



Sprawdź, KTÓRYCH WITAMIN CI BRAKUJE?

Witamina A

suche oczy
„kurza ślepotą”
zmiany skórne



Witamina B1

nieregularne tętno
łęki
ataki paniki



Witamina B2

przekrwione oczy
infekcje jamy ustnej
spierzchnięte usta
wrażliwość na światło



Witamina B3

zawroty głowy
pękający język
bezsensowność
słaba pamięć



Witamina B5

drewnienie kończyn
słaba koordynacja
skurcze
mrowienie



Witamina B6

bólce
nadgarstki



Witamina B7

wypadanie włosów
łuszczenie skóry
depresja
senność



Witamina B9

rany na języku
problemy z dziąsłami
zaburzenia nastroju
pęknięcie skóry i ust



Witamina B12

błada skóra
szybszy puls i oddech
szybkie męczenie się
krwawienie dziąseł
słaba pamięć



Witamina C

siniaki przy lekkim nacisku
bólce kończyn
suche włosy
zmniejszona odporność



Witamina D

bólce kości
słabe mięśnie
problemy jelitowe



Witamina E

problemy z koordynacją
plamy starcze
powolne gojenie
skurcze nóg
wypadanie włosów



Witamina K

krwawienie z dziąseł i nosa
siniaki przy lekkim nacisku
słaba krzepliwość
powolne gojenie

