EHA

ELEMENTAL HAIR ANALYSIS

LIFE LINE DIAG®

the **highest standard** of diagnostics

Lifeline Diag Sp. z o.o.,
ul. Lubiny 10c, 40-582 Katowice.
Podmiot leczniczy nr: 000000285190

+48 602 129 329
info@lifelinediag.eu

EHA ELEMENTAL HAIR ANALYSIS

IMIĘ	NAZWISKO
John	Doe

DATA WYKONANIA	KOD ANALIZY	WIEK
9.8.2020	aabbcc	

Czego dowiesz się z wyniku?

Wynik, który masz przed sobą zawiera informacje, jakie są stężenia i proporcje pierwiastków w próbce włosów. Proporcje pierwiastków są bardzo ważne, ponieważ odzwierciedlają równowagę biochemiczną, która jest najistotniejsza dla zachowania zdrowia. Na ich podstawie można ocenić aktywność metaboliczną i prawidłowość procesów fizjologicznych. W wyniku brano pod uwagę pierwiastki, których stężenie i proporcje zostały w naukowy sposób określone, jako znaczące dla stanu zdrowia człowieka.

Dodatkowe informacje

Wraz z wynikiem EHA przekazujemy do Twojej dyspozycji część opisową, w której znajdziesz szereg informacji uzupełniających dotyczących Twojego wyniku.

Charakter analizy i informacje dotyczące opracowania:

Analiza pierwiastkowa włosów dostarcza informacji na temat zawartości pierwiastków w próbce włosów. Jest to metoda oparta na ogólnodostępnej wiedzy naukowej i badawczej, służąca poszerzaniu świadomości dotyczącej równowagi pierwiastkowej organizmu. Analiza ta nie jest diagnostycznym badaniem medycznym w rozumieniu przepisów o medycynie laboratoryjnej
i nie może być traktowane jako podstawa do rozpoznania chorób lub prowadzenia terapii.

Niniejszy raport z analizy pierwiastkowej włosa ma charakter wyłącznie informacyjny i edukacyjny. Nie jest to badanie diagnostyczne ani porada medyczna i nie zastępuje konsultacji ze specjalistą. Wyniki oraz zawarte w opracowaniu informacje nie stanowią podstawy do diagnozy medycznej, leczenia ani monitorowania stanu zdrowia.

Twój wynik

STĘŻENIE PIERWIASTKÓW ODŻYWCZYCH

PIERWIASTEK	NORMA W PPM	WARTOŚĆ U BADANEGO W PPM	POPRZEDNI WYNIK	NIEDOBÓR NORMA NADMIAR
Cr Chrom	0,6–1,1	0,0697	-	
Zn Cynk	120–220	182,2	-	
P Fosfor	110–210	174,9	-	
Ge German	0,03–0,06	0,003	-	
I Jod	3,5–6	1,79	-	
Co Kobalt	0,035–0,06	0,0381	-	
Si Krzem	35–65	43,45	-	
Li Lit	0,038–0,05	0,048	-	
Mg Magnez	20–50	62,96	-	
Mn Mangan	1–1,9	0,175	-	
Cu Miedź	9,5–17,5	10,28	-	
Mo Molibden	0,025–0,05	0,132	-	
K Potas	75–125	101,2	-	
Se Selen	0,6–1,1	0,0592	-	
S Siarka	20000–35000	50974	-	
Na Sód	100–310	101,5	-	
Ag Srebro	0,005–0,6	0,0254	-	
V Wanad	0,04–0,08	0,0039	-	
Ca Wapń	220–380	634,7	-	
Fe Żelazo	14–24	7,41	-	

Wartości podane w ppm - mg pierwiastka/kg włosów.
Analiza pierwiastkowa włosów została wykonana z powierzonego materiału.

STĘŻENIE PIERWIASTKÓW TOKSYCZNYCH

PIERWIASTEK	NORMA W PPM	WARTOŚĆ U BADANEGO W PPM	POPRZEDNI WYNIK	NORMA / NADMIAR
Al Aluminium	do 10	5,36	-	
As Arsen	do 0,6	0,171	-	
Ba Bar	do 1,5	1,41	-	
Cd Kadm	do 0,3	0,156	-	
Ni Nikiel	do 2,6	0,448	-	
Pb Ołów	do 4	0,967	-	
Hg Rtęć	do 0,5	0,0639	-	
Sr Stront	do 4,1	0,949	-	
Tl Tal	do 0,0015	<0,0001	-	

Każdy z nas narażony jest na kontakt z pierwiastkami toksycznymi, które ze środowiska zewnętrznego przedostają się do organizmu. Obecność pierwiastków toksycznych w organizmie jest więc nieunikniona.

PROPORCJE PIERWIASTKÓW

PROPORCJA	NORMA	WARTOŚĆ U BADANEGO	STOSUNEK
Ca Wapń : Mg Magnez	5,60–8,40	10,08	zawyżony
Na Sód : K Potas	1,92–2,88	1	zaniżony
Zn Cynk : Cu Miedź	6,40–9,60	17,72	zawyżony
Ca Wapń : K Potas	3,36–5,04	6,27	zawyżony
Na Sód : Mg Magnez	3,20–4,80	1,61	zaniżony
Ca Wapń : P Fosfor	2,08–3,12	3,63	zawyżony
K Potas : Li Lit	2000–3000	2108	w normie
K Potas : Co Kobalt	>2000	2655	w normie

PROPORCJE PIERWIASTKÓW

PROPORCJA	NORMA	WARTOŚĆ U BADANEGO	STOSUNEK
Fe Żelazo : Cu Miedź	0,72–1,08	0,721	w normie
Ca Wapń : Na Sód	2,08–3,12	6,25	zawyżony
Ca Wapń : Si Krzem	6,08–9,12	14,61	zawyżony
P Fosfor : Si Krzem	4,16–6,24	4,02	zaniżony
Ca Wapń : Fe Żelazo	20–30	85,63	zawyżony
Fe Żelazo : Co Kobalt	>440	194,6	zaniżony

Analiza pierwiastkowa włosów EHA

!

Opracowanie wyniku i zakres odpowiedzialności:

Opracowanie wyników analizy pierwiastkowej włosów przygotowane przez Lifeline Diag Sp. z o.o. ma na celu ułatwienie zrozumienia proporcji i poziomu pierwiastków w organizmie w kontekście biochemicznym. Opiera się ono na dostępnej literaturze naukowej, jednak nie stanowi indywidualnej porady medycznej.

Wszelkie zmiany w diecie, suplementacji lub stylu życia powinny być skonsultowane z lekarzem lub innym wykwalifikowanym specjalistą, który uwzględni całościowy stan zdrowia i indywidualne potrzeby badanej osoby.

Lifeline Diag Sp. z o.o. nie ponosi odpowiedzialności za jakiekolwiek działania podjęte na podstawie niniejszego opracowania. Raport pełni wyłącznie funkcję edukacyjną i nie zastępuje indywidualnej konsultacji ze specjalistą.

O czym mówi Twój wynik EHA

Analiza pierwiastkowa włosów EHA pozwala określić poziom kluczowych pierwiastków w Twojej próbce włosów, zarówno odżywczych, jak i toksycznych. Skupimy się na tych pierwiastkach, ponieważ mają bezpośredni wpływ na Twoje zdrowie.

EHA ELEMENTAL HAIR ANALYSIS

1 Pierwiastki odżywcze

Pierwiastki są niezbędne dla prawidłowego przebiegu procesów biochemicznych. Uczestniczą w aktywacji enzymów, funkcjonowaniu gruczołów, organów i tkanek, produkcji hormonów oraz przyswajaniu witamin, aminokwasów i kwasów tłuszczowych. Analizując poziomy i proporcje między poszczególnymi pierwiastkami, możemy zidentyfikować istniejące lub potencjalne przyczyny dolegliwości i schorzeń. Dzięki temu możesz dostosować swoją dietę i styl życia do indywidualnych potrzeb.

2 Pierwiastki toksyczne

Pierwiastki toksycznie są niepożądane w organizmie. Mogą zaburzać równowagę biochemiczną i negatywnie wpływać na zdrowie. Są obecne w żywności, powietrzu i wodzie. Analiza pierwiastkowa włosów pozwala ocenić rodzaj i stężenie tych pierwiastków oraz wskazuje pierwiastki odżywcze, które mogą pomóc w ich eliminacji z organizmu.

3 Proporcje pierwiastków

Znajdziesz tutaj nie tylko ilości pierwiastków odżywczych i toksycznych, ale także ich wzajemne proporcje. Jest to istotne dla obiektywnej oceny stanu zdrowia.

4 Typ metaboliczny

W tej części poznasz typy metaboliczne. Wyróżniliśmy szybki, wolny i mieszany. To pozwoli Ci zrozumieć, dlaczego różni ludzie w różny sposób reagują na te same produkty spożywcze, inaczej przyswajają składniki odżywcze oraz mają odmienną tolerancję na czynniki środowiskowe i stres. Dowiesz się również, jak typ metaboliczny może wpływać na utrzymanie organizmu w optymalnej kondycji.
W tej sekcji znajdziesz odpowiedź na pytanie, co może łączyć styl życia z typem metabolicznym i jak pierwiastki - będące istotnym wskaźnikiem procesów metabolicznych - mogą wspierać równowagę organizmu.

Różnice między analizą pierwiastkową włosów a badaniami z krwi i moczu

Analiza pierwiastkowa włosów to metoda dostarczająca danych o zawartości pierwiastków w próbce włosów. Włosy akumulują pierwiastki przez długi czas, co pozwala obserwować ich zmiany w dłuższym okresie.

Badania krwi i moczu przedstawiają aktualny stan organizmu, uwzględniając bieżące potrzeby metaboliczne. Są one szeroko stosowane w diagnostyce medycznej i dostarczają punktowych wyników, szczególnie przydatnych w nagłych przypadkach.

Zakres

- Analiza pierwiastkowa włosów dostarcza informacji o długoterminowych trendach dotyczących poziomu pierwiastków. Włosy jako tkanka mniej istotna dla funkcji życiowych, mogą odzwierciedlać wpływ diety, środowiska i stylu życia.
- Badania krwi i moczu odzwierciedlają dynamiczne procesy zachodzące w organizmie i pomagają monitorować jego bieżące funkcjonowanie.

Uzupełniające podejście

- Metody te nie są konkurencyjne – każda dostarcza innych informacji. Analiza pierwiastkowa włosów pomaga lepiej zrozumieć długofalowe zmiany, podczas gdy badania krwi i moczu monitorują aktualny stan organizmu.

Technika badawcza

- Analiza pierwiastkowa włosów wykorzystuje spektroskopię do oceny zawartości pierwiastków w próbce włosów. Wyniki mają charakter informacyjny i edukacyjny.

Podsumowanie

- Zarówno analiza włosów, jak i badania krwi oraz moczu dostarczają uzupełniających się informacji. Wynik analizy pierwiastkowej włosów może stanowić dodatkowy element wspierający świadome podejście do stylu życia i odżywiania.

1 Pierwiastki odżywcze

Pierwiastki odżywcze odgrywają istotną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu, a zachodzące między nimi interakcje można podzielić na synergistyczne i antagonistyczne.

Synergia pierwiastków

Oddziaływania synergistyczne polegają na wspieraniu się pierwiastków w absorpcji lub działaniu metabolicznym. Przykładem jest współpraca wapnia z witaminą D, magnezem i witaminą K, które wspomagają wchłanianie i metabolizm wapnia. Podobnie cynk i magnez współdziałają w aktywacji wielu enzymów w ciele, wpływając na procesy metaboliczne i regulację hormonalną.

Antagonizm pierwiastków

Oddziaływania antagonistyczne występują, gdy nadmiar jednego pierwiastka utrudnia wchłanianie lub działanie innego. Na przykład, nadmiar wapnia może zakłócać wchłanianie magnezu, a nadmiar cynku może zaburzać prawidłowy poziom miedzi. Antagonizmy te są szczególnie istotne na poziomie jelitowym, gdzie minerały rywalizują o wspólne mechanizmy transportowe, oraz na poziomie komórkowym, gdzie ich nadmiar może prowadzić do zaburzeń metabolicznych.

Proporcje pierwiastków

Warto podkreślić, że charakter tych interakcji zależy od proporcji pierwiastków w próbce włosów. Niektóre relacje mogą zmieniać się z synergicznych na antagonistyczne przy przekroczeniu określonych stężeń. Na przykład stosunek wapnia do magnezu powinien wynosić około 2:1, aby zapewnić optymalną równowagę i uniknąć skutków ubocznych związanych z nadmiarem lub niedoborem któregoś z pierwiastków.

Monitorowanie interakcji stosunków pierwiastków w ramach analizy pierwiastkowej włosów pozwala na identyfikację zarówno niedoborów, jak i potencjalnych zaburzeń równowagi pierwiastkowej. To może pomóc precyzyjniej dostosować dietę i ewentualną suplementację, co może wspierać organizm i pomagać zapobiegać problemom wynikającym z z braku równowagi pierwiastkowej.

Poziomy pierwiastków odżywczych w Twojej próbce włosów

Poniżej prezentujemy tabelę zawierającą informacje o roli każdego pierwiastka, jego stwierdzonym poziomie w Twojej próbce włosów oraz głównych źródłach w pożywieniu. Dzięki temu łatwiej zrozumiesz, które pierwiastki wymagają uwagi i jak możesz uzupełnić ich ewentualne niedobory.

Pamiętaj: przed jakąkolwiek zmianą diety lub suplementacji skonsultuj się z lekarzem lub dietetykiem.

Cr Chrom

Chrom: przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu makroskładników odżywczych; pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu glukozy we krwi; *może pomagać w walce z miażdżycą i sprzyjać utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu.**

NORMA	TWOJA WARTOŚĆ	TWÓJ POZIOM
0,60–1,1	**0,0697**	**NIEDOBÓR**

GŁÓWNE ŹRÓDŁA

- mięso
- wątróbka
- nerki
- drożdże
- jajka
- ser
- grzyby
- pokrzywa
- brązowy ryż
- buraki

Zn Cynk

Cynk: pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego; pomaga w utrzymaniu zdrowych kości, włosów i paznokci, wpływa na utrzymanie prawidłowej płodności i prawidłowych funkcji rozrodczych; wspiera utrzymanie prawidłowego widzenia i utrzymanie prawidłowych funkcji poznawczych; chroni komórki przed stresem oksydacyjnym; pomaga w utrzymaniu prawidłowej równowagi kwasowo-zasadowej; przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu kwasów tłuszczowych oraz prawidłowego metabolizmu witaminy A; pomaga w prawidłowej syntezie DNA.*

NORMA	TWOJA WARTOŚĆ	TWÓJ POZIOM
120–220	**182,2**	**NORMA**

GŁÓWNE ŹRÓDŁA

- mięso
- podroby
- jajka
- pestki dyni
- pestki słonecznika
- ziarna zbóż
- owoce morza

P Fosfor

Fosfor: przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego; pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu błon komórkowych; wspiera utrzymanie zdrowych kości i zębów; *może wspierać funkcje nerek i skurcze serca.**

NORMA	TWOJA WARTOŚĆ	TWÓJ POZIOM
110–210	**174,9**	**NORMA**

GŁÓWNE ŹRÓDŁA

- mięso
- podroby
- jajka
- ryby (tylko te najmniejsze – sardynki, szprotki, śledzie)
- orzechy
- fasola
- groch
- drożdże
- czosnek
- ziarna zbóż

Ge German

German: *może neutralizować wolne rodniki, co w efekcie może wpływać na opóźnienie procesów starzenia i ochronę przed chorobami przewlekłymi; niektóre badania wskazują, że organiczne związki germanu mogą wzmacniać funkcje immunologiczne; jego rola biologiczna nie została jednoznacznie potwierdzona i jest ciągle poznawana w kontekście potencjalnego wykorzystania farmakologicznego.**

NORMA	TWOJA WARTOŚĆ	TWÓJ POZIOM
0,03–0,06	**0,003**	**NIEDOBÓR**

GŁÓWNE ŹRÓDŁA

- większość ziół leczniczych (zwłaszcza żywokost)
- imbir
- aloes
- czosnek

I Jod

Jod: pomaga w prawidłowej produkcji hormonów tarczycy i w prawidłowym funkcjonowaniu tarczycy; przyczynia się do utrzymanie prawidłowego metabolizmu energetycznego, pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji poznawczych; pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego i zachowaniu zdrowej skóry; *powszechnie stosowany, jako wsparcie dla kobiet w ciąży i karmiących piersią.**

NORMA	TWOJA WARTOŚĆ	TWÓJ POZIOM
3,5–6	**1,79**	**NIEDOBÓR**

GŁÓWNE ŹRÓDŁA

- jaja, od kur z gospodarstw ekologicznych
- owoce morza z nieskażonych rejonów
- ryby z gatunku ryb małych
- orzechy laskowe
- brokuł, szpinak, marchewka karotka (najlepiej pochodzące z regionów sąsiadujących z morzem)
- wodorosty
- ser biały

Co Kobalt

Kobalt: *działa przede wszystkim jako składnik hydroksykobalaminy, która jest niezbędna do regulacji produkcji czerwonych krwinek; w organizmie występuje głównie pod postacią witaminy B12, będącej kofaktorem dwóch ważnych enzymów: izomarazy metylomalonylo-CaA i reduktazy rybonukelinowej; funkcja witaminy B12, a pośrednio kobaltu jest ściśle związana z syntezą kwasów nukleinowych.**

NORMA	TWOJA WARTOŚĆ	TWÓJ POZIOM
0,035–0,06	**0,0381**	**NORMA**

GŁÓWNE ŹRÓDŁA

- jajka
- wołowina
- wątróbka
- mleko
- zielone warzywa (im ich ciemniejszy odcień, tym lepiej)
- ryby (tylko te najmniejsze – sardynki, szprotki, śledzie)
- owoce morza z nieskażonych rejonów

Si Krzem

Krzem: *odgrywa szczególną rolę w tworzeniu i funkcjonowaniu tkanki łącznej, ponieważ bierze on udział w rozwoju kości, tworzeniu kolagenu i mineralizacji macierzy kostnej; może uczestniczyć również w ochronie przed problemami z sercem; wspomaga elastyczność ścianek naczyń krwionośnych.**

NORMA	35–65	TWOJA WARTOŚĆ	43,45	TWÓJ POZIOM	NORMA

GŁÓWNE ŹRÓDŁA

- buraczki
- zielone warzywa (im ich ciemniejszy odcień, tym lepiej)
- mniszek lekarski
- brązowy ryż
- cebula
- chrzan
- ogórki

Li Lit

Lit: *obserwacje wykazały skuteczność litu w chorobie afektywnej dwubiegunowej w fazie zarówno manii jak i depresji; może wpływać na wiele szlaków neuroprzekaźnikowych w komórkach; obserwacje wykazały, że lit może posiadać właściwości neuroprotekcyjne, co daje nadzieję na wykorzystanie go w walce z Alzheimerem lub innymi problemami neurodegeneracyjnymi; może zaburzać procesy metaboliczne oraz gospodarkę hormonalną; potwierdzono jego insulinopodobny wpływ na gospodarkę węglowodanową, regulację poziomu leptyny, obniżenie stężenia estrogenów i lutropiny oraz zwiększenie poziomu glikokortykosteroidów.**

NORMA	0,038–0,05	TWOJA WARTOŚĆ	0,048	TWÓJ POZIOM	NORMA

GŁÓWNE ŹRÓDŁA

- organiczna gorczyca
- gotowane warzywa
- algi morskie
- szproty
- sardynki
- niebieska kukurydza
- orzeszki ziemne

Mg Magnez

Magnez: przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia; pomaga w utrzymaniu równowagi elektrolitowej i prawidłowego metabolizmu energetycznego; pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego; wspiera prawidłowe funkcjonowanie mięśni i utrzymanie zdrowych kości; pomaga w prawidłowej syntezie białka; pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych.*

NORMA	20–50	TWOJA WARTOŚĆ	62,96	TWÓJ POZIOM	NADMIAR

GŁÓWNE ŹRÓDŁA

- mięso
- ryby (tylko te najmniejsze – sardynki, szprotki, śledzie)
- jajka (żółtko)
- mleko niepasteryzowane
- kakao
- orzechy
- migdały
- otręby
- zielone warzywa (im ich ciemniejszy odcień, tym lepiej)
- algi morskie
- cytryna
- kiełki
- rumianek
- nać pietruszki

Mn Mangan

Mangan: przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego i utrzymania zdrowych kości; pomaga w prawidłowym tworzeniu tkanek łącznych i ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.*

NORMA	1–1,9	TWOJA WARTOŚĆ	0,175	TWÓJ POZIOM	NIEDOBÓR

GŁÓWNE ŹRÓDŁA

- orzechy włoskie
- żółtko jajka
- algi morskie
- zielone warzywa (im ich ciemniejszy odcień, tym lepiej)
- herbata
- ziarna zbóż
- nać pietruszki
- kiełki

Cu Miedź

Miedź: pomaga w utrzymaniu prawidłowego stanu tkanek łącznych; przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego; pomaga w prawidłowym funkcjonowanie układu nerwowego; ułatwia prawidłowy transport żelaza w organizmie; pomaga prawidłowej pigmentacji włosów i skóry; pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego i w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.*

NORMA	9,5–17,5	TWOJA WARTOŚĆ	10,28	TWÓJ POZIOM	NORMA

GŁÓWNE ŹRÓDŁA

- mięso
- orzechy
- migdały
- awokado
- fasola
- buraczki
- grzyby
- rodzynki
- czekolada
- czosnek
- ziarna zbóż

Mo Molibden

Molibden *wchodzi w skład metaloenzymów: oksydaza ksantynowa, oksydaza siarczynowa, oksydaza aldehydowa, a także innych metaloenzymów biorących udział w metabolizmie białek, tłuszczów i puryn.**

NORMA	0,025–0,05	TWOJA WARTOŚĆ	0,132	TWÓJ POZIOM	NADMIAR

GŁÓWNE ŹRÓDŁA

- fasola
- groch
- zielone warzywa
- podroby
- kasza gryczana
- ryż brązowy
- jaja

K Potas

Potas: pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego oraz utrzymania utrzymanie prawidłowego ciśnienia krwi; pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni; *może wspierać transport składników odżywczych do komórek oraz przeciwdziałać obecności białka w moczu i zatrzymywaniu wody w organizmie.**

NORMA	75–125	TWOJA WARTOŚĆ	101,2	TWÓJ POZIOM	NORMA

GŁÓWNE ŹRÓDŁA

- sardynki
- śledzie
- mięso
- sery
- awokado
- drożdże
- figi
- orzechy
- kasza
- fasola
- czosnek
- cebula
- zielone warzywa – im ich ciemniejszy odcień, tym lepiej (wypij wywar w którym gotujesz warzywa!)

Se Selen

Selen: pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu tarczycy; pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego i ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym; pomaga zachować zdrowe włosy i paznokcie; przyczynia się do prawidłowego przebiegu spermatogenezy.*

NORMA	0,6–1,1	TWOJA WARTOŚĆ	0,0592	TWÓJ POZIOM	NIEDOBÓR

GŁÓWNE ŹRÓDŁA

- mięso
- wątróbka
- jajka
- drożdże
- cebula
- czosnek
- orzechy brazylijskie
- mniszek lekarski
- pietruszka
- pokrzywa

S Siarka

Siarka *wchodzi w skład cysteiny, cystyny, metioniny, tauryny, glutationu, kwasu liponowego, biotynywitaminy B1 oraz koenzymu A; powstający w organizmie kwas siarkowy jest wykorzystywany przez wątrobę w procesach odtruwania metabolitów i ksenobiotyków; może zmniejszać toksyczność selenu i ma działanie antagonistyczne do metali ciężkich.**

NORMA	20000–35000	TWOJA WARTOŚĆ	50974	TWÓJ POZIOM	NADMIAR

GŁÓWNE ŹRÓDŁA

- mięso
- jajka
- ryby (tylko te najmniejsze – sardynki, szprotki, śledzie)
- czosnek
- cebula
- chrzan
- kapusta
- fasola
- kiełki
- żurawina

Na Sód

Sód: *podstawowa rola to udział w kontroli objętości płynów pozakomórkowych oraz w utrzymaniu równowagi kwasowo-zasadowej; bierze udział w przewodzeniu impulsów nerwowych i może pomagać kontrolować skurcze mięśni; uczestniczy w transporcie składników odżywczych do komórek organizmu.**

NORMA	100–310	TWOJA WARTOŚĆ	101,5	TWÓJ POZIOM	NORMA

GŁÓWNE ŹRÓDŁA

- sól kamienna
- sól morska (nigdy warzona!)
- oliwki
- jajka
- masło
- ryby (tylko te najmniejsze – sardynki, szprotki, śledzie)
- algi morskie
- warzywa

Ag Srebro

Srebro: *co prawda nie pełni żadnej niezbędnej funkcji biologicznej w organizmie człowieka, ale odgrywa znaczącą rolę, ponieważ jest silnie antybakteryjne i silnie immunostymulujące.**

NORMA	0,005–0,6	TWOJA WARTOŚĆ	0,0254	TWÓJ POZIOM	NORMA

V Wanad

Wanad: *może wspierać prawidłowy wzrost, metabolizm tarczycy oraz mineralizację kości; może mieć znaczenie dla gospodarki lipidowej i węglowodanowej; wspiera aktywność wielu enzymów, a przez to wpływać na przepuszczalność i elastyczność błon komórkowych.**

NORMA	0,04–0,08	TWOJA WARTOŚĆ	0,0039	TWÓJ POZIOM	NIEDOBÓR

GŁÓWNE ŹRÓDŁA

- owoce morza (z nieskażonych terenów)
- pełnoziarniste pieczywo
- natka pietruszki
- oleje roślinne
- orzechy
- warzywa korzeniowe
- pieprz

Ca Wapń

Wapń: przyczynia się do prawidłowego krzepnięcia krwi i do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego; pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni i w utrzymaniu prawidłowego przekaźnictwa nerwowego; jest potrzebny do utrzymania zdrowych kości i zdrowych zębów; pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu enzymów trawiennych; bierze udział w procesie podziału i specjalizacji komórek.*

NORMA	220–380	TWOJA WARTOŚĆ	634,7	TWÓJ POZIOM	NADMIAR

GŁÓWNE ŹRÓDŁA

- mięso
- jajka
- ryby (tylko te najmniejsze – sardynki, szprotki, śledzie)
- zielone warzywa (im mają ciemniejszy odcień tym lepiej)
- algi morskie
- kiełki
- mleko niepasteryzowane
- sery
- migdały
- mniszek lekarski
- koniczyna
- rumianek

Fe Żelazo

Żelazo pomaga w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek i hemoglobiny oraz w transporcie tlenu w organizmie; przyczynia się do utrzymanie prawidłowych funkcji poznawczych i prawidłowego metabolizm energetyczny; przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia; odgrywa rolę w procesie podziału komórek.*

NORMA	14–24	TWOJA WARTOŚĆ	7,41	TWÓJ POZIOM	NIEDOBÓR

GŁÓWNE ŹRÓDŁA

- mięso
- podroby (wątróbka)
- jajka
- zielone warzywa (im ich ciemniejszy odcień, tym lepiej)
- awokado
- buraki
- papryka
- migdały
- pokrzywa
- lukrecja
- dzika róża

*Informacje pisane czcionką prostą opracowano na podstawie potwierdzonych oświadczeń zdrowotnych, *a te pisane czcionką pochyloną – na podstawie ogólnodostępnej wiedzy.*

!

Uwaga!
W przypadku nadmiaru lub niedoboru któregoś spośród powyższych pierwiastków zaleca się konsultację lekarską lub dietetyczną.

2 Pierwiastki toksyczne

Pierwiastki toksyczne – zagrożenia i ochrona organizmu

Nadmierna obecność pierwiastków toksycznych w środowisku stanowi poważne wyzwanie dla organizmu, ponieważ są one obecne w wodzie, żywności, powietrzu, kosmetykach oraz wielu produktach codziennego użytku. Mogą przyczyniać się do procesów starzenia, powstawania chorób i innych problemów zdrowotnych.

Wpływ pierwiastków toksycznych na organizm

Pierwiastki toksyczne mogą zaburzać prawidłowe funkcjonowanie organizmu. W przypadku niedoboru pierwiastków odżywczych, pierwiastki toksyczne mogą zastępować je w procesach metabolicznych, co niekorzystnie wpływa na zdrowie. Dlatego utrzymanie odpowiedniego poziomu pierwiastków odżywczych jest istotne nie tylko dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, ale i ochrony przed negatywnym wpływem pierwiastków toksycznych.

Pierwiastki odżywcze w walce z toksycznymi

Pierwiastki odżywcze, takie jak wapń, magnez, cynk czy żelazo, działają antagonistycznie na pierwiastki toksyczne. Odpowiednia ilość i proporcje tych pierwiastków mogą pomagać neutralizować, zapobiegać akumulacji i eliminować toksyczne substancje z organizmu. Stanowią one naturalną barierę ochronną przed negatywnym wpływem pierwiastków toksycznych.

Eliminacja pierwiastków toksycznych

Kluczowe jest wsparcie organizmu w eliminacji pierwiastków toksycznych poprzez:

- **Zdrową dietę** bogatą w pierwiastki odżywcze.
- **Aktywny tryb życia**, który wspomaga funkcjonowanie układu limfatycznego odpowiedzialnego za usuwanie zanieczyszczeń. Sprawnie działający układ limfatyczny odgrywa kluczową rolę w detoksykacji organizmu, ponieważ usuwając z niego toksyny i zbędne produkty przemiany materii. Wspieranie jego funkcjonowania poprzez aktywność fizyczną i zdrowy styl życia jest istotne dla utrzymania dobrego zdrowia.
- **Unikanie nadmiernej ekspozycji** na źródła pierwiastków toksycznych.
- **Detoksykację** organizmu opartą na mechanizmach biologicznych i metodach wspomagających, takich jak stosowanie antyoksydantów, błonnika pokarmowego, chlorofilu obecnego w spirulinie i chlorelli czy terapii chelatacyjnych dobieranych indywidualnie przez specjalistę.

Al Aluminium

NORMA	do 10	TWOJA WARTOŚĆ	5,36	TWÓJ POZIOM	NORMA

MOŻLIWE ŹRÓDŁA

- garnki kuchenne
- piwo i napoje w puszkach
- sól warzona
- proszek do pieczenia
- woda z kranu
- preparaty na nadkwasotę
- dezodoranty
- szampony
- mąka wybielana
- sery procesowane
- ekspozycja z racji wykonywanego zawodu
- spalarnie śmieci
- niektóre leki

As Arsen

NORMA	do 0,6	TWOJA WARTOŚĆ	0,171	TWÓJ POZIOM	NORMA

MOŻLIWE ŹRÓDŁA

- pestycydy
- woda z kranu
- sól warzona
- piwo
- kosmetyki
- pigmnety
- wytwórnie szkła i luster
- drewno budowlane
- środki grzybobójcze
- środki owadobójcze
- zakażona żywność

Ba Bar

NORMA	do 1,5	TWOJA WARTOŚĆ	1,41	TWÓJ POZIOM	NORMA

MOŻLIWE ŹRÓDŁA

- woda z kranu
- wysypiska śmieci
- fajerwerki i pirotechnika
- farby
- elektrownie węglowe

Cd Kadm

NORMA	do 0,3	TWOJA WARTOŚĆ	0,156	TWÓJ POZIOM	NORMA

MOŻLIWE ŹRÓDŁA

- żywność rafinowana
- owoce morza
- ryby dużej wielkości
- woda z kranu
- papierosy
- wyziewy samochodowe
- rury galwanizowane
- kadmowane garnki i pojemniki
- spalarnie śmieci
- zakłady używające w produkcji kadm (np. olejarnie)

Ni Nikiel

NORMA	do 2,6	TWOJA WARTOŚĆ	0,448	TWÓJ POZIOM	NORMA

MOŻLIWE ŹRÓDŁA

- garnki kuchenne
- uwodornione oleje roślinne
- margaryny
- owoce morza
- woda
- powietrze
- papierosy
- galwanizernie

Pb Ołów

NORMA	do 4	TWOJA WARTOŚĆ	0,967	TWÓJ POZIOM	NORMA

MOŻLIWE ŹRÓDŁA

- farby do włosów
- szminki
- tusze (również do rzęs)
- pestycydy
- woda z kranu
- farby przemysłowe
- zakłady produkujące baterie
- stopy metali
- lakiery
- ryby (im mniejsze tym mniej zatrute)

Hg Rtęć

NORMA	do 0,5	TWOJA WARTOŚĆ	0,0639	TWÓJ POZIOM	NORMA

MOŻLIWE ŹRÓDŁA

- „srebrne” plomby
- ryby (im mniejsze tym mniej zatrute)
- owoce morza
- warzywa
- powietrze
- kopalnie
- papiernie
- chlor
- kleje
- zmiękczacze do prania
- woski

Sr Stront

NORMA	do 4,1	TWOJA WARTOŚĆ	0,949	TWÓJ POZIOM	NORMA

MOŻLIWE ŹRÓDŁA

- środki luminescencyjne
- pigmenty
- przemysł farbiarski
- fajerwerki i pirotechnika
- przemysł szklarski
- przemysł metalurgiczny i chemiczny

Tl Tal

NORMA	do 0,0015	TWOJA WARTOŚĆ	<0,0001	TWÓJ POZIOM	NORMA

MOŻLIWE ŹRÓDŁA

- zanieczyszczona przemysłowo woda przez przemysł elektroniczny i farmaceutyczny

!

Uwaga!
W przypadku nadmiaru lub niedoboru któregoś spośród powyższych pierwiastków zaleca się konsultację lekarską lub dietetyczną.

3 Proporcje pierwiastków

W dużej mierze Twój organizm funkcjonuje prawidłowo dzięki zachowaniu równowagi pierwiastkowej. Odpowiednie proporcje między pierwiastkami są istotne dla zdrowia. Dlatego w analizie pierwiastkowej włosów oceniane są również najistotniejsze „pary pierwiastków", ponieważ ich wzajemne stosunki są istotne dla Twojego stanu zdrowia.
Regularne kontrolowanie poziomów pierwiastków wspiera monitorowanie postępów w utrzymaniu biochemicznej homeostazy i pozwala wprowadzać niezbędne korekty. Nawet niewielkie niedobory lub nadmiary witamin i pierwiastków mogą wpływać na tę równowagę.

Na przykład:

- **Niedobór witamin A, C i B2** może prowadzić do niedoboru żelaza.
- **Niedobór cynku** może utrudniać wątrobie uwalnianie witaminy A.
- **Nadmiar witaminy C** może powodować niedobór miedzi, ale jednocześnie poprawia wchłanianie żelaza, cynku i magnezu.
- **Nadmiar miedzi** zwiększa zapotrzebowanie na witaminę C i cynk.

Najważniejsze „pary pierwiastków"

Wyodrębniamy 14 proporcji stężeń pierwiastków odżywczych. Są one ze sobą powiązane i wzajemnie na siebie wpływają. Poniżej przedstawiamy 5 podstawowych „par pierwiastków", istotnych dla oceny funkcjonowania organizmu:

- **Wapń/Magnez (Ca/Mg)**
- **Sód/Potas (Na/K)**
- **Wapń/Potas (Ca/K)**
- **Sód/Magnez (Na/Mg)**
- **Cynk/Miedź (Zn/Cu)**

Analiza tych proporcji pozwala zidentyfikować ewentualne zaburzenia równowagi pierwiastkowej i określić, jakie działania mogą być pomocne w ich skorygowaniu.

Trenedy i tendencje

Dieta uboga w witaminy i mikroelementy, nadmierny stres, brak aktywności fizycznej oraz szybki tryb życia mogą zaburzać równowagę pierwiastkową organizmu. Długotrwałe niedobory i nadmiary pierwiastków prowadzą do nieprawidłowości w metabolizmie. Aby zapobiec takim problemom, warto zadbać o odpowiednio zbilansowaną dietę i ewentualną suplementację dostosowaną do indywidualnych potrzeb organizmu. Kluczowe jest poznanie własnych niedoborów i nadmiarów pierwiastków, aby dostarczyć organizmowi właściwe składniki odżywcze i przywrócić równowagę pierwiastkową. Trendy i tendencje mogą wskazywać jakie problemy mogą powstać lub utrzymywać się w przypadku zaburzenia gospodarki pierwiastkowej.

Ca Wapń : Mg Magnez

- Odzwierciedla m.in. kondycję przytarczyc, trzustki i nadnerczy.
- Wapń pobudza wydzielanie insuliny i warunkuje prawidłowy skurcz mięśni, natomiast magnez utrzymuje go w formie rozpuszczonej i ogranicza jego nadmierne odkładanie.

NORMA	TWÓJ STOSUNEK	PROPORCJA
5,60–8,40	**10,08**	**ZABURZONA**

OGRANICZ SPOŻYCIE	ZWIĘKSZ SPOŻYCIE
WAPNIA	**-**

MOŻLIWE TRENDY I TENDENCJE

Stosunek 7-12

Często kojarzone z epizodami hipoglikemii i większą aktywnością przytarczyc.

Na Sód : K Potas

- Kluczowy dla utrzymania potencjału elektrycznego komórek.
- Nieprawidłowa proporcja sodu do potasu może oddziaływać na regulację hormonalną (m.in. poziom aldosteronu i kortyzolu), pracę nerek, wątroby i układu nerwowego.

NORMA	TWÓJ STOSUNEK	PROPORCJA
1,92–2,88	**1**	**ZABURZONA**

OGRANICZ SPOŻYCIE	ZWIĘKSZ SPOŻYCIE
POTASU	**SODU**

MOŻLIWE TRENDY I TENDENCJE

Stosunek 1 - 2,4

Często łączone z ryzykiem obniżonej funkcji wątroby i nerek, a także wyczerpania nadnerczy.

Zn Cynk : Cu Miedź

- Określa równowagę istotną dla układu nerwowego, odpornościowego i hormonalnego.
- Cynk jest potrzebny m.in. do syntezy hormonów sterydowych, a miedź wpływa na produkcję neuroprzekaźników (dopamina, noradrenalina).

NORMA	TWÓJ STOSUNEK	PROPORCJA
6,40–9,60	**17,72**	**ZABURZONA**

OGRANICZ SPOŻYCIE	ZWIĘKSZ SPOŻYCIE
CYNKU	**MIEDZI**

MOŻLIWE TRENDY I TENDENCJE

Stosunek powyżej 15

Może wskazywać na niedobór miedzi (przy względnie wysokim cynku).

Ca Wapń : K Potas

- Nazywany „wskaźnikiem tarczycowym”, bo oba pierwiastki mają duży wpływ na aktywność tarczycy.
- Zaburzenie proporcji wapnia do potasu może sugerować skłonność do niedoczynności lub nadczynności tarczycy, nawet przy prawidłowych wynikach krwi.

NORMA	TWÓJ STOSUNEK	PROPORCJA
3,36–5,04	**6,27**	**ZABURZONA**

OGRANICZ SPOŻYCIE	ZWIĘKSZ SPOŻYCIE
WAPNIA	**POTASU**

MOŻLIWE TRENDY I TENDENCJE

Stosunek 4 - 7

Może wskazywać na nieznaczne obniżenie pracy tarczycy.

Na Sód : Mg Magnez

- Często utożsamiany z wydolnością nadnerczy, gdyż sód w organizmie zależy w dużej mierze od aldosteronu.
- Stosunek sodu do magnezu może też być zaburzane przez obecność metali ciężkich (np. żelaza, niklu, kadmu).

NORMA	TWÓJ STOSUNEK	PROPORCJA
3,20–4,80	**1,61**	**ZABURZONA**

OGRANICZ SPOŻYCIE	ZWIĘKSZ SPOŻYCIE
MAGNEZU	**SODU**

MOŻLIWE TRENDY I TENDENCJE

Stosunek 1 - 2

Bywa łączone z umiarkowanym wyczerpaniem nadnerczy (nasilone objawy stresu).

!

Uwaga!
Wszystkie powyższe zakresy i przykładowe interpretacje są jedynie sugestiami poglądowymi. Prawidłowa ocena wymaga uwzględnienia innych parametrów (w tym obecności metali ciężkich) oraz indywidualnych czynników zdrowotnych. W razie wątpliwości wskazana jest konsultacja z wykwalifikowanym specjalistą.

Analiza pierwiastkowa włosów a hormony

Analiza pierwiastkowa włosów dostarcza istotnych informacji o równowadze mineralnej w organizmie, która w znacznym stopniu może wpływać na funkcjonowanie układu hormonalnego. Poszczególne pierwiastki, a zwłaszcza proporcje pomiędzy nimi, mogą mieć wpływ na aktywność kluczowych gruczołów dokrewnych, takich jak tarczyca, nadnercza czy trzustka.
Analiza pierwiastkowa włosów może byś wsparciem przy określeniu m. in. metabolizmu (szybki/wolny/mieszany), potencjału energetycznego, tolerancji węglowodanów, zdolności antyoksydacyjnych oraz skłonności do zaburzeń neurohormonalnych.

Tarczyca i metabolizm

Współczynnik wapń/potas (Ca/K) jest jednym z ważniejszych wskaźników związanych z rolą jaką odrywa tarczyca. Odchylenia od optymalnego stosunku tych pierwiastków mogą wskazywać na nadczynność lub niedoczynność tarczycy. Tym samym analiza włosów może pozwolić dostrzec subtelne zmiany w gospodarce hormonalnej tarczycy, które przekładają się na tempo metabolizmu oraz ogólną kondycję organizmu.

Ca Wapń : K Potas					
NORMA	3,36–5,04	TWÓJ STOSUNEK	**6,27**	PROPORCJA	**ZABURZONA**

Nadnercza i reakcja na stres

Stosunek sodu do magnezu (Na/Mg) koreluje z aktywnością nadnerczy i poziomem kortyzolu oraz aldosteronu – hormonów zaangażowanych w reakcje stresowe oraz regulację gospodarki wodno-elektrolitowej. Zaburzenia w tym zakresie mogą wpływać na skoki energii, wahania nastroju, problemy ze snem czy reakcje organizmu na stres.

Na Sód : Mg Magnez					
NORMA	3,20–4,80	TWÓJ STOSUNEK	**1,61**	PROPORCJA	**ZABURZONA**

Rola cynku i miedzi

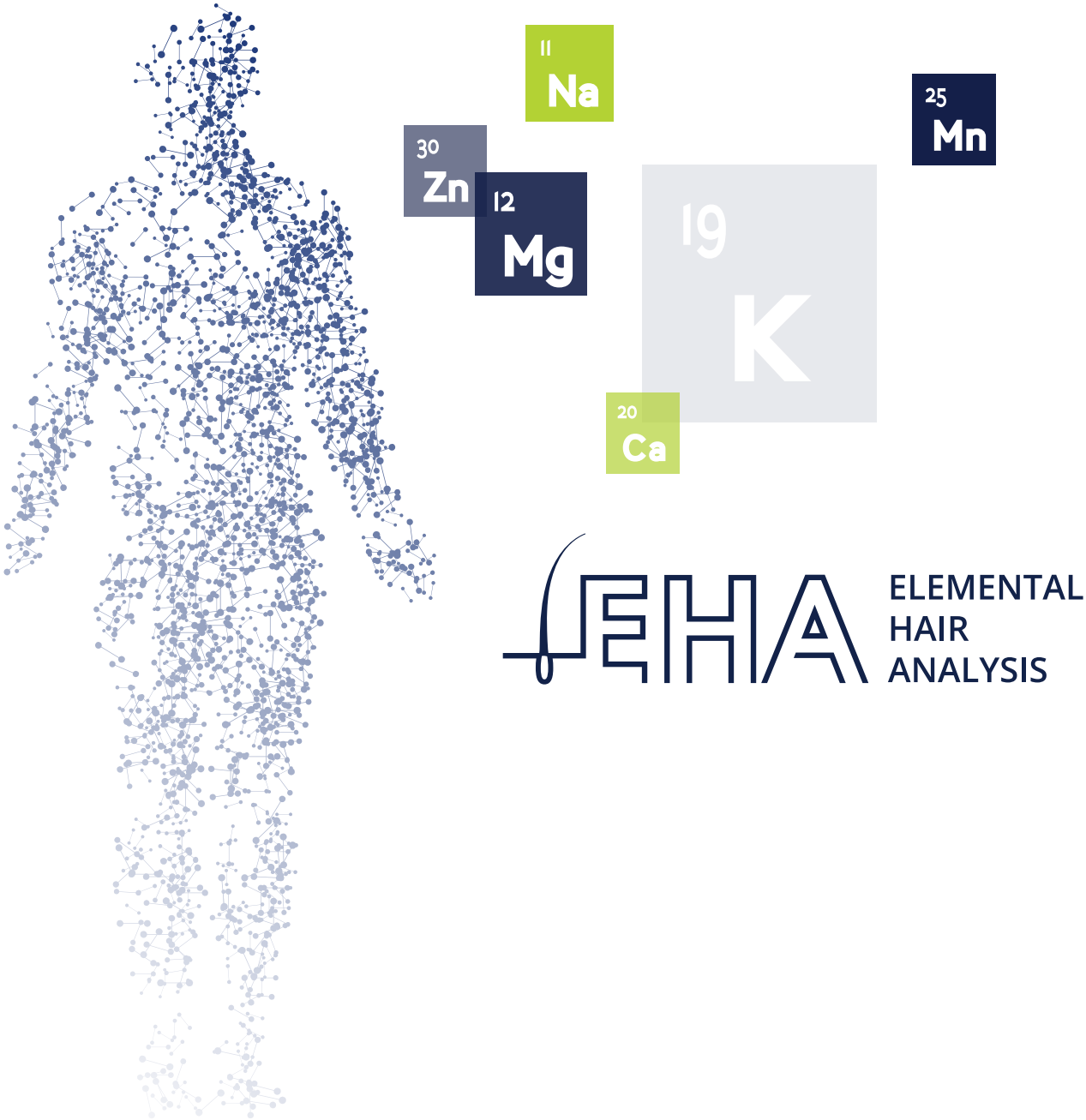
Proporcja cynk/miedź (Zn/Cu) może wpływać na produkcję hormonów płciowych oraz neurotransmiterów. Cynk może wspierać syntezę progesteronu i testosteronu, natomiast miedź wpływać na poziom estrogenu oraz neuroprzekaźników odpowiedzialnych za nastrój. Niewłaściwy balans tych pierwiastków może wywoływać zaburzenia hormonalne i emocjonalne, takie jak stany lękowe czy nadmierna drażliwość. Analiza włosów może pomóc ocenić te relacje, co jest cenną wskazówką dla osób borykających się z problemami hormonalnymi i wahaniami nastroju.

Zn Cynk : Cu Miedź					
NORMA	6,40–9,60	TWÓJ STOSUNEK	**17,72**	PROPORCJA	**ZABURZONA**

Dopasowanie do potrzeb

Analiza pierwiastkowa włosów nie ogranicza się do wskazania wyłącznie niedoborów lub nadmiarów pierwiastków, lecz ukazuje wzajemne powiązania pomiędzy nimi. Dzięki temu można wyciągnąć wnioski co do ogólnej kondycji organizmu. Informacje pozyskane z wyniku analizy pierwiastkowej włosów mogą pomóc w jeszcze bardziej precyzyjnym dopasowaniu diety, ewentualnej suplementacji i strategii stylu życia, niezależnie od rodzaju metabolizmu czy innych zaburzeń.

W rezultacie, mając na uwadze szeroki jej aspekt, analiza pierwiastkowa włosów pozwala zrozumieć, jak istotną rolę pełnią pierwiastki i ich wzajemne powiązania w holistycznej ocenie stanu organizmu i pomóc we wdrażaniu efektywnych, spersonalizowanych rozwiązań.



3 Typ metaboliczny

Analiza pierwiastkowa Twojej próbki włosów wskazała na metabolizm **wolny**.

W uproszczeniu, wolny metabolizm, wskazujący na wolniejsze spalanie energii, może sugerować m.in. spowolnioną funkcję tarczycy i nadnerczy. Często towarzyszy osobom w stanie fizyczno-psychicznego przeciążenia, w którym organizm przestaje efektywnie mobilizować energię do działania.

W takich sytuacjach układ sympatyczny („walcz i uciekaj") stopniowo traci swoją dominującą rolę, a organizm coraz częściej przechodzi w tryb regeneracji i oszczędzania energii, czyli układ parasympatyczny („odpoczywaj i traw"). Przypływy energii stają się sporadyczne i krótkotrwałe – organizm chciałby nadal korzystać z funkcji układu sympatycznego, jednak niedobory składników odżywczych, zwłaszcza pierwiastków odżywczych kluczowych dla funkcji mitochondriów, mogą osłabiać produkcję energii. Dodatkowo, obecność pierwiastków toksycznych może zaburzać procesy metaboliczne i osłabiać funkcjonowanie narządów, zwiększając tym samym obciążenie organizmu.

To stopniowe przesunięcie równowagi między układami nerwowymi jest mechanizmem adaptacyjnym organizmu, który w dłuższej perspektywie może prowadzić do dalszego osłabienia funkcji metabolicznych. Może to dotyczyć również dzieci, szczególnie w przypadku niedoborów składników odżywczych (w tym pierwiastków odżywczych) oraz ekspozycji na pierwiastki toksyczne, które mogą dodatkowo utrudniać prawidłową regulację procesów fizjologicznych.

Twój wynik analizy pierwiastkowej włosów wskazuje, że stosunek wapnia do potasu jest wyższy od 4, a sodu do magnezu jest niższy od 4,1, co może świadczyć o wolnym metabolizmie. Spowolnienie to, jest tym większe, im większa jest rozpiętość pierwiastkowych proporcji. A więc im stosunek wapnia do potasu jest wyższy a sodu do magnezu jest niższy, tym wolniejszy może być metabolizm, tym mniejsze mogą być zasoby energii, więc tym większe mogą być niedobory składników odżywczych.

PROPORCJA PIERWIASTKÓW	ZMIENNY METABOLIZM	TWÓJ METABOLIZM
Ca Wapń : K Potas	powyżej 4	6,27
Na Sód : Mg Magnez	poniżej 4,1	1,61

Poniżej znajdziesz objawy, które mogą wskazywać na wolny metabolizm. Oczywiście nie musisz doświadczać wszystkich z nich – mogą występować w różnym nasileniu, a czasami nawet pojedynczy objaw może być powodem takiego metabolizmu.

Objawy

- Obniżenie nastroju;
- Apatia, zamknięcie się w sobie, zagubienie;
- Ciągłe zmęczenie;
- Ciągłe niezadowolenie;
- Niechęć do stawiania i realizacji ambitnych celów
- Wypróżnianie ograniczone do jednego dziennie lub rzadziej;
- Suche włosy i skóra;
- Słabe krążenie krwi z tendencją do zimnych dłoni i stóp;
- Zwiększona skłonność do rozwoju miażdżycy i zwapnienia tętnic wraz z wiekiem, a także tendencja do podwyższonego ciśnienia krwi;
- Ciśnienie krwi 120/80 lub niższe (m.in. z powodu niskiego poziomu sodu i potasu);
- Zwiększona skłonność do rozwoju miażdżycy i zwapnienia tętnic wraz z wiekiem, a także tendencja do podwyższonego ciśnienia krwi;
- Sporadyczne lub całkowity brak pocenia się (wolniejszy metabolizm wytwarza mniej energii i ciepła);
- Większa ochota na chude białe mięso (kurczaka, indyka, królika, ryby) oraz białko roślinne ze względu na ich niższą zawartość tłuszczu (ciężkostrawne tłuste mięsa i nadmiar tłuszczów mogą obciążać układ trawienny, co bywa odczuwalne przy wolniejszym metabolizmie);
- Sylwetka typu gruszka z tendencją do odkładania tłuszczu na udach i pośladkach (często związana z przewagą estrogenu nad progesteronem), co może wpływać na gospodarkę metaboliczną i hormonalną, potencjalnie osłabiając regenerację organizmu oraz samopoczucie fizyczne i emocjonalne;
- Tendencja do częstych infekcji bakteryjnych, wirusowych i grzybiczych (osłabiona odporność może być wynikiem zaburzeń metabolicznych i niedoborów składników odżywczych).

Kontroluj swój metabolizm – jak go przyspieszyć?

Prawidłowy sposób odżywiania i odpowiednia suplementacja może umożliwić Ci większą kontrolę nad metabolizmem. Wolne tempo metabolicznych procesów może przyspieszyć kontrola lub eliminacja poniższych czynników.

CZYNNIK	SPOSÓB KONTROLI LUB ELIMINACJI CZYNNIKA
Nadmiar pierwiastków toksycznych, chemikalia	Sprawdź swój poziom pierwiastków toksycznych w wyniku analizy pierwiastkowej włosów, a następnie wyklucz ich potencjalne źródła.
Nadmiar tlenków metali	Warto rozważyć ograniczenie, ale nie całkowite wykluczenie, źródła miedzi, żelaza, selenu, chromu, magnezu i wapnia, a także całkowicie unikać źródeł aluminium. Ostrożnie z niskiej jakości suplementami, kosmetykami i przetworzoną przemysłowo żywnością. Akumulacja tlenków może być toksyczna dla tarczycy, nadnerczy, mózgu, nerek.

CZYNNIK	SPOSÓB KONTROLI LUB ELIMINACJI CZYNNIKA
Sytuacje stresowe	Naucz się radzić sobie ze stresem. Powtarzające się reakcje sympatycznego układu na sytuacje stresowe typu „walcz lub uciekaj" w efekcie mogą prowadzić do utraty wielu składników odżywczych, a tym samym wielu dolegliwości i schorzeń.
Przemęczenie i ciężka praca fizyczna	Dbaj o siebie i myśl pozytywnie. Przepracowanie, bezsenność, obawy, wybuchy gniewu, presja finansowa, niepowodzenia, brak wizji na przyszłość, itp. szkodzą.
Używki	Wyeliminuj kawę, cukier, ostre przyprawy, alkohol, papierosy, itp.
Infekcje	Dbaj o to, aby w Twoim organizmie nie rozwijały się bakteryjne, wirusowe i grzybicze infekcje oraz towarzysząca im podwyższona temperatura ciała (pocenie). W tym celu przede wszystkim unikaj każdej formy cukru.
Choroby	Badaj się i zapobiegaj chorobom nowotworowym, układu krążenia, neurologicznym, przewodu pokarmowego i in.

!

Uwaga!
W przypadku istotnych zmian diety/suplementacji zaleca się konsultację lekarską lub dietetyczną.

Stosuj dietę zgodną z typem metabolicznym

Być może zaskoczy Cię fakt, że ostateczny wpływ na to, co zjesz, a co faktycznie dotrze do Twoich komórek, nie zależy wyłącznie od rad dietetyków ani od starannie dobranych proporcji białek, tłuszczów i węglowodanów. Kluczową rolę odgrywają Twoje indywidualne predyspozycje metaboliczne oraz pierwiastkowy status Twojego organizmu. Analiza pierwiastkowa włosów pomaga je ocenić, ale nie oznacza to całkowitej rewolucji w Twojej kuchni. Wprowadzone zmiany skupią się na podstawowych nawykach żywieniowych, co w dłuższej perspektywie może wpływać na Twoje zdrowie oraz samopoczucie.

Ważnym krokiem jest ograniczenie lub wyeliminowanie wysoko przetworzonych produktów – żywności, która została poddana licznym przemysłowym procesom produkcyjnym (pasteryzacji, stosowaniu sztucznych nawozów, pestycydów, hormonów, antybiotyków, a także mrożeniu, smażeniu czy grillowaniu). Takie pożywienie traci dużą część naturalnie występujących składników odżywczych i często zawiera substancje, które mogą mieć niekorzystny wpływ na organizm.

Planując codzienny jadłospis w szczególności skupiaj na jakości produktów. Istotne jest ich pochodzenie, zawartość pierwiastków odżywczych i wartość odżywcza, ponieważ to one decydują, czy Twoja dieta będzie wspierać, czy osłabiać Twoje zdrowie.

Opracowanie wyniku, zakres odpowiedzialności i dodatkowe konsultacje:

Opracowanie wyników analizy pierwiastkowej włosów przygotowane przez Lifeline Diag Sp. z o.o. ma na celu ułatwienie zrozumienia proporcji i poziomu pierwiastków w organizmie w kontekście biochemicznym. Interpretacja wyników opiera się na dostępnej literaturze naukowej, jednak nie stanowi indywidualnej porady medycznej.

Wszelkie zmiany w diecie, suplementacji lub stylu życia powinny być skonsultowane z lekarzem lub innym wykwalifikowanym specjalistą, który uwzględni całościowy stan zdrowia i indywidualne potrzeby konkretnej osoby.

Lifeline Diag Sp. z o.o. nie ponosi odpowiedzialności za jakiekolwiek działania podjęte na podstawie niniejszego opracowania. Raport pełni wyłącznie funkcję edukacyjną i nie zastępuje indywidualnej konsultacji ze specjalistą.

Istnieje możliwość skorzystania z dodatkowej konsultacji dietetycznej w formie zdalnej (telefonicznej lub online). Konsultacja ta ma charakter edukacyjny i wspierający interpretację wyników w kontekście optymalizacji stylu życia. Nie jest to usługa medyczna ani porada diagnostyczna.

Zespół dietetyków Lifeline Diag