



TRACE ELEMENTS, INC.

4501 Sunbelt Drive • Addison, TX 75001 • USA

LABORATORY NO:

829274

PROFILE NO:

2

SAMPLE TYPE:

SCALP

PATIENT:

AGE: 29

SEX: F

METABOLIC TYPE:

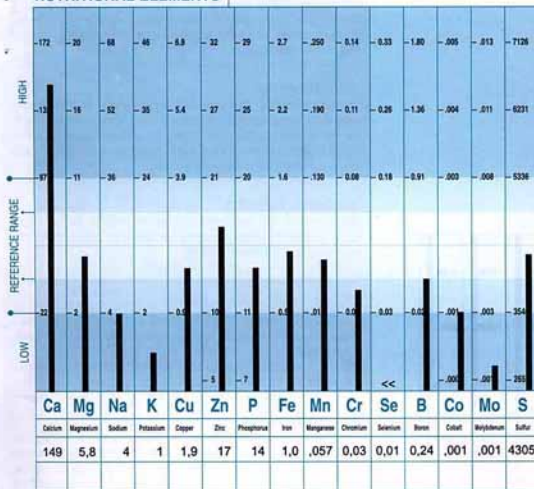
SLOW 1

REQUESTED BY: G. WAUER ERIKSEN

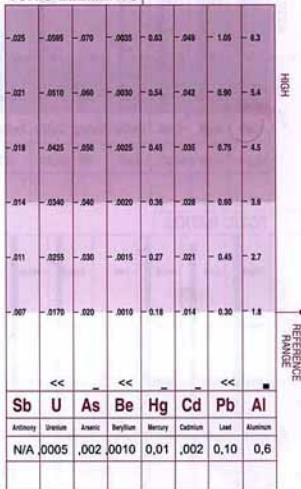
ACCOUNT NO: 864

DATE: 2007-04-03

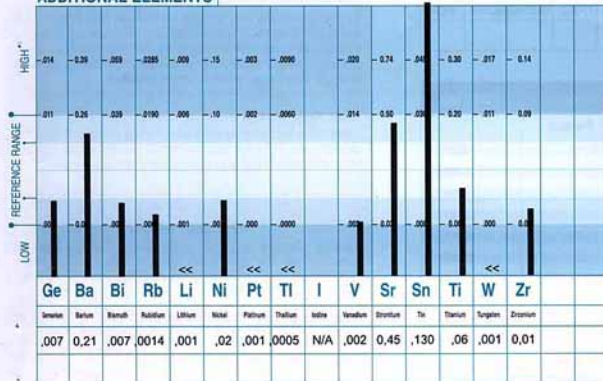
NUTRITIONAL ELEMENTS



TOXIC ELEMENTS



ADDITIONAL ELEMENTS

*": Below Calibration Limit,
Value Given Is Calibration Limit.

*NS": Sample Size Was Inadequate For Analysis.

*NA": Currently Not Available.

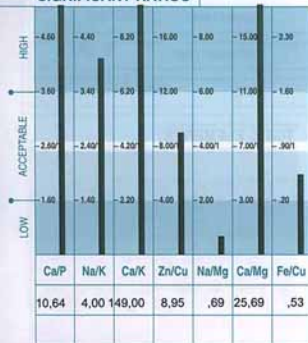
Ideal Levels And Interpretation Have Been Based On Hair
Samples Obtained From The Mid-Parietal To The Occipital
Region Of The Scalp.Laboratory Analysis Provided by
Trace Elements, Inc. an H.H.S. Licensed Clinical
Laboratory. No. 45 D0481787

2007-04-03

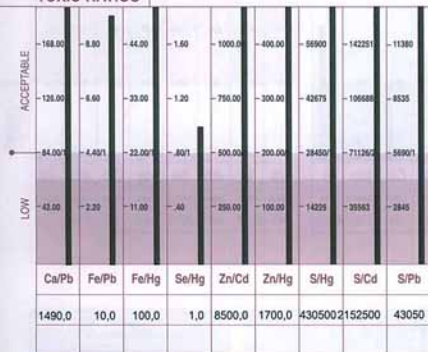
CURRENT TEST RESULTS

PREVIOUS TEST RESULTS

SIGNIFICANT RATIOS



TOXIC RATIOS



ADDITIONAL RATIOS

RATIO	CALCULATED VALUE		EXPECTED
	Current	Previous	
Ca/Sr	331.11		222/1
Cr/V	15.00		6.25/1
Cu/Mo	1900.00		400/1
Fe/Co	1000.00		550/1
K/Co	1000.00		6500/1
K/Li	1000.00		3250/1
Mg/B	24.17		14.8/1
S/Cu	2265.79		1850/1
Se/Fl	20.00		36.6/1
Se/Sn	.08		7.3/1
Zn/Sn	130.77		1066/1

LEVELS

All mineral levels are reported in milligrams percent (milligrams per one-hundred grams of hair). One milligram percent (mg%) is equal to ten parts per million (ppm).

NUTRITIONAL ELEMENTS

Extensively studied, the nutrient minerals have been well defined and are considered essential for many biological functions in the human body. They play key roles in such metabolic processes as muscular activity, endocrine function, reproduction, skeletal integrity and overall development.

TOXIC ELEMENTS

The toxic minerals or "heavy metals" are well-known for their interference upon normal biochemical function. They are commonly found in the environment and therefore are present to some degree, in all biological systems. However, these metals clearly pose a concern for toxicity when accumulation occurs to excess.

ADDITIONAL ELEMENTS

These minerals are considered as possibly essential by the human body. Additional studies are being conducted to better define their requirements and amounts needed.

RATIOS

A calculated comparison of two minerals to each other is called a ratio. To calculate a ratio value, the first mineral level is divided by the second mineral level.

EXAMPLE: A sodium (Na) test level of 24 mg% divided by a potassium (K) level of 10 mg% equals a Na/K ratio of 2.4 to 1.

SIGNIFICANT RATIOS

If the synergistic relationship (or ratio) between certain minerals in the body is disturbed, studies show that normal biological functions and metabolic activity can be adversely affected. Even at extremely low concentrations, the synergistic and/or antagonistic relationships between minerals still exist, which can indirectly affect metabolism.

TOXIC RATIOS

It is important to note that individuals with elevated toxic levels may not always exhibit clinical symptoms associated with those particular toxic minerals. However, research has shown that toxic minerals can also produce an antagonistic effect on various essential minerals eventually leading to disturbances in their metabolic utilization.

ADDITIONAL RATIOS

These ratios are being reported solely for the purpose of gathering research data. This information will then be used to help the attending health-care professional in evaluating their impact upon health.

REFERENCE RANGES

Generally, reference ranges should be considered as guidelines for comparison with the reported test values. These reference ranges have been statistically established from studying an international population of "healthy" individuals.

Important Note: The reference ranges should not be considered as absolute limits for determining deficiency, toxicity or acceptance.

INTRODUKSJON TIL VEVSMINERALANALYSEN

Hår dannes gjennom at en samling av matriksceller danner hårfolliklene. Under vekstfasen er håret utsatt for det interne metabolske miljø, gjennom det sirkulerende blodet, lymfe og ekstracellulære væsker. Når så håret vokser ut og når den ytre delen av huden, hardner det ytre laget og låser da inn de indre metabolske produktene som har akkumulert i løpet av vekstperioden. Denne biologiske prosess gir oss derved et bilde av den næringsmetabolske aktivitet som har pågått under denne tidsperioden.

Det å faststille nivåene av næringsstoffene i håret krever en meget avansert teknisk analysemetode, og når denne utføres på en korrekt måte kan den brukes som et hjelpemiddel for å oppdage mineralmangler, mineraloverskudd og/eller biokjemiske ubalanser. Vevsanalysen gir legen/terapeuten en indikasjon på hva den langvarige effekten av kost, stress, og påvirkningen av giftige metaller kan forårsake.

LABORATORIETS TESTRESULTAT OG DEN OMFATTENDE GJENNOMGANGEN AV RESULTATET BØR IKKE BETRAKTES SOM DIAGNOSTISKE, MEN BARE SOM EN EKSTRA INFORMASJONSKILDE FOR DEN BEHANDLENDE LEGE/TERAPEUT.

TESTRESULTATER ER UTARBEIDET AV ET AUTORISERT LABORATORIUM. LABORATORIET UTFØRER ANALYSEN IFØLGE ETABLERT STATLIGE RETNINGSLINJER OG PROTOKOLL SAMT NORMER SOM FASTSTILLES AV TRACE ELEMENTS, INC., USA. DISSE RUTINER KONTROLLERES REGELMESSIG. TOLKNINGEN ER BASERT PÅ ANALYSERESULTATET OG FORSKNING SOM HAR VÆRT GJENNOMFØRT AV DR. DAVID L. WATTS PH.D., TRACE ELEMENTS, INC., USA.

FORKLARING AV DIAGRAMMET

NÆRINGSMINERALVERDIER

Denne delen av framsidens diagram viser det grafiske testresultatet for hvert enkelt næringsemne sammenlignet med de statlige fastsatte referansenivåene blant den internasjonale befolkningen. Verdiene som er for lave respektive for høye i forhold til det fastsatte referansenivået, indikerer et avvik fra det "normale". Jo større avvikelsen er, jo større er muligheten for en nåværende mangel- eller overskuddssituasjon.

GIFTIGE METALLER

Denne delen viser målingsresultatet av visse giftige metaller. Det er anbefalt at disse metallene ligger så lavt som mulig innenfor den hvite delen. Verdiene som faller innenfor den øverste mørkerød delen bør betraktes som statistisk signifikant, men har ikke nødvendigvis klinisk betydning. Ytterligere tester anbefales derfor for å undersøke muligheten av den kliniske betydningen.

TILLEGGSMINERALVERDIER

Denne delen viser målingsresultatet av visse tilleggsstoffer der dokumentasjonen er begrenset, men bør likevel tas med som eventuelle viktige respektive uheldige for den biokjemiske funksjonen. Fortsatte studier kan hjelpe til å avsløre disse stoffenes funksjon og innbyrdes forhold samt deres eventuelle terapeutiske betydning.

BETYDNINGSFULLE PROPORSJONER (RATIOS)

Denne delen viser betydningsfulle innbyrdes forhold mellom visse næringsmineraler. Avsnittet består av kalkulerede verdier mellom respektive stoffer. Balansen mellom mineralene er minst like viktig som de enkelte mineralverdiene. Forholdet mellom mineralene gjenspeiler den hårfine balansen mellom disse, og bør konstant opprettholdes.

PROPORSJONER (RATIOS) NÆRINGSMINERALER/GIFTIGE METALLER

Denne delen viser forholdet mellom visse livsviktige næringsstoffer og giftige metaller, jo høyere jo bedre. Målingsresultatet bør ligge innenfor det hvite feltet. Verdiene som er innenfor det mørkerøde feltet, kan indikere at det giftige metallet ødelegger for nærings-mineralene som er antagonister.

PROPORSJONER (RATIOS) TILLEGGSMINERALER

Denne delen viser kalkulerede verdier av forholdet mellom noen av tilleggsminalene. Pr. idag er dokumentasjonen begrenset for disse forholdene. Disse verdiene er bare tatt med som ekstra forskningsinformasjon for den medisinske sakkyndige.

METABOLSK TYPE

Denne delen av rapporten behandler den metabolske profilen, som bygger på forskning gjort under ledelse av Dr. D.L. Watts. Hver klassifisering stadfestes ut fra mengden vevsmineraler samt den stimulatoriske respektive hemmende effekt mineralet har på de viktigste energiproduserende endokrine kjertlene. Disse kjertler regulerer absorbering, avsondring, metabolsk anvendelse og lagringen av næringsstoffene i kroppens vev som huden, organer, skjelettet, håret og neglene. Hvor effektivt næringsstoffene nyttiggjøres, avhenger i stor grad på funksjonen på de endokrine kjertlene.

LANGSOM METABOLISME (TYPE #1)

- ** Parasymptatisk dominans
- ** Tendens til redusert skjoldbruskjertelfunksjon (reduert hormonavsondring)
- ** Tendens til redusert binyrefunksjon (reduert hormonavsondring)

Mineralmønsteret som kommer fram gjennom testresultatet viser til et langsomt metabolsk mønster (type #1). Denne profilen kan vise til flere faktorer, f.eks:

Kost - Dietiske faktorer slik som lavt proteininntak, høyt karbohydratinntak og inntak av raffinerte karbohydrater. Spesielt matsorter som inneholder forholdsvis store mengder sukker, har en indirekte, men likevel betydningsfull medvirkning i å bremse ned den metabolske hastigheten.

Endokrin funksjon - Lav skjoldbruskjertelaktivitet kombinert med lav binyrefunksjon fører til en lavere metabolsk hastighet.

Forøyelsen - Dårlig opptak og anvendelse av næringsstoffer som den maten man spiser inneholder, resulterer i lavere cellulær energiproduksjon, og dermed vil stoffskiftet påvirkes. En lavere metabolsk hastighet vil så få en uheldig effekt på stoffskiftet. Dette skaper en ond sirkel.

Virusinfeksjoner - En tidligere allvorlig eller kronisk virusinfeksjon kan føre til en lavere metabolsk hastighet, avhengig av kroppens nevro-immunologiske respons til infeksjonen.

En redusert metabolsk hastighet over lengre tid, som disse resultatene viser, er forbundet med tretthet, kalde hender og føtter, tendens til vektøkning og et sug etter søtsaker.

Det bør vises til at selv om pasienten ikke er overvektig nå, så kan hun likevel ha lav metabolsk hastighet, ettersom overvektige og undervektige tendenser ikke alltid reflekterer omsetningen på et cellulært nivå.

NÆRINGSMINERALINNHOOLD

Denne del av rapporten behandler de næringsmineralinnhold som viser middels eller spesielle avvik fra idealverdiene. Det lyseblå området på diagrammet viser referanseverdien basert på statistikk fra analyser som er gjort på tilsynelatende friske individer. Følgende avsnitt bygger derimot på kliniske data. Derfor kan det hende at mineraler som viser moderate avvik fra referansenivået ikke kommenteres dersom klinisk betydning ikke kan påvises.

ANMERKNING:

Det bør påpekes at de emnene som faller innen det normale nivået også påvirkes av det følsomme og viktige forholdet til andre næringsemner. Lengre frem i rapporten under NÆRINGSMINERALENES PROPOSJONER kommer dette viktige samspillet mellom næringsmineralene til å diskuteres.

KALSIMUM (Ca)

Kalsiumnivået i vevet er høyere enn normalt. En høy kalsiumverdi trenger ikke bety et overskudd på kalsium, men kommer snarere an på at kalsiumet ikke blir utnyttet riktig. Om kalsiumet utnyttes riktig eller ikke, kommer an på forholdet til andre viktige mineraler som fosfor og magnesium. Et underskudd på det ene eller begge disse mineralene kan resultere i opphopning av kalsium i andre vev enn de primære oppsamlingslagrene for kalsium (skjelett og tenner). Depotet av kalsium i myke vev skjer ikke bare i håret, men også i huden, leddene, blodkarene, lymfekjertlene, galleblæren osv

Hvis oppsamlingen av kalsium i myke vev fortsetter over tid kan forskjellige tilstander utvikles, slik som:

Stive ledd	Tretthet
Blodmangel	Muskelkramper
For tidlig aldring av huden	Søvnløshet
Depresjon	

NOEN FAKTORER SOM KAN BIDRA TIL HØYT KALSIMUMNIVÅ:

Lav skjoldbruskkjertelaktivitet	Høy binyreaktivitet
Lavt proteininntak	Høyt karbohydratinntak
Forkalket vev	Lav retensjon av fosfor

HYPOGLYKEMI

Forskningsresultater ved dette laboratoriet har vist at personer med lav forbrenning er mer mottakelige for hypoglykemi (lavt blodsukker). Dette symptomet er blitt forholdsvis vanlig i dagens samfunn av flere grunner. En av disse er feil kost. I tillegg til at det er uheldig å spise for mye raffinerte karbohydrater og sukker, finnes det også andre mattyper som kan føre til hypoglykemi. Melkeprodukter, fruktssaft og mat som inneholder mye fett kan også skape symptomer på hypoglykemi. Derfor er det spesielt viktig at personer som har opplevd tilfeller av hypoglykemi følger matvareanbefalingene så godt som mulig.

De vanligste symptomene som forbindes med hypoglykemi er hodepine, humørsvingninger, letargi, konsentrasjonsproblemer, samt mangel på energi om ettermiddagen.

SALTSYREPRODUKSJON OG PROTEINMETABOLISME

Denne mineralprofilen kan vise mangel på saltsyreproduksjon (HCl), noe som kan resultere i utilstrekkelig proteinnedbrytning. Saltsyre er nødvendig i tilstrekkelige mengder for den totale nedbrytning og kroppens utnyttelse av dietisk protein i maten. Vanlige symptomer på for lite saltsyre er oppblåst mage, luftmerter, og forstoppelse, særlig etter proteinrike måltider.

KALIUM (K)

Lavt kaliuminnhold i vevet kan komme av dårlig retensjon av mineralet, selv om kosten inneholder tilstrekkelig med kalium. Dårlig kaliumretensjon kan komme av dårlig binyre- og skjoldbruskkjertelfunksjon, langvarig diarré, eller fra bruk av urindrivende legemidler eller lakseringsmidler. Reseptfrie, ikke-steroider antibetennelsesmidler hemmer også binyrefunksjonen.

NATRIUM, KALIUM OG PRODUKSJON AV SALTSYRE

Klorid fra natriumklorid (NaCl) utnyttes av parietalcellene i magen for å produsere saltsyre. Lav verdier av natrium i håret kan derfor indikere lav saltsyreproduksjon, noe som kan føre til dårlig forbrenning av proteiner og ubalanse i syre/basebalansen.

SELEN (Se)

Selenverdiene er lavere enn det som er ønskelig, noe som betyr redusert biotilgjengelighet av dette viktige stoffet. Selen har antioxidantegenskaper, som i likhet med vitamin- E hindrer celleforstyrrelser fra frie syreradikaler. Selen aktiverer selv visse nødvendige enzymer. Selen har vist seg å være nødvendig for å ha et friskt hjerte. I dyreforsøk har det vist seg å ha en anticarcinogen egenskap til å redusere og forhindre tilvekst av tumorer. Et lavt seleninnhold i vevet kan redusere kroppens mulighet å beskytte seg mot kvikksølv- og kadmiumforgiftning.

SELEN (Se) OG SKJOLDBRUSKKJERTELEN

Selen har vist seg å være viktig for produksjon av skjoldbruskkjertel-hormonene. Selen er innblandet i omdanning av T4 til aktivt T3, noe som gjør at en selenmangel kan forårsake hypothyroidisme.

MOLYBDEN (Mo)

Ditt molybdennivå på (Mo) mg% ligger under referansenivået for dette stoffet. Selv om dette mineralet er kjent for å aktivere en del enzymer, og er involvert i purinmetabolismen og utnyttelsen av jern gjennom enzymet xantinoxidase, vet man lite om molybdennangel hos mennesker. Imidlertid er det kjent at mangel øker risikoen for karies. Molybden finnes i all mat, mest i melk, grønnsaker og korn.

TINN (Sn)

Ditt tinn-nivå på (Sn) mg% overskrider referansenivået for dette stoffet. Det har vært rapportert at overskudd av tinn forstyrrer jernmetabolismen og forårsaker nedbrytning av blodet. Høy tinnverdi øker også avsondringen av selen og sink fra kroppen.

NÆRINGSMINERALPROPORSJONER

Denne delen av rapporten går gjennom de næringsmineralproporsjoner som viser bemerkelsesverdige eller store avvik fra den "ideelle" proporsjonen.

Pågående forskning viser at forstyrrede metabolske funksjoner ikke nødvendigvis oppstår som en følge av mangel eller overskudd av et visst mineral, men av en ubalanse i forholdet (proporsjonen) mellom mineralene. På grunn av det innviklede forholdet mellom mineralene er det svært viktig at ubalanser kan fastslås. Når de har blitt oppdaget kan man sette i gang korrigerende behandling for å få tilbake en normal biokjemisk balanse.

Anmerkning: "Næringsgrafen" som vises på omslaget til denne rapporten, og som er utviklet av forskere ved Trace Elements, Inc., viser det motvirkende forholdet mellom viktige næringsstoffer inklusive grunnstoffer (pilene viser de motvirkende effekter ved opptak og retensjon).

FOSFOR (P) OG PROTEIN-INNTAK

Fosfor inngår i alle cellulære energiproduksjonsomløp i kroppen. Tilstrekkelig proteininntak er nødvendig for å tilføre kroppen nødvendig fosfor for økt energiproduksjon, og å redusere en for stor retensjon av kalsium i vevet (se høy Ca/P proposjon). Det foreslås at proteininntaket økes. Førte prosent av det daglige kaloriinntaket bør bestå av proteiner.

HØY PROPORSJON KALSIMUM/KALIUM (Ca/K)

Høyt kalsium i forhold til kalium viser ofte en tendens til hypothyroidisme (underaktiv skjoldbruskkjertel). Kalsium motvirker kaliumretensjonen inne i cellene. Ettersom kalium er nødvendig i tilstrekkelig mengder for å sensibilisere vevet for effekten av skjoldbruskkjertel-hormonene, kan således en høy proporsjon Ca/K påvise redusert skjoldbruskkjertelfunksjon og/eller cellulær respons til thyroxin. Hvis ubalansen har vart lenge kan følgende symptomer som forbindes med lav skjoldbruskkjertelfunksjon oppstå:

Tretthet	Depresjon
Tørr hud	Tendens til overvekt
Forstoppelse	Følsomhet for kulde

LAV PROPORSJON NATRIUM/MAGNESIUM (Na/Mg)

Proporsjonen er lavere enn normalt. Binyrene spiller en viktig rolle når det gjelder regulering av retensjon og utskilling av natrium. Forskning har også vist at magnesium påvirker binyrebarkaktivitet og -respons. Videre forårsaker redusert binyreaktivitet en økt magnesium-retensjon. Natrium/magnesium-profilen tyder på en redusert binyrebarkfunksjon. Følgende symptomer kan da forekomme:

Tretthet	Forstoppelse
Tørr hud	Redusert motstandskraft
Allergier (miljø)	Lavt blodtrykk

HØY PROPORSJON KALSIMUM/MAGNESIUM (Ca/Mg)

Kalsium og magnesium bør alltid være i korrekt innbyrdes balanse. Hvis denne balansen forstyrres blir det ene mineralet dominerende i forhold til det andre. I dette tilfelle er kalsiumet høyt i forhold til magnesium (se høy Ca/Mg proporsjon), som kan tyde på en unormal kalsiumomsetning. Følgene blir for høy kalsium-avleiring i mykvevene. Dessuten kan et overskudd av kalsium i forhold til magnesium redusere kroppens magnesiumfunksjon, selv om magnesiumverdien i seg selv er høyere enn det som er ønsket.

MUSKELSPENNING

Kalsium og magnesium er viktige mineraler for en normal muskelfunksjon. Når balansen er forstyrret kan et overskudd av kalsium i vevet i forhold til magnesium ofte føre til konstant muskelspenninger og muskelsammentrekninger. Hvis musklene som slutter seg rundt urinblæren befinner seg i en spent tilstand

på grunn av denne mineral-ubalansen, kan urinblærens volumkapasitet reduseres. Denne tilstand kan føre til økt urineringsfrekvens pga urinblærens reduserte størrelse.

MINERALMETABOLISME OG VITAMIN B-6

Mangel på vitamin B-6 (pyridoxin) fører til forandringer i metabolismen, omsetningen og balansen mellom kalsium og magnesium. Kalsiumets tilbakeholdelse og magnesium- utskillingen øker når det er mangel på vitamin B-6. Derfor indikerer dette analyseresultatet økt behov for vitamin B-6.

GIFTIGE TUNGMETALLVERDIER

ALLE NÅVÆRENDE GIFTIGE TUNGMETALLVERDIER BEFINNER SEG INNENFOR AKSEPTABLE GRENSE

GIFTIGE METALLPROPORSJONER

ALLE METALLPROPORSJONER FOR GIFTIGE TUNGMETALLER ER INNENFOR DE AKSEPTABLE GRENE

KOSTFORSLAG

Følgende kostforslag utarbeides ved hjelp av et flertall faktorer: Næringsverdien av hver matvare inklusive protein, karbohydrater, fett, samt vitamin og mineralinnhold, samt individets mineralverdier, proporsjoner og metabolske (stoffske) type.

Basert på disse bestemmelser kan det foreslås at matvarer i terapitiden unngås eller økes for å bidra til en forbedret biokjemi.

LANGSOMT STOFFSKIFTE

Kostvaner kan bidra til langsomt stoffske. Lavt protein-, høyt karbohydrat- samt høyt fettinntak og inntak av raffinert sukker og melkeprodukter har en allfor nedsettende effekt på stoffske og energiproduksjonen.

GENERELLE KOSTRÅD FOR PERSONER MED LANGSOMT STOFFSKIFTE

- * SPIS EN PROTEINRIK MATVARE TIL HVERT MÅLTID. Magert protein anbefales og bør omfatte minst 40% av det totale kalori inntak ved hvert måltid. Anbefalte kilder er fisk, fugl og mager biff. Andre gode proteinkilder er bønner- og korn kombinasjoner (eksempelvis Profeten Esekiel-brød) samt egg. Økt proteininntak behøves for å øke den metabolske hastigheten og energiproduksjonen.

- * ØK MÅLTIDENES FREKVENNS og minsk det totale kaloriinntaket ved vært måltid. Dette foreslås for å bevare nivåene av de næringsementene som behøves for energiproduksjonen, og for å unngå et ubalansert blodsukker.

- * SPIS MODERAT MED URAFFINERTE KARBOHYDRATER. Karbohydrat inntaket bør ikke overstige 40%

av det totale daglige kaloriinntaket. Utmerkede uraffinerte karbohydrat-kilder er fullkornsprodukter, grønnsaker og rotgrønnsaker.

- * UNNGÅ ALT SUKKER OG RAFFINERTE KARBOHYDRATER. Dette omfatter hvitt og brunt sukker, honning, godterier, leskedrikker, kaker, bakevarer, alkohol og hvitt brød/pasta.

- * UNNGÅ HØYVERDIG PURINPROTEIN. Vesentlige purin proteinkilder er: lever, nyre, hjerte, sardiner, makrell og laks.

- * MINSKE ELLER UNNGÅ MELK ELLER MELKEPRODUKTER. På grunn av høyt innhold av fett og kalsium, bør inntaket av melk og meieriprodukter, inklusive melk med lavt fettinnhold, minskes til en gang hver tredje eller fjerde dag.

- * REDUSER INNTAKET AV MATFETT OG OLJER. Matfett og oljer omfatter fritert mat, fløte, smør, salatdressing, majones, etc. Fettinntaket bør ikke overstige 20% av det totale daglige kaloriinntaket.

- * MINSKE INNTAKET AV FRUKTJUICE frem til neste analyse. Dette omfatter appelsin juice, eple juice, drue juice og grapefrukt juice. Anmerkning: Grønnsaks juicer er god tatt.

- * UNNGÅ SUPPLEMENTERING AV KALSIMUM OG/ELLER VITAMIN D, om ikke annet anbefales av din lege/terapeut.

MATVAREALLERGIER

Hos en del personer kan visse matvarer fremkalle "falske" allergi lignende reaksjoner, vanligvis kalt matvareallergier. Inntak av matvarer som man er overfølsom mot kan fremkalle reaksjoner alt fra trettehet til hudutslett, migrene og leddverk.

Overfølsomhet mot matvaretyper kan oppstå gjennom biokjemisk (næringsmessig) ubalanse, forårsaket av stress, forurensninger og medisiner. Næringsubalanser kan videre bidra til et ensidig daglig kosthold fra en liten begrenset gruppe av matvarer. Ofte oppstår det et behov for å spise mat som man er overfølsom mot, gjerne flere ganger om dagen.

Følgende avsnitt kan inneholde matvarer som vi anbefaler at man bør unngå. Disse matvarer skal ses på som potensiell "allergiføde", eller som matvarer som kan fremkalle en rask og kraftfull reaksjon. Inntaket av disse matvarer bør unngås helt i fire dager. Deretter bør de ikke spises oftere enn hver tredje dag under den foreslåtte terapiperioden.

MATVARER SOM KAN PÅVIRKE SKJOLDBRUSKKJERTELAKTIVITETEN

Følgende matvareliste tilhører en gruppe matvarer som er kjent for å senke skjoldbruskkjertelen når de inntas i større mengder. Hvis man har en underaktiv skjoldbruskkjertelfunksjon og man spiser en større mengde av disse matvarer kan det bidra til symptomer assosiert med hypothyreoidisme som: trettehet, frossenhet, depresjon, vektøkning, tørr hud, tørt hår samt forstoppelse.

Inntak av følgende matvarer bør minskes betraktelig inntil neste analyse gjøres.

hvitkål	grønncål
kålrot	kålsalat
fluor	surkål
pepperrot	soyabønner
valnøtter	sennep

MATVARER SOM BIDRAR TIL EN SENKNING AV FORBRENNINGSGRADEN

Følgende matvarer bør unngås til neste mineralmåling gjøres. De kan bidra til en videre senkning av en allerede lav forbrenning.

gulost (sveitserost/gouda)	melk
grønnskål	sardiner
sojamel	dulsealge (havalge)
brokkoli	parmesanost
yoghurt	geit- og fåreost
fløte	

FØLGENDE MATVARER BØR UNNGÅS TIL NESTE MINERALANALYSE GJØRES

sardiner	laks
sild	sjampinjonger
melk	

UNNGÅ MATFETT OG OLJER OM IKKE ANNET ANBEFALES AV DIN ANSVARLIGE LEGE/TERAPEUT

Bearbeidelsen av fett fungerer dårligere ved langsomt stoffskifte, og kan forårsake en ytterligere senkning av forbrenningen. Derfor bør inntaket av alle typer matfett og oljer unngås helt til neste analyse gjøres.

dressing	ost
fløte	smør
valnøtter	hassel nøtter
margarin	fesk
bockwurst (tysk pølse)	melk
salami	peanøttsmør
medwurst (pølse)	mandler
bacon	kokosfett
and	gås
avokado	kakao
peanøtter	sardiner (i olje/boks)
tunfisk (i olje/boks)	avokado-olje
leverpostei/pølse	

KALIUMRIK MAT

Følgende matvarer bør økes i dietten inntil neste analyse gjøres. Disse matvarer som er rike på kalium i forhold til kalsium og natrium underletter oppbalanseringen av kalium.

appelsiner	asparges
dadler	plommer
muslinger	svisker
tomater	rabarbra
rosiner	erter
linsær	aprikoser
rødbeter	kylling
storfe/oksekjøtt (magert)	steinbit
eple	nettmelon
jordskokk	bananer
egg	squash
kalkun	rødspette (ovnsbakt)
korinter	rosenkål
limabønner	mangold (en grønnsak)

VITAMIN B-1 OG SKJOLDBRUKSKJERTELHORMONET

Følgende matvarer er rike på vitamin B1 og bør økes i dietten inntil neste analyse. Vitamin B1 anses øke effekten av skjoldbruskjertelhormonet (tyroxin) i stoffskifte.

hvetespirer	svarte bønner
hummer	gjedde (grillet)
paranøtter	

MATVARER SOM ER RIK PÅ FYTINSYRE

Følgende matvarer bør i terapitiden økes i kosten da de inneholder fytinsyre. Fytinet hjelper til å hindre overflødig insulinutsondring, hvilket igjen bidrar til lavt blodsukker (hypoglykemi). Inntaket av disse matvarer skal allikevel ikke overstige det protein/karbohydrat forhold som angis i den generelle matguiden, og skal da konsumeres isammen med adekvate mengder protein.

havregrynsgrøt	jordbær
rugbrød	fullkornshvete
bjørnebær	råris
knekkebrød	hvetespirer

METIONINRIK MAT

Følgende matvarer inneholder rikelige mengder av den essensielle aminosyren methionin, som forsyner cellene med svovel som igjen aktiviserer enzymer og energistoffskifte. Svovel inngår som en viktig komponent i avgiftningsprosessene. Toksiske/giftige stoffer binder seg til svovel og omdannes til ikke toksiske stoffer og utskilles. Følgende matvarer bør derfor ved dette tidspunkt inntas i rikelige mengder.

Listen nedenfor av matvarer er også rike på glutamin og aspartinsyre. Disse aminosyrene hjelper også til å forbedre den basiske statusen i vev.

kalkun	makrell
ørret	torsk
abbor	tunfisk
storfe/oksekjøtt	rødspette
gresskarkjerner	sverdfisk

SPEIELL ANMERKNING

Denne redegjørelse inneholder bare et begrenset antall matvarer som bør unngås eller økes i kosten. FOR DE MATVARER SOM IKKE OMTALES I DENNE DELEN, GJELDER DET AT MAN FORTSATT KAN SPISE DISSE I MODERATE MENGDER, OM IKKE ANNET ANBEFALES AV LEGEN/TERAPEUTEN. Under visse omstendigheter kan kostforslagene regnes opp både i "å spise" og "å unngå". I disse enkelte tilfellene bør matvaren alltid unngås.

OPPSUMMERING

Denne redegjørelsen kan gi en unik innsikt i næringsbiokjemien. De anbefalingene som gis er spesielt utarbeidet med hensyn til metabolsk type, mineralstatus, alder og kjønn. Ytterligere anbefalinger kan baseres på andre kliniske data innhentet av den behandlende lege/terapeut.

PROGRAMMETS MÅLSETTING:

Dette programmets hensikt er å gjenopprette en normal balanse i kroppens biokjemi gjennom individuelt utarbeidede kostforslag og kosttilskuddsanbefalinger. Hvis de følges på riktig måte, kan det forsterke kroppens mulighet til effektivt å nyttiggjøre seg inntak av næringsstoffer, og oppnå en forbedret energiproduksjon og helse.

HVA MAN KAN VENTE SEG MENS MAN FØLGER PROGRAMMET:

Mobiliseringen og elimineringen av giftige metaller kan forårsake forbigående ubehag. Hvis for eksempel en for stor ansamling av jern og bly medvirker til artritt, kan en forbigående oppblomstring av ubehaget av og til oppstå. Dette kan vedvare til de giftige metallene er rensed ut.

INGEN DEL AV DENNE RAPPORT SKAL ETTERLIGNES ELLER OVERSETTES VERKEN ELEKTRONISK ELLER MEKANISK. DETTE INKLUDERER KOPIERING, BÅNDINNSPILLING ELLER ANNEN INFORMASJONS- ELLER DATALAGRING, UTEN SKRIFTLIG TILLATELSE FRA TRACE ELEMENTS, INC. U.S.A.

Nutri-Tech Aalyseservice

Autorisert Representant for Skandinavia










KOSTTILLSKOTTSREKOMMENDATIONEN I DETTA ANALYSSVAR BASERAS PÅ DIN INDIVIDUELLA METABOLISKA TYP OCH DITT UNIKA MINERALMÖNSTER. NOTERA ATT DE REKOMMENDATIONER SOM GES ÄR BASERADE PÅ SPECIFIKA HÖGKVALITATIVA PRODUKTER SOM ÄR SYNERGISTISKT UTPROVADE FÖR ATT GE MAXIMALT UPPTAG I MAG/TARMKANALEN OCH MAXIMALT UTNYTTJANDE I CELLERNA. FÖLJANDE KOSTTILLSKOTT SKALL INTAGAS TILLSAMMANS MED MAT FÖR ATT ÖKA UPPTAGET OCH FÖR ATT UNDVIKA MAGPROBLEM.

KOSTTILLSKOTTSREKOMMENDATIONER	FRUKOST	LUNCH	KVÄLLSMAT
PARAPACK (metabolisk support)	2	2	2
ADREKOMP (binjure-support)	1	1	1
MIN-PLEX B (Mg + Cr + B6)	2	2	2
KALIUMPLUS	1	1	1
VITAMIN C PLUS	1	0	0
HCL PLUS (matsmältnings-support)	2	2	2
VITAMIN E PLUS	1	1	1

OVANSTÄENDE REKOMMENDATIONER KANSKE INTE INKLUDERAR MINERALER SOM UNDERSKRIDER IDEALNIVÅN ELLER OCKSÅ REKOMMENDERAS KANSKE MINERALER SOM ÖVERSKRIDER IDEALNIVÅN PÅ FRAMSIDANS GRAFISKA BILD. DETTA BEROR INTE PÅ NÅGOT MISSTAG VID TOLKNINGEN AV ANALYSRESULTATET. REKOMMENDATIONERNA ÄR NOGA UTRÄKNANDE MED UTGÅNGSPUNKT FRÅN VARJE ENSKILD MINERALERS SPECIFIKA PÅVERKAN PÅ ANDRA MINERALER, FÖR ATT PÅ SÅ VIS FÅ EN SYNERGISTISK EFFEKT. DETTA PROGRAM ÄR UTFORMAT FÖR ATT BALANSERA PATIENTENS MINERALNIVÅ GENOM DESSA SAMVERKANDE REAKTIONER.

OVANSTÄENDE KOSTTILLSKOTT SKALL INTE INTAS UNDER EN LÄNGRE TIDSPERIOD ÄN 2 ELLER 3 MÅNADER BEROENDE PÅ METABOLISK TYP UTAN ATT MAN GÖR EN UPPFÖLJNING VIA EN OMANALYS. DETTA ÄR HELT NÖDVÄNDIGT FÖR ATT UPTÄCKA EVENTUELLA FÖRÄNDRINGAR OCH DÄRMEDE KUNNA ÄNDRÅ PÅ KOSTTILLSKOTTSREKOMMENDATIONEN.

TRACE ELEMENTS KOSTTILLSKOTTSREKOMMENDATION ÄR UTFORMAD EFTER SAMARBETE MELLAN TRACE ELEMENTS, INC., NUTRI-TECH ANALYSSERVICE OCH DEN FLITTIGE BIE, OSLO, NORGE. ANVÄND TRACE NUTRIENTS BEPRÖVADE TILLSKOTT FÖR OPTIMALT RESULTAT PÅ ANALYSEN.

TENDENCY		1	2	3	4	5	6	7	8
ARTERIOSCLEROSIS									
ATHEROSCLEROSIS									
BRADYCARDIA									
CALCULUS									
COLITIS									
DEPRESSION									
DERMATITIS									
DIVERTICULOSIS									
FATIGUE									
INSOMNIA		