

ТЕЛО ПОКАЗЫВАЕТ ПРИЗНАКИ ДЕФИЦИТА, НО ИХ ПОЧТИ ВСЕГДА НЕ ЗАМЕЧАЮТ

ДЕФИЦИТЫ

ЧТО ПЫТАЕТСЯ СКАЗАТЬ ВАШ ОРГАНИЗМ

Чек-лист симптомов • обследования • питание • ЖКТ

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ОТ ТРАВНИКА GREENMAN

greenman.kz

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТИМ МАТЕРИАЛОМ

Сначала — главное

Усталость, судороги, выпадение волос, слабость и изменения кожи иногда действительно сопровождают дефициты витаминов и минералов. Но одинаковые симптомы могут возникать по совершенно разным причинам.

> **ОДИН СИМПТОМ ОДИН ДЕФИЦИТ**

Задача этого гайда — не поставить диагноз по картинке, а помочь вам увидеть общую картину: какие сигналы стоит заметить, что можно обсудить с врачом и почему важно искать не только сам дефицит, но и его причину.

Логика простая:

- Заметьте повторяющиеся симптомы.
- Оцените питание и состояние ЖКТ.
- При стойких жалобах обсудите обследование.
- Восполняйте подтверждённый дефицит и выясняйте, почему он возник.

ОТМЕТЬТЕ, ЧТО ПОВТОРЯЕТСЯ РЕГУЛЯРНО

Чек-лист симптомов

- ☐ Постоянная усталость
- ☐ Слабость даже после отдыха
- ☐ Мышечные судороги
- ☐ Подёргивания мышц
- ☐ Выпадение волос
- ☐ Ломкость ногтей
- ☐ Сухость или изменения кожи
- ☐ Бледность
- ☐ Одышка при обычной нагрузке
- ☐ Учащённое сердцебиение
- ☐ Покалывание или онемение
- ☐ Снижение концентрации
- ☐ Необычная тяга к льду
- ☐ Язвочки или трещины во рту
- ☐ Мышечная слабость
- ☐ Боли в костях
- ☐ Плохая переносимость нагрузки

> **Если совпало сразу несколько пунктов — лучше не угадывать дефицит по симптомам.**

НЕРВНАЯ СИСТЕМА • МЫШЦЫ • ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ОБМЕН

Магний

ВОЗМОЖНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ПРИ ВЫРАЖЕННОМ ДЕФИЦИТЕ

- Мышечные спазмы и судороги
- Тремор
- Слабость
- Покалывание и онемение
- Нарушения сердечного ритма при значительном дефиците

ПИЩЕВЫЕ ИСТОЧНИКИ

- Орехи и семена
- Бобовые
- Цельнозерновые продукты
- Зелёные листовые овощи

> **Судороги сами по себе не доказывают нехватку магния: причин у них много.**

Цинк

ВОЗМОЖНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ПРИ ВЫРАЖЕННОМ ДЕФИЦИТЕ

- Нарушения вкуса и обоняния
- Ухудшение заживления ран
- Выпадение волос
- Кожные изменения

ПИЩЕВЫЕ ИСТОЧНИКИ

- Мясо
- Морепродукты
- Яйца
- Орехи и семена
- Бобовые

Выпадение волос или изменение вкуса — неспецифические признаки. Важна общая картина.

Железо

ВОЗМОЖНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ПРИ ВЫРАЖЕННОМ ДЕФИЦИТЕ

- Слабость и быстрая утомляемость
- Бледность
- Одышка
- Сердцебиение
- Снижение переносимости нагрузки
- Необычная тяга к льду

ПИЩЕВЫЕ ИСТОЧНИКИ

- Мясо и субпродукты
- Рыба и морепродукты
- Бобовые
- Продукты, обогащённые железом

Не ориентируйтесь только на гемоглобин. Врач может оценить ОАК, ферритин и другие показатели обмена железа.

Йод

ВОЗМОЖНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ПРИ ВЫРАЖЕННОМ ДЕФИЦИТЕ

- Недостаток йода прежде всего влияет на функцию щитовидной железы
- Проявления зависят от выраженности и длительности дефицита

ПИЩЕВЫЕ ИСТОЧНИКИ

- Рыба и морепродукты
- Молочные продукты
- Яйца
- Йодированная соль

> **Йод не стоит принимать «на всякий случай»: избыток тоже способен нарушать функцию щитовидной железы.**

КРОВЕТВОРЕНИЕ • ДЕЛЕНИЕ КЛЕТОК

Фолат — витамин B9

ВОЗМОЖНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ПРИ ВЫРАЖЕННОМ ДЕФИЦИТЕ

- Слабость
- Утомляемость
- Бледность
- Одышка
- Сердцебиение при анемии

ПИЩЕВЫЕ ИСТОЧНИКИ

- Зелёные листовые овощи
- Бобовые
- Некоторые овощи и фрукты
- Орехи

Перед длительным приёмом больших доз фолиевой кислоты важно учитывать витамин B12.

Витамин D

ВОЗМОЖНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ПРИ ВЫРАЖЕННОМ ДЕФИЦИТЕ

- Мышечная слабость
- Боли в костях
- Ухудшение состояния костной ткани при выраженном дефиците

ПИЩЕВЫЕ ИСТОЧНИКИ

- Жирная рыба
- Яичный желток
- Обогащённые продукты

Для оценки обеспеченности витамином D обычно используют анализ 25(OH)D, а не только самочувствие.

НЕРВЫ • МЫШЦЫ • СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ

Калий и кальций

КАЛИЙ

- Мышечная слабость
- Спазмы
- При значительных нарушениях — нарушения сердечного ритма

КАЛЬЦИЙ

- Покалывание
- Мышечные спазмы
- Нарушения нервно-мышечной функции при выраженных изменениях

> **Калий и кальций не стоит бесконтрольно принимать только потому, что появились судороги.**

ГЛАВНЫЙ ВОПРОС — НЕ ТОЛЬКО «ЧЕГО НЕ ХВАТАЕТ?»

Почему возникают дефициты?

Частая ошибка — увидеть симптом, выбрать витамин и начать принимать его наугад. Но недостаток нутриентов может возникать по разным причинам:

- Однообразное или ограниченное питание
- Повышенная потребность организма
- Кровопотери
- Заболевания ЖКТ
- Нарушения переваривания или всасывания
- Некоторые лекарственные препараты
- Хронические заболевания и другие индивидуальные факторы

ВАЖНЫЙ ВОПРОС: ПОЧЕМУ ЭТОГО НЕ ХВАТАЕТ?

ПОСТУПЛЕНИЕ — ЕЩЁ НЕ РАВНО УСВОЕНИЮ

ЖКТ нельзя игнорировать

Питательные вещества должны поступить с пищей, пройти процессы пищеварения и быть усвоены. Поэтому при стойких дефицитах имеет значение не только рацион, но и состояние пищеварительной системы.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЕСЛИ РЕГУЛЯРНО ЕСТЬ:

- ☐ Вздутие
- ☐ Тяжесть после еды
- ☐ Боли или дискомфорт в животе
- ☐ Длительная диарея
- ☐ Стойкие запоры
- ☐ Резкие изменения стула
- ☐ Снижение аппетита
- ☐ Необъяснимая потеря веса

> **Если симптомы сохраняются, важно разбираться с их причиной, а не пытаться закрыть всё добавками.**

Что обсудить с врачом

Обследование подбирают по симптомам, рациону, заболеваниям и принимаемым препаратам. В зависимости от ситуации врач может рассмотреть:

- Общий анализ крови
- Ферритин и показатели обмена железа
- Витамин B12
- Фолат
- 25(OH)D
- ТТГ
- Калий
- Кальций
- Магний

> **Не нужно сдавать всё подряд. Цель — найти наиболее вероятную причину жалоб.**

Мой подход



ТРАВНИК GREENMAN

В своей работе я стараюсь смотреть на организм не как на набор отдельных симптомов. Для меня важно видеть общую картину и понимать, что происходит с питанием, пищеварением и образом жизни.

ПИТАНИЕ ЖКТ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПОДДЕРЖКА ОРГАНИЗМА

Именно поэтому я не свожу тему дефицитов к формуле «есть судороги — купите магний». Иногда причина значительно глубже.

РАСТИТЕЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА ПО НАПРАВЛЕНИЯМ

Продукция Greenman

ПИЩЕВАРЕНИЕ И ЖКТ

- Сок корня лопуха
- Чёрный орех
- Березит

ПЕЧЕНЬ И ЖЕЛЧЕВЫДЕЛЕНИЕ

- Желчегонный сбор
- Масло артишока

РАСТИТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ РАЦИОНА

- Витграсс
- Барлейграсс

Продукцию я подбираю не как замену выявленному железу, витамину D, йоду или другому нутриенту, а исходя из конкретной задачи и состояния человека.

СМОТРЕТЬ ВЕСЬ КАТАЛОГ И ЦЕНЫ

СОХРАНИТЕ ЭТОТ АЛГОРИТМ

С чего начать?

1. Не угадывайте дефицит по одному симптому
2. Оцените питание и образ жизни
3. Обратите внимание на работу ЖКТ
4. При стойких симптомах обсудите обследование
5. Восполняйте подтверждённый дефицит
6. Разберитесь, почему он возник

ШЕСТОЙ ПУНКТ ПРОПУСКАЮТ ОСОБЕННО ЧАСТО.

КОНСУЛЬТАЦИЯ • КАТАЛОГ • ЗАКАЗ

Следующий шаг

Хотите подобрать продукцию под свою ситуацию?

Можно изучить каталог самостоятельно или написать мне для бесплатной личной консультации по подбору индивидуального курса.

ОТКРЫТЬ КАТАЛОГ ПРОДУКЦИИ И ЦЕНЫ

НАПИСАТЬ В WHATSAPP

Если ссылка не открылась: +7 777 531 61 70

НАПИСАТЬ В MAX

ЗАКАЗАТЬ БЕЗ ОЧЕРЕДИ И БЕЗ КОНСУЛЬТАЦИИ

ДОСТАВКА ПО КАЗАХСТАНУ И РОССИИ

ТРАВНИК GREENMAN

greenman.kz

Материал носит информационный характер. Стойкие или выраженные симптомы требуют медицинской оценки; растительная продукция не заменяет диагностику и лечение подтверждённых дефицитов.