Niedobory i sygnały organizmu

1 Liczy się ilość i skład jedzenia



- Potrzebujemy energii, witamin i składników mineralnych.
- Niedobory mogą występować także przy prawidłowej masie ciała lub nadwadze.
- Przyczyną bywa mało urozmaicone jedzenie, ale też gorsze wchłanianie lub choroby.

2 Co oznacza „mgła mózgowa”?



- To potoczna nazwa trudności z myśleniem, pamięcią i koncentracją.
- Może towarzyszyć np. niedoborowi B_{12}, ale ma też inne przyczyny. Sama nie potwierdza niedoboru.

3 Tężyczka — więcej niż brak magnezu



- To nadmierna pobudliwość nerwów i mięśni. Może objawiać się mrowieniem i bolesnymi skurczami.
- Może wiązać się z zaburzeniami wapnia lub magnezu, ale ma też inne przyczyny.

Nie każdy skurcz oznacza tężyczkę ani niedobór.

4 Badania dobiera lekarz



Zależnie od objawów może zlecić np. morfologię, ferrytynę, witaminę B_{12} lub D albo badania wapnia i magnezu.

- To przykłady badań, nie obowiązkowy pakiet dla każdego.

Prawidłowa morfologia nie wyklucza niedoboru witaminy B_{12}.