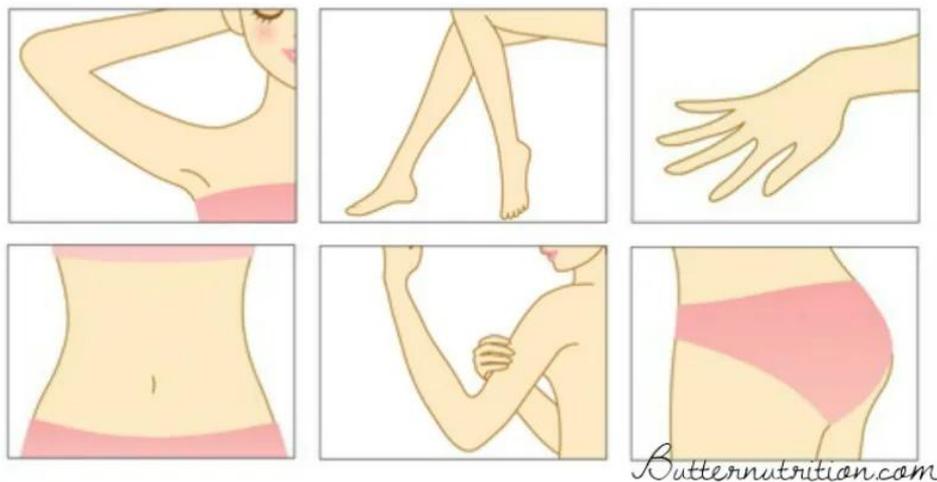


Wie dein Körper dir Hinweise auf deine Ernährungsstärken/-schwächen gibt

Unterschiedliche Anzeichen für mögliche Nährstoffmangel
Es kann sehr aufschlussreich sein, die Zeichen und Signale des eigenen Körpers zu erkennen, um mögliche Nährstoffmängel zu identifizieren. Hier sind einige gängige Anzeichen dafür: Bleiche untere Lidinnenseite und blasse Färbung unter der Zunge Wenn deine unteren Lidinnenflächen und die Unterseite deiner Zunge blass sind, kann dies auf einen Eisenmangel und/oder eine Anämie hinweisen. Besonders dann, wenn auch eine Kälteempfindlichkeit und Schwindel auftreten. Dein Arzt kann durch ein Eisenprofil mit Ferritin-Messung (Eisenspeicher) leicht feststellen, wie es um deinen Eisenspiegel steht. Niedrige Körpertemperatur Eine Körpertemperatur von weniger als 97,8 Grad beim Aufwachen morgens und weniger als …



Unterschiedliche Anzeichen für mögliche Nährstoffmangel

Es kann sehr aufschlussreich sein, die Zeichen und Signale des

eigenen Körpers zu erkennen, um mögliche Nährstoffmängel zu identifizieren. Hier sind einige gängige Anzeichen dafür:

Bleiche untere Lidinnenseite und blasse Färbung unter der Zunge

Wenn deine unteren Lidinnenflächen und die Unterseite deiner Zunge blass sind, kann dies auf einen Eisenmangel und/oder eine Anämie hinweisen. Besonders dann, wenn auch eine Kälteempfindlichkeit und Schwindel auftreten. Dein Arzt kann durch ein Eisenprofil mit Ferritin-Messung (Eisenspeicher) leicht feststellen, wie es um deinen Eisenspiegel steht.

Niedrige Körpertemperatur

Eine Körpertemperatur von weniger als 97,8 Grad beim Aufwachen morgens und weniger als 98 Grad tagsüber weist auf einen verlangsamten Stoffwechsel hin. Wenn es einen zellulären Energiemangel gibt und nicht genügend Nährstoffe vorhanden sind, um die Schilddrüse bei der Produktion von Energie zu unterstützen (Umwandlung von T4 in T3 - aktivem Schilddrüsenhormon in der Leber), dann verlangsamt sich der Stoffwechsel, da der Körper Anpassungen vornimmt, um länger mit weniger Nahrung überleben zu können. Einer dieser Anpassungsmechanismen besteht darin, dass deine Körpertemperatur gesenkt wird, damit du mit weniger Energie länger überleben kannst. Es ist so ähnlich, wie wenn du deine Heizkosten nicht bezahlen kannst und daher die Raumtemperatur senken musst!

Niedriger Puls

Ein niedriger Puls kann manchmal auf einen chronischen zellulären Energiemangel durch zu geringe Nahrungsaufnahme und/oder Nährstoffe hinweisen. Durch die Verlangsamung des Pulses kann dein Körper mit weniger Energie überleben. Die ideale Herzfrequenz für einen hohen Stoffwechsel beträgt 75-85 Schläge pro Minute.

Laktoseintoleranz

Wenn du an Laktoseintoleranz leidest, ist es wahrscheinlich, dass dein Stoffwechsel verlangsamt ist und du eine niedrige Körpertemperatur hast. Ein verlangsamter Stoffwechsel bedeutet eine weniger effiziente Verdauung, was darauf hinweist, dass die Verdauungssäfte zur Einsparung von körperlicher Energie reduziert wurden (Salzsäure, Verdauungsenzyme – einschließlich Laktase).

Nägel

Wenn deine Fingernägel langsam oder gar nicht wachsen oder sie dünn und brüchig sind, könnte dies auf Probleme mit der Nährstoffaufnahme, niedrige Magensäure oder eine nährstoffarme Ernährung hindeuten. Wenn du weiße Flecken auf den Nägeln hast, kann dies bedeuten, dass dein Zinkspiegel niedrig ist (und wegen Zink ein niedriger Magensäuregehalt vorliegt).

Haut

Wenn du ohne Sonnenschutzmittel leicht verbrennst, könnten dir essenzielle Fettsäuren und Calcium fehlen. Es ist auch möglich, dass du ausreichend Calcium aufnimmst, aber Mangel an den benötigten Begleitstoffen für die Calciumaufnahme und -absorption hast. Wenn du Beulen an der Rückseite der Arme hast, kann dies auf einen Vitamin-A-Mangel hinweisen.

Körper

Wenn deine Beine in Ruhe krampfen, kann dies auf niedrige Calciumwerte hindeuten. Wenn deine Beine bei Anstrengung krampfen, kann das ein Hinweis auf einen Vitamin-D-Mangel sein. Wenn du unter Spannungskopfschmerzen leidest, könnten deine Fettsäuren- und Omega-3-Werte niedrig sein (ein Kopfschmerz ist kein Mangel an Aspirin).

Körpergeruch

Wenn du einen unangenehmen Körpergeruch hast, kann dies auf einen Magnesiummangel hindeuten. Du kannst mehr über die Umkehrung eines Magnesiummangels hier erfahren.

Verstopfung

Chronische Verstopfung kann auf eine niedrige Schilddrüsenfunktion, Lebensmittelallergien/-unverträglichkeiten, eine nährstoffarme Ernährung, niedrige Magensäure oder einen trägen Gallenfluss hinweisen.

Magen

Chronisches Aufblähen und Verdauungsstörungen können auf einen niedrigen Magensäuregehalt hinweisen, während morgendliche Übelkeit ein Zeichen für niedrige B-Vitaminwerte oder eine schlechte Fettverdauung sein kann, die zu träge Galle in der Gallenblase verursacht.

Zunge

Die Betrachtung der Zunge ist eine diagnostische Methode, die in der ayurvedischen und chinesischen Medizin beliebt ist und als eine von vielen einfachen diagnostischen Techniken verwendet wird, um den Gesundheitszustand zu verstehen, ohne teure medizinische Tests durchführen zu müssen. Wie steht es um den Zustand deiner Zunge? Hier einige Hinweise:

- Normal: leichte Rötung/rosa Färbung mit einer dünnen weißen Beschichtung
- Geschwollen: Milzschwäche
- Geriffelter Rand/Abdrücke der Zähne an den Rändern: Schwache Verdauung, Nährstoffmangel
- Rissige Zunge: Hitzeüberschuss
- Lila Zunge: Stagniertes Blut

- Rote Zungenspitze: Stress
- Blasse Zunge: Blutmangel
- Starke Beschichtung: Schlechte Entgiftung

Bitte beachte, dass es immer besser ist, Nährstoffe aus Nahrungsmitteln und nicht aus Nahrungsergänzungsmitteln zu beziehen! Eine nährstoffreiche Ernährung ist ein großartiger Weg, um den Stoffwechsel wieder anzukurbeln!

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki