

САМОДИАГНОСТИКА ЗДОРОВЬЯ



Наш организм совершенен, он никогда не заболевает резко и без предупреждения. Организм поначалу долго и настойчиво сигнализирует о неполадках, о том, что нам чего-то не хватает (витаминов, микроэлементов, кислорода, белков, жиров, углеводов, сна, отдыха, воды и др.), только мы не всегда прислушиваемся к его состоянию. Сигналы могут быть как внешними (например, аллергия или белые точки на ногтях), так и в виде ощущений (например, покалывание или озноб). Каждый человек может сам себя продиагностировать и определить по внешним признакам, что происходит с его организмом.

Содержание

Кожа

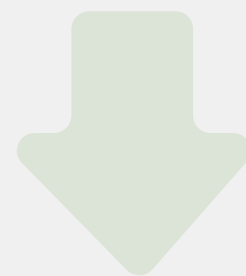
Глаза

Ротовая полость

Ногти

Волосы

Дополнительные
СИМПТОМЫ





Кожа

Бледность, иногда с желтым оттенком — дефицит витаминов В12, В9, железа

Сухость кожи локтей и пяток — анемия, дефицит цинка, инсулинорезистентность

Чешуйчатая или гусиная кожа — дефицит витамина А

Пигментные пятна и гиперпигментация — дефицит витаминов В12, Е, анемия, дефицит прогестерона, проблемы с щитовидной железой

Трещины на пальцах и пятках — дефицит эстрогена, нарушения в работе щитовидной железы

Акантоз (темная гиперпигментация на шее или подмышечные впадины), папилломатоз, кератоз — инсулинорезистентность, повышенный кортизол, ослабленный иммунитет

Красные пятна/точки на коже, экзема — нарушения в работе поджелудочной железе, печени или желчного пузыря

Заеды в уголках губ и хейлит — дефицит витаминов А, группы В (чаще всего), Е, анемия, грибковая инфекция

Бородавки — вирусная инфекция, проблема с флорой, питанием, слабый иммунитет.

Покраснения и шелушения, зудящие пузырьки на ладонях и стопах, перхоть, аллергические реакции, дерматиты, псориаз — нарушения в работе ЖКТ, кандидоз

Отечность — проблемы с сердечно-сосудистой системой, болезни почек, эндокринные заболевания

Жирная кожа — нарушения гормонального баланса

Цвет кожи

Желтоватый — заболевания печени

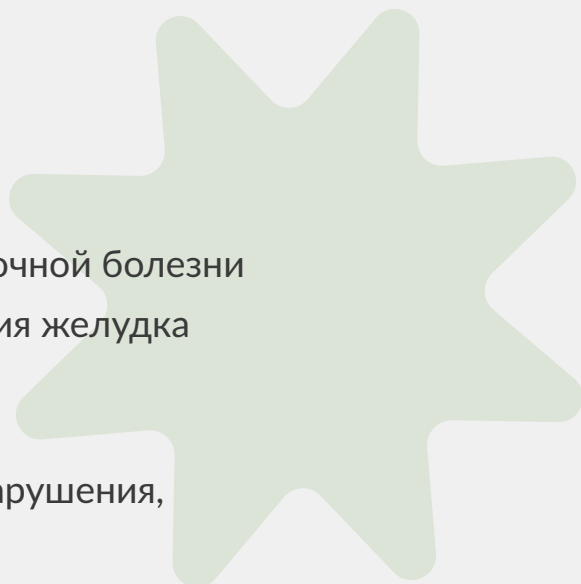
Серый — болезни сердца

Синеватый — признак анемии или легочной болезни

Краснота носа — хроническая патология желудка

Сине-красный цвет носа —
низкое артериальное давление

Капиллярная сеточка — сосудистые нарушения,
заболевания печени



Морщины



Носогубные — проблемы в толстом кишечнике

Межбровные — перегруженность печени

Припухлость над скулами — нарушение работы
лимфатической системы, желудочно-кишечного
тракта

Высыпания на коже

**Прыщи вдоль подбородка, на линии челюсти
и вокруг рта, а также на шее, груди, спине** — действие
тестостерона, гормональный сбой

Прыщи возникающие перед менструацией — действие
прогестерона, гормональный сбой, либо преобладание
эстрогенов

Височная зона — заболевание желчного пузыря

Подбородок — нарушение работы щитовидной железы

Лоб — болезни тонкого кишечника

Щеки — патологии толстого кишечника

Высыпания в целом — изменения гормонального фона,
наличие патогенных микроорганизмов, глистных инвазий,
нарушение работы пищеварительной системы





Глаза

Снижение остроты зрения — дефицит незаменимых жирных кислот, поражение зрительного нерва, дефицит витамина Е

Проблемы с ночным зрением — дефицит витамина А, цинка

Боязнь света — дефицит цинка, проблемы с надпочечниками

Сухость глаз, жжение, зуд, покраснение — дисбаланс жирных кислот, дефицит витамина А

Пятна Бито (пятна на глазу, чаще темного цвета) — дефицит витамина А

Бледная конъюнктива (слизистые оболочки глаз) — дефицит витаминов В6, В9, В12, железа, меди, анемия

Маленькие желтые наросты у глаз — гиперлипидемия

Туман и двоение в глазах — нарушения работы щитовидной железы

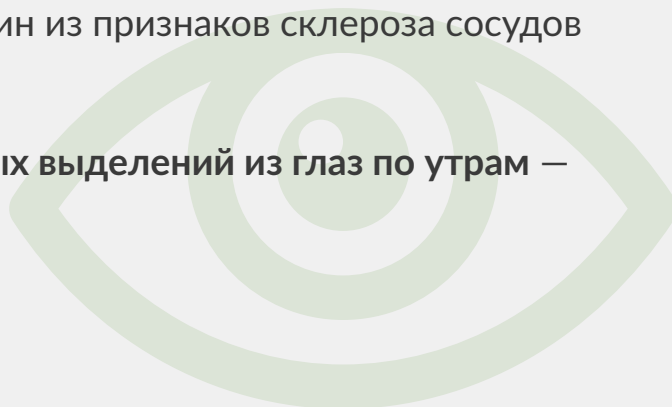
Периодические «звездочки» в глазах — анемия

Желтый цвет белков глаз, пигментные пятна вокруг глаз — наличие заболеваний печени

Мешки под глазами (отечность), темные круги — нарушение работы почек и мочевого пузыря

Распухшие верхние веки — один из признаков склероза сосудов головного мозга

Большое количество слизистых выделений из глаз по утрам — проблемы с ЖКТ



Ротовая полость

Белый толстый несчищаемый налет — интоксикации при инфекционных и воспалительных заболеваниях, кандидоз, избыточный грибковый рост, дисбактериоз, паразитоз

Коричневый налет — заболевания дыхательных путей и печени

Желтый налет — обезвоживание, нарушение работы печени и желчного, прием антибиотиков

Серый налет — проблемах с желудком

Следы по краю языка от зубов — сниженная кислотность, плохое переваривание пищи

Гладкий «лакированный язык» — атрофический гастрит с сильным дефицитом витамина B12

«Трещины» или борозды на языке — дефицит железа, дефицит витаминов B9, B12, обезвоживание

Красный воспаленный язык, язвы — сильный дефицит витамина B12

Увеличенные вкусовые сосочки — железodefицит, дефицит витаминов группы B, аллергии, бактериальные инфекции

Пятна на языке с атрофией вкусовых сосочков (географический язык), жжение — воспалительные процессы ЖКТ, раздраженный кишечник, непереносимость глютена

Кровоточащие, воспаленные десна — дефицит витаминов C, B3 (ниацина), B9, цинка, кальция, избыток витамина A, курение, плохая гигиена, диабет, прием лекарств

Потеря, изменение вкуса — дефицит цинка, неврологические проблемы, прием лекарств

Белые или коричневые пятна на зубах — избыток фтора

Пародонтит — дефицит витаминов A, B12, C, D, диабет, плохая гигиена, курение, проблемы с ЖКТ

Металлический привкус во рту — сниженная кислотность

Горечь во рту — нарушение желчеоттока

Ногти

Вертикальные борозды, неровная поверхность — дефицит белка, железа, витамина В9

Поперечные борозды — дефицит цинка, белка, кальция

Увеличенные фаланги пальцев — дефицит йода, избыток железа, серьезные нарушения в работе ЖКТ и печени, язвенный колит, гипертиреоз

Коричневые вертикальные линии — дефицит витаминов В12, Д, меланома, эндокринные заболевания

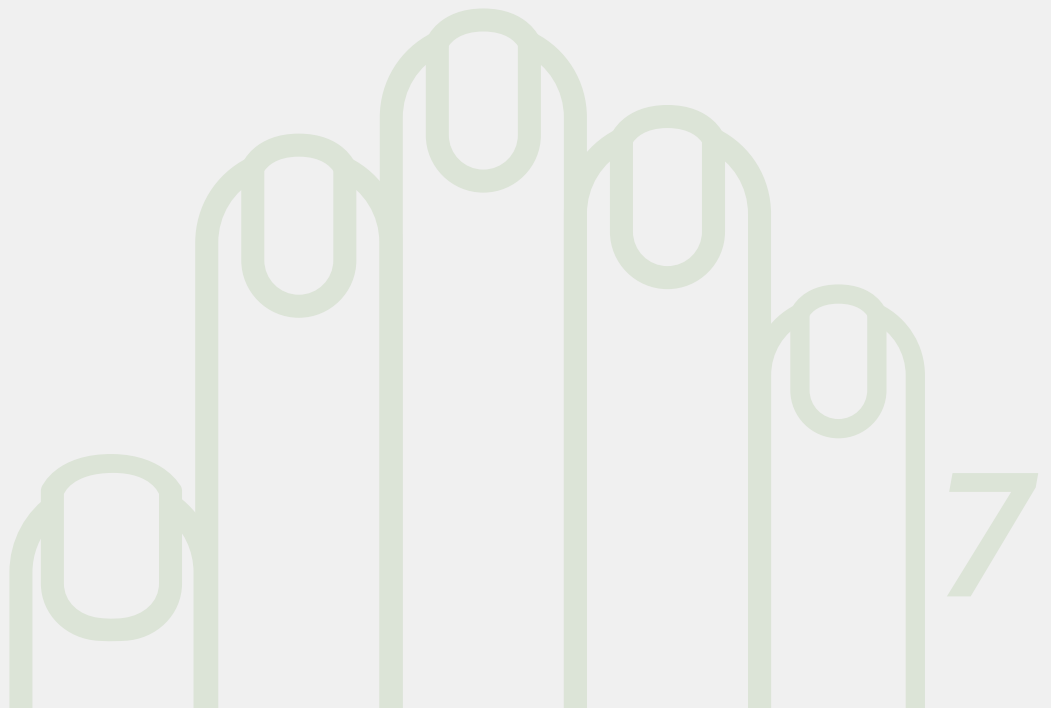
Белые полосы на ногтях — дефицит цинка, снижение функции щитовидной железы

Осколочные кровоизлияния — дефицит витамина С, почечная недостаточность

Ломкие, сухие, слабые ногти — дефицит магния, недостаток питания, избыток витамина А и селена, нарушения в работе щитовидной железы

Сильно слоятся, ломаются, толстая грубая текстура — дефицит белка, витамина В12, минералов

Ложковидная форма ногтей (загибаются вверх на краю) — железодефицит, анемия, дефицит цинка, белка, витаминов группы В, диабет, гипотиреоз



Волосы

Сухие, ломкие, без блеска — дефицит белка, незаменимых жирных кислот, травмирующие процедуры

Диспигментация, тусклый цвет, изменение цвета — дефицит калорий, белка, марганца, селена, меди, витамина B12, изменение гормонального фона

Аллопеция, выпадение волос, редкие волосы — дефицит железа, цинка, биотина, белка, стресс, гормональные изменения, применение лекарств

Преждевременное поседение — дефицит витаминов B9, B12, Д, меди, биотина, стресс, оксидативный стресс

Дополнительные симптомы

Шум в ушах — дефицит витамина B12, повышенное давление, диабет, остеохондроз, аллергии

Ухудшение слуха — дефицит витаминов А, группы В, С, Д, Е, магния, цинка, йода, железа, селена, незаменимых жирных кислот, инфекция, курение

Медленное заживление ран — дефицит цинка, витамина С, белка, обезвоживание, плохое питание, диабет

Мышечные спазмы, судороги и подергивания — дефицит магния

Солнечный ожог сразу же как вышли на солнце — дефицит кальция

Болезненность молочной железы — эстрогендоминирование

Изжога и отрыжка — нарушение правильной перистальтики ЖКТ

Вздутие, газообразование — дисбактериоз в кишечнике

Сильная непереносимость холода или жары — нарушения в работе щитовидной железы

Проведя у себя такую диагностику, вы наверняка найдете ни один симптом каких-либо нарушений в организме.

Хорошая новость в том, что наш организм способен самоисцеляться и самоочищаться

Для этого нужно придерживаться определенного образа жизни — понять смысл правильного питания, исключить нездоровую еду, наладить сон, включить физическую нагрузку, успокоить свой ум и уменьшить количество стресса, минимизировать влияние химии на свое тело, перестать травить его лекарствами, помочь организму восстановиться с помощью натуропатических природных методов.

Этим мы и будем заниматься на нашем курсе!

Следите за собой и будьте здоровы!