

# Тест на дефицит магния



Отметьте характерные для вас состояния/заболевания и симптомы, которые вы испытываете

- +3  Чрезмерное эмоциональное напряжение
- +3  Раздражительность или быстрая возбудимость
- +3  Бессонница
- +3  Мочекаменная болезнь
- +4  Проплап митрального клапана
- +3  Частые диареи или запоры
- +3  Постоянное чувство покалывания в теле
- +4  Хроническое безразличие или апатия
- +3  Низкий уровень кальция в крови
- +2  Регулярное употребление кальция без магния

○ До 5 баллов

## Нет дефицита магния.

Прекрасно! По-видимому, вы ведете здоровый образ жизни и сбалансировано питаетесь. Продолжайте в том же духе! Если в процессе прохождения анкеты вы узнали кого-то из своих близких, поделитесь с ними тестом. Вы — отличный пример для них.

○ 5 баллов и более

## Группа риска по дефициту магния

Беспокойный сон и раздражительность не всегда связаны с усталостью. Так может проявляться недостаток магния, когда организму не хватает собственных ресурсов. Постарайтесь больше отдыхать, обратите внимание на сбалансированные продукты. Если вы пока не готовы менять образ жизни, проконсультируйтесь с врачом о приёме препарата магния.

### Сумма баллов:

Пройдите тест он-лайн <https://magneb6.ru/test/>

Тест адаптирован из Макацария А.Д. и соавт. Распространенность дефицита магния у беременных женщин. Вопросы гинекологии, акушерства и перинатологии. 2012;5(11):25-34. ООО «Опелла Хелскеа». Москва, Тверская ул., 22. SARU.MGP.17.07.1122.



Анкета ни в коем случае не должна заменять рекомендацию специалиста.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ