

## Objawy niedoboru witamin i minerałów

Materiał z artykułu pt. „Objawy niedoboru witamin i minerałów” dostępny pod adresem:  
<https://machnacz.eu/103-medycyna-alternatywna/194-objawy-niedoboru-witamin-i-mineralow> (05.09.2020)

### Objawy ogólne

Objaw niedoboru	Niedobór witaminy i/lub minerału
Anemia	E, B12, żelazo, cynk, miedź
Bezsenna	D, B2, B5, B6 wapnia, magnezu
Omdlenia	Magnez
Otyłość	B15
Problemy z oddychaniem	magnez, molibden
Przyspieszenie procesu starzenia	D i E
Senność	B7 i potas
Spadek libido	B1, cynk
Zaburzenia czucia	B1
Zaburzenia mowy, jękanie	B9 i B12
Zaburzenia pamięci i koncentracji	B1, B4, B6, B9, B12, cynk, miedź, sód
Zaburzenia równowagi	B12
Zawroty i ból głowy	B2, B6, B9, magnez, chrom, sód, molibden
Zimne dłonie i stopy	Jod
Zmęczenie	E, C, B1, B5, B7, magnez, żelazo, chrom, koenzym Q10
Zmniejszenie masy ciała	B1
Zwiększona wrażliwość na ból	D

**Tabela 1.** Lista objawów ogólnych na skutek braku witamin i minerałów.

Źródło: Opracowanie własne - machnacz.eu.

### Objawy związane z określonymi częściami ciała

Objaw niedoboru	Niedobór lub brak witaminy i minerału
Afty	A, B-complex i cynk
Owrzodzenia	Żelazo
Wysychanie błony śluzowej	A
Zapalenie błony śluzowej	B3, B6, B12
Zmniejszona ilość produkcji śliny	A

## Objawy niedoboru witamin i minerałów

Materiał z artykułu pt. „Objawy niedoboru witamin i minerałów” dostępny pod adresem:  
<https://machnacz.eu/103-medycyna-alternatywna/194-objawy-niedoboru-witamin-i-mineralow> (05.09.2020)

Objaw niedoboru	Niedobór lub brak witaminy i minerału
Biały nalot na języku	C, B4 i B6
Ból języka	B2
Przerost brodawek nitkowatych na powierzchni języka	B3
Rogowacenie błony śluzowej języka	B7
Zanik brodawek języka	B12 i B7
Sińce pod oczami	K i żelazo
Suchość gałki ocznej	A
Zaburzenia wzroku	B9, magnez
Zanik nerwów wzrokowych	B12
Zapalenia spojówek	B7
Złe widzenie w nocy i po zmierzchu „Kurza ślepotą”	A i cynk
Łyżeczkowaty kształt płytki	Żelazo i cynk
Białe plamki na powierzchni płytki	Cynk i wapń
Krucze, łamliwe	A, żelaza, wapnia, białka i kwasów tłuszczowych
Rozdwajające się	Magnez, cynk, żelazo
Wolno rosnące	A
Apatia, obniżenie nastroju	B6 i B7, potas, żelazo
Rozdrażnienie	B5
Stany depresyjne, depresja	D i B1, B3, B5, B9
Stany lękowe	B4
Zaburzenia nerwicowe	B1 i B3
Brązowe zabarwienie skóry	B, C i E
Długo gojące się rany	C, cynk

## Objawy niedoboru witamin i minerałów

Materiał z artykułu pt. „Objawy niedoboru witamin i minerałów” dostępny pod adresem:  
<https://machnacz.eu/103-medycyna-alternatywna/194-objawy-niedoboru-witamin-i-mineralow> (05.09.2020)

Objaw niedoboru	Niedobór lub brak witaminy i minerału
Łupież	B7
Nadmiernie tłusta skóra	B-complex
Skłonność do siniaków	C i K
Skóra blada	B, C i żelazo
Sucha, łuszcząca się skóra	A, B, E oraz kwasy tłuszczowe
Szorstka skóra na ramionach	A
Trądzik, wypryski	A
Widoczne żyły	C, bioflawonidy i cynk
Zapalenie skóry	B2, B6
Zmiany alergiczne	B2 i B15
Nadczynność	Bor
Niedoczynność	Jod
Afty	A, z grupy B i cynk
Pękające wargi	B2, B5
Pęknięcia w kącikach ust	B1, B2 i B3
Zajady w kącikach ust	Żelazo
Dzwonienie w uszach (u osób starszych)	A
Pogorszenie słuchu	D, magnez
Łamliwe	A, B6, wapń, żelazo
Siwienie	B7
Suche, matowe	A i E
Wypadanie	A, B2, B5, B6, B7, cynk, wapń, żelazo
Krwawienie dziąseł	C i z grupy B
Paradontoza	Wapń
Próchnica	Magnez

## Objawy niedoboru witamin i minerałów

Materiał z artykułu pt. „Objawy niedoboru witamin i minerałów” dostępny pod adresem:  
<https://machnacz.eu/103-medycyna-alternatywna/194-objawy-niedoboru-witamin-i-mineralow> (05.09.2020)

Objaw niedoboru	Niedobór lub brak witaminy i minerału
Ubytki	Witaminy z grupy B, wapń i cynk
Wypadanie zębów (u dzieci)	D i wapń

**Tabela 2.** Lista objawów związanych z określonymi częściami ciała na skutek braku witamin i minerałów.

Źródło: Opracowanie własne – machnacz.eu.

### Objawy związane z układem narządów

Objaw niedoboru	Niedobór lub brak witaminy i minerału
Bóle kości i stawów	D
Bóle kręgosłupa	Magnez
Osteomalacja	D i fosfor
Osteoporoza	D i K
Sztwywność stawów	Witaminy z grupy B, wapń i magnez
Złamania bądź zwiększona podatność na złamania	D, K, wapń, magnez, miedź
Zniekształcenia sylwetki	D
Zwyrodnienia	D
Bóle mięśni	D, B5, B7, fosfor i wapń
Drganie mięśni kończyn górnych i dolnych	D
Napięcie mięśni karku	D
Oslabienie mięśni	z grupy B i K
Skurcze mięśni	D i B5 (kwas pantotenowy) oraz wapń i magnez
Biegunka	A, B12 i fosfor
Brak apetytu	C, cynk i sód
Hemoroidy	C, B6 i magnez

## Objawy niedoboru witamin i minerałów

Materiał z artykułu pt. „Objawy niedoboru witamin i minerałów” dostępny pod adresem:  
<https://machnacz.eu/103-medycyna-alternatywna/194-objawy-niedoboru-witamin-i-mineralow> (05.09.2020)

Objaw niedoboru	Niedobór lub brak witaminy i minerału
Nudności, wymioty	B7, fosfor, molibden
Zaburzenia trawienia	B1
Zaparcia	B4
Krwotoki	K
Nadciśnienie	Potas
Niedokrwistość	B2, B6
Niewydolność serca	Selen
Przyspieszenie, nieregularne bicie serca	B1, Potas i żelazo
Skurcze, drżenie, drętwienie kończyn górnych i dolnych	B5, B6, B9, wapń, potas, sód, chrom
Żylaki	C i E oraz żelaza i miedzi

**Tabela 3.** Lista objawów związanych z określonymi układami narządów na skutek braku witamin i minerałów.

Źródło: Opracowanie własne – machnacz.eu.

Autor: Andrzej Machnacz  
Blog: <https://machnacz.eu>

### Uwaga

Zamieszczona treść publikacji ma wyłącznie charakter informacyjny i nie może być traktowana jako forma doradztwa, konsultacji czy rekomendacji. Korzystanie lub stosowanie preparatów, urządzeń, produktów leczniczych lub innych środków i opisanych metod oraz suplementów wymaga wcześniejszej konsultacji z lekarzem. Autor publikacji nie ponosi żadnych konsekwencji ani odpowiedzialności za następstwa mogące wyniknąć na skutek zastosowania podanych w niniejszym artykule informacji i sposobu suplementacji bez uprzedniej konsultacji z lekarzem, do którego należy ostateczna decyzja o sposobie i zakresie stosowanych witamin i minerałów.

Materiał jest dostępny na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa 4.0 Międzynarodowe, pewne prawa zastrzeżone na rzecz autora i machnacz.eu. Zezwala się na dowolne wykorzystywanie treści publikacji pod warunkiem wskazania autora i podania informacji o licencji.