

LABORATÓRIUMI SZÁM: 1903885

PROFIL SZÁM: 2

MINTA TÍPUSA: FEJBŐR

PÁCIENS: RÁCZ KATALIN

ÉLETKOR: 19

NEM: NŐ

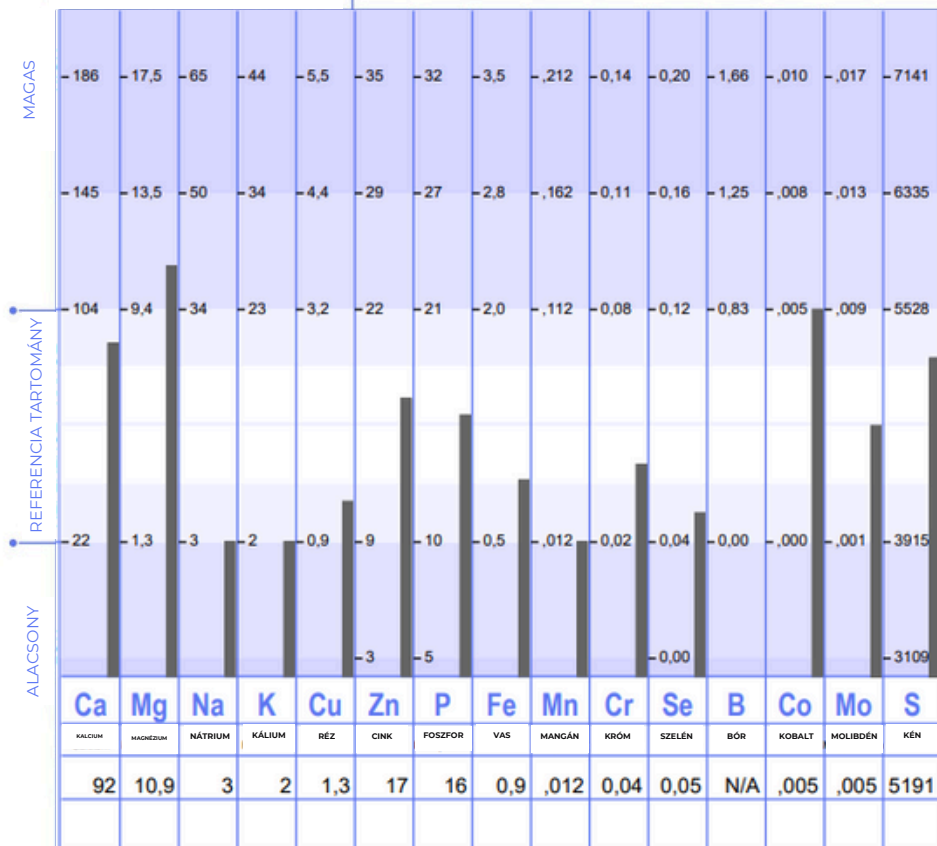
METABOLIKUS TÍPUS: LASSÚ 1

BEKÜLDŐ: OXYGENI HAIR KFT.

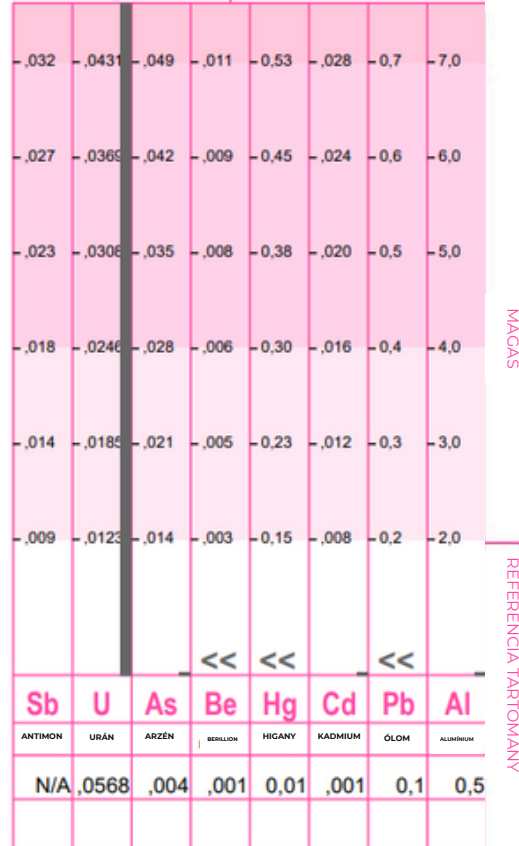
FIÓKSZÁM:

11965

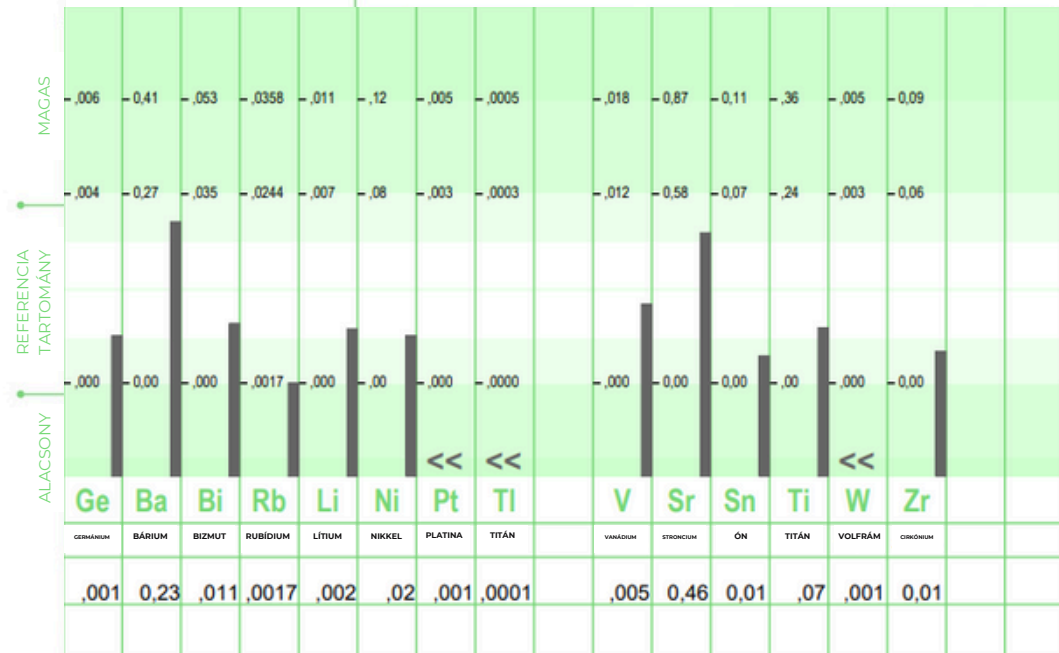
TESTÉPÍTŐ ELEMÉK



MÉREGANYAGOK



TOVÁBBI ELEMÉK



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

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

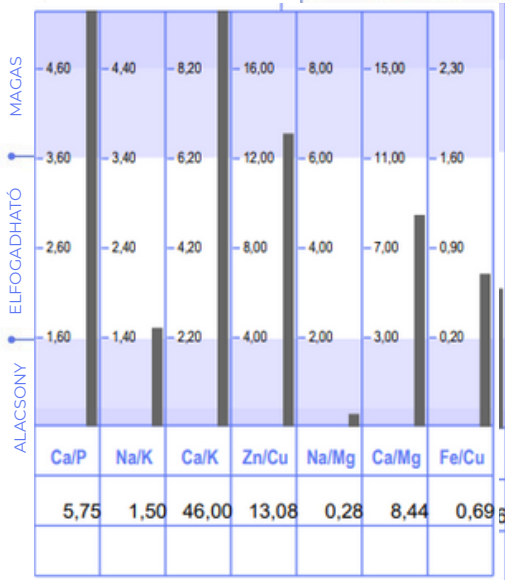
"N/A": Jelenleg nem elérhető

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

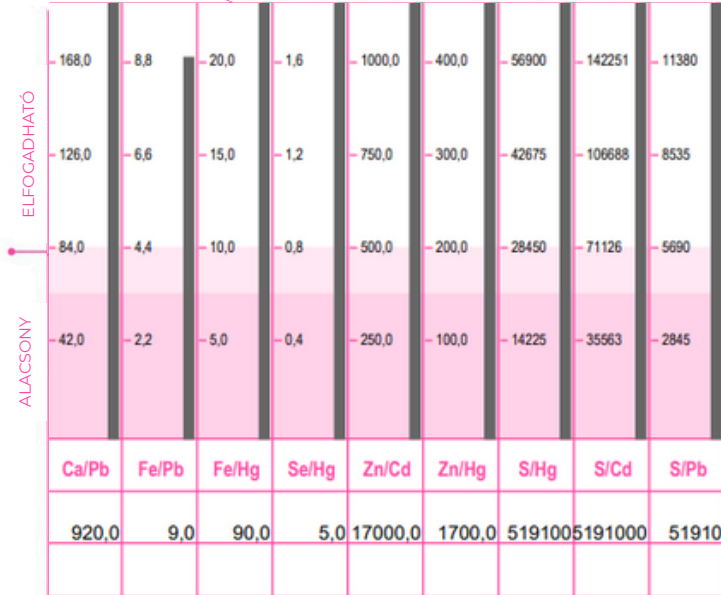
A laboratóriumi elemzést a Trace Elements, Inc. végezte, egy H.H.S. engedéllyel rendelkező klinikai laboratóriumban.Szám: 45 D0481787, Laboratóriumi Igazgató: T. Flowers-Moore, Ph.D.

2024.11.22.
JELENLEGI TESZT EREDMÉNYEK
KORÁBBI TESZT EREDMÉNYEK

FONTOS ARÁNYOK



MÉREGANYAG ARÁNYOK



TOVÁBBI ARÁNYOK

ARÁNYOK	SZÁMÍTOTT ÉRTÉK		ELVÁRT
	JELENLEGI	KORÁBBI	
Ca/Sr	200,0		263/1
Cr/V	8,0		8/1
Cu/Mo	260,0		356/1
Fe/Co	180,0		615/1
K/Co	400,0		6350/1
K/Li	1000,0		6350/1
Mg/B	N/A		21/1
Si/Cu	3993,1		2668/1
Se/Tl	500,0		370/1
Se/Sn	5,0		3,2/1
Zn/Sn	1700,0		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 szervezetben.
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 arálynak 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 kapcsolata, amelyek közvetlen hatással lehetnek az anyagcserére.

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 céllal gyűjtik. Ezen információkat arra használják, hogy segítsék a kezelőorvost az egészségre gyakorolt hatások értékelésében.

REFERENCIA TARTOMÁNYOK

A referencia tartományokat útmutatóként 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, EREDMÉNYEK

TESTÉPÍTŐ ELEMEEK

Ezen, az első oldalon található 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 teszteredmény, amely a fentebbi, piros területbe esik, statisztikailag jelentősnek tekinthető, de nem feltétlenül hordoz klinikai jelentőséget. A pontos klinikai eredmények eléréséhez további vizsgálatok 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. További tanulmányok segítenek feltárni szerepüket, kölcsönhatásaikat, megfelelő terápiás alkalmazásukat és kezelési lehetőségeiket.

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.

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 hatása alapján történik. Ezek a mirigyek szabályozzák a tápanyagok felszívódását, kiválasztását, az anyagcsere során való hasznosulását és beépülését a test szöveteibe: a bőrbe, szövetekbe, 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.

ÁSVÁNYI ANYAG SZINTEK ÉS EGYÉB ELEMELK

Az elemzés ezen szakasza azokat az ásványi anyag szinteket tárgyalja, amelyek mérsékelt vagy jelentős eltérést mutatnak a normálistól. Az egyes grafikonrészek világoskék és világoszöld területei az egyes elemek referenciaértékeit jelzik, egészséges egyének végzett statisztikai elemzés alapján. A következő szakasz azonban klinikai adatokon alapul; ezért a referencia-intervallumon mérsékeltén kívül eső elemeket nem minden esetben kommentáljuk, kivéve, ha az klinikailag szignifikánsnak bizonyul.

MEGJEGYZÉS:

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.

SAVTERMELÉS ÉS FEHÉRJEEMÉSZTÉS

Az Ön ásványi anyag profilja tükrözheti a sósav (HCL) termelésének hiányát, ami a eredményezheti a nem megfelelő fehérje emésztést. A sósav szükséges a táplálékkal bevitt fehérje megemésztéséhez, valamint hasznosításához. Az olyan tünetek, mint például a puffadás és székrekedés megfigyelhetők HCL-hiány esetén, különösen magas fehérjetartalmú étkezések után.

MAGAS MAGNÉZIUM (Mg) SZINT

A magnézium alapvető fontosságú az izomlazítás, a fehérjeszintézis, az idegi ingerlékenység és az energia termelése szempontjából sejtszinten. Azonban, ha a magnézium szintje túl magas, az hozzájárulhat a következőkhöz: fáradtság, depresszió, álmoság, csökkent szellemi éberség.

TÉNYEZŐK, AMELYEK MAGAS SZÖVETI MAGNÉZIUMSZINTHEZ VEZETHETNEK

Néhány tényező, amely hozzájárulhat a megemelkedett magnéziumszinthez (az esetleges túlzott magnéziumbevitel mellett): alacsony fehérjebevitel, B6-vitamin-hiány, E-vitamin-hiány, emelkedett szöveti kalcium, alacsony mellékvese-aktivitás, alacsony pajzsmirigy-működés.

TÁPLÉKKAL 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)

ALACSONY NÁTRIUM/MAGNÉZIUM (Na/Mg) ARÁNY

Ez az arány a normál tartomány alatt van. A mellékvesék alapvető szerepet játszanak a nátrium visszatartásának és kiválasztásának szabályozásában. Tanulmányok azt is kimutatták, hogy a magnézium befolyásolja a mellékvese kéreg aktivitását és választ, és a csökkent mellékvese-aktivitás fokozott magnézium-visszatartáshoz vezet. A nátrium-magnézium profil csökkent mellékvesekéreg-funkcióra utal. Az alábbi kapcsolódó tünetek figyelhetők meg:

Fáradtság, székrekedés, száraz bőr, csökkent ellenállóképesség, allergiák (ökológiai), alacsony vérnyomás.

MAGAS KALCIUM/FOSZFOR (Ca/P) ARÁNY

A foszfor szinte minden anyagcsere-folyamatban részt vesz. Ha a foszfor alacsony szintje figyelhető meg a hajban a szöveti kalciumhoz viszonyítva (lásd: magas Ca/P arány), az gyakran a kalcium- és foszfor-metabolizmus rendellenességét tükrözi.

MAGAS CINK/RÉZ (Zn/Cu) ARÁNY

A cink szintje magas a szöveti réz állapotához képest. A cink és a réz az ösztrogénnek a progeszteronhoz viszonyított szintjével hozható összefüggésbe, ez az ásványi anyag egyensúlyhiány hormonális egyensúlyhiányt tükröz. Ha az egyensúlyhiány súlyos és krónikus, a menstruáció elmaradását (amenorrea) és/vagy a következő tüneteket eredményezheti:

-Fokozott fertőzések

-Zsíros bőr

-Túl rövid menstruációs ciklus

MAGAS KALCIUM/KÁLIUM (Ca/K) ARÁNY ÉS A PAJZSMIRIGY ALULMŰKÖDÉS

A káliumhoz viszonyított magas kalciumszint gyakran jelzi a pajzsmirigy alulműködésre való hajlamot. Az ásványi kalcium antagonizálja a kálium sejten belüli visszatartását. Mivel a kálium szükséges ahhoz, hogy a szöveteket érzékenyvé tegye a pajzsmirigyhormonok hatásaira, a magas Ca/K-arány csökkent pajzsmirigy működésre és/vagy a tiroxinra adott sejtválaszra utal. Ha ez az egyensúlyhiány hosszabb ideje fennáll, a következő, alacsony pajzsmirigy működéssel összefüggő tünetek jelentkezhetnek.

Fáradtság

Depresszió

Száraz bőr

Túlsúly

Székrekedés

Hidegérzékenység

A TOXIKUS FÉMEK ARÁNYAI

A TOXIKUS FÉMEK ARÁNYA JELENLEG AZ ELFOGADHATÓ TARTOMÁNYON BELÜL VAN.

A TOXIKUS FÉMEK SZINTJE

A hajszálakat a Környezetvédelmi Ügynökség a toxikus fémek szintjének meghatározásához használt szövetek egyikeként használja a kitétség meghatározásához. Az EPA 1980-as jelentése szerint az emberi haj hatékonyan használható a legmagasabb prioritású mérgező fémek biológiai monitorozására. Ez a jelentés megerősítette más tanulmányok megállapításait, amelyek arra a következtetésre jutottak, hogy az emberi haj megfelelőbb szövet lehet, mint a vér vagy a vizelet bizonyos fémnyomok közösségi kitétségének tanulmányozására.

Előfordulhat, hogy egy nehézfém emelkedett szintet mutat jelentésünkben, annak ellenére, hogy környezeti expozíció nem állapítható meg. Ez nem szokatlan, mivel a kitétség évekként korábban keletkezhetett. Ezenkívül a kutatások azt találták, hogy a nehézfémeket a magzat örökölheti a terhesség alatt. A nehézfémek a kezdeti expozíciót követően évekként megtalálhatók a szervezetben, és az eltávolítás megkezdéséig a testszövetekben maradnak. Például a kadmium felezési ideje egyes szövetekben tíz és harminc év között lehet.

URÁN (U) TERHELÉS

Az urán természetes módon megtalálható a környezetben (levegőben, vízben, élelmiszerben és talajban). Noha enyhén radioaktív elem, radioaktív tulajdonságai meglehetősen enyhék, ezért nem tekinthetők egészségügyi kockázatnak az urán dúsított, iparilag feldolgozott formájához képest, amelyet általában nukleáris anyagokkal és fegyverekkel társítanak. Fontos azonban megjegyezni, hogy ez az urán mérés nem jelzi az urán dúsított és nagymértékben radioaktív formájának vagy felhalmozódásának valódi kitétséget.

AZ URÁN NÉHÁNY FORRÁSA

Leggyakrabban olyan területeken élő embereknél észlelhető megemelkedett urán szint a hajban, ahol ennek az elemnek a természetes koncentrációja magas. Különösen a gránittal és sziklás talajjal rendelkező földrajzi régiókban jellemző a magasabb urán szint - az ország más területeihez képest. A magas urántartalmú talajban és a talajvízben természetesen gyökérzöldségek szintén gyakori források. További potenciális urán forrás a kerámia, a színes üvegek, az izzók, a fényképezési vegyszerek, a széntüzelő üzemek és a bányászati területek. Az urán mennyisége magasabb a mezőgazdasági területeken is, a nagyobb mennyiségű természetes uránt tartalmazó foszfátműtrágyák használata miatt. Bár az urán szintje az átlaghoz képest magas, ez nem tekinthető klinikailag jelentősnek, mivel a hajban lévő toxicitási szinteket még nem határozták meg. Az urán azonban más elemekkel együtt fordul elő, amelyek egészségügyi kockázatot jelenthetnek. A múltban például kimutatták, hogy olyan egyének esetében emelkedett meg az uránszint a hajban, akik otthonában radongázt találtak.

MEGJEGYZÉS:

Idővel a kitétség csökkenése és a táplálkozási állapot javulása elősegíti ennek az elemnek a mobilizálását és kiválasztását.

TOXIKUS FÉMEK VISSZATARTÁSA ÉS TÁPLÁLTSÁGI ÁLLAPOT:

Minden egyén folyamatosan ki van téve nehézfém forrásoknak. Azonban a fő tényező, amely hozzájárul ezeknek a fémeknek a szervezetben való felszívódásához és visszatartásához, az egyén saját táplálkozási állapota. Például az ólom felhalmozódása ellen ható tápanyagok hiánya lehetővé teszi a szöveti ólomszint emelkedését. Ez a felhalmozódás akkor is előfordulhat, ha minimális az ólomnak való kitétség. Ezért a táplálkozási állapot javítása segíthet csökkenteni a mérgező fémterhelést, valamint csökkenteni a káros hatásokat, amelyeket a mérgező fémek felhalmozódása okozhat a szervezetben.

MEGJEGYZÉS:

A mérgező fémeknek való kitétség miatt a páciens vérvizsgálata mutathat a jelenlegitől eltérő szintet. Ez a szervezet védekező reakciójának köszönhető, amelyben a mérgező fémeknek való kitétséget követően az elem kiválik a vérből, és különféle más szövetekben raktározódik. Ezért, ha az expozíció nem folyamatos vagy krónikus, előfordulhat, hogy a vérben nincs megemelkedett szint.

EGYÉNI 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 ételleket 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.

* 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 TEJ 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.

* 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, makréla és lazac.

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

Kivéve egészségügyi szakember ellentétes javallata esetén.

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.

ÉTELALLERGIÁK

Bizonyos ételek maladaptív vagy „allergiaszerű” reakciót válthatnak ki, amelyeket gyakran „ételallergiának” neveznek. Az érzékenységet kiváltó ételek fogyasztása különböző reakciókat idézhet elő, amelyek a következők lehetnek: kimerültség, álmoság, bőrkiütések, migrénes fejfájás vagy ízületi fájdalmak.

Az ételekre való érzékenység kialakulhat biokémiai (táplálkozási) egyensúlyhiány miatt, amelyet stressz, szennyezés és gyógyszerek tovább súlyosbíthatnak. A táplálkozási egyensúlyhiányt fokozhatja az étrend változatosságának korlátozása, például ha valaki naponta csak egy kis csoportnyi ételt fogyaszt. Gyakran előfordul, hogy az ember sóvárog azok után az ételek után, amelyekre a legérzékenyebb, és naponta többször is fogyaszthatja ugyanazt az ételt vagy ételcsoportot.

A következő szakasz olyan ételeket tartalmazhat, amelyeket kerülni javasolt. Ezeket az ételeket potenciális „allergén ételeknek” vagy a gyors és hatékony terápiás választ akadályozó ételeknek kell tekinteni. Ezek fogyasztását négy napig teljesen kerülni kell. Ezután a terápia során legfeljebb háromnaponta egyszer fogyaszthatók.

ÉLELMISZEREK, AMELYEK BEFOLYÁSOLHATJÁK A PAJZSMIRIGY MŰKÖDÉSÉT

Az alábbi élelmiszerek csökkentik a pajzsmirigy aktivitását. A túlzott fogyasztás hozzájárulhat a pajzsmirigy alulműködéssel kapcsolatos tünetekhez, mint pl. fáradtság, hidegérzékenység, depresszió, súlygyarapodás, száraz bőr és haj, székrekedés.

A következő élelmiszerek fogyasztását jelentősen csökkenteni kell a következő vizsgálatig: káposzta, kelkáposzta, karórépa, fehér tarlórépa, káposztasaláta, fluoridtartalmú ételek, savanyú káposzta, torma, szója, klórozott víz, mustár, dió.

KALCIUM/FOSZFOR EGYENSÚLYHIÁNY

Javasolt, hogy a következő ételek fogyasztását csökkentsék a következő értékelésig. Ezek az ételek jelenleg hozzájárulhatnak a Ca/P egyensúly további zavaraihoz, illetve a kalcium felhalmozódásához a lágy szövetekben: ementáli sajt, fehérrepa zöldje, joghurt, kelkáposzta, Monterey sajt, mogyoró, mozzarella sajt, tengeri moszat (kelp), brokkoli, karobpor, sütőpor, szardínia.

KERÜLJE A ZSÍROKAT ÉS OLAJOKAT, HACSAK EGY EGÉSZSÉGÜGYI SZAKEMBER MÁSKÉPP NEM RENDELKEZIK

A zsírok feldolgozása nehézséget okozhat csökkent anyagcsere-állapotban, és tovább csökkentheti az anyagcsere sebességét. Ezért javasolt, hogy minden magas zsírtartalmú és olajos ételt kerüljenek a következő értékelésig.

Salátaöntetek, sajtok (többsége), tejszín, vaj, mogyoró, dió, margarin, sertéshús, bockwurst, tej, szalámi, mogyoróvaj, bologna, sertéshús kolbász, kukoricaszírom, mandula, szalonna, kacska, liba, avokádó, májkrém, kakaópor, földimogyoró, szardínia (konzerv), tonhal (olajban konzervált), avokádóolaj, kókuszolaj, májas hurka

MAGAS KÁLIUMTARTALMÚ ÉTELEK

A következő ételek fogyasztása növelhető az étrendben a következő értékelésig: sovány marhahús, paradicsom, teljes kiőrlésű kenyér, uborka, rozskenyér, kukoricakenyér, sonka, zeller, csirkehús

B1-VITAMIN ÉS PAJZSMIRIGYHORMON

A következő, B1-vitaminban gazdag ételek fogyasztása növelhető az étrendben a következő értékelésig. A B1-vitaminról kimutatták, hogy fokozza a pajzsmirigyhormon (tiroxin) anyagcserére gyakorolt hatékonyságát: búzacsíra, rizskorpa, pintóbab, homár, sült csuka

METIONINBAN DÚS 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 kénnel 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 lágosságának javításához.

IDEGRENSZERI 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 állaporról 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

A KIEGÉSZÍTŐ ANYAG RÉSZLETESEN TAGLALJA AZ IDEGRENSZERI AKTIVITÁS EGYENSÚLYÁT.

Fizikai jellemzők közé tartozhatnak:

- Fáradtság
- Orthosztatis hipotenzió (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 hosszan állnak fenn a szervezetben az egyes ásványi anyag mintázatok.

TRENDEK

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.

TENDENCIA	1	2	3	4	5	6	7	8
Depresszió								
Fáradtság								
Mellékvese kifáradás								
Pajzsmirigy-alulműködés								

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 hosszan 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.

LEHETSÉGES BETEGSÉGEK

DEPRESSZIÓ ÉS PAJZSMIRIGYALUMMŰKÖDÉS:

A kalcium káliumhoz viszonyított emelkedett szintje pajzsmirigy-alum működéssel (hipotireózis) hozható összefüggésbe. Amikor a pajzsmirigy-alum működés jelen van, gyakran megfigyelhető depresszió is.

FÁRADTSÁG:

A magas kalcium/kálium arány az alum működő pajzsmiriggyel hozható összefüggésbe. A fáradtság gyakori panasz, amely az alacsony pajzsmirigyfunkcióval társul.

MELLÉKVESE-KIFÁRADÁS (HYPOADRENIA):

Az alacsony szöveti nátrium- és káliumszint a kalciumhoz és magnéziumhoz viszonyítva a mellékvese elégtelenségére utal. Ez alacsony vérnyomást, testhelyzetváltozáskor fellépő hipotenziót és fáradtságot eredményezhet.

PAJZSMIRIGY-ALUMMŰKÖDÉS (HYPOTHYROID):

A kalcium káliumhoz viszonyított magas szintje az alacsony pajzsmirigyfunkcióra való hajlamot jelzi. Megállapították, hogy a megemelkedett TSH-szint, még akkor is, ha a keringő T3 és T4 normális, a pajzsmirigy-alum működés korai jele lehet.

ELLENJAVALLATOK

- MILYEN ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐKET NE FOGYASSZUNK

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

D-VITAMIN

A D-vitamin köztudottan antagonizálja a pajzsmirigy működését, és növeli a kalcium felszívódását és visszatartását.

A túlzott D-vitamin-pótlás hozzájárulhat a káliumvesztéshez és elnyomhatja a pajzsmirigy működését. A páciensnek kerülnie kell az extra D-vitamin forrásokat, különösen, ha pajzsmirigy alum működés áll fenn.

TIMUSZ

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 kerülje a tőkehal máj olajat, amíg a biokémiai eredmények nem javulnak.

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.

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 szabállyal 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