|  |
| --- |
| По-долу ще видите резултатите си от теста за недостици. Всичко изброено в списъка има степен на недостиг под 15%. Това означава, че организмът Ви изпитва силна степен на недостиг за веществата в списъка. Даваме информация само за тези елементи, тъй като е вероятно най-вече те да водят до появата на различни симптоми. Но Вашата проба от коса е тествана за всички 80 елемента.  Хранителната информация до всяко вещество е важна, тъй като добре балансираната диета съпътствана от здравословен начин на живот може да засили имунната система и да намали степента на Вашите непоносимости. Хранителните вещества посочени като дефицитни във Вашия организъм може лесно да бъдат възстановени. Просто трябва да се опитате да добавите към хранителния си режим една - две от препоръчаните храни и да ги приемате ежедневно.  Въпреки че може да е по-лесно да използвате витаминни добавки, винаги е за предпочитане да си набавяте хранителни вещества от пресни източници, тъй като те ще са на разположение на организма ви значително по-бързо. |
| [office@healthy-test.com](mailto:office@healthy-test.com).  Поздрави,  Екипът на Healthy-Test |
|  |
| НЕДОСТИЦИ |
|  |
| **Бор**  Този елемент се смята, че помага на тялото да използва глюкозата (кръвна захар). Много растителни храни предлагат прилични до чудесни количества бор. Някои от най-добрите включват: нахут, бадеми, боб, зеленчуци, банани, орехи, авокадо. |
| **Калций**  Източници - Тъмни листни зеленчуци, портокали, броколи, бадеми, тофу. Признаци на недостиг - суха кожа, загуба на зъби, суха и цъфтяща коса. Използване от тялото - в допълнение към изграждането на костите, калция помага при съсирване на кръвта, изпращането на съобщения от нервите и мускулни контракции. Приблизително 99% от калция в тялото ни е в костите и зъбите. |
| **Катечутанова киселина**  Екстракт от акациеви дървета. Използва се като хранителна добавка. Помага при кожни проблеми и рани в устата. |
| **Холин**  Холин е подобно на витамин съединение с важна роля в синтеза на невротрансмитери, клетъчната мембрана, движението на мазнините и метаболизма на метиловите групи. По-важното е, че може да помогне за намаляване на възпалението в тялото и при сърдечни  заболявания. Източници - говежди черен дроб, яйчен жълтък и прясно мляко. |
| **Мед**  Източници - морски дарове, сурово зеле, гъби, сусам, ядки от кашу. Признаци на недостиг - умора, артрит, остеоартрит, бледност, усещане за студено. Медта е отговорна за производството на червени кръвни клетки, които транспортират кислород през кръвта. |
| **Дехидрохолова киселина**  Добавка – помага за здрави кръвоносни съдове. |
| **Натрий**  Естествено срещащият се натрий е в храни като целина, цвекло и мляко. Едно от предимствата на натрия при здравето е ключовата роля, която играе при ензимните действия и свиването на мускулите. Той е много важен за регулацията на осмотичното налягане и поддържане на течностите в човешкото тяло. |
| **Витамин D**  Източници - сьомга, сардини, краве мляко, риба тон, яйца, гъби шийтаке, гъби, слънчогледови семки, сладки картофи, фурми. Признаци на недостиг - затруднено мислене, болки в костите, мускулна слабост, неизяснена умора. |