

Fe ŻELAZO NIEDOBÓR	Nigdy	Czasem	Średnio często	Dość często	Bardzo często
Czy masz takie objawy?	0	±	+	++	+++
1. Dieta wegetariańska/wegańska	0	1	2	3	4
2. Wieczne zmęczenie	0	1	2	3	4
3. Rozprzestrzeniona utrata włosów głowy	0	1	2	3	4
4. Bładość twarzy i skóry	0	1	2	3	4
5. Łamliwe paznokcie	0	1	2	3	4
CAŁOŚĆ					
SUMA CAŁOŚCI					
WYNIK	5 lub mniej		Satysfakcjonujący poziom żelaza		
	Pomiędzy 6 a 10		Możliwy niedobór żelaza		
	11 lub więcej		Prawdopodobny niedobór żelaza		

© Dr. Thierry Hertoghe, Brussels

Zn CYNK NIEDOBÓR	Nigdy	Czasem	Średnio często	Dość często	Bardzo często
Czy masz takie objawy?	0	±	+	++	+++
1. Słabe powonienie	0	1	2	3	4
2. Słabe poczucie smaku	0	1	2	3	4
3. Mało giętka i elastyczna skóra, skłonność do rozstępów	0	1	2	3	4
4. Trądzik	0	1	2	3	4
5. Białe plamki na paznokciach	0	1	2	3	4
CAŁOŚĆ					
SUMA CAŁOŚCI					
WYNIK	5 lub mniej		Satysfakcjonujący poziom cynku		
	Pomiędzy 6 a 10		Możliwy niedobór cynku		
	11 lub więcej		Prawdopodobny niedobór cynku		

© Dr. Thierry Hertoghe, Brussels

Mg MAGNEZ NIEDOBÓR	Nigdy	Czasem	Średnio często	Dość często	Bardzo często
Czy masz takie objawy?	0	±	+	++	+++
1.Zmęczenie popołudniowe	0	1	2	3	4
2. Napięte mięśnie twarzy i okolicy lędźwiowej	0	1	2	3	4
3.Regularne drżenie powiek	0	1	2	3	4
4. Skurcze mięśni łydek i stóp	0	1	2	3	4
5. Arytmia (nieregularny rytm serca)	0	1	2	3	4
CAŁOŚĆ					
SUMA CAŁOŚCI					
WYNIK	5 lub mniej		Satysfakcjonujący poziom magnezu		
	Pomiędzy 6 a 10		Możliwy niedobór magnezu		
	11 lub więcej		Prawdopodobny niedobór magnezu		

© Dr. Thierry Hertoghe, Brussels

Nienasycone kwasy Omega3 -niedobory	Nigdy	Czasem	Średnio często	Dość często	Bardzo często
Czy masz takie objawy?	0	±	+	++	+++
1.Ciągłe picie wody i płynów	0	1	2	3	4
2. Częste oddawanie moczu	0	1	2	3	4
3. Zaburzenia uwagi	0	1	2	3	4
4. Tendencja do samoizolacji	0	1	2	3	4
5. Tendencja do powtarzania słów i czynów	0	1	2	3	4
CAŁOŚĆ					
SUMA CAŁOŚCI					
WYNIK	5 lub mniej		Satysfakcjonujący poziom kw.Omega3		
	Pomiędzy 6 a 10		Możliwy niedobór kw.Omega3		
	11 lub więcej		Prawdopodobny niedobór Omega3		

© Dr. Thierry Hertoghe, Brussels

Nienasycone kwasy Omega6 -niedobory	Nigdy	Czasem	Średnio często	Dość często	Bardzo często
Czy masz takie objawy?	0	±	+	++	+++
1.Suche włosy	0	1	2	3	4
2. Rozprzestrzeniona utrata włosów	0	1	2	3	4
3. Sucha i szorstka skóra	0	1	2	3	4
4. Łuszczenie i pękanie skóry palców i pięt	0	1	2	3	4
5. Matowe paznokcie, bez blasku	0	1	2	3	4
CAŁOŚĆ					
SUMA CAŁOŚCI					
WYNIK	5 lub mniej		Satysfakcjonujący poziom kw.Omega6		
	Pomiędzy 6 a 10		Możliwy niedobór kw.Omega6		
	11 lub więcej		Prawdopodobny niedobór Omega6		

© Dr. Thierry Hertoghe, Brussels

NIEDOBÓR VIT. A	Nigdy	Czasem	Średnio często	Dość często	Bardzo często
Czy masz takie objawy?	0	±	+	++	+++
1. Dieta wegańska lub wegetariańska	0	1	2	3	4
2. Suchość oczu	0	1	2	3	4
3. Suchość włosów	0	1	2	3	4
4. Sucha, szorstka skóra (szorstka na górze ramion i pleców)	0	1	2	3	4
5. Egzema, dermatitis, AZS	0	1	2	3	4
6. Nocne osłabienie widzenia - kurza ślepota	0	1	2	3	4
7. Trądzik	0	1	2	3	4
8. Miękkie stolce	0	1	2	3	4
9. Szczeliny, pęknięcia na piętach	0	1	2	3	4
10. Kobieta: suchość pochwy	0	1	2	3	4
11. Mężczyzna: mniejsze jądra	0	1	2	3	4
CAŁOŚĆ					
SUMA CAŁOŚCI					
WYNIK	10 lub mniej		Satysfakcjonujący poziom		
	Pomiędzy 10 a 20		Możliwy niedobór witaminy A		
	21 lub więcej		Prawdopodobny niedobór witaminy A		

NIEDOBÓR VIT. B1	Nigdy	Czasem	Średnio często	Dość często	Bardzo często
Czy masz takie objawy?	0	±	+	++	+++
1.Słabość nóg	0	1	2	3	4
2.Tkliwość mięśni łydki	0	1	2	3	4
3. Trudność wstawania z pozycji kucznej	0	1	2	3	4
4. Zmniejszenie czucia wibracji w palcach stopy	0	1	2	3	4
5. Opadanie stopy (niezdolność podnoszenia)	0	1	2	3	4
6. Dezorientacja	0	1	2	3	4
7. Utrata wzroku	0	1	2	3	4
8. Podwójne widzenie (diplopia)	0	1	2	3	4
9. Zaburzenia ruchu i mimowolne ruchy oczu	0	1	2	3	4
10. Zaburzenia koordynacji - ataxia	0	1	2	3	4
CAŁOŚĆ					
SUMA CAŁOŚCI					
WYNIK	10 lub mniej		Satysfakcjonujący poziom		
	Pomiędzy 10 a 20		Możliwy niedobór witaminy B1		
	21 lub więcej		Prawdopodobny niedobór witaminy B1		

NIEDOBÓR VIT. B2	Nigdy	Czasem	Średnio często	Dość często	Bardzo często
Czy masz takie objawy?	0	±	+	++	+++
1.Słabość nóg	0	1	2	3	4
2.Tkliwość mięśni łydki	0	1	2	3	4
3. Trudność wstawania z pozycji kucznej	0	1	2	3	4
4. Zmniejszenie czucia wibracji w palcach stopy	0	1	2	3	4
5. Opadanie stopy (niezdolność podnoszenia)	0	1	2	3	4
6. Dezorientacja	0	1	2	3	4
7. Utrata wzroku	0	1	2	3	4
CAŁOŚĆ					
SUMA CAŁOŚCI					
WYNIK	7 lub mniej		Satysfakcjonujący poziom		
	Pomiędzy 7 a 14		Możliwy niedobór witaminy B2		
	15 lub więcej		Prawdopodobny niedobór witaminy B2		

© Dr. Thierry Hertoghe, Brussels

NIEDOBÓR VIT. B3	Nigdy	Czasem	Średnio często	Dość często	Bardzo często
Czy masz takie objawy?	0	±	+	++	+++
1. Złe samopoczucie	0	1	2	3	4
2. Zmęczenie	0	1	2	3	4
3. Słaby sen	0	1	2	3	4
4. Utrata pamięci	0	1	2	3	4
5. Stany zapalne jamy ustnej, owrzodzenia żołądka	0	1	2	3	4
6. Ból gardła	0	1	2	3	4
7. Uczucie pieczenia w różnych częściach ciała	0	1	2	3	4
8. Róża, łuszczenie skóry na części odsłoniętej	0	1	2	3	4
9. Bóle żołądka, uczucie pieczenia	0	1	2	3	4
10. Biegunka na przemian z zaparciami	0	1	2	3	4
CAŁOŚĆ					
SUMA CAŁOŚCI					
WYNIK	10 lub mniej		Satysfakcjonujący poziom		
	Pomiędzy 10 a 20		Możliwy niedobór witaminy B3		
	21 lub więcej		Prawdopodobny niedobór witaminy B3		

NIEDOBÓR VIT. B5	Nigdy	Czasem	Średnio często	Dość często	Bardzo często
Czy masz takie objawy?	0	±	+	++	+++
1. Rozproszona utrata włosów na głowie	0	1	2	3	4
2. Łatwe powstawanie siniaków	0	1	2	3	4
3. Ból, bolesność, pieczenie nóg	0	1	2	3	4
4. Bóle głowy	0	1	2	3	4
5. Zaburzenia snu	0	1	2	3	4
CAŁOŚĆ					
SUMA CAŁOŚCI					
WYNIK	5 lub mniej		Satysfakcjonujący poziom		
	Pomiędzy 6 a 10		Możliwy niedobór witaminy B5		
	11 lub więcej		Prawdopodobny niedobór witaminy B5		

© Dr. Thierry Hertoghe, Brussels

NIEDOBÓR VIT. B6	Nigdy	Czasem	Średnio często	Dość często	Bardzo często
Czy masz takie objawy?	0	±	+	++	+++
1. Pękające kąćki ust	0	1	2	3	4
2. Obolały język	0	1	2	3	4
3. Hiperwentylacja (szybki oddech)	0	1	2	3	4
4. Spasmophilia (bolesne skurcze mięśni, zwłaszcza z rąk)	0	1	2	3	4
5. Sztywność mięśni	0	1	2	3	4
CAŁOŚĆ					
SUMA CAŁOŚCI					
WYNIK	5 lub mniej		Satysfakcjonujący poziom		
	Pomiędzy 6 a 10		Możliwy niedobór witaminy B6		
	11 lub więcej		Prawdopodobny niedobór witaminy B6		

© Dr. Thierry Hertoghe, Brussels

NIEDOBÓR VIT. B7(Biotyna)	Nigdy	Czasem	Średnio często	Dość często	Bardzo często
Czy masz takie objawy?	0	±	+	++	+++
1.Nieczesalne włosy- szczególnie u dzieci	0	1	2	3	4
2. Rozproszona utrata włosów	0	1	2	3	4
3. Zapalenie, zaczerwienione oczy	0	1	2	3	4
4. Utrata włosów i przerzedzenia	0	1	2	3	4
5. Niezwykłe rozmieszczenie tkanki tłuszczowej twarzy	0	1	2	3	4
CAŁOŚĆ					
SUMA CAŁOŚCI					
WYNIK	5 lub mniej		Satysfakcjonujący poziom		
	Pomiędzy 6 a 10		Możliwy niedobór witaminy B7		
	11 lub więcej		Prawdopodobny niedobór witaminy B7		

© Dr. Thierry Hertoghe, Brussels

NIEDOBÓR VIT. B9 (kwas foliowy)	Nigdy	Czasem	Średnio często	Dość często	Bardzo często
Czy masz takie objawy?	0	±	+	++	+++
1. Alkohole i/lub palenie papierosów	0	1	2	3	4
2. Bładość twarzy	0	1	2	3	4
3. Bolący język	0	1	2	3	4
4. Błada skóra	0	1	2	3	4
5. Nocny zespół niespokojnych nóg	0	1	2	3	4
CAŁOŚĆ					
SUMA CAŁOŚCI					
WYNIK	5 lub mniej		Satysfakcjonujący poziom		
	Pomiędzy 6 a 10		Możliwy niedobór witaminy B9		
	11 lub więcej		Prawdopodobny niedobór witaminy B9		

© Dr. Thierry Hertoghe, Brussels

NIEDOBÓR VIT. C	Nigdy	Czasem	Średnio często	Dość często	Bardzo często
Czy masz takie objawy?	0	±	+	++	+++
1.Niewystarczająca kontrola emocji	0	1	2	3	4
2.Podejrzliwość, cechy psychiki paranoidalnej	0	1	2	3	4
3.Nadmierna wrażliwość na światło	0	1	2	3	4
4. Krwawienie dziąseł	0	1	2	3	4
5. Wypadanie zębów	0	1	2	3	4
6. Łatwość powstawania siniaków	0	1	2	3	4
7A. Dorośli: znamiona starcze	0	1	2	3	4
7B.Dzieci: wadliwa formacja zębów	0	1	2	3	4
CAŁOŚĆ					
SUMA CAŁOŚCI					
WYNIK	7 lub mniej		Satysfakcjonujący poziom		
	Pomiędzy 8 a 14		Możliwy niedobór witaminy C		
	15 lub więcej		Prawdopodobny niedobór witaminy C		

© Dr. Thierry Hertoghe, Brussels

NIEDOBÓR VIT. E	Nigdy	Czasem	Średnio często	Dość często	Bardzo często
Czy masz takie objawy?	0	±	+	++	+++
1. Nadmierna wrażliwość na światło	0	1	2	3	4
2. Słabość mięśniowa, wiotkość	0	1	2	3	4
3. Bóle mięśni	0	1	2	3	4
4. Niekoordynowane ruchy	0	1	2	3	4
5. Plamy starcze, przedwczesne starzenie skóry	0	1	2	3	4
CAŁOŚĆ					
SUMA CAŁOŚCI					
WYNIK	5 lub mniej		Satysfakcjonujący poziom		
	Pomiędzy 6 a 10		Możliwy niedobór witaminy E		
	11 lub więcej		Prawdopodobny niedobór witaminy E		

© Dr. Thierry Hertoghe, Brussels

NIEDOBÓR VIT. K	Nigdy	Czasem	Średnio często	Dość często	Bardzo często
Czy masz takie objawy?	0	±	+	++	+++
1.Krwawienia z oczu	0	1	2	3	4
2.Częste i długie krwawienia z nosa	0	1	2	3	4
3.Krwawienia z dziąseł	0	1	2	3	4
4.Łatwe skaleczenia	0	1	2	3	4
5. Zakrzywione plecy	0	1	2	3	4
6. Zwapnienia w tkankach	0	1	2	3	4
7A. Kobiety: miesiączki bardzo obfite	0	1	2	3	4
7B.Mężczyźni: niska gęstość kości	0	1	2	3	4
7C. Dzieci: mały nos, uszy i usta, krótkie palce	0	1	2	3	4
CAŁOŚĆ					
SUMA CAŁOŚCI					
WYNIK	7 lub mniej		Satysfakcjonujący poziom		
	Pomiędzy 8 a 14		Możliwy niedobór witaminy K		
	15 lub więcej		Prawdopodobny niedobór witaminy K		

© Dr. Thierry Hertoghe, Brussels