

Bílé zbarvení

Mléčný odstín

Tvář s mléčně bílým odstínem vypadá téměř přízračně. Lidé s takzvaně *alabastrovou pleťí* trpí obvykle nedostatkem draslíku. Při méně závažném nedostatku se na dolních víčkách objevuje mléčně bílý pruh, který odděluje oko od zbytku obličeje. Někdy má tvář červenobílý nádech. Tento jev se nemusí nutně omezovat jen na obličej. U mladých žen se může rozšířit i na paže a někdy i na celé tělo.

Další příznaky:

kloubní potíže, dna, revmatismus, záněty, zvýšená potřeba tepla, velká potřeba odpočinku, přecitlivělost

Potraviny, jež vyrovnávají hladinu minerálů:

celozrnné výrobky, ječmen, slunečnicová semínka, čočka, maso, mořské ryby, drůbež, brambory, zelenina, rajčata, jablka, grapefruity, citrony, sušené ovoce, olivy

Voskový nádech

Toto zbarvení obličeje připomíná loutky v muzeu voskových figurín. Výskyt voskového nádechu v obličejí lze nejspíše ověřit zejména na uších nebo na čele. Postiženým lidem chybí vápník, a pokud jsou fyzicky aktivní, získají červenobílý nádech. Dalším příznakem nedostatku vápníku je bíle zbarvený jazyk.

Další příznaky:

přetrvávající únava, zápach z úst, nervozita, těžké nohy, alergie

Potraviny, jež vyrovnávají hladinu minerálů:

celozrnné výrobky, ořechy, mandle, maso, ryby, brambory, banány, citrony, špenát, zelí, klíčky, sójové boby