Odzyskaj WŁASNE zdrowie: Naucz się rozpoznawać podstawowe oznaki niedoboru składników odżywczych

Jednym z największych problemów zdrowotnych nękających obecnie świat są powszechne niedobory składników odżywczych i ich słabe wykorzystanie. Niedobór składników odżywczych występuje, gdy organizm nie otrzymuje odpowiedniej ilości niezbędnych składników odżywczych, takich jak witaminy i minerały. Metale ciężkie i niektóre leki, takie jak leki zobojętniające sok żołądkowy, inhibitory pompy protonowej i antybiotyki, albo konkurują o wchłanianie składników odżywczych w organizmie, albo niszczą zdolność mikrobiomu do przyswajania składników odżywczych, przyczyniając się do niedoborów żywieniowych. Może to prowadzić do niedożywienia, letargu, chorób przewlekłych i zwiększać podatność na poważne skutki chorób zakaźnych.

Przykłady chorób spowodowanych niedożywieniem obejmują stany takie jak niedokrwistość, która jest spowodowana niedoborem żelaza i prowadzi do braku czerwonych krwinek lub hemoglobiny. Niedobór kwasu foliowego może prowadzić do wad wrodzonych podczas ciąży. Niedobór witaminy A wiąże się z poważnymi skutkami zakażenia odrą. Niedostateczne wchłanianie witaminy C jest związane z poważnymi przypadkami krztuśca. Niedobór witaminy D może prowadzić do niedoboru odporności, zaburzeń emocjonalnych, a nawet depresji.

Organizm często daje wskazówki dotyczące niedoborów określonych składników odżywczych, zanim dojdzie do dalszych uszkodzeń narządów wewnętrznych. Rozpoznawanie podstawowych oznak niedoboru składników odżywczych i reagowanie na nie odpowiednią żywnością i ziołami jest niezbędną umiejętnością do utrzymania dobrego samopoczucia przez długi czas.

Ciało daje wskazówki na temat niedoborów składników odżywczych

Niedobory nie powstają w próżni, ale większość z nas nie rozumie komunikatów, jakie wysyła nam nasze ciało. Istnieje wiele oznak, jeśli wiesz, czego szukać.

Oczy

Pęknięte naczynia krwionośne w oczach często wskazują na przemęczenie oczu lub nadmierną ekspozycję na dym, kurz lub pyłki. Jednak w przypadku braku tych zewnętrznych bodźców, pęknięte naczynia krwionośne w oczach mogą również oznaczać, że organizm ma niski poziom witaminy C.

Słabe widzenie w nocy można przypisać niedoborowi witaminy A i niskiemu wchłanianiu przeciwutleniaczy. Jednym ze sposobów rozwiązania tego problemu jest spożywanie owoców borówki czarnej. Owoc ten zawiera antocyjanozydy, które budują silne naczynia krwionośne i poprawiają krążenie we wszystkich obszarach ciała, nawet wokół oczu. W szczególności antocyjanidyny zwiększają produkcję rodopsyny, pigmentu, który pomaga oku dostosować się do zmian światła.

Cienie lub worki pod oczami często wskazują na alergie, nietolerancję pokarmową, odwodnienie lub niską jakość snu, charakteryzującą się brakiem wykorzystania tlenu (uporczywe oddychanie przez usta). Inne przyczyny to: brak żelaza i niedobory witamin E, D, K, A i B12. Blada dolna powieka jest charakterystyczną oznaką niedoboru żelaza.

Mięśnie i stawy

- Skurcze mięśni wskazują na niedobór B1, B2, B6 lub magnezu. Witaminy te są często wyczerpywane po rygorystycznych ćwiczeniach, dlatego ważne jest, aby je uzupełniać, aby uniknąć skurczów lub zespołu niespokojnych nóg w nocy.
- Jeśli doświadczasz drgawek w jakiejkolwiek części ciała, jest bardzo prawdopodobne, że występuje niedobór B1, B2, B3, B6, B9, witaminy D, magnezu i/lub wapnia.
- Obrzęk często wskazuje na brak B1, B6 lub potasu.
- Drętwienie lub mrowienie może wskazywać na problemy z krążeniem krwi, ale w mniejszych przypadkach wskazuje na niedobór witaminy B12 lub B5.
- Jeśli twoje stawy trzeszczą podczas chodzenia lub schylania się, istnieje duże prawdopodobieństwo, że masz niedobór manganu.

Skóra

Skóra jest najbardziej wymownym organem. Sucha lub szorstka skóra wskazuje na niski poziom witamin A i E. Jeśli łatwo powstają siniaki, oznacza to, że brakuje Ci witaminy C. Inne oznaki niedoboru widoczne na skórze to m.in:

- Czerwone rozstępy wskazują na niedobór cynku.
- Zapalenie skóry jest związane z niedoborem B2, B3 lub biotyny.
- Trądzik podczas menstruacji to najprawdopodobniej niedobór B6, ale może być związany z rozregulowanymi hormonami.
- Nietypowe krwawienia z nosa są oznaką niedoboru witaminy C.
- Guzy z tyłu ramion wskazują na niedobór witaminy A.

Włosy i paznokcie

- Wypadanie włosów przypisuje się niedoborom witamin B2, B5, biotyny, D i cynku.
- Suche włosy są związane z niedoborami witamin A i E, a także niskim poziomem selenu, biotyny, jodu, białka i kwasów tłuszczowych omega 3.
- Łupież jest związany z niskim poziomem selenu, kwasów omega 3 i witaminy A.
- Paznokcie w kształcie łyżki wskazują na niedobory żelaza i witaminy B12.
- Białe ślady na paznokciach mogą wskazywać na niedobór wapnia lub cynku.
- Blade paznokcie są pewniejszą oznaką niedoborów żelaza i biotyny.
- Łamliwe paznokcie są zdecydowanie oznaką niedoboru wapnia, magnezu i jodu.
- Jeśli skórki łatwo się rozdwajają, organizm potrzebuje białka.

Uzupełnianie niedoborów składników odżywczych jest proste, ale nie jest nauczane

Wiele z tych niedoborów składników odżywczych jest wynikiem złej diety składającej się z rafinowanych cukrów i ultra przetworzonej żywności, która jest pozbawiona składników odżywczych i obciążona chemikaliami, które zakłócają wchłanianie składników odżywczych. Ponadto codzienne spożywanie zanieczyszczonej wody wprowadza metale ciężkie i pestycydy, które zakłócają wchłanianie składników odżywczych. Żywność uprawiana na glebach niskiej jakości nie dostarcza minerałów śladowych potrzebnych do przyswojenia witamin zawartych w żywności.

Co więcej, w standardowej amerykańskiej diecie brakuje podstawowych grup żywności (zioła, korzenie, nasiona, orzechy, jagody, kora, łuski, grzyby, wodorosty), które z założenia są bogate w składniki odżywcze. Codzienne spożywanie tych pokarmów może złagodzić niedobory składników odżywczych i poprawić jakość życia.