

LABORATÓRIUMI SZÁM:

PROFIL SZÁM: 2

MINTA TÍPUS: FEJBŐR

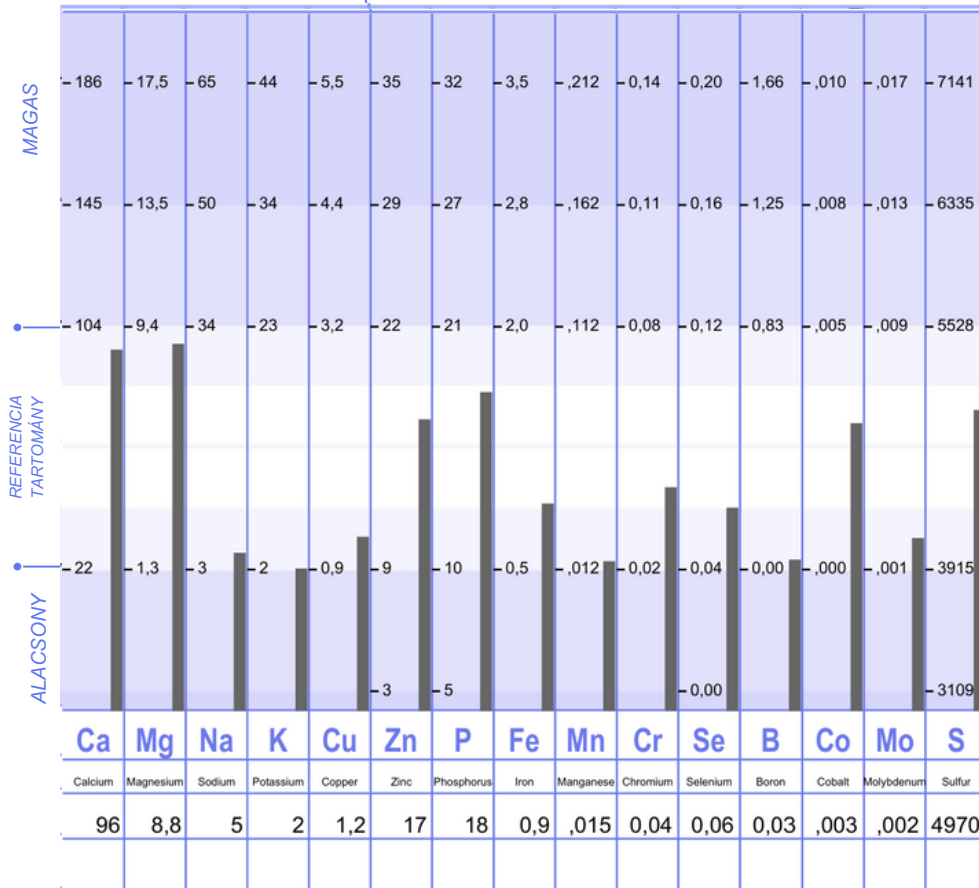
NEM: NŐ

METABOLIKUS TÍPUS: LASSÚ 1

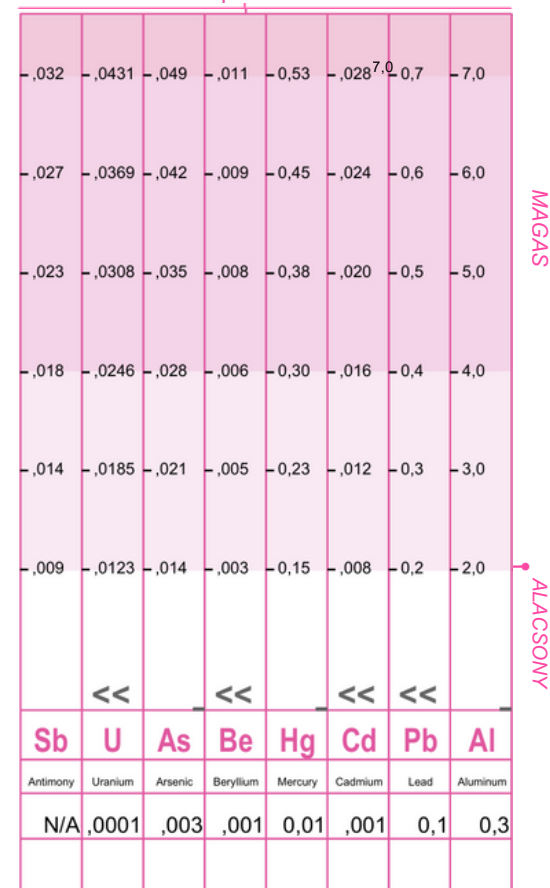
ÉLETKOR: 47

FIÓKSZÁM: 11965

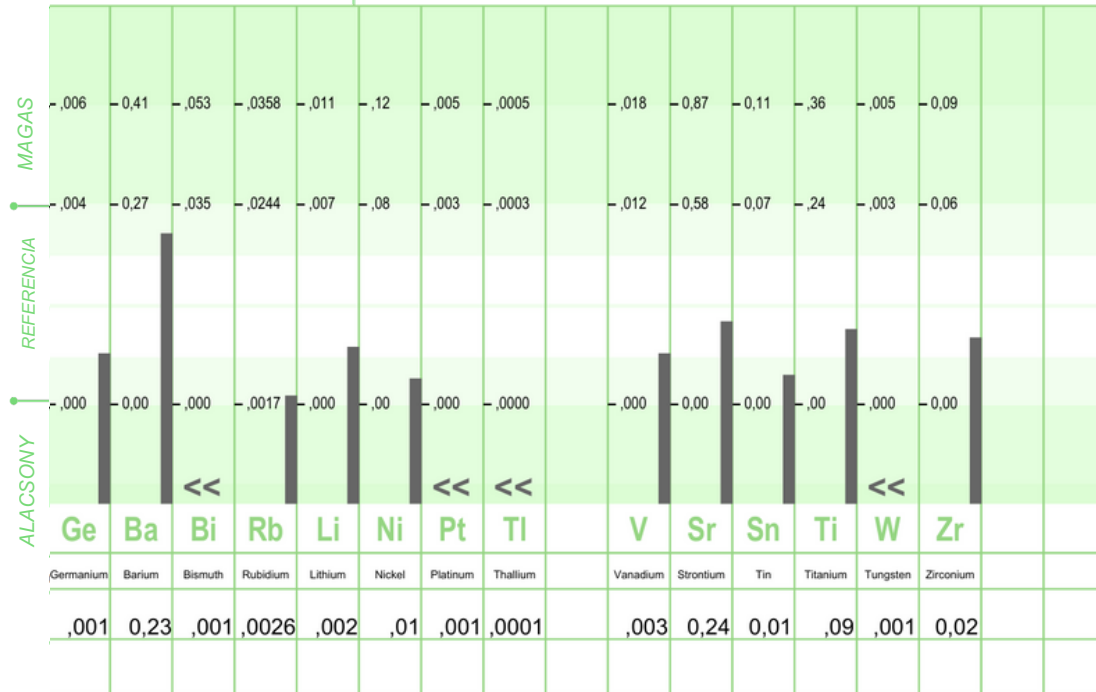
TESTÉPÍTŐ ELEMEEK



MEREGANYAGOK



TOVÁBBI ELEMEEK



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

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

"N/A": Jelenleg nem elérhető

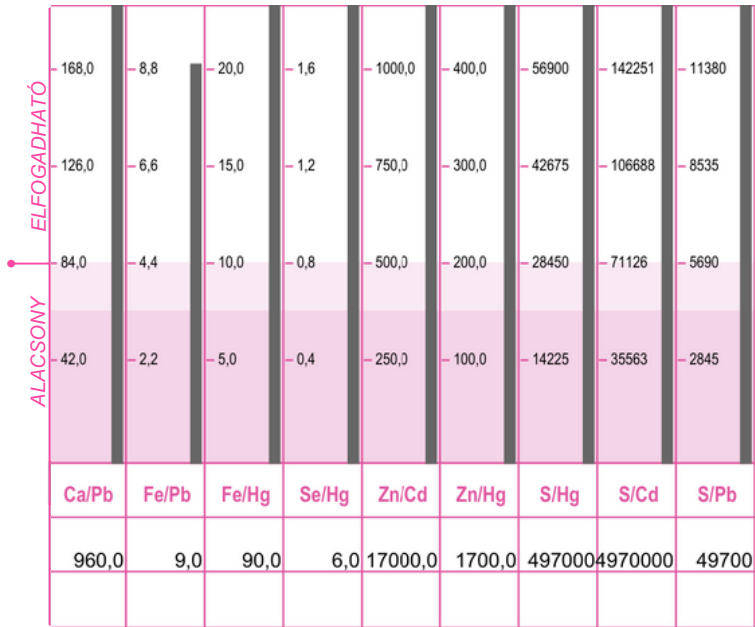
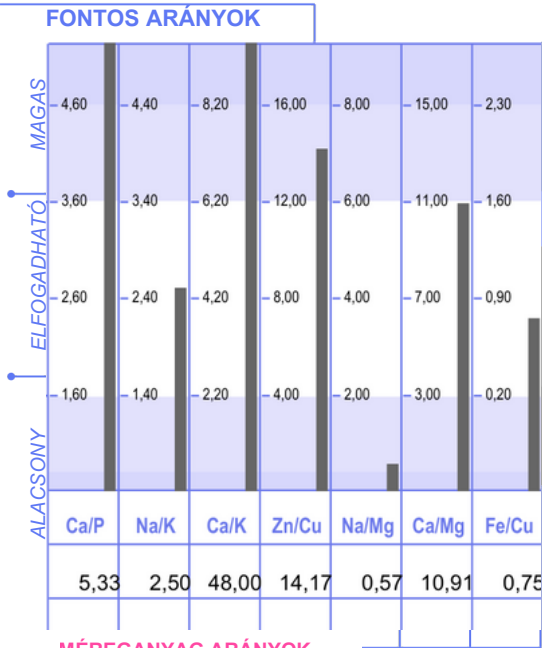
Az ideális szintek meghatározása és értelmezése a fejbőr középső, hátsó és tarkó rész területéről származó haj minta alapján történt.

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.

2025. 06. 20

JELENLÉGI VIZSGALATI EREDMÉNYEK

KORÁBBI VIZSGALATI EREDMÉNYEK



TOVÁBBI ARÁNYOK

ARÁNY	SZÁMÍTOTT ÉRTÉK		VÁRHATÓ
	Jelenlegi	Előző	
Ca/Sr	400,0		263/1
Cr/V	13,3		8/1
Cu/Mo	600,0		356/1
Fe/Co	300,0		615/1
K/Co	666,7		6350/1
K/Li	1000,0		6350/1
Mg/B	293,3		21/1
S/Cu	4141,7		2668/1
Se/Tl	600,0		370/1
Se/Sn	6,0		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 milliornod 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 méréganyagok vagy nehézfémek jól ismertek a biokémiai funkciókra gyakorolt zavaró hatásukról. 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.
Például: 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 ásványi anyagok közötti szinergikus kapcsolat (vagy arány) felborul, az a tanulmányok szerint a normál biológiai funkciókat és anyagcsere tevékenységeket negatívan befolyásolhatja.
Még nagyon alacsony koncentrációkban is fennállnak az ásványok szinergikus és/vagy antagonistikus kapcsolatai, amelyek közvetetten hatással lehetnek az anyagcserére.

MÉREGANYAG ARÁNYOK

Fontos megjegyezni, hogy az emelkedett méréganyag szinttel rendelkező személyek nem feltétlenül mutatják azokat a klinikai tüneteket, amelyek kapcsolatra 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 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, méréganyagok vagy az egészséges szint megállapítására.

BEVEZETÉS A HAJSZÖVETI ÁSVÁNYIANYAG-ANALÍZISBE (HTMA)

A hajat természeténél fogva használják ásványi anyag vizsgálatra. A haj a szőrtüszőt alkotó speciális sejtek csoportjaiból alakul ki. A növekedési fázisban a haj ki van téve a belső környezetnek, például vérnek, a nyiroknak és a sejten kívüli folyadékoknak. Ahogy a haj tovább nő és eléri a bőr felszínét, külső rétegei megkeményednek, ezzel bezárva a képződési időszak alatt felhalmozódott anyagcsere-termékeket. Ez a biológiai folyamat az ásványi anyagok állapotának, valamint az ez idő alatt végzett táplálkozási és anyagcsere-tevékenységnek az egyfajta alapmintáját és maradandó feljegyzését biztosítja.

A hajban lévő ásványi anyagok szintjének meghatározására szolgáló pontos analitikai módszer rendkívül kifinomult technika. Ha azonban szigorú előírásoknak megfelelően végzik és helyesen értelmezik, akár szűrési segédeszközként használható az ásványi anyaghiányok, -többletek és -egyensúlyhiányok megállapításához. A HTMA az Ön és az egészségügyi szakembere számára egy gazdaságos és érzékeny mutatót biztosít az étrend, a stressz, a toxikus fémeknek való kitettség hosszú távú hatásainak és az ásványi anyag egyensúlyra gyakorolt hatásuknak, amely más klinikai vizsgálatokkal nehezen elérhető.

Fontos, hogy a kezelő egészségügyi szakember meghatározza az Ön ásványi anyagokkal kapcsolatos állapotát, mivel az ásványi anyagok elengedhetetlenül fontosak az élethez és az egészséghez. Részt vesznek és szükségesek a sejtek anyagcseréjében, a szerkezeti támogatásban, az idegvezetésben, az izomműködésben, az immunfunkciókban, az antioxidáns és endokrin tevékenységben, az enzimműködésben, a víz- és sav-lúg egyensúlyban, sőt még a DNS működésében is.

Számos tényező befolyásolhatja az ásványi anyagok szintjét, például a táplálkozási szokások, a genetikai és anyagcserezavarok, a betegségek, a gyógyszerek, a stressz, a környezeti tényezők és a nehézfémeknek való kitettség. Manapság ritkán fordul elő, hogy egy embernél egyetlen tápanyaghiány áll fenn. A többszörös táplálkozási egyensúlyhiány azonban meglehetősen gyakori, és hozzájárul a káros egészségügyi állapotok gyakoribb előfordulásához. Becslések szerint az enyhe és szubklinikai táplálkozási egyensúlytalanságok akár tízszer gyakoribbak, mint a tápanyaghiány önmagában.

A LABORATÓRIUMI VIZSGÁLATI EREDMÉNYEK ÉS AZ ALÁBBI ÁTFOGÓ JELENTÉS NEM TEKINTHETŐK DIAGNOSZTIKUSNAK. EZ AZ ELEMZÉS CSAK KIEGÉSZÍTŐ INFORMÁCIÓFORRÁSKÉNT SZOLGÁL A KEZELŐORVOS SZÁMÁRA.

A VIZSGÁLATI EREDMÉNYEKET EGY ENGEDÉLYEZETT KLINIKAI LABORATÓRIUM KAPTA, AMELY A TRACE ELEMENTS, INC. U.S.A. ÁLTAL MEGHATÁROZOTT KORMÁNYZATI PROTOKOLLLNAK ÉS SZABVÁNYOKNAK MEGFELELŐ ANALITIKAI ELJÁRÁSOKAT ALKALMAZZA. AZ EZEKEN AZ EREDMÉNYEKEN ALAPULÓ ÉRTELMEZÉSI ADATOKAT A DAVID L. WATTS, PH.D. ÁLTAL VÉGZETT KUTATÁS HATÁROZZA MEG.

A GRAFIKON ÉRTELMEZÉSE

TÁPLÁLKOZÁSI ELEMELK

A fedőlapnak ez a része grafikusán mutatja be az egyes bejelentett tápanyagelemek vizsgálati eredményeit, valamint azt, hogy azok hogyan viszonyulnak a megállapított lakossági referenciatartományhoz. A referenciatartomány feletti vagy alatti értékek a "normálistól" való eltérést jelzik. Minél jelentősebb az eltérés, annál nagyobb hiány vagy a többlet lehetősége.

MÉREGANYAGOK

A méréganyagok ábráján láthatók 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 ELEMELK

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.

JELENTŐS ARÁNYOK

A jelentős arányok szakasz a fontos táplálkozási ásványi anyag-egyensúlyokat mutatja be. Ez a rész az egyes elemek alapján kiszámított értékekből áll. 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 a toxikus arányok, amelyek a sötétebb piros területen belül helyezkednek el, arra utalhatnak, hogy a toxikus fém akadályozza a tápanyag hasznosulását.

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.

METABOLIKUS TÍPUS

- A jelentés ezen szakaszában a vizsgált személy anyagcsereprofilját jellemezzük, Dr. D. L. Watts kutatásai alapján.
- A besorolás az egyes ásványi anyagoknak a szövethatárolás kiértékelése után megállapított, a fő "energia-termelő" 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.

LASSÚ ANYAGCSERE (#1 TÍPUS)

- ** Paraszimpatikus domináns
- ** Hajlam a csökkent pajzsmirigyműködésre (csökkent hormonszekréció)
- ** Hajlam a csökkent mellékveseműködésre (csökkent hormonelválasztás)

A vizsgálati eredményekben tükröződő ásványianyag-mintázat lassú anyagcserére utal (1. típus). Ez a különleges profil számos hozzájáruló tényezővel hozható összefüggésbe, mint például;

*Táplálkozás - Az olyan étrendi tényezők, mint az alacsony fehérjebevitel, a magas szénhidrátbevitel és a finomított szénhidrátok fogyasztása, különösen azoké, amelyek jelentős mennyiségű cukrot tartalmaznak, közvetett, de jelentős hatással vannak anyagcserét elnyomó tényezőkre.

*Endokrin funkció - Az alacsony pajzsmirigy-aktivitás, valamint mellékvese alacsony működése hozzájárul az anyagcsere csökkentéséhez.

*Emésztés - Az elfogyasztott élelmiszerekben található tápanyagok rossz felszívódása és felhasználása csökkent energiatermelést eredményez sejtszinten, ami hatással van az anyagcserére. A csökkent anyagcsere viszont kedvezőtlenül hat az emésztési folyamatra, így egy ördögi kör jön létre.

*Vírusfertőzések - Egy korábbi súlyos vagy krónikus vírusfertőzés hozzájárulhat az anyagcsereráta csökkenéséhez a szervezet fertőzésre adott neuroimmunológiai válasza miatt.

Hosszabb idő után a csökkent anyagcsereráta, mint amelyet ezek a teszteredmények mutatnak, fáradtsággal, hideg kézzel és lábbal, könnyű súlygyarapodással és édesség utáni sóvárgással járhat együtt.

FONTOS MEGJEGYZNI, HOGY MÉG HA EZ A PÁCIENS NEM IS TÚLSÚLYOS, ATTÓL MÉG LEHET CSÖKKENT ANYAGCSERERÁTÁJA, MIVEL A TÚLSÚLYOS ÉS ALULTÁPLÁLT TENDENCIÁK NEM MINDIG TÜKRÖZIK AZ ANYAGCSERÉT SEJTSZINTEN.

ÁSVÁNYI ANYAG SZINTEK ÉS EGYÉB ELEMÉK

A jelentés ezen szakasza tárgyalhatja azokat a tápanyagszinteket, amelyek a normálistól való mérsékelt vagy jelentős eltérést mutatnak. Az egyes grafikonrészek világoskék és világoszöld területei az egyes elemek referenciaintervallumát jelölik, látszólag egészséges egyének statisztikai elemzése alapján. A következő szakasz azonban klinikai adatokon alapul; ezért a referenciaintervallumon mérsékeltén kívül eső elemeket nem lehet kommentálni, kivéve, ha klinikailag jelentősnek ítélték meg.

MEGJEGYZÉS:

Azon elemek esetében, amelyek szintje a normál tartományon belül van, meg kell jegyezni, hogy a tápláltsági állapot a többi alapvető tápanyaggal való kritikus egyensúlytól is függ. Ezért adott esetben az anyagcserében való részvételükről szóló értekezés megtalálható a jelentés arányokra vonatkozó szakaszában/ szakaszaiban.

SÓSAVTERMELÉS ÉS FEHÉRJEEMÉSZTÉS

Az ásványianyag-profilod arra utalhat, hogy szervezetedben nem termelődik elegendő sósav (HCL), ami elégtelen fehérjeemésztéshez vezethet. A megfelelő mennyiségű sósav elengedhetetlen a táplálékkal bevitt fehérje teljes lebontásához és hasznosításához. A sósavhiány tünetei lehetnek a gyomor puffadása, fokozott gázképződés és székrekedés – különösen magas fehérjetartalmú ételek elfogyasztása után.

TÁPLÉKKAL BEVITT ÁSVÁNYI ANYAGOK ARÁNYAI

A jelentés ezen szakasza azokat a tápanyag-ásványi anyag arányokat tárgyalja, amelyek a normálistól való mérsékelt vagy jelentős eltérést mutatnak.

A folyamatos kutatások azt mutatják, hogy az anyagcserezavarok nem feltétlenül egy adott ásványi anyag szintjének hiányából vagy túlsúlyából adódnak, hanem sokkal gyakrabban az ásványi anyagok közötti rendellenes egyensúly (arány) miatt. Az ásványi anyagok közötti összetett kölcsönhatás miatt rendkívül fontos az egyensúlyhiány meghatározása. Ha ezeket az egyensúlyhiányokat azonosítottuk, akkor korrekciós terápiát lehet alkalmazni normálisabb biokémiai egyensúly helyreállítására.

Megjegyzés: A Trace Elements kutatói által kifejlesztett és e jelentés borítóján bemutatott "táplálkozási grafikon" a jelentős tápanyagok, köztük az elemek közötti antagonisztikus kapcsolatokat mutatja (a nyílak a felszívódásra és a megtartásra gyakorolt antagonisztikus hatást jelzik).

MAGAS KALCIUM/FOSZFOR (Ca/P) ARÁNY

A foszfor az anyagcsere szinte minden reakciójában részt vesz. Ha a hajban a szöveti kalciumhoz képest alacsony foszforszintet találunk (lásd magas Ca/P arány), az gyakran a kalcium- és foszfor-anyagcsere rendellenességét tükrözi.

MAGAS KALCIUM/KÁLÍUM (Ca/K) ÉS HYPOTHYROIDISZMUS

A káliumhoz viszonyított magas kalciumszint gyakran jelzi a pajzsmirigy-alulműködésre (pajzsmirigy alulműködés) való hajlamot. Az ásványi kalcium antagonizálja a kálium sejten belüli visszatartását. Mivel a kálium elegendő mennyiségben szükséges ahhoz, hogy a szövetek érzékenyek legyenek a pajzsmirigyhormonok hatásaira, a magas Ca/K arány csökkent pajzsmirigyműködésre és/vagy a tiroxinra adott sejtválaszra utal. Ha ez az egyensúlyhiány hosszabb ideje fennáll, az alábbi, alacsony pajzsmirigyműködéssel összefüggő tünetek jelentkezhetnek.

Fáradtság	Depresszió
Száraz bőr	Túlsúlyos hajlam
Székrekedés	Hidegérzékenység

MAGAS CINK/RÉZ (Zn/Cu) ARÁNY

A cink szintje magas a szöveti rézszinthez képest (lásd: magas Zn/Cu arány). A cink és a réz szorosan kapcsolódik a progeszteronhoz és az ösztrogénhez. Ez az ásványi egyensúlyhiány gyakran alacsony ösztrogénszinttel jár a progeszteronhoz képest, ami akár hormonális egyensúlyzavarra utalhat. Ha az egyensúlyhiány súlyos és tartós, az menstruáció kimaradásához (amenorrhoea) vezethet, illetve az alábbi tünetekhez:

Gyakoribb fertőzések
Lerövidült menstruációs ciklus
Zsíros bőr

ALACSONY NÁTRIUM/MAGNESIUM (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 mellékvesekéreg aktivitását és választ, és a csökkent mellékvesekéreg-aktivitás fokozott magnézium-visszatartást eredményez. A nátrium-magnézium profil a mellékvesekéreg csökkent működésére utalhat. A következő társuló tünetek figyelhetők meg:

Fáradtság	Székrekedés
Száraz bőr	Csökkent ellenállás
Allergia (ökológiai)	Alacsony vérnyomás

TOXIKUS FÉMEK SZINTJE

A TOXIKUS FÉMEK JELENLEGI SZINTJE AZ ELFOGADHATÓ TARTOMÁNYON BELÜL VAN.

TOXIKUS FÉMEK ARÁNYA

A TOXIKUS FÉMEK JELENLEGI ARÁNYA AZ ELFOGADHATÓ TARTOMÁNYON BELÜL VAN.

ÉTRENDI JAVASLATOK

Az alábbi étrendi javaslatokat több tényező határozza meg: az egyén ásványi anyagszintje, arányai és anyagcsere-típusa, valamint az egyes élelmiszerek tápanyagértéke, beleértve a fehérje-, szénhidrát-, zsír-, vitamin- és ásványianyag-tartalmat. E meghatározások alapján javasolt lehet bizonyos élelmiszerek elkerülése vagy átmeneti növelése az Ön biokémiájának javítása érdekében.

LASSÚ ANYAGCSERE

A táplálkozási szokások hozzájárulhatnak a lassú anyagcseréhez. Például az alacsony fehérje-, magas szénhidrát- és zsírbetevél, valamint finomított cukrok fogyasztása lassító hatással van az anyagcserére, energiatermelésre.

ÁLTALÁNOS ÉTRENDI IRÁNYELVEK A LASSÚ METABOLIZÁLÓ SZÁMÁRA

***Minden étkezéskor együnk magas fehérjetartalmú ételt.** Ajánlott a sovány fehérje, amelynek minden étkezés teljes kalóriaértékének legalább 40%-át kellene kitennie. Ajánlott források a hal, a szárnyasok és a sovány marhahús. További jó fehérjeforrások a bab- és gabonakombinációk és a tojás. A fokozott fehérjebetevél szükséges az anyagcsere és az energiatermelés fokozásához.

***Növeljük az étkezések gyakoriságát,** miközben csökkentjük az egyes étkezések teljes kalóriabevitelét. Javasolt az energiatermeléshez szükséges tápanyagok szintjének fenntartása és a vércukorszint ingadozásának csökkentése érdekében.

***A szénhidrátbetevelt mértékkel kell tartani.** A napi teljes kalóriabevitel legfeljebb 40%-a lehetne. A finomított szénhidrátok kiváló forrásai közé tartoznak a teljes kiőrlésű gabonatermékek, a hüvelyesek és a gyökérzöldségek.

***Kerülj minden cukrot és finomított szénhidrátot.** Ide tartozik a fehér és barna cukor, a méz, az édesség, a szénsavas üdítők, a sütemény, a péksütemények, az alkohol és a fehér kenyér.

***Kerülje a magas purin tartalmú fehérjéket.** A magas purin tartalmú fehérjeforrások közé tartozik a máj, a vese, a szív, a szardínia, makréla és a lazac.

***Csökkentse vagy kerülje a tej és a tejtermékek fogyasztását.** A magas zsírtartalom és a magas kalciumtartalom miatt a tejet és a tejtermékeket, beleértve az "alacsony zsírtartalmú" tejet is, legfeljebb három- négy naponta egyszer szabadna fogyasztani.

***A zsírok és olajok bevitelének csökkentése.** A zsírok és olajok közé tartoznak a sült ételek, tejszín, vaj, salátaöntetek, majonéz, stb. A zsírbevitel nem haladhatná meg a teljes napi kalóriabevitel 20%-át.

***Csökkentse a gyümölcslevek bevitelét.** A következő értékelésig. Ez magában foglalja a narancslevet, almalevet, szőlőlevet és a grapefruitlevet. Megjegyzés: a zöldséglevek elfogadhatóak.

***Kerülje a Kalcium- és D-vitamin pótlásokat.** Kivéve, ha egészségügyi szakember ajánlja.

ÉTEL ALLergiÁK

Bizonyos élelmiszerek egyeseknél maladaptív vagy "allergiaszerű" reakciót válthatnak ki, amelyet általában "ételallergiának" neveznek. Az olyan élelmiszerek fogyasztása, amelyekre érzékenyek vagyunk, a fáradtságtól vagy álomszágtól kezdve a kiütésekig, migrénes fejfájásig és ízületi fájdalmakig terjedő reakciókat válthat ki.

Az ételekkel szembeni érzékenység kialakulhat biokémiai (táplálkozási) egyensúlyhiány miatt, amelyet a stressz, a környezetszennyezés és a gyógyszerek súlyosbíthatnak. A táplálkozási egyensúlyhiányhoz hozzájárulhat továbbá az ételek változatosságának korlátozása, például az, hogy naponta csak egy kis ételcsoportot fogyasztunk. Gyakran előfordul, hogy az embernek sóvárgása támad az iránt az étel iránt, amelyre a legérzékenyebb, és előfordulhat, hogy ugyanazt az ételt vagy ételcsoportot naponta többször is elfogyasztja.

A következő szakasz tartalmazhat olyan élelmiszereket, amelyek kerülése javasolt. Ezeket az élelmiszereket potenciális "allergiás élelmiszereknek" vagy olyan élelmiszereknek kellene tekinteni, amelyek akadályozzák a gyors és hatékony reakciót. Ezeket az ételeket négy napig tanácsos teljesen kerülni. Ezt követően a terápiás időszak alatt legfeljebb három naponta egyszer ajánlott fogyasztani őket.

ÉLELMISZEREK, AMELYEK BEFOLYÁSOLHATJÁK A PAJZSMIRIGY AKTIVITÁSÁT

A következő élelmiszerlista azon élelmiszerek családjába tartozik, amelyekről ismert, hogy jelentős mennyiségben fogyasztva csökkentik a pajzsmirigy aktivitását. Ezzel szemben, ha alulműködő állapot áll fenn, a túlzott fogyasztás hozzájárulhat a pajzsmirigy alulműködéssel járó tünetekhez, mint például: fáradtság, hidegérzékenység, depresszió, súlygyarapodás, száraz bőr és haj, valamint székrekedés.

A következő élelmiszerek fogyasztását a következő értékelésig jelentősen csökkenteni ajánlott:

- Káposzta
- Tarlórépa (Rutabagas)
- Cole Slaw
- Savanyú káposzta
- Szójabab
- Mustár
- Kelkáposzta
- Fehérrepa
- Fluoridok (Flourides)
- Torma
- Klórozott víz
- Dió

KALCIUM/FOSZFOR EGYENSÚLYHIÁNY

Javasoljuk, hogy a következő értékelésig az alábbi élelmiszerek fogyasztását csökkentsék. Ekkor ugyanis hozzájárulhatnak a Ca/P egyensúly további felborulásához és a kalcium lágyszövetekben való felhalmozódásához.

- Svájci sajt
- Joghurt
- Monterey sajt
- Mozzarella sajt
- Brokkoli
- Sütőpor
- Zöldrépa
- Kelkáposzta
- Mogyoró
- Kelp
- Karobpor
- Szardínia

KERÜLJE AZ ÉTKEZÉSI ZSÍROKAT ÉS OLAJOKAT, KIVÉVE, HA A KEZELŐ EGÉSZSÉGÜGYI SZAKEMBER MÁSKÉPP NEM RENDELKEZIK

A zsírok kezelése nehézkes a csökkent anyagcsere-állapotban, és hozzájárulhat az anyagcserearáta további csökkenéséhez. Ezért javasolt, hogy a következő értékelésig kerülni kellene a magas zsirtartalmú táplálékforrásokat és olajokat.

- | | | | |
|---------------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------------------|
| • Salátaöntetek | • Kacsa | • Vaj | • Liba |
| • Krémek | • Avokádó | • Dió | • Májas kolbász (Braunschweiger) |
| • Mogoró | • Kakaópor | • Sertéshús | • Mogoró |
| • Margarin | • Szardínia (konzerv) | • Tej | • Tonhal (konzerv) |
| • Bockkolbász (Bockwurst) | • Avokádó olaj | • Mogoróvaj | • Májas hurka |
| • Szalámi | • Kókuszolaj | • Sertés kolbász | |
| • Bologna | • Sajt (a legtöbb) | • Mandula | |
| • Kukorica chips | | • Kolbász (Knockwurst) | |
| • Bacon | | | |

MAGAS KÁLIUMTARTALMÚ ÉLELMISZEREK

A következő élelmiszerek étrendjét a következő értékelésig lehet növelni. Ezek az élelmiszerek, amelyeknek magas a káliumtartalmuk a kalciumhoz és a nátriumhoz képest, segítenek a káliumszükséglet kiegészítésében.

- | | | | |
|------------------|------------------------|-------------------|--------------------|
| • Narancs | • Rebarbara | • Harcsa | • Nyári tök |
| • Spárga | • Mazsola | • Alma | • Pulyka |
| • Datolya | • Borsó | • Sárgadinnye | • Lepényhal (sült) |
| • Szilva | • Lencse | • Articsóka | • Ribizli |
| • Fésűkagyló | • Sárgabarack | • Banán | • Kelbimbó |
| • Aszalt szilva | • Céklalevél | • Cékla | • Lima bab |
| • Paradicsom | • Csirke | • Tojás (fehérje) | • Mángold |
| • Kaszaba dinnye | • Marhahús
(sovány) | | |

B-1-VITAMIN ÉS PAJZSMIRIGYHORMON

A következő, magas B-1-vitamin-tartalmú élelmiszerek étrendjét a következő értékelésig lehet növelni. A B-1-vitamint összefüggésbe hozták a pajzsmirigyhormon (tiroxin) hatékonyságának növelésével az anyagcsere során.

- | | |
|----------------|-------------|
| • Búzacsíra | • Rizskorpa |
| • Pinto bab | • Homár |
| • Csuka (sült) | |

METIONINBAN GAZDAG ÉLELMISZEREK

A következő élelmiszerek gazdag forrásai az esszenciális aminosavnak, a metioninnak, amely ként biztosít a sejtek számára enzimek és az energiaanyagcseréhez. A kén a méregtelenítési folyamatban is részt vesz. A mérgező anyagok kénnel egyesülnek, nem mérgező formává alakulnak át, majd kiválasztódnak. A következő élelmiszerek bőségesen fogyaszthatók a terápia során:

- | | |
|-------------------|----------------|
| • Harcsa | • Makréla |
| • Pisztráng | • Rövid borda |
| • Tőkehal | • Szűzpecsenye |
| • Pulyka | • Tökmag |
| • Fésűs lepényhal | • Marha steak |

A fenti élelmiszerlista glutaminsav- és aszparaginsavtartalma is magas. Ezek az aminosavfehérjék segítenek a szövetek lágosságának javításában.

MEGJEGYZÉS:

Ez a jelentés csak egy korlátozott számú élelmiszert tartalmaz, amelyeket kerülni kellene vagy fokozottan fogyasztani ajánlott.

Azoknál az élelmiszereknél, amelyek nincsenek kifejezetten felsorolva ebben a részben, a mérsékelt fogyasztás folytatása elfogadható, kivéve, ha az illetékes egészségügyi szakember másként javasolja.

Bizonyos esetekben előfordulhat, hogy ugyanaz az étel egyszerre szerepel a „Fogyasztandó” és a „Kerülendő” kategóriában is. Ilyen ritka esetekben mindig a „Kerülendő” ajánlást kell követni.

KÖVETKEZTETÉSEK

Ez a jelentés egyedülálló betekintést nyújthat a táplálkozási biokémiába. A benne foglalt ajánlások kifejezetten az anyagcsere-típus, az ásványi anyagokkal való ellátottság, az életkor és a nem szerint lettek kialakítva. A további útmutatás a kezelő egészségügyi szakember által meghatározott egyéb, alátámasztó klinikai adatokon alapulhat.

A PROGRAM CÉLJA

A program célja a test kémiai egyensúlyának helyreállítása egyénre szabott étrendi és táplálékkiegészítő javaslatok révén. Megfelelően követve ez aztán fokozhatja a szervezet azon képességét, hogy hatékonyabban hasznosítsa az elfogyasztott tápanyagokat, ami jobb energiatermelést és egészséget eredményezhet.

MIRE SZÁMÍTHAT A PROGRAM SORÁN

Bizonyos fémek mobilizálása és eltávolítása átmeneti kellemetlenséget okozhat. Például, ha a vas vagy az ólom túlzott felhalmozódása hozzájárul az ízületi gyulladásokhoz, időről időre előfordulhat az állapot átmeneti fellángolása. Ez a kellemetlen érzés várható mindaddig, amíg a felesleges fém eltávolítása nem fejeződik be.

AZ ALÁBBI JAVASLATOKAT CSAK ÉTKEZÉS KÖZBEN AJÁNLOTT BEVENNI A JOBB FELSZÍVÓDÁS ÉS A GYOMORPANASZOK ELKERÜLÉSE ÉRDEKÉBEN.

AJÁNLÁS

PARA-PACK lassú anyagcsere és paraszimpatikus dominancia kezelésére

ADRENAL COMPLEX mellékvese és vese támogatás

MIN-PLEX B alvászavar kezelése, idegrendszer stabilizálása, krónikus fáradtság kezelése

POTASSIUM PLUS elektrolit háztartás normalizálása

HCL V-PLUS gyomor és emésztés támogatás

VITAMIN E PLUS e - vitamin hiány kezelése

PARA-PACK - lassú anyagcsere és paraszimpatikus dominancia kezelésére

Természetes támogatás a lassú anyagcseréhez! A Para-Pack komplex összetételű étrend-kiegészítő, melyet kifejezetten a paraszimpatikus dominanciával élők számára fejlesztettek ki. Hatóanyagai között megtalálhatók vitaminok (pl. A-, C-, E-, B-vitaminok), ásványi anyagok (jódd, cink, szelén), aminosavak, bioflavonoidok, valamint állati eredetű mirigykivonatok, amelyek támogatják az anyagcsere működését, az energiatermelést és a hormonális egyensúlyt. Ajánlott mindazoknak, akik fáradékonysággal, alacsony energiaszinttel vagy lelassult anyagcserével küzdenek. A Para-Pack segíti a sejtek oxidációját, a méregtelenítést, valamint az immunrendszer optimális működését. Nem tartalmaz tejet, halat, kagylót, dióféléket, földimogyorót, búzát, szóját, glutént, lucernát, élesztőt, mesterséges színezékeket, ízesítőket vagy tartósítószerkeket – így érzékenyek számára is biztonságos választás.

ADRENAL COMPLEX mellékvese és vese támogatás

Támogasd a mellékvese működését az Adrenal Complex II-vel! Az Adrenal Complex II egy különleges étrend-kiegészítő, amely liofilizált mellékvese-koncentrátumot tartalmaz, valamint olyan vitaminokat és ásványi anyagokat, amelyek segítenek a mellékvese optimális működésében. Az A-vitamin, C-vitamin, B-vitaminok (tiamin, B6-vitamin), pantoténsav, cink és kálium mind hozzájárulnak a hormonális egyensúly fenntartásához, az anyagcseréhez és az energiaszint növeléséhez. Kifejezetten ajánlott azoknak, akik stresszes életmódot élnek, vagy akik szeretnék optimalizálni a mellékvese működését. Segíthet a koleszterin, zsírok, fehérjék és szénhidrátok jobb feldolgozásában, miközben segíti a hormonális egyensúly fenntartását. Nem tartalmaz tejterméket, halat, kagylót, dióféléket, földimogyorót, búzát, szóját, glutént, lucernát, mesterséges színezékeket, ízesítőket vagy tartósítószerkeket.

MIN-PLEX B alvászavar kezelése, idegrendszer stabilizálása, krónikus fáradtság kezelése

Hipoallergén Min-Plex B™ – Magnézium, króm és B6-vitamin szinergiában

A Min-Plex B™ egy jól összeállított formula, amely magnéziumot, krómot, B6-vitamint, tiamint, niacint és mangánt tartalmaz. Ezek az összetevők együtt támogatják az anyagcserét, az energiaszintet és az idegrendszer egészségét. Az aminosavak pedig segítik a sejtek optimális működését. A termék vegetáriánus, allergénmentes, így érzékenyek is biztonsággal fogyaszthatják. Javasolt napi 1 tablettát bevenni étkezés közben, vagy az egészségügyi szakember tanácsa szerint. Praktikus és költséghatékony táplálékkiegészítő a mindennapokra. Min-Plex B™ azoknak készült, akik nem érik be kevesebbel, és számít nekik a kiegyensúlyozott energia, valamint az idegrendszer egészsége. Ha érzékeny vagy az allergénekre, és megbízható, vegetáriánus megoldást keresel, akkor ez a formula neked való.

POTASSIUM PLUS elektrolit háztartás normalizálása

Tartsd a megfelelő elektrolit-egyensúlyt a Potassium Plus II segítségével! A Potassium Plus II egy speciális vegetáriánus formula, amely káliumot, niacint (B3-vitamint) és A-vitamint tartalmaz, hogy támogassa a szervezet víz- és elektrolit-egyensúlyát. A kálium-citrát és kálium-málát kombinációja segíti a sejtek megfelelő hidratációját és működését, miközben hozzájárul az izomműködéshez és a szív egészségéhez. Az A-vitamin és a niacin pedig antioxidánsként védik a sejteket, és támogatják az egészséges bőr fenntartását. Nem tartalmaz tejterméket, halat, tengeri herkentyűt, dióféléket, búzát, szóját, glutént, lucernát, élesztőt, kukoricát, mesterséges színezékeket, ízesítőket vagy tartósítószerkeket. Tökéletes választás mindenkinek, aki szeretné megőrizni a megfelelő elektrolit-egyensúlyt a mindennapi életben.

HCL V-PLUS gyomor és emésztés támogatás

HCL V-Plus – Hatékony emésztéstámogatás savstabil enzimekkel. A HCL V-Plus egy vegetáriánus összetételű készítmény, amely betain-hidrokloriddal, tárnicsgyökérrel és saválló emésztőenzimekkel segíti az emésztést. A betain-HCl támogatja a gyomorsavtermelést, elősegítve ezzel a megfelelő lebontást és tápanyagfelszívódást. A tárnicsgyökér hagyományosan használt összetevő, amely serkenti az emésztőnedvek termelődését, míg a proteáz és lipáz enzimek a fehérjék és zsírok lebontását segítik elő. A tiamin (B1-vitamin) hozzájárul az egészséges energia-anyagcseréhez. A formula hipoallergén, nem tartalmaz mesterséges adalékanyagokat, tejterméket, glutént vagy szóját, így érzékenyek is biztonsággal alkalmazhatják.

VITAMIN E PLUS e - vitamin hiány kezelése

Vitamin E Plus II – Természetes antioxidáns védelem szelénnel kiegészítve. A Vitamin E Plus II természetes d-alfa-tokoferolt és szerves kötésű szelént tartalmaz, melyek egymás felszívódását támogatva hatékonyan járulnak hozzá a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelméhez. Az E-vitamin szerepet játszik a sejtek egészséges működésében, különösen a hormontermelő szerveknél, míg a szelén több biológiai folyamatban is antioxidáns partnerként működik. A kapszula formája könnyen hasznosuló alternatívát kínál azoknak, akik érzékenyek az olajos E-vitamin készítményekre. A termék mentes mindenféle gyakori allergéntől és mesterséges adalékanyagtól, így érzékenyebb szervezettel is biztonságosan alkalmazható. Ideális választás napi szintű antioxidáns támogatáshoz, különösen fokozott fizikai vagy szellemi igénybevétel esetén.

A javasolt étrendkiegészítők adagolására vonatkozó információ a termék csomagolásán található, amely az általánosan elfogadott, standard mennyiséget tükrözi. Amennyiben kezelőorvosa ettől eltérő adagolást ír elő, kérjük, az egyéni orvosi ajánlás alapján járjon el.

EZEK AZ AJÁNLÁSOK NEM FELTÉTLENÜL TARTALMAZZÁK AZOKAT AZ ÁSVÁNYI ANYAGOKAT, AMELYEK A HTMA GRAFIKONON A NORMÁL ÉRTÉK ALATT JELENNEK MEG, VAGY ÉPPEN AJÁNLANAK OLYAN ÁSVÁNYI ANYAGOKAT, AMELYEK A NORMÁL ÉRTÉK FELETT SZEREPELNEK. EZ NEM MULASZTÁS. EGYES ÁSVÁNYI ANYAGOK KÖLCSÖNHATÁSBA LÉPNEK MÁS ÁSVÁNYI ANYAGOKKAL, HOGY EMELJÉK VAGY CSÖKKENTSÉK A SZÖVETI ÁSVÁNYI ANYAGSZINTEKET, ÉS EZ A PROGRAM EZEKRE A KÖLCSÖNHATÁSOKRA ÉPÍTVE IGYEKSZIK EGYENSÚLYBA HOZNI A PÁCIENS ÁSVÁNYIANYAG-SZINTJEIT.

EZEKET AZ AJÁNLÁSOKAT NEM SZABAD HOSSZABB IDŐN KERESZTÜL, ÚJRAÉRTÉKELES NÉLKÜL ALKALMAZNI. ERRE AZÉRT VAN SZÜKSÉG, HOGY NYOMON LEHESSEN KÖVETNI A FEJLŐDÉST, ÉS SZÜKSÉG SZERINT MÓDOSÍTANI LEHESSEN A TÁPLÁLKOZÁSI AJÁNLÁSOKAT.

FONTOS MEGJEGYZÉS: A TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐK NEM HELYETTESÍTIK A HELYES ÉTRENDET. EZEK CSAK KIEGÉSZÍTŐ TÁPANYAGFORRÁST JELENTENEK, EZÉRT NEM HELYETTESÍTHETIK A KIEGYENSÚLYOZOTT ÉTRENDET. TOVÁBBÁ A TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐKET SOHA NEM SZABAD GYÓGYSZEREKKEL EGYIDEJŰLEG SZEDNI. A GYÓGYSZEREKET 2 ÓRÁVAL A TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐ BEVÉTELE ELŐTT VAGY 2 ÓRÁVAL UTÁNA KELLENE BEVENNI.

BEVEZETÉS

AZ ALÁBBI JELENTÉS NEM TEKINTHETŐ DIAGNOSZTIKUSNAK, HANEM INKÁBB SZŰRŐESZKÖZNEK, AMELY TOVÁBBI INFORMÁCIÓFORRÁST NYÚJT. EZ A JELENTÉS CSAK MÁS LABORATÓRIUMI VIZSGÁLATOKKAL, A KÓRTÖRTÉNETTEL, A FIZIKÁLIS VIZSGÁLATTAL ÉS A KEZELŐ EGÉSZSÉGÜGYI SZAKEMBER KLINIKAI SZAKVÉLEMÉNYÉVEL EGYÜTT HASZNÁLHATÓ.

A vizsgálati eredményeket egy engedéllyel rendelkező* klinikai laboratóriumban kapták, amely:

- Betartja a kormányzati protokollnak és a trace elements, inc. USA Által meghatározott szabványoknak megfelelő vizsgálati eljárásokat
- Az alábbi értelmezés nemzetközi adatokon alapul, és a David I. Watts, ph.d. által végzett kiterjedt klinikai kutatások határozzák meg.

Ez az elemzés, beleértve a szinteket, arányokat, tartományokat és ajánlásokat, a következő követelményeknek megfelelő mintán és mintavételi technikán alapul:

- ** A fejbőr középső parietális és nyakszirt közötti területéről vett minta.
- ** minta a hajhossz proximális része (a fejbőrhöz legközelebb eső haj első 1"- 2"-es része).
- ** Elégséges mintasúly (legalább 150 mg)
- ** Kiváló minőségű rozsdamentes acélból készült mintavevő olló.
- ** Kezeletlen szűz haj (nincs friss dauer, szőkítés vagy színezőanyag).

* Klinikai laboratóriumi engedély

U.S. Department of Health and Human Services, Texas állam egészségügyi minisztériuma,
Clinical Laboratories Improvement Act, 1988 No. 45-D0481787.

METABOLIKUS TÍPUS

LASSÚ ANYAGCSERE – 1-ES TÍPUS

Ez a páciens az 1-es típusú lassú metabolizáló kategóriába sorolható. Általánosságban elmondható, hogy a lassú metabolizálókra jellemző egy bizonyos endokrin és központi idegrendszeri (CNS) aktivitásmintázat.

Azonban ezek a jellemzők nem alkalmazhatók megbízhatóan az alábbi esetekben:

- Endokrin pótló terápia alkalmazása esetén (pl. pajzsmirigyhormon, inzulin, mellékvesekéreg-szteroidok, gyulladáscsökkentők),
- Endokrin antagonisták használatakor,
- Sebészi beavatkozás esetén, amikor egy mirigyet eltávolítottak.

Ezek a tényezők jelentősen befolyásolhatják a szöveti ásványianyag-mintázatot, így az ebből következtetett endokrin állapot nem feltétlenül tükrözi a valós hormonális aktivitást. Ezekben az esetekben a következő, a hormonális állapotra vonatkozó jelentett jeleket nem szabad a hormonális aktivitás reprezentatív jelzőinek tekinteni. További klinikai vizsgálatok és a páciens kórtörténete figyelembevétele szükséges.

- | | |
|---|---|
| • Para-szimpatikus idegrendszeri dominancia | • Megnövekedett mellékpajzsmirigy aktivitás |
| • Szöveti lágosság | • Pajzsmirigy aktivitás csökkent |
| • Hasnyálmirigy-aktivitás fokozott | • Hypochlorhydria |
| • Mellékvese medullaris elégtelenség | |

Fizikai jellemzők lehetnek:

- | | |
|----------------------------|--|
| • Fáradtság | • Ortosztatisz hipotónia (Orthostatic Hypotension) |
| • Alacsony testhőmérséklet | • Körte alakú testfelépítés |
| • Alacsony vérnyomás | • Hideg végtagok |

Az egyes anyagcsere-típusoknak több alosztálya létezik, az 1-es típustól a 4-es típusig. Ezt veszik figyelembe a kiegészítő és étrendi ajánlásaikban. Az, hogy a páciensnél milyen mértékben jelentkeznek ezek az anyagcsere-jellemzők, az ásványi anyagcsere-minták mértékétől és krónikusságától függ.

Újraértékelés

A TEI kiegészítő program végrehajtásának kezdetétől számított három hónap múlva javasolt az újraértékelés. Ha azonban jelentős tüneti változások következnek be (a toxikus fémek eltávolításától eltérő módon), az ismételt vizsgálatot hamarabb is be lehet nyújtani.

TRENDEK

A következő tendenciák a páciensnél jelenleg vagy megnyilvánulhatnak, vagy nem. A felsorolt tendenciák mindegyike statisztikai és klinikai megfigyeléseket tartalmazó kutatás eredménye. Ez a tendenciaelemzés csupán az egészségügyi szakemberek megfontolására szolgál, és nem tekinthető az orvosi állapot értékelésének. A saját klinikai értékelése alapján további vizsgálatokat lehet indikálni.

*** MEGJEGYZÉS:

Hangsúlyozni kell, hogy az alábbiak csak a lehetséges egészségügyi állapotok tendenciái. Valójában az egyes tendenciák előfordulásának valószínűsége az adott ásványi anyag egyensúlyhiány mértékétől és időtartamától függ. Mivel ez az elemzés nem képes meghatározni sem az egyensúlyhiány korábbi mértékét és/vagy korábbi időtartamát, a trendelemzés csak jelzésként használható az egészségügyi szakember számára a lehetséges megnyilvánulásokra, különösen, ha a biokémiai egyensúlyhiány folytatódik.

TENDENCY	1	2	3	4	5	6	7	8
Depression – Depresszió								
Fatigue – Fáradtság								
Hypoadrenia – Mellékvese-alulműködés								
Hypoglycemia – Alacsony vércukorszint								
Hypothyroid – Pajzsmirigy-alulműködés								

MEGJEGYZÉSEK

DEPRESSZIÓ ÉS PAJZSMIRIGY ALULMŰKÖDÉS:

A kalcium káliumhoz viszonyított emelkedett szintje összefüggésbe hozható a pajzsmirigy alulműködéssel (hypothyreosis). Depresszió gyakran megfigyelhető, ha ezzel egyidejűleg fennáll a pajzsmirigy-alulműködés.

FÁRADTSÁG:

A magas kalcium-kálium arány pajzsmirigy-alulműködéssel hozható összefüggésbe. Az alacsony pajzsmirigyműködéshez gyakran társuló gyakori panasz a fáradtság.

HYPOADRENIA:

A kalciumhoz és magnéziumhoz viszonyított alacsony szöveti nátrium- és káliumszint mellékvesekéreg-elégtelenséggel hozható összefüggésbe. Ez alacsony vérnyomást, poszturális hipotenziót és fáradékonyságot eredményezhet.

HIPOGLIKÉMIA ÉS LASSÚ ANYAGCSERE:

A lassú metabolizmusúak hajlamosak a hipoglikémiára. Ennek oka a glükóz fokozott glikogénraktározása, amelyet az inzulin felszabadulása serkent. További hozzájáruló tényezők a mellékveseelégtelenség és az alacsony pajzsmirigyműködés.

A hipoglikémiához a lassú metabolizálóknál a finomított szénhidrátok vagy cukor fogyasztásán kívül más tényezők is hozzájárulhatnak. A tejtermékek, a gyümölcslevek és a magas zsírtartalmú ételek is okozhatnak hipoglikémiás tüneteket.

HYPOTHYROID:

A káliumhoz viszonyított magas kalciumszint alacsony pajzsmirigyműködésre való hajlamot jelezhet. Megállapították, hogy az emelkedett TSH még akkor is, ha a keringő T-3 és T-4 normális, a pajzsmirigy alulműködés korai jele.

ELLENJAVALLATOK

Javasolt, hogy a páciensnek az újbóli értékelésig kerülje a következő tápanyagok és étrend-kiegészítők (ha vannak ilyenek) bevitelét:

D-VITAMIN

A D-vitamin és a PABA köztudottan antagonizálják a pajzsmirigy működését, és növelik a kalcium felszívódását és visszatartását. A túlzott D-vitamin-kiegészítés hozzájárulhat a káliumvesztéshez és elnyomhatja a pajzsmirigy expresszióját. A páciensnek kerülnie kellene az extra D-vitamin és PABA forrásokat, különösen, ha pajzsmirigy alulműködés áll fenn.

TIMUSZ:

A timusz ellentétes hatást gyakorol a mellékvesékre. Amíg mellékveseelégtelenségre utaló jelek vannak, addig a timuszpótlást kerülni kellene.

CSUKAMÁJOLAJ (COD LIVER OIL)

A csukamájolaj hozzájárul az anyagcsereráta kedvezőtlen csökkenéséhez, ami fokozott fáradtságot és depressziót eredményezhet. Javasoljuk, hogy a csukamájolajat kerüljük, amíg a biokémiai mintázat nem javul.

ÉTRENDI JAVASLATOK

Az alábbi étrendi javaslatokat több tényező határozza meg: az egyén ásványi anyagszintje, arányai és anyagcsere-típusa, valamint az egyes élelmiszerek tápanyagértéke, beleértve a fehérje-, szénhidrát-, zsír-, vitamin- és ásványianyag-tartalmat. E meghatározások alapján javasolt lehet bizonyos élelmiszerek elkerülése vagy átmeneti növelése az Ön biokémiájának javítása érdekében.

LASSÚ ANYAGCSERE

A fehérjeszegény, szénhidrátban és zsírban gazdag étrend, valamint a finomított cukrok és tejtermékek fokozott fogyasztása lassító hatással van az anyagcserére és az energiatermelésre.

ÁLTALÁNOS ÉTRENDI IRÁNYELVEK A LASSÚ METABOLIZÁLÓ SZÁMÁRA

***Minden étkezéskor együnk magas fehérjetartalmú ételt.** Ajánlott a sovány fehérje, amelynek minden étkezés teljes kalóriaértékének legalább 40%-át kellene kiteennie. Ajánlott források a hal, a szárnyasok és a sovány marhahús. További jó fehérjeforrások a bab- és gabonakombinációk és a tojás. A fokozott fehérjebevitel szükséges az anyagcsere és az energiatermelés fokozásához.

***Növeljük az étkezések gyakoriságát,** miközben csökkentjük az egyes étkezések teljes kalóriabevitelét. Javasolt az energiatermeléshez szükséges tápanyagok szintjének fenntartása és a vércukorszint ingadozásának csökkentése érdekében.

***A szénhidrátbevitelt mértékkel kell tartani.** A napi teljes kalóriabevitel legfeljebb 40%-a lehetne. A finomított szénhidrátok kiváló forrásai közé tartoznak a teljes kiőrlésű gabonatermékek, a hüvelyesek és a gyökérzöldségek.

***Kerülj minden cukrot és finomított szénhidrátot.** Ide tartozik a fehér és barna cukor, a méz, az édesség, a szénsavas üdítők, a sütemény, a péksütemények, az alkohol és a fehér kenyér.

***Kerülje a magas purin tartalmú fehérjéket.** A magas purin tartalmú fehérjeforrások közé tartozik a máj, a vese, a szív, a szardínia és makréla.

***A zsírok és olajok bevitelének csökkentése.** A zsírok és olajok közé tartoznak a sült ételek, tejszín, vaj, salátaöntetek, majonéz, stb. A zsírbevitel nem haladhatná meg a teljes napi kalóriabevitel 20%-át.

***Csökkentse vagy kerülje a tej és a tejtermékek fogyasztását.** Ilyen élelmiszerek például a sajt, joghurt, tejszín stb. Ezek fogyasztását érdemes három-négy napnál gyakrabban nem ismételni.

***Csökkentse a gyümölcslevek bevitelét.** A következő értékelésig. Ez magában foglalja a narancslevet, almalevet, szőlőlevet és a grapefruitlevet. Megjegyzés: a zöldséglevek elfogadhatóak.

***Kerülje a Kalcium- és D-vitamin pótlásokat.** Kivéve, ha egészségügyi szakember ajánlja.

ÉTELI ALLERGIÁK

Bizonyos élelmiszerek egyeseknél maladaptív vagy "allergiaszerű" reakciót válthatnak ki, amelyet általában "ételallergiának" neveznek. Az olyan élelmiszerek fogyasztása, amelyekre érzékenyek vagyunk, a fáradtságtól vagy álomságtól kezdve a kiütésekig, migrénes fejfájásig és ízületi fájdalomig terjedő reakciókat válthat ki.

Az ételekkel szembeni érzékenység kialakulhat biokémiai (táplálkozási) egyensúlyhiány miatt, amelyet a stressz, a környezetszennyezés és a gyógyszerek súlyosbíthatnak. A táplálkozási egyensúlyhiányhoz hozzájárulhat továbbá az ételek változatosságának korlátozása, például az, hogy naponta csak egy kis ételcsoportot fogyasztunk. Gyakran előfordul, hogy az embernek sóvárgása támad az iránt az étel iránt, amelyre a legérzékenyebb, és előfordulhat, hogy ugyanazt az ételt vagy ételcsoportot naponta többször is elfogyasztja.

A következő szakasz tartalmazhat olyan élelmiszereket, amelyek kerülése javasolt. Ezeket az élelmiszereket potenciális "allergiás élelmiszereknek" vagy olyan élelmiszereknek kellene tekinteni, amelyek akadályozzák a gyors és hatékony reakciót. Ezeket az ételeket négy napig tanácsos teljesen kerülni. Ezt követően a terápiás időszak alatt legfeljebb háromnaponta egyszer ajánlott fogyasztani őket.

ÉLELMISZEREK, AMELYEK BEFOLYÁSOLHATJÁK A PAJZSMIRIGY AKTIVITÁSÁT

A következő élelmiszerlista azon élelmiszerek családjába tartozik, amelyekről ismert, hogy jelentős mennyiségben fogyasztva csökkentik a pajzsmirigy aktivitását. Ezzel szemben, ha alulműködő állapot áll fenn, a túlzott fogyasztás hozzájárulhat a pajzsmirigy alulműködéssel járó tünetekhez, mint például: fáradtság, hidegérzékenység, depresszió, súlygyarapodás, száraz bőr és haj, valamint székrekedés.

A következő élelmiszerek fogyasztását a következő értékelésig jelentősen csökkenteni ajánlott:

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| • Káposzta | • Kelkáposzta |
| • Tarlórépa (Rutabagas) | • Fehérrépa |
| • Cole Slaw | • Fluoridok (Flourides) |
| • Savanyú káposzta | • Torma |
| • Szójabab | • Klórozott víz |
| • Mustár | • Dió |

KALCIUM/FOSZFOR EGYENSÚLYHIÁNY

Javasoljuk, hogy a következő értékelésig az alábbi élelmiszerek fogyasztását csökkentsék. Ekkor ugyanis hozzájárulhatnak a Ca/P egyensúly további felborulásához és a kalcium lágyszövetekben való felhalmozódásához.

- | | |
|-------------------|---------------|
| • Svájci sajt | • Zöldrépa |
| • Joghurt | • Kelkáposzta |
| • Monterey sajt | • Mogyoró |
| • Mozzarella sajt | • Kelp |
| • Brokkoli | • Karobpor |
| • Sütőpor | • Szardínia |

KERÜLJE AZ ÉTKEZÉSI ZSÍROKAT ÉS OLAJOKAT, KIVÉVE, HA A KEZELŐ EGÉSZSÉGÜGYI SZAKEMBER MÁSKÉPP NEM RENDELKEZIK

A zsírok kezelése nehézkes a csökkent anyagcsere-állapotban, és hozzájárulhat az anyagcserearáta további csökkenéséhez. Ezért javasolt, hogy a következő értékelésig kerülni kellene a magas zsirtartalmú táplálékforrásokat és olajokat.

- | | | | |
|---------------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------------------|
| • Salátaöntetek | • Kacsa | • Vaj | • Liba |
| • Krémek | • Avokádó | • Dió | • Májas kolbász (Braunschweiger) |
| • Mogyoró | • Kakaópor | • Sertéshús | • Mogyoró |
| • Margarin | • Szardínia (konzerv) | • Tej | • Tonhal (konzerv) |
| • Bockkolbász (Bockwurst) | • Avokádó olaj | • Mogoróvaj | • Májas hurka |
| • Szalámi | • Kókuszolaj | • Sertés kolbász | |
| • Bologna | • Sajt (a legtöbb) | • Mandula | |
| • Kukorica chips | | • Kolbász (Knockwurst) | |
| • Bacon | | | |

MAGAS KÁLIUMTARTALMÚ ÉLELMISZEREK

A következő élelmiszerek étrendjét a következő értékelésig lehet növelni. Ezek az élelmiszerek, amelyeknek magas a káliumtartalmuk a kalciumhoz és a nátriumhoz képest, segítenek a káliumszükséglet kiegészítésében.

- | | | | |
|------------------|------------------------|-------------------|--------------------|
| • Narancs | • Rebarbara | • Harcsa | • Nyári tök |
| • Spárga | • Mazsola | • Alma | • Pulyka |
| • Datolya | • Borsó | • Sárgadinnye | • Lepényhal (sült) |
| • Szilva | • Lencse | • Articsóka | • Ribizli |
| • Fésűkagyló | • Sárgabarack | • Banán | • Kelbimbó |
| • Aszalt szilva | • Céklalevél | • Cékla | • Lima bab |
| • Paradicsom | • Csirke | • Tojás (fehérje) | • Mángold |
| • Kaszaba dinnye | • Marhahús
(sovány) | | |

B-1-VITAMIN ÉS PAJZSMIRIGYHORMON

A következő, magas B-1-vitamin-tartalmú élelmiszerek étrendjét a következő értékelésig lehet növelni. A B-1-vitamint összefüggésbe hozták a pajzsmirigyhormon (tiroxin) hatékonyságának növelésével az anyagcsere során.

- | | |
|----------------|-------------|
| • Búzacsíra | • Rizskorpa |
| • Pinto bab | • Homár |
| • Csuka (sült) | |

METIONINBAN GAZDAG ÉLELMISZEREK

A következő élelmiszerek gazdag forrásai az esszenciális aminosavnak, a metioninnak, amely ként biztosít a sejtek számára enzimek és az energiaanyagcseréhez. A kén a méregtelenítési folyamatban is részt vesz. A mérgező anyagok kénnel egyesülnek, nem mérgező formává alakulnak át, majd kiválasztódnak. A következő élelmiszerek bőségesen fogyaszthatók a terápia során:

- | | |
|-------------------|----------------|
| • Harcsa | • Makréla |
| • Pisztráng | • Rövid borda |
| • Tőkehal | • Szűzpecsenye |
| • Pulyka | • Tökmag |
| • Fésűs lepényhal | • Marha steak |

A fenti élelmiszerlista glutaminsav- és aszparaginsavtartalma is magas. Ezek az aminosavfehérjék segítenek a szövetek lágosságának javításában.

MEGJEGYZÉS:

Ez a jelentés csak egy korlátozott számú élelmiszert tartalmaz, amelyeket kerülni kellene vagy fokozottan fogyasztani ajánlott.

Azoknál az élelmiszereknél, amelyek nincsenek kifejezetten felsorolva ebben a részben, a mérsékelt fogyasztás folytatása elfogadható, kivéve, ha az illetékes egészségügyi szakember másként javasolja.

KÖVETKEZTETÉSEK

Ez a jelentés egyedülálló betekintést nyújthat a táplálkozási biokémiába. A benne foglalt ajánlások kifejezetten az anyagcsere-típus, az ásványi anyagokkal való ellátottság, az életkor és a nem szerint lettek kialakítva. A további útmutatás a kezelő egészségügyi szakember által meghatározott egyéb, alátámasztó klinikai adatokon alapulhat.

A PROGRAM CÉLJA

A program célja a test kémiai egyensúlyának helyreállítása egyénre szabott étrendi és táplálékkiegészítő javaslatok révén. Megfelelően követve ez aztán fokozhatja a szervezet azon képességét, hogy hatékonyabban hasznosítsa az elfogyasztott tápanyagokat, ami jobb energiatermelést és egészséget eredményezhet.

MIRE SZÁMÍTHAT A PROGRAM SORÁN

Bizonyos fémek mobilizálása és eltávolítása átmeneti kellemetlenséget okozhat. Például, ha a vas vagy az ólom túlzott felhalmozódása hozzájárul az ízületi gyulladásokhoz, időről időre előfordulhat az állapot átmeneti fellángolása. Ez a kellemetlen érzés várható mindaddig, amíg a felesleges fém eltávolítása nem fejeződik be.