

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|
| Cyste vorming, neiging tot | | | | | | | | | | | | | | | x | | | | |
| Dof, dor haar | | x | x | | | | x | | x | | x | | | | x | | | | |
| Droge huid | | | x | | | | x | | | | | | | | x | | | | |
| Eelt, teveel of op niet functionele plekken | | | x | | | | x | | | | | | | | | | | | |
| Eetlust gebrek | x | x | x | | x | x | x | x | | | x | x | | x | | | x | | |
| Ernstig moe | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | | | | x | | |
| Geheugen en concentratie < | | x | | | x | | x | | | | | x | | | x | x | x | | |
| Gewichtsverlies | | | | | | | | x | | | x | x | x | x | | | | | x |
| Gewichtstoename | | | | x | | | | | | | | | | x | x | | x | | x |
| Glossitis / rode pijnlijke gladde tong | x | x | | | | | | | X | X | X | x | | | | | | | |
| haaruitval | x | x | | | | | x | | x | | x | x | | x | x | | | | |
| Hoornachtige korrels in huid | | | x | | | | x | | | | | | | | | | | | |
| Kleine infecties herhaaldelijk | x | | x | x | | | | | | | | | | x | x | x | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|--|
| Kloofjes mondhoeken | | | | | | | | | x | | x | x | | | | | | | |
| Krampen (darmen, spieren) | | | | x | | | | | | | | | | | x | | x | | |
| Koude ledematen | | | | | x | | | | | x | | | | | | | x | | |
| Nachtblind | | | z | | | | | | | | | | | x | | | | | |
| Obstipatie/diarree | | x | | | x | | x | x | x | x | x | x | x | | | | | | |
| Oedeem (vnl. onderbeen) | | | | | x | | | x | X | | | | | | x | | x | | |
| Ribbel nagels (manchester nagels) | x | | | | | | x | | x | | x | x | | | | | | | |
| Rode branderige ogen | | x | x | | | | | | x | x | | | | | | | | | |
| Roos | x | | x | | | | | | x | x | x | x | | | | | | | |
| Rusteloze benen* | | x | | | | | | | | | x | | | | | | | x | |
| Slaapproblemen | | x | | | | | | | | x | x | x | x | | | | | x | |
| Slecht gebit | | | x | x | x | | | | | | | x | x | | | | | | |
| Slechte adem | | x | x | x | | | x | | x | x | x | | | | | | | | |
| Smaakverlies (ook | x | | | | | | | | | | | | | x | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|--|
| vaak reukverlies) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Snel blauwe plek / snel bloeden | | x | | | x | x | | | | | x | | x | | | | | | |
| Spier atrofie en ernstige spierzwakte | | | | x | x | | | x | | | | | | | | | x | x | |
| Stress gevoelig | | x | | | | | x | | | x | x | x | x | | | | x | | |
| Talgklieren verstopt | | | x | | | | x | | | | | | | | | | | | |
| Tandsteen overmaat | | | | | | | x | | | | | | | | | | | | |
| Tintelingen ledematen | x | | | | | | x | x | | | | x | | | | | | | |
| Trage reacties verminderde reflexen | | | | | | | | x | | | | | | | x | | | | |
| Verhoorning /schilferen (bij B12 vaak zijkanten neus) | x | X | x | x | | | x | | | | | | | | | | | x | |
| Vette huid | x | | x | | | | | | x | x | x | x | | | | | | | |
| Vruchtbaarheid | | x | x | | x | | | | | | x | x | | x | x | | | x | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|---|---|---|--|--|---|---|---|--|--|--|---|---|---|---|---|---|--|
| problemen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Weerstand verlaagd | | | x | x | | | x | | | | | | x | x | x | x | | x | |
| Witte vlekken nagels | | | x | | | | x | | x | | | | | x | | | | | |
| Wondgenezing traag | | | | | | | | | | | | | x | x | | x | | | |
| Irritatie snel | | x | | | | | | x | | | | | | | x | | x | | |

* kan ook ijzertekort zijn

Bronnen: u kunt meer dan u denkt/Dr. Hans Moolenburgh /Orthokennis.nl/ www.vitamine-info.nl

Kijk op www.orthokennis.nl of www.vitamine-info.nl bureau als je wilt weten in welk voedsel deze voedingsstoffen voorkomen.

Het kan zijn dat je bepaalde voedingsstoffen ruimschoots in je voeding hebt maar ze toch tekort komt. Dit kan veel oorzaken hebben: maagzuurproblemen, het gebruik van bepaalde medicijnen, storingen in de opname van voedingsstoffen vanuit je darm, het ontbreken van de juiste co-enzymen (zo kan foliumzuur bijvoorbeeld alleen zijn werk doen als er ook voldoende B12 en B6 is, calcium alleen zijn functie uitoefenen in combinatie met magnesium en/of vitamine D etc.) Om dit uit te zoeken kunt u zich wenden tot een orthomoleculair arts of therapeut. Zie bijv. www.mbog.nl voor iemand bij u in de buurt.