

LABORATÓRIUMI SZÁM:

PROFIL SZÁM: 2

MINTA TÍPUSA: FEJBŐR

PÁCIENS:

ÉLETKOR: 22

NEM: NŐ

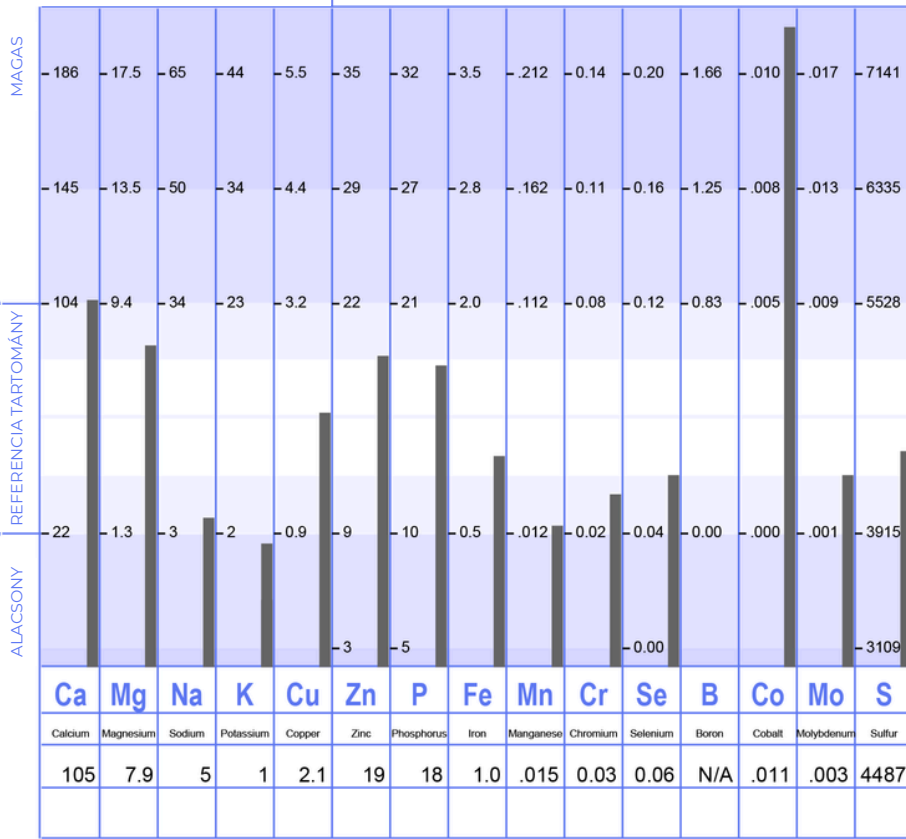
ANYAGCSERE TÍPUS: LASSÚ I

BEKÜLDŐ: OXYGENI HAIR KFT.

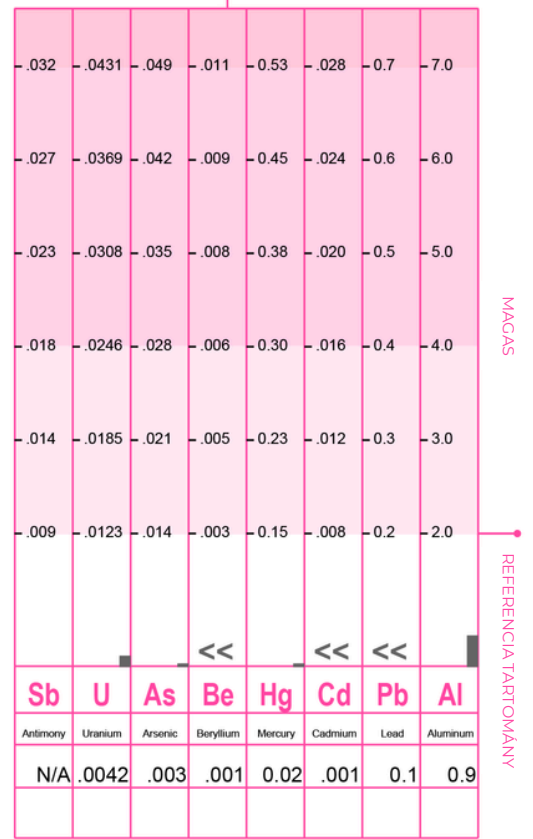
FIÓKSZÁM:

DÁTUM: 2023.07.12.

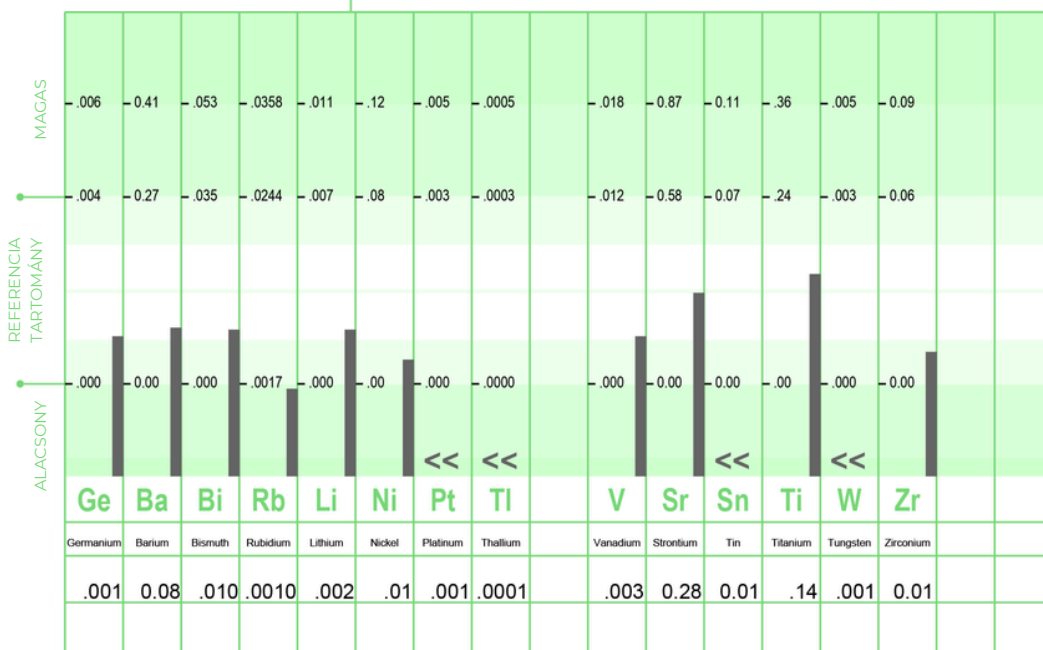
TESTÉPÍTŐ ELEMELK



MÉREGANYAGOK



TOVÁBBI ELEMELK



"<<": A kalibrációs határérték alatt; a megadott érték a kalibrációs határérték.

"QNS": A minta mérete nem volt elegendő az elemzéshez.

"N/A": Jelenleg nem elérhető

Az ideális szintek meghatározása és értelmezése a fejbőr középső, hátsó és tarkó rész területéről származó haj minta alapján történt.

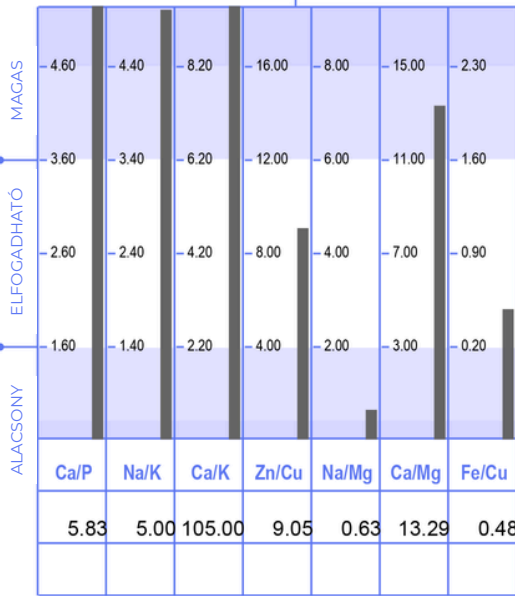
A laboratóriumi elemzést a Trace Elements, Inc. végezte, egy H.H.S. engedéllyel rendelkező klinikai laboratóriumban. Szám: 45 D0481787, Laboratóriumi Igazgató: T. Flowers-Moore, Ph.D.

12/7/2023

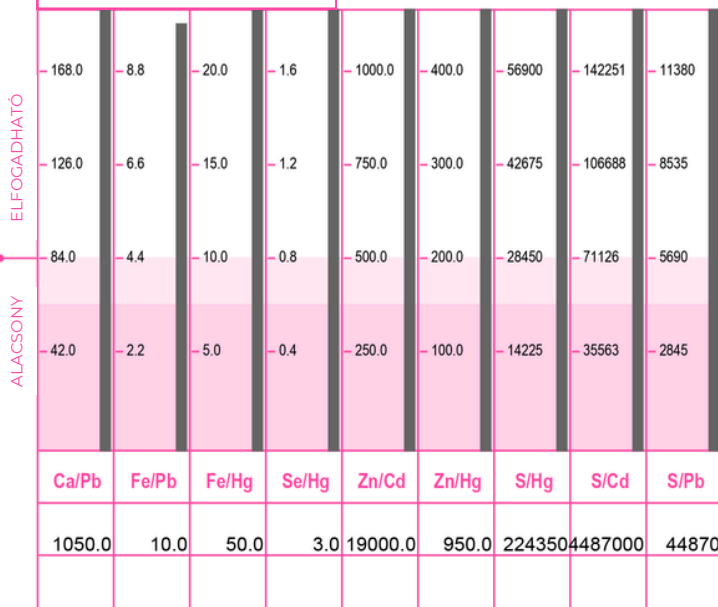
CURRENT TEST RESULTS

PREVIOUS TEST RESULTS

FONTOS ARÁNYOK



MÉREGANYAG ARÁNYOK



TOVÁBBI ARÁNYOK

ARÁNY	SZÁMÍTOTT ÉRTÉK		ELVÁRT ÉRTÉK
	Current	Previous	
Ca/Sr	375.0		263/1
Cr/V	10.0		8/1
Cu/Mo	700.0		356/1
Fe/Co	90.9		615/1
K/Co	90.9		6350/1
K/Li	500.0		6350/1
Mg/B	N/A		21/1
Si/Cu	2136.7		2668/1
Se/Tl	600.0		370/1
Se/Sn	6.0		3.2/1
Zn/Sn	1900.0		624/1

SZINTEK

Az összes ásványi szint milligramm százalékban jelenik meg (milligramm per száz gramm haj).
Egy milligramm százalék (mg%) tíz milliomod résszel (ppm) egyenlő.

TÁPANYAGOK

Széles körben tanulmányozott, egyértelműen meghatározott tápanyagok, melyek lényegesek sok biológiai funkcióhoz a környezetünkben. Kulcsfontosságú szerepet játszanak olyan anyagcsere folyamatokban, mint az izomműködés, endokrin funkció, reprodukció, csontrendszeri integritás és általános fejlődés.

MÉREGANYAGOK

A mérgező anyagok vagy nehézfémek jól ismertek a biokémiai funkciókra gyakorolt zavaró hatásokról. Általában megtalálhatók a környezetünkben, így bizonyos mértékig jelen vannak minden biológiai rendszerben. Azonban ezeknek a fémeknek a túlzott felhalmozódása a szervezetben egyértelműen aggodalomra ad okot.

TOVÁBBI ELEMEEK

Ezeket az elemeket sok esetben szükségesnek tekintik a szervezet számára. Jelenleg is folyó tanulmányok igyekeznek meghatározni az ezekre az elemekre vonatkozó igényt és szükséges mennyiséget.

ARÁNYOK

A két elem közötti számított összehasonlítást aránynak nevezzük. Az arányszám kiszámításához az első ásványi anyag szintet elosztjuk a második ásványi anyag szinttel.
PELDÁUL: A 24 mg% nátrium (Na) szint, elosztva a 10 mg% kálium (K) szinttel, egy 2,4:1 Na/K arányt eredményez.

LEGFONTOSABB ARÁNYOK

Ha a testben bizonyos ásványok közötti szinergikus kapcsolat (vagy arány) felborulása, a tanulmányok szerint, hogy a normál biológiai funkciókat és anyagcsere tevékenységeket negatívan befolyásolhatja. Még nagyon alacsony koncentrációkban is fennállnak az ásványok szinergikus és/vagy antagonistikus kapcsolatai, amelyek közvetlen hatással lehetnek az anyagcsereére.

MÉREGANYAG ARÁNYOK

Fontos megjegyezni, hogy az emelkedett mérgező anyag szinttel rendelkező személyek nem feltétlenül mutatják azokat a klinikai tüneteket, amelyek kapcsolatba hozhatók az adott toxikus anyagokkal. Azonban a kutatások szerint a mérgező anyagok káros hatással lehetnek, zavarokat okozhatnak különféle létfontosságú ásványianyagok, felhasználásában az anyagcsere folyamat során.

TOVÁBBI ARÁNYOK

Ezeket az arányokat kizárólag kutatási adatgyűjtés céljára gyűjtik. Ezen információkat arra használják, hogy segítsék a kezelőorvost az egészségre gyakorolt hatásuk értékelésében.

REFERENCIA TARTOMÁNYOK

A referencia tartományokat útmutatásként kell értelmezni, ezekhez lehet hasonlítani az elemzés során kapott eredményeket. A referencia tartományok statisztikai módszerrel, az "egészséges" egyének eredményei alapján kerültek meghatározásra.
Fontos megjegyzés: A referencia tartományokat nem kell abszolút határoknak tekinteni a hiányállapotok, mérgező anyagok vagy az egészséges szint megállapítására.

HOGYAN ÉPÜL FEL A LELET?

Ez lelet egy rövid összefoglaló, a lényegi konkrét egyéni eredményeket sorolja fel. A rövid felsoroláshoz és értelmezéshez tartozik egy hosszabb kiegészítés, mely sokkal részletesebben írja le a lelet egyes elemeinek magyarázatát. A kiegészítő anyag általános, mely segít megérteni a leletben szereplő egyes elemek specifikációját. A személyre szóló lelet a grafikonokon szereplő eredményeket dolgozza fel. A következő eredményeket olvashatjuk a lent leírtakban:

- Testépítő ásványi anyagok a szervezetünkben
- Testépítő ásványi anyagok arányai - ásványi egyensúly
- Mérgező anyagok a szervezetben
- További vitatott elemek a szervezetben
- További vitatott elemek arányai a szervezetben
- Mérgező anyagok és testépítő anyagok arányai
- Anyagcsere tipizálás
- Glikémiás profil
- Pajzsmirigy aktivitás
- Táplálkozási tanácsok
- Étrend -kiegészítők tanácsok
- Idegrendszeri aktivitás
- Trendek- Lehetséges egészségügyi problémák elemzése

A kiegészítő anyagban közel 100 oldalon megtaláljuk egyes problémák részletesebb leírását, étrend - táplálkozási tanácsokat, de ezek előfordul, hogy nem vagy csak részben egyeznek meg a lelet által felsoroltakkal. Ebben az esetben a leleten szereplő tanácsokat és ajánlásokat vegyük alapul, mivel ezek maximálisan a minta elemzés alapján lettek megadva, a leletben leírt specifikációk minden esetben felülírják az általános kiegészítő anyag ajánlásait.

A GRAFIKONOK ÉRTELMEZÉSE

TESTÉPÍTŐ ELEMEEK

Az első diagramon, látható a testépítő elemek szintje, és az, hogy hogyan viszonyulnak az általánosan elfogadott határértékhez. Az értékek, amelyek a referencia tartomány felett vagy alatt vannak, jelezik az eltérést a "normál állapottól". Minél jelentősebb az eltérés, annál nagyobb az esély arra, hogy adott tápanyag hiányállapota vagy túlzott felhalmozódása áll fenn a szervezetben.

MÉREGANYAGOK

A mérgező anyagok ábráján láthatóak a vizsgált toxikus anyagokra vonatkozó eredmények. Ideális esetben, az értékek a lehető legalacsonyabbak, azaz az alsó fehér szakaszba esnek. Bármely teszt eredmény, amely a fentebbi, piros területbe esik, magasabb toxin koncentrációra utalhat. A pontos klinikai eredmények eléréséhez további vizsgálatok lehetnek szükségesek.

TOVÁBBI ELEMEEK

Ez az ábra azoknak a további elemeknek a szintjét mutatja be, amelyekről korlátozott dokumentáció áll rendelkezésre. Ezek az elemek szükségesek lehetnek a biokémiai funkcióhoz és akár károsan is befolyásolhatják azokat. Magasabb jelenlétük nem minden esetben jelent problémát. Ezek egyensúlya viszont meghatározó lehet.

MEGHATÁROZÓ ARÁNYOK

A meghatározó arányok ábrája megmutatja a legfontosabb tápanyagok, ásványi anyagok közötti kapcsolatokat. Az itt feltüntetett értékeket az adott elemek mennyiségéből számítjuk. Az ásványi anyagok egymáshoz viszonyított aránya épp oly jelentős információnak számít, - ha nem jelentősebbnek - mint az egyes anyagok szintje. Az arányok azt a kritikus egyensúlyt tükrözik, amelynek folyamatos megléte elengedhetetlen a szervezetben lévő ásványi anyagok között.

MÉREGANYAG ARÁNYOK

Ez az ábra mutatja a kritikus tápanyagok és a mérgező fémek egymáshoz viszonyított arányát. Ideális esetben minden arányérték a grafikon fehér területére esik, minél magasabb, annál jobb. Azok az arányok, amelyek a sötétebb piros területre esnek, azt mutatják, hogy adott toxikus fém aránya olyannyira magas a szervezetben, hogy az zavart okozhat a hozzá viszonyított tápanyag felszívódásában.

TOVÁBBI ARÁNYOK

A további arányok ábrája számított eredményeket szolgáltat néhány további ásványi anyag kapcsolatára vonatkozóan. Jelenleg ezekről az arányokról korlátozott kutatási és dokumentációs információ áll rendelkezésre.

ÁSVÁNYI ANYAGOK SZINTJEI ÉS EGYÉB ELEMEEK

Az elemzés ezen szakasza azokról az ásványi anyag szintekről szól, amelyek mérsékelt vagy jelentős eltéréseket mutatnak a normál értékektől. A grafikonok világoskék és világoszöld területei az egyes elemek referencia tartományát mutatják, melyeket az egészséges egyének statisztikai adatai alapján kerültek megállapításra. Az alábbi elemzés azonban klinikai adatokon alapszik; ezért a referenciatartománytól kis mértékben eltérő elemekkel abban az esetben foglalkozunk, ha az eltérésnek klinikai jelentősége is van.

Ne feledkezzünk meg arról, hogy a tápanyagháztartás állapotának szempontjából nem csak az fontos, hogy az egyes anyagok szintje a határértékeken belül mozogjon, hanem az is, hogy ezen anyagok mennyisége egyensúlyban legyen. Ezért, amennyiben releváns, elemzésünkben az elemek arányainak az anyagcsere folyamatokra gyakorolt hatásaira is kitérünk.

ANYAGCSERE TÍPUS -LASSÚ ANYAGCSERE 1-ES TÍPUS

A jelentés ezen szakaszában a vizsgált személy anyagcsereprofilját jellemezzük, Dr. D. L. Watts kutatásai alapján. A besorolás az egyes ásványi anyagoknak a szövetelemzés kiértékelése után megállapított, az endokrin mirigyekre gyakorolt stimuláló vagy gátló hatás alapján történik. Ezek a mirigyek szabályozzák a tápanyagok felszívódását, kiválasztását, az anyagcsere során való hasznosulását és beépülését a test szöveteibe: a bőrbe, szervekbe, csontokba, hajba és körömbe. Az, hogy mennyire hatékonyan hasznosulnak a tápanyagok, elsősorban az endokrin mirigyek megfelelő működésétől függ.

LASSÚ ANYAGCSERE (1-es TÍPUS)

- ** A paraszimpatikus idegrendszer dominál
- ** Hajlam a csökkent pajzsmirigy aktivitásra (csökkent hormonkiválasztás)
- ** Hajlam a csökkent mellékvese aktivitásra (csökkent hormonkiválasztás)

Az Ön vizsgálati eredményéből származó ásványi anyag profil **lassú anyagcsere (1-es Típus)** mintázatára utal. Az anyagcsere sebessége összefügg a sejtszintű energiatermeléssel. Hosszabb ideig tartó, normál szint alatt működő anyagcsere esetén elégtelenséget tapasztalhatunk a tápanyagok élelmiszerekből energiává való átalakításában, valamint felhasználásában. Ez hozzájárulhat a fáradtsághoz, hideg végtagokhoz, könnyű súlygyarapodáshoz, valamint az édességek és finomított szénhidrátok iránti növekvő vágyhoz. Az édességek iránti fokozott vágy azért alakul ki, mert azok gyorsan biztosítanak energiát, azonban fontos, hogy ebben az időszakban a cukrokat és finomított szénhidrátokat amennyire lehetséges, kerüljük.

Fontos megjegyezni, hogy a túlsúly nem feltétlen velejárója a csökkent anyagcsere sebességnek, mivel a túlsúly vagy az alultápláltság nem mindig tükrözi a sejtes anyagcserét, különösen a gyermekek és fiatal felnőttek esetében.

EREDMÉNYEK

A TOXIKUS ANYAGOK SZINTJE

A TOXIKUS FÉMEK MENNYISÉGE JELENLEG AZ ELFOGADHATÓ TARTOMÁNYON BELÜL VAN.

A TOXIKUS ANYAGOK ARÁNYA

A TOXIKUS FÉMEK ARÁNYA JELENLEG AZ ELFOGADHATÓ TARTOMÁNYON BELÜL VAN.

KÁLCIUM (Ca) - TÚL MAGAS

Az Ön mintájában mért kalcium szint meghaladja a normál értéket. A vizsgált szövet magas kalcium szintje nem feltétlenül utal felesleges kalciumra, sokkal valószínűbb az, hogy a szervezetbe bevitt kalcium nem hasznosul megfelelően. A megfelelő hasznosulás függ a kalcium más ásványi anyagokkal, - például a foszforral és a magnéziummal - való kapcsolatától. Ezen anyagok hiánya felesleges kalcium lerakódásokat eredményezhet, a kalcium elsődleges beépülési helyein (csontok és fogak) kívül más szövetekben is. A kalcium lerakódása a lágy szövetekbe nemcsak a haját érintheti, hanem a bőrt, az ízületeket, az artériákat, a nyirokcsomókat, sőt akár az epehólyagot is. Ha a kalcium lágy szövetekbe történő lerakódása hosszabb ideig folytatódik, olyan egészségügyi állapotok alakulhatnak ki, mint például:

- Ízület merevség
- Depresszió
- Izomgörcsök
- Vashiányos vérszegénység
- Fáradtság
- Alvászavarok
- Korai bőröregedés

NÉHÁNY TÉNYEZŐ, AMI HOZZÁJÁRULHAT A MAGAS KÁLIUMSZINTHEZ:

- Alacsony pajzsmirigy aktivitás
- Alacsony mellékvese aktivitás
- Alacsony fehérjebevitel
- Magas szénhidrátbevitel
- SA szövetek lúgossága
- Alacsony foszforvisszatartás

HIPOGLIKÉMIÁS PROFIL

Laboratóriumunk kutatása alapján a lassú anyagcserével rendelkező személyek hajlamosak a hipoglikémiára (alacsony vércukorszint). Ez az állapot viszonylag gyakori a modern társadalomban számos tényező miatt, amelynek egyike a nem megfelelő étrend. A hipoglikémiát közhiedelmekkel ellentétben nem csupán a cukrok és finomított szénhidrátok túlzott fogyasztása okozhatja. A tejtermékek, gyümölcslevek, és magas zsírtartalmú ételek túlzott fogyasztása is előidézhethet hipoglikémiás tüneteket. Ezért a diétás ajánlások betartása különösen fontos azoknál az egyéneknél, akik hajlamosak a hipoglikémiás epizódokra.

A hipoglikémia leggyakoribb tünetei közé tartoznak a fejfájás, a hangulat ingadozások, a levertség, a koncentrációs zavarok és a délutáni fáradtság.

SÓSAV KÉPZŐDÉS ÉS FEHÉRJE EMÉSZTÉS PROBLÉMA

Az ásványi anyag-profilja utalhat a sósav (HCl) termelésének hiányosságára, ami nem megfelelő fehérje emésztéshez vezethet. A sósav megfelelő mennyiségben szükséges a fehérjék teljes emésztéséhez és hasznosításához. Tünetek, mint a gyomor puffadása, bélgázok és székrekedés előfordulhatnak sósavhiány esetén, különösen a magas fehérjetartalmú ételek elfogyasztása után.

KÁLIUM (K) - TÚL ALACSONY

Az alacsony káliumszintet főképp az okozhatja, hogy a megfelelő bevitel ellenére a szervezet nem képes megfelelő módon raktározni az ásványi anyagot. A kálium nem megfelelő raktározását okozhatja pajzsmirigy- vagy mellékvese elégtelenség, hosszan elhúzódó hasmenés, vagy vízhajtó és hashajtó gyógyszerek szedése. A vény nélkül kapható nem-szteroidos gyulladáscsökkentők is gátolhatják a megfelelő mellékvese működést.

KOBALT (Co) TÚL MAGAS

Jelenlegi kobalt szintje emelkedett. Tanulmányok kimutatták, hogy az ipari kobalt kitettség kapcsolatba hozható az allergiás tünetekkel és kontakt dermatitisszel. Ezért ha ez az állapot krónikussá válik, érdemes fokozottan ügyelni a lehetséges források kerülésére.

A kobaltfém és vegyületei széles körben felhasználásra kerülnek a következők előállításához:

- Magas olvadáspontú forrasztóanyagok
- Keményfémek
- Gyémánt eszközök
- Festékekben található szárítószer
- Állateledelekben és pigmentekben található adalékanyagok
- Galvanizáláshoz használt sók

A kobaltot gyakran használják festékekben (kobaltkék), és kapcsolatba hozható olyan állapotokkal, mint az asztma, a kontakt dermatitisz, valamint a szív- és érrendszeri vagy endokrin zavarok. A díszes tányérok és agyagedények festéke gyakorta tartalmazhat kobaltot, így ez egy lehetséges kobalt forrás azok számára, akik ilyen anyagokkal dolgoznak, vagy savas ételleket / folyadékot tárolnak a fent említett edényekben.

A KOBALT GYÓGYNÖVÉNYI FORRÁSAI:

Néhány gyógynövény természetes módon tartalmaz jelentős mennyiségű kobaltot. Jelenleg az alábbi gyógynövények fogyasztását érdemes elkerülni

- Aranygyökér
- Lucerna
- Fürtös poloskavész
- Kamilla
- Vörös szilfakéreg

TÁPLÁLÉKKAL BEVITT ÁSVÁNYI ANYAGOK ARÁNYAI

Az elemzés ezen szakaszában azokról az ásványi anyag arányokról lesz szó, amelyek mérsékelt vagy jelentős eltéréseket mutatnak a normál értékektől.

Jelenleg is folyó kutatások azt mutatják, hogy az anyagcsere zavarok nem feltétlenül egy adott ásványi anyag szintjének hiányából vagy feleslegéből erednek, sokkal inkább az ásványi anyagok közötti egyensúly felborulásából. Az ásványi anyagok közötti összetett kapcsolatrendszer miatt rendkívül fontos azok egyensúlyának vizsgálata. Az egyensúly kibillenésének felismerése lehetővé teszi a megfelelő kezelési mód kiválasztását, ami segít a biokémiai egyensúly helyreállításában.

MEGJEGYZÉS:

A Trace Elements kutatói által kifejlesztett "Táplálkozási Grafikon", melyet e jelentés első oldalain láthatunk, bemutatja a fontos tápanyagok közötti antagonisztikus viszonyokat. (a nyilak mutatják a felszívódásra és felhalmozódásra gyakorolt antagonisztikus hatást)

MAGAS KÁLCIUM/FOSZFOR (Ca/P) ARÁNY

A foszfor szinte minden anyagcsere reakcióban részt vesz. Amikor a hajban a foszfor szintje alacsony a kalciumhoz képest (lásd magas Ca/P arány), az gyakran a kalcium és foszfor anyagcseréjének zavaraira utal.

MAGAS NÁTRIUM/KÁLIUM (Na/K) ARÁNY

A nátrium szint magas a káliumhoz viszonyítva (lásd magas Na/K arány), ami relatív nátrium többletre utal. Ez az ásványi anyag profil, ha krónikus, a szervezetbe bevitt folyadék visszatartásához, raktározásához és ezáltal súlynövekedéshez vezethet. A fenti adatok alapján nincs szükség a nátriumbevitel csökkentésére, inkább a káliumbevitel arányának növelését javasoljuk a nátriumbeviteléhez viszonyítva.

MAGAS KÁLCIUM/KÁLIUM (Ca/K) ÉS A HYPOTHYROIDISM

Ha a kalcium szintje a káliumhoz viszonyítva túl magas, az gyakran utal a hipotireózisra (pajzsmirigy alulműködésre). A kalcium árt a kálium sejten belüli visszatartásának. Mivel a kálium szükséges ahhoz, hogy kellően érzékenyvé tegye a szöveteket a pajzsmirigyhormonok hatásaira, a magas Ca/K arány csökkent pajzsmirigyfunkciót és/vagy a toxinokra való csökkent sejtválaszt sugallhatja. Ha ez az egyensúlytalanság hosszabb ideig fennáll, az alábbi tünetek jelezhetik a pajzsmirigy problémáit:

- Fáradékonyság
- Depresszió
- Száraz bőr
- Túlsúlyra való hajlam
- Székrekedés
- Fázékonyság

ALACSONY NÁTRIUM/MAGNÉZIUM (Na/Mg) ARÁNY

Ez az arány a normál tartomány alatt van. A mellékvesekéreg alapvető szerepet játszik a nátrium visszatartásának és kiválasztásának szabályozásában. Tanulmányok azt is kimutatták, hogy a magnézium befolyásolja a kortikoszteroid-hormon választ és aktivitást, a csökkent mellékvese aktivitás pedig növeli a magnézium visszatartását. A nátrium-magnézium egyensúlytalansága csökkent mellékvese funkciót jelez, ami szerepet játszhat az alábbi tünetek kialakulásában:

- Fáradékonyság
- Székrekedés
- Száraz bőr
- Csökkent ellenállóképeség
- Allergiák (környezeti)
- Alacsony vérnyomás

MAGAS KÁLCIUM/MAGNÉZIUM (Ca/Mg) ARÁNY

A kalciumnak és a magnéziumnak mindig megfelelő egyensúlyban kell lennie egymással. Ha ez a normális egyensúly felborul, az egyik ásványi anyag dominánssá válik a másikkal szemben. Jelenleg a kalcium aránya túl magas a magnéziumhoz képest (lásd a magas Ca/Mg arányt), ami rendellenes kalcium-anyagcserét jelezhet, túlzott kalcium lerakódással a lágy szövetekbe. Ezen felül, annak elvére, hogy a magnéziumszint jelenleg határértéken belül található, a kalcium fokozott jelenléte elnyomhatja a magnézium funkcióját a szervezetben.

ÁSVÁNYI ANYAG ANYAGCSERE ÉS B6-VITAMIN PÓTLÁS

A B6-vitamin (piridoxin) hiánya vagy megnövekedett szükséglete változásokat okoz a kalcium és a magnézium anyagcseréjében, felhasználásában és egyensúlyában. B6-vitamin hiány esetén megnövekszik a kalcium raktározása és a magnézium kiválasztása. **A jelenlegi HTMA mintázat alapján növekedett B6-vitamin szükségletre utal.**

TOVÁBBI ARÁNYOK

Ez a szakaszban néhány olyan ásványi anyag közötti kapcsolatot is megemlítünk, amelyek nem jelennek meg grafikusán ebben a jelentésben, és amelyről eddig nem ejtettünk szót. Ez az információ további adatokat nyújthat az egészségügyi szolgáltató számára az egészségre gyakorolt potenciális hatások értékeléséhez.

MAGAS KÁLCIUM/NÁTRIUM ARÁNY (Ca/Na)

Az elvart tartomány a Ca/Na arány esetében 1,5-től 4,5/1-ig terjed, azonban a jelenlegi arány, 21,0, ami meghaladja ezt a tartományt. Tanulmányok kimutatták, hogy a kalcium raktározás növekedhet elégtelen vagy alacsony nátriumbevitel esetén, és alternatívaként a kalcium felhalmozódása csökkenthet megfelelő nátrium bevitellel vagy megnövekedett nátrium raktározás esetén.

ALACSONY KÁLIUM/KOBALT ARÁNY (K/Co)

A jelenlegi kálium-kobalt arány, 90,9, az elvart tartomány szintje alatt van, ami 3175-től 9510/1-ig terjed. Ez a magas kobalt szint és a alacsony kálium szint képest befolyásolni a sejtes kálium permeabilitást, csökkentve a kálium visszatartását, ami aztán az idegek polarizációjának zavarához vezethet.

TÁPLÁLKOZÁSI JAVASLATOK

Az alábbi táplálkozási javaslatokat számos tényező határozza meg: az egyéni ásványi anyag szintek, arányok és anyagcsere típus, valamint az egyes élelmiszerek tápértéke, beleértve a fehérjét, szénhidrátot, zsírt, a vitaminokat és ásványi anyagokat. Ezek alapján azt javasolhatjuk, hogy az érintett ételeket ideiglenesen kerülje vagy fokozza bevitelüket, az szervezet biokémiájának javítása érdekében.

LASSÚ ANYAGCSERE

Az étkezési szokások hozzájárulhatnak a lassú anyagcsere kialakulásához. Például az alacsony fehérje-, magas szénhidrát- és magas zsírfogyasztás, valamint a finomított cukrok és tejtermékek túlzottan lassítják az anyagcserét és az energia előállítását.

ÁLTALÁNOS TÁPLÁLKOZÁSI IRÁNYELVEK LASSÚ ANYAGCSERE ESETÉN

*** FOGYASSZON MAGAS FEHÉRJETARTALMÚ ÉTELEKET**

Sovány fehérjét ajánljuk, ami az egyes étkezések kalóriaértékének legalább 40%-át kell, hogy alkossa. Az ajánlott források közé tartoznak a halak, a szárnyasok és a sovány marhahús. További remek fehérjeforrások közé tartoznak a bab- és gabonakeverékek, valamint a tojás. A megnövekedett fehérjebevitel szükséges az anyagcsere sebességének és az energia előállításának növeléséhez.

*** NÖVELJE AZ ÉTKEZÉSEK GYAKORISÁGÁT**

Egyen napi többször kevesebbet. Ezt azért javasoljuk, hogy fenntartsa az energia előállításához szükséges tápanyagok szintjét, és csökkentse a vércukorszint ingadozását.

*** MÉRSÉKELJE A FINOMÍTOTT SZÉNHIDRÁTOK FOGYASZTÁSÁT**

A szénhidrát bevitel legfeljebb a napi összkalória bevitel 40%-a lehet. A teljes értékű szénhidrátoknak kiváló forrásai a teljes kiőrlésű termékek, a hüvelyesek és a gyökérzöldségek.

*** KERÜLJE A CUKROT ÉS FINOMÍTOTT SZÉNHIDRÁTOKAT**

Ide tartozik a fehér és barna cukor, a méz, a cukorka, a szénsavas italok, a sütemény, a péksütemény, az alkohol és a fehér kenyér.

*** KERÜLJE A MAGAS PURIN TARTALMÚ FEHÉRJÉKET**

A magas purintartalmú fehérjeforrások közé tartozik a máj, vese, szív, szardínia, makrél és lazac.

*** CSÖKKENTSE A ZSÍROK ÉS OLAJOK BEVITELÉT**

A zsírok és az olajok közé tartoznak a sült ételek, a tejszín, a vaj, a salátaöntetek, a majonéz stb. A zsírbevitel legfeljebb a napi összes kalória 20%-a lehet.

*** CSÖKKENTSE VAGY KERÜLJE EL A TEJET ÉS TEJTERMÉKEKET**

Például a sajt, joghurt, tejszín, stb. Ezeknek az ételeknek a fogyasztását magas zsír és kalcium tartalmuk miatt legfeljebb heti egy-két alkalomra kell csökkenteni.

*** CSÖKKENTSE A GYÜMÖLCSLEVEK BEVITELÉT**

Az újabb értékelésig kerülje a gyümölcslevek fogyasztását. Ide tartozik a narancslé, alma, szőlő és grapefruitlé. A zöldséglevek elfogadhatóak.

*** KERÜLJE A KÁLCIUMOT ÉS/VAGY D-VITAMINT TARTALMAZÓ ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐKET**

Kivéve egészségügyi szakember ellentétes javallata esetén.

ÉLELMISZER-ALLERGIÁK:

Néhány egyéni esetben bizonyos ételek maladaptív vagy "allergiaszerű" reakciót válthatnak ki, amit általában "élelmiszer allergiának" neveznek. Azoknak az ételeknek a fogyasztása, amelyekre érzékeny, a kimerültségtől vagy álmoságtól a bőrkiütésen át a migrénes fejfájásig és ízületi fájdalomig szinte bármilyen reakciókat okozhat.

Az élelmiszerekre való érzékenység kialakulhat a bio(kémiai) egyensúly felborulása miatt, amelyet a stressz, a szennyezés és a gyógyszerek tovább súlyosbíthatnak. A táplálkozási egyensúly kialakulásához vezethet továbbá az ételek változatosságának korlátozása, például csak egy kicsi/szűk élelmiszercsoport fogyasztása naponta. Gyakran előfordul, hogy az ember sóvárog az iránt az étel iránt, amire a legérzékenyebb, és lehet, hogy naponta többször is fogyasztja ugyanazt az ételt vagy ételcsoportot.

A következő szakasz olyan élelmiszereket tartalmaz, amelyeket ajánlott kerülni. Ezeket az ételeket potenciális "allergia ételeknek" vagy olyan ételeknek kell tekinteni, amelyek gátolhatják a gyors és hatékony reakciót. Ezeknek az ételeknek a fogyasztását négy napig teljesen kerülni kell. Ezt követően a terápia során ezeket az ételeket legfeljebb hetente 1-2-szer szabadna fogyasztani.

AZOK AZ ÉLELMISZEREK, AMELYEK HATÁSSAL LEHETNEK A PAJZSMIRIGY TEVÉKENYSÉGÉRE:

Az alábbi élelmiszerek listája azokhoz az ételekhez tartozik, amelyekről ismert, hogy csökkentik a pajzsmirigy aktivitását, ha jelentős mennyiségben fogyasztják. Ha egy alulműködő állapot áll fenn, a túlzott fogyasztás hozzájárulhat a hypothyreosis tüneteinek, mint például a fáradtság, hidegrázás, depresszió, súlygyarapodás, száraz bőr és haj, valamint székrekedés.

A következő élelmiszerek fogyasztását ajánlott jelentősen csökkenteni az újabb értékelésig:

Káposzta, Kelkáposzta, Repkény, Fehér retek, Coleslaw saláta, Fluoridok, Savanyú káposzta, Torma, Szójabab, Klórozott víz, Mustár, Diófélék

KÁLCIUM/FOSZFOR EGYENSÚLYHIÁNY:

Javasoljuk, hogy a következő élelmiszereket csökkentse az újabb értékelésig, mert ezek jelenleg hozzájárulhatnak a Ca/P egyensúly további zavarához és a kalcium felhalmozódásához a lágy szövetekben:

Svájci sajt, Kelkáposzta levelek, Joghurt, Monterey sajt, Mozzarella sajt, Brokkoli, Sütőpor, Diófélék (mogyoró), Kelp (barna hínár), Karobpor, Szardínia

A KÖVETKEZŐ ÉLELMISZEREKET KERÜLNI KELL AZ ÚJABB ÉRTÉKELÉSIG:

Szardínia, Gombák, Hering, Szardínia, Dúsított tej

KERÜLJE A DIÉTÁS ZSÍROKAT ÉS OLAJOKAT, HA KEZELŐORVOSA MÁSHOGY NEM RENDELKEZIK:

A zsírok kezelése nehéz egy csökkent anyagcsere állapotban, és hozzájárulhatnak az anyagcsere sebesség további csökkenéséhez.

Javasoljuk, hogy az összes magas diétás zsír- és olajforrást kerülje el az újabb értékelésig:

Salátaöntetek, Sajt (a legtöbb), Tejszín, Vaj, Diófélék (mogyoró), Diófélék (dió), Margarin, Sertéshús, Virsli, Tej, Szalámi, Földimogyoróvaj, Bolognai kolbász, Sertéshús, hurkák, Kukorica Chips, Mandula, Szalonna, Párizsi, kolbász, Kacsa, Liba, Avokádó, Májás kolbász, Kakaópor, Földimogyoró, Szardínia (konzervált), Tonhal (olajban konzervált), Avokádóolaj, Májás kolbász, Kókuszolaj

MAGAS KÁLIUMTARTALMÚ ÉLELMISZEREK:

Az alábbi élelmiszereket növelheti az étrendben az újabb értékelésig. Ezek az élelmiszerek, amelyek a kalciumhoz és nátriumhoz viszonyítva magyar kálium tartalommal rendelkeznek, segítenek kielégíteni a kálium szükségleteket:

Narancsok, Spárga, Datolyaszilva, Kéregkagyló, Aszalt szilva, Paradicsom, Casaba dinnye, Rebarbara, Mázaszín, Zöld mazsola, Borsó, Lencse, Sárgabarack, Répalevelek, Csirke, Marhahús (sovány), Harcsa, Alma, Sárgadinnye, Banánok, Répák, Tojásfehérje, Tökfélék, Pulyka, Csuka (sütve), Feketeribizli, Kelbimbó, Lima bab, Mangold

B1-VITAMIN ÉS PAJZSMIRIGY HORMON:

Az alábbi, B1-vitamint tartalmazó élelmiszereket növelheti az étrendben az újabb értékelésig. A B1-vitamin kapcsolatba hozható a pajzsmirigyhormon (tiroxin) hatékonyságának növelésével az anyagcsere során:

Búzacsíra, Rizshéj, Pinto bab, Homár, Sügér (sütve)

MAGAS FITINSAVTARTALOMMAL RENDELKEZŐ ÉLELMISZEREK:

Ezen élelmiszerek fogyasztása jelenleg növelhető az étrendben, mivel magas mennyiségű fitinsavat tartalmaznak. A fitinsavak hozzájárulnak a túlzott inzulin kibocsátás csökkentéséhez, így segítenek elkerülni az alacsony vércukorszint (hipoglikémia) kialakulását. Ezeknek az élelmiszereknek a fogyasztása nem haladhatja meg a fehérje-szénhidrát arányt és elegendő fehérjével együtt kell fogyasztani őket: *Zabkása, Eper, Rozskenyér, Búzacsíra, Barna rizs, Szeder, Teljes kiőrlésű rozskeksz*

MAGAS METIONIN TARTALAMZÓ ÉLELMISZEREK:

Az alábbi élelmiszerek gazdag forrásai az esszenciális aminosavnak, a metioninnak, amely kénellátást biztosít a sejtek számára az enzimek aktiválásához és az energia anyagcseréhez. A kén szerepet játszik a méregtelenítési folyamatban is. A toxikus anyagok kénrel kombinálva átalakulnak nem toxikus formába, majd kiürülnek a szervezetből. Az alábbi élelmiszereket bőségesen fogyaszthatja a terápia során:

Főtt csuka, Makréla, Pisztráng, Rövid borda, Tőkehal, Sügér, Pulyka, bélszín, Lepényhal, Tökmag, (Steak)

AZ EMLÍTETT ÉLELMISZEREK LISTÁJA SZINTÉN MAGAS GLUTAMINSAV- ÉS ASZPARTÁMSAV TARTALOMMAL RENDELKEZIK.

Ezek az aminosav fehérjék hozzájárulnak a szövetek lúgosságának javításához.

FONTOS MEGJEGYZÉS:

Ez az elemzés csak néhány élelmiszert sorol fel, amelyeket érdemes elkerülni vagy amelyek mennyiségét érdemes növelni az étrendben. A fent nem említett élelmiszerek, mértékkel tovább fogyaszthatók, hacsak kezelőorvosa mást nem javasol. Bizonyos esetekben egy-egy élelmiszer az ajánlásban megjelenhet egyszerre kerülendő és ajánlottként is, ilyen esetben az adott élelmiszer elkerülését javasoljuk.

DIÉTÁS ÖSSZEFOGLALÓ OLDAL

Ez a rövid összefoglaló oldal a HTMA jelentéstől külön is felhasználható étrendi útmutatóként. Ez kizárólag egy összefoglaló oldal, a jelentés "Táplálkozási javaslatok" részében található részletesebb információk arról, hogy egy adott élelmiszer miért került a "Kerülendő élelmiszerek" vagy "Növelhető élelmiszerek" sorába. Azok az ételeknek, amelyek nincsenek az alábbiakban felsorolva, a továbbiakban mértéktartó fogyasztása elfogadható, hacsak a kezelőorvos mást nem javasol.

A KÖVETKEZŐ ÉRTÉKELÉSIG KERÜLENDŐ Élelmiszerek

Alkohol, Mandula, Almalé, Avokádó olaj, Avokádó, Szalonna, Bolognai, Kolbász, kenyér, Brokkoli, Vaj, Káposzta, Torták, Cukorka, Sajt - Minden fajta, Kakaó, Kókuszolaj, Coleslaw saláta, Kukorica chips, Tejszín, Kacsa, Dulce (alga), Liba, Szőlőlé, Grapefruitlé, Szív, Mogyoró, Dió, Hering, Méz, Torma, Kelkáposzta, Kagyló, Kolbász, Máj, Májpástétom, Makréla, Margarin, Tej, Gomba, Mustármag, Mogyoróvaj, Földimogyoró, Sertéshús, Kolbász, Répa, Salátamártás, Szalámi, Szardínia, Szardínia konzerv, Kóla, Szója-liszt, Cukor, Tonhal konzerv, Répa, Dió, Élesztő, Joghurt

AZ ÉTRENDEN NÖVELHETŐ ÉLELMISZEREK

Almák, Sárgabarack, Articsóka, Spárga, Banán, Csuka, Zöldbab, Lencse, Pinto bab, Marhahús, Húspogácsa, Céklalevél, Répa, Szeder, Brazil dió, Rozskenyér, Búzakenyér, Kelbimbó, Görögdinnye, Kasaba, Szürkeharcsa, Zeller, Mangold csirke, Csirke (sütve) Tőkehal, Kukoricakenyér, Rozskenyér, Uborka, Ribizli, Datolya, Tojás, Tojásfehérje, Hal, grillezett lazac, Teljes kiőrlésű gabonák, Sonka, Hüvelyesek, Lencse, Homár, Zabkása, Narancsok, Szürkeharcsa, Grillezett Sügér, Szilva, Sütőtök, Magvak, Mazsola, Rebarbara, Ribs Rizs, Korpa, Barna rizs, Kagylók, Fogóharcsa, Steak, Szűz steak, Eper, Nyúl, Nyári tök, Kardhal, Paradicsom, Pisztráng, Tonhal, Pulyka, Zöldség leve, Árpa, Csíra, Pulyka, Búzacsíra, Búza - Teljes kiőrlés

IDEGRENDSZERI AKTIVITÁS

A lassú anyagcsere típusnál általában az alább felsorolt endokrin és központi idegrendszeri aktivitásokat tapasztaljuk. Azonban azokban az esetekben, amikor hormonpótló kezelésre kerül sor, például pajzsmirigy, inzulin, mellékvese szteroidok (gyulladáscsökkentő gyógyszerek) stb., valamint endokrin-antagonisták és az endokrin mirigyek sebészeti eltávolítása jelentősen befolyásolhatja a szöveti ásványi anyag mintázatokat. Ezekben az esetekben előfordulhat, hogy a hormonális állapotról szóló jelentés nem reprezentálja a hormonháztartás állapotát. Ebben az esetben a pontos eredmény érdekében további klinikai vizsgálatokra lehet szükség és a páciens anamnéziséét is figyelembe kell venni.

Para-Szimpatikus Idegrendszer Dominancia:

- Pajzsmirigy aktivitás növekedése
- Szöveti lúgosság
- Pajzsmirigy aktivitás csökkenése
- Hasnyálmirigy aktivitás növekedése
- Hypochlorhydria (gyomorsavhiány)
- Mellékvesevelő elégtelenség

Fizikai jellemzők közé tartozhatnak:

- Fáradtság
- Orthosztatisz hipotenzio (álló helyzetből származó alacsony vérnyomás)
- Alacsony testhőmérséklet
- Körte alakú testfelépítés
- Alacsony vérnyomás
- Hideg végtagok

Minden anyagcsere típusnak több alcsoportja van, amelyek #1-től #4-ig terjednek. Ezeket figyelembe veszik a táplálék- és étrend-kiegészítő ajánlások kialakításakor. Hogy milyen mértékben jelennek meg a páciensnél az adott anyagcsere-jellegzetességek, az függ az ásványi anyagok mennyiségétől és attól, hogy milyen hosszán állnak fenn a szervezetben az egyes ásványi anyag mintázatokat.

ÚJRAÉRTÉKELÉS

Egy újraértékelés javasolt a program elkezdése után három hónappal. Ha jelentős tüneti változások következnek be (más okokból, mint a toxikus fémek eltávolítása), akkor érdemes ennél korábban új tesztet kérni.

TRENDEK - LEHETSÉGES EGÉSZSÉGÜGYI PROBLÉMÁK ELEMZÉSE

A rendelkezésre álló információk alapján a felsorolt tendenciák nem feltétlenül okoznak tüneteket a páciensnél. Minden trend kutatáson alapul, ideértve a statisztikai és klinikai megfigyeléseket is. Fontos tisztázni, hogy ez a trendelemzés kifejezetten a kezelőorvos tájékoztatására szolgál, és önmagában nem tekinthető egyértelmű egészségügyi szakvéleménynek.

FONTOS MEGJEGYZÉS

Fontos hangsúlyozni, hogy ezek a tendenciák potenciális egészségügyi állapotokat jeleznek. A valóságban minden tendencia előfordulásának valószínűsége az adott ásványi anyag egyensúlyának állapotától függ és attól, hogy ez az állapot milyen hosszán áll fenn. Mivel az elemzés nem tudja meghatározni az egyensúlyhiány mértékét vagy időtartamát, a trendelemzés csak egy útmutatóként szolgál a kezelőorvos számára a lehetséges megnyilvánulásokról, amik az egyensúlyhiány tartós fennállása esetén várhatóak.

Ne feledkezzünk meg az egészségügyi szakemberek további vizsgálatainak és klinikai értékelésének fontosságáról annak érdekében, hogy mélyebben megértsék és megfelelően kezeljék az esetleges egészségügyi problémákat.

TENDENCY	1	2	3	4	5	6	7	8
ANEMIA	██████████							
BRADYCARDIA	██							
DEPRESSION	██							
FATIGUE	██							
HYPOADRENIA	██████████							
HYPOGLYCEMIA	██████████							
HYPOTHYROID	██████████							

LEHETSÉGES BETEGSÉGEK

VÉRSZEGÉNYSÉG ÉS KOBALT:

A magas kobalt szint egyértelműen ellentétben áll a vassal. Ezért a magas szöveti kobalt vagy alacsony vas/kobalt arány vérszegénységre utalhat.

SZÍVRITMUSZAVAR:

A kalcium-magnézium egyensúly felborulása szívritmuszavarokhoz vezethet, például aritmia, bradikardia vagy tachycardia. Különösen igaz ez, ha a kálium anyagcseréjében áll be zavar.

DEPRESSZIÓ ÉS HIPOTIREÓZIS:

A kalcium emelkedése a káliumhoz képest összefüggésbe hozható a pajzsmirigy alulműködéssel. A depresszió gyakran jelentkezik a pajzsmirigy alulműködéssel együtt.

FÁRADTSÁG:

A magas kalcium-kálium arány kapcsolódik a pajzsmirigy alulműködéshez. A fáradtság gyakori panasz pajzsmirigy alulműködés esetén.

HYPOADRENIA - A mellékvese alulműködése:

A nátrium és kálium alacsony szintje a kalciumhoz és magnéziumhoz képest a mellékvese elégtelenséggel van összefüggésben. Ez alacsony vérnyomást, ortosztatikus hipotóniát, ájulást és fáradtságot eredményezhet.

HIPOGLIKÉMIA ÉS LASSÚ ANYAGCSERE:

A lassú anyagcserével rendelkezők hajlamosak a hipoglikémiára. Ennek oka az inzulin felszabadulásával ösztönzött glükóz által kiváltott megnövekedett glikogén raktározás. A mellékvese elégtelenség és az alacsony pajzsmirigy funkció súlyosbíthatja a problémát.

A hipoglikémia a lassú anyagcserével rendelkezőknél további tényezőknek is betudható, mint például a finomított szénhidrátok vagy cukor fogyasztása. Tejtermékek, gyümölcslevek és zsírban gazdag ételek is okozhatnak hipoglikémiás tüneteket.

HYPOTHYREOSIS:

A kalcium magas szintje a káliumhoz képest a pajzsmirigy alulműködésre való hajlamra utal. Kimutatták, hogy a magas TSH (még akkor is, ha a vérkeringésben a T3 és T4 értékek normálisak) a hypothyreosis korai jele.

ELLENJAVALLATOK

- MILYEN ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐKET NE FOGYASSZUNK

Azt javasoljuk, hogy kerülje további táplálék-kiegészítők és/vagy az alábbi tápanyagok és élelmiszer-helyettesítők (amennyiben vannak ilyenek) fogyasztását az újraértékelésig.

B12 - VITAMIN

Mind a B12-vitamin, mind annak összetevői, például a kobalt, megzavarhatják a pajzsmirigy működését és felboríthatják a nátrium/kálium egyensúlyt. Ezért a B12-vitamint ajánlott kerülni, különösen akkor, ha a páciens hypothyreosist tapasztal vagy pajzsmirigyvédőt szed.

D - VITAMIN

A D-vitamin és a PABA ismertek arról, hogy megzavarhatják a pajzsmirigy működését, valamint növelik a kalcium felszívódást és visszatartást. A túlzott D-vitamin bevitel hozzájárulhat a kálium veszteséshoz és gátolhatja a pajzsmirigy működését. A páciensnek ajánlott kerülnie a felesleges D-vitamin és PABA forrásokat, különösen, ha pajzsmirigy-alulműködés áll fenn.

BÓR

A bőr ösztrogénszerű hatással növeli a kalcium visszatartását. Jelenleg nem ajánlott bőr tartalmú étrend-kiegészítőt szedni, amíg a biokémiai eredmények nem javulnak.

A KOBALTOT TARTALMAZÓ GYÓGYNÖVÉNYEK:

Néhány gyógynövény magas kobalt tartalmú, és jelentős forrása lehet a táplálékkiegészítő kobaltnak. Jelenleg javasoljuk, hogy a következő gyógynövényeket ne fogyassza tovább, ha jelenleg étrend-kiegészítő formában szedi:

Aranygyökér, Lucerna, Fekete nadálytő, Kamilla, Csúszós kőris

TIMUSZ (LEBÉDYGUMÓ)

A timusz gátló hatást gyakorol a mellékvesére. Amíg a mellékvese elégtelenségre utaló jelek fennállnak, kerülni kell a timusz fogyasztását.

TŐKEHALMÁJ OLAJ

A tőkehal máj olaj negatívan befolyásolhatja az anyagcsere sebességét, ami fokozott fáradtsághoz és depresszióhoz vezethet. Javasoljuk, hogy a kerülje a tőkehal máj olajat, amíg a biokémiai eredmények nem javulnak.

A kiegészítő anyagban segítünk további ajánlással a MÉREGTELENÍTŐ ÉTREND ÉS ÉLETMÓD részben, ahol általános és specifikus ajánlást is adunk. A szervezetben lévő egyensúly megteremtése és megőrzése érdekében kizárólag komplex életmód szabályzással lehet eredményeket elérni. A kibillent egyensúly visszaállítása minimum 90 vagy 120 nap, ennél rövidebb idő alatt nem lehet változást elérni. A nehézfém terhelések esetén a méregtelenítő kúra idő előtti megszakítása káros hatással lehet a szervezet számára.

Az alábbi JELENTÉS nem tekinthető DIAGNOSZTIKAI JELENTÉSNEK, sokkal INKÁBB EGY elemzésnek, AMELY TOVÁBBI INFORMÁCIÓ FORRÁSKÉNT SZOLGÁLHAT, nem helyettesíti a kezelőorvos által ajánlott vizsgálatokat és gyógykezeléseket.

A teszteredményeket engedéllyel rendelkező klinikai laboratórium állította ki, a törvény- és a Trace Elements, Inc. által meghatározott protokollnak és szabványoknak megfelelő analitikai eljárásokat alkalmazva. Az eredmények értelmezése David L. Watts, Ph.D. kutatásai alapján történik.