

## Jak nám příznaky odhalují co v těle chybí.

Podívejte se, je to zajímavé... po dosažení určitého věku máme téměř všechny z těchto příznaků způsobených nedostatkem potravin uvedených zde:

### 1. Obtížnost hubnutí

Co chybí: esenciální mastné kyseliny a vitamíny  
Kde získat: lněné semena, mrkev a losos – mimo specifických doplňků

### 2. Zadržování tekutin v těle

Co chybí: ve skutečnosti je to nerovnováha mezi draslíkem, fosforem a sodíkem  
Kde získat: kokos, olivy, broskve, švestky, fíky, mandle, vlašské ořechy, špenát, koriandr, lněné semínko a doplňky

### 3. Sladké nutkání

Co chybí: nedostatek chromu  
Kde získat: celá zrna, ořechy, zrní, banán, špenát, mrkev + doplňky...

### 4. Křeče, bolesti hlavy

Co chybí: draslík a hořčík  
Kde získat: banány, ječmen, kukuřice, mango, broskve, třešně, pomeranče a vody

### 5. Střevní potíže, plynatost, břišní nadýmání

Co chybí: živé lactobacilly  
Kde získat: zakysaná smetana, jogurt, miso, a jako Yakult

### 6. Špatná paměť

Co chybí: acetylcholin, inositol  
Kde získat: sojový lecitin, vaječný žloutek + doplňky

### 7. Hypothyreóza (způsobuje zvýšení tělesné hmotnosti bez zjevného důvodu)

Co chybí: jód  
Kde získat: mořské řasy, mrkev, olej, hrušky, ananas, mořské ryby a mořské soli

### 8. Lámové vlasy a slabé nehty

Co chybí: kolagen  
Kde získat: ryby, vejce, libové maso, želatina + doplňky

### 9. Slabost, malátnost, nevolnost

Co chybí: vitamíny A, C, E a železa  
Kde získat: zelenina, ovoce, libové maso a doplňky

### 10. Vysoký obsah cholesterolu a triglyceridů

Co chybí: Omega 3 a 6  
Kde získat: sardinky, losos, avokádo, olivový olej

### 11. Sklíčenosti, apatie, smutek, zlost, nespokojenost, deprese, přání smrti

Co chybí: Peníze, moji drazí, peníze!!!  
Kde získat: ...to kdybych věděl, neměl bych všechny tyto příznaky...