ELEMENTAL
HAIR
ANALYSIS

РЕЗУЛТАТИ ОТ ИЗСЛЕДВАНЕТО

ПРИМЕРЕН РЕЗУЛТАТ

Име: Александър
Фамилия: Георгиев

Дата на изследването: 10.11.2023
Код на изследването: c88uunn33kk

LIFE LINE DIAG

Какво ще ви покаже резултатът?

Резултатът съдържа информация за концентрацията и съотношението на елементите в тялото ви. Съотношенията на елементите са много важни, тъй като отразяват биохимичния ви баланс, който е от решаващо значение за поддържане на здравето. Въз основа на тях можете да оцените метаболитната активност и правилното функциониране на физиологичните процеси. В резултатите са взети предвид елементите, чиито концентрации и съотношения са научно доказани като значими за човешкото здраве.

Допълнителна информация

В резултатът от ЕНА теста е включено тълкуване, изготвено от Йежи Масланки - диетолог и промотър на холистичната медицина. Благодарение на приложената брошура "Оценете биохимичните си нужди" не само ще разберете защо анализът на елементите в косата е много по-добър от изследването на минералното съдържание в телесните течности, но най-вече ще получите индивидуални препоръки, каква диета да спазвате и какви добавки да приемате, за да възстановите равновесието в организма си.

Вашият резултат:

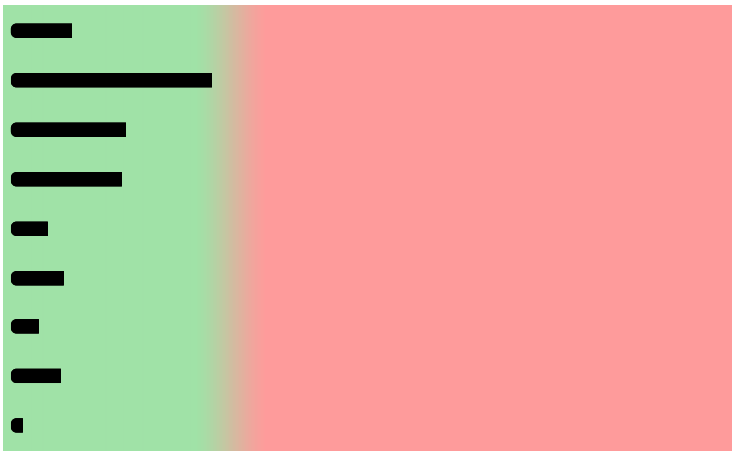
КОНЦЕНТРАЦИЯ НА ХРАНИТЕЛНИ ЕЛЕМЕНТИ В ТЯЛОТО ВИ

елемент	норма	резултат на пациента	единица
Хром (Cr)	0,6-1,1	**0,07**	ppm
Калий (K)	75-125	**101,2**	ppm
Фосфор (P)	110-210	**175**	ppm
Германий (Ge)	0,03-0,06	**0,003**	ppm
Магнезий (Mg)	20-50	**63**	ppm
Йод (I)	3,5-6	**1,79**	ppm
Кобалт (Co)	0,035-0,06	**0,0381**	ppm
Силиций (Si)	35-65	**43,5**	ppm
Литий (Li)	0,038-0,05	**0,048**	ppm
Манган (Mn)	1-1,9	**0,175**	ppm
Мед (Cu)	9,5-17,5	**10,28**	ppm
Молибден (Mo)	0,025-0,05	**0,1325**	ppm
Селен (Se)	0,6-1,1	**0,059**	ppm
Сяра (S)	20000-35000	**50974**	ppm
Натрий (Na)	100-310	**101,5**	ppm
Сребро (Ag)	0,005-0,6	**0,0254**	ppm
Ванадий (V)	0,04-0,08	**0,0039**	ppm
Калций (Ca)	220-380	**635**	ppm
Желязо (Fe)	14-24	**7,4**	ppm
Цинк (Zn)	120-220	**182**	ppm

ПРИМЕРЕН РЕЗУЛТАТ

КОНЦЕНТРАЦИЯ НА ТОКСИЧНИ ЕЛЕМЕНТИ В ТЯЛОТО ВИ

елемент	норма	резултат на пациента	единица	НОРМАЛНО	ИЗЛИШЪК
Арсен (As)	до 0,6	**0,171**	ppm		
Барий (Ba)	до 1,5	**1,41**	ppm		
Алуминий (Al)	до 10	**5,36**	ppm		
Кадмий (Cd)	до 0,3	**0,156**	ppm		
Никел (Ni)	до 2,6	**0,45**	ppm		
Олово (Pb)	до 4	**0,97**	ppm		
Живак (Hg)	до 0,5	**0,064**	ppm		
Стронций (Sr)	до 4,1	**0,95**	ppm		
Талий (Tl)	до 0,0015	**0,0001**	ppm		



За съжаление, всеки от нас е обречен на контакт с токсични елементи, които попадат в организма ни от външната среда. Следователно наличието на токсични елементи в организма е неизбежно.

ПРИМЕРЕН РЕЗУЛТАТ

СЪОТНОШЕНИЕТО НА ЕЛЕМЕНТИТЕ В ТЯЛОТО ВИ

дял	норма	резултат на пациента	съотношение
Натрий (Na) Калий (K)	1,92 - 2,88	1	твърде ниско
Калций (Ca) Магнезий (Mg)	5,60 - 8,40	10,08	твърде високо
Цинк (Zn) Мед (Cu)	6,40 - 9,60	17,72	твърде високо
Натрий (Na) Магнезий (Mg)	3,20 - 4,80	1,61	твърде ниско
Калций (Ca) Фосфор (P)	2,08 - 3,12	3,63	твърде високо
Калций (Ca) Калий (K)	3,36 - 5,04	6,27	твърде високо
Калий (K) Литий (Li)	2000 - 3000	2108	Нормално
Калий (K) Кобалт (Co)	> 2000	2655	Нормално
Желязо (Fe) Мед (Cu)	0,72 - 1,08	0,721	Нормално
Калций (Ca) Натрий (Na)	2,08 - 3,12	6,25	твърде високо
Калций (Ca) Силиций (Si)	6,08 - 9,12	14,61	твърде високо
Фосфор (P) Силиций (Si)	4,16 - 6,24	4,02	твърде ниско
Калций (Ca) Желязо (Fe)	20 - 30	85,6	твърде високо
Желязо (Fe) Кобалт (Co)	> 440	195	твърде ниско

Тестът е направен с помощта на оптична емисионна спектрометрия с индуктивно свързана плазма с Optima 8000 ICP-OES на PerkinElmer от Кристина Ковалска, аналитичен техник на Lifeline Diag Sp. z o.o.

Kowalska
Krystyna Kowalska
starszy technik analityki

Моля, обърнете внимание, че ЕНА теста е лабораторен анализ на нивото на минералите и токсичните метали. Той е един от инструментите на общия подход за правилно хранене и здравословен живот. Той не е диагностичен тест, така че не се използва за диагностициране на медицински заболявания. Резултатът от анализа в ЕНА теста не може да дава и не дава никакви препоръки относно наличието на някакво медицинско състояние или заболяване. Ето защо, ако имате някакви медицински въпроси, моля, свържете се с вашия лекар.

ПРИМЕРЕН РЕЗУЛТАТ

ПРИМЕРЕН РЕЗУЛТАТ

ЕНА ELEMENTAL HAIR ANALYSIS

Оценка на вашите биохимични нужди

Елементен анализ на косата (ЕНА)

КОИ СМЕ НИЕ ВСЪЩНОСТ?

"Въпреки че кръвните тестове могат да покажат много, те не могат да покажат цялата картина и могат да бъдат напълно подвеждащи. Защо? Защото кръвта непрекъснато се стреми да поддържа нормално състояние и ще го прави до смъртта си.“

Д-р н. мед. Д. Роуланд, Канада

Въведение

Направили сте си изследване, което престижни научни и съдебномедицински институции в цял свят считат за основополагащо при оценката на биохимичния и метаболитния ви профил. Фактът, че сте взели правилното решение, се потвърждава от хиляди изследвания и публикации, както и от милиони пациенти, които са наясно със сложната природа на заболяванията.

Агенцията за опазване на околната среда на САЩ, която през 1979 г. анализира над 420 научни публикации, стига до заключението, че: "Косата е значима и много представителна тъкан за оценка на токсичното натоварване".

Днес никой в сериозните научни и медицински среди не смее да отрече това. Те не смеят да отрекат и връзката между заболяванията и наличието на микро и макроелементи в тялото. И това е независимо от заболяването - дали става дума за синдрома на Брандт, който е признат за генетично заболяване и чиято основна причина е недостигът на цинк, за чернодробната болест на Уилсън, причинена от недостиг на мед, за сърдечносъдови заболявания, зависещи от магнезий, цинк и мед, за имунологични заболявания, които се влияят от желязото и цинка, за тумори, при които е важно нивото на селен, или за диабет, чието развитие или забавяне се влияе от нивото на хром.

ЕНА теста е резултат от дългогодишни наблюдения и изследвания на световноизвестни лекари и биохимици. Авторитетни фигури в света на медицината, като д-р П. Ек, д-р Г. Уотсън, д-р Р. Пасуотър, д-р У. Прайс, д-р Х. Селие, проф. Л. Паулинг, д-р М. Герсон и др. са взели отношение по тази тема.

Приносът им за разработването на неинвазивни методи за диагностика се оценява от мнозина. Ето защо днес ЕНА теста е незаменима част от медицинските и диетичните практики. Радваме се, че и вие сте се възползвали от нея. Следващата информация, която се основава на резултата от ЕНА теста, ще ви помогне да определите причините за вашите (може би странни) нетипични симптоми, които обикновено са ранен признак на здравословни проблеми. Те също така ще ви помогнат да разберете техния произход. Нещо повече, ще бъдете подготвени да изберете най-подходящите за вас диета, добавки и видове детоксикация. ЕНА теста ще ви разкрие особеностите на собственото ви тяло, което, макар и привидно да прилича на другите тела, се различава от тях по много начини. Вашето "различие" се проявява в химическия състав на косата ви.

Всяко подобрение на здравословните ви проблеми (които обикновено се натрупват в продължение на много години) ще изисква да промените хранителните си навици и/или начина си на живот. Въпреки че ЕНА теста ще служи като ръководство, това не означава, че ще бъде лесно. Вашата информираност, решителност и упоритост са от решаващо значение. Пожелаваме ви постоянство,

Йежи Масланки, диетолог, популяризатор на холистична медицина
и научния екип на Lifeline Diag Sp. z o.o.

ПРИМЕРЕН РЕЗУЛТАТ

Предимства на ЕНА теста от коса пред кръвните тестове

Все още ли се питате дали сте взели правилното решение, въпреки че вече сте направили ЕНА теста? Смятаме, че едно кратко обяснение ще разсее страховете ви.

Нека започнем с отговора на въпроса: какво е вашата коса? Косата ви е мека тъкан, подобно на мазнините. Втори въпрос: какво представлява биопсията и защо се прави? Биопсия на мека тъкан се прави, когато има нужда от нейното изследване, за да се получи подробна оценка на наблюдаваните в нея промени.

Аналогично, анализът на косата също е биопсия, която се прави по същата причина. В този случай става въпрос за подробна оценка на нивата на "добрите" и "лошите" минерали.

В сегашното си тълкуване ЕНА теста не е диагноза. Той обаче е изключително полезен тест за определяне на скритите и безсимптомни (субклинични) тенденции и наклонности, които съществуват в организма. Ако останат непроменени, те ще отворят вратата към развитието на болестни процеси.

Например при човек с безсимптомно развитие на диабет, изследванията на урината и кръвта не са в състояние да установят ранна склонност към заболяване на клетъчно ниво. Такава тенденция обаче може да бъде установена чрез количествен анализ на "запалителните свещи", отговорни за биохимичните процеси, свързани с този вид заболяване. Ако са налице липси или дисбаланс, те могат да бъдат коригирани, като по този начин се предотврати по-нататъшното развитие на тази тенденция. В медицината това се нарича първична превенция, която е важна както за вас, така и за всеки, който е ориентиран към здравословен начин на живот.

Фактите

Факт 1. Минералите в косата се намират в нейната "мъртва" структура, в непроменими количества и форми. Нито времето, нито нейната "мъртва" структура променят това. Подобно е положението и с тежките метали, които, както други токсични вещества, организмът обича да елиминира в меките тъкани. Принципът, който той следва, е прост: той счита минералите, които се намират в излишък, за ненужни и ги изпраща в "по-малко важната" мека тъкан, каквато е косата. От друга страна, той пренася към косата минералите, които са в недостиг, в незначителни количества. Той ще продължи да прави това, докато достигне състояние на биохимично равновесие, т.е. хомеостаза.

Факт 2. Тъй като нивото на минералите в косата обикновено е около 10 пъти по-високо, отколкото в кръвта, тяхното количество може да бъде точно определено, въз основа на ЕНА теста без никакви проблеми.

Факт 3. Кръвните тестове често са изключително полезни (особено в случаите „специално за целта“). Проблемът е, че резултатите отразяват само състоянието в конкретен момент и не съобщават, какво се случва в организма с течение на времето на клетъчно ниво. Това е така, защото кръвта е само носител на вещества (напр. минерали, глюкоза, витамини, мазнини, хормони и аминокиселини). Крайният им получател обаче са клетките и затова трябва да определите, какво липсва на клетките ви или от какво те имат твърде много. ЕНА теста ще ви помогне в това, а също така ще ви отговори на досадния въпрос: "Защо резултатите от урината и кръвта ми са нормални, но аз все още се чувствам зле?“.

Факт 4. Резултатите от изследването на кръвта (както и на урината и изпражненията) могат да се променят на всеки час, а текущите им стойности се влияят, наред с другото, от физическата активност, психическия стрес, вида на храната, времето, в което е извършен тестът, продължителността на излагане на нещо и т.н. Те са утвърдени в медицинската диагностика и според експертите се препоръчват и изпълняват задачата си, но само в отделни случаи. Когато обаче става въпрос за обмяната на веществата и тенденциите, те стават по-малко полезни, а когато трябва да се определят действителните натоварвания и хранителните нужди, са направо безполезни.

Пример за това е измерването на нивата на калций и магнезий в кръвта. Така се случва, че за да поддържа хомеостазата, тялото ще направи всичко възможно, за да гарантира, че минералите в кръвния серум са относително постоянни. Следователно, ако калцият в кръвта е недостатъчен, организмът ще изравни нивото му, като го вземе от костите или зъбите. На практика това означава, че може да имате склонност към деминерализация на костите или остеопороза, докато нивото на калций в кръвта ви все още е в нормални граници. По същия начин може да имате недостиг на магнезий, който отговаря, наред с другото, за превръщането на калция в течност. Съотношението, което се губи между тях (излишък на калций в сравнение с магнезий), може да има различни последици, например калциране на артериите. Въпреки това нивото на магнезий в кръвта може да е нормално, докато потребността на клетките от магнезий е повишена.

ПРИМЕРЕН РЕЗУЛТАТ

Факт 5. Както беше споменато по-горе, косата е мека тъкан, която не е непременно важна за оцеляването. Ето защо организмът се отнася към нея (подобно на мазнините) по-скоро като към разтоварваща рампа, отколкото като към нещо, което е необходимо за оцеляването му. Следователно, ЕНА теста може да ви покаже минералите, които сте вложили в организма си през последните поне няколко месеца. Така че това е предимство, което ви дава възможност да оцените качеството на храната и добавките, които приемате, както и на околната среда. Може да се каже, че ЕНА теста отразява състоянието на храната и околната среда. И тъй като това е и състоянието на "запалителните свещи", оценката на вашите тенденции и предразположения има солидна научна основа. Това става възможно благодарение на спектроскопията - изключително прецизна, финансово ефикасна (което е много важно във времената, в които живеем) и неинвазивна техника за биопсия на меки тъкани, като например косата.

ПРИМЕРЕН РЕЗУЛТАТ

Възможности, които ЕНА теста ви дава

1. Възможността да определите собствения си метаболитен профил

Всеки човек е индивидуален, не само в биологично, но и в метаболитно отношение. Оценката на това кой сте по отношение и на двете ни позволява да разберем и коригираме причините за много нетипични симптоми (включително психологически), както и биохимичните тенденции и наклонности, като адаптираме подходяща диета и добавки. Трябва да знаете, че вие сте това, което ядете и как се храните е от решаващо значение за здравето!

2. Възможност за оценка на дейността на различни органи и жлези

Оценката на функцията на един орган или жлеза, без да се вземе предвид състоянието на другите, не дава цялостна картина. Ето защо оценката на наличието например на хормоните на щитовидната жлеза на клетъчно ниво, без да се вземе предвид състоянието на надбъбречните жлези или нивото на солната киселина в стомаха, може да се окаже невъзможно. Минералите пряко или непряко въздействат върху тяхната наличност. ЕНА теста отново може да предвиди, как ще се проявят тенденциите още в началото.

3. Възможност за определяне на степента на натоварване с тежки метали

Не съществува тест, който да може точно да определи степента на натрупване на всички токсични елементи, които се намират в дълбоките слоеве на тъканите. Въпреки това, като оценява относителните съотношения на останалите, ЕНА теста е в състояние точно да установи степента на натрупване, на най-токсичните от тях, независимо дали те са скрити в мозъка, лимфните възли, костите или черния дроб. Почти същото може да се каже за наличието и нивата на минералите, които ви липсват в момента, или тези, които имате в излишък.

4. Способност за идентифициране на тенденциите в развитието на много заболявания

Правилното тълкуване на ЕНА теста ще ви помогне да определите не само тенденциите и предразположенията към здравословни проблеми, но и други причини, водещи до много нарушения (включително психологически). С други думи, ЕНА теста е в състояние да ви покаже потенциалните здравословни проблеми, които могат да възникнат в някакъв бъдещ момент. Така че ЕНА теста може да се счита за важен елемент от превенцията на заболявания, които доскоро бяха спорадични. Друго предимство на ЕНА теста е способността му да определя "модел на прогреса", тоест да преоценява здравето ви спрямо направена корекция на хранителните навици, начина на живот, управлението на стреса и физическата активност. ЕНА теста дава възможност за наблюдение на важни патогенни фактори, независимо дали са физически или емоционални.

5. Възможност за определяне на степента на толерантност към въглехидрати

В епохата на диабета (често безсимптомен в скрития си стадий), ЕНА теста може да покаже тенденция или предразположение към развитие на заболяването. Подобно на теста за глюкоза, ЕНА теста е изключително полезен и поради допълнителното си предимство, а именно възможността за определяне на индивидуална програма за хранене и добавки, която е подходяща за съответното лице. Особено като се има предвид, че именно загубата на баланса на минералите (подобно на хроничните инфекции) стои в основата на това заболяване.

6. Способност за определяне на моделите на психическо напрежение

Податливостта на психически стрес или психични разстройства се увеличава пропорционално на нивото на биохимичните дисбаланси и обратно - намаляването на степента на биохимичните дисбаланси е съпроводено с устойчивост на психически стрес и психични разстройства. ЕНА теста може да покаже резултата от двата вида стрес и да позволи коригирането на тенденциите и предразположенията към психични проблеми.

7. Способност за определяне на състоянието на вегетативната нервна система

Вегетативната нервна система работи без наш контрол. Тя определя качеството на съня, перисталтиката (движението на червата), сърдечния ритъм, мигането на клепачите и т.н. ЕНА теста може да определи и идентифицира причините за смущенията в нейното функциониране, които могат да се дължат например на липса на специфични ензими, отговорни за елиминирането на тежки метали от организма. Липсата на тези ензими може да се дължи и обикновено се дължи на недостиг на микро и макро елементи (прочетете следващата глава: "Кой съм аз в метаболитно отношение?").

Резултатът от ЕНА теста ще включва стандартни препоръки. Въпреки това ние вярваме, че ВИЕ трябва да вземете окончателното решение относно предложените варианти. Кой друг познава тялото ви толкова добре, колкото вие самите? Ето защо нашата задача е да ви предоставим информация, която ще ви позволи да проверите какво се счита за вредно от научна гледна точка, както и информация, която ще ви помогне да опознаете по-добре себе си.

Внимание:
Резултатите от теста не могат да се разглеждат като диагноза и не трябва да заместват препоръките на лекар или друг специалист! Преди да започнете самолечение, моля, посъветвайте се с лекуващия Ви лекар или терапевт!

ПРИМЕРЕН РЕЗУЛТАТ

Какво показва резултата от вашият ЕНА тест?

Въпреки че технологията, използвана в ЕНА теста, е в състояние да открие и определи нивото на всички органични и неорганични вещества, които съществуват в природата, тук бихме искали да се съсредоточите върху "запалителните свещи" на биохимичните процеси, т.е. "добрите" и "лошите" минерали. По ирония на съдбата и двата вида могат да бъдат полезни за вас, което не означава, че високите нива на "лошите" е лек.

1. Диетични минерали

Без минерали или определено съотношение между тях биохимичните процеси не протичат правилно. Това е така, защото те са съставна част и отправна точка за хиляди метаболитни ензими; фактор за вземане на решения, определящ състоянието и работата на жлезите, органите и тъканите; неразделен елемент в производството на хормони; гарантират усвояването на витамини, аминокиселини и ненаситени мастни киселини. Ето защо, ако анализирате нивото или съотношението между минералите, ще научите за съществуващите и потенциалните причини за вашите неразположения и заболявания. Можете също така да оцените метаболитните си предразположения и, ако е необходимо, да направите необходимите корекции в съответствие с вашите нужди.

2. Токсични минерали

Те се наричат още тежки метали и са предимно нежелан компонент в процеса на възстановяване на биохимичната хомеостаза (баланс). Те присъстват в храната, въздуха и водата и се считат за една от основните причини за всички видове заболявания. Способността им да проникват през защитната плацента ги прави съотговорни и за физическите и умствените увреждания при новородените! Така че решението ви да проверите и оцените степента на натрупване е било правилно, дори само поради изключително разрушителния им характер. Като оценява вида и концентрацията на токсичните минерали, ЕНА теста може да ви помогне и в този аспект. Той ще покаже и нивата на минералите, които са естествени врагове за тях (техни антагонисти).

3. Съотношения на елементите

Резултатът от ЕНА теста е анализ на минералите, класифицирани в три категории; той определя не само количеството на хранителните и токсичните елементи, но и (което може би е от решаващо значение за илюстриране на здравословното състояние) тяхното относително съотношение. Видът и броят на минералите, които трябва да бъдат анализирани, могат да варират в зависимост от вида на оборудването и процедурите. Нашата аналитична лаборатория Lifeline Diag Sp. z o.o. на улица Szybińskiego 1 в Cieszyn отбелязва 30 елемента и отговаря на изискванията за този тип съоръжения.

Тествани са следните елементи:

1. Макроелементи (фосфор, магнезий, калий, сяра, натрий, калций).
2. Микроелементи (хром, цинк, германий, кобалт, силиций, литий, манган, молибден, мед, селен, сребро, ванадий, желязо, йод).
3. Токсични елементи (арсен, барий, алуминий, кадмий, никел, олово, живак, стронций, талий, гадолиний).

Минерали в храната - ролята им в организма и основни източници

Сигурни сме, че знаете, че макро и микроелементите са от съществено значение за правилното функциониране на тялото ви. Но знаете ли какво точно правят те? Докато функциите на макроелементите, като например натрий, магнезий, калций и калий, се обсъждат подробно, не така стои въпросът с микроелементите, които заемат голяма част от периодичната таблица. Те включват по-малко познати елементи, като германий, литий, кобалт, ванадий и сребро. Всеки от тях има своята роля в организма. Каква роля? Никой не знае точно, въпреки че за някои от тях се знае повече, отколкото за други. Едно е сигурно - ако участват в определени биохимични процеси, те винаги ще останат в пряка връзка с други "запалителни свещи". Те могат да си взаимодействат само благодарение на комбинацията от въздух и вода, органична храна и подходящи (висококачествени) хранителни добавки. Няма друга алтернатива.

Разберете какво правят минералите в тялото ви. Използвайте резултата от ЕНА теста, за да разберете, кои от тях ви липсват и кои са в излишък, а след това намерете източниците, които ще ви помогнат да покриете недостига им или които, ако ги ограничите, ще премахнете излишъка им.

ПРИМЕРЕН РЕЗУЛТАТ

Елемент	Роля в тялото	Допълнителни бележки	Вашето ниво	Основни източници
Хром (Cr)	• участва в метаболизма на инсулина (т.нар. минерал за диабетици, както и минерал за възрастните хора, които често страдат от недостиг) • понижава кръвното налягане и "лошия" холестерол • контролира процесите на атеросклероза • полезен при лечението на остеопороза • стимулира енергийния поток	-	НЕДОСТИГ	• месо • черен дроб • бъбреци • мая • яйца • сирене • гъби • коприва • кафяв ориз • цвекло
Цинк (Zn)	• от съществено значение за нормалното развитие на репродуктивните органи и здравето на простатата • определя мъжката плодовитост и сексуална мощ • необходим за стотици метаболитни и храносмилателни ензими (включително тези, които неутрализират алкохола) • предотвратява акнето • укрепва имунната система • предпазва черния дроб от токсичните ефекти на околната среда • контролира усещането за вкус и мирис • регулира фокуса на зрението • регулира нивата на кръвната захар • предотвратява физическите и умствените увреждания при новородените • предотвратява епилепсията • предотвратява хиперактивността • ускорява заздравяването на рани и регенерацията на тъканите	Вегетарианците (особено веганите) са изложени на висок риск от недостиг на цинк поради повишените нива на мед. Това не означава, че добавките с цинк са противопоказни за хората, които ядат месо. Добавянето на цинк е препоръчително за всички.	НОРМАЛНО	• месо • органи • яйца • тиквени семки • слънчогледови семки • зърнени храни (но тъй като те са силно провъзпалителни и алергизиращи, консумацията им под каквато и да е форма трябва да бъде изключително ограничена или да се откаже) • морски дарове (не се препоръчват поради високата токсичност)

ПРИМЕРЕН РЕЗУЛТАТ

Елемент	Роля в тялото	Допълнителни бележки	Вашето ниво	Основни източници
Фосфор (P)	• участва в синтеза на протеини и ДНК • участва в метаболизма на калция - регулира изграждането на клетъчните мембрани • е от съществено значение за изграждането на костната маса • осигурява правилната функция на бъбреците • сърдечни съкращения	Фосфорът се усвоява по-добре от животински източници. Растителните източници съдържат фитати, които ограничават усвояването на много минерали. Елиминирането на фитатите от зърнените култури, боба и граха може да се осъществи само след като те са били накиснати във вода за повече от десет часа. Излишъкът на фосфор е често срещано явление, съпътстващо консумацията на млечни продукти.	НОРМАЛНО	• месо • органи • яйца • риба (само най-дребната - сардини, шпроти, херинга) • ядки • боб • грах • мая • чесън • зърнени храни (но тъй като те са силно провъзпалителни и алергизиращи, консумацията им под каквато и да е форма трябва да бъде изключително ограничена или да бъде преустановена)
Германий (Ge)	• подпомага лечението на депресия, артрит, тумори и СПИН • контролира токсичните ефекти, причинени от много бактериални щамове • повишава устойчивостта на организма • регулира нивата на интерферон • подобрява снабдяването на клетките с кислород • предпазва от вредното въздействие на йонизиращата радиация (включително рентгеновите лъчи) • деактивира свободните радикали ЕНА тестовете показват, че приблизително 95% от изследваните лица имат недостиг на германий. НЕДОСТИГ - по-голямата част от лечебните билки (особено комунига) • джинджифил • алое вера • чесън	ЕНА тестовете показват, че приблизително 95% от изследваните лица имат недостиг на германий.	НЕДОСТИГ	• по-голямата част от лечебните билки (особено комунига) • джинджифил • алое вера • чесън

ПРИМЕРЕН РЕЗУЛТАТ

Елемент	Роля в тялото	Допълнителни бележки	Вашето ниво	Основни източници
Кобалт (Co)	• повишава усвояването на витамин B12 • действа като "заместител" на цинка при недостиг • полезен е при лечение на анемия и бактериални инфекции • подпомага възстановяването на обвивките на нервните клетки • участва в производството на много ензими	В храната кобалтът винаги върви ръка за ръка с витамин B12 (създавайки съединение, наречено кобаламин). Така че храните, съдържащи големи количества B12, са чудесен източник на кобалт. Така че може да се каже, че хората с ниски нива на витамин B12 имат и ниски нива на кобалт.	НОРМАЛНО	• яйца • говеждо месо • черен дроб • мляко • зелени зеленчуци (колкото по-тъмен е цветът им, толкова по-добре) • риба (само най-дребната - сардини, шпроти, херинга) • (не се препоръчва поради високата токсичност) • ако приемате добавки, най-усвояемата форма на кобалта е цианокобаламин (B12)
Силиций (Si)	• поддържа еластичността на артериите • грижи се за кожата, косата и ноктите • участва в производството на колаген • подпомага лечението на остеопороза • в комбинация със селен повишава мозъчната дейност	Добавките със силиций се препоръчват особено при възрастните хора.	НОРМАЛНО	• цвекло • зелени зеленчуци (колкото по-тъмен е цветът, толкова по-добре) • глухарче • кафяв ориз • лук • хрян • краставици
Литий (Li)	• предпазва мозъка от разрушителното въздействие на оксидантите • има благоприятно въздействие при деменция, болест на Алцхаймер и Паркинсон и подпомага развитието на мозъка • необходим е и присъства в почти всяка клетка на тялото	Литият се счита за един от най-важните минерали сред "по-маловажните".	НОРМАЛНО	• органична горчица • варени зеленчуци • морски водорасли • шпроти • сардини • синя царевица • фъстъци (не се препоръчват, защото обикновено съдържат канцерогенния афлатоксин) • препоръчителната форма на литиева добавка е аспартат

ПРИМЕРЕН РЕЗУЛТАТ

Елемент	Роля в тялото	Допълнителни бележки	Вашето ниво	Основни източници
Магнезий (Mg)	• регулира пропускливостта на клетъчните мембрани. • участва в производството на енергия • необходим е за производството на стотици ензими, отговорни за метаболизма на захарите • контролира кръвоносната система, кръвното налягане и нервната система • предотвратява мускулните крампи • предотвратява депресията, умората и слабостта • предотвратява диабета и остеопорозата	-	ИЗЛИШЪК	• месо • риба (само най-дребната - сардини, шпроти, херинга) • яйца (жълтък) • непастьоризирано мляко • какао • ядки • бадеми • трици • зелени зеленчуци (колкото по-тъмен е цветът, толкова по-добре) • морски водорасли • лимон • кълнове • лайка • магданоз
Манган (Mn)	• регулира нивата на захарта • участва в метаболизма на захарта, протеините и мазнините • осигурява правилния растеж на костите, сухожилията и хрущялите • участва в синтеза на холестерол • от съществено значение за кърмачките	По-голямата част от хората страдат от недостиг на биоусвоим манган.	НЕДОСТИГ	• орехи • яйчен жълтък • морски водорасли • зелени зеленчуци (колкото по-тъмен е цветът им, толкова по-добре) • чай • зърнени храни (но тъй като те са силно провъзпалителни и алергични, консумацията им под каквато и да е форма трябва да бъде изключително ограничена или да се откаже) • магданоз • кълнове

ПРИМЕРЕН РЕЗУЛТАТ

Елемент	Роля в тялото	Допълнителни бележки	Вашето ниво	Основни източници
Мед (Cu)	• подпомага формирането на костите и производството на хемоглобин • участва в производството на кръв • поддържа здрави артерии • необходим е за пигментацията на косата и кожата • необходим е за изграждането на невротрансмитери (допамин, норфенефрин)	Излишъкът на мед се наблюдава най-често сред вегетарианците, веганите, жените, приемащи контрацептиви, и стресираните хора. Излишъкът (особено сред жените) причинява мигрена, болки в мускулите и ставите, променливо настроение, депресия, умора, менструално напрежение, безплодие и акне. Той също така причинява склонност към СДВХ и аутизъм. Промените в нивата на медта обикновено корелират с промените в нивата на естрогена.	НОРМАЛНО	• месо • ядки • бадеми • авокадо • боб • цвекло • гъби • стафиди • шоколад • чесън • зърнени храни (но тъй като те са силно провъзпалителни и алергизиращи, консумацията им под каквато и да е форма трябва да бъде изключително ограничена или да бъде преустановена)
Молибден (Mo)	• спомага за поддържането на нормални нива на азотен оксид в организма, поради което е необходим за метаболизма на протеините • е кофактор за оксидазата, която превръща сулфитите в сулфати • подобрява използването на желязото в организма и може да предотврати анемията • контролира метаболизма на пикочната киселина • има благоприятен ефект върху зъбите	Той участва в синтеза на таурин, който е аминокиселина, участваща в преноса на креатин до мускулите, благодарение на което той се използва по-ефективно и ускорява регенерацията на мускулите след тренировка.	ИЗЛИШЪК	• боб • грах • зелени зеленчуци • органи • елда • кафяв ориз • яйца

ПРИМЕРЕН РЕЗУЛТАТ

Калий (K)	• регулира сърдечния ритъм и кръвното налягане • отговаря за преноса на хранителни вещества до клетките • предава нервните импулси • отговаря за работата на мускулите (спазми) • предотвратява мозъчния кръвоизлив и задържането на вода в организма • предотвратява акнето и сухата кожа • премахва безсънието и нервността • предотвратява появата на белтък в урината	-	НОРМАЛНО	• сардини • херинга • месо • сирена • авокадо • мая • смокини • ядки • каши • боб • чесън • лук • зелени зеленчуци - колкото по-тъмен е цветът, толкова по-добре (пийте бульона, останал от варенето на зеленчуците!)

ПРИМЕРЕН РЕЗУЛТАТ

Елемент	Роля в тялото	Допълнителни бележки	Вашето ниво	Основни източници
Селен (Se)	• заедно с витамин Е предпазва сърцето, панкреаса, черния дроб, гърдите и простатната жлеза от възпаления и рак, от нарушен растеж, физически и умствени увреждания при децата, от инфекции, безплодие и слаба еластичност на кожата • стимулира функцията на щитовидната жлеза • участва в синтеза на протеини, в детоксикацията на живак и кадмий и в производството на глутатион	Недостигът на селен в храната означава, че той трябва да се добавя. При 90% от хората се установява недостиг на селен. Ако се приеме обаче, че в организма има излишък на селен и същевременно се изключат отравяне с тежки метали и жълтеница, типичните симптоми са косопад, пожълтяване или бледа кожа и метален вкус в устата.	НЕДОСТИГ	• месо • черен дроб • яйца • мая • лук • чесън • бразилски орехи • глухарче • магданоз • коприва
Сяра (S)	• необходим за храносмилателния процес • помага за детоксикацията на черния дроб и кръвта • улеснява усвояването на хранителните вещества • поддържа правилното състояние на кожата, косата, ноктите и ставите • предпазва от страничните ефекти на радиацията • участва в производството на колаген, както и в образуването на костна тъкан и сухожилия	Вегетарианската диета (особено веганската), ако не включва продукти от животински произход (особено яйчни жълтъци), не може да осигури необходимото количество сяра. Следователно всички процеси, от които тя е част, са ограничени или невъзможни за осъществяване. Освен това при вегетарианците често се наблюдава натрупване на мед в черния дроб. Сярата също играе своята роля в елиминирането на излишната мед.	ИЗЛИШЪК	• месо • яйца • риба (само най-дребната - сардини, шпроти, херинга) • чесън • лук • хрян • зеле • боб • кълнове • боровинки
Натрий (Na)	• регулира кръвното налягане и елиминирането на въглеродния диоксид • осигурява адекватна пропускливост и гъвкавост на клетъчните мембрани • предотвратява умората и електролитните нарушения	-	НОРМАЛНО	• каменна сол • морска сол (никога изпарена!) • маслини • яйца • масло • риба (само най-дребната - сардини, шпроти, херинга) • морски водорасли • зеленчуци

ПРИМЕРЕН РЕЗУЛТАТ

Елемент	Роля в тялото	Допълнителни бележки	Вашето ниво	Основни източници
Сребро (Ag)	• среброто в колоидна форма (която не прониква през клетъчната мембрана) може да предотврати вирусни, гъбични и бактериални инфекции (предпазва от повече от 600 щама бактерии)	-	НОРМАЛНО	• среброто под формата на наночастици е спорно. То се среща най-вече под формата на псевдолекарства, чиито ефекти не са окончателно оценени чрез изследвания. Единствената доказана и сигурна форма на сребърни добавки е неговата колоидна форма
Ванадий (V)	• функциите, които изпълнява в организма, остават загадка за науката (предполага се, че участва в производството на хормони и в контрола на нивата на кръвната захар).	Ванадият присъства в почти всеки хранителен продукт и затова не се препоръчва прием на добавки.	НЕДОСТИГ	• морски дарове (не се препоръчва поради висока токсичност) • черен пипер • магданоз
Калций (Ca)	• регулира пропускливостта на клетъчната мембрана, за да контролира нервните импулси и работата на мускулите • регулира сърдечния ритъм, кръвното налягане, клетъчното делене и секрецията на хормони • отговаря за нивото на съсирване на кръвта • заедно с аминокиселините участва в изграждането на протеините	-	ИЗЛИШЪК	• месо • яйца • риба (само най-дребната - сардини, шпроти, херинга) • зелени зеленчуци (колкото по-тъмен е цветът, толкова по-добре) • морски водорасли • кълнове • непастьоризирано мляко • сирене • бадеми • глухарче • детелина • лайка
Желязо (Fe)	• от съществено значение за производството на енергия в клетките и за преноса на кислород в кръвта • участва в детоксикацията на клетките • предотвратява анемията (особено при жени с обилно менструално течение и при деца, които често консумират нездравословна храна).	Излишъкът на желязо насърчава растежа на туморни клетки, както и бактериални и гъбични инфекции.	НЕДОСТИГ	• месо • органи (черен дроб) • яйца • зелени зеленчуци (колкото по-тъмен е цветът, толкова по-добре) • авокадо • цвекло • чушки • бадеми • коприва • сладник • дива роза

ПРИМЕРЕН РЕЗУЛТАТ

Елемент	Роля в тялото	Допълнителни бележки	Вашето ниво	Основни източници
Йод (I)	• Необходим е за правилното функциониране на щитовидната жлеза, панкреаса и за доброто състояние на кожата. - Предпазва гърдите и простатата от промяна. • Важен е при лечението на рак. - Забавя функционирането на мозъка. • Той защитава организма от фибромиалгия. • Причинява раздразнителност, хиперактивност и дори депресия. - Води до дисрегулация на менструалните цикли. • Играе огромна роля за бременните и кърмещите жени.	• В Япония има много по-малко ракови заболявания поради факта, че средностатистическият японец има 100 пъти повече йод в организма си, отколкото европеецът или американецът. • Като общо правило се препоръчва прием на калиев йодид, а не на йод в чист вид, който само предотвратява абсорбирането на радиоактивния йод в клетките. • Производните на брома, хлора и калия блокират усвояването на йода. • До 95% от населението страда от йоден дефицит.	НЕДОСТИГ	• яйца от кокошки от екологични ферми • морски дарове от незамърсени райони • дребна риба • лешници • броколи, спанак, моркови (за предпочитане от райони, граничещи с морето) • водорасли • извара

ПРИМЕРЕН РЕЗУЛТАТ

ЕНА теста е най-добрият начин за определяне на натоварването с тежки метали

Прекомерното количество токсични елементи в околната среда може да се определи като цивилизационна трагедия, тъй като те са основната причина за стареене, болести, генетични промени и преждевременна смърт. Водата, храната, въздухът, козметиката и повечето неорганични химикали допринасят за тях ежедневно. Токсичните метали не са единствените, които ни тровят. Има и други, също толкова токсични химични съединения, главно петролни деривати (пестициди, парфюми, пластмаси), шампоани, пасти за зъби, бои за коса, лак за нокти, спирали, кремове и десетки други продукти от ежедневието, които имат склонност да се натрупват в телата на хората, животните и растенията. През 2003 г. токсиколози от Медицинското училище "Маунт Синай" в САЩ дори доказват колко много вещества в телата на изследваните лица - цели 76 от 167 - могат да причинят рак, 94 - заболявания на нервната система, а 79 - безплодие, както и физически и умствени увреждания при децата.

Това, което може да ви изненада е, че освен че са потенциално смъртоносни, токсичните метали могат да бъдат и "запалителни свещи" за биохимичните процеси. Това е вярно, когато има липса или недостиг на "добри" минерали. Въпреки че този вид минерално заместване не е нормално, то засяга приблизително 80% от хората! Това са тези, които консумират храни с ниска или никаква хранителна стойност и пренебрегват хранителните добавки. Всъщност това са хората, които обикновено имат сериозни здравословни проблеми.

"Добрите" минерали са антагонисти на токсичните. Това означава, че ако са в достатъчни количества и съотношения, те неутрализират, предотвратяват натрупването или дори елиминират токсичните минерали от организма. Това е една от причините, поради които "добрите" минерали са защитна бариера срещу опасностите от токсичните метали, които могат временно да ви помогнат, но най-често сериозно да ви навредят или дори да ви убият.

В обобщение, токсичните метали в допустими за вас количества (макар да съществуват т.нар. норми или допустими граници, всеки има различен праг на поносимост!) не представляват проблем. Много по-сериозният проблем е неспособността на организма да ги елиминира. На свой ред елиминирането им може да се окаже невъзможно, ако "добрите" ви минерални запаси не съществуват или са твърде ниски.

Изключително важно е да сте наясно, че "добрите" минерали (напр. калций, манган, хром, желязо и др.) могат да предизвикат подобни реакции като токсичните. Това обикновено се случва, когато те се приемат в примитивна форма (напр. оксиди). Ако в организма липсват съответните ензими, той не е в състояние да ги преработи и елиминира.

Трябва да знаете и още нещо – необходимо е премахването на токсичните метали. По-долу ще се спрем по-подробно на това, но тук бихме искали да споменем глутатиона, който е триензим, с който природата е снабдила черния ви дроб и който ви предпазва от токсичността на околната среда. Хората, податливи на сериозни заболявания, обикновено имат ниско ниво на глутатион. Така че си струва да се погрижите за правилните му нива. Можете, както препоръчват лекарите, да приемате N-ацетил-цистеин или да го замените с течен билков препарат с подобен ефект - Alveo. Дозите се определят на базата на един килограм телесно тегло. Това е важна информация, особено за децата, които се ваксинират с ваксини, съдържащи консервант, получен от живак - тимерозал. При тях вероятността да развият аутизъм е цели "27 пъти по-голяма, отколкото при тези, които получават версии без тимерозал" („Трикратна експозиция на тимерозал“ - Centers For Disease Control Safety Datalink).

Както беше споменато по-горе, токсичните метали могат да заместят "добрите" в ензимните рецептори. Това води до ензимен хаос и значително ще намали ензимната ви активност. На практика това означава влошаване на състоянието на органи, жлези и цели системи. За съжаление, в резултат на това пропорционално се увеличава и вашата податливост към бактериални, вирусни и гъбични инфекции. Тази тенденция засяга не само вас, но и милиони други хора, особено децата. Става въпрос най-вече за тези, чиито цинкови рецептори са блокирани от живак, кадмий и олово. Изключително сме доволни, че решихте да проверите дали този тип минерална блокада или ниски нива на цинк се отнасят и за вас.

Не забравяйте лимфната система

Невъзпрепятстваната лимфна система е от решаващо значение за детоксикацията, т.е. за премахването на токсичните елементи от организма; тя е отговорна за елиминирането на всички видове замърсители, органични и неорганични метаболити от тялото. В случай на рак метастазите зависят от това колко чиста е лимфната система.

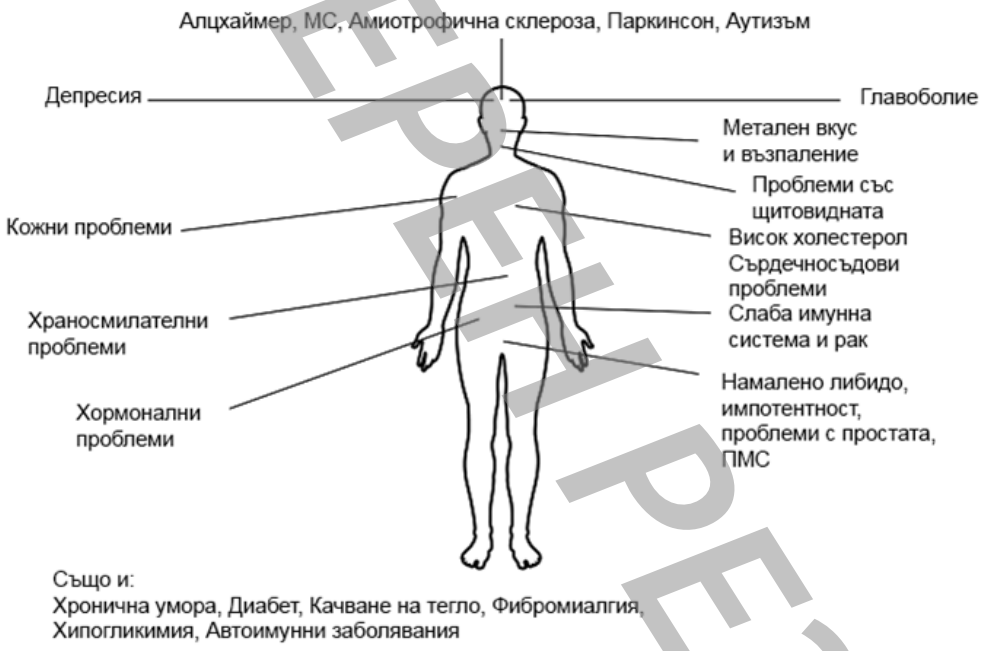
ПРИМЕРЕН РЕЗУЛТАТ

Използвайте БИО козметика, която не съдържа тежки метали

Много важно е, за да не се натравяте с вредни вещества, да използвате БИО козметика, която не ги съдържа. Козметичната индустрия е най-слабо регулираната на пазара. Нейното портфолио включва над 10 000 вещества, повечето от които са токсични в някаква степен. Основните им потребители - жените - са най-уязвими към разнообразните странични ефекти, които те носят. Те варират от заболявания на щитовидната жлеза (особено причинени от токсични пасти за зъби с флуорид и триклозан) и бъбречни нарушения до имунни, ендокринни и неврологични заболявания. Като се има предвид, че жените редовно използват 10-12 различни козметични продукта (шампоан, боя за коса, крем за лице и тяло, червило, гланц за устни, дезодорант, парфюм, парфюмиран сапун, лак за коса, лак за нокти, лакочистители, сенки за очи и спирала, душ гелове и интимни сапуни), всеки от които обикновено съдържа по няколко токсични вещества, става дума за около 150 вещества, които се абсорбират от кожата, от които само около 2% са тествани за безопасност. Затова трябва да използвате БИО козметика, която за разлика от традиционната, популярната и широко разпространената във всички аптеки, не съдържа токсични вещества, които биха могли да попаднат в организма ви.

Ефекти от токсичността на тежките метали

Какво е въздействието на тежките метали върху организма?



Последици от токсичност на тежки метали или загуба на минерални съотношения.

Основни източници на токсични метали

Източниците на "добри" и токсични елементи са водата, въздухът и храната. Всички те са отровени до такава степен, че в днешно време нивото на "добрите" минерали в тях е няколко пъти по-ниско, докато нивото на "лошите" минерали е десетки пъти по-високо от това по времето на нашите предци. Манипулирането на храната (пестициди, синтетични торове, консерванти, ароматизатори, растителни масла, маргарин, оцветители, микровълнови печки и т.н.), както и промишленото отглеждане на едър рогат добитък, птици и риба, причиняват най-големи нарушения в количеството и баланса на "добрите" минерали. Този тип хаос се причинява и от популярната козметика, пластмасите, изпаренията от леярни, стоманодобивни предприятия и пещи за изгаряне на отпадъци, продуктите на телефонната, електронната, тютюневата, фармацевтичната, автомобилната и корабостроителната промишленост, както и от леярните и металургичните предприятия. Казано по-просто, става дума за "прогреса" на цивилизацията, който е причинил цивилизационните болести на хората. И така, вече знаете откъде идват токсичните минерали? ЕНА теста ще потвърди това. Вашата задача е да премахнете източниците, на които ежедневно сте изложени.

Резултатът от ЕНА теста показва нивото на вредните елементи в организма.
Проверете, как са се озовали там и какви са признаците за наличието им.

ПРИМЕРЕН РЕЗУЛТАТ

Токсичен елемент	Потенциални източници	Количество в тялото ви	Типични симптоми при прекомерно количество
Арсен (As)	• пестициди • чешмяна вода • изпарена сол • бира • козметика • пигменти • фабрики за стъкло и огледала • строителен дървен материал • фунгициди • инсектициди • замърсени храни	НОРМАЛНО	• болки в стомаха • замайване и главоболие • диария • треска • слабост • треперене на крайниците • подуване • загуба на течности • оплешивяване • възпаление на гърлото, стомаха и червата • дерматит • бледа кожа • трудно зарастване на рани • херпес • блокиране на ензими • неусвояване на фолиева киселина • мускулни спазми • гуша • анорексия • жълтеница • увреждане на черния дроб и бъбреците
Барий (Ba)	• чешмяна вода • депа за отпадъци	НОРМАЛНО	• барият в комбинация със сяра и въглерод може да причини проблеми с дишането, парализа и дори смърт • формите на бария, които са разтворими във вода, могат да причинят мозъчен оток и уголемяване на черния дроб, увреждане на сърцето и бъбреците, високо кръвно налягане, аритмия или мускулна слабост
Алуминий (Al)	• тенджери за готвене • бира и консервирани напитки • изпарена сол • бакпулвер • чешмяна вода • препарати за хиперацидност • дезодоранти • шампоани • ваксини • избелено брашно • топено сирене • излагане на въздействието на вашата професия • инсталации за изгаряне на отпадъци • някои лекарства	НОРМАЛНО	• анемия и други нарушения на кръвта • колики • хронична умора • кариес • нарушена функция на щитовидната жлеза • нарушена функция на черния дроб • нарушена функция на бъбреците • неврологични проблеми • рахит • сколиоза • загуба на паметта • болест на Алцхаймер • болест на Паркинсон

ПРИМЕРЕН РЕЗУЛТАТ

Токсичен елемент	Потенциални източници	Количество в тялото ви	Типични симптоми при прекомерно количество
Кадмий (Cd)	• рафинирани храни • морски дарове • големи риби • чешмяна вода • цигари • автомобилни газове • поцинковани тръби • кадмиеви саксии и контейнери - инсталации за изгаряне на отпадъци • фабрики, които използват кадмий в производството (напр. маслобойни)	НОРМАЛНО	• диабет • ниска захар • главоболие • артрит • лошо заздравяване на костите • остеопороза • сърдечносъдови заболявания • високо кръвно налягане • инфаркти • анемия • атеросклероза • рак • цироза • безплодие • шизофрения • бъбречни заболявания
Никел (Ni)	• тенджери за готвене • хидрогенирани растителни масла • маргарин • морски дарове • вода • въздух • цигари • галванични инсталации	НОРМАЛНО	• дерматологични проблеми • повръщане • кървене • ниско кръвно налягане • нарушена бъбречна функция • депресия • рак на дебелото черво • сърдечни пристъпи • мускулни тремори • хипокалциемия

ПРИМЕРЕН РЕЗУЛТАТ

Токсичен елемент	Потенциални източници	Количество в тялото ви	Типични симптоми при прекомерно количество
Олово (Pb)	• боя за коса • червило • мастило (включително спирала за мигли) • пестициди • чешмяна вода • промишлени бои • фабрики за акумулатори • метални сплави • лакове • риба (колкото по-малка е тя, толкова по-малко е замърсена)	НОРМАЛНО	• анемия • мигрена • болки в стомаха • кариес • възпаление • нарушено производство на хормони на щитовидната жлеза • артрит • проблеми с гърба • атеросклероза • депресия • психоза • разсеяност • умора • халюцинации • конвулсии • епилепсия • запек • подагра • контрол на захарта • импотентност • безплодие • понижено либидо • бъбречни заболявания • слабост на надбъбречните жлези • загуба на зрението • диабет • множествена склероза • рак
Живак (Hg)	• "сребърни" пломби • риба (колкото по-малки са, толкова по-малко са замърсени) • морски дарове • зеленчуци • въздух • мини • фабрики за хартия • диуретици, хлор • лепила • омекотители за пране • восъци	НОРМАЛНО	• косопад • треперене • замаяност и главоболие • зачервяване на кожата • дерматит • хиперактивност • промени в настроението • безсъние • тревожност • депресия • шизофрения • загуба на паметта • отслабване на имунната система • мускулна слабост • болки в крайниците, изтръпване и мравучкане • загуба на слуха • зрителни нарушения • нарушена функция на щитовидната жлеза • нарушена функция на надбъбречните жлези • увреждане на бъбреците • анорексия • психо-физически увреждания при новородени

ПРИМЕРЕН РЕЗУЛТАТ

Токсичен елемент	Потенциални източници	Количество в тялото ви	Типични симптоми при прекомерно количество
Стронций (Sr)	• в радиоактивна форма основните източници на стронций са водата, въздухът и храната (най-високи концентрации се откриват в зърнените култури, листните зеленчуци, млечните продукти, лука и портокалите).	НОРМАЛНО	• стронцият във вредна форма е опасен за здравето и може да причини рак (обикновено рак на белия дроб)
Талий (Tl)	• промишлени води, замърсени от електронната и фармацевтичната промишленост	НОРМАЛНО	• косопад • проблеми с червата • проблеми с бъбреците • промени в състава на кръвта

ПРИМЕРЕН РЕЗУЛТАТ

Токсичен елемент при ИЗЛИШЪК	Потенциални източници	Количество в тялото ви	Типични симптоми при прекомерно количество
Мед (Cu)	• "сребърни" пломби • водопроводни тръби • чешмяна вода • плувни басейни • пестициди • мини и медно преработваща промишленост • веганска диета • вегетарианска диета • противозачатъчни • отслабени надбъбречни жлези	НОРМАЛНО	• акне • алергии • оплешивяване • свръхрастеж на дрожди (Candida albicans) • чести инфекции • главоболие • възпаления • кариес • недостиг на витамин С • висок холестерол • повишен естроген • предменструално напрежение • хиперактивност и/или летаргия • апатия • умора • безсъние • болки • нервност • пристъпи на тревожност • депресия • пристъпи на паника • шизофрения • понижено либидо • артрит • чупливост на костите • остеопороза • аутизъм • фибромиоми • рак • диабет • анемия • хипертония • заболявания на кръвта, свързани с нивата на желязо • сърдечни пристъпи • хипотиреоидизъм • заболявания на бъбреците и черния дроб • свръхактивни надбъбречни жлези • недостатъчно активни надбъбречни жлези • множествена склероза

Предупреждение! Ако имате излишък или недостиг на някой от горепосочените елементи, препоръчваме ви да се консултирате с вашия лекар или диетолог.

При съотношението на минералите, баланс означава здраве.

Как да тълкуваме ЕНА теста

Както всички живи същества, и вие съществувате благодарение на принципите на баланса. Тук балансът означава здраве, а дисбалансът - болест. Формулата за равновесие се отнася и за минералите, което означава правилните количествени съотношения между тях. Ето защо оценката на набор от "двойки минерали" е най-важната част от ЕНА теста. Разбира се, "идеалният" резултат е това, което търсите. Всичко извън него - над или под - показва тенденции за здравословни проблеми и тяхната интензивност.

ПРИМЕРЕН РЕЗУЛТАТ

Редовното анализиране на нивата на "запалителните свещи" (препоръчва се да се прави два пъти годишно) ще ви позволи да следите напредъка по пътя към биохимичната (и психическата) хомеостаза и, ако е необходимо, да направите съответните корекции. Това е важно, тъй като дори недостигът или излишъкът на витамини, приемани ежедневно (от храна и/или хранителни добавки), може да наруши минералния ви баланс. Пример за това е недостигът на витамини A, C и B2. В този случай можете да очаквате недостиг на желязо (потенциална анемия). Подобно и противоположно е положението с цинка: недостигът му ще попречи на черния ви дроб да освободи витамин A. От друга страна, излишъкът на витамин C може да причини недостиг на мед, въпреки че определено ще подобри усвояването на желязо, цинк и магнезий. Също така, излишъкът на мед ще увеличи нуждата ви от витамин C и цинк.

Най-важните "двойки минерали“

ЕНА теста изследва съотношенията на 14 двойки от тестваните елементи. Всички те са взаимосвързани. Едното съотношение влияе на другото и обратно. Всички те трябва да бъдат оценени, за да се определят следните пет "двойки минерали", които се разглеждат като основни. На база на тях и при съпоставка с другите можете да определите собствените си тенденции и предразположения в здравословно отношение:

- Калций/Магнезий - Ca/Mg
- Натрий/Калий - Na/K
- Калций/Калий - Ca/K
- Натрий/Магнезий - Na/Mg
- Цинк/Мед - Zn/Cu

Проверете тенденциите и предразположенията за здравето ви, след като се запознаете с това, какво означават основните съотношения на елементите във вашия конкретен случай.

Калций към Магнезий – Ca/Mg

И двата минерала се регулират от паращитовидната жлеза, щитовидната жлеза, естрогена и бъбреците. Тяхното съотношение показва състоянието на паращитовидната жлеза, панкреаса и надбъбречните жлези. Калцият освобождава инсулина от панкреаса. Магнезият поддържа калция в течна форма и ограничава освобождаването на инсулин.

Норма Калций/ Магнезий	**5,60 - 8,40**
Вашето съотношение	**10,08**
Съотношение	**ИЗЛИШЪК**
Ограничете приема на	**Калций**
Увеличете приема на	**Магнезий**
Проверете тенденциите и предразположенията за вашето Ca/Mg съотношение	
Съотношение над 16	Свързано с психически и емоционални смущения.
Съотношение 12-16	Ограничена поносимост към въглехидрати, силна чувствителност към захар.
Съотношение 7-12	**Проблем с контрола на захарта (хипогликемия - ниска кръвна глюкоза), доминиране на паратироидните хормони, хиперактивност на панкреаса (повишени нива на инсулин).**
Съотношение 2-7	Надбъбречните жлези произвеждат излишък от кортизол, а функцията на панкреаса е намалена (понижени нива на инсулин).
Съотношение по-малко от 2	Свързано с психически и емоционални смущения.

ПРИМЕРЕН РЕЗУЛТАТ

Натрий към Калий – Na/K

Смята се, че съотношението на тези минерали е едно от най-важните. Поради това то често се нарича съотношение на "живота и смъртта", тъй като контролира електрическия потенциал на клетките. Това е една от причините, поради които несъвършените съотношения между тях показват нарушаване на много физиологични функции и следователно склонност към развитие на много сериозни заболявания.

В несъвършена конфигурация тези елементи оказват пряко и/или косвено влияние, наред с другото, върху развитието на имунни и възпалителни състояния (предшественици на почти всички заболявания), както и върху качеството на функцията на надбъбречните жлези, бъбреците, черния дроб и сърцето. Токсичните минерали (напр. олово и кадмий) нарушават съотношението на двата минерала, като предизвикват подобен ефект - нарушения в производството на надбъбречните хормони (алдостерон и кортизон). Колкото по-голямо е разминаването на показанията на Na/K (над 6), толкова по-голяма е вероятността за недостиг на магнезий и цинк.

Норма Натрий/Калий	**1,92 - 2,88**
Вашето съотношение	**1**
Съотношение	ИЗЛИШЪК
Ограничете приема на	**Калий**
Увеличете приема на	**Натрий**
Проверете тенденциите и предразположенията за вашето Na/K съотношение	
Съотношение 4 – 6	Възпаление, повишена чувствителност към психически стрес, дисбаланс на надбъбречните хормони. Високото ниво (въпреки, че за предпочитане пред ниското) се свързва и с алергии, астма и проблеми с черния дроб.
Съотношение 2,4 – 4	Склонност към развитие на възпалителни състояния.
Съотношение 2.0 – 2,4	Начало на процеса на надбъбречна умора.
Съотношение 1,0 - 2,0	**Смущения във функцията на черния дроб и бъбреците, артрит, астма, алергии, надбъбречна умора, недостиг на солна киселина, проблеми с храносмилателната система, неврологични разстройства.**
Съотношение по-малко от 1,0	Артрит, чернодробни и бъбречни заболявания, сърдечен удар, тумори.

ПРИМЕРЕН РЕЗУЛТАТ

Калций към Калий – Ca/K

Калцият и калият са минерали, чието значение за дейността на щитовидната жлеза може да се счита за първостепенно. Неслучайно съотношението им се нарича "съотношение на щитовидната жлеза". И така, двата минерала имат огромно влияние върху индивидуалния ви метаболизъм (прочетете следващата глава: "Кой съм аз в метаболитно отношение?"). Това е една от причините, поради които при оценката на функцията на щитовидната жлеза не се разчита само на кръвния тест, а се взема предвид и резултатът от ЕНА теста. Изключително често се случва резултатите от кръвния тест да показват правилна функция на щитовидната жлеза, докато съотношението на калций и калий ясно показва недостатъчно активна или свръхактивна щитовидна жлеза. И ако възнамерявате да коригирате проблема чрез диета и/или хранителни добавки, разумно е да останете непредубедени по този въпрос. Особено като се има предвид, че резултатът от Ca/K често потвърждава типичните клинични симптоми, свързани и с двете заболявания.

Норма Калций/Калий	**3,20 - 4,80**
Вашето съотношение	**6,27**
Съотношение	**ИЗЛИШЪК**
Ограничете приема на	**Калций**
Увеличете приема на	**Калий**
Проверете тенденциите и предразположенията за вашето Ca/K съотношение	
Съотношение над 30	Тежък хипотиреоидизъм.
Съотношение 15 – 30	Умерен хипотиреоидизъм.
Съотношение 7 - 15	Лек хипотиреоидизъм.
Съотношение 4 - 7	**Незначителен хипотиреоидизъм.**
Съотношение 2 – 4	Незначителен хипертиреоидизъм.
Съотношение 1 – 2	Умерен хипертиреоидизъм.
Съотношение по-малко от 1	Тежък хипертиреоидизъм.

ПРИМЕРЕН РЕЗУЛТАТ

Натрий към Магнезий – Na/Mg

Това често се нарича "надбъбречно съотношение" поради пряката връзка между натрия и алдостерона - хормон, чието ниво в организма до голяма степен зависи от нивото на натрия. Това означава, че колкото по-високо е нивото на алдостерона, толкова повече натрий има в организма, така че съотношението между натрий и магнезий също е по-високо. При оценката на нивото на натрия за определяне на работоспособността на надбъбречните жлези трябва да се отбележи и нивото на желязото, никела, медта, кадмия и живака. Прекомерните количества могат временно да повишат нивото на натрия, което не означава, че надбъбречните жлези проявяват хиперактивност.

От аналитична и медицинска гледна точка отново не е разумно да се разглежда състоянието на надбъбречните жлези, без да се вземе предвид състоянието на щитовидната жлеза (Ca/K). Това е така, защото и двете жлези се държат като колела на велосипед - те винаги се въртят заедно, независимо от посоката. Следователно общата им задача е да регулират енергията и обмяната на веществата, както и да контролират емоциите и стреса.

За съжаление, когато се поставя диагноза на щитовидната жлеза, често не се оценява състоянието на надбъбречните жлези. Ако изобщо се оценява, то е въз основа на кръвен анализ. Такива резултати обаче често не съответстват на симптомите, характерни за нарушената функция на надбъбречните жлези. Резултатът от EHA теста е точно обратното. Той обикновено потвърждава това. Струва си да се отбележи, че надбъбречните жлези и щитовидната жлеза (заедно - не поотделно) определят състояния на агресия или апатия, енергичност или умора, неспособност да се контролира наднорменото тегло или алергии, хипертония или хипогликемия, лошо храносмилане или диабет, рак или сърдечносъдови заболявания.

Норма Натрий/ Магнезий	**3,28 - 4,92**
Вашето съотношение	**1,61**
Съотношение	**ИЗЛИШЪК**
Ограничете приема на	**Магнезий**
Увеличете приема на	**Натрий**
Проверете тенденциите и предразположенията за вашето Na/Mg съотношение	
Съотношение над 15	Тежка хиперфункция на надбъбречните жлези.
Съотношение 7 – 15	Умерена хиперфункция на надбъбречните жлези.
Съотношение 4,1 – 7	Лека надбъбречна хиперфункция.
Съотношение 2 – 4,1	Mild adrenal hypofunction.
Съотношение 1 – 2	**Лека хипофункция на надбъбречните жлези.**
Съотношение по-малко от 1	Тежка хипофункция на надбъбречните жлези.

ПРИМЕРЕН РЕЗУЛТАТ

Цинк към Мед – Zn/Cu

Цинкът и медта имат различни задачи - някои от тях са по-важни, а други по-малко. Това не означава, че някой от двата елемента е по-добър или по-лош. И двата са важни. Те инициират и определят протичането на редица физиологични процеси. Влияят и върху наличието на стероидни хормони, които от своя страна влияят върху тях. Докато цинкът е от съществено значение за производството на прогестерон и тестостерон, медта е от съществено значение за производството на естроген. Медта също така стимулира норепинефрина и допамина (нервни трансмитери); по този начин, ако присъства в излишък, тя води до нарушаване на тяхната функция. Крайният резултат са психични смущения, изразяващи се в склонност към силни промени в настроението, пристъпи на паника и тревожност.

Цинкът е антагонист на медта. Обикновено обаче, поради хроничния недостиг на цинк при хората, той не може да прояви своята активност. Всъщност всички ние трябва да го добавяме. Особено мъжете, които имат проблеми с простатата или еякулират повече от веднъж седмично. Добавянето на цинк трябва да се определя въз основа на съотношението между натрий и калий, а не на нивото на цинк в косата. Това е вярно, особено ако миете косата си с токсични шампоани, които имат цинк като една от многото си съставки.

Тъй като симптомите и заболяванията, при които неправилното съотношение между медта и цинка, играе важна роля, се срещат изключително често, си струва да се запознаете с най-масовите от тях.

Ниското съдържание на цинк в сравнение с медта се свързва с безплодие, чернодробни заболявания (омазнен черен дроб и цироза, болест на Уилсън), косопад, симптоми на менопауза, загуба на вкуса и обонянието, акне, екзема, импотентност, псориазис, възпаление на простатата, шизофрения и лошо зарастване на рани.

Норма Цинк/Мед	**6,40 - 9,60**
Вашето съотношение	**17,72**
Съотношение	**ИЗЛИШЪК**
Ограничете приема на	**Цинк**
Увеличете приема на	**Мед**
Проверете тенденциите и предразположенията за вашето Zn/Cu съотношение	
Съотношение над 15	**Тежък недостиг на мед.**
Съотношение 8 – 15	Недостиг на мед.
Съотношение 4 – 8	Медна токсичност.
Съотношение по-малко от 4	Тежка медна токсичност.

Тъй като токсичността на медта често е скрита, при анализа на резултата от ЕНА теста е препоръчително да се обърне внимание и на други показатели (прочетете следващата глава: "Кой съм аз в метаболитно отношение?"), сред които нивото на медта (над 25 ppm), калция (над 600 ppm), съотношението между натрий и калий - Na/K (под 3) и нивото на живака (над 0,03 ppm).

ЕНА Теста и Хормоните

Защо резултатите от теста ви говорят много за хормоните? Защото хормоните са най-добрият индикатор за биохимичните промени, тенденции и предразположения. Те са пряко свързани с минералите. Нещо повече, те влияят както на нивото, така и на съотношенията на минералите. Затова е важно да обърнете внимание на минералите, които в дадения момент са от съществено значение за хормоналните жлези или в известен смисъл са пречка, която се елиминира в косата, за да може да се подобри функцията на същите жлези.

Когато хормоните са в баланс, те изпълняват поставените им задачи. Това обаче не означава, че те работят заедно безпроблемно. Инсулинът (когато е в излишък) може да наруши нивата на хормоните на щитовидната жлеза и надбъбречните жлези, да увеличи естрогена и да намали прогестерона. Същото е и с паращитовидните хормони, които в известен смисъл се противопоставят на щитовидните. Хормоналният хаос е метаболитен хаос. Това от своя страна означава тенденция или склонност към развитие на метаболитни заболявания. Така че контролирането на нивата на "запалителните свещи" трябва да се превърне в приоритет.

ПРИМЕРЕН РЕЗУЛТАТ

Концентрация на елементите във вашето тяло и как работят хормоните ви

Жлеза/ Хормон	**Интензивно елиминирани в косата ви** ("ДА" означава излишък на елемента за правилното функциониране на жлезата/ хормона)		**Задържани в тялото ви** ("ДА" означава недостиг на елемента за правилното функциониране на жлезата/ хормона)	
Щитовидна жлеза	Мед (Cu) Калций (Ca) Магнезий (Mg)	- ДА ДА	Калий (K) Натрий (Na) Манган (Mn) Фосфор (P) Желязо (Fe)	- - ДА - ДА
Панкреас	Желязо (Fe) Манган (Mn) Цинк (Zn) Фосфор (P) Хром (Cr) Калий (K)	- - - - - -	Мед (Cu) Калций (Ca)	- -
Надбъбречни жлези	Магнезий (Mg) Мед (Cu) Калций (Ca) Хром (Cr)	ДА - ДА -	Фосфор (P) Манган (Mn) Желязо (Fe) Натрий (Na) Калий (K)	- ДА ДА - -
Паращитовидна жлеза	Магнезий (Mg) Натрий (Na) Калий (K) Фосфор (P) Желязо (Fe) Хром (Cr)	ДА - - - - -	Мед (Cu) Калций (Ca)	- -
Прогестерон	Калций (Ca) Мед (Cu)	ДА -	Цинк (Zn) Желязо (Fe) Натрий (Na) Магнезий (Mg) Фосфор (P) Калий (K)	- ДА - - - -
Естроген	Цинк (Zn) Магнезий (Mg) Натрий (Na) Желязо (Fe) Калий (K) Фосфор (P) Манган (Mn)	- ДА - - - - -	Калций (Ca) Мед (Cu)	- -

ПРИМЕРЕН РЕЗУЛТАТ

Съотношения на елементите във вашето тяло и как работят хормоните ви

Това е видно от съотношенията на минералите, съдържащи се в следващия списък. И двете колони имат за цел да ви помогнат да изберете правилните хранителни вещества и добавки, така че да не нарушите нивата и съотношенията на минералите. Разбира се, вземат се предвид вашите метаболитни предразположения (прочетете следващата глава: "Кой съм аз в метаболитно отношение?").

Жлеза/ Хормон	**Намалено съотношение** ("ДА" означава нарушено съотношение на елементите за правилното функциониране на жлезата/хормона)		**Повишено съотношение** ("ДА" означава нарушено съотношение на елементите за правилното функциониране на жлезата/хормона)	
Щитовидна жлеза	Калций (Ca) / Фосфор (P) Калций (Ca) / Калий (K)	- -	Желязо (Fe) / Мед (Cu) Натрий (Na) / Магнезий (Mg)	- -
Панкреас	Желязо (Fe) / Мед (Cu) Цинк (Zn) / Мед (Cu)	- -	Калций (Ca) / Натрий (Na) Калций (Ca) / Магнезий (Mg) Калций (Ca) / Калий (K) Калций (Ca) / Желязо (Fe) Калций (Ca) / Фосфор (P)	ДА ДА ДА ДА ДА
Надбъбречни жлези	Калций (Ca) / Натрий (Na) Калций (Ca) / Фосфор (P) Калций (Ca) / Калий (K)	- - -	Натрий (Na) / Калий (K) Желязо (Fe) / Мед (Cu) Калций (Ca) / Магнезий (Mg) Натрий (Na) / Магнезий (Mg)	- - ДА -
Паращитовидна жлеза	Желязо (Fe) / Мед (Cu)	-	Калций (Ca) / Магнезий (Mg) Калций (Ca) / Натрий (Na) Калций (Ca) / Желязо (Fe) Калций (Ca) / Калий (K)	ДА ДА ДА ДА
Прогестерон	Натрий (Na) / Калий (K) Калций (Ca) / Калий (K)	ДА -	Желязо (Fe) / Мед (Cu) Цинк (Zn) / Мед (Cu)	- ДА
Естроген	Желязо (Fe) / Мед (Cu) Цинк (Zn) / Мед (Cu)	- -	Натрий (Na) / Калий (K) Калций (Ca) / Магнезий (Mg) Калций (Ca) / Калий (K) Калций (Ca) / Желязо (Fe)	- ДА ДА ДА

Кой съм аз в метаболитно отношение? Разберете!

Още по времето на Хипократ лекари и учени се опитват да намерят отговор на въпроса "каква е причината за нашите различия? Имало е много предложени отговори - някои от тях са били по-полезни, а други по-малко, някои са били по-спорни, а други по-малко. След като бяха въведени медицински термини като анаболизъм и катаболизъм (фази на обмяната на веществата), индивидуалните метаболитни предразположения бяха определени въз основа на състоянието на щитовидната жлеза, кръвната група, анатомията на тялото, гените, поведението и т.н. Въпреки че този тип мерки вървяха в правилната посока, все още нямаше универсална формула, която да може точно да определи връзката между метаболизма и болестите, поведението, емоциите и дори начина на мислене. Накрая трима медицински гении - д-р Уотсън, д-р Ек и д-р Прайс, откриват, че метаболизмът може да бъде бърз, бавен или смесен (по-близо до бързия или бавния).

Това разделение обяснява защо имаме:

- различни реакции към една и съща храна,
- различни нужди и усвояване на определени хранителни вещества,
- различна толерантност към факторите на околната среда,
- различна податливост към патогени,
- различни реакции на стресови ситуации.

Същите лекари отбелязват, че минералите са чудесен показател за метаболитните процеси, като оказват пряко влияние на тяхното качество.

ЕНА Теста показа, че метаболизмът ви е смесен с тенденция към забавяне.

ПРИМЕРЕН РЕЗУЛТАТ

Метаболитен тип 2 - бавен метаболизъм

Бавният метаболизъм (бавното изгаряне) не е естествен процес и показва забавяне на функцията на щитовидната и надбъбречната жлеза. Въз основа на клинични наблюдения се смята, че бавният метаболизъм засяга над 80 % от хората и по-голямата част от тях нямат представа за това! Обикновено те откриват това след дълго време, когато клиничните им симптоми са толкова очевидни, че не могат да останат незабелязани. Те са тези, които често се намират във физическа и психическа криза, до такава степен, че реакцията "борба или бягство" (симпатикова нервна система) вече не е нормална за тях. Енергийните потоци са спорадични и краткотрайни. С други думи, те биха искали да продължат да използват симпатиковата нервна система; дефицитът на много хранителни вещества (особено на "добрите" минерали) в митохондриите, имунното отслабване на органите и физиологичните системи обаче означават, че те живеят под контрола на парасимпатиковата нервна система. Това е система, която отговаря за храносмилането и релаксацията, а не за реакцията "борба или бягство". Преминаването от едната система към другата е замяна, която може да означава проблеми. Нужно е тялото да може да функционира и в двете състояния според конкретните нужди. Лошото е, че в наши дни този проблем не подминава дори децата.

Резултатите от елементния анализ на косата ви показват, че съотношението между калций и калий Ca/K в организма ви е по-високо от 4, а съотношението между натрий и магнезий е по-ниско от 4,1, което означава, че метаболизмът ви може да бъде класифициран като бавен. Колкото по-голям е диапазонът на съотношенията между тези минерали, толкова по-голямо е забавянето на метаболизма. И така, колкото по-високо е съотношението на калций към калий и по-ниско съотношението на натрий към магнезий, толкова по-бавен е метаболизмът ви, толкова по-малки са енергийните ви резерви и толкова по-голям е недостигът на хранителни вещества.

Съотношение на елементите	Бавен метаболизъм	Вашият метаболизмът
Калций/Калий Ca/K	повече от 4	**6.27**
Натрий/Магнезий Na/Mg	по-ниска от 4,1	**1.61**

По-долу са описани симптомите, характерни за бавния метаболизъм. Разбира се, може да нямате всички тези симптоми. Понякога дисбаланса само на един елемент може да причини бърз метаболизъм и това да не доведе до изява на всички симптоми.

ПРИМЕРЕН РЕЗУЛТАТ

Симптомите, които може да имате в по-голяма или по-малка степен.
Депресия, песимизъм.
Апатия, затвореност, чувство за изгубеност.
Непрекъсната умора.
Недоволство, мисли за самоубийство.
Нежелание за поставяне и преследване на амбициозни цели.
Изхождане веднъж дневно или по-рядко.
Суха коса и кожа.
Лошо кръвообращение със склонност към студени ръце и крака.
Склонност към понижаване на кръвната захар и оттам често желание за сладки и понякога солени вкусове (уморените надбъбречни жлези и ниските нива на алдостерон причиняват прекомерно изхвърляне на натрий и калий).
Кръвно налягане 120/80 или по-ниско (напр. поради ниски нива на натрий и калий).
Склонност към развитие на атеросклероза (артериално калциране) с възрастта и високо кръвно налягане.
Потите се рядко или изобщо не се потите (намаленият метаболизъм генерира по-малко енергия).
Желание за бяло месо - пилешко, риба, заешко или пуешко, както и за растителни протеини поради по-ниското съдържание на мазнини (червеното месо и мазнините забавят метаболизма повече).
Крушовидна форма на тялото, с тенденция за натрупване на мазнини по бедрата, задните части и корема (преобладаване на естрогена над прогестерона). Излишните мазнини по бедрата, корема и задните части, са само визуален симптом. Друг симптом е неспособността за възстановяване на енергията на организма. Това състояние обикновено води до емоционални и психически разстройства, както и до много свързани със здравето физически проблеми.
Склонност към бактериални, вирусни и гъбични инфекции, при които един от страничните ефекти е киселинен организъм.

Контролирайте метаболизма си - как да го ускорите?

Въз основа на резултатите от ЕНА теста, подходящата диета и добавки ще ви позволят да контролирате собствения си метаболизъм. Бавното темпо на метаболитните процеси ще бъде ускорено чрез контролиране или елиминиране на следните фактори.

ПРИМЕРЕН РЕЗУЛТАТ

Фактор	Как да контролирате или елиминирате фактора
Излишни токсични метали, химикали	Проверете нивата на токсични минерали в резултатите от ЕНА теста и след това елиминирайте потенциалните им източници, изброени в главата "Основни източници на токсични метали".
Излишни метални оксиди	Ограничете (намалете дозата, но не изключвайте напълно) източниците на мед, желязо, селен, хром, магнезий и калций и напълно избягвайте източниците на алуминий. (Внимавайте с нискокачествените хранителни добавки, козметиката и индустриално преработените храни. Натрупването на оксид е токсично за щитовидната жлеза, надбъбречните жлези, мозъка и бъбреците).
Стресови ситуации	Научете се да се справяте със стреса. Повтарящите се реакции на симпатиковата нервна система към стресови ситуации от типа "борба или бягство" водят до загуба на много хранителни вещества, а това означава много неразположения и болести.
Умора и тежка физическа работа	Погрижете се за себе си и мислете позитивно. Претоварването с работа, безсънието, тревожността, гневните изблици, финансовият натиск, неуспехите, липсата на визия за бъдещето и т.н. са вредни.
Стимуланти	Премахнете кафето, захарта, лютите подправки, алкохола, психотропните лекарства, цигарите и др.
Инфекции	Уверете се, че тялото ви не развива бактериални, вирусни или гъбични инфекции и съпътстващите ги повишена телесна температура (изпотяване). За тази цел, на първо място, избягвайте всички форми на захар.
Заболявания	Направете си изследвания и предотвратете рак, както и сърдечносъдови, неврологични, стомашно-чревни и други заболявания.
Лекарства	Обърнете специално внимание на приема на хормони на щитовидната и надбъбречната жлеза. Не трябва да приемате повишени дози хормони на щитовидната жлеза, за да контролирате теглото!

Спазвайте диета, която е съвместима с вашия метаболитен тип

Може би сте изненадани, че лекарите, диетолозите и внимателно подбраните пропорции на белтъчини, мазнини и въглехидрати не решават, какво да попадне от чинията ви в клетките ви. Ключовите фактори са вашите метаболитни предразположения и минерален статус. Няма друга възможност!

Въпреки че ЕНА теста ще ви покаже, кой сте в метаболитно отношение и какъв е вашият минерален статус, той няма да обърне кухнята ви с главата надолу. Разбира се, той ще може да промени много от най-важните ви хранителни навици, които всъщност решават, кой сте и как изглеждат настоящите ви здравословни тенденции и предразположения.

В замяна на това очакваме да намалите драстично или дори да премахнете нездравословните продукти, наречени "храна". Това са промишлени продукти, които са рафинирани чрез пастьоризация, синтетичните торове, пестициди, хормони и антибиотици, замразяване, пържене, печене на скара и др. Може би се питате "защо"? Първо, защото в тези рафинирани храни липсват около 80 % от оригиналните съставки, които допринасят за здравето. Дори няма да споменаваме нивата им на токсичност. Наясно сте, че всички символи "Е" не са витамини, а консерванти, разрушаващи здравето ни.

Когато съставяте дневното си меню, не бройте калориите. Вместо това трябва да се съсредоточите върху това откъде идват те, кое е по-добро или по-лошо, кое насърчава здравето и кое - болестите.

ПРИМЕРЕН РЕЗУЛТАТ

Диета за бавен метаболизъм

Дневното ви меню и всяко ястие трябва да отговарят на пропорциите, показани на графиката. Ако не е така, това се дължи или на традиции и навици, или на противоречива хранителна пирамида, създадена през миналия век от хранителни корпорации, които не ценят здравето ви.

Висококачествени протеини, мазнини и масла 20%

Оптималният източник на протеини е животинският. Разбира се, при условие че прасето, кравата, пилето или пуйката не са хранени по съвременен, а както техните предци - по биологичен начин. Други варианти са агнешкото, овнешкото, еленското и заешкото месо. Не се страхувайте от мазнините по месото. Това са наситените мазнини, демонизирани от хранителната пирамида. Тази мазнина съществува в големи количества в майчиното мляко (тя е от съществено значение за развитието на мозъка на децата), освен ако природата не е направила друга грешка. Можете да я откриете и в маслото, пълномасленото мляко (най-добре подсирено и непастьоризирано!) и яйцата (жълтъкът винаги трябва да се консумира суров или в течна форма. Можете да консумирате десет или повече от тях седмично). Страхувате ли се от висок холестерол? Вместо това трябва да се страхувате от нисък холестерол, защото тези, които страдат от сериозни заболявания, имат ниски нива на холестерол. Друг е въпросът, когато имаме работа с рак или хронична гъбична или бактериална инфекция. Тогава месото и яйцата трябва да се ограничат поради високото съдържание на желязо - стимулатор на тези заболявания. Яжте бадеми, ядки и семена. Не препоръчваме фъстъци, които често съдържат канцерогенни афлатоксини.

Също така не препоръчваме риба, освен ако не е веднъж или два пъти седмично, и то само най-дребната (сардини, шпроти, херинги). Този размер риби имат сравнително ниска степен на токсичност. Определено не препоръчваме риба тон, акула, палтус, треска, сьомга (особено от Норвегия) или баса от Виетнам. Те са отровени с неорганични химикали (особено живак) и токсичността им е твърде висока, откъдето идва и препоръката да се избягват.

Що се отнася до маслата, определено не става дума за маргарин или растителни масла. Изключение правят зехтинът и кокосовото масло. И те не бива да се слагат в тигана (топлината разрушава мастните им киселини и ги превръща в силно вредни трансмазнини), а в салатите, за да можете да усвоите мастноразтворимите витамини (A, D, K и E), съдържащи се в зеленчуците. Ако настоявате и искате да използвате тиган, можете да използвате пречистено масло или свинска мас. Не използвайте алуминиево фолио или торбички за готвене. Защото всички знаем какви са последиците от пластмасата (хормонални нарушения), както и от алуминия.

Зеленчуци и зеленчукови сокове 70%

Зеленчуците трябва да съставляват почти три четвърти от храната ви. Не се страхувайте да разнообразявате асортимента от зеленчуци, които консумирате. Но не забравяйте да не ядете карфиол, броколи, зеле, репички, брюкселско зеле или ряпа сурови. Те са подходящи, когато са ферментирали или сготвени. Ядени сурови, те ще потиснат и забавят още повече функцията на щитовидната ви жлеза. Същото ще направи и маточината. Зеленчуците трябва да ви придружават при всяко хранене, в идеалния случай в сготвена или маринована форма. В ерата на увредените храносмилателни пътища, които трудно усвояват фибрите това е оптималното решение. Освен това минералите се освобождават най-добре в тази форма. Можете да си набавяте необходимото количество зеленчуци от непастьоризиран домашен зеленчуков сок, приготвен от био зеленчуци. Не се страхувайте от кълновете, особено през зимата. Те съдържат до 20 пъти повече микроелементи и макроелементи, отколкото зеленчуците.

Сложни въглехидрати 5%

Те включват всички зърнени продукти (хляб, макаронени изделия, палачинки, торти, кнедли), които трябва да избягвате на всяка цена. Особено генетично модифициран лимец. Тук изобщо не става въпрос за вашата потенциална алергия към глутена, а за инсулина и захарта. В случай, че не знаете, зърнените продукти в крайна сметка се превръщат в глюкоза в организма. Точно както трапезната захар и алкохола. В посоченото по-горе количество може да се включат зърнени култури (елда, просо), кафяв ориз, амарант, киноа и др. Не ги яжте обаче с мазни протеини. Протеините вървят ръка за ръка само със зеленчуци, и то със зеленчуци с фибри, както е описано по-горе. Освен това не яжте протеини и зеленчуци с всяко хранене. Позволете на храносмилателната си система да си почива от време на време. В крайна сметка около 60% от енергийната стойност на храната се използва за храносмилане (включително производството на стомашна киселина и храносмилателни ензими). Вместо това направете хранене, приготвено само от сготвени био зеленчуци по ваш вкус.

ПРИМЕРЕН ПРЕВОД

Плодове, плодови сокове и прости захари 5%

Още веднъж искаме да ви уверим, че не сме допуснали грешка. Противно на стандартните диетични съвети на "експертите" (т.е. против биологичната ви индивидуалност), вашата диета не включва много плодове (особено избягвайте екзотични плодове, съдържащи забранени в Европа и Америка пестициди), плодови сокове, мед, сиропи (не използвайте глюкозо-фруктозен сироп). Не употребявайте захар и подсладители (аспартам), десертни барчета, торти и бисквити, шоколад, сладкиши или алкохол под каквато и да е форма. Стевия или ксилитол могат да се използват в малки количества. Не добавяйте плодове към зеленчукови салати. Както знаете, захарта (в този случай фруктозата) означава ферментация. Вашата храносмилателна система не се нуждае от ферментация - тя се нуждае от правилно храносмилане.

Казвате, че когато ядете само плодове и зеленчуци, се чувствате добре. Имате право на това мнение, защото някога сте си позволявали да похапвате наденички, свински бут на скара, пастьоризирано мляко и сирене или след като сте яли протеини, сте хапвали ябълков сладкиш или сладолед. Това обаче не означава, че плодовете подхождат на метаболизма ви толкова, колкото сте си мислили.

Не забравяйте, че не трябва да ядете вредни храни. Вкусни са? На кого му пука, след като техните създатели - американците - в момента са сред най-затлъстелите и болни нации в света заради тях.

ПРИМЕРЕН РЕЗУЛТАТ

Диета за бавен метаболизъм		
Вид храна	**Препоръчани продукти**	**Продукти, които да избягвате**
Висококачествени протеини, мазнини и масла: 20%	• протеини от биологично хранени животни • агнешко • овнешко • дивеч • заек • масло • пълномаслено мляко (за предпочитане подсирено и непастьоризирано) • яйца (жълтъкът винаги суров или в течна форма) • бадеми • ядки • зехтин (за салати) • кокосово масло (за салати) • пречистено масло (за пържене) • свинска мас (за пържене)	• ограничаване на месото и яйцата (в случай на ракови заболявания или хронични гъбични и бактериални инфекции) • фъстъци • риба тон, акула, палтус, треска, сьомга, баса (яжте риба до 1-2 пъти седмично, и то само най-малката - сардини, шпроти, херинги) • маргарин • растителни масла
Зеленчуци и зеленчукови сокове: 70%	• варени зеленчуци • ферментирали зеленчуци • непастьоризирани домашно приготвени зеленчукови сокове • кълнове	• суров карфиол • сурови броколи • сурово зеле • сурови репички • сурово брюкселско зеле • сурова ряпа
Сложни въглехидрати: 5%	• елда • просо • кафяв ориз • амарант • киноа	• генетично модифициран лимец • хляб • макаронени изделия • палачинки • торти • кнедли
Плодове, плодови сокове и прости захари: 5%	• ябълки • круши • сливи • плодови сокове • сиропи • мед • стевия • ксилитол	• захар • подсладители (аспартам) • плодове (ако се борите с рак, диабет или бактериална, вирусна или гъбична инфекция) • плодов сок (ако се борите с рак, диабет или бактериална, вирусна или гъбична инфекция) • мед (ако се борите с рак, диабет или бактериална, вирусна или гъбична инфекция) • сиропи (ако се борите с рак, диабет или бактериална, вирусна или гъбична инфекция) • десертни барчета • торти и бисквити • шоколад • сладкиши • алкохол • стевия (ако се борите с рак, диабет или бактериална, вирусна или гъбична инфекция) • ксилитол (ако се борите с рак, диабет или бактериална, вирусна или гъбична инфекция) • бързи храни

ПРИМЕРЕН ПРЕВОД

Допълнителни бележки

Сол

Никога не използвайте изпарена сол в кухнята. От друга страна, не се страхувайте от каменната или морската сол, които съдържат около 80 микроелемента и макроелемента. Тази неизпарена сол е създадена от майката природа (можете да я консумирате в количества до 2000 мг/ден). Неизпарената сол не повишава кръвното налягане. Кръвното налягане се повишава от излишъка на натрий в сравнение с другите минерали, свързани с него - калций, магнезий, фосфор и калий.

Вода

Пийте чиста вода. Никога не пийте минерална или трапезна вода от пластмасови бутилки. Добри решения са водата, филтрирана чрез обратна осмоза (с щипка каменна или морска сол) или въглероден филтър. Ако сте обременени с тежки метали, също е добре да пиете дестилирана вода в продължение на до четири седмици. Не и по-дълго, защото тя свързва и отстранява не само "лошите" минерали, но и "добрите".

Не пийте вода половин час преди хранене с животински протеини. Също така не пийте вода по време на хранене и два часа след това. В противен случай ще разредите солната киселина, което ще попречи на храносмилането. Това води до ниско или никакво усвояване на хранителните вещества, особено на минералите.

Проверете съдовете си

Не използвайте микровълнова печка или алуминиеви съдове, тенджери с покритие от неръждаема стомана (те съдържат кадмий и никел) или силно токсичния тефлон. Вместо това използвайте керамични или стъклени съдове.

Каквото и да ядете, яжте го бавно

Храносмилателните ензими започват да действат още в устата (слюнката). Дайте си време и превърнете храненето в удоволствие - използвайте го като възможност да поговорите с хората на масата. Освен за поемане на хранителни вещества, храненето може да има и социален аспект. Хранете се по-често, дори по няколко пъти на ден.

Хранете се така, че да не се чувствате напълно сити

Усещането за ситост обикновено идва след половин час, когато хормонът, който ви казва да ядете (лептин), се изключва, а този, който ви казва да спрете (грелин), се включва.

Не избягвайте билките и подправките

Изберете куркума, копър, магданоз, джинджифил, майорана, чесън, риган, градински чай и др. Те не само придават вкус, но и са пълни с микро и макроелементи. Никога не използвайте изкуствени зеленчукови бульони, защото те обикновено са пълни с вредния мононатриев глутамат.

Не забравяйте редовно да детоксикирате тялото си

Детоксикирайте черния дроб, червата, кожата и особено лимфната система, която е отговорна за премахването на всичко, което не трябва да бъде в тялото. Клизмите с кафе веднъж месечно са добро решение, сауната три пъти седмично е чудесна, както е чудесно, ако поддържате глутатиона (посочен по-горе) на високо ниво. Ролята на лимфната система е да прехвърли всички замърсявания и метаболити към бъбреците и урината. Затова се уверете, че лимфната ви система е напълно функционална. В крайна сметка именно в нея се появяват метастази на тумори, ако някой от 600-те лимфни възела е замърсен.

За да дооформите хранителния режим използвайте добавки

Ако доскоро източникът на минерали е била храната, посочена в таблиците по-горе, сега трябва да започнете да ги набавяте чрез добавки. За съжаление това е времето, в което живеем. Съществуват повече от 95 минерала, включително електролитите, които се считат за най-важни. Те включват магнезий, калий, калций, фосфор, натрий и сяра. Ако вашият EHA тест показва неправилно съотношение между тях, това означава, че имате повишена склонност и предразположение към здравословен проблем. Често това е сериозно.

Използваните добавки зависят от вида на храната, която консумирате. Обърнете специално внимание на качеството на добавките, които приемате, защото те са съществено допълнение към храната. Какви добавки трябва да си набавяте? Те трябва да са в изотонична (течна) форма, защото се усвояват по-добре от твърдите форми. Течните добавки се усвояват приблизително 95% (започвайки в устата), докато твърдите форми се усвояват от 5 до 18%, в най-добрия случай. Това твърдят учени, чиито резултати от изследвания са публикувани за лекарите в American Physician's Desk Reference - 1996 г.

ПРИМЕРЕН РЕЗУЛТАТ

ПРИМЕРЕН РЕЗУЛТАТ

Какво можете да очаквате след като направите промените, препоръчани в ЕНА теста?

1. Приток на енергия.
2. Ефективен контрол на нарастването на мастната тъкан.
3. Подобрено психическо и физическо състояние.
4. Премахване на желанието за вредна храна.
5. Забавяне на процеса на стареене.
6. Повишена имунна устойчивост.
7. Елиминиране на храносмилателните проблеми.

Заключение

Минават десетилетия, а така наречените "експерти" по диетите продължават да настояват за нископротеинова, нискомаслена и въглехидратна диета. И това е въпреки факта, че тези, които я следват, са по-склонни да се разболяват и да имат проблеми с теглото. Това са хората, които се страхуват от холестерола и слънцето. Обикновено те са диабетици, за които метаболитната индивидуалност е научен термин. Те нямат представа, че именно тя прави всеки човек различен, а също така обяснява индивидуалните хранителни нужди на всеки. Те също така не са наясно, че едно и също заболяване често има различни биохимични основи. Така че, ако искате да получите отговор на въпроса "Кой съм аз в метаболитно отношение?", ЕНА теста е това, от което се нуждаете. Не мазнините, белтъчините или въглехидратите са тези, които създават проблеми при храненето. Те никога не са създавали такива. Проблемът може да е вашият метаболизъм, което означава способността за превръщане на отделните съставки в енергия. Спомнете си това, когато някой за пореден път препоръча "чудодейна" диета в някое списание.

Поздрави за здраве
Йежи Масланки