



## KROPPENS SIGNALER VID NÄRINGSBRIST

### Tungan

Tungspetsen hör ihop med hjärtat och området precis bakom hör till lungorna.

Höger sida hör ihop med gallblåsan och vänster sida hör ihop med levern.

Mittenpartiet visar hur magen och mjälten mår och den bakre delen visar njurar, tarmar, urinblåsa och livmoder. En frisk tunga ska vara mjuk slät och lite fuktig, och den ska vara rosa och ha en tunn vit hinna.

- Sprickor längst mitten på tungan som inte når enda fram till tungspetsen betyder att man har en känslig mage och problem med matsmältningen. Man har troligtvis näringsbrist.
- Märken av tänderna längs sidorna är också ett tecken på näringsbrist och ofta är matsmältningen och mjältens funktion påverkad. Man får då oftast problem med svullen och gasig mage.
- Om man har småsår på tungan har man oftast brist på vitamin B eller järn.
- Och har man en brännande känsla på tungan så är det ett tecken på att man inte har tillräckligt mycket magsaft.
- En röd tungspets tyder på stress och känslomässiga spänningar i kroppen.

### Huvudet

- Mjäll i hårbotten beror på för stor tillväxt av jäst och brist på essentiella fettsyror, vitamin B6 och selen.

### Ansiktet

- Ytliga blodkärl på kinderna är ett tecken på för lite matsmältningsenzym eller för lite magsaft.

## Öronen

- Sprickor bakom öronen är ett tecken på zinkbrist, kan ta lång tid att komma till rätta med.
- Vax som sipprar ur öronen är ett tecken på att man lider av för lite essentiella fettsyror.

## Händerna:

- Sköra naglar som skivar sig är ett tecken på att din lever inte mår så bra och du kan ha brist på zink, kalcium eller essentiella fettsyror.
- Vita fläckar på naglarna är ett tecken på zinkbrist.
- Svullna fingrar eller uppsvällda händer är ett tecken på för lite vitamin B6.

## Ögonen:

- Om man drar ner nedre ögonlocket och kollar innanför kanten, så ska kanten vara rosaröd. Är kanten mycket ljus så är det ett tecken på järnbrist.
- Mörka ringar under ögonen är oftast ett tecken på nedsatt energi i njurarna eller livsmedelsallergi.

## Munnen:

- Sprickor i mungipan är ett tecken på brist på vitamin B2.
- Svullen underläpp är ett tecken på matsmältningsproblem och förstoppning.

## Armarna och benen:

- Ömma punkter där axeln möter armen är ett tecken på vitamin B12
- Små knottor på armen är ett tecken på brist på betakaroten och vitamin B-komplex
- Röda fläckar framtill på låren kan vara brist på A-vitamin
- Värk i knäna kan bero på vitamin och mineralbrist
- Benkramper är ett tecken på kalciumbrist och du kan även ha magnesiumbrist
- Åderbräck är ett tecken på näringsbrist eller svullnad i levern.

(Källa: *Du är vad du äter*, Gillian McKeith)