



ELEMENTAL
HAIR
ANALYSIS

<u>K</u>	<u>Mg</u>	
<u>Cu</u>	<u> </u>	<u> </u>



Ad:

Analiz kodu:

Soyad:

Analiz tarihi: 9.3.2025



the **highest standard**
of diagnostics

info@lifelinediag.eu

Sonuç size ne söyleyecek?

Sonuç, vücudunuzdaki elementlerin (**mineraller ve metaller**) konsantrasyonları ve oranları hakkında bilgi içerir. **Mineral** oranları, **minerallerin tek tek seviyelerinden çok daha** önemlidir çünkü biyokimyasal dengenizi yansıtır ve bu, sağlığın korunması için kritik öneme sahiptir. Bu oranlara dayanarak metabolik aktiviteyi ve fizyolojik süreçlerin doğru işleyişini değerlendirebilirsiniz. Sonuçlar, insan sağlığı açısından önemli olan bilimsel olarak belirlenmiş **minerallerin konsantrasyonlarını ve oranlarını** dikkate alır.

Ek bilgiler

EHA sonucunda, diyetisyen ve çevresel tıp savunucusu Jerzy Maslanky tarafından hazırlanmış bir değerlendirme yer almaktadır. Ayrıca, eklenen **"Biyokimyasal İhtiyaçlarınızı Değerlendirme"** broşürü sayesinde, saç dokusu element analizinin vücut sıvılarındaki mineral içeriğinin test edilmesinden neden daha üstün olduğunu öğrenebilirsiniz. Bunun yanı sıra, **vücudunuzu dengeye kavuşturmak için hangi diyeti takip etmeniz ve hangi takviyeleri kullanmanızın** olumlu gelişmeler sağlayacağı konusunda kişisel öneriler de sunulmaktadır.

Sonuçlarınız:

VÜCUDUNUZDAKİ BESİN MİNERALLERİNİN KONSANTRASYONU

Mineraller	Norm [ppm]	Hastanın Sonucu [ppm]	PERCENTILE				
			2,5 th	16 th	50 th	84 th	97,5 th
Kalsiyum (Ca)	220–380	634.7			I		
Magnezyum (Mg)	20–50	62.96					
Sodyum (Na)	100–310	101.5					
Potasyum (K)	75–125	101.2					
Bakır (Cu)	9.5–17.5	10.28					
Çinko (Zn)	120–220	182.2					
Manganez (Mn)	1–1.9	0.175					
Krom (Cr)	0.6–1.1	0.0697					
Vanadyum (V)	0.04–0.08	<0.0001					
Molibden (Mo)	0.025–0.05	0.132					
Bor (B)	1–2	1					
İyot (I)	3.5–6	1.79					
Lityum (Li)	0.038–0.05	0.048					
Fosfor (P)	110–210	174.9					
Selenyum (Se)	0.6–1.1	0.0116					
Stronsiyum (Sr)	<4.1	0.949					
Kükürt/Sülfür (S)	20000–35000	50974					
Kobalt (Co)	0.035–0.06	0.0381					
Demir (Fe)	14–24	7.41					
Germanyum (Ge)	0.03–0.06	<0.0001					
Silikon (Si)	35–65	43.45					

VÜCUDUNUZDAKİ TOKSİK METALLERİN KONSANTRASYONU

Toksik metaller	Norm [ppm]	Hastanın Sonucu [ppm]	PERCENTILE		
			68 th	95 th	
Alüminyum (Al)	<10	5.36			
Arsenic (As)	<0.6	0.171			
Baryum (Ba)	<1.5	1.41			
Kadmiyum (Cd)	<0.3	0.156			
Kurşun (Pb)	<4	0.967			
Cıva (Hg)	<0.5	0.0639			
Talyum (Tl)	<0.0015	<0.0001			
Gümüş (Ag)	<0.6	0.0254			
Nikel (Ni)	<2.6	0.448			
Gadolinyum (Gd)	<0.47	0.32			

Maalesef hepimiz, dış çevreden vücudumuza giren toksik elementlerle temas etmek zorunda kalıyoruz. Bu nedenle, vücutta toksik elementlerin bulunması kaçınılmazdır.

VÜCUDUNUZDAKİ MİNERAL ORANLARI

Oran	Norm	Hastanın Sonucu	Oran Değeri
Sodyum (Na) Potasyum (K)	1.92–2.88	1	çok düşük
Kalsiyum (Ca) Magnezyum (Mg)	5.60–8.40	10.08	çok yüksek
Çinko (Zn) Bakır (Cu)	6.40–9.60	17.72	çok yüksek
Sodyum (Na) Magnezyum (Mg)	3.20–4.80	1.61	çok düşük
Kalsiyum (Ca) Fosfor (P)	2.08–3.12	3.63	çok yüksek
Kalsiyum (Ca) Potasyum (K)	3.36–5.04	6.27	çok yüksek
Potasyum (K) Lityum (Li)	2000–3000	2108	normal
Potasyum(K) Kobalt (Co)	>2000	2655	normal
Demir (Fe) Bakır (Cu)	0.72–1.08	0.721	normal
Kalsiyum (Ca) Sodyum (Na)	2.08–3.12	6.25	çok yüksek
Kalsiyum (Ca) Silikon (Si)	6.08–9.12	14.61	çok yüksek
Fosfor (P) Silikon (Si)	4.16–6.24	4.02	çok düşük
Kalsiyum (Ca) Demir (Fe)	20–30	85.63	çok yüksek
Demir (Fe) Kobalt (Co)	>440	194.6	çok düşük

Test Lifeline Diag Sp. z o.o dan analist teknisyeni Krystyna Kowalska tarafından, PerkinElmer' ın Avio 200 cihazı kullanılarak indüktif bağlı plazma optik emisyon spektrometresi (ICP-OES) yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Saç element analizi, sağlanan materyal kullanılarak yapılmıştır.

Kowalska
Krystyna Kowalska
starszy technik analityki

Lütfen unutmayın, saç element analizi (EHA), minerallerin ve toksik metallerin seviyesini belirleyen bir laboratuvar analizidir. Bu, sağlık hizmetlerine yönelik global beslenme yaklaşımının araçlarından biridir. Teşhis testi değildir, bu nedenle herhangi bir sağlık durumunun teşhisinde kullanılmaz. EHA analizinin sonucu, herhangi bir sağlık durumu ile ilgili öneri içermez ve içeremez. Tıbbi sorularınız varsa, lütfen doktorunuza danışınız.

JEHA ELEMENTAL HAIR ANALYSIS

<u>K</u>	<u>Mg</u>	
<u>Cu</u>	<u></u>	<u></u>



BİZ ASLINDA KİMİZ?

"Kan testleri size çok şey gösterebilir, ancak tam resmi vermekten acizdirler ve bazen sizi tamamen yanıltabilirler. Neden? Çünkü kan, ölüm anına kadar her zaman normalliği korumaya çalışır."

Dr. D. Rowland, Tıp Doktoru, Kanada



the **highest standard**
of diagnostics

Giriş

Dünyanın önde gelen bilimsel ve kriminalistik kurumları tarafından biyokimyasal ve metabolik profilinizi değerlendirmek için temel bir yöntem olarak kabul edilen bir testi tamamladınız. Kararınızın doğruluğu, binlerce araştırma ve yayınla, ayrıca hastalıkların karmaşık doğasını anlayan milyonlarca hasta tarafından kanıtlanmıştır.

1979 yılında Amerikan Çevre Koruma Ajansı (Environmental Protection Agency, USA), 420'den fazla bilimsel yayını analiz ederek şu sonuca varmıştır: **"Toksik metallerin yüklerini değerlendirmede, saç oldukça önemli ve temsil edici bir dokudur."**

Bugün ciddi bilimsel ve tıbbi çevrelerde kimse bu gerçeği inkâr edemez. Aynı şekilde, hastalıklar ile mikro ve makro elementlerin vücuttaki seviyeleri arasındaki ilişki de reddedilemez. Hangi hastalıklar söz konusu olursa olsun; ister genetik bir hastalık olarak kabul edilen ve temel nedeni çinko eksikliği olan Brandt hastalığı, ister bakır eksikliğinden kaynaklanan Wilson karaciğer hastalığı, ister magnezyum, çinko ve bakıra bağlı dolaşım sistemi hastalıkları, ister demir ve çinkonun etkilediği bağışıklık hastalıkları, ister selenyum düzeyinin önemli olduğu kanser türleri ya da kromun gelişimini etkilediği diyabet olsun.

EHA (Elemental Hair Analysis), dünya çapındaki ünlü doktorların ve biyokimyacıların yıllarca süren gözlemleri ve araştırmalarının bir sonucudur. Bu konu, Dr. P. Eck, Dr. G. Watson, Dr. R. Passwater, Dr. W. Price, Dr. H. Selye, Prof. L. Pauling, Dr. M. Gerson gibi tıp dünyasının otoriteleri tarafından ele alınmıştır.

Bu uzmanların, invazif olmayan tanı yöntemlerinin geliştirilmesine yaptığı katkılar birçok kişi tarafından takdir edilmiştir. Bu nedenle EHA, bugün tıbbi ve diyetetik uygulamaların vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Bu yöntemi tercih ettiğiniz için mutluyuz.

İnvazif olmayan tanı yöntemi, vücuda cerrahi girişim yapılmadan ya da cilt veya vücut dokuları zarar görmeden uygulanan tanı yöntemlerini ifade eder. Bu tür yöntemler, genellikle hasta için daha az riskli, daha az ağrılı ve iyileşme süresi gerektirmeyen işlemleri içerir.

Aşağıdaki bilgiler, EHA sonuçlarınıza dayalı olarak, belki de size "garip" ve alışılmadık gelen semptomlarınızın nedenlerini anlamana yardımcı olacak ve bu semptomların kökenini keşfetmenizi sağlayacaktır. Ayrıca, sizin için en uygun olan beslenme türünü, takviye ve detoksifikasyon yöntemlerini seçmenize yardımcı olacaktır.

EHA sayesinde, diğer insanlara benzer görünse de birçok açıdan farklı olan kendi bedeninizi tanıyacaksınız. Saçınızın kimyasal bileşimi, sizin bu "farklılığınızı" ortaya koyar.

Yıllar içinde biriken sağlık sorunlarınızın düzeltilmesi için beslenme alışkanlıklarınızda ve/veya yaşam tarzınızda değişiklik yapmanız gerekebilir. EHA, size bir rehber olarak hizmet edecek olsa da, bu sürecin kolay olacağını söylemek doğru olmaz. Bu noktada bilinciniz, kararlılığınız ve azminiz büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle kolayca vazgeçmek yerine kararlı olmanızı öneririz.

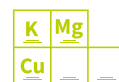
Jerzy Maslanky, Diyetisyen, Ekolojik Tıbbın Savunucusu

ve

Lifeline Diag Sp. z o.o. Bilim Ekibi



www.lifelinediag.eu



EHA NEDEN KAN TESTLERİNDEN DAHA ÜSTÜNDÜR?

EHA testini yaptırmış olmanıza rağmen hâlâ bu kararın doğru olup olmadığını sorguluyor olabilirsiniz. Endişelerinizi gidermek adına birkaç açıklama yapmayı uygun görüyoruz.

Saç Nedir?

Saçlarınız, tıpkı yağ dokusu gibi, yumuşak bir dokudur. Peki, biyopsi nedir ve ne amaçla yapılır? Yumuşak doku biyopsisi, doku üzerinde gözlemlenen değişimlerin detaylı analiz edilmesi amacıyla yapılır.

Benzer şekilde, saç analizi de biyopsi niteliğindedir ve aynı amaçla yapılır. Bu analizde amaç, “iyi” ve “kötü” minerallerin durumunu detaylı bir şekilde değerlendirmektir.

EHA Bir Teşhis Yöntemi Değildir

EHA, mevcut tıbbi anlamıyla bir teşhis yöntemi değildir. Ancak, organizmada gizli ve asemptomatik (belirti göstermeyen) şekilde bulunan eğilimleri ve süreçleri tanımlamada son derece yararlı bir testtir. Bu eğilimler düzeltilmezse, hastalıkların ortaya çıkmasına yol açabilir.

Örneğin, asemptomatik diyabet gelişimi gösteren bir kişide, idrar ve kan testi, hücresel seviyedeki erken hastalık eğilimini ortaya koyamaz. Ancak, biyokimyasal süreçlerde görev alan ve bu hastalıkla ilgili olan “ateşleyici unsurların” (örneğin, magnezyum ve krom) miktarını tespit edebilen EHA, bu eğilimi tanımlayabilir. Eksiklik durumunda gerekli düzeltmeler yapılarak bu eğilimlerin ilerlemesi önlenabilir. Bu yaklaşım, tıpta birincil önleme (primer koruma) olarak adlandırılır ve sağlığını korumak isteyen herkes için temel bir hedeftir.

GERÇEKLER

Gerçek 1:

Saç yapısında bulunan mineraller, "ölü" dokuda sabit miktarda ve formdadır. Zaman veya dokunun "ölü" olması bu durumu değiştirmez. Ağır metaller gibi toksik maddeler de vücut tarafından en çok yumuşak dokulara atılır. Fazla miktarda bulunan mineraller, vücut tarafından "gereksiz" olarak değerlendirilir ve saç gibi "daha az önemli" yumuşak dokulara gönderilir. Eksik olan mineraller ise çok az miktarda saçta bulunur. Bu süreç, vücut biyokimyasal dengeye (homeostaz) ulaşana kadar devam eder.

Gerçek 2:

Saçta bulunan mineral seviyeleri genellikle kanda bulunan seviyelerden yaklaşık 10 kat daha yüksektir. Bu nedenle, EHA ile miktarlarının belirlenmesi kolay ve oldukça kesindir.

Gerçek 3:

Kan testleri birçok durumda paha biçilemez değere sahiptir (özellikle acil durumlarda). Ancak, kan testleri yalnızca testin yapıldığı andaki durumu yansıtır ve zaman içinde hücresel seviyede neler olduğunu göstermez. Kan, yalnızca bir taşıyıcıdır (örneğin, mineraller, glikoz, vitaminler, hormonlar). Ancak bu maddelerin nihai alıcısı hücrelerdir. Bu yüzden, hücrelerinizin neye ihtiyaç duyduğunu veya fazlasının ne olduğunu belirlemek önemlidir. EHA, bu sorulara cevap vermenize yardımcı olur ve "Kan ve idrar testlerim normal olduğu halde neden hâlâ kendimi kötü hissediyorum?" sorusunu yanıtlar.

Gerçek 4:

Kan, idrar ve dışkı test sonuçları saatlik olarak değişebilir. Sonuçları etkileyen faktörler arasında fiziksel aktivite, zihinsel stres, tüketilen gıdalar ve testin yapıldığı zaman dilimi bulunur. Kan testleri akut durumlar için faydalıdır, ancak metabolizma, eğilimler ve trendlere dair bilgi sağlamada yetersizdir. Örneğin, kandaki kalsiyum ve magnezyum seviyelerinin ölçümü, vücudun homeostazı koruma çabası nedeniyle yanıltıcı olabilir. Kanda yetersiz kalsiyum bulunduğunda, vücut bu seviyeyi kemiklerden veya dişlerden çekerek dengeleyebilir. Bu, osteoporoz eğiliminde olan bir kişide, kalsiyum seviyelerinin normal görünmesine neden olur. Benzer şekilde, magnezyum eksikliği durumunda hücresel seviyede magnezyuma olan ihtiyaç artabilirken, kan seviyeleri normal görünebilir.

Gerçek 5:

Daha önce belirttiğimiz gibi saç, hayatta kalma açısından kritik olmayan bir yumuşak dokudur. Vücut, saçı bir "yük boşaltma rampası" gibi görür. EHA sayesinde saçlarınızda, son birkaç ay boyunca vücudunuza aldığınız mineralleri ve toksik elementleri görebilirsiniz. Bu, beslenme ve çevresel durumunuzu değerlendirmenize olanak tanır.

SONUÇ

EHA, beslenme ve çevre durumunuzun yanı sıra biyokimyasal eğilimlerinizi değerlendiren bilimsel bir temel sunar. Spektroskopi yöntemi sayesinde, hassas, ekonomik ve invazif olmayan bir yumuşak doku biyopsisi aracı olarak önemli bir rol oynar. Saç analizi, bu teknolojinin başarılı bir örneğidir ve sağlık değerlendirmelerinde eşsiz bir avantaj sağlar.

EHA'NIN SİZE SUNDUĞU İMKÂNLAR



1. Kendi metabolik profilinizi belirleme imkânı

Hepimiz sadece biyolojik değil, aynı zamanda metabolik bir bireyselliğe sahibiz. Bu iki açıdan kim olduğunuzu anlamak, doğru takviye ve diyet seçimleriyle birçok sıra dışı semptomun (psikolojik temelli olanlar da dahil) ve biyokimyasal eğilimlerin nedenlerini anlamanızı ve düzeltmenizi sağlar. Unutmayın, ne yediğiniz ve nasıl yediğiniz sizin kim olduğunuzu belirler!

2. Organ ve bezlerin aktivitelerini belirleme imkânı

Bir organın veya bezin fonksiyonunu diğerlerinin durumunu dikkate almadan değerlendirmek, bütünsel bir resim sunmaz. Örneğin, tiroid hormonlarının hücresel seviyedeki erişilebilirliğini, adrenal hormonların durumu ve hatta mide asidinin seviyesi dikkate alınmadan değerlendirmek mümkün olmayabilir. Bu süreçlerde “ateşleyici unsurların” (örneğin, spesifik minerallerin) dolaylı veya doğrudan etkisi büyüktür. EHA, bu tür eğilimleri ve gelişmeleri erken aşamada tespit edebilir.

3. Ağır metal yükünü belirleme imkânı

Tüm toksik **metallerin** birikim seviyelerini kesin olarak belirleyebilecek bir test mevcut değildir. Ancak EHA, diğer elementlerin oranlarını değerlendirerek en toksik olanların vücutta ne kadar biriktiğini büyük bir hassasiyetle gösterebilir. Bu metaller beyninizde, lenf düğümlerinizde, kemiklerinizde veya karaciğerinizde saklanıyor olabilir. Aynı zamanda, vücudunuzda eksik olan ya da fazla bulunan minerallerin seviyesini de belirlemek mümkündür.

4. Birçok hastalığın gelişim eğilimlerini ve trendlerini belirleme imkânı

EHA'nın doğru bir şekilde yorumlanması, yalnızca eğilim ve trendlerinizi değil, aynı zamanda birçok (psikolojik temelli olanlar da dahil) hastalığa yol açan diğer nedenleri de belirlemenize yardımcı olur. Başka bir deyişle, EHA potansiyel bir sağlık sorununu, henüz ortaya çıkmadan tespit edebilir. Bu nedenle EHA, nadir görülen birçok hastalığın önlenmesi için önemli bir araçtır.

EHA'nın bir başka avantajı da, “ilerleme modelini” belirleme yeteneğidir. Beslenme şekli, yaşam tarzı, stres kontrolü ve fiziksel aktiviteye yönelik yapılan düzeltmelerin sonuçlarını yeniden değerlendirme olanağı sağlar. Bu şekilde, fiziksel veya duygusal kökenli olsun, hastalıklara yol açan önemli faktörleri takip edebilirsiniz.

5. Karbonhidrat toleransını belirleme imkânı

Diyabetin yaygınlaştığı günümüzde (çoğu zaman asemptomatik olarak), EHA, hastalığın gelişim trendlerini veya eğilimlerini gösterebilir. Glikoz testine benzer şekilde, EHA da bireye özel bir beslenme ve takviye programı oluşturma konusunda oldukça faydalıdır. Özellikle mineral dengesizliklerinin ve kronik enfeksiyonların diyabet gibi hastalıkların arkasında yattığı göz önüne alındığında, bu çok önemlidir.

6. Psikolojik stres kalıplarını belirleme imkânı

Psikolojik strese veya zihinsel bozukluklara olan yatkınlık, biyokimyasal dengesizliklerin derecesi ile doğru orantılı olarak artar ve bunun tersi de geçerlidir. EHA, her iki stres türünün birleşik etkisini belirleyerek, zihinsel bozukluk eğilimlerine yönelik trendleri düzeltme fırsatı sunar.

7. Otonom sinir sisteminin durumunu belirleme imkânı

Otonom sinir sistemi, kontrolümüz dışında çalışan bir sistemdir. Uyku kalitesi, bağırsak peristaltizmi (bağırsak hareketleri), kalp atışı ve göz kırpması gibi işlevleri düzenler. EHA, bu sistemdeki bozuklukların nedenlerini belirleyebilir. Örneğin, ağır metallerin vücuttan atılmasından sorumlu belirli enzimlerin eksikliği bu tür bozukluklara yol açabilir. Bu enzim eksiklikleri genellikle biyokimyasal dengesizliklerden kaynaklanır.

EHA sonuçlarıyla birlikte size standart öneriler sunuyoruz. Ancak, önerilen seçenekler konusunda nihai kararı sizin vermeniz gerektiğine inanıyoruz. Çünkü bedeninizi sizden daha iyi kim tanıyabilir? Bizim görevimiz, bilimsel olarak zararlı olduğu kanıtlanmış şeyleri göstermek ve kendinizi daha yakından tanımanıza olanak sağlayacak bilgileri sizinle paylaşmaktır.

<u>K</u>	<u>Mg</u>
<u>Cu</u>	



EHA Sonuçlarınız Ne Anlatıyor?

EHA (Element Analizi) teknolojisi, doğada mevcut her organik ve inorganik maddeyi tespit etme kapasitesine sahip olsa da, bu analizde biyokimyasal süreçlerin “ateşleyici fitilleri” olan “iyi” ve “kötü” elementlere odaklanıyoruz. İlginç bir şekilde, her iki tür de sağlığınız için hayati olabilir, ancak bu, “kötü” elementlerin bir tedavi yöntemi olduğu anlamına gelmez.

1. Besinsel Mineraller

Besinsel mineraller olmadan ya da bunlar arasında belirli oranları korumadan, biyokimyasal süreçlerin düzgün bir şekilde çalışmasından söz edilemez. Mineraller, metabolik enzimlerin binlencesi için bir yapı taşı ve katalizör görevi görür. Aynı zamanda organların, bezlerin, hormonların ve dokuların çalışması, vitaminlerin, amino asitlerin ve yağ asitlerinin emilimini garantiler. Bu nedenle, bireysel mineral seviyeleri ve oranlarını analiz ederek, mevcut veya potansiyel sağlık sorunlarının nedenlerini keşfedebilirsiniz.

2. Toksik Metaller

Genellikle ağır metaller olarak adlandırılan toksik metaller, biyokimyasal dengeyi bozabilecek maddelerdir. Hava, su ve yiyecek yoluyla vücuda girerler ve çeşitli sağlık sorunlarına neden olabilirler. EHA, bu toksik maddelerin türünü ve yoğunluğunu belirleyerek, aynı zamanda bunlara karşı doğal antagonistleri (zıt etkili maddeler) de tespit edebilir.

3. Mineral Oranları

EHA sonuçları, yalnızca besinsel ve toksik elementlerin seviyelerini değil, aynı zamanda, mineraller arasındaki oranları da analiz eder. Minerallerin oranları, sağlığını anlamak açısından kritik öneme sahiptir. Örneğin, kalsiyum ve magnezyum arasındaki oran, metabolizmanızı etkilerken, çinko ve bakır oranı, bağışıklık sistemi ve hormonal denge üzerinde etkilidir.

Laboratuvarımızın Analiz Kapsamı

Lifeline Diag laboratuvarımızda 29 element analizi gerçekleştirilmektedir:

Makro Elementler:

Fosfor (P), Magnezyum (Mg), Potasyum (K),
Kükürt/Sülfür (S), Sodyum (Na), Kalsiyum (Ca).

Mikro Elementler:

Krom (Cr), Çinko (Zn), Germanyum (Ge), Kobalt (Co),
Silisyum (Si), Lityum (Li), Mangan (Mn), Bakır (Cu),
Molibden (Mo), Selenyum (Se), Gümüş (Ag), Vanadyum (V),
Demir (Fe), İyot (I).

Toksik Elementler:

Arsenik (As), Baryum (Ba), Alüminyum (Al),
Kadmiyum (Cd), Nikel (Ni), Kurşun (Pb), Cıva (Hg),
Stronsiyum (Sr), Talyum (Tl).

EHA analizinizle, vücudunuzdaki biyokimyasal dengeyi yeniden kazanmak için hangi besinleri tüketmeniz gerektiğini ve hangi destekleyici takviyelerin size uygun olduğunu öğrenebilirsiniz.

Besin Mineralleri – Vücuttaki Roller ve Başlıca Kaynakları

Makro ve mikro minerallerin vücudunuzun doğru şekilde çalışması için vazgeçilmez olduğunu biliyorsunuz. Peki, bu minerallerin vücudunuzdaki tam rollerini biliyor musunuz? Sodyum, magnezyum, kalsiyum veya potasyum gibi makro minerallerin işlevleri hakkında çok şey konuşulsa da, mikro mineraller konusunda durum farklıdır. Örneğin germanyum, lityum, kobalt, vanadyum veya gümüş gibi elementler, Mendeleyev tablosunun önemli bir kısmını oluşturur. Bu elementlerin her biri vücutta özel bir rol oynar, ancak bu rollerin birçoğu hala tam olarak bilinmemektedir. Bazılarının bilim tarafından daha iyi anlaşıldığını biliyoruz ve bunlar hakkında aşağıda bilgi bulabilirsiniz. Şurası kesin: Bu mineraller, biyokimyasal süreçlerin “ateşleyici unsurları” olarak birbirleriyle etkileşim halindedir. Bu etkileşim yalnızca hava ve su, organik gıdalar ve kaliteli (yüksek nitelikli) takviyelerle mümkün olabilir. Başka bir alternatif yoktur.

EHA (Elemental Hair Analysis) sonuçlarınıza dayanarak, hangi minerallerin eksik olduğunu veya fazlalık gösterdiğini öğrenebilir ve ardından bu eksiklikleri gidermek veya fazlalıkları azaltmak için gereken kaynakları kullanabilirsiniz.

Mineraller, Vücuttaki Roller ve Başlıca Kaynakları

Mineral	Vücuttaki Rolü	Ek Bilgiler	Seviyeniz	Başlıca Kaynaklar
Krom (Cr)	- İnsülin	Kan basıncını ve kötü kolesterolü düşürür, enerji akışını artırır.	EKSİKLİK	Et, karaciğer, böbrek, maya, yumurta, peynir, mantar, ısırgan otu, kahverengi pirinç, pancar
Çinko (Zn)	- Üreme organlarının sağlıklı gelişimi ve prostat sağlığı için gereklidir.	Vejetaryenler (özellikle veganlar) bakır seviyesinin yüksek olmasından dolayı çinko eksikliği riski taşır.	NORMAL	Et, sakatat, yumurta, kabak çekirdeği, ay çekirdeği, tahıllar, deniz ürünleri
Fosfor (P)	- DNA ve protein sentezinde yer alır, kemik yapısını destekler.	Hayvansal kaynaklardan daha iyi emilir. Bitkisel kaynaklar fitatlar içerir, bu da emilimi azaltır.	NORMAL	Et, sakatat, yumurta, küçük balıklar (sardalya, hamsi), kuruyemişler, fasulye, sarımsak, tahıllar
Germanyum (Ge)	- Depresyon, artrit, kanser ve AIDS tedavisini destekler.	Çoğu kişi (%95) germanyum eksikliği göstermektedir.	EKSİKLİK	Tıbbi otlar (özellikle ısırgan otu), zencefil, aloe vera, sarımsak

Mineral	Vücuttaki Rolü	Ek Bilgiler	Seviyeniz	Başlıca Kaynaklar
Kobalt (Co)	- B12 vitamini emilimini artırır, anemi tedavisinde ve sinir hücrelerinin onarımında yardımcıdır.	Kobalt genellikle B12 ile birlikte bulunur (kobalamin).	NORMAL	Yumurta, biftek, karaciğer, süt, koyu yeşil yapraklı sebzeler, küçük balıklar (sardalya, hamsi)
Bakır (Cu)	- Kemik oluşumunu ve hemoglobinin üretimini destekler.	Vejetaryenler, veganlar, doğum kontrol hapı kullananlar ve stresli bireylerde fazlalık görülebilir.	NORMAL	Et, kuruyemişler, badem, avokado, fasulye, pancar, mantar, kuru üzüm, çikolata, sarımsak, tahıllar
Molibden (Mo)	- Protein etabolizmasında görev alır, vücutta demirin kullanımını optimize eder.	Taurin sentezine katılır, kas iyileşmesini hızlandırır.	FAZLALIK	Fasulye, bezelye, yeşil sebzeler, sakatat, karabuğday, kahverengi pirinç, yumurta
Potasyum (K)	- Kalp atışlarını ve kan basıncını düzenler, kasların çalışmasını sağlar.	Sinirsel iletimde ve su dengesinin korunmasında rol oynar.	NORMAL	Sardalya, ringa balığı, et, peynir, avokado, maya, incir, kuruyemişler, fasulye, soğan, sarımsak, yeşil sebzeler
Selenyum (Se)	- Kalp, pankreas, karaciğer ve prostat sağlığını korur.	%90'a kadar eksiklik yaygındır. Fazlalık saç dökülmesi ve metalik tat gibi yan etkilere neden olabilir.	EKSİKLİK	Et, karaciğer, yumurta, maya, soğan, sarımsak, Brezilya cevizi, ısırgan otu, maydanoz
Kükürt/Sülfür (S)	- Sindirim ve detoksifikasyonda rol oynar, cilt, saç ve tırnak sağlığını korur.	Vegan diyetler genellikle yetersiz sülfür sağlar.	FAZLALIK	Et, yumurta, küçük balıklar (sardalya, hamsi), sarımsak, soğan, lahana, filizler, kızılıklık
Sodyum (Na)	- Kan basıncını ve karbondioksit atılımını düzenler.	Hücre zarlarının geçirgenliğini ve elastikiyetini sağlar, yorgunluğu önler.	NORMAL	Kaya tuzu, deniz tuzu (rafine edilmemiş), zeytin, yumurta, tereyağı, küçük balıklar (sardalya, hamsi), deniz yosunu, sebzeler

Mineral	Vücuttaki Rolü	Ek Bilgiler	Seviyeniz	Başlıca Kaynaklar
Gümüş (Ag)	- Koloidal formda virüs, mantar ve bakteriyel enfeksiyonları önleyebilir.	Koloidal form dahil, zorunlu olmadıkça gümüş formları genellikle tavsiye edilmez.	NORMAL	Koloidal gümüş, nanoteknoloji bazı gümüş ürünleri tartışmalıdır.
Vanadyum (V)	- Vücuttaki tam işlevi bilinmemekle birlikte hormon üretimi ve kan şekeri kontrolüne katıldığı düşünülmektedir.	Hemen her gıdada bulunur; bu nedenle takviyesi genellikle gerekli değildir.	EKSİKLİK	Deniz ürünleri (yüksek toksisite nedeniyle önerilmez), karabiber, maydanoz
Kalsiyum (Ca)	- Hücre zarlarının geçirgenliğini düzenler, sinir ve kas işlevlerinde rol oynar.	Fazlalığı toksik etkiler yaratabilir.	FAZLALIK	Et, yumurta, küçük balıklar (sardalya, hamsi), koyu yeşil sebzeler, süt ürünleri, badem, deniz yosunu
Demir (Fe)	- Hücresel enerji üretimi ve oksijen taşınmasında gereklidir.	Fazlalığı enfeksiyon riskini artırabilir, kanser hücrelerinin büyümesine yol açabilir.	EKSİKLİK	Et, sakatat (karaciğer), yumurta, koyu yeşil yapraklı sebzeler, avokado, pancar, biber, badem, kuşburnu

EHA – En İyi Ağır Metal Yükü Belirleme Yöntemi

Toksik metallerin aşırı varlığı, çağımızın bir trajedisidir. Bu metaller, yaşlanma, hastalıklar, genetik değişiklikler ve erken ölümlerin başlıca nedenlerinden biridir. Su, yiyecek, hava, kozmetikler ve birçok inorganik kimyasal madde bu toksik elementlerin günlük taşıyıcılarıdır. Ancak toksik metallerin yanı sıra petrol türevlerinden elde edilen pestisitler, parfümler, plastikler gibi kimyasal bileşikler de sağlığımızı tehdit etmektedir. Şampuanlar, diş macunları, saç boyaları, oje, rimel, kremler ve diğer günlük ürünler, hem insan hem de hayvan ve bitki organizmalarında birikme eğilimi gösterir. 2003 yılında Mount Sinai Tıp Fakültesi'nden toksikologlar, insanların vücudunda bulunan 167 kimyasalın 76'sının kansere, 94'ünün sinir sistemi hastalıklarına, 79'unun ise kısırlık ve çocuklarda fiziksel-psikolojik yetersizliklere neden olabileceğini ortaya koymuştur.

Toksik Metallerin Çelişkili Rolü

Toksik metaller, sağlığımızı tehdit etmenin yanı sıra biyokimyasal süreçlerin "ateşleyici unsurları" olabilir. Bu durum, "iyi" minerallerin eksik olduğu veya yetersiz kaldığı durumlarda gerçekleşir. Bu tür bir mineral eksikliği kaynaklı telafi durumu, dünya nüfusunun yaklaşık %80'ini etkiler. Bu kişiler genellikle besin değeri düşük yiyecekler tüketir ve besin takviyelerini gereksiz görür. Çoğu ciddi sağlık

sorunları ile mücadele eden bireylerdir.

“iyi” mineraller toksik olanların antagonistidir. Yeterli miktarda ve doğru oranlarda olduklarında, toksik mineralleri nötralize edebilir, birikimlerini önleyebilir veya vücuttan atılmalarına yardımcı olabilir. Bu nedenle “iyi” mineraller, toksik metallerle karşı bir savunma bariyeri olarak çalışır. Ancak bu denge bozulduğunda toksik metallerin etkisi ölümcül olabilir.

Toksik Metallerin Eliminasyonu

Toksik metallerin varlığı, doğru şekilde elimine edilemedikçe, ciddi bir sorun haline gelir. Bu eliminasyon süreci, “iyi” minerallerin eksik olduğu durumlarda neredeyse imkansız hale gelir. Ayrıca, “iyi” minerallerin de toksik metaller gibi zararlı olabileceğini bilmelisiniz. Bu durum genellikle oksit formunda alındıklarında ortaya çıkar. Vücut, gerekli enzimlere sahip değilse bu tür formları işleyemez ve atamaz.

Glutasyon ve Toksik Maddelere Karşı Korunma

Toksik metallerin eliminasyonu için glutasyon büyük öneme sahiptir. Glutasyon, karaciğer tarafından üretilen ve çevresel toksinlere karşı koruma sağlayan üçlü bir enzimdir. Ağır hastalıklara yatkın bireylerin glutasyon seviyeleri genellikle düşüktür. Bu seviyeyi artırmak için, doktorlar intravenöz N-asetil sistein önermektedir. Bu madde, özellikle cıva içeren aşılardan dolayı toksik etkilerden etkilenen çocuklar için hayati önem taşır.

Lenf Sistemi ve Detoksifikasyon

Toksik elementlerin vücuttan atılmasında lenfatik sistemin önemi büyüktür. Lenfatik sistem, toksinleri ve metabolitleri vücuttan uzaklaştırır. Kanseri gibi hastalıklarda lenfatik sistemin temizliği, metastazların kontrolü açısından kritik öneme sahiptir.

BIO Kozmetik Kullanımı

Toksik maddelerden kaçınmak için ağır metaller içermeyen BIO kozmetikler kullanmanız önerilir. Kozmetik endüstrisi, piyasadaki en az düzenlenen sektörlerden biridir ve kullanılan 10.000’den fazla kimyasalın büyük bir kısmı toksiktir. Kadınlar genellikle günde 10-12 farklı kozmetik ürün kullanır ve bu ürünler cilt yoluyla yaklaşık 150 kimyasal vücuda sokabilir. Bu kimyasalların yalnızca %2’si güvenlik testine tabi tutulmuştur. BIO kozmetikler, toksik kimyasallar içermeyen güvenli bir alternatiftir ve sağlığınıza korumanıza yardımcı olur.

Özetle:

- Toksik metallerin miktarından daha önemli olan konu, onları vücuttan elimine edilebilme kapasitenizi artırmaktır
- Toksik mineraller, yeterli “iyi” mineraller olmadan vücudunuzda ciddi hasarlara yol açabilir.
- Doğru beslenme, takviye ve BIO kozmetiklerle toksinlerden korunabilirsiniz.

EHA, toksik ve “iyi” mineraller arasındaki bu karmaşık dengeyi anlamana ve yönetmenize yardımcı olur.

Metabolik Olarak Kimim? Hemen Öğrenin!

Hipokrat döneminden beri doktorlar ve bilim insanları, insanların farklılıklarının nedenini bulmaya çalışmışlardır. Bu soruya yanıt bulmak için birçok öneri sunulmuş; bazıları yararlı, bazıları ise tartışmalı olmuştur. Anabolizma ve katabolizma (metabolizmanın fazları) gibi kavramların tıbbi kazandırılmasıyla birlikte, bireylerin metabolik eğilimleri tiroid durumu, kan grubu, vücut anatomisi, genetik, davranışlar gibi faktörlere dayanarak değerlendirilmiştir.

Bu yaklaşımlar doğru yönde ilerlese de, metabolizma ile hastalıklar, davranışlar, duygular ve hatta düşünce biçimleri arasındaki ilişkiyi tam olarak açıklayacak evrensel bir formül eksikti. Sonunda üç tıbbi dahi – Dr. Watson, Dr. Eck ve Dr. Price – insanların metabolizmasının hızlı, yavaş veya karma (hızlıya ya da yavaşa daha yakın) olabileceğini keşfettiler.

Metabolizma Tipleri Neden Önemli?

Bu ayrım şu sorulara yanıt verir:

- Neden aynı yiyeceklere farklı tepkiler veriyoruz?
- Neden farklı besin ihtiyaçlarımız ve emilim hızlarımız var?
- Çevresel faktörlere toleransımız neden farklı?
- Hastalıklara yatkınlığımız neden değişiyor?
- Stresli durumlara neden farklı tepkiler veriyoruz?

Aynı doktorlar, minerallerin metabolik süreçlerin mükemmel bir göstergesi olduğunu ve bu süreçlerin kalitesini doğrudan etkilediğini gözlemlediler.

Metabolizma Tipiniz: Yavaş Metabolizma (Tip 2)

Yavaş metabolizma, tiroid ve böbrek üstü bezlerinin işlevlerinin yavaşladığını gösteren doğal olmayan bir süreçtir. Klinik gözlemler, yavaş metabolizmanın insanların %80'inden fazlasını etkilediğini ve bu kişilerin çoğunun durumlarının farkında olmadığını göstermektedir. Belirtiler genellikle klinik düzeyde açık hale gelene kadar fark edilmez. Bu bireyler, hem fiziksel hem de zihinsel olarak bir kriz durumunda olabilirler.

Enerji dalgalanmaları nadir ve kısa sürelidir. Vücut genellikle “savaş ya da kaç” tepkisi (sempatik sistem) yerine, “sindir ve dinlen” ile ilgili olan parasempatik sistemi kullanır. Bu, bir yedek çözüm olsa da uzun vadede sağlığınıza kötüleştiren bir süreçtir. Bu eğilim, günümüzde maalesef çocuklar da dahil olmak üzere birçok kişiyi etkiler.

EHA Sonucunuza Göre Metabolizma Analiziniz

Saç Element Analizi Sonucunuz, vücudunuzdaki **Kalsiyum / Potasyum oranının 4'ten yüksek, Sodyum / Magnezyum oranının ise 4,1'den düşük** olduğunu göstermektedir. Bu oranlar metabolizmanızın yavaş olduğunu işaret eder.

- Kalsiyum ve potasyum oranı ne kadar yüksek,
- Sodyum ve magnezyum oranı ne kadar düşükse, metabolizmanız o kadar yavaş, enerji seviyeniz o kadar düşük ve besin eksiklikleriniz o kadar büyük olur.

Yavaş metabolizma sürecinin etkilerini en aza indirmek için EHA sonuçlarınıza dayanarak beslenme ve yaşam tarzı düzenlemeleri yapabilirsiniz. Enerji seviyelerinizi artırmak ve besin eksikliklerinizi gidermek için kendinize özel bir destek planı oluşturabilirsiniz!