стресс, недостаток клетчатки в рационе

Тяга к соленому

Длительный стресс, нарушение работы надпочечников

Пищеварение

Ко всем симптомам пищеварения необходимо относиться очень внимательно. Зачастую заболевания пищеварения долгое время игнорируются, так как заметные боли появляются только уже в серьезной стадии. Чтобы не допустить серьезных нарушений при наличии 3 и более симптомов в любом из разделов, обратитесь к специалисту для коррекции рациона питания и образа жизни.

1. Признаки нарушения желчеоттока:

- жидкий стул 1-2 раза в неделю;
- излишняя сухость кожи, заусенцы;
- тяжесть в правом подреберье после приема пищи (+3 балла);
- тошнота на жирную пищу;

- отсутствие голода по утрам;
- запоры/нерегулярный стул (менее 1 раза в день) (+3 балла);
- диагностированный дефицит витамина Д;
- кандидоз;
- диагностированные паразитарные заболевания;
- метеоризм через час после приема пищи.

2. Признаки пониженной кислотности желудка:

- вздутия через 30 минут после еды;
- тяжесть после белковой пищи;
- отрыжка воздухом;
- изжога;
- слизь в носоглотке;
- тяга к кислому/соленому;
- вам легко съесть лимон (после употребления не чувствуете никакого дискомфорта);
- запах изо рта.

3. Признаки нарушения работы печени/нарушения детоксикации:

- резкий запах пота (в норме пот не пахнет);
- неприятный запах изо рта при отсутствии кариеса;
- миомы/полипы/кисты;
- боли во время менструаций;
- головные боли;
- плохая переносимость запахов бензина/краски/бытовой химии/парфюма;
- лишний вес, особенно в области живота (+3 балла);
- акне/высыпания на коже;
- на коже есть сосудистая сеточка, сосудистые звездочки/красные точки;
- иногда появляются новые родинки;
- отсутствие аппетита по утрам;
- вздутие живота через час после приема пищи.

4. Признаки недостаточности ферментов поджелудочной железы:

- жидкий стул 1-2 раз в неделю и чаще;
- стул липнет к стенкам унитаза (+3 балла);
- иногда слабоокрашенный, с неприятным запахом или обильный стул (+3 балла);
- сухость кожи;
- метеоризм, вздутие в течение 2-4 часов после еды;
- частицы непереваренной пищи в стуле;
- болезненные ощущения в левом подреберье (+5 баллов);
- легкость образования синяков на коже.

ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ у себя хотя бы один симптом

**Приглашаю вас на свою
диагностическую консультацию!**

на ней мы обсудим ваши запросы,
определим, как вы можете достичь
своего желаемого результата, и как
я могу вам в этом помочь
*консультация бесплатна
и длится 30 минут*

Inst: [kate_vegg](#)

