

LABORATÓRIUMI SZÁM:

0000000

PROFIL SZÁM: 2

MINTA TÍPUS:

FEJBŐR

NEM: NŐ

METABOLIKUS TÍPUS: LASSÚ 1

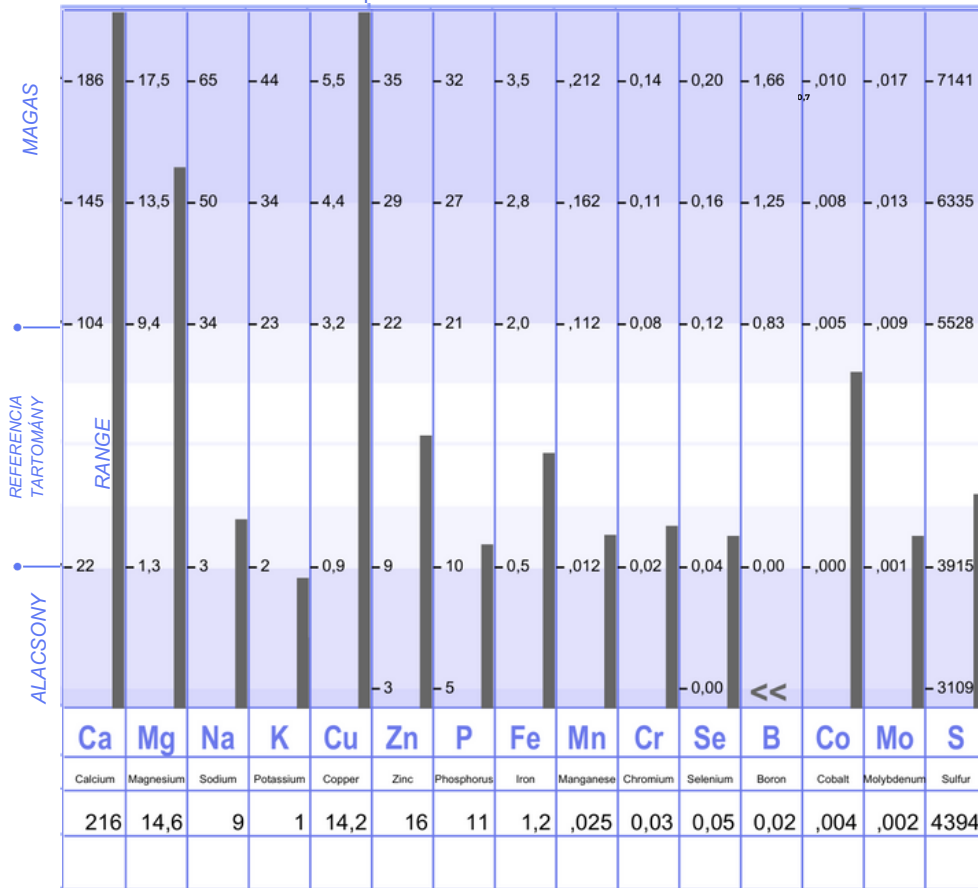
ÉLETKOR: 56

FIÓKSZÁM: 0000

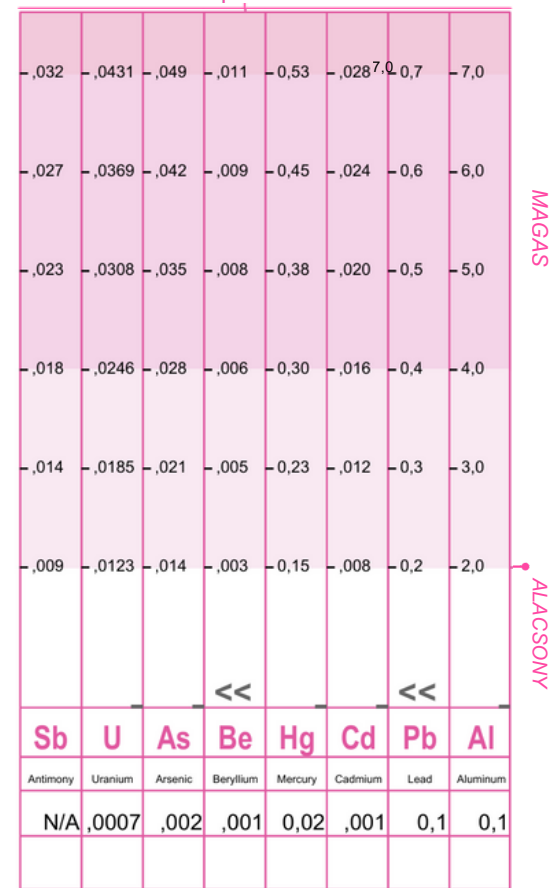
PÁCIENS: NÉV

BEKÜLDŐ: OXYGENI HAIR KFT.

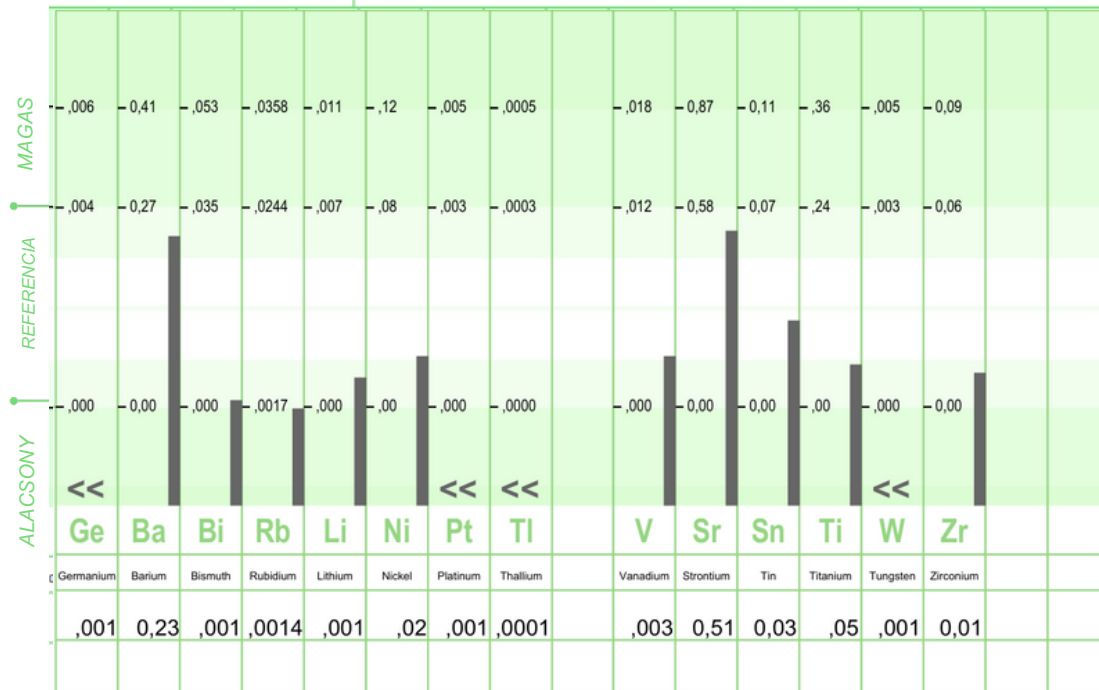
TESTÉPÍTŐ ELEMEEK



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

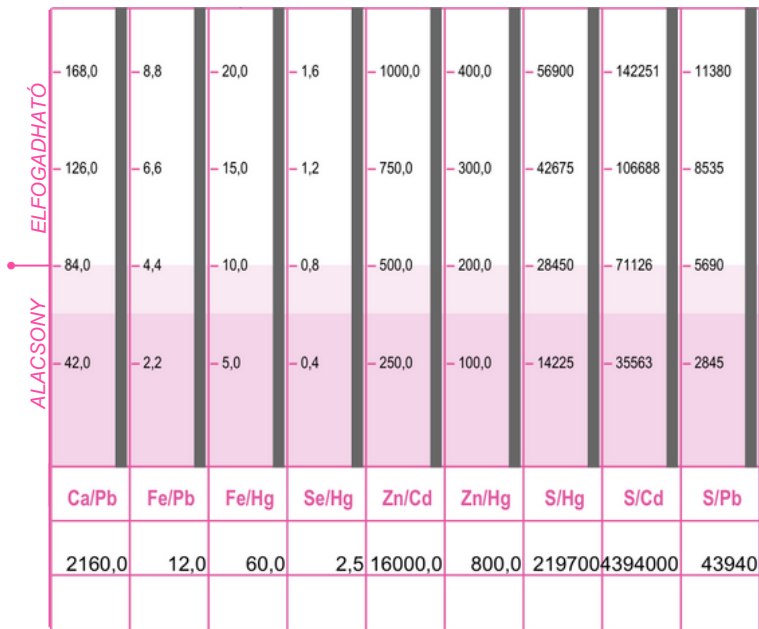
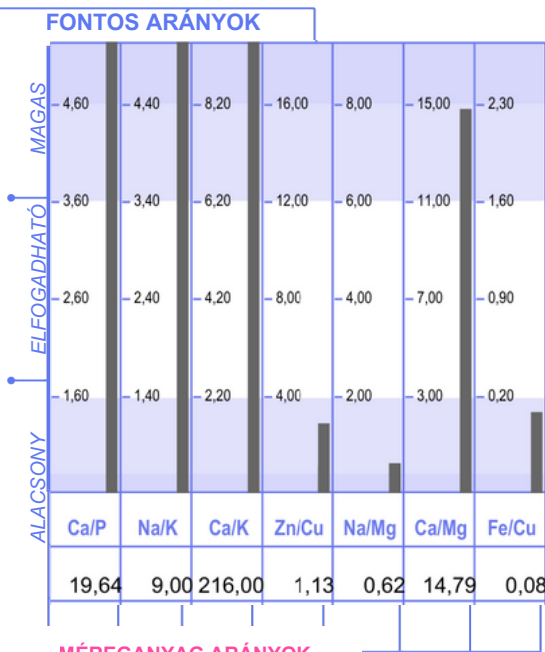
Az ideális szintek meghatározása és értelmezése a fejbőr középső, hátsó és tarkó rész területéről származó haj minta alapján történt.

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. 11. 26.

JELENLEGI VIZSGALATI EREDMÉNYEK

KORÁBBI VIZSGALATI EREDMÉNYEK



TOVÁBBI ARÁNYOK

ARÁNY	SZÁMÍTOTT ÉRTÉK		VÁRHATÓ
	Jelenlegi	Előző	
Ca/Sr	423,5		263/1
Cr/V	10,0		8/1
Cu/Mo	7100,0		356/1
Fe/Co	300,0		615/1
K/Co	250,0		6350/1
K/Li	1000,0		6350/1
Mg/B	730,0		21/1
S/Cu	309,4		2668/1
Se/Tl	500,0		370/1
Se/Sn	1,7		3,2/1
Zn/Sn	533,3		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 méreganyagok 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 méreganyag 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 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, méreganyagok vagy az egészséges szint megállapítására.

BEVEZETÉS A HAJSZÖVETI ÁSVÁNYIANYAG-ANALÍZISBE (HTMA)

A haját 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 egészséghöz. 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 PROTOKOLLOKNAK 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 méreganyagok 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 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 megélése 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.

ANYAGCSERE-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;

Étrend – Az étrendi tényezők, mint például az alacsony fehérjebevitel, a magas szénhidrátbevitel és a finomított szénhidrátok fogyasztása – különösen azoké, amelyek jelentős mennyiségű cukrot tartalmaznak – közvetett, de jelentős hatással vannak az anyagcsere sebességének csökkentésére.

*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 elteltével az ilyen módon jelentősen lecsökkent anyagcsere-ráta, ahogy azt ezek a teszteredmények is mutatják, a következő jellemzőkkel hozható összefüggésbe:

- Fáradtság
- Száraz bőr
- Letargia
- Vízvisszatartás
- Depresszió
- Hideg kezek
- Hideg lábak
- Súlygyarapodás a combokban és a csípőben
- Hajlam a visszatérő vírusfertőzésekre

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 ELEMEEK

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.

KÁLCIUM (Ca)

A szöveti kalciumszint jelentősen magasabb a normálisnál. Ez nem feltétlenül jelenti azt, hogy túl sok kalcium van, hanem inkább azt, hogy a kalcium nem kerül megfelelően hasznosításra.

A SZÖVETI KÁLCIUMSZINT EMELKEDÉSÉVEL JÁRÓ ÁLLAPOTOK

A szervezetben található kalcium több mint 90%-a a csontokban és a fogakban tárolódik. A szervezet szükség esetén igénybe veheti ezt a kalciumtartalékot. Ha azonban a kalciumot nem használják fel megfelelően, akkor a csontokon és a fogakon kívül más szövetekben is felhalmozódhat. Ha ez az anyagcsere-mintázat hosszú ideig fennáll, a túlzott felhalmozódás a következőket okozhatja:

*Ízületi merevség – Ha a kalcium az ízületeket körülvevő szalagos struktúrákban halmozódik fel, merevség alakulhat ki. Ez különösen reggelente vagy hosszabb ideig egy pozícióban tartózkodás után észlelhető. A merevséget a hideg időjárás is súlyosbíthatja. Ez a fajta merevség gyakran javul testmozgás vagy bemelegítő gyakorlatok után.

*A bőr és a haj szerkezetének változása – A lágy szövetekben, például a bőrben felhalmozódott kalcium dehidratáló hatással bír. Ez hozzájárulhat a bőr kiszáradásához és a ráncosodáshoz. A haj textúrájának változása, valamint a körömök törékenységeinek megjelenése szintén kialakulhat.

*Alacsony energiaszint – A kalcium nyugtató hatású ásványi anyag, és ha túlzott mennyiségben található a szervezetben, általában az anyagcsere és az energiaszint csökkenésével jár.

Az ilyen kalciumprofilú, ebben a korban lévő nőknél előfordulhat még fáradtság, depresszió, vérszegénység, izomgörcsök, álmatlanság, a bőr idő előtti öregedése, csonttritkulás (II. típus) valamint vese- és epekövek.

NÉHÁNY, A MAGAS KÁLCIUMSZINTET BEFOLYÁSOLÓ TÉNYEZŐ

Számos tényező kapcsolódik a kalcium nem megfelelő hasznosulásához, és ezek a szövetek magas kalciumszintjéhez vezethetnek, még akkor is, ha az étrendben a kalciumbevitel alacsony.

*Endokrin - Az alacsony pajzsmirigy- és mellékvese-aktivitás, valamint a mellékpajzsmirigy funkciójának relatív növekedése hozzájárulhat a szövetek túlzott kalciumlerakódásához.

*Táplálkozási - A nem megfelelő fehérjebevitel, a túlzott cukor- és finomított szénhidrátbevitel, a magas D-vitamin- bevitel, valamint más vitaminok és ásványi anyagok, például E-vitamin és foszfor megnövekedett igénye.

HIPOGLIKÉMIAI PROFIL

A laboratórium kutatásai szerint a lassú anyagcseréjűek hajlamosak a hipoglikémiára (alacsony vércukorszintre). Ez az állapot a modern társadalomban viszonylag gyakori lett számos tényező miatt, amelyek közül az egyik a nem megfelelő étrend. A hipoglikémia oka lehet a közismert tényezőkön, azaz a finomított szénhidrátok és cukrok túlzott fogyasztásán kívül más táplálkozási tényezők is. A tejtermékek, gyümölcslevek és magas zsírtartalmú ételek szintén hipoglikémiás tüneteket okozhatnak. Ezért az étrendi ajánlások betartása különösen fontos azok számára, akik hipoglikémiás rohamok kockázatának vannak kitéve.

A hipoglikémiával kapcsolatos leggyakoribb tünetek közé tartoznak a fejfájás, a hangulatváltozások, a letargia, a koncentrációzavar és a délutáni energiahány.

SÓSAVTERMELÉS ÉS FEHÉRJEEMÉSZTÉS

Az ásványianyag-profilja tükrözheti a sósav (HCL) termelés hiányát, ami a fehérje emésztésének elégtelenségéhez vezethet. A sósav megfelelő mennyisége szükséges a táplálékban lévő fehérje teljes emésztéséhez és hasznosításához. A HCL-hiány esetén, különösen magas fehérjetartalmú étkezések után, olyan tünetek figyelhetők meg, mint a has puffadása, flatulencia és székrekedés.

AZ ALACSONYABB ANYAGCSERE TÜNETEI

Emésztési nehézségek és a normális májfunkció lehetséges zavara lehetséges hogy jelezhető. Ez az anyagcsere-profil vezethet székrekedéshez, visszerhez, rossz bőrszínhez és sötét karikákhoz a szem alatt. Mindezek a túlzottan csökkent anyagcsere jelei.

MAGNÉZIUM (Mg)

A magnézium elengedhetetlen az izmok relaxációjához, a fehérjeszintézishez, az idegek ingerlékenységéhez és az energia termeléséhez sejtek szintjén. A magnézium túlzott mennyisége azonban hozzájárulhat (1) fáradtsághoz, (2) depresszióhoz, (3) álmosághoz, (4) csökkent mentális éberséghez.

NÉHÁNY, A MAGAS SZÖVETI MAGNÉZIUMSZINTET BEFOLYÁSOLÓ TÉNYEZŐ

A magas magnéziumszinthez hozzájáruló tényezők között a túlzott magnéziumbevitel mellett szerepelnek még a következők:

- Alacsony fehérjebevitel
- B6-vitamin-hiány
- E-vitamin-hiány
- Magas szöveti kalciumszint
- Alacsony mellékvese-aktivitás
- Alacsony pajzsmirigyfunkció

KÁLIUM (K)

Az alacsony szöveti káliumszint oka lehet az ásványi anyag rossz felszívódása, még akkor is, ha a táplálékkal bevitt káliummennyiség megfelelő. A rossz káliumfelszívódás oka lehet mellékvese- és pajzsmirigy-elégtelenség, hosszan tartó hasmenés, vagy olyan gyógyszerek szedése, mint a diuretikumok és a hashajtók. A nem szteroid, vény nélkül kapható gyulladáscsökkentők szintén gátolják a mellékvese működését.

RÉZ (Cu)

A rézprofilja a szövetekben található rézfelesleget jelez. Ez az elem antagonistát hatást gyakorol más esszenciális elemek működésére. A réz különösen közvetlen antagonistát hatást gyakorol a szervezetben a cink működésére. A réz túlzott felhalmozódása cinkhiány tüneteit okozhatja, még akkor is, ha a cinkbevitel megfelelő, vagy a szövetek cinkszintje a normális tartományban van.

MEGNÖVEKEDETT RÉZTERHELÉS A SZERVEZETBEN

Nőknél a krónikusan magas szöveti rézszint fokozza a hajlamot, illetve összefüggésbe hozható az alábbi tünetek egy vagy több jelentkezésével:

- Vérszegénység
- Vashiány
- Allergia
- Fejfájás (homlok)
- Hajhullás
- Bőrbetegségek
- Étvágyzavar
- Székrekedés
- Hiperaktivitás
- Tanulási nehézség
- Alacsony pajzsmirigyaktivitás

MEGJEGYZÉS:

*A rézfelesleg gyakran hozható összefüggésbe endometriózissal és premenstruációs szindrómával.

*A terhesség alatt vagy után a réz felhalmozódása gyakran megnő.

NÉHÁNY, A RÉZSZINT EMELKEDÉSÉHEZ HOZZÁJÁRULÓ RÉZFORRÁS

Számos tényező hozzájárulhat a réz felhalmozódásához:

- *Réztartalmú ételek
- *Rézcsöveken keresztül történő ivóvízvezetése
- *Hosszú ideig tartó rézpótlás
- *Cinkhiány
- *B6-vitamin-hiány
- *C-vitamin-hiány
- *Orális fogamzásgátló használata
- *Réz IUD

MEGJEGYZÉS:

*Exogén szennyeződés léphet fel, ha gyakran úszik olyan medencékben vagy fürdőkben, ahol réz-szulfátot adnak algicidként.

*A terhesség alatt a magzat öröklő az anya ásványianyag-profiljának nagy részét. Kutatások kimutatták, hogy a magas rézprofilú nők gyermekei sokkal nagyobb valószínűséggel örökölnék magasabb rézszintet, mint azoknál a nőknél, akiknek a rézszintje normális volt.

RÉZ (Cu) ÉS SKOLIOZIS

A hajban megnövekedett rézsint összefüggésbe hozható az ínszalagok rendellenességeivel. A scoliosis (gerincgörbület) eseteiben gyakran fordul elő rézfelesleg. Ezek az esetek általában családokban fordulnak elő, és a nőket gyakrabban érintik, mint a férfiakat. A család többi tagját is megvizsgálhatják, különösen, ha még növekedési szakaszban vannak.

A MAGAS RÉZSZINTTEL (Cu) ÖSSZEFÜGGŐ ANYAGCSERE-TÉNYEZŐK

AA szöveti rézviisszatartás akkor is kialakulhat a szervezetben, ha az étrendi rézbevitel nem túlzott. A magas rézsint oka lehet korábbi hepatitis, mononukleózis, csökkent máj- vagy epehólyagfunkció, valamint mellékvese-elégtelenség. A szövetekben található túlzott rézsint több éven át fennállhat, ami nem csak a közelmúltbeli túlzott étrendi bevitelnek, hanem a fém kiválasztásának képtelenségének is eredménye lehet. Mindazonáltal továbbra is ajánlott elkerülni azoknak az élelmiszereknek a túlzott fogyasztását, amelyek jelentős mennyiségű rézt tartalmaznak. Az "Étrendi Ajánlások" részben található egy lista azokról a magas réztartalmú élelmiszerekről, amelyeket ideiglenesen el kell kerülni vagy korlátozni kell az étrendben.

CANDIDIASIS

A következő állapotok társulnak a hüvelyi candidiasis és/vagy gombás fertőzésekre való hajlammal:

- *Barna elszíneződés, körmök megvastagodása vagy barázdálódásáva
- *Ekcéma-szerű bőrbetegségek
- *Hasi puffadás
- * Fáradtság
- *A körömágy gyulladása
- * Hüvelyváladék

A CANDIDIASIS KIALAKULÁSÁT ELŐSEGÍTŐ TÉNYEZŐK

A következő tényezők hozzájárulhatnak a gombás és/vagy candidiasis fertőzések kialakulásához, illetve hajlamossá tehetik az egyént azok ismételt megjelenésére:

- Hypothyreosis
- Antibiotikumok
- Orális fogamzásgátlók
- Terhesség után
- Nagy műtét után
- Stress
- Cinkhiány
- Rézfelesleg
- Vashiány

VÉRALÁFUTÁS

Jelenlegi rézprofilja arra utal, hogy hajlamosabb a véraláfutásokra. Ez leggyakrabban a szövetekben található réz túlzott mennyiségével és más esszenciális elemek egyensúlyhiányával áll összefüggésben. Az egész anyagcsere-profil javításával, beleértve a rézsintet is, csökken a véraláfutásokra való hajlam. A bőr gyógyulási képességének javulása is észrevehető lesz.

BŐRPROBLÉMÁK

A réz túlzott felhalmozódása a szövetekben barna foltokat okozhat a bőrön. Ezek a foltok, más néven májfoltok, általában a mellékvese-elégtelenség következményei. Ha a mellékvesék nem működnek optimálisan, a réz könnyebben megmarad a szervezetben, ami hozzájárul az elem túlzott mennyiségével kapcsolatos tünetekhez, például a bőrhibákhoz.

TÁPLÁLÉKKAL 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 szinte minden anyagcsere-reakcióban részt vesz. Ha a szöveti kalciumhoz képest alacsony foszforszintet találnak a hajban (lásd a magas Ca/P arányt), az gyakran rendellenes kalcium- és foszfor-anyagcserét jelez.

MAGAS NÁTRIUM/KÁLIUM (Na/K)

A nátrium-kálium profilja a normál tartomány felett van. Ha a nátrium a káliumhoz képest magas (lásd magas Na/K arány), ez relatív nátriumtöbbletre utal. Ez az ásványianyag-profil, ha krónikus, végül folyadékviisszatartáshoz és az azt követő súlygyarapodáshoz vezethet. Az ilyen mintázat által okozott súlygyarapodás gyakran csak vízvisszatartás. Jelenleg nem szükséges csökkenteni a nátriumbevitelt, hanem inkább azt javasoljuk, hogy a nátriumbevitelhez képest növelje a káliumbevitelt.

MAGAS KALCIUM/KÁLIUM (Ca/K) ÉS HIPOTIREÓZIS

A káliumhoz viszonyított magas kalciumszint gyakran hypothyreosisra (pajzsmirigy alulműködésre) való hajlamra utal. A kalcium ásványi anyag ellensúlyozza a kálium sejten belüli viisszatartását. Mivel a kálium szükséges ahhoz, hogy a szövetek érzékenyek legyenek a pajzsmirigy hormonok hatására, a magas Ca/K arány a pajzsmirigy működésének és/vagy a tiroxinra adott sejtek reakciójának csökkenésére utalhat. Ha ez az egyensúlyhiány hosszabb ideig fennáll, a pajzsmirigy alulműködésével kapcsolatos következő tünetek jelentkezhetnek.

- Fáradtság
- Száraz bőr
- Székrekedés
- Depresszió
- Túlsúlyra való hajlam
- Hidegérzékenység

CINK/RÉZ (Zn/Cu) ARÁNY ÉS A PAJZSMIRIGY

A kálium megtartásához elegendő mennyiségű cinkre van szükség. Az alacsony cink-réz arány gyakran utal a pajzsmirigy aktivitásának vagy működésének csökkenésére a káliumhiány miatt.

ALACSONY CINK/RÉZ (Zn/Cu) ARÁNY

A cink és a réz szorosan kapcsolódik a progeszteron és az ösztrogén hormonokhoz, és szöveti szintjük közvetlen tükrözheti ezeknek a hormonoknak a szervezetben betöltött szerepét. Ha a cink és a réz nem áll normális egyensúlyban egymással, a menstruációs ciklus idején a hormonális egyensúlyhiányhoz kapcsolódó bizonyos érzelmi és fizikai változások léphetnek fel, például

- Túlzott görcsök
- Étel utáni sóvárgás
- Bőrkiütések
- Májfunkció zavar
- Érzelmi hangulatváltozások
- Vízvisszatartás
- Vírusfertőzések
- Epehólyag-elzáródás

A rézhez viszonyított cinkhiány gyakran fordul elő szigorú vegetáriánusoknál, és az egyensúlyhiány mértéke gyakran közvetlenül arányos a vegetáriánus étrend szigorúságával.

ALACSONY NÁTRIUM/MAGNÉZIUM (Na/Mg) ARÁNY

Ez az arány a normál tartomány alatt van. A mellékvesék alapvető szerepet játszanak a nátrium-visszatartás és kiválasztás szabályozásában. Tanulmányok kimutatták, hogy a magnézium befolyásolja a mellékvese kéregének aktivitását és reakcióját, és a mellékvese aktivitásának csökkenése a magnézium-visszatartás növekedéséhez vezet. A nátrium-magnézium profil a mellékvese kéregének csökkent működésére utal. Lehetőséges, hogy a következő tünetek figyelhetők meg:

- Fáradtság
- Száraz bőr
- Allergia (ökológiai)
- Székrekedés
- Csökkent ellenállóképesség
- Alacsony vérnyomás

MAGAS KALCIUM/MAGNÉZIUM (Ca/Mg) ARÁNY

A kalcium és a magnézium mindig megfelelő egyensúlyban kell legyen egymással. Ha ez a normális egyensúly felborul vagy megzavarodik, az egyik ásványi anyag dominánssá válik a másikhoz képest. Ebben az esetben a kalcium szintje magas a magnéziumhoz képest (lásd a magas Ca/Mg arányt), ami abnormális kalcium-anyagcserét jelezhet, ami túlzott kalciumlerakodáshoz vezet a lágy szövetekben. Ezenkívül, még ha a magnéziumszint jelenleg nem is alacsony, a magnéziumhoz képest túlzott kalciummennyiség gátolja a magnézium működését a szervezetben.

IZOMFESZÜLTSG

A kalcium és a magnézium alapvető fontosságú elemek, amelyek szerepe többek között az izomreakciókban is megnyilvánul. Ha nem állnak normális egyensúlyban, a magnéziumhoz képest túlzott szöveti kalcium gyakran állandó izomfeszültséghez és izomösszehúzódáshoz vezet. Ha a húgyhólyagot körülvevő izmok feszültségben vannak az ásványianyag-anyagcsere ezen hibája miatt, a húgyhólyag térfogata csökken. Ez az állapot hozzájárulhat a vizezés gyakoriságának növekedéséhez a húgyhólyag korlátozott mérete miatt.

CALCULUS

A kalciumhoz viszonyított magnéziumhiány (lásd a magas Ca/Mg arányt) a kalcium kicsapódását eredményezheti az oldatból, ami hozzájárulhat a kalcium lerakódásához a húgyutakban és az epehólyagban. Hosszú távon ez a profil összefüggésbe hozható a vesekő és epekő kialakulásának fokozott tendenciájával.

ÁSVÁNYI ANYAGOK ANYAGCSERE ÉS B6-VITAMIN

A B6-vitamin (piridoxin) hiánya vagy megnövekedett szükséglete a kalcium és magnézium anyagcseréjének, felhasználásának és egyensúlyának megváltozásához vezet. A kalcium visszatartása nő, és a magnézium kiválasztása is megnő, ha B6-vitamin hiányzik. Ezért a B6-vitamin megnövekedett szükségletét jelezheti a jelenlegi HTMA-mintázat.

ALACSONY VAS/RÉZ (Fe/Cu) ARÁNY

A vashoz viszonyított magas rézsint ellentétes hatással lehet a vas anyagcseréjének számos funkciójára, és gyakran hozzájárulhat a vashiányos vérszegénységhez. A túlzott réz mennyiség zavarja a vas felszívódását és csökkenti a vas hasznosulását a szervezetben. Az alacsony Fe/Cu arány a réz okozta vérszegénység kialakulásának pozitív tendenciáját tükrözi.

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 zsírbetevitel, 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 fehérjebetevitel 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 szénhidrátbetevitelt 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, makrél 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 álmoságtól 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 | • Kelkáposzta |
| • Tarlórépa (Rutabagas) | • Fehérrépa |
| • Cole Slaw | • Fluoridok (Flourides) |
| • Savanyú káposzta | • Torma |
| • Szójabab | • Klórozott víz |
| • Mustár | • Dió |

A METABOLIZMUS LASSULÁSÁHOZ HOZZÁJÁRULÓ ÉTELEK

A következő ételeket ideiglenesen kerülni vagy csökkenteni kellene a következő értékelésig. Ezek hozzájárulhatnak a már amúgy is alacsony anyagcsere további csökkenéséhez. Korlátlan fogyasztásuk fáradtsághoz, fejfájáshoz, ízületi merevséghez, vízvisszatartáshoz és súlygyarapodáshoz vezethet.

- | | |
|--------------------|------------------------|
| • Svájci sajt | • Répa levelek |
| • Kale | • Kék sajt |
| • Monterey sajt | • Szójaliszt |
| • Mustárzöld | • Joghurt |
| • Mozzarella sajt | • Amerikai sajt |
| • Tortilla tekercs | • Sörélesztő |
| • Mandula | • Cheddar sajt |
| • Szardínia | • Kelp (moszat) |
| • Mogoró | • Szentjánoskenyér por |
| • Torula élesztő | • Palacsinta keverék |
| • Parmesan sajt | • Tejszín |
| • Dulce | • Fodros Kel |
| • Pitypang zoldek | • Brokkoli |

A KÖVETKEZŐ ÉTELEKET KELLENE ELKERÜLNI A KÖVETKEZŐ ÉRTÉKELÉSIG

- Szardínia
- Hering
- Dúsított tej
- Gombák

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 anyagcsereráta további csökkenéséhez. Ezért javasolt, hogy a következő értékelésig kerülni kellene a magas zsírtartalmú táplálékforrásokat és olajokat.

- | | | | |
|---------------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------------------|
| • Salátaöntetek | • Kacska | • Vaj | • Liba |
| • Krémek | • Avokádó | • Dió | • Májas kolbász (Braunschweiger) |
| • Mogyoró | • Kakaópor | • Sertéshús | • Földi 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 | | | |

A RÉZHEZ KAPCSOLÓDÓ ÉLELMISZER-ALLERGIÁK

A szövetekben túlzott rézfelhalmozódással küzdő egyének gyakran vágyakoznak a réztartalmú ételek után. A következő, cinkhez képest magas réztartalmú ételeket a következő vizsgálatig kerülni kellene:

- | | |
|---------------------|-----------------|
| • Csokoládé | • Máj |
| • Rák | • Dió |
| • Hering | • Homár |
| • Tőkehal (Haddock) | • Korpa pelyhek |
| • Pekándió | • Mogoróvaj |
| • Mandula | • Garnéla |
| • Szezámag | • Pisztráng |
| • Pékélesztő | • Brazil dió |
| • Gombák | • Napraforgómag |
| • Avokádó | • Szőlő |

ÉLELMISZER-ALLERGIÁVAL ÖSSZEFÜGGÉSBE HOZHATÓ REAKCIÓK

A magas réztartalmú ételek túlzott fogyasztása számos fizikai és érzelmi reakcióval járhat. A fizikai reakciók között szerepelhet homlokfájás, bőrkirütés, ízületi merevség, székrekedés, álmatlanság, ami reggeli fáradtságot okoz, puffadás, vízvisszatartás és hidegérzékenység. Az érzelmi reakciók között szerepelhet depresszió, sírós rohamok, féltékenység, szorongás, ingerlékenység, düh, agresszív viselkedés és visszahúzódás.

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

FOSZFORBAN GAZDAG ÉTELEK

Az alábbi ételek magas foszfortartalmúak, alacsony kalcium- és zsírtartalmúak. Ezeknek az ételeknek a mennyisége növelhető az étrendben a következő ellenőrzésig.

- Sovány marhahús
- Csirke (sült)
- Darabolt marhahús
- Jamgyökér
- Hal (grillezet)
- Pulyka
- Fácán
- Búzacsíra

FITINSAVBAN GAZDAG ÉLELMISZEREK

A következő ételek fogyasztása növelhető ebben az időszakban, mivel magas fitáttartalmúak. A fitátok segítenek csökkenteni a túlzott inzulin kiválasztást, ami hozzájárulhat az alacsony vércukorszinthez (hipoglikémia). Ezeknek az ételeknek a bevitel nem haladhatja meg a fehérje-szénhidrát arányt, ahogy az az általános étrendi irányelvekben szerepel, és elegendő fehérjével kellene fogyasztani őket.

- Zabpehely
- Rozskenyér
- Barna rizs
- Teljes kiőrlésű búza
- Eper
- Búzacsíra
- Fekete szeder
- Rozsos keksz

NIACINBAN GAZDAG ÉLELMISZEREK

A niacin (B3-vitamin) javítja a vérkeringést, növeli az anyagcserét a B3-t igénylő enzimek révén, valamint segít csökkenteni a koleszterinszintet és a felesleges réz felhalmozódását. A következő élelmiszerek gazdag niacinforrások, és bőségesen fogyaszthatók:

- Korpa pehely
- Marhahús
- Csirke (sovány)
- Hal (grillezet)
- Tonhal
- Borsó

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:

- Sügér (Bass)
- Pisztráng (Trout)
- Tőkehal (Cod)
- Pulyka
- Fésűs lepényhal
- Makréla
- Rövid borda
- Szűzpecsenye
- Tökmag
- Hátszín
- Marha steak

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

ZMC PLUS immunrendszer erősítése érzékeny emberek számára

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 biztonságosan 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.

ZMC PLUS immunrendszer erősítése érzékeny emberek számára

Hipoallergén ZMC-Plus™ – Támogasd immunrendszered és energiád egyetlen tablettával! A ZMC-Plus™ C-vitaminnal, cinkkel és mangánnal segít megőrizni szervezeted egészségét és vitalitását. Emellett tiamin, niacin és citrus bioflavonoid komplexet is tartalmaz, amelyek hozzájárulnak a mindennapi jóléthez. Vegetáriánusoknak is ideális, allergénektől mentes formulája miatt érzékenyek is bátran használhatják. Naponta egy tablettát étkezés közben elegendő a hatékony támogatáshoz. Egyszerű megoldás, ha erősítenéd az immunrendszered és az energiaszinted. Ha erősítenéd immunrendszered és energiád, a ZMC-Plus™ a tökéletes választás. Ez a hipoallergén, vegetáriánus formula három kulcsfontosságú mikrotápanyagot – C-vitamint, cinket és mangánt – tartalmaz, melyek együtt dolgoznak tested védelméért és vitalitásáért.

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 emésztőenzimokkal segíti az emésztést. A betain-HCl támogatja a gyomorsavtermelést, elősegítve ezzel a megfelelő lebontást és tápanyagfelszívódást. A tárnicsgyökér hagyományosan használt összetevő, amely serkentheti 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 biztonságosan alkalmazhatják.

VITAMIN E PLUS e - vitamin hiány kezelése

Vitamin E Plus II – Természetes antioxidáns védelem szelénrel 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 ÉPPE AJÁNLANAK OLYAN ÁSVÁNYI ANYAGOKAT, AMELYEK A NORMÁL ÉRTÉK FELETT SZEREPELNEK. EZ NEM MULASZTÁS. EGYES ÁSVÁNYI ANYAGOK KÖLCSÖNHATÁSBA LÉPNEK MÁS ÁSVÁNYI ANYAGOKKAL, HOGY EMELJÉK VAGY CSÖKKENTSEK 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, ÚJRAÉRTÉKELÉS 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.

LEHETŐSÉG VAN IGÉNYELNI TANÁCSADÁST

A TANÁCSADÁST MEGELŐZŐEN

A HAIR TEST EREDMÉNYEIT EGY KÉPZETT SZAKEMBER RÉSZLETESEN KIÉRTÉKELI, VALAMINT SZÜKSÉG ESETÉN, ÁTTEKINTI A VENDÉG ÁLTAL RENDELKEZÉSRE BOCSÁTOTT, 6 HÓNAPON BELÜLI LABOR- VAGY EGYÉB RELEVÁNS SZAKORVOSI VIZSGÁLATI EREDMÉNYEKKELEGGYÜTT.

A TANÁCSADÁS SORÁN

AZ EREDMÉNYEK FELDOLGOZÁSA UTÁN A SZAKEMBER EGY 90 PERCES ONLINE KONZULTÁCIÓ KERETÉBEN RÉSZLETESEN ÁTBESZÉLI AZOKAT, IRÁNYMUTATÁST AD A VITAMINOK ÉS ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK SZEDÉSÉRE, JAVASLATOT TESZ TOVÁBBI VIZSGÁLATOKRA, ÉS SZEMÉLYRE SZABOTT DIÉTÁS ÉTELSORT ÁLLÍT ÖSSZE A VENDÉG EGYÉNI CÉLJAIHOZ IGAZÍTVA.

A TANÁCSADÁST KÖVETŐEN

A TANÁCSADÁS CÉLJA, HOGY A KONZULTÁCIÓ VÉGÉRE A VENDÉG EGY ÁTLÁTHATÓ, KÖNNYEN KÖVETHETŐ TERVVEL RENDELKEZZEN A KÖVETKEZŐ IDŐSZAKRA.

A TANÁCSADÁS 30.000 FT-ÉRT VEHEŐ IGÉNYBE.

EMAIL: HAIRTEST@OXYGENIHAIR.HU

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 figyelembevételére szükséges.

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

Fizikai jellemzők lehetnek:

- | | |
|----------------------------|--|
| • Fáradtság | • Ortrosztatikus 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.

TRENDEK	1	2	3	4	5	6	7	8
ALLERGIA (ALLERGIES)								
VÉRSZEGÉNYség (ANEMIA)								
ÉRELMEZESÉDÉS (ARTERIOSCLEROSIS)								
LASSÚ SZÍVVERÉS (BRADYCARDIA)								
KŐKÉPZŐDÉS (CALCULUS)								
KOLESZTÁZIS (CHOLESTASIS)								
SZÉKREKEDÉS (CONSTIPATION)								
DEPRESSZIÓ (DEPRESSION)								
DERMATITISZ / BŐRGYULLADÁS (DERMATITIS)								
FÁRADTSÁG (FATIGUE)								
EPEKŐ (GALL STONES)								
GYOMORHURUT (GASTRITIS)								
FEJFÁJÁS (HEADACHES)								
MELLÉKVESE-ELÉGTELENSÉG (HYPOADRENIA)								
ALACSONY VÉRCUKORSZINT (HYPOGLYCEMIA)								
PAJZSMIRIGY-ALULMŰKÖDÉS (HYPOTHYROID)								
ÍZÜLETI MEREVSÉG (JOINT STIFFNESS)								
MÁJMŰKÖDÉSI ZAVAR (LIVER DYSFUNCTION)								
CSONTRITKULÁS (OSTEOPOROSIS)								
FOGÍN- ÉS FOGÁGYPROBLÉMÁK (PERIODONTAL PROBLEMS)								
VÍRUSOK (VIRUSES)								

MEGJEGYZÉSEK

ALLERGIÁK ÉS RÉZ:

A réz ásványi anyag a hisztamináz enzim és a ceruloplaszmin fehérje alkotóeleme, amelyek mindegyike képes a hisztamin megsemmisítésére. A hisztamin tárolásához cinkre van szükség. Mivel a páciens cink szintje alacsony a rézhez képest, vagy a szövetek rézsztintje emelkedett, alacsony szérumszintű réz lehet jelen. Ez krónikus esetben hisztamin kimerüléshez vezethet. Alacsony hisztaminszintet találtak az élelmiszerekre és inhalánsokra allergiás páciensek szérumában.

VÉRSZEGÉNYség ÉS A RÉZ TÚLTENGÉSE A VASHOZ KÉPEST:

A réz túlzott mennyisége hozzájárulhat a vashiányos vérszegénységhez, mivel zavarja a vas felszívódását és csökkenti a vas anyagcsere-aktivitását. Az alacsony vas-réz arány vérszegénységre való trendre utal.

ARTERIOSKLERÓZIS ÉS MAGNÉZIUMHIÁNY:

Tanulmányok kimutatták, hogy a vércukorszint-rendellenességekkel és arterioszklerózissal küzdő egyéneknél a magnézium étrendi bevitel gyakran alacsonyabb, mint a kontrollcsoportban, ahol ezek a betegségek nem fordulnak elő. A kalciumhoz viszonyított magnéziumhiány a kalciumanyagcsere zavarára utal. A páciens esetében ez arra utal, hogy hajlamos a kalcium lerakódására a lágy szövetekben, beleértve az artériákat is.

VÉRALÁFUTÁSOK ÉS MAGAS SZÖVETI RÉZSZINT:

A réz ásványi anyag fokozza a C-vitamin oxidációját, és ezért hozzájárulhat a relatív C-vitamin-hiányhoz, vagy legalábbis növeli annak szükségletét. A C-vitamin hiánya a kapillárisok törékenységeinek növekedésével és véraláfutásokkal jár.

KARDIOVASZKULÁRIS RENDELLENESSÉGEK:

A normális kalcium-magnézium arány egyensúlyának felborulása szívritmuszavarokhoz, például aritmiához, bradycardiahoz vagy tachycardiahoz vezethet. Ez különösen igaz, ha a kálium anyagcseréje zavart, ami EKG-rendellenességekhez vezet.

CALCULUS:

Ha a kalcium és magnézium aránya magas, relatív magnéziumhiány áll fenn. A magnézium fontos a normális kalcium-anyagcseréhez. A kalciumhoz viszonyított magnéziumhiány a kalcium kicsapódását okozhatja, ami hozzájárul a kalcium lerakódásához a húgyutakban és az epehólyagban. A B6-vitamin a magnéziummal együtt segít megelőzni a kalcinózis következtében kialakuló kőképződést.

KOLESZTÁZIS ÉS MAGAS RÉZSZINT:

A páciens vizsgálati eredményei túlzott szöveti rézszintet mutatnak. Ezen HTMA-mintázat esetén gyakran megfigyelhető a mononukleózis vagy a hepatitis korábbi előfordulása. Mivel a réz ásványi anyagot normális esetben a máj választja ki, extrahepatikus elzáródás (cholestasis) lehet jelen.

DEPRESSZIÓ ÉS MAGAS RÉZSZINT:

A magas szöveti rézszint összefüggésbe hozható a depresszió megnövekedett előfordulásával, különösen nőknél, akiknél gyakran a menstruációs ciklusuk idején jelentkeznek. A depresszióban a túlzott rézszint okozati szerepe annak tulajdonítható, hogy az agyban neurotransmitter-egyensúlyhiányt okoz, vagy zavarja más tápanyagok, például a vas, a cink és a mangán felszívódását.

DEPRESSZIÓ ÉS HYPOTHYREOSIS:

A káliumhoz viszonyított kalciumszint emelkedése hypothyreosishoz kapcsolódik. Depresszió gyakran jelentkezik, ha egyidejűleg hypothyreosis is fennáll.

BŐR BETEGSÉGEK ÉS RÉZ:

A rézről ismert, hogy gátolja a cink anyagcseréjét és csökkenti annak felszívódását. Ez hozzájárulhat a réz által kiváltott dermatitisz kialakulásához. A réz mérgező hatása gyakran bőrkiütéseket okoz, amelyek vörös, viszkető foltok formájában jelentkeznek az arcon, a nyakon, a hát alsó részén, a combokon és a térdék mögött.

FÁRADTSÁG:

A magas kalcium-kálium arány a pajzsmirigy alulműködésével hozható összefüggésbe. A fáradtság gyakran előforduló panasz a pajzsmirigy alulműködése esetén.

GASTRITIS:

A magas nátrium-kálium arány gyomorhurut-szerű állapotokkal hozható összefüggésbe.

FEJFAJÁS ÉS MAGAS SZÖVETI RÉZSZINT:

A magas rézszint fejfájás kialakulásához vezethet, amely általában a homlok régióban jelentkezik. A réz vízvezetékek hozzájárulhatnak a magas szöveti rézszinthez. A páciens vizeit elemzésre lehet küldeni, hogy megállapítsák, vajon ez a rézszennyezés forrása-e.

HYPOADRENIA:

A kalciumhoz és magnéziumhoz viszonyított alacsony szöveti nátrium- és káliumszint a mellékvese-elégtelenséggel hozható összefüggésbe. Ez alacsony vérnyomáshoz, ortosztatikus hipotenzióhoz és fáradtsághoz vezethet.

HYPOADRENIA ÉS TÚLZÓ SZÖVETI RÉZ:

A mellékvese szteroidtermelése befolyásolja a rézkiválasztás szabályozását. A szövetekben található réz túlzott mennyisége mellékvese-elégtelenségre utal, különösen lassú anyagcseréjük esetében. A mellékvese-elégtelenség és a pajzsmirigy alulműködés gyakran egyszerre jelentkezik, ezért célszerű lehet a pajzsmirigy működésének vizsgálata. A réz mérgező hatása nem feltétlenül a túlzott expozíciónak, hanem inkább a krónikus alacsony expozíciónak és a kiválasztás képtelenségéből eredő felhalmozódásnak tudható be.

HIPOGLIKÉMIA ÉS LASSÚ ANYAGCSERE:

A lassú anyagcseréjük hajlamosak a hipoglikémiára. Ez az inzulin felszabadulása által stimulált glükóz glikogén tárolásának növekedésének köszönhető. Egyéb hozzájáruló tényezők a mellékvese-elégtelenség és az alacsony pajzsmirigyfunkció.

A lassú anyagcseréjüknek a hipoglikémiát a finomított szénhidrátok vagy cukor fogyasztásán kívül más tényezők is okozhatják. A tejtermékek, gyümölcslevek és magas zsírtartalmú ételek szintén hipoglikémiás tüneteket okozhatnak.

PAJZSMIRIGY ALULMŰKÖDÉS:

A káliumhoz viszonyított magas kalciumszint alacsony pajzsmirigyműködésre való hajlamra utal. Megállapították, hogy a megemelkedett TSH-szint, még akkor is, ha a keringő T-3 és T-4 szint normális, a hypothyreosis korai jele.

HYPOTHYREOSIS ÉS RÉZ:

Úgy tűnik, hogy a réz ásványi anyag gátló hatással van a pajzsmirigyre. A rézfelesleg káliumvesztést és a szöveti kalciumszint emelkedését okozhatja.

ÍZÜLETI FESZÜLTSG ÉS MAGAS RÉZSZINT:

A réz ásványi anyag antagonistát hatást gyakorol a C-vitaminra. Ez a mechanizmus összefüggésben áll a felesleges réz jelenlétében megnövekedett aszkorbinsav-oxidációval. A C-vitamin szükséges a kollagén szintéziséhez. Ez a mintázat (magas HTMA rézszint) összefüggésben állhat egy relatív, szubklinikai C-vitamin-hiánnyal. Ez továbbá összefüggésben állhat a gyenge kollagénképződéssel, az ízületek instabilitásával és a normális mozgástartomány elvesztésével.

ÍZÜLETI FESZÜLTSG, MAGAS RÉZ- ÉS KALCIUMSZINT:

A túlzott rézmennyiség számos endokrin hatása révén növeli a kalcium lágy szövetekben való lerakódását. Ha a kalcium az ízületekben rakódik le, az végül az ízületek mozgékonyágának csökkenéséhez vezethet.

MÁJ MŰKÖDÉSI ZAVAR:

A magas szöveti rézszint a májfunkció csökkenésével hozták összefüggésbe. A réz a májban tárolódik, és az epehólyagon keresztül ürül ki. A réz túlzott felhalmozódása vagy eltávolítása hozzájárul a máj és az epehólyag lassú működéséhez. Ez székrekedéshez és epekövek kialakulásához vezethet az epehólyag nem teljes kiürülése miatt.

OSTEOPOROSIS ÉS KALCIUM:

Annak ellenére, hogy a lassú anyagcseréjű emberek szövetében magas a kalciumszint, az osteoporosis még mindig potenciális kockázatot jelenthet. A mellékpajzsmirigy fokozott aktivitása növeli a csontreszorpciót és csökkenti a kalcium oldhatóságát. Ezért a csontból eltávolított kalcium nem mindig ürül teljesen a szervezetből, ami hajlamot eredményezhet csonttritkulásra és a lágy szövetek kalcifikációjára.

PERIODONTÁLIS PROBLÉMÁK ÉS MAGAS RÉZSZINT:

A réz az ösztrogén hormonhoz kapcsolódik. Tanulmányok szerint a hormonális szint változásai hajlamossá tehetik a nőket olyan problémákra, mint a baktériumok elszaporodása, amely ínyduzzanatot és fogkőképződést okoz.

A BŐR KORAI ÖREGEDÉSE ÉS A KALCIUM:

A lágy szövetekben felhalmozódó kalciumfelesleg csökkentheti a sejtek normális folyadéktartalmát. Ez a bőr kiszáradásához, megvastagodásához és ráncosodásához vezethet, ami a korai öregedés jeleivel kapcsolatos.

VÍRUSOK ÉS RÉZ:

A szövetekben megnövekedett rézszint összefüggésbe hozható a vírusok, például az EBV és a CMV vírusok fokozott fogékonyágával. A HTMA rézszint gyakran emelkedik mononukleózis, hepatitis és influenza után.

MEGJEGYZÉS:

A páciens vizsgálata jelentősen emelkedett rézszintet mutat. Rézszennyeződés léphet fel, ha gyakran úszik medencékben vagy gyógyfürdőkben, ahol réz-szulfátot használnak algagátló szerként. Ha a páciens hetente kettőnél többet úszik, javasoljuk, hogy küldje be köröm- vagy láböröm szövetét vizsgálatra. Ez segít meghatározni a réz toxicitásának mértékét a szervezetben. A szérumban is megvizsgálhatja a réz vagy a ceruloplasma emelkedett szintjét.

ELLENJAVALLATOK

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

***B12-VITAMIN ***

A B12-vitamin és annak alkotóeleme, a kobalt gátolja a pajzsmirigy működését és megzavarja a nátrium/kálium egyensúlyt. Ezért a B12-vitamint jelenleg kerülni kellene, különösen, ha a páciens pajzsmirigy alulműködésben szenved vagy pajzsmirigy-támogató szert szed.

*** D-VITAMIN**

A D-vitamin és a PABA ismert módon gátolja a pajzsmirigy működését, és növeli a kalcium felszívódását és visszatartását. A túlzott D-vitamin-kiegészítés hozzájárulhat a káliumvesztéshez és a pajzsmirigy működésének gátlásához. A páciensnek kerülnie kellene a D-vitamin és a PABA kiegészítő forrásait, különösen, ha pajzsmirigy alulműködés áll fenn.

***BÓR ***

A bőr elem látható ösztrogén hatásával növeli a kalcium visszatartását. Jelenleg a bőr kiegészítését nem szabadna fontolóra venni, amíg a páciens biokémiai mintázata nem változik.

***THYMUS ***

A csecsemőmirigy ellentétes hatást gyakorol a mellékvesékre. Amíg mellékvese-elégtelenség áll fenn, a csecsemőmirigy-kiegészítés kerülendő.

***CSUKAMÁJOLAJ (COD LIVER OIL) ***

A csukamájolaj kedvezőtlenül befolyásolja az anyagcserét, ami fokozott fáradtsághoz és depresszióhoz vezethet. Javasolt a csukamájolaj elkerülése, 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 táplálkozási szokások hozzájárulhatnak a lassú anyagcseréhez. Például az alacsony fehérje-, magas szénhidrát- és zsírbevitel, 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 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 fehérjeforrásokat.** A magas purin tartalmú fehérjeforrások közé tartozik a máj, a vese, a szív, a szardínia, makrél és a lazac.

***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...**például sajt, joghurt, tejszín stb. Ezeket az ételeket három-négy naponta legfeljebb egyszer ajánlott fogyasztani.

***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 álomságtól 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 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 |

A METABOLIZMUS LASSULÁSÁHOZ HOZZÁJÁRULÓ ÉTELEK

A következő ételeket ideiglenesen kerülni vagy csökkenteni kellene a következő értékelésig. Ezek hozzájárulhatnak a már amúgy is alacsony anyagcsere további csökkenéséhez. Korlátlan fogyasztásuk fáradtsághoz, fejfájáshoz, ízületi merevséghez, vízvisszatartáshoz és súlygyarapodáshoz vezethet.

- | | |
|--------------------|------------------------|
| • Svájci sajt | • Répa levelek |
| • Kale | • Kék sajt |
| • Monterey sajt | • Szójaliszt |
| • Mustárzöld | • Joghurt |
| • Mozzarella sajt | • Amerikai sajt |
| • Tortilla tekercs | • Sörélesztő |
| • Mandula | • Cheddar sajt |
| • Szardínia | • Kelp (moszat) |
| • Mogyoró | • Szentjánoskenyér por |
| • Torula élesztő | • Palacsinta keverék |
| • Parmesan sajt | • Tejszín |
| • Dulse | • Fodros Kel |
| • Pitypang zoldek | • Brokkoli |

A KÖVETKEZŐ ÉTELEKET KELLENE ELKERÜLNI A KÖVETKEZŐ ÉRTÉKELÉSIG

- Szardínia
- Hering
- Dúsított tej
- Gombák

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 zsírtartalmú táplálékforrásokat és olajokat.

- | | | | |
|---------------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------------------|
| • Salátaöntetek | • Kacska | • Vaj | • Liba |
| • Krémek | • Avokádó | • Dió | • Májas kolbász (Braunschweiger) |
| • Mogoró | • Kakaópor | • Sertéshús | • Földi 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 | | | |

A RÉZHEZ KAPCSOLÓDÓ ÉLELMISZER-ALLERGIÁK

A szövetekben túlzott rézfelhalmozódással küzdő egyének gyakran vágyakoznak a réztartalmú ételek után. A következő, cinkhez képest magas réztartalmú ételeket a következő vizsgálatig kerülni kellene:

- | | |
|---------------------|-----------------|
| • Csokoládé | • Máj |
| • Rák | • Dió |
| • Hering | • Homár |
| • Tőkehal (Haddock) | • Korpa pelyhek |
| • Pekándió | • Mogoróvaj |
| • Mandula | • Garnéla |
| • Szezámag | • Pisztráng |
| • Pékélesztő | • Brazil dió |
| • Gombák | • Napraforgómag |
| • Avokádó | • Szőlő |

ÉLELMISZER-ALLERGIÁVAL ÖSSZEFÜGGÉSBE HOZHATÓ REAKCIÓK

A magas réztartalmú ételek túlzott fogyasztása számos fizikai és érzelmi reakcióval járhat. A fizikai reakciók között szerepelhet homlokfájás, bőrkirütés, ízületi merevség, székrekedés, álmatlanság, ami reggeli fáradtságot okoz, puffadás, vízvizsztatás és hidegérzékenység. Az érzelmi reakciók között szerepelhet depresszió, sírós rohamok, féltékenység, szorongás, ingerlékenység, düh, agresszív viselkedés és visszahúzódás.

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

FOSZFORBAN GAZDAG ÉTELEK

Az alábbi ételek magas foszfortartalmúak, alacsony kalcium- és zsírtartalmúak. Ezeknek az ételeknek a mennyisége növelhető az étrendben a következő ellenőrzésig.

- Sovány marhahús
- Hal (grillezet)
- Csirke (sült)
- Pulyka
- Darabolt marhahús
- Fácán
- Jamgyökér
- Búzacsíra

FITINSAVBAN GAZDAG ÉLELMISZEREK

A következő ételek fogyasztása növelhető ebben az időszakban, mivel magas fitáttartalmúak. A fitátok segítenek csökkenteni a túlzott inzulinkiválasztást, ami hozzájárulhat az alacsony vércukorszinthez (hipoglikémia). Ezeknek az ételeknek a bevitel nem haladhatja meg a fehérje-szénhidrát arányt, ahogy az az általános étrendi irányelvekben szerepel, és elegendő fehérjével kellene fogyasztani őket.

- Zabpehely
- Eper
- Rozskenyér
- Búzacsíra
- Barna rizs
- Fekete szeder
- Teljes kiőrlésű búza
- Rozsos keksz

NIACINBAN GAZDAG ÉLELMISZEREK

A niacin (B3-vitamin) javítja a vérkeringést, növeli az anyagcserét a B3-t igénylő enzimek révén, valamint segít csökkenteni a koleszterinszintet és a felesleges réz felhalmozódását. A következő élelmiszerek gazdag niacinforrások, és bőségesen fogyaszthatók:

- Korpa pehely
- Hal (grillezet)
- Marhahús
- Tonhal
- Csirke (sovány)
- Borsó

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:

- Sügér (Bass)
- Makréla
- Pisztráng (Trout)
- Rövid borda
- Tőkehal (Cod)
- Szűzpecsenye
- Pulyka
- Tökmag
- Fésűs lepényhal
- Hátszín
- 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.