



5 сигналов, на которые стоит обратить внимание

Что может указывать на необходимость оценки
элементного статуса

Введение

Микроэлементы — цинк, железо, магний, йод, селен, медь и другие — участвуют в работе ферментов, синтезе гормонов, поддержании структуры кожи, волос и ногтей. Их баланс может меняться под влиянием питания, образа жизни, экологии и индивидуальных особенностей. Иногда изменения происходят постепенно, и внешние проявления могут быть замечены задолго до того, как они станут выраженными. Этот гид описывает пять распространённых сигналов, которые иногда связывают с недостаточным содержанием отдельных элементов. Эти сигналы не являются диагнозом и могут иметь другие причины. Для точной оценки рекомендуется лабораторное исследование.

Важно: информация носит ознакомительный характер. Она не заменяет консультацию специалиста и не позволяет самостоятельно поставить диагноз. Данные лабораторных анализов также должны быть оценены врачом для установления диагноза у человека.

Сигнал 1

Усталость и снижение привычной активности

Как может проявляться:

- ощущение усталости после обычного объёма дел;
- снижение энергии в течение дня;
- сонливость, апатия;
- немотивированное ухудшение настроения, внимания, снижение концентрации внимания;
- ухудшение запоминания.

С какими элементами это иногда связывают:

- Железо — участвует в транспорте кислорода и энергообмене.
- Магний — вовлечён в работу мышц и нервной системы.
- Йод — влияет на функцию щитовидной железы, которая регулирует обмен веществ.
- Кобальт — входит в состав витамина B12, необходимого для кроветворения.

Что можно сделать: обсудить с врачом возможные причины усталости. усталости. Может быть полезно оценить содержание этих элементов в организме, уточните у врача.

Если вы замечаете у себя этот сигнал, начните с простого шага — изучите информацию на странице диагностики. Это поможет понять, какой формат исследования может вам подойти и что обсудить с врачом.

Изучить материалы →

Сигнал 2

Изменения состояния волос, ногтей и кожи

Как может проявляться:

- волосы становятся тоньше, выпадают интенсивнее, медленно растут;
- ногти слоятся, ломаются, появляются белые пятна, изменение их структуры;
- кожа сухая, тусклая, медленнее заживают мелкие повреждения и раны;
- появляются заеды в уголках рта;
- усиливается образование перхоти;
- беспокоит акне (угревая сыпь);
- усиливается появление седины, нарушение пигментации кожи (витилиго).

С какими элементами это иногда связывают:

- Цинк — участвует в делении клеток и синтезе белка.
- Железо — при низком уровне могут страдать волосяные фолликулы и ногти.
- Селен — антиоксидант, защищает клетки от окислительного стресса.
- Медь — влияет на пигментацию и прочность соединительной ткани.
- Кремний — укрепляет структуру волос, ногтей и кожи.

Что можно сделать: не заниматься самолечением. Если изменения сохраняются, стоит проконсультироваться со специалистом и рассмотреть лабораторную оценку элементного статуса.

Сигнал 3

Мышечные подёргивания, спазмы, судороги

Как может проявляться:

- периодические судороги в ногах, особенно ночью;
- спазмы в мышцах после нагрузки;
- подёргивание века;
- ощущение «мурашек» или онемения в конечностях.

С какими элементами это иногда связывают:

- Магний — необходим для расслабления мышц.
- Калий, натрий, хлор — поддерживает водно-солевой баланс.
- Кальций — участвует в мышечном сокращении.
- Железо — синдром уставших ног.

Что можно сделать: если такие состояния повторяются, имеет смысл обратиться к врачу для выяснения причин. Лабораторное исследование может дать дополнительную информацию о балансе этих элементов, исключить или подтвердить участие элементов в появлении симптомов.

В анализе по методу доктора Скального оценивается 40 элементов, включая магний, калий и кальций. Подробнее о методе — на странице диагностики.

[Узнать о методе →](#)

Сигнал 4

Изменения памяти, внимания и настроения

Как может проявляться:

- трудности с сосредоточением, обучением;
- забывчивость, снижение памяти;
- раздражительность, тревожность, изменение настроения;
- снижение скорости мышления.

С какими элементами это иногда связывают:

- Йод — необходим для синтеза гормонов щитовидной железы, влияющих на работу мозга.
- Железо — при низком уровне страдает доставка кислорода к тканям.
- Цинк, медь, марганец — участвуют в работе нейромедиаторов.
- Магний — поддерживает функцию нервной системы.

С избытком каких элементов может быть связано:

- свинец,
- ртуть,
- алюминий.

Что можно сделать: не списывать всё на стресс или возраст. При стойких изменениях рекомендуется консультация специалиста. Оценка элементного статуса может быть одним из этапов обследования.

Хотите проверить, хватает ли вашему организму этих элементов?

Пройдите диагностику

[Пройти диагностику →](#)

Сигнал 5

Изменения в работе иммунной системы и заживлении

Как может проявляться:

- более частые простудные заболевания;
- затяжное течение инфекций;
- медленное заживление ран и ссадин;
- появление высыпаний, дерматитов.

С какими элементами это иногда связывают:

- Цинк — поддерживает иммунный ответ и заживление тканей.
- Селен — участвует в антиоксидантной защите.
- Медь — вовлечена в синтез коллагена и иммунные реакции.
- Железо — необходимо для нормальной работы иммунных клеток.
- Калий — повышает тонус мускулатуры, улучшает работу сердечно-сосудистой системы.

Что можно сделать: если такие проявления участились, стоит обсудить это с врачом. Лабораторная оценка содержания микроэлементов может помочь составить более полную картину.

В конце гида вас ждёт чек-лист для самопроверки. Заполните его и решите, нужна ли вам консультация.

Что важно помнить

Сигналы неспецифичны. Они могут быть вызваны разными причинами, включая не связанные с элементным статусом.

Самодиагностика и самолечение могут навредить. Бесконтрольный приём добавок способен привести к дисбалансу.

Лабораторное исследование даёт объективные данные. Оно позволяет оценить содержание 40 элементов, а не только одного-двух (целостный подход и оценка элементного статуса).



ПОНЯТНАЯ
СРЕДА

Об исследовании по методу доктора Скального

Оценивается содержание **40 элементов** (макро- и микроэлементы, включая токсичные).

Используется неинвазивный метод — **исследуются волосы**.

Метод позволяет **оценить накопление элементов за длительный период** (ретроспективно).

Результаты могут быть верифицированы экспертами платформы «Понятная Среда».

Чек-лист для самопроверки

Отметьте сигналы, которые вы замечаете у себя в течение последнего месяца:

- ☐ Постоянная усталость, снижение энергии
- ☐ Выпадение волос, ломкость ногтей, сухость кожи
- ☐ Судороги, спазмы, подёргивания мышц
- ☐ Трудности с концентрацией, забывчивость
- ☐ Частые простуды, медленное заживление

Если отмечено 2 и более пункта — это повод обсудить с врачом возможные причины и рассмотреть оценку элементного статуса.

Почему важно выбрать правильного специалиста

Не каждый врач занимается превентивной медициной и биоэлементологией. Не все специалисты работают с дефицитами макро — и микроэлементов. Поэтому после получения результатов анализа важно обсудить их с тем, кто знаком с этим направлением.

[Получить консультацию специалиста →](#)