



THE NUTRITION CLINIC

Hvilke mineraler mangler du?

Bliv testet for tungmetaller og mineraler book tid på ChristinaSantini.com

MINERAL	MANGELSYMPTOMER	KOST KILDER
MAGNESIUM	Angst, Astma, Anorexi, Åreforkalkning, Hjertestop, Arytmi, Depression, Forhøjet blodtryk, Migræne, Muskel krampes, Søvnløshed, Fødselsskader	Bladgrønt, Nødder, Kerner, Makrel, Bananer, Lima bønner
CALCIUM	Arthritis, Knoglesplinter, Tynde negle, Forkalkninger, Nedsat kognition, Nyresten, Nervøsitet, Osteoporose, Depression, Eksem, Osteofibrose, Forhøjet blodtryk, Pica, Tand karies, Periodental sygdom, Rakitis, Tics	Mejeriprodukter, Sardiner, Bladgrønt, Sesam, Mandler
JERN	Anæmi, Anorexi, Tynde negle, Forstoppelse, Pica, Træthed, Svimmelhed, Fordøjelsesproblemer, Hukommelsesbesvær, Hovedpine, Øm tunge, Nedsat vækst	Rødt kød, Rødbeder, Rosiner, Bønner
KALIUM	Akne, Arytmi, Nedsat kognition, Muskeltræthed, Nervøsitet, Søvnløshed, Rastløshed, EKG forandringer, Glukose intolerance, Åndedrætsbesvær, Ødemer, Proteinuria, Overaktiv blære, Tør hud (skæl)	Citrus frugt, Æbler, Bananer, Aprikoser, Kartofler, Tomater, Spinat, Rosenkål, Svampe, Bønner, Ærter, Mandler
NATRIUM (SALT)	Kvalme, Hjerteforstyrrelser, Muskelsvaghed, Arthritis, Gigt, Kort koncentrationsevne, Tarmluft	Himalaya salt, Tang, Røget mad, Konserves, Pålægsvarer (usunde kilder)
FOSFOR	Hårtab, anæmi, Aneyrisme, Knoglesmerter, Pica, Svaghed, Træthed, Følelsesløshed, Åndedrætsbesvær	Kød, Mejeriprodukter, Nødder, Bælgfrugter
KLORID (ION IKKE GAS)	Apati, Svimmelhed, Kvalme, Muskelkrampes, Nedsat vækst, Nedsat appetit	Salt, Selleri, Oliven, Tang, Rug, Tomater
SELEN	Leverpletter, ALS, MS, Myalgi, Pankreatitis, Parkinsons, Alzheimers, Anæmi, Katarakt, Hormon cancer, HIV, Arytmi, Cystisk fibrose, Lever cirrose, Infertilitet hos mænd, Seglcelle anæmi, Dødfødsel, Nedsat immunforsvar, Nedsat stofskifte	Paranødder, Solsikkekerner, Fisk, Skaldyr, Æg, Svampe

MINERAL	MANGELSYMPTOMER	KOST KILDER
ZINK	Hårtab, Akne, Tynde negle og tørt hår, Fødselsskader, Depression, Diare, Forstørret prostata, Eksem, Træthed, Anorexi/Bulimi, Pica, Infertilitet, Irritabilitet, Manglende smags- og lugtesans, Hvide pletter på negle, Nedsat immunforsvar, Impotens, Nedsat sårheling, hukommelsestab, Malabsorption, Paranoia	Kød, Lever, Spinat
MANGAN	Astma, Aterosklerose, Depression, Svimmelhed, Nedsat hørelse, Karpetunnel, TMJ, Tinnitus, Infertilitet, Nedsat libido, Spontan abort, Bruskmangel, Konvulsioner, Chondromalacia (knælidelse), Pankreatitis	Nødder, Fuldkorn, Bladgrønt
KOBBER	Hårtab, Gråt hår, Arthritis, Depression, Diarre, Depression, Nedsat skjoldbruskkirtel, Tics, Åreknuder	Bælgfrugter, Cashewnødder
KOBALT	B12 mangel, Træthed, Nedsat røde blodlegemer, Følelseløshed i arme og ben, Kvalme, Hovedpine, Vægttab	Fisk, Nødder, Bladgrønt, Havre
NIKKEL	Anæmi, Hudproblemer, Nedsat vækst, Nedsat zink optagelighed,	Chokolade, Nødder, Havre, Soya, Bælgfrugter
KROMIUM	Nedsat glukose tolerance, Nerveskader, Diabetes, Humørsvingninger, Træthed, Infertilitet	Broccoli, Hvidløg, Sort peber, Kartoffel med skræl, Druesaft
GERMANIUM	Lav energi, Arthritis, Asthma, Nedsat immunfunktion, Cancer	Broccoli, Hvidløg, Løg, Selleri, Shiitake svampe, Byg, Klorella
VANADIUM	Hjertekar sygdomme, Nyresten, Diabetes, Vægtøgning, Infertilitet, Forhøjet blodsukker	Svampe, Skaldyr, Sort peber, Persille, Dild, Korn
MOLYBDENIUM	Gout, Vægtøgning, Mundlidelser, Anæmi, Acne, Parasitter, Allergier	Bælgfrugter, Fuldkorn, Nødder
LITHIUM	Depression, Humørsvingninger, Infertilitet, ADHD	Fisk, Skaldyr, Æg, Kød, Mejeriprodukter
SILICIUM	Depression, Knogleskørhed, Tør hud og rynker, Nedsat vækst	Fuldkorn, Bananer, Mango, Grønne bønner, Spinat
RUBIDIUM	Hyperaktivt stofskifte (skjoldbruskkirtel), Tidlig aldring, Arthritis, Luftvejsinfektioner	Asparges, Kaffe, Sort te, Kylling, Fisk
JOD	Vægtøgning, Lav vækst, Cyster, Hormon Cancer, Højt blodtryk	Tang, Æggeblomme, Fisk