

### **Omega 3-vetzuren**

- Slaapproblemen
- Hart- en vaatziekten
- Chronische vermoeidheid
- Chronische ontstekingen
- Auto-immuunziekten
- Verhoogde triglyceriden (bloedvetten)
- Angst / ongerustheid / bezorgdheid
- Depressie
- ADHD
- Autisme
- Psychose

### **Vitamine D**

- Reuma of artritis
- Rugpijn
- Tandbederf
- Haaruitval
- Overmatig zweten
- Spierkrampen
- Spierzwakte
- Gewrichtspijn / stijve gewrichten
- Tekort aan energie
- Zwakke botten
- Lever- / nierproblemen

### **Vitamine K**

- Verhoogde kans op (neus)bloedingen

- Lange bloedingstijd
- Zeer forse menstruaties
- Osteoporose/botontkalking
- Snel blauwe plekken
- Verminderde elasticiteit vaatwanden / aderverkalking

### **Jodium**

- Trage schildklier
- Droge huid, barstjes, kloofjes
- Moeilijk zweten
- Brandend maagzuur
- Buikkrimp
- Gevoel dat eten niet goed gevallen is
- Droge mond
- Droge ogen
- Concentratieproblemen
- Oedeem (vocht vasthouden)
- Hoge bloeddruk
- Vaak infecties

### **Selenium**

- Familiaire geschiedenis van kanker
- Vroegtijdige veroudering
- Grauwe staar
- Hoge bloeddruk
- Herhaaldelijk infecties / griep / verkoudheid
- Verlies spiermassa

- Trage schildklier
- Beschadiging lever
- Haaruitval
- Vegetariër
- Baby's die flesvoeding krijgen
- Langdurige intraveneuze voeding
- Afkomstig uit Keshan, China
- Verminderde vruchtbaarheid bij man

### **Magnesium**

- Spiertreuringen
- Spierkrampen (ook maagkrampen)
- Obstipatie (verstopping, door verkramping van darmen)
- Stuiptrekkingen
- Zwakke spieren
- Ataxie (onregelmatige en onhandige beweging van de ledematen en de romp)
- Epileptische aanvallen
- Hyperreflexie
- Slapeloosheid
- Vermoeidheid
- Nervositeit
- Hyperactiviteit
- Depressie
- Psychotisch gedrag
- Gespannenheid
- Onrust
- Agressie

- Verwarring
- Desoriëntatie
- Prikkelbaarheid
- Groeipijnen (bij kinderen)
- Pijn
- Migraine / hoofdpijn
- Duizelig of slecht evenwicht
- Hartritmestoornissen
- Coronaire hartziekte
- Hartfalen
- Mitralisklepprolaps (afwijking aan de mitralisklep van het hart)
- Plotselinge hartdood
- Lichtgevoeligheid
- Oorsuizen
- Gehoorverlies
- Verkalking (van zacht weefsel)
- Botontkalking
- Staar
- Verzwakt immuunsysteem
- Ongevoeligheid voor het bijschildklierhormoon en verminderde afgifte / functie van het bijschildklierhormoon

# Vitaily