

**هل تعاني من نزلات البرد المتكررة هل تعاني من الدوار المستمر**

**هل تعاني من الاكتئاب هل تعاني من ظهور الثآليل بجسمك**

**هل تعاني من #نزلات\_البرد المتكررة  
هل تعاني من #الدوار\_المستمر**

**هل تعاني من #الاكتئاب**

**هل تعاني من ظهور #الثآليل بجسمك**

**إذن لديك نقص في أحد المعادن المهمة  
انتظرونا بعد ساعة من الآن للتعرف على باقي الأعراض وما هو هذا المعدن المهم وما هي الأطعمة الغنية بهذا المعدن  
#نرجو كتابة تم في التعليقات ليصلكم جديد الصفحة**

**######################################333**

**########################################**

**أعراض #نقص\_السيلينيوم**

* **تساقط الشعر.**
* **ضعف جهاز المناعة.**
* **الدوار (الدوخة)**
* **نزلات البرد المستمرة**
* **الإعياء و الضباب العقلي**
* **ضعف العضلات.**
* **ظهور الثآليل بالجسم**
* **العقم عند الرجال والنساء**

**أطعمة غنية بمعدن #السيلينيوم**

* **الأرز البني**
* **الفاصوليا – يفضل الحمراء**
* **الخبز الأسمر**
* **الجوز البرازيلي**
* **سمك التونة و الهلبوت و السردين و المحار**
* **البيض**
* **الدجاج**
* **الخبز الأبيض**
* **بذور دوار الشمس**
* **الشوفان**

**فوائد السيلينيوم**

* **تحسين الخصوبة**
* **تقوية جهاز المناعة**
* **الحماية من السرطان**
* **تحسين صحة القلب و الدورة الدموية**
* **تحسين صحة الغدة الدرقية**
* **حماية الدماغ والجهاز العصبي**
* **تخفيف أعراض الربو**