

Witaminy na wszystkie dolegliwości



*Różne drobne objawy organizmu to **sygnał ostrzegawczy przed chorobą**. Warto wtedy przyjrzeć się bliżej, jakich składników w organizmie brakuje.*

- błądź skóry, uczucie zmęczenia, brak kondycji – niedobór żelaza, kwasu foliowego, witaminy B12,
- brak apetytu, zaparcia, znużenie – niedobór witamin B1 (tiaminy),
- kłopoty z widzeniem, zwłaszcza o zmroku – niedobór witaminy A,
- łamliwe, rozdławające się włosy i paznokcie – niedobór witamin A, H (biotyny), B5, selenu, żelaza,
- mimowolne skurcze mięśni, drganie powiek – brak potasu, magnezu lub selenu oraz witamin C i E,
- opryszczka, przeziębienie – spadek odporności. To może być niedobór witaminy C, D, a także chromu, magnezu, cynku, żelaza,
- pękające kąciki ust – niedobór witaminy B2, żelaza lub cynku,
- przygnębiecie, rozdrażnienie, bóle głowy, nadmierny apetyt – mogą być przyczyną niedoborów chromu,
- sucha, łuszcząca się skóra – może być wynikiem niedoborów witaminy A, biotyny, cynku,
- zaczerwieniony, suchy język, światłowstręt, zapalenie spojówek – niedobór witaminy B2 (ryboflawiny)
- zaburzenia nastroju, dolegliwości ze strony wątroby, stawów, poszarzała cera, łamliwe paznokcie – niedobory siarki

Niedobory witamin trudno rozpoznać, dlatego nie powinno się bagatelizować nawet drobnych objawów.