

ÖSSZEFOGLALÓ KEZELŐORVOSA/HÁZIORVOSA SZÁMÁRA

BEVEZETÉS

AZ ALÁBBI KIÉRTÉKELÉS NEM DIAGNOSZTIKAI ÉRTÉKŰ, CSUPÁN EGY OLYAN SZŰRŐVIZSGÁLAT, AMELY KIEGÉSZÍTŐ INFORMÁCIÓKAT NYÚJT. KIZÁRÓLAG MÁS LABORATÓRIUMI TESZTEKKEL, KÓRTÖRTÉNETTEL, FIZIKAI VIZSGÁLATTAL, ÉS A KEZELŐORVOS TAPASZTALATÁVAL EGYÜTT HASZNOSÍTHATÓ.

A VIZSGÁLATOKAT HITELESÍTETT KLINIKAI LABORATÓRIUM* VÉGZI A TÖRVÉNY ÁLTAL ELŐÍRT PROTOKOLLAL ÉS A TRACE ELEMENTS INC. USA STANDARDJAIVAL ÖSSZHANGBAN. A LELETEK ÉRTELMEZÉSÉNEK ALAPJÁUL DR. DAVID L. WATTS KUTATÁSAI SZOLGÁLNAK.

A jelen elemzés és a benne foglalt szintek, arányok, értékhatárok és javaslatok olyan mintákon és mintavételi eljárásokon alapulnak, amelyek megfelelnek az alábbi követelményeknek:

- ** A minta a koponya hátsó részén található hajból származik.
- ** A minta kb. 2,5-3 cm hosszú szálakból áll, amelyet közvetlen a fejbőr mellől vágunk le.
- ** A minta elegendő súlyú (legalább 150 mg).
- ** A mintavétel jó minőségű, rozsdamentes acél ollóval történt.
- ** A haj kezeletlen (Nem dauerolt, szőkített vagy színezett/festett.)

* Hitelesített Laboratórium
U.S. Department of Health and Human Services, State of Texas Department of Health,
Clinical Laboratories Improvement Act, 1988 No. 45-D0481787

ANYAGCSERETÍPUS

LASSÚ ANYAGCSERE, 1-ES TÍPUS

A vizsgált páciens 1-ES TÍPUSÚ, LASSÚ ANYAGCSERÉJŰ. A lassú anyagcserejű embereknél általában a belső elválasztású mirigyek és a központi idegrendszer alább felsorolt aktivitását tapasztalhatják. A hormonpótlás (ld.: pajzsmirigy, inzulin, adrenális szteroid, gyulladáscsökkentők), hormongátlás vagy extrém esetben a mirigy műtéti úton való eltávolításakor a szövetek ásványi mintázata jelentős mértékben módosulhat. Ezen esetekben a belső elválasztású mirigyek állapotjelzőit nem tekinthetjük hitelesnek. Ilyenkor további klinikai tesztekre és a kórtörténet mérlegelésére van szükség.

A paraszimpatikus idegrendszer dominál
Lúgos pH-értékű szövetek
Megnövekedett hasnyálmirigy aktivitás
Mellékvese elégtelenség

Megnövekedett mellékpajzsmirigy aktivitás
Csökkent pajzsmirigy aktivitás
Hypoclorhydria

Testi jellemzői lehetnek:

Fáradtság
Alacsony testhőmérséklet
Alacsony vérnyomás

Ortosztatikus hipotónia
Körte formájú testfelépítés
Hideg végtagok

Mindegyik anyagcseretípusnál több altípust különböztetünk meg, 1-től 4-ig, amelyeket a páciens ásványszintjei és azok elváltságának mértéke határoz meg. Ezt a besorolást is figyelembe vesszük a táplálékkiegészítőre, illetve a diétára vonatkozó javaslatok esetében. Annak mértéke, hogy a betegnél ezek a metabolikus jellemzők milyen szinten nyilvánulnak meg, az ásványi minták mértékétől és krónikusságától függ.

KONTROLL

A táplálékkiegészítő program kezdete után három hónappal javasolt a kontroll elvégzése. Amennyiben a tünetekben jelentős változás tapasztalható (a toxikus fémek távozása által kiváltottakon felül), hamarabb is végezhető újabb teszt.

HAJLAMOK

A kiértékelés pillanatában nem biztos, hogy a vizsgált személyen jelentkeznek az itt felsorolt hajlamok. A listára minden hajlam statisztikai és klinikai megfigyeléseket is magában foglaló kutatás nyomán került fel. A hajlamok elemzését mindössze a kezelőorvos figyelmébe ajánljuk, az nem orvosi diagnózis. További vizsgálatok folytathatóak orvosi értékelés után.

VASTAGBÉLGYULLADÁS

A normál izomműködéshez a kalcium és a magnézium megfelelő egyensúlya szükséges. A kalcium-magnéziumhoz viszonyított magas kalcium szint **vastagbélgyulladás-szerű állapotot** idéz elő. Ha a magnézium szintjéhez képest magas a kalcium szint, az izomfeszülés kialakulásához járulhat hozzá.

A DEPRESSZIÓ ÉS HYPOTHYREOSIS:

A kalcium szinthez viszonyítva alacsony kálium szint a **hypothyreosis** kialakulásával áll összefüggésben. A depresszió gyakran kialakul, ha a kísérő hypothyroid állapot fennáll.

DIVERTIKULÓZIS:

A kalcium és magnézium normális egyensúlyának megbomlása **rendellenes izomműködéshez** vezethet. A kapott eredmények alapján kialakulhat a bélmozgás zavara és a belek gyulladása. Ez kapcsolatba hozható a bélrendszer valamely zavarával, ilyen például a divertikulózis.

SZÁRAZ BŐR ÉS EMELKEDETT KALCIUM

A bőr nedvessége a sejtek megfelelő folyadék-visszatartásától függ. A felesleges kalcium a sejt folyadék tartalmának veszteségét vagy kiszáradását okozza, ezáltal hozzájárul a száraz bőr kialakulásához.

FÁRADTSÁG:

A magas kalcium-kálium arány **pajzsmirigy alulműködéssel** hozható összefüggésbe. A fáradtság gyakori panasz a csökkent pajzsmirigy működés esetén.

MAGAS VÉR KOLLESZTERIN

A beteg cink- réz aránya emelkedett. Kutatók a fokozott érlelmeszesedésben szenvedő állatok szérumban is ezt az arányt találták. **Körütekintően kell adagolni a C-vitamin bevitel mennyiségét.** A nagymértékű C-vitamin bevitel az alacsony szérumban réz-cink aránnyal rendelkező állatokban magas vér koleszterint okoz.

HYPOADRENIA:

A szövetek kalcium- és magnézium szintjeihez viszonyított alacsony nátrium- és kálium szint **mellékvese elégtelenséggel** hozható kapcsolatba. Ez alacsony vérnyomás, ortosztatikus hipotónia és fáradtság kialakulásához vezethet.

PAJZSMIRIGY ALULMŰKÖDÉS:

A káliumhoz viszonyított magas kalcium szint **csökkent pajzsmirigy működésére való hajlamra** utal. Kutatások bizonyítják, hogy a megemelkedett TSH szint - akkor is, ha a keringő T3 és a T4 szintje normális - a hypothyreosis korai jele.

INSZOMNIA

Az eredményes kezelés érdekében két különböző típusú inszomniát különböztetünk meg.

INSZOMNIA ÉS MAGNÉZIUM

A gyakori ébredéssel járó alvászavar a **megnövekedett magnézium igénytel** hozható összefüggésbe. Az álmában intenzíven forgolódó, hánykolódó ember lehet, hogy magnéziumhiányban szenved.

CSONTRITKULÁS ÉS KALCIUM:

Annak ellenére, hogy a lassú anyagcseréjű személyek szövegeiben található kalcium szintje magas, a **csonttritkulás kialakulása potenciális kockázat** lehet. A fokozott mellékpajzsmirigy tevékenység növeli a csontreszorpciót és csökkenti a kalcium oldhatóságát. Így a csontokból történő kalcium kivonását nem lehet teljes mértékben kiküszöbölni, ezért a csonttritkulásra és a lágyszövetek calcinosisára való hajlam fennáll.

A BŐR KORAI ÖREGEDÉSE ÉS A KALCIUM:

A lágyszövetekben történő felesleges kalcium-lerakódás csökkentheti a sejtek normál folyadék tartalmát. Ez a bőr kiszáradását, megvastagodását és ráncosodását eredményezi, mely tünetek a korai öregedést jelzik.

ELLENJAVALLATOK

Javasoljuk, hogy a következő kontrollig a páciens kerülje a következő tápanyagok és táplálékkiegészítők szedését és/vagy bevitelét:

*** D-VITAMIN ***

A D-vitamin és a PABA arról ismert, hogy antagonizálják a pajzsmirigy működését és növelik a kalcium felszívódását és visszatartását. A túlzott D-vitamin pótlás hozzájárulhat a kálium veszteséghez és elnyomja a pajzsmirigy működést. A páciensnek kerülnie kell az extra D-vitamin és PABA forrásokat, különösen a hypothyroid állapot fennállása esetén.

Q10 KOENZIM

A Q10 koenzimet jelenleg széles körben használják immun-fokozó tápanyagként. Azonban egyes személyekben a nagy mennyiségben fogyasztott Q10 koenzim torzítja a kalcium/magnézium arányt. A beteg profilja jelenleg jelentős kalcium-magnézium egyensúlytalanságot mutat, amely rosszabbodhat e koenzim kiegészítő bevitelével.

*** BÓR ***

A bór elem a látszólagos ösztrogén hatása által fokozza a kalcium megtartását. Amíg a páciens biokémiai mintájában nem történnek változások, a bór kiegészítés nem ajánlott.

*** CINK ***

A megemelkedett cink/réz arány csökkenti a HDL/LDL arányt, és ezáltal hozzájárul a koleszterinszint megemelkedéséhez. A páciens nem kaphat cink kiegészítést, mert az hozzájárulhat a cink/réz egyensúly romlásához.

*** TIMUSZHORMON ***

A timusz hormon ellentétes hatást gyakorol a mellékvesékre. Mindaddig, amíg a mellékvese-elégtelenség fennáll, a timusz hormon pótlást kerülni kell.

*** CSUKAMÁJOLAJ ***

A csukamájolaj hozzájárul az anyagcsere kedvezőtlen lassításához, ami fokozott fáradtságot és depressziót okoz. Javasoljuk, hogy a biokémiai minta javulásáig a páciens kerülje a csukamájolaj fogyasztását.

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 figyelembevéve javasolható, hogy a vizsgált páciens étrendjében átmenetileg kerülje vagy növelje egyes ételek előfordulását a biokémiai profil javulásának érdekében.

ÁLTALÁNOS DIÉTÁS IRÁNYMUTATÁS LASSÚ ANYAGCSERE ESETÉN

Alacsony fehérje-, magas szénhidrát-, magas zsírbevitel valamint a finomított cukor és a tejtermékek fogyasztása is nagymértékű lassító hatással van az anyagcsere és az energiatermelésre.

*** A MAGAS FEHÉRJE TARTALMÚ ÉTELEK BEVITELÉNEK NÖVELÉSE...** A sovány fehérje bevitel ajánlott az étkezésenkénti kalóriabevitel minimum 40%-ában. A javasolt fehérje források a hal, a szárnyas és a sovány marhahús. Egyéb jó fehérje forrás a bab és gabona kombinációi, valamint a tojás. Az anyagcsere és az energiatermelés növelésének érdekében fokozott fehérje bevitelre van szükség.

*** NÖVELJE AZ ÉTKEZÉSEK SZÁMÁT...** miközben csökkenti az ételenkénti teljes kalória bevitelt. Ez az energia előállításához szükséges tápanyagok szintentartása és a vércukorszint ingadozás csökkentése érdekében javasolt.

*** MÉRSÉKELT MENNYISÉGŰ FINOMÍTATLAN SZÉNHIDRÁT FOGYASZTÁSA...** A szénhidrát bevitel a napi kalóriabevitel 40%-át nem lépheti túl. A finomítatlan szénhidrátok kiváló forrásai közé tartoznak a teljes kiőrlésű termékek, a hüvelyesek és a gyökérzöldségek.

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

*** KERÜLJE A MAGAS PURIN TARTALMÚ FEHÉRJÉKET...** magas purin tartalmú fehérjeforrás többek között a máj, a vese és a szív, a szardínia, a makréla és a lazac.

*** A TEJ ÉS TEJTERMÉKEK BEVITELÉNEK CSÖKKENTÉSE...** A megemelt zsír- és a magas kalciumtartalom miatt a tej-és tejtermékek, beleértve a "zsírszegény" tejek bevitelét is legfeljebb három-négy naponkénti egyszeri alkalomra kell csökkenteni.

*** A ZSÍROK ÉS OLAJOK BEVITELÉNEK CSÖKKENTÉSE...** Zsír és olajat tartalmaznak a sült ételek, a tejszín, a vaj, a salátaöntetek, a majonéz, stb... A zsír bevitel nem haladhatja meg a teljes napi kalóriabevitel 20%-át.

*** CSÖKKENTSE A GYÜMÖLCSLEVEK BEVITELÉT...** a következő vizsgálatig. Ez vonatkozik a narancslére, almalére, szőlőlére és grapefruit italra. Megjegyzés: zöldséglevelek fogyasztása megengedett.

*** KERÜLJE A KALCIUM ÉS/VAGY D VITAMIN KIEGÉSZÍTŐKET...** hacsak nem orvosi utasításra szedi.

ÉTELALLERGIÁK

Egyes személyek esetében bizonyos ételek intoleráns vagy allergiaszerű tüneteket válthatnak ki. Bizonyos ételek fogyasztása az arra érzékenyeknél változatos reakciókat eredményezhet, ilyen például a fáradtság, bágyság, továbbá a viszketés és a kiütések, a migrénes fejfájás és a gyulladáscsökkentő 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 PAJZSMIRIGY MŰKÖDÉST BEFOLYÁSOLÓ ÉTELEK

Az alábbi listában szereplő ételek azon élelmiszerek családjába tartoznak, amelyekről ismert, hogy jelentős mennyiségben fogyasztva csökkentik a pajzsmirigy működését. Ha a pajzsmirigy alulműködés fennáll, a felsorolt élelmiszerek túlzott fogyasztása hozzájárulhat a hypothyreosisos tünetek, mint például a fáradtság, a hideg érzékenység, a depresszió, a súlygyarapodás, a száraz bőr és haj, valamint a székrekedés kialakulásához.

A következő ételek fogyasztását jelentős mértékben csökkenteni kell a következő vizsgálatig:

káposzta	kelkáposzta
svéd karórépa	fehértarépa
káposztasaláta	fluorid
savanyúkáposzta	torma
szójabab	klóros víz
mustár	dió

ÉTELEK, MELYEK AZ ANYAGCSERE LASSÍTÁSÁHOZ HOZZÁJÁRULNAK

Az alábbi ételek fogyasztását átmenetileg kerülni, vagy csökkenteni kell a következő vizsgálat időpontjáig. Ezek hozzájárulhatnak a már amúgy is lassú anyagcsere folyamatok további lassításához. Korlátlan bevitelük fáradtság, fejfájás, ízületi merevség, vízvisszatartás, és súlygyarapodás kialakulását okozhatja.

tej	joghurt
emmentáli	sörélesztő
monterey sajt	cheddar sajt
mustárlevél	tejszín
mozzarella sajt	leveles kel
szardínia	brokkoli
parmezán sajt	
vörös alga	
szójaliszt	

AZ ALÁBBI ÉTELEK FOGYASZTÁSÁT KERÜLJE A KÖVETKEZŐ VIZSGÁLATIG

szardínia	dúsított tej
hering	gomba

KERÜLJE AZ ÉTKEZÉSI ZSÍROK ÉS OLAJOK FOGYASZTÁSÁT, KIVÉVE HA KEZELŐORVOSA MÁSKÉNT NEM UTASÍTJA

Lassú anyagcsere-állapot esetén a zsírok feldolgozása nehézségbe ütközik, és hozzájárulhat az anyagcsere további lassulásához. Javasoljuk, hogy a következő értékelésig kerülni az összes zsírban és olajban gazdag ételt.

salátaöntetek	avokádó
tejszín	kakaó
mogyoró	szardínia (konzerv)
margarin	avokádó olaj
szafaládé	kókusz olaj
sajtok	mogyoróvaj
vaj	sertéskolbász
dió	mandula
sertéshús	virslis
tej	liba
szalámi	májkrém
párizsi	földimogyoró
kukorica chips	tonhal (olajos konzerv)
bacon	májashurka
kacsa	

KÁLIUMBAN GAZDAG ÉTELEK

Az alábbi élelmiszerek fogyasztása a következő értékelésig növelhető. Ezek az élelmiszerek, amelyek a kalcium és nátrium tartalomhoz viszonyítva magas kálium tartalommal bírnak, hozzájárulnak a kálium igény kielégítéséhez.

narancs	spárga
datolya	szilva
fésűkagyló	aszalt szilva
paradicsom	sárgadinnye
rebarbara	mazsola
borsó	lencse
sárgabarack	céklalevél
csirke	sovány marhahús
harcsa	alma
kantalup dinnye	articsóka
banán	cékla
tojásfehérje	tök
pulyka	lepényhal (sült)
ribizli	kelbimbó
lima bab	mángold

B1 VITAMIN ÉS PAJZSMIRIGY HORMON

Az alábbi B1 vitaminban gazdag ételek fogyasztása növelhető a következő vizsgálatig. A B1 vitamin a pajzsmirigy által termelt thyroxin hormon hatékonyságát növeli az anyagcsere folyamatok során.

búzacsíra	rizskorpa
tarkabab	homár
csuka (roston sült)	

FITINSAVBAN GAZDAG ÉTELEK

Az alábbi nagy mennyiségű fitátot tartalmazó ételek bevitele növelhető. A fitátok segítik csökkenteni az inzulin túlzott mértékű felszabadulását, amely az alacsony vércukorszint (hipoglikémia) kialakulását okozza. Ezen élelmiszerek bevitele nem haladhatja meg az általános táplálkozási irányelvek részénél taglalt fehérje-szénhidrát arányt, és megfelelő mennyiségű fehérjével együtt kell fogyasztani őket.

zabkása	eper
rozskenyér	búzacsíra
barnarizs	áfonya
teljes kiőrlésű gabonák	rozs kréker

METIONINBAN GAZDAG ÉTELEK

Az alábbi élelmiszerek metioninban dúsak, amely esszenciális aminosav az enzimek aktiválásához és az energetikai anyagcseréhez szükséges kénnel látja el a sejteket. A kén is részt vesz a méregtelenítő folyamatokban. A mérgező anyagok kénnel egyesülnek, egy nem toxikus formává alakulnak át, majd kiürülnek a szervezetből. A terápia alatt a következő élelmiszereket korlátlan mennyiségben lehet fogyasztani:

pisztráng	sügér
tőkehal	makréla
pulyka	hátszín
lepényhal	tökmag
steak	
oldalal	

A fenti élelmiszerek glutaminsavban és aszparaginsavban is gazdagok. Ezek az aminosav fehérjék a szövetek lúgosságát segítik elő.

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 fogyasztása 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 táplálékiegészítőkre 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.

MIRE SZÁMÍTSUNK A PROGRAM SORÁN?

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.

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

JAVASLAT:	REGGEL	DÉLBEN	ESTE
PARA-PACK (Anyagcsere javító)	2	2	2
ADRENAL COMPLEX (Mirigy serkentő)	2	2	2
MIN-PLEX B (Magnézium + Króm + B6)	2	2	2
POTASSIUM PLUS (Kálium)	1	1	1
COPPER PLUS (Réz)	1	0	1
HCL PLUS (Emésztés javító)	2	2	2
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 MÁS ÁSVÁNYOKKAL 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:

PARA-PACK

HYPO-ALLERGENIC

EACH TABLET CONTAINS:

Vitamin A (as palmitate and 50% as beta carotene) 2000 IU
 Vitamin C (as ascorbic acid) 60 mg
 Vitamin E (as d-alpha tocopheryl) 30 IU
 Thiamine (as thiamine hydrochloride) 1.5 mg
 Niacin (as niacinamide and 33% as nicotinic acid) 20 mg
 Vitamin B6 (as pyridoxine hydrochloride) 2 mg
 Folic Acid 100 mcg
 Biotin 75 mcg
 Pantothenic Acid (as d-calcium pantothenate) 10 mg
 Phosphorus (from calcium phosphate, amino acid complex) 10 mg
 Iodine (from sea kelp) 100 mcg
 Zinc (as oxide, from amino acid chelate) 1 mg
 Selenium (as selenate, from amino acid chelate) 20 mcg
 Manganese (as sulfate, from amino acid chelate) 1 mg
 Potassium (as gluconate, from amino acid chelate) .. 10 mg
 Adrenal Concentrate (bovine) 5 mg
 Pituitary Concentrate (bovine) 5 mg
 Parotid Concentrate (bovine) 5 mg
 Citrus Bioflavonoids 50 mg
 Unsaturated Fatty Acids (from safflower oil) 100 mg
 Inositol 75 mg
 Betaine (as betaine hydrochloride) 20 mg
Cellulose, Stearic Acid, Magnesium Stearate, Silica

MIN-PLEX B

HYPO-ALLERGENIC



EACH TABLET CONTAINS:

Thiamine (as thiamine hydrochloride) 1.5 mg
 Niacin 2 mg
 Vitamin B6 (as pyridoxine hydrochloride) 25 mg
 Magnesium (as oxide, from amino acid chelate) 100 mg
 Manganese (as sulfate, from amino acid chelate) 1 mg
 Chromium (as chloride, from amino acid chelate) 200 mcg
 Glycine (as L-glycine HCL) 10 mg
 Glutamic Acid (as L-glutamic acid HCL) 5 mg
 Cysteine (as L-cysteine HCL) 3 mg
 P5P (pyridoxal-5-phosphate) 0.5 mg
Cellulose, Stearic Acid, Magnesium Stearate, Silica

POTASSIUM PLUS

HYPO-ALLERGENIC



EACH TABLET CONTAINS:

Vitamin A (as palmitate) 100 IU
 Potassium (as gluconate, from amino acid chelate) .. 99 mg
Cellulose, Stearic Acid, Magnesium Stearate, Silica

ADRENAL COMPLEX

HYPO-ALLERGENIC

EACH TABLET CONTAINS:

Vitamin A (as palmitate) 50 IU
 Vitamin C (as ascorbic acid) 60 mg
 Thiamine (as thiamine hydrochloride) 1 mg
 Vitamin B6 (as pyridoxine hydrochloride) 1 mg
 Pantothenic Acid (as d-calcium pantothenate) 10 mg
 Phosphorus (from calcium phosphate, amino acid complex) 20 mg
 Zinc (as oxide, from amino acid chelate) 2 mg
 Potassium (as gluconate, from amino acid chelate) .. 20 mg
 Adrenal Concentrate (bovine) 80 mg
 Betaine (as betaine hydrochloride) 20 mg
Cellulose, Stearic Acid, Magnesium Stearate, 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

HCL-PLUS

HYPO-ALLERGENIC

EACH TABLET CONTAINS:

Betaine (as betaine hydrochloride) 324 mg
 Pepsin (1:10,000)..... 130 mg
 Ox Bile Extract 50 mg
Cellulose, Stearic Acid, Vanilla Bean Extract, 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