



TRACE ELEMENTS, INC.

4501 Sunbelt Drive · Addison, Tx · 75001 · U.S.A.

LABORATORY NO.: 1144365

PROFILE NO.: 2 MINTA TÍPUSA: HAJ

PÁCIENS: BALÁZS

KOR: 2 NEM: F

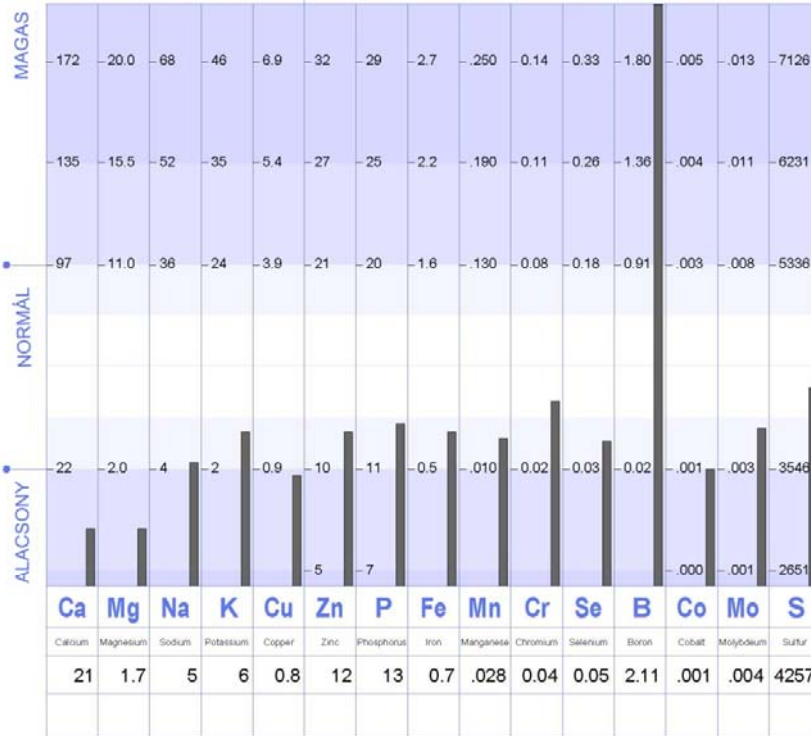
ANYAGCSERE TÍPUS: GYORS 3

MEGRENDELŐ:

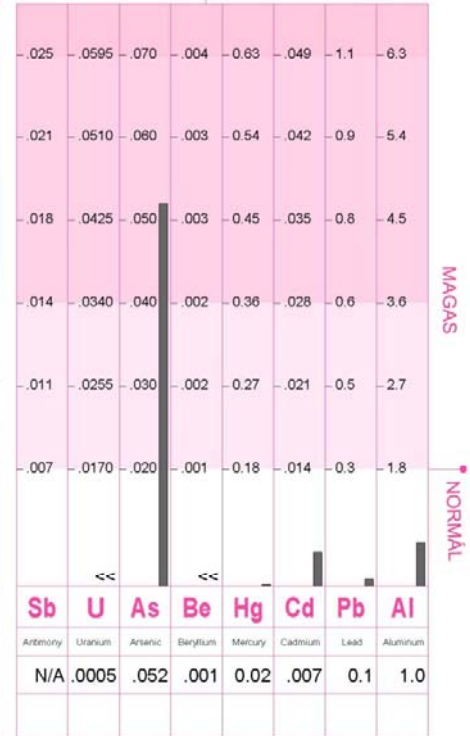
ACCOUNT NO.:

DÁTUM: 5/14/2013

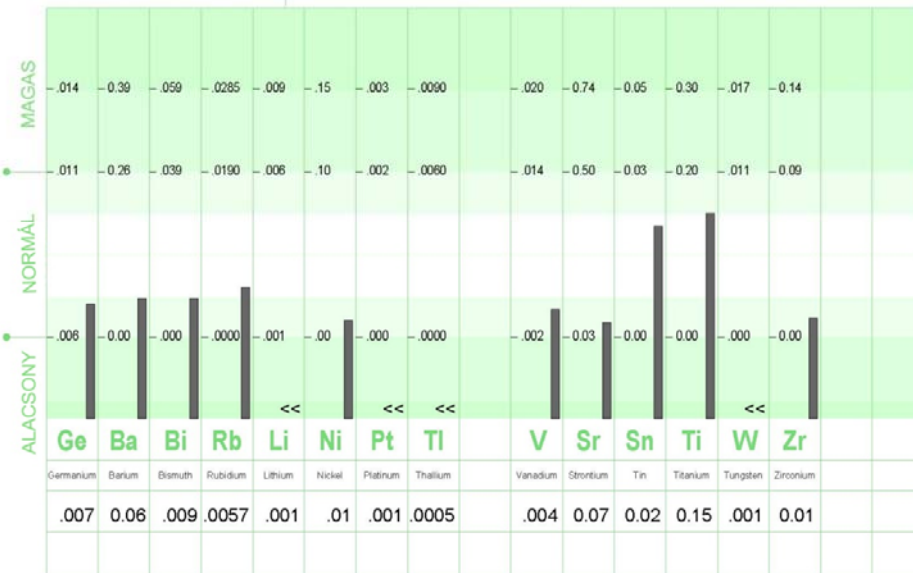
TESTÉPÍTŐ ELEMEEK



TOXIKUS ELEMEEK



TOVÁBBI ELEMEEK



<<: Kalibrációs mérték alatti mennyiség

"QNS": A minta mennyisége nem megfelelő az elemzéshez

"N/A": Jelenleg nem elérhető

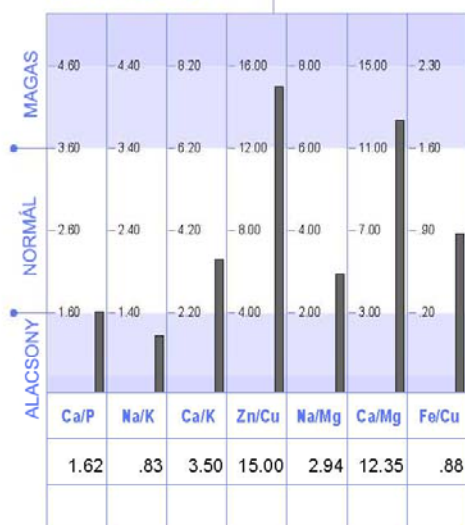
Az ideális szintek és az értelmezés a fej hátsó-középső részéről származó hajminta elemzésén alapulnak.

A laboratóriumi elemzést biztosította: Trace Elements, Inc., an H. H. S. Licensed Clinical Laboratory. FNo. 45 D0461787

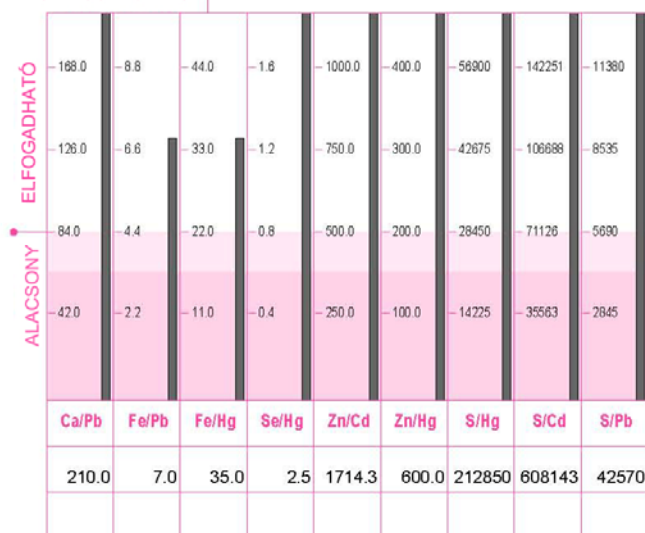
5/14/2013 JELENLEGI TESZT EREDMÉNYEK

ELŐZŐ TESZT EREDMÉNYEK

VISZONYSZÁMOK



TOXIKUS ARÁNYOK



TOVÁBBI VISZONYSZÁMOK

VISZONY	SZÁMÍTOTT ÉRTÉK		ELVÁRT
	Jelenlegi	Előző	
Ca/Sr	300.00		131/1
Cr/V	10.00		13/1
Cu/Mo	200.00		625/1
Fe/Co	700.00		440/1
K/Co	6000.00		2000/1
K/Li	6000.00		2500/1
Mg/B	.81		40/1
S/Cu	5321.25		1138/1
Se/Tl	100.00		37/1
Se/Sn	2.50		0.67/1
Zn/Sn	600.00		167/1

COPYRIGHT, TRACE ELEMENTS, INC. 2000, 2004, 2009

SZINTEK

Minden ásványi anyag szintje milligramm-százalékban van megadva (x milligramm anyag 100 g hajban). 1 milligramm-százalék (mg%) = 10 ppm.

TESTÉPÍTŐ ELEMELK

A testépítő elemeket széleskörű kutatásoknak köszönhetően jól körülhatárolhatóak, és megállítható nyert is, hogy elengedhetetlenek az emberi test számos biológiai feladatának ellátásához. Kulcsszerepet játszanak az olyan anyagcsere-folyamatokban, mint az izomműködés, a belső kiválasztású mirigyek működése, a reprodukció, a csontok integritása és az általános fejlődés.

TOXIKUS ELEMELK

Jól ismert, hogy a toxikus elemek – vagyis a nehézfémek – negatívan beolvasolják a test normális biokémiai működését. Mivel megtalálhatóak a természetben, minden biológiai rendszerben jelen vannak bizonyos mennyiségben. Ha azonban ezek a fémek túlságosan is felhalmozódnak, fennáll a mérgezés veszélye.

TOVÁBBI ELEMELK

Ezek az elemek feltételezhetően fontosak az emberi test számára. Jelenleg is kutatások folynak, hogy pontosan meghatározható legyen rájuk vonatkozó beviteli igény.

VISZONYSZÁMOK

Két elem egymáshoz való viszonyát aránynak nevezzük. Az adott elem aránya az első elem értéke osztva a második elem értékével. PÉLDÁUL: Egy 24 mg%-os nátrium (Na) érték 10 mg%-os kálium (K) értékkel osztva 2,4:1 Na/K arányt ad.

A VISZONYSZÁMOK JELENTŐSÉGE

Kutatások kimutatták, hogy ha a szervezetben felborul bizonyos ásványok szinergikus kapcsolata (vagy aránya), az negatívan befolyásolhatja a biológiai funkciókat és az anyagcserét. Az ásványok szinergikus és/vagy antagonisztikus kapcsolatban állnak egymással, amely indirekt módon befolyásolja az anyagcserét még rendkívül alacsony koncentrációk esetén is.

A TOXIKUS ANYAGOK ARÁNYAI

Fontos tudnunk, hogy a toxikus fémek magas szintje nem feltétlenül vált ki az adott fémekre jellemző klinikai tüneteket a páciensből. A kutatások azonban bebizonyították, hogy a toxikus fémek negatív hatással lehetnek a fontosabb ásványok némelyikére, ami anyagcsere-zavarokhoz vezethet.

TOVÁBBI VISZONYSZÁMOK

Ezeket az arányokat csupán kutatási adatként tüntetjük fel. Ezek az információk később segíthetnek meghatározni az adott arány párok egészségre gyakorolt hatását.

NORMÁL- VAGY REFERENCIAÉRTÉKEK

A referenciaértékek támpontot nyújtanak a vizsgálati eredmények értelmezéséhez. A kiértékelésben szereplő referenciaértékeket „egészséges” egyénekben végzett, nemzetközi kutatás nyomán, statisztikai módszerekkel határozták meg.

Fontos! A referenciaértékek nem tekinthetők abszolút határértékeknek a hiánybetegségek, mérgezés vagy a problémamentesség megállapításához.

BEVEZETÉS A HAJSZÖVET ANALÍZISBE (HSZA)

Az ok, amiért a hajat használjuk az ásványi anyag szint és a metabolikus aktivitás tesztelésére, a hajszövet jellegében keresendő. Hajszálunk a specializálódott sejtek csoportosulása alkotta hajhagymából alakul ki. A növekedési fázisban a haj közvetlen kapcsolatban áll a belső környezettel, úgymit a vérrel, a nyirokfolyadékkal és a sejteken kívüli folyadékokkal. Amint a haj növekedése közben eléri a fejbőr felszínét, a külső rétegei megszilárdulnak, magukba zárva a kialakulásuk során felhalmozódott metabolikus anyagokat. Ez a biológiai folyamat egyfajta lenyomatot és tartós "állapotleírást" biztosít a szervezetben végbement anyagcsere tevékenységről és a fémtartalomról.

A hajban található ásványi anyagok szintjének meghatározása rendkívül kifinomult módszer: amennyiben az előírásoknak megfelelően végzik és helyesen értékelik, segít kiszűrni az ásványi anyagok hiányát, többletét és/vagy egyensúlyának kibillenését. A HSZA olyan gazdaságos és pontos visszajelzés Ön és orvosa számára a különböző diéták, a stressz, és a mérgező anyagoknak való kitettség hosszú távon gyakorolt hatásairól – ideértve az ásványi anyagok egyensúlyára gyakorolt hatást is -, ami más klinikai tesztekkel nehezen helyettesíthető.

A kezelőorvos számára fontos az ásványi anyag háztartás állapotának felmérése, hiszen ezen elemek nélkülözhetetlenek az élethez és az egészséghez. Részesei és feltételei a sejtek anyagcseréjének, a szervezet táplálásának, az idegi ingerületvezetésnek, az izomműködésnek, az immunfeladatoknak, az antioxidáns és endokrin aktivitásnak, az enzimtermelésnek, a vízháztartás egyensúlyának, a sav-lúg egyensúlynak és még a DNS működésének is. Az ásványi anyag bevitelt sokféle tényező befolyásolhatja, mint például az ételek előkészítésének módja, a táplálkozási szokások, genetikai- és anyagcsere-problémák, betegség, gyógyszeresedés, stressz, környezeti hatások, és a nehézfémeknek való kitettség. Noha egyetlen tápanyag hiánya igen ritkán fordul elő, a több testépítő elem egyensúlyának felborulása nagyon gyakori, és ez nagyban hozzájárul az egészségügyi problémák számának növekedéséhez. Sőt, becslések szerint az enyhe, illetve tünetekkel nem járó tápanyagegyensúly-problémák majdnem tízszer olyan gyakoriak, mint maguk a tápanyaghiányok!

A laboratoriumi tesztek eredményei és azt követő átfogó kiértékelés nem diagnosztikai értékűek. Jelen elemzés csupán kiegészítő információkat nyújt a kezelőorvos számára.

A vizsgálatokat egy hitelesített klinikai laboratórium végzi a törvény által előírt protokollal és a Trace Elements Inc. USA előírásaival összhangban. Az eredmények értelmezésének alapjául Dr. David L. Watts kutatásai szolgálnak.

A GRAFIKONOK ÉRTELMEZÉSE

TESTÉPÍTŐ ELEMEEK

A fedőlap ezen részén láthatjuk a vizsgált, testépítő elemek szintjeinek grafikus ábrázolását az általánosan elfogadott határértékek tükrében. A normálérték feletti és alatti értékek jelzik a „normálistól” való eltérést. Minél nagyobb az eltérés, annál több esély van arra, hogy hiány vagy többlet van az adott elemből.

TOXIKUS ELEMEEK

A toxikus elemeknek dedikált ábrán található a vizsgált toxikus anyagokra vonatkozó eredményeket. Ideális esetben az értékek a lehető legalacsonyabbak és nem nyúlnak túl az alsó, fehér sávon. Minden értékoszlop, amely a felső, vöröses árnyalatú sávokba nyúlik statisztikai súllyal bír, de nem feltétlenül hordoz klinikai jelentőséget. Ez utóbbi megállapításához további kivizsgálás szükséges.

TOVÁBBI ELEMEEK

Ezen a részen láthatjuk a további elemekre vonatkozó eredményeket, ezekről azonban csak korlátozott mennyiségű tudás áll rendelkezésünkre. Ezek az elemek többnyire biokémiai feladatok ellátásához szükségesek és/vagy káros hatással lehetnek a biokémiai folyamatokra.

Szerepük, egymásra gyakorolt hatásuk és megfelelő terápiás alkalmazásuk vagy kezelésük pontosítása érdekében még kutatások folynak.

A FONTOSABB VISZONYSZÁMOK

A fontosabb viszonyszámok szekciójában láthatjuk a fontosabb tápanyagarányokat. Az itt található értékeket az adott elemek mennyiségéből kalkuláljuk. Az ásványi anyagok egymáshoz viszonyított értéke legalább ugyanakkora jelentőséggel bír - ha nem lényegesebb -, mint az egyes anyagok szintjének értéke. Az arányok tükrözik ugyanis azt a kritikus egyensúlyt, amit fenn kell tartanunk a testben fellelhető ásványi anyagok között.

A TOXIKUS FÉMEK ARÁNYAI

Ezen az ábrán láthatjuk a hangsúlyos tápanyagok és a toxikus fémek egymáshoz való viszonyát. Ideális esetben minden egyes arányértéknek a grafikon fehér sávjában kell lennie. Minél magasabb az érték, annál jobb az eredmény. A sötétebb, vöröses sávokba nyúló értékek esetében az adott toxikus fémek hatással lehetnek a kérdéses testépítő elemek felhasználására.

TOVÁBBI ÉRTÉKEK

A további értékek cím alatt további ásványok arányait láthatjuk. Ezeket az értékeket illetően egyelőre kevés tudás van a birtokunkban, ezért csupán a kezelőorvos tájékoztatása végett tüntetjük fel azokat.

ANYAGCSERETÍPUS

A dokumentum ezen része a vizsgált személy anyagcsereprofilját elemzi, Dr. D.L. Watts kutatásai alapján. A besorolás az alapján történik, hogy a szövetelemzés kiértékelése után megállapításra kerül, hogy az egyes ásványi anyagok mekkora mértékben gyakorolnak stimuláló vagy gátló hatást a fő „energiatermelő” belső elválasztású mirigyekre. Ezek a mirigyek szabályozzák a tápanyagok felszívódását, kiválasztódását, anyagcsere során történő felhasználását és beépülését a test különböző szöveteibe (pl. bőr, szervek, csont, haj és körmök). Az, hogy az adott tápanyagot mennyire hatékonyan használja fel a szervezet, nagyban a belső elválasztású mirigyek megfelelő működésétől függ.

GYORS ANYAGCSERE (3-AS TÍPUS)

** A szimpatikus idegrendszer dominál

** Hajlamos a megnövekedett pajzsmirigy aktivitásra (magnövekedett hormon kiválasztás)

** Hajlamos a csökkent mellékvese aktivitásra (csökkent hormon kiválasztás)

A vizsgált gyermek ásványháztartása gyors anyagcserére utal (3-as típus). Ez a minta gyakran jár együtt egy meglehetősen erős és hosszú ideig tartó stressznel történő kitétséggel (fizikai és/vagy érzelmi), mely orvosilag ellenállási vagy kimerültségi szakaszú stresszként írható le.

Ha ez az eset áll fenn, a gyermek normál energiaszintjében bekövetkező csökkenés vehető észre. Ez az állapot, ha krónikus, fertőzésekkel szembeni csökkent ellenállást, és túlzott anyagcsere aktivitást okozhat.

Meg kell jegyezni, hogy a stressz az élet normális része, és hasznos célt szolgál, amikor azt kontroll alatt tartják. Ugyanakkor az ellenőrizetlen krónikus stressz végül hozzájárul a különböző vitamin- és ásványianyag-egyensúlytalanságok létrejöttéhez, és csökken a megfelelő energia szint és az optimális egészség fenntartásának képessége.

A TESTÉPÍTŐ ÁSVÁNYOK SZINTJEI

A beszámoló ezen részében azokról az ásványi anyag szintekről esik szó, amelyek mérsékelt vagy jelentős eltérést mutatnak a normálértéktől. A grafikonok világoskék területe jelzi az egyes elemek normálértékeit, amelyeket egészséges egyének leleteinek statisztikai elemzésével

határoztak meg. A következőkben azonban klinikai adatokról lesz szó, így a mérsékelten eltérő értékekkel csak abban az esetben foglalkozunk, amennyiben azokat klinikailag fontosnak találunk.

MEGJEGYZÉS:

A normálértéket mutató elemek esetében szükséges tudnunk, hogy a tápanyagháztartás állapota ezen elemeknek a más fontos tápanyagokkal való egyensúlyától is függ. Amennyiben szükséges, anyagcserére gyakorolt szerepüket az arányokról szóló részben tárgyaljuk.

KALCIUM (Ca)

A szövetben mért **kalcium szint alacsonyabb a normál értéknél**. Ez gyakorta előfordul kisgyermeknél, különösen a gyors anyagcsere (3-as típus) esetében. Ám, amennyiben ezen értékek romlanak vagy hosszú távon stagnálnak, az alanynál megnő az alábbi tünetek előfordulásának esélye:

fogszuvasodás
idegesség

álmatlanság
ingerlékenység

A HSZA ÁLTAL MÉRT ALACSONY KALCIUM SZINT OKAI LEHETNEK:

- * a pajzsmirigy túlműködése
- * a mellékpajzsmirigy alulműködése
- * A-vitamin többlet vagy bevitel
- * D-vitamin hiány
- * túlzott foszfor-felhalmozódás
- * magnézium hiány
- * stressz
- * elégtelen kalcium bevitel

HIPERAKTIVITÁS

A kalcium nyugtató hatással van a központi idegrendszerre. Ha a szövetek kalcium tartalma alacsony, mint ebben az esetben is, hiperaktivitás alakulhat ki. A szintén fennálló magnézium hiány ennek egy további indikátora. Az alacsony kalcium szint a következő állapotokat válthatja ki:

fogszuvasodás
allergiák
növekvő fájdalom

álmatlanság
ingerlékenység
csökkent figyelem

MAGNÉZIUM (Mg)

A magnézium szintje általában a kalcium szintjével együtt ingadozik. A magnézium az izom relaxációhoz, a fehérjeszintézishez, az idegi ingerület vezetés szabályozásához és a sejtek szintjén történő energiatermeléshez szükséges. Ha egy gyermek szervezetének **magnézium szintje krónikusan alacsony**, fokozott hajlam alakul ki az alábbi betegségekre:

hiperaktivitás
izomgörcsök
álmatlanság (gyakori ébredések)

zaj érzékenység
ingerlékenység

A HSZA ÁLTAL MÉRT ALACSONY MAGNÉZIUM SZINT OKAI LEHETNEK:

Alacsony magnézium bevitel
D vitamin hiány
Hasnyálmirigy gyulladás
Krónikus hasmenés

Túlzott foszfor bevitel
Stressz
Szövetek elsavasodása
Belső felszívódási zavarok

INSZOMNIA (2-ES TÍPUS)

A legújabb kutatások szerint kétféle, 1-es és 2-es típusú alvászavart különböztetünk meg. Jelen teszt eredmények a 2-es típusú inszomnia hajlamára utalnak. Az ebben szenvedők ugyan el tudnak aludni, de gyakran felébrednek az éjszaka folyamán. A 2-es típusú inszomnia jelezhet megnövekedett magnézium igényt.

RÉZ (Cu)

A réz szintje a normálérték alatt van. A sejtekben fellelhető rézmennyiség csökkenését az alábbi tényezők is kiválthatják:

a szövetek túlságosan savas ph-ja	túlzott cink bevitel/felhalmozódás
túlzott C-vitamin bevitel	túlzott vas bevitel/felhalmozódás
toxikus fémek felhalmozódása	

A SZÖVETEK ALACSONY RÉZ SZINTJE A KÖVETKEZŐKET EREDMÉNYEZHETI:

bőrhibák (kiütések, foltok)	fogszuvasodás
fertőzések	ízületi lazaság
fogínyvérzés	vérszegénység

BÓR (B)

A 2,11 mg%-os bőr szint a megállapított referencia tartomány felett van. A bőr közvetve kapcsolatban áll a kalcium, magnézium és foszfor metabolizmussal, ennek révén a mellékpajzsmirigy hormon aktivitásra van hatással. Az akut bór feleslegnek a következő jelei lehetnek:

hányinger	hányás
hasmenés	dermatitisz
letargia	

A bór a B2 vitaminra antagonistikus hatással van, így a B2 vitamint növelni kell abban az esetben, ha a bór szint emelt.

BÓR FORRÁSOK

savlekötők	hashajtók
antihisztaminok	orrcseppek
antibiotikumok	fájdalomcsillapítók
szájhygiénés termékek	rovarölő szerek
bórsav tartalmú tisztítószer	szappan (borax)

BÓR TARTALMÚ ÉTELEK

hüvelyesek	gyökerekek
gyümölcsök	zöldségek
alkoholos termékek	táplálékkiegészítők

A TESTÉPÍTŐ ÁSVÁNYOK ARÁNYAI

A beszámoló ezen része a testépítő ásványok azon arányértékeivel foglalkozik, amelyek mérsékelt vagy jelentős eltérést mutatnak a normálértéktől.

Jelenleg is folyó kutatások szerint az anyagcsere-zavarokat nem feltétlenül az egyes ásványok hiánya vagy többlete okozza, hanem gyakran az ásványok közötti egyensúly felborulása váltja ki őket. Az ásványok közti bonyolult kapcsolatrendszer miatt rendkívül fontos, hogy megvizsgáljuk

azok egyensúlyát. Az esetlegesen felborult egyensúlyok felfedezése lehetővé teszi, hogy a megfelelő terápiával helyreállítsuk a biokémiai rendet.

MEGJEGYZÉS: Jelen beszámoló fedlapján megjelenő, a Trace Elements kutatói által kidolgozott „tápanyag grafikon” a fontos tápanyagok – ideértve az elemeket is – antagonisztikus viszonyrendszerét ábrázolja. (A nyilak mutatják a felszívódásra és felhalmozódásra gyakorolt antagonisztikus hatást.).

ALACSONY NÁTRIUM/KÁLIUM (Na/K) ARÁNY

Ha a nátrium szinthez viszonyítva alacsony a kálium szint, nagyobb gyakorisággal fordulnak elő érzelmi hangulatváltozások, beleértve a depressziót is. Az alacsony nátrium-kálium arány kapcsolatba hozható főbiák, visszafogottság és határozatlanság kialakulásával.

AZ ÁSVÁNYHÁZTARTÁS ÉS A B6-VITAMIN

A B6-vitamin (piridoxin) hiánya vagy az iránta való megnövekedett igény hatással van a kalcium és magnézium háztartására, felhasználására és egyensúlyára. A B6-vitamin hiánya esetén fokozódik a kalcium felhalmozódás és a magnézium kiválasztás. A vizsgált gyermek HSZA profilja tehát utalhat megnövekedett B6-igényre.

A TOXIKUS FÉMEK SZINTJEI

Az Amerikai Környezetvédelmi Ügynökség (Environmental Protection Agency – E.P.A.) a toxikus fém expozíció meghatározásához a haját, mint az egyik választható szövetet használja. Az E.P.A. 1980-ban készült jelentésében megállapította, hogy az emberi haj is hatékonyan alkalmazható a legfontosabb toxikus fémek biológiai monitoringjához. Ez a jelentés megerősítette azon tanulmányok eredményeit, melyekben arra a következtetésre jutottak, miszerint az emberi hajszövet a vérnél vagy vizeletnél sokkal jobban megfelel bizonyos elemek közösségi szintű expozíciójának tanulmányozásra.

Egy nehézfém lehet emelt szintű egy HSZA profilban, és ezzel egyidőben még más, nem ismert környezeti expozíció is feltételezhető. Ez nem szokatlan, mivel a szennyezés évekkel korábban is történhetett. Továbbá, kutatások megállapították, hogy a nehézfémeket a magzat is „örökölheti” a terhesség alatt. A nehézfémek az eredeti expozíciót követően évek múlva is megtalálhatók, és a szövetekben tárolódnak mindaddig, amíg az eltávolításuk meg nem kezdődik. Például a kadmium felezési ideje bizonyos szövetekben akár 10-től 30 évig is eltart.

ARZÉN (As)

Ennek a gyermeknek az arzén szintje 0,052 mg%, mely a megállapított referencia tartomány feletti érték. Nagy mennyiségű arzént találtak egyes part menti vizekből származó tenger gyümölcseiben, különösen a garnélarákokban, osztrigákban, és kagylókban. Más források pl. az arzén gazdag talajok, gyomirtók, arzén tartalmú rovarirtó sprayk, arzen által kezelt építőanyagok kandallókban elégetve, szén elégetése, és a kohók.

MEGJEGYZÉS:

Jelen pillanatban a nehézfém toxicitás további megerősítésére elvégzett vérvizsgálat eredménye emelt, vagy normál szintet mutatna. Ez a test védekező mechanizmusának köszönhető, amely során a toxikus fém expozíciót követően az elem kiválasztódik a vérből, és különböző más szövetekben tárolódik. Ezért ha a kitétség nem folyamatos vagy idült, a vérben nem lehet jelen emelkedett szintű toxikus fém. Ajánlatos legalább egy év múlva egy másik elemzés elvégzése, hogy figyelemmel kísérje a toxikus fémek felhalmozódására vonatkozó változásokat.

A TOXIKUS FÉMEK ARÁNYAI

A VIZSGÁLAT PILLANATÁBAN AZ ÖSSZES TOXIKUS FÉM ARÁNY ELFOGADHATÓ ÉRTÉKEKEN BELÜL VAN

DIETETIKAI JAVASLATOK

Az alábbi diétás javaslatokat több különböző tényező határozza meg: a vizsgált személy ásványi anyag szintjei, arányai és anyagcseretípusa, valamint a felsorolt ételek tápanyagtartalma, ideértve a fehérje-, szénhidrát-, zsír-, vitamin- és ásványi anyag-tartalmat. Ezen értékeket figyelembevételre javasolható, hogy a vizsgált gyermek étrendjében átmenetileg kerülje vagy növelje egyes ételek előfordulását a biokémiai profil javulásának érdekében.

ÁLTALÁNOS DIÉTÁS IRÁNYMUTATÁS GYORS ANYAGCSERE ESETÉN

* A **MAGAS PURIN TARTALMÚ FEHÉRJÉK BEVITELÉNEK NÖVELÉSE**... magas purin tartalmú fehérjeforrás a többi közt a máj, a vese és a szív. További forrásai közé tartozik a szardínia, a tonhal, a kagylók, a rák, a homár és az osztriga. Amennyiben erre vonatkozóan nincs más előírás, a magas és mérsékelt purin tartalmú fehérjék a napi kalóriabevitel 33%-át kell adják.

* A **TEJ ÉS TEJTERMÉKEK BEVITELÉNEK NÖVELÉSE**... pl. sajt, joghurt, tejszín, és (nem sózott) vaj. A csonthéjasok és magvak bevitelének növelése, pl. mandula, dió, földi mogyoró, mogyoróvaj, és napraforgó mag. Amennyiben erre vonatkozóan nincs más előírás, a magas zsírtartalmú ételek a napi kalóriabevitel 33%-át kell adják.

* A **SZÉNHIRDÁT-BEVITEL CSÖKKENTÉSE**... ideértve a finomítatlan szénhidrátokat. Ellenjavalt a gabonapelyhek, a hántolatlan magvak és teljes kiörlésű termékek gyakori fogyasztása a következő vizsgálatig. A szénhidrát bevitel finomítatlan szénhidrátok formájában a napi kalóriabevitel 33%-át kell adja.

* **KERÜLENDŐ AZ ÖSSZES CUKORFAJTA ÉS A FINOMÍTOTT SZÉNHIRDÁTOK**... ideértve a fehér és barna cukrot, a mézet, a cukorkákat, a nyalókákat, a tortákat és süteményeket, az alkoholt és a fehér kenyeret.

ÉTELALLERGIÁK

Egyes személyek esetében bizonyos ételek intoleráns vagy allergiaszerű tüneteket válthatnak ki. Bizonyos ételek fogyasztása az arra érzékenyeknél változatos reakciókat eredményezhet, ilyen például a bágyság vagy hiperaktivitás gyermekek esetében, továbbá a viszketés és a kiütések, a fejfájás, a magas vérnyomás és az ízületi fájdalom.

Az ételérzékenység kialakulhat a biokémiai (táplálkozási) egyensúly felborulása miatt, és fokozhatja a stressz, a szennyezettség, és a gyógyszerek. A táplálkozás egyensúlyát tovább ronthatja az egyhangú étrend – ha például az ételeknek csak egy bizonyos csoportját fogyasztjuk nap, mint nap. Gyakran előfordul, hogy a szóbanforgó személy ellenállhatatlan vágyat érez arra az ételre, amire leginkább érzékeny és napjában többször fogyasztja azt vagy hasonló típusú ételeket.

A következő felsorolásokban olyan ételek is szerepelnek, amelyek fogyasztása nem ajánlott. Ezek lehetséges „allergének” vagy olyan táplálékok, amelyek gátolják a szervezet gyors és hatékony működését. Ezen ételek fogyasztást négy napon át teljesen kerülni kell. Ezután a terápia folyamán maximum egyszer fogyaszthatóak három naponta.

A HISZTAMIN STIMULÁNSAI

A következő ételek fogyasztása bizonyos anyagcseretípusú embereknel hisztamin kiválasztódást indíthat be, ami **allergiás légzési nehézségekhez** vezethet. Ezen ételek **kerülendők** a következő vizsgálatig, vagy ameddig a kezelő orvos előírja.

alma	csokoldáé
búzacsíra	édesburgonya
cékla	eper
céklalevél	fekete áfonya
rókaszőlő	fekete tea

földi mogyoró
földi szeder
kakaó
leveles kel
mángold
padlizsán

pekándió
petrezselyem
rebarbara
spenót
zöldbab

AZ ALÁBBI ÉTELEK BEVITELE NÖVELHETŐ A KÖVETKEZŐ VIZSGÁLATIG

emmentáli	Monterey sajt
író	mozzarella
joghurt	mustárlevél
karalábélevél	tej
leveles kel	tejszín
mandula	

NAGYOBB MENNYISÉGBEN BEVIHETŐ, RÉZBEN GAZDAG ÉTELEK

Az alábbi ételek fogyasztható rézben gazdagok. Bevitelük igény szerint növelhető a következő vizsgálatig.

brazildió	napraforgómag
dió	pekándió
gombafélék	pisztácia
homár	rák
kacsa	szezámag
mandula	tőkehal
mogyoró	máj

KALCIUMFELSZÍVÓDÁST SEGÍTŐ AMINOSAVAK

A kalciumfelvétel nagyban megnövekszik, ha az étrend aminosavakban, lizinben, argininben, és hisztidinben gazdag. Ezek a proteinek hozzájárulnak a szövetek savasságának csökkentéséhez is. Mindkét hatás előnyös a gyors anyagcseréjű személyek számára, így az alábbi ételek bármelyikének bevitelét ajánljuk ebben az időszakban:

bárány	marhapörkölt
csicseriborsó	oldalás
eperlánlázac	sonka
földi mogyoró	sünger
fölözött tej	sült tarja
hátszín	szalámi
kolbász (sovány)	szív
lencse	tőkehal
lepényhal	túró
limabab	zöldségragu
májpástétom	

FIGYELMEZTETÉS

Ebben az elemzésben korlátozott számú ételt sorolunk fel, amelyek fogyasztását illetve elkerülését javasoljuk. AZ EBBEN A RÉSZBEN NEM EMLÍTETT ÉTELEK TOVÁBBI, MÉRSÉKELT FOGYASZTÁSA MEGENGEDETT, KIVÉVE, HA AZT A KEZELŐORVOS ELLENJAVALLJA. Bizonyos esetekben ugyanaz az étel egyaránt megtalálható a fogyasztandó és az elkerülendő felsorolásokban is. Ebben a ritka esetben az szóbanforgó étel elkerülendő!

ÖSSZEFOGLALÁS

Ez a beszámoló egyedi bepillantást enged a táplálkozás biokémiai hátterébe. A felsorolt javaslatokat anyagcseretípus, ásványi anyag háztartás, életkor és nem alapján készítettük el. Más klinikai adatok alapján további javaslatok is készülhetnek a kezelőorvos kompetenciájában.

A PROGRAM CÉLJA

Jelen program célja az, hogy egyéni, diétára és táplálékkiegészítőkre vonatkozó javaslatok segítségével visszaállítsuk a szervezet normális biokémiai egyensúlyát. Ezek betartása segít a szervezetnek hatékonyabban feldolgozni az elfogyasztott tápanyagokat, ami javuló energiaállapothoz és egészséghez vezet.

NEHÉZFÉMEK ELTÁVOLÍTÁSA

A homeosztatisz egyensúly vagy a test kémiai egyensúlyának újbóli létrehozása növeli a szervezet a nehézfémek természetes úton történő eltávolítására irányuló képességét. Egy nehézfém eltávolítása bonyolult folyamat, mely magában foglalja a fém fehérjékhez történő kötését, a raktározó szövetekből történő eltávolítást és a kiválasztó szervekhez történő elszállítását. A táplálkozási egyensúly létrehozása javítja a test e feladatok elvégzésére irányuló képességét, és a mérgezőanyagok könnyebb semlegesítését.

Bizonyos fémek kioldása és kitisztítása a szervezetből átmeneti kényelmetlenségekkel járhat. Például, ha a vas vagy az ólom túlzott felhalmozódása hozzájárul egy ízületi gyulladáshoz, akkor a tünetek időről időre visszatérhetnek. Ez a többletek kitisztításának befejeztéig ismétlődhet.

DIETETIKAI ÖSSZEFOGLALÓ

Ezt az oldalt a HSZA lapjai közül kivéve dietetikai súgóként is használhatjuk! Ez csupán egy összefoglaló: az ételek elkerülendőként vagy fogyasztandóként való besorolásáról további információkat a kiértékelés dietetikai részében olvashat. Az alább nem említett ételek további, mérsékelt fogyasztása megengedett, kivéve, ha azt a kezelőorvos ellenjavallja.

A KÖVETKEZŐ VIZSGÁLATIG KERÜLENDŐ ÉTELEK

Alkohol	Fehér kenyér	Padlizsán
Alma	Fekete áfonya	Pekándió
Búzacsíra	Fekete tea	Petrezselyem
Cékla	Földi mogyoró	Rebarbara
Céklalevél	Földi szeder	Spenót
Cukor	Kakaó	Szénsavas üdítők
Cukorkák	Rókaszőlő	Torták
Csokoládé	Leveles kel	Zöldbab
Édesburgonya	Mángold	
Eper	Méz	

TÖBBSZÖR FOGYASZTHATÓ ÉTELEK

Bacon	Kagylók	Pisztácia
Bárány	Karalábélevél	Rák
Borsó	Kelkáposzta	Sonka
Brazildió	Kolbász (sovány)	Sünger
Csicseriborsó	Lencse	Sült lepényhal
Dió	Lima bab	Sült tarja
Emmentáli	Májpástétom	Szalámi
Eperlánlazac	Mandula	Szezámrag
Főlözött tej	Marhapörkölt	Tejszín
Gombafélék	Monterey sajt	Tonhal
Homár	Mozzarella	Tőkehal
Író	Mustárlevél	Túró
Joghurt	Napraforgómag	Zöldségragu
Kacsa	Osztiriga	Zsíros tej

A KÖVETKEZŐKBEN JAVASOLT ÉTRENDKIEGÉSZÍTŐKET A GYOMORPANASZOK ELKERÜLÉSE ÉRDEKÉBEN KIZÁRÓLAG ÉTKEZÉS KÖZBEN SZABAD BESZEDNI.

JAVASLAT:	REGGEL	DÉLBEN	ESTE
SYM-PACK (Anyagcsere javító)	1	0	1
THYMUS COMPLEX (Nyirokmirigy serkentő)	1	0	1
MAGNESIUM PLUS	1	0	1
GT-FORMULA (Króm)	1	1	1
PYRIDOX PLUS (B6 vitamin)	1	1	1
COPPER PLUS (Réz)	1	1	1
VITAMIN E PLUS	1	1	1

ELKÉPZELHETŐ, HOGY EZ AZ AJÁNLÁS NEM TARTALMAZ OLYAN ÁSVÁNYOKAT, MELYEK A HAJSZÖVET ANALÍZIS GRAFIKONBAN A NORMÁL SZINT ALATTIAK, VAGY ESETLEG OLYAN ÁSVÁNYOKAT TARTALMAZ, MELYEK A NORMÁL SZINT FELETTIEK. EZ NEM TÉVEDÉS. BIZONYOS ÁSVÁNYOK MÁSHATÁSOKKAL KÖLCSÖNHATÁSBAN EMELIK VAGY CSÖKKENTIK A SZÖVETEK ÁSVÁNYI ANYAG SZINTJÉT, ÉS JELEN PROGRAM CÉLJA AZ, HOGY A PÁCIENS ÁSVÁNYI ANYAG SZINTJEI KIEGYENSÚLYOZÁSRA KERÜLJENEK EZEN KÖLCSÖNHATÁSOK SEGÍTSÉGÉVEL.

A FENT JAVASOLT ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK HUZAMOSABB IDEIG TÖRTÉNŐ SZEDÉSE NEM AJÁNLOTT KONTROLL VIZSGÁLAT ELVÉGZÉSE NÉLKÜL. ERRE AZÉRT VAN SZÜKSÉG, HOGY A SZINTEKBEN BEKÖVETKEZŐ VÁLTOZÁSOK NYOMON KÖVETHETŐEK LEGYENEK, ÉS SZÜKSÉG ESETÉN A TÁPLÁLÉK-KIEGÉSZÍTŐ AJÁNLÁS MÓDOSÍTÁSA MEGTÖRTÉNYJEN.

MEGJEGYZÉS: A TÁPLÁLÉK-KIEGÉSZÍTŐK NEM HELYETTESÍTIK A HELYES ÉTRENDET. EZEK KIEGÉSZÍTŐ TÁPANYAGOK, TEHÁT NEM HELYETTESÍTHETIK A KIEGYENSÚLYOZOTT ÉTRENDET. TOVÁBBÁ AZ ÉTRENDKIEGÉSZÍTŐK SOHA NEM SZEDHETŐEK BE GYÓGYSZEREKKEL EGY IDŐBEN. A GYÓGYSZEREK BESZEDÉSE A TÁPLÁLÉK-KIEGÉSZÍTŐ BEVITELE ELŐTT VAGY UTÁN 2 ÓRÁVAL TÖRTÉNHEK.

Az ajánlott táplálékkiegészítők összetétele:

SYM-PACK

HYPO-ALLERGENIC

EACH TABLET CONTAINS:

Vitamin D (as cholecalciferol)	75 IU
Riboflavin (Vitamin B2)	1.7 mg
Vitamin B6 (as pyridoxine hydrochloride)	2 mg
Vitamin B12 (as cyanocobalamine)	6 mcg
Pantothenic Acid (as d-calcium pantothenate)	10 mg
Calcium (as carbonate, from amino acid chelate) ...	100 mg
Magnesium (as oxide, from amino acid chelate)	50 mg
Copper (as carbonate, from amino acid chelate) ...	500 mcg
Thymus Concentrate (bovine)	25 mg
Pancreas Concentrate (bovine)	25 mg
PABA (Para-aminobenzoic acid)	5 mg
Choline Bitartrate	75 mg
Methionine (as L-methionine)	75 mg
Co-Enzyme Q10	500 mcg
Superoxide Dismutase	2 mg

*Cellulose, Stearic Acid, Magnesium Stearate,
Vanilla Bean Extract, Silica*

COPPER PLUS

HYPO-ALLERGENIC



EACH TABLET CONTAINS:

Riboflavin (Vitamin B2)	500 mcg
Copper (as carbonate, from amino acid chelate)	2 mg

Cellulose, Stearic Acid, Magnesium Stearate, Silica

PYRIDOX PLUS

HYPO-ALLERGENIC



EACH TABLET CONTAINS:

Thiamine (as thiamine hydrochloride)	1.5 mg
Vitamin B6 (as pyridoxine hydrochloride)	100 mg
Manganese (as sulfate, from amino acid chelate)	1 mg
P5P (Pyridoxal-5-Phosphate)	1 mg

Cellulose, Stearic Acid, Magnesium Stearate, Silica

THYMUS COMPLEX

HYPO-ALLERGENIC

EACH TABLET CONTAINS:

Vitamin B12 (as cyanocobalamine)	3 mcg
Pantothenic Acid (as d-calcium pantothenate)	10 mg
Magnesium (as oxide, from amino acid chelate)	10 mg
Copper (as carbonate, from amino acid chelate) ...	500 mcg
Thymus Concentrate (bovine)	100 mg

*Cellulose, Stearic Acid, Magnesium Stearate,
Vanilla Bean Extract, Silica*

MAGNESIUM PLUS

HYPO-ALLERGENIC



EACH TABLET CONTAINS:

Vitamin B6 (as pyridoxine hydrochloride)	2 mg
Magnesium (as oxide, from amino acid chelate)	100 mg

Cellulose, Stearic Acid, Magnesium Stearate, Silica

GT-FORMULA

HYPO-ALLERGENIC



EACH TABLET CONTAINS:

Niacin	1 mg
Chromium (as chloride, from amino acid chelate)	200 mcg
Glycine (as L-glycine HCL)	5 mg
Glutamic Acid (as L-glutamic acid HCL)	5 mg
Cysteine (as L-cysteine HCL)	3 mg

Cellulose, Stearic Acid, Magnesium Stearate, Silica

VITAMIN E PLUS

HYPO-ALLERGENIC

EACH CAPSULE CONTAINS:

Vitamin E (as d-alpha tocopheryl)	200 IU
Selenium (as selenate, from amino acid chelate) ...	50 mcg

Silica, Magnesium Stearate, Magnesium Silicate