

Vitamine- en mineralentekort test

Kruis de symptomen aan die afgelopen 3 maanden aanwezig zijn geweest. Sommige symptomen staan er meerdere keren in. Kruis ze dan telkens aan als ze op jou van toepassing zijn.

Omega 3-vetzuren

- Slaapproblemen
- Hart- en vaatziekten
- Chronische vermoeidheid
- Chronische ontstekingen
- Auto-immuunziekten
- Verhoogde triglyceriden (bloedvetten)
- Angst/ongerustheid/bezorgdheid
- Depressie
- ADHD
- Autisme
- Psychose

Vitamine D

- Reuma of artritis
- Rugpijn
- Tandbederf
- Haaruitval
- Overmatig zweten
- Spierkrampen
- Spierzwakte
- Gewrichtspijn/stijve gewrichten
- Tekort aan energie
- Zwakke botten
- Lever/nierproblemen

Vitamine K

- Verhoogde kans op (neus)bloedingen
- Lange bloedingstijd
- Zeer forse menstruaties
- Osteoporose/botontkalking
- Snel blauwe plekken
- Verminderde elasticiteit vaatwanden / aderverkalking

Jodium

- Trage schildklier
- Droge huid, barstjes, kloofjes
- Moeilijk zweten
- Brandend maagzuur
- Buikkramp
- Gevoel dat eten niet goed gevallen is
- Droge mond
- Droge ogen
- Concentratieproblemen
- Oedeem (vocht vasthouden)
- Hoge bloeddruk
- Vaak infecties

Selenium

- Familiaire geschiedenis van kanker
- Vroegtijdige veroudering
- Grauwe staar
- Hoge bloeddruk
- Herhaaldelijk infecties/griep/verkoudheid
- Verlies spiermassa
- Trage schildklier
- Beschadiging lever
- Haaruitval
- Vegetariër
- Baby's die flesvoeding krijgen
- Langdurige intraveneuze voeding
- Afkomstig uit Keshan (China)
- Verminderde vruchtbaarheid bij man

OER
STERK
MAAKT JE LEVEN BETER



Magnesium

- Spiertrillingen
- Spierkrampen
(ook maagkrampen)
- Obstipatie (verstopping, door verkramping van darmen)
- Stuiptrekkingen
- Zwakke spieren
- Ataxie (onregelmatige en onhandige beweging van de ledematen en de romp)
- Epileptische aanvallen
- Hyperreflexie
- Slapeloosheid
- Vermoeidheid
- Nervositeit
- Hyperactiviteit
- Depressie
- Psychotisch gedrag
- Gespannenheid
- Onrust
- Agressie
- Verwarring
- Desoriëntatie
- Prikkelbaarheid
- Groeipijnen (bij kinderen)
- Pijn
- Migraine / hoofdpijn
- Duizelig of slecht evenwicht
- Hartritmestoornissen
- Coronaire hartziekte
- Hartfalen
- Mitralisklepprolaps (afwijking aan de mitralisklep van het hart)
- Plotselinge hartdood
- Lichtgevoeligheid
- Oorsuizen
- Gehoorverlies
- Verkalking (van zacht weefsel)
- Botontkalking
- Staar
- Verzwakt immuunsysteem
- Ongevoeligheid voor het bijschildklierhormoon en verminderde afgifte / functie van het bijschildklierhormoon

**OER
STERK**
MAAKT JE LEVEN BETER

