

LABORATÓRIUMI SZÁM: 1910253

PROFIL SZÁM: 2

MINTA TÍPUSA: FEJBŐR

PÁCIENS: SÁNDOR MILÁN

ÉLETKOR: 10

NEM: FFI

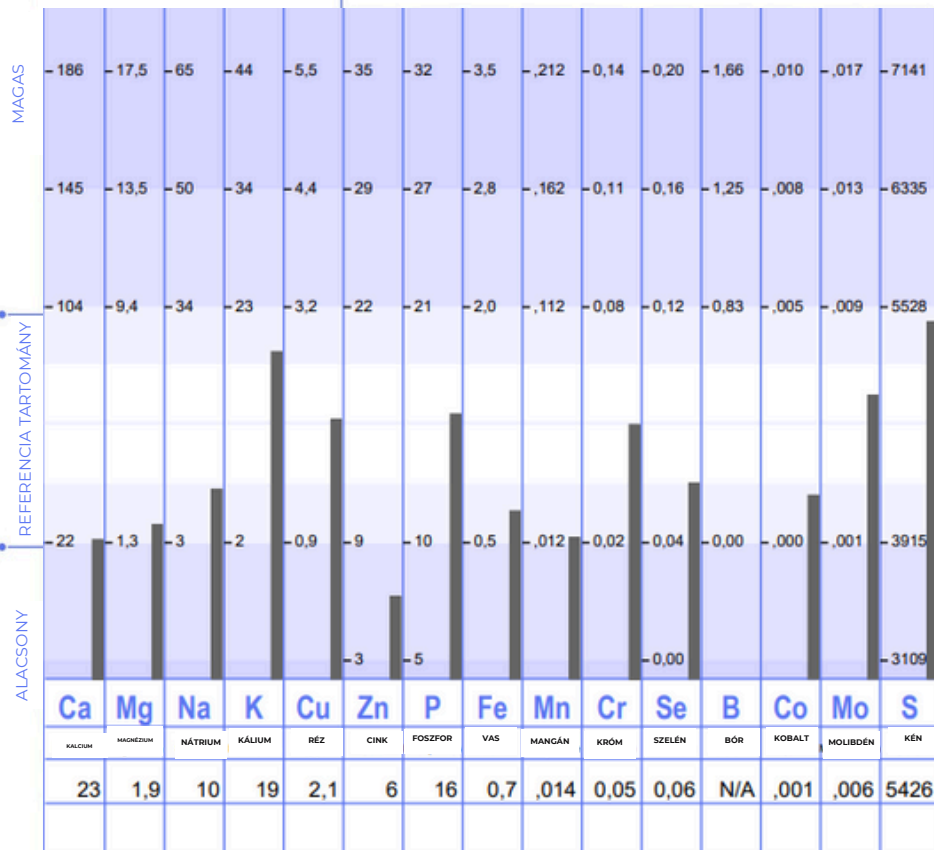
METABOLIKUS TÍPUS: GYORS (1-ES)

BEKÜLDŐ: OXYGENI HAIR KFT.

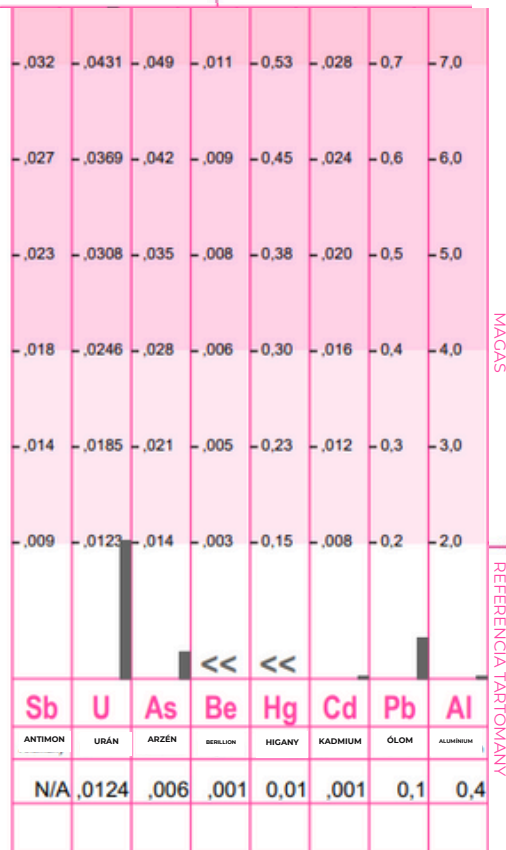
FIÓKSZÁM:

11965

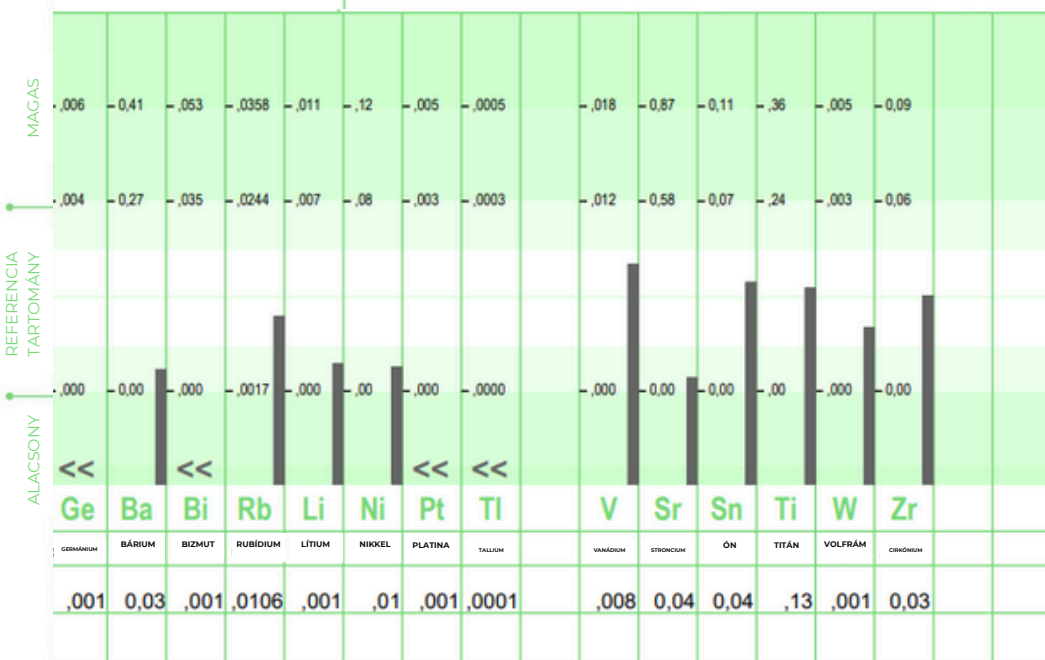
TESTÉPÍTŐ ELEMÉK



MÉREGANYAGOK



TOVÁBBI ELEMÉK



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

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

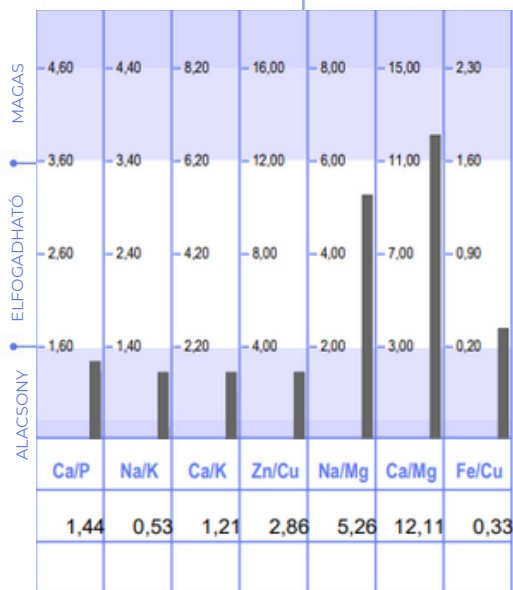
"N/A": Jelenleg nem elérhető

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

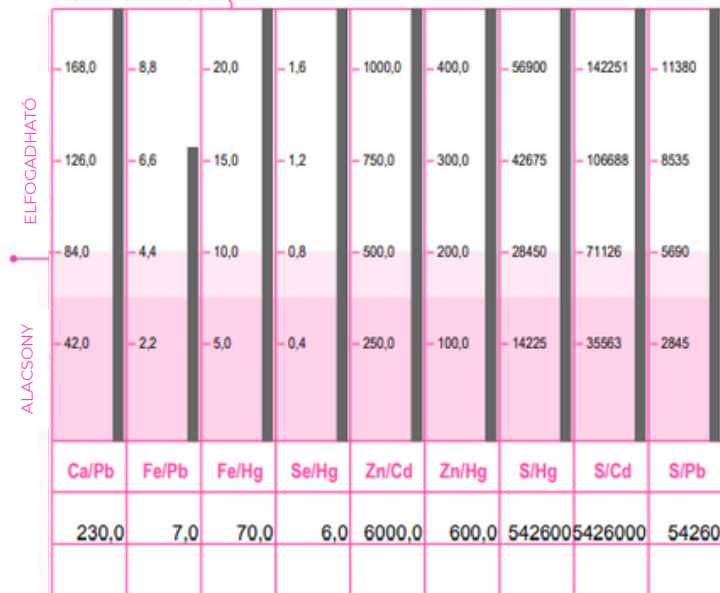
A laboratóriumi elemzést a Trace Elements, Inc. végezte, egy H.H.S. engedéllyel rendelkező klinikai laboratóriumban. Szám: 45 D0481787, Laboratóriumi Igazgató: T. Flowers-Moore, Ph.D.

JELENGELI TESZT EREDMÉNYEK
KORÁBBI TESZT EREDMÉNYEK

FONTOS ARÁNYOK



MÉREGANYAG ARÁNYOK



TOVÁBBI ARÁNYOK

ARÁNYOK	SZÁMÍTOTT ÉRTÉK		ELVÁRT
	JELENLEGI	KORÁBBI	
Ca/Sr	575,0		263/1
Cr/V	6,3		8/1
Cu/Mo	350,0		356/1
Fe/Co	700,0		615/1
K/Co	19000,0		6350/1
K/Li	19000,0		6350/1
Mg/B	N/A		21/1
Si/Cu	2583,8		2668/1
Se/Tl	600,0		370/1
Se/Sn	1,5		3,2/1
Zn/Sn	150,0		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 200 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

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.

ÁSVÁNYI ANYAG SZINTEK ÉS EGYÉB ELEMEL

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 egyéneken végzett statisztikai elemzés alapján. A következő szakasz azonban klinikai adatokon alapul; ezért a referencia-intervallumon mérsékeltlen 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.

- **Ca (Kalcium):** Az elem az érvényes referenciatartományon belül található.
- **Mg (Magnézium):** Az elem az érvényes referenciatartományon belül található.
- **Na (Nátrium):** Az elem az érvényes referenciatartomány határán található.
- **K (Kálium):** Az elem az érvényes referenciatartomány határán található.
- **Cu (Réz):** Az elem az érvényes referenciatartományon belül található.
- **Zn (Cink):** Az alacsony cinkszintet okozhatja elégtelen bevitel (pl. vegetáriánus/vegán étrend, cinkben szegény táplálkozás), csökkent felszívódás (pl. emésztőrendszeri betegségek, krónikus hasmenés, gyomor-bélrendszeri műtétek), megnövekedett szükséglet (pl. terhesség, szoptatás, intenzív sport, krónikus betegségek) vagy fokozott kiválasztás (pl. alkoholfogyasztás, bizonyos gyógyszerek, erős izzadás).
- **P (Foszfor):** Az elem az érvényes referenciatartományon belül található.
- **Fe (Vas):** Az elem az érvényes referenciatartomány alsó határán található.
- **Mn (Mangán):** Az elem az érvényes referenciatartomány alsó határán található.
- **Cr (Króm):** Az elem az érvényes referenciatartomány alsó határán található.
- **Se (Szelén):** Az elem az érvényes referenciatartomány határán található.
- **B (Bór):** -
- **Co (Kobalt):** Az elem az érvényes referenciatartomány felső határán található.
- **Mo (Molibdén):** Az elem az érvényes referenciatartományon belül található.
- **S (Kén):** Az elem az érvényes referenciatartományon belül található.

ALACSONY CINK (Zn) SZINT

Ennek a gyermeknek a cinkszintje mérsékeltlen alacsonynak bizonyult. A cink fontos szerepet játszik a test számos funkciójában, például a szövetek reparálásában, a növekedésben és fejlődésben, valamint a haj növekedésében. A cink segíti a fertőzésekkel szembeni ellenállást, és szükséges az emésztéshez és a fehérjék felszívódásához. A bőr általában az első szövet, amely a cink egyensúlyának zavaraira utal, mivel a cink kritikus fontosságú a bőr normál integritásának fenntartásához.

A CINK EGYENSÚLYZAVAR A KÖVETKEZŐ ÁLLAPOTOKKAL HOZHATÓ ÖSSZEFÜGGÉSBE:

- Csökkent ellenállás
- Íz- és szaglászvesztés
- prosztatata problémák
- Bőrproblémák
- Vérszegénység
- Fehér foltok a körmökön
- Striák
- Csökkent éjjeli látás
- Lassú növekedés
- Rossz sebgyógyulás
- Retinális problémák
- Hajhullás
- Hasnyálmirigy enzimhiány

DERMATITIS ÉS CINK

A testben található cink nagy része a bőrben tárolódik, és a megfelelő szintje szükséges a bőr integritásának fenntartásához. A cinkhiány többféle dermatitis típushoz kapcsolódhat.

NÖVEKEDÉS ÉS FEJLŐDÉS

Kutatások kimutatták, hogy a cinkszint alacsony a serdülő férfiak plazmájában és hajában, ami késleltetett növekedést és szexuális érettség késlekedését eredményezi. Ezen állapotok jól reagáltak a szájon át történő cinkkiegészítésre.

A KÖVETKEZŐ VITAMINOK ÉS ÁSVÁNYI ANYAGOK ÉTRENBELI NÖVELÉSE JAVALLOTT:

- D-VITAMIN
- C-VITAMIN
- B2-VITAMIN
- B6-VITAMIN
- B12-VITAMIN
- PANTOTÉNSAV
- KALCIUM
- MAGNÉZIUM
- RÉZ
- KRÓM
- CINK
- MANGÁN

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)

Ca/P (Kalcium / Foszfor) – 1,44

Az alacsony Ca/P arány jelezheti a csontok és fogak egészségének problémáit, mivel a kalcium és foszfor egyensúlya kulcsfontosságú a csontok megfelelő mineralizációjához. Az alacsony Ca/P arány hátterében állhat cinkhiány, mellékpajzsmirigy problémák, illetve nem megfelelő táplálkozás is. Emellett előfordulhat, hogy a szervezet nem képes megfelelően felszívni a kalciumot, ami hosszú távon csontgyengeséghez és egyéb egészségügyi problémákhoz vezethet.

Na/K (Nátrium / Kálium) – 0,53

Az alacsony Na/K arány hátterében állhatnak hormonális eltérések, vesebetegségek, bizonyos gyógyszerek vagy korábbi krónikus hányás és hasmenés.

Ca/K (Kalcium / Kálium) – 1,21

Az alacsony kalcium-kálium (Ca/K) arány hátterében állhat mellékpajzsmirigy-aluműködés, D-vitaminhiány, vesebetegség, hormonális eltérések vagy bizonyos gyógyszerek hatása. Az egyensúlyzavar befolyásolhatja az idegrendszeri és izomműködést, ezért fontos a megfelelő kezelés.

Zn/Cu (Cink / Réz) – 2,86

Az alacsony cink-réz (Zn/Cu) arány háttérében állhat krónikus gyulladás, oxidatív stressz, máj- vagy vesebetegségek, alultápláltság, felszívódási zavarok (pl. cöliákia, Crohn-betegség), valamint bizonyos hormonális eltérések. A túlzott rézbevitel, például rézzel szennyezett ivóvíz vagy egyes fogamzásgátlók is felboríthatják az egyensúlyt. Az alacsony Zn/Cu arány gyengítheti az immunrendszert, növelheti a gyulladásos betegségek kockázatát, és idegrendszeri problémákat is okozhat, ezért fontos a megfelelő ásványianyag-egyensúly fenntartása.

Na/Mg (Nátrium / Magnézium) – 5,26

Ez az arány a mellékvese működésére utal. Az elemek aránya az érvényes referenciatartományon belül található.

Ca/Mg (Kalcium / Magnézium) – 12,11

Ez az arány befolyásolja az izmok, az idegrendszer és a csontok egészségét. Az elemek aránya az érvényes referenciatartományon belül található.

Fe/Cu (Vas / Réz) – 0,33

A vas és a réz egyensúlya kulcsfontosságú a vörösvértestek képződéséhez és az energia-anyagcseréhez. Az elemek aránya az érvényes referenciatartományon belül található.

ÖSSZEGZÉS ÉS LEHETSÉGES KÖVETKEZTETÉSEK

- **Alacsony Na/K arány: Hormonális problémák, vesebetegségek, vagy korábbi krónikus hányás.**
- **Alacsony Ca/P arány: Cinkhiány, mellékpajzsmirigy-problémák, csontbetegségek.**
- **Alacsony Ca/K arány: Pajzsmirigy alulműködés, elektrolit-egyensúlyhiány.**
- **Alacsony Zn/Cu arány: Cinkhiány, rézfelhalmozódás, emésztési zavarok, oxidatív stressz.**

A TOXIKUS FÉMEK SZINTJE

A TOXIKUS FÉMEK KÖZÜL AZ URÁN EMELKEDETT MENNYISÉGBEN VAN JELEN SZERVEZETÉBEN.

A hajszálakat a Környezetvédelmi Ügynökség a toxikus fémek szintjének meghatározásához használt szövetek egyikeként használja a kitettség 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 kitettségének tanulmányozására.

Előfordulhat, hogy egy nehézfém emelkedett szintet mutat jelentésünkben, annak ellenére, hogy környezeti expozíció nem állapítható meg. Ez nem szokatlan, mivel a kitettség évekkorábban keletkezhetett. Ezenkívül a kutatások azt találták, hogy a nehézfémeket a magzat örökölheti a terhesség alatt. A nehézfémek a kezdeti expozíciót követően évekkor megmaradhatnak 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 való kitétséget.

Hogyan jut be a szervezetbe?

Belélegzés: Uránnal szennyezett por vagy aeroszol formájában.

Lenyelés: Szennyezett víz, élelmiszer vagy por fogyasztása révén.

Bőrön keresztül: Hosszabb távú vagy magas koncentrációjú expozíció esetén.

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 természetett 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.

HOGYAN LEHET KIVEZETNI AZ URÁNT A SZERVEZETBŐL?

A kiürítés és méregtelenítés folyadékbevitellel, kelátképző anyagokkal és antioxidánsokkal támogatható.

A kelátképző anyagok olyan vegyületek, amelyek nehézfémekhez (pl. urán, ólom, higany, kadmium) vagy más mérgező fémionokhoz kötődnek, és segítenek eltávolítani azokat a szervezetből. Ez a folyamat a keláció, amely során a kelátképző anyag egy stabil, oldható komplexet hoz létre a fémionnal, amely így a vízzel vagy széklettel távozik a szervezetből.

Ezek a komplexek vízben oldhatóak, így a szervezet természetes kiválasztó rendszerein (vese, bél) keresztül eltávolíthatók. Ezzel csökkentik a fémek toxicitását és biológiai hatásait.

1. Alginátok (barna alga)

Tengeri algákban (pl. hólyagmoszat, kombu, wakame) találhatóak.

Kötődnek a nehézfémekhez, segítve azok kiürülését.

Különösen hatékonyak a stroncium, cézium és urán ellen.

2. Koriander

Segíti a nehézfémek (ólom, higany, alumínium) eltávolítását az idegrendszerből és egyéb szövetekből.

3. Chlorella (zöld alga)

Gazdag klorofillban és más bioaktív vegyületekben.

Képes megkötni a nehézfémeket és segít eltávolítani őket a bélrendszeren keresztül.

4. Pektin (citrusféléből, almából)

Egy természetes rost, amely megköti a nehézfémeket és elősegíti azok eltávolítását.

5. Fokhagyma (Allicin tartalma miatt)

Erős antioxidáns és kelátképző hatású.

Segít csökkenteni a nehézfémek oxidatív károsodását a sejtekben.

6. Kurkumin (kurkuma hatóanyaga)

Képes megkötni bizonyos nehézfémeket és csökkenti az oxidatív stresszt.

Gyulladáscsökkentő és májvédő tulajdonságokkal is rendelkezik.

MEGJEGYZÉS:

A mérgező fémeknek való kitétség miatt a páciens vérvizsgálata mutathat a jelnlegitől 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.

A TOXIKUS FÉMEK ARÁNYAI

A TOXIKUS FÉMEK ARÁNYA A SZERVEZETÉBEN ELFOGADHATÓ, NEM JELENT EGÉSZSÉGÜGYI KOCKÁZATOT.

Ezek az arányok fontosak lehetnek a szervezet méregtelenítő folyamataiban, mivel egyes esszenciális ásványi anyagok segíthetnek a nehézfémek eltávolításában vagy azok toxicitásának csökkentésében.

MÉREGANYAG-ARÁNYOK ÉS JELENTŐSÉGÜK

- **Ca/Pb (Kalcium/Ólom):** A kalcium versenyez az ólom felszívódásával a szervezetben, így a megfelelő kalciumszint segíthet csökkenteni az ólom toxicitását.
- **Fe/Pb (Vas/Ólom):** Az alacsony vasszint növelheti az ólom felszívódását, ezért a megfelelő vasbevitel csökkentheti az ólommérgezés kockázatát.
- **Fe/Hg (Vas/Higany):** A vas fontos szerepet játszik a méregtelenítésben, és hiánya fokozhatja a higany toxikus hatásait.
- **Se/Hg (Szelén/Higany):** A szelén képes komplexet képezni a higannyal, csökkentve annak mérgező hatását és segítve a szervezetből való kiürülését.
- **Zn/Cd (Cink/Kadmium):** A cink és a kadmium versengenek a szervezetben ugyanazért a transzportmechanizmusért, ezért a megfelelő cinkbevitel csökkentheti a kadmium toxikus hatásait.
- **Zn/Hg (Cink/Higany):** A cink antioxidáns és méregtelenítő szerepe segíthet csökkenteni a higany toxicitását.
- **S/Hg (Kén/Higany):** A kén fontos a glutation előállításában, amely támogatja a higany kiválasztását a szervezetből.
- **S/Cd (Kén/Kadmium):** A kén segíthet a kadmium méregtelenítésében, különösen a májban és a vesékben.
- **S/Pb (Kén/Ólom):** A kén elősegíti az ólom kiválasztását a szervezetből, különösen a glutation szintézisen keresztül.

TOVÁBBI ELEMEEK

- **Ge (Germánium):** Az elem szintje a kalibrációs határérték alatt van, további teendőt nem igényel. Az emberi szervezetben kis mennyiségben előfordul, és bár nem esszenciális tápanyag, egyes kutatások szerint bizonyos biológiai hatásokkal bírhat.
- **Ba (Bárium):** Az elem az érvényes referenciatartományon belül található.
- **Bi (Bizmut):** Az elem szintje a kalibrációs határérték alatt van, további teendőt nem igényel. Általában kis mennyiségben fordul elő az emberi szervezetben. Nem esszenciális nyomelem, vagyis a szervezetnek nincs szüksége rá a normális működéshez.
- **Rb (Rubídium):** Az elem az érvényes referenciatartományon belül található.
- **Li (Lítium):** Az elem az érvényes referenciatartományon belül található.
- **Ni (Nikkel):** Az elem az érvényes referenciatartományon belül található.
- **Pt (Platina):** Az elem szintje a kalibrációs határérték alatt van, további teendőt nem igényel. A platina alapvetően nem található meg jelentős mennyiségben a szervezetben.
- **Tl (tallium):** Az elem szintje a kalibrációs határérték alatt van, további teendőt nem igényel. A tallium rendkívül mérgező fém, veszélyes lehet az emberi egészségre, ha a szervezetbe jut. Mérgezés esetén azonnali orvosi beavatkozás szükséges.
- **V (Vanádium):** Az elem az érvényes referenciatartományon belül található.
- **Sr (Stroncium):** Az elem az érvényes referenciatartományon belül található.
- **Sn (Ón):** Az elem az érvényes referenciatartományon belül található.
- **Ti (Titán):** Az elem az érvényes referenciatartományon belül található.
- **W (Wolfrám):** Az elem szintje a kalibrációs határérték alatt van, további teendőt nem igényel. A wolfrám nem szükséges az emberi test számára, és nem található meg benne természetes formában. Ha valamilyen módon bekerül a szervezetbe, légzőszervi problémákhoz vezethet.
- **Zr (Cirkónium):** Az elem az érvényes referenciatartományon belül található.

ANYAGCSERE TÍPUS - GYORS ANYAGCSERE (I-ES TÍPUS)

A jelentés ezen szakaszában a vizsgált személy anyagcsereprofilját jellemezzük, Dr. D. L. Watts kutatásai alapján. A besorolás az egyes ásványi anyagoknak a szövetanalízis 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, szervekbe, csontokba, hajba és körömbe. Az, hogy mennyire hatékonyan hasznosulnak a tápanyagok, elsősorban az endokrin mirigyek megfelelő működésétől függ.

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 ételeket ideiglenesen kerülje vagy fokozza bevitelüket, az szervezet biokémiájának javítása érdekében.

GYORS 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 GYORS ANYAGCSERE ESETÉN

◆ NÖVELJE A MAGAS PURINTARTALMÚ FEHÉRJÉBEN GAZDAG ÉTELEK BEVITELÉT

A magas purintartalmú fehérjeforrások közé tartozik a máj, vese és szív. Egyéb jó források: szardínia, tonhal, kagyló, rák, homár és osztriga. Hacsak másképp nem jelzik, a magas és mérsékelt purintartalmú fehérjék bevitelére a napi összes kalóriabevitel körülbelül 33%-át kell, hogy kitegye.

◆ NÖVELJE A TEJ ÉS TEJTERMÉKEK FOGYASZTÁSÁT

Ide tartoznak a sajt, joghurt, tejszín és (sótlan) vaj. Növelje az olajos magvak és diófélék fogyasztását is, például mandula, dió, földimogyoró, mogyoróvaj és napraforgómag. A magas zsírtartalmú ételek, hacsak másképp nem jelzik, a napi teljes kalóriabevitel kb. 33%-át kell, hogy kitegyék.

◆ CSÖKKENTSE A SZÉNHIDRÁTBEVITELT

Ez vonatkozik a teljes kiőrlésű és finomítatlan szénhidrátokra is. A gabonafélék, teljes kiőrlésű gabonák és ezekből készült termékek rendszeres fogyasztása nem ajánlott a következő értékelésig. A szénhidrátbevitel – kizárólag finomítatlan szénhidrátok formájában – a napi kalóriabevitel kb. 33%-át kell, hogy kitegye.

◆ KERÜLJE A CUKROKAT ÉS FINOMÍTOTT SZÉNHIDRÁTOKAT

Ez magában foglalja a fehér és barna cukrot, mézet, édességeket, üdítőket, süteményeket, péksüteményeket, alkoholt és fehér kenyeret.

ÉTELALLERGIÁK

Bizonyos élelmiszerek alkalmazkodási zavarokat vagy „allergiaszerű” reakciókat válthatnak ki, amelyeket gyakran „ételallergiának” neveznek. Az érzékenységet kiváltó ételek fogyasztása különböző tüneteket okozhat, például: álmoság vagy hiperaktivitás (gyermekeknél), viszketés és bőrkiütések, fejfájás, magas vérnyomás, ízületi fájdalmak.

Az ételérzékenység kialakulhat biokémiai (táplálkozási) egyensúlyhiány következtében, amelyet stressz, környezetszennyezés és gyógyszerek is súlyosbíthatnak. Az egyensúlyhiányt tovább fokozhatja az étrend szűkítése, például ha valaki csak egy kis ételcsoportot fogyaszt naponta. Gyakran előfordul, hogy az ember éppen azokra az ételekre vágyik leginkább, amelyekre a legérzékenyebb, és naponta többször is fogyasztja azokat.

ÉTELEK, AMELYEKET KERÜLNI JAVALLOTT

Az alábbi ételek ajánlott kerülendők, mivel potenciális "allergén ételeknek" minősülnek, vagy akadályozhatják a gyors és hatékony terápiás választ. Ezért fogyasztásukat négy napig teljesen mellőzni kell. Ezt követően a terápiás időszak alatt legfeljebb háromnaponta egyszer fogyaszthatók.

Hisztamintermelést serkentő ételek

Ezek az ételek bizonyos anyagcseretípusok esetében fokozhatják a hisztamin felszabadulását, ami légúti allergiás reakciókhoz vezethet. Emiatt kerülendők a következő értékelésig, vagy amíg az egészségügyi szakember másképp nem rendelkezik.

Kerülendő ételek:

- Zöldségek és növények: Cékla, céklalevél, mángold, sóska, spenót, petrezselyem, rebarbara, kelkáposzta
- Gyümölcsök: Alma, áfonya, szeder, eper, szőlő (Concord fajta)
- Magvak és diófélék: Mogyoró, pekándió, búzacsíra
- Egyéb: Csokoládé, kakaó, fekete tea, édesburgonya, padlizsán, zöldbab

EZEKET AZ ÉTELEKET ÉRDEMES TELJESEN KIKIATNI AZ ÉTRENDBŐL A KÖVETKEZŐ ÉRTÉKELÉSIG, HOGY MINIMALIZÁLJUK A LEHETSÉGES ALLERGIÁS REAKCIÓKAT ÉS TÁMOGASSUK A TERÁPIÁS FOLYAMATOT.

FITINSAV ÉS CSÖKKENT KALCIUMFELSZÍVÓDÁS

Az alábbi ételek nagy mennyiségben tartalmaznak fitinsavat, amely a táplálékkal bevitt kalciummal oldhatatlan kalcium-fitátot képezhet. Ez csökkenti a kalcium felszívódását a szervezetben. Ezért ezek az ételek kerülendőek, amíg a kalciumhasznosulás nem javul.

Kerülendő ételek:

- Gabonaalapú ételek: Teljes kiőrlésű búza, búzacsíra, búzakorpa, rozskenyér, teljes rozs, rozsos kekszek, zabpehely, gabonapelyhek, barna rizs, fehér rizs, teljes kiőrlésű kenyér
- Gyümölcsök: Eper, szeder, füge
- Zöldségek: Spenót

A kalcium jobb felszívódásának érdekében ajánlott ezeket az ételeket mellőzni a következő értékelésig.

KALCIUM ÉS ALLERGIÁK

Az alacsony kalciumszint gyakran megnövekedett hisztaminszinttel jár együtt. A túlzott fogyasztása az alábbi ételeknek csökkentheti a kalcium felszívódását és hasznosulását, ami hozzájárulhat hisztamin-típusú allergiás reakciókhoz.

Ezért ezeket az ételeket csökkenteni vagy teljesen kiiktatni kell az étrendből a következő értékelésig.

Kerülendő vagy csökkentendő ételek:

- Gabonaalapú ételek: Teljes kiőrlésű búza, zabpehely, gabonapelyhek
- Zöldségek: Spenót, mángold, tarlórépa zöldje
- Italok és egyéb források: Nátriumban gazdag lágy víz, kólafelek

A kalcium jobb felszívódása érdekében ezeknek az ételeknek a bevitelét érdemes korlátozni vagy elkerülni.

ÉTELEK, AMELYEK HOZZÁJÁRULNAK A KALCIUM/KÁLIUM EGYENSÚLYHIÁNYHOZ

Az alábbi ételek fogyasztása kalcium és kálium egyensúlyhiányt okozhat, ezért kerülendőek a következő értékelésig, vagy amíg a kezelőorvos másképp nem rendelkezik.

Kerülendő ételek:

- Gyümölcsök: Sárgabarack, alma, fekete szeder, narancs, sárgadinnye, őszibarack
- Zöldségek: Paradicsom, uborka, burgonya, zöldborsó
- Egyéb élelmiszerek: Gesztenye, rozsos keksz, sörélesztő, tengeri hínár (kelp), kagyló
- Italok: Kávé

A kalcium és kálium megfelelő egyensúlyának fenntartása érdekében ezeket az ételeket ajánlott mellőzni az étrendből.

SZÖVETI KATABOLIZMUS ÉS ALACSONY KALCIUM-KÁLIUM ARÁNY

Az alacsony kalcium-kálium és nátrium-kálium arány gyakran arra utal, hogy a szervezet túlzott mértékben bontja le a szöveti fehérjéket (katabolizmus), ami negatív fehérje- (nitrogén) egyensúlyhoz vezethet.

A komplex szénhidrátok segítenek megőrizni a fehérjét, és ha zsírokkal együtt fogyasztjuk őket, ez a hatás tovább fokozódik. A jelenlegi anyagcsere-profil miatt a korábban megadott szénhidrát-, zsír- és fehérjebeviteli ajánlásokat nem szabad követni.

Új makrotápanyag-eloszlás (átmenetileg):

- Szénhidrátok: 50% a napi kalóriabevitelből
- Zsírok: 25%
- Fehérjék: 25%
-

CINKBEN GAZDAG ÉTELEK

- Az alábbi cinkforrások fogyasztása növelhető a következő értékelésig:
- Húsok és tengeri gyümölcsök: Marhahús, rák, osztriga, pisztráng
- Diófélék és magvak: Kesudió, mandula, brazil dió, napraforgómag
- Egyéb: Tojás

Ezek az ételek segíthetnek az anyagcsere egyensúlyának támogatásában és a szöveti fehérjebontás csökkentésében.

A KALCIUM FELSZÍVÓDÁSÁT JAVÍTÓ AMINOSAVAK

A kalcium felszívódása jelentősen fokozható, ha az étrendben magas a lizin, arginin és hisztidin aminosavak mennyisége. Ezek az aminosavak nemcsak a kalcium jobb hasznosulását segítik elő, hanem csökkentik a szövetek savasságát is, ami kedvező a gyors anyagcseréjűek számára.

Ezért az alábbi ételek ajánlottak az étrendbe:

Ajánlott ételek:

- Húsok: Sonka, hátszín (rump roast), bárány, kanadai bacon, oldalas, marhalapocka (chuck roast)
- Tejtermékek: Túró
- Hüvelyesek és diófélék: Lencse, földimogyoró
- Egyéb: Zöldségleves

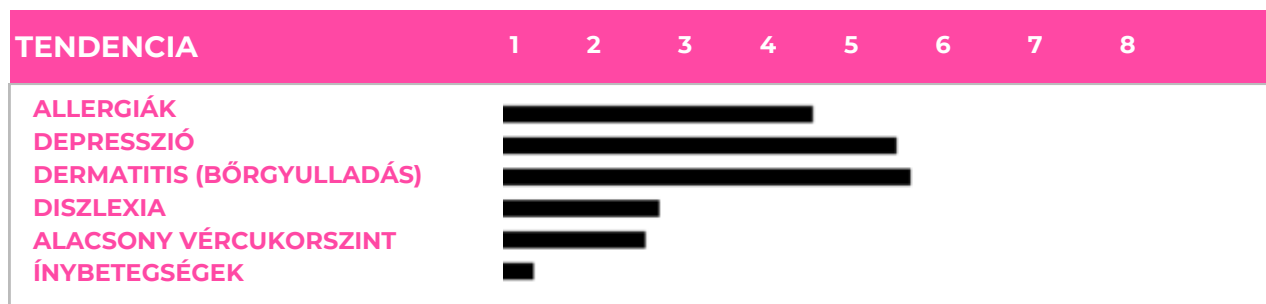
FONTOS MEGJEGYZÉS

Ez a jelentés csak egy korlátozott számú kerüendő vagy növelendő élelmiszert tartalmaz. Azok az ételek, amelyeket nem említ ez a szakasz, mérsékelt fogyasztás mellett általában elfogadhatók, hacsak az egészségügyi szakember másképp nem javasolja.

BIZONYOS ESETEKBEN ELŐFORDULHAT, HOGY UGYANAZ AZ ÉTEL MIND AZ „AJÁNLOTT”, MIND A „KERÜLENDŐ” LISTÁN SZEREPEL. ILYEN ESETEKBEN MINDIG A KERÜLENDŐ ÉTELEKRE VONATKOZÓ AJÁNLÁST KELL KÖVETNI.

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.



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.

LEHETSÉGES BETEGSÉGEK

ALLERGIÁK ÉS RÉZ:

A réz ásványi anyag az hisztamináz enzim és a ceruloplazma fehérje alkotóeleme, melyek segítenek lebontani a hisztamint. A cink szükséges a hisztamin tárolásához a szervezetben. Ha a páciens cinkszintje alacsony a rézhez képest, vagy a szöveti rézszint emelkedett, alacsony szérumszintű hisztamin jelenhet meg. A krónikus hisztaminkimerülés allergiás reakciókhoz vezethet, különösen ételekre és belélegzett anyagokra.

DEPRESSZIÓ, NÁTRIUM ÉS KÁLIUM:

Alacsony nátrium és kálium arány a szövetekben érzelmi változásokhoz vezethet, mint például depresszió, fóbiák, elvonás, elnyomás és döntésképtelenség. Az ásványi anyagok helyes egyensúlya fontos az érzelmi egészség és stabilitás fenntartásában.

DERMATITIS ÉS CINK:

A cink ásványi anyag kulcsfontosságú a bőr egészségéhez és integritásához. A test cinktartalmának jelentős része a bőrben van tárolva, és ennek hiánya különböző bőrproblémákhoz vezethet. A cinkpótlás gyakran kedvezően hat a dermatitisz kezelésére, és segít fenntartani az egészséges bőrt a normál működésének támogatásával.

DISZLEXIA:

Alacsony nátrium és kálium arány együtt magas szöveti réz vagy alacsony cink és réz arány társulhat diszlexiával és más tanulási problémákkal. Ez az ásványi anyagok közötti egyensúlyzavara hatással lehet a kognitív funkciókra és a tanulási képességekre.

PUFFADÁS ÉS TÁPANYAGFELSZÍVÓDÁSI ZAVAROK:

Alacsony cinkszint a hasnyálmirigy enzimtermelés csökkenését jelezheti, ami cinkfüggő folyamat. Ha nem áll rendelkezésre elegendő hasnyálmirigy-enzim, felfúvódás, puffadás és tápanyagfelszívódási zavarok jelentkezhetnek, ami emésztési kellemetlenségekhez és tápanyaghiányhoz vezethet.

ALACSONY VÉRCUKORSZINT ÉS GYORS ANYAGCSERE:

A gyors anyagcserével rendelkező személyek hipoglikémiái tüneteket tapasztalhatnak a hiperglikémiái epizódokat követően. Az ilyen típusú hipoglikémia általában szakaszos. A glikogén átalakításából származó megnövekedett glükóz-képződés, amely hiperglikémiát okoz, majd hipoglikémia következik, energiaszint és hangulati ingadozásokat eredményezhet.

ÍNYBETEGSÉG:

A gyors anyagcserével rendelkezőknél gyakran előfordulnak periodontális problémák. A magas anyagcsere sebesség növeli a kalcium és magnézium veszteséget, ami a maxilláris és mandibuláris csont demineralizációját eredményezi. Az ínyvonal mentén található fogszuvasodás is jellemző lehet a gyors anyagcserére.

CSÖKKENT ELLENÁLLÓ KÉPESSÉG:

A cink szükséges ahhoz, hogy segítse a fertőzésekkel szembeni ellenállást és fokozza az immunitást. Alacsony cinkszint hozzájárulhat a csökkent ellenálló képességhez és a lassú sebgyógyuláshoz.

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 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