

RE2ET
YOURSELF



RESET YOURSELF'E HOŞGELDİNİZ

Hoşgeldiniz Joe Doe,

Kendinize yatırım yaptığınız ve Reset Yourself ile ideal sağlık ve performansı nasıl elde edebileceğiniz hakkında daha fazla bilgi edineceğiniz için çok heyecanlıyız.

Genel felsefemiz biyo-bireyselliğe dayanmaktadır. Yani her diyetin herkes için aynı sonucu vermeyeceğine inanıyoruz. **Eşsizsiniz!** Bu nedenle denediğiniz pek çok diyet ve program işe yaramıyor veya kısa bir süre için işe yarıyor. **Vücudunuzun mineralleri ve zehirli metalleri nasıl metabolize ettiğine göre özel olarak belirlenmiş bir yolculuğa çıkmak üzeresiniz; hayatta kalmak yerine gelişmeyi seçtiğiniz bir yolculuk.**

Bu nedenle birincil hedefimiz, vücudunuzu bir ideal sağlık durumuna getirmenize yardımcı olmaktır.

Ne yazık ki, modern dünyamızın tüm bilgilerine, seçimlerine ve lükslerine rağmen, bedenlerimiz her geçen gün daha fazla stres altında ve çoğumuz sadece hayatta kalmak için elimizden gelenin en iyisini yapıyoruz.

İlerleyen sayfalarda, sonuçlarınızı adım adım gözden geçireceğiz. Reset Metabolik Plan, sonuç özetinizden başlayarak ve belirli minerallerin sizi nasıl etkilediğini baştan sona okuyabilmeniz için tasarlandı.

Veya tercih ederseniz, size en ilginç gelen yerden başlamakta çekinmeyin. Hatta bölümden bölüme atlayabilirsiniz. **Bu SİZİN planınız ve onu size en uygun şekilde kullanabilmenizi istiyoruz.**

Sıfırlama Protokolü'nün modası geçmiş bir diyet olmadığını ve hızlı sonuca ulaştıracak ilaçlar reçete etmeyeceğimizi hatırlatırız. İdeal sonuca ulaşmak bir gecede olan bir şey değildir. Sizin testiniz muhtemelen yıllarca süren alışkanlıkların ve yaşam tarzı seçimlerinin sonucudur. Bu nedenle mükemmelliğe ulaşmak yerine iyileştirmeler yapmaya odaklanmak önemlidir. Kendinize karşı katı olmak sizi yalnızca ideal sonuçtan daha da uzaklaştırır.

Bu sayfalar ayrıntılar, bilgiler ve önerilerle doludur. Acele etmeyin. **Siz Besin Dengeleme Sıfırlama Protokolünüzü okuyup uygulamaya başlarken, sizden geri dönüş almayı çok seviyoruz. Lütfen yardım veya destek istemekten çekinmeyin. Sadece bir e-posta veya telefon kadar uzaktayız. Tüm geri bildirimleriniz, öğrenmemize ve iyileştirmeler yapmamıza yardımcı olmaktadır.** Tıpkı sizin gibi biz de her zaman öğrenmek ve gelişmek istiyoruz, Bu nedenle herhangi bir fikriniz, öneriniz veya geri bildiriminiz varsa lütfen bize **feedback@resetyourself.com** adresinden mail gönderin.

Şimdi Sizi Sıfırlıyalım!
Sevgiler, Firouze, Michele ve Reset Yourself Ekibi

BU SİZİN
ZİHNİNİZİN,
BEDENİNİZİN
VE
RUHUNUZUN
EN SAĞLIKLI
HALİNİN
GİZLİ KODUDUR!

İÇERİKLER

Bölümlerden birine doğrudan gitmek için aşağıdaki başlığa tıklayınız.

- Saç Mineral Analizinize Giriş
- Sonuçlarınıza Genel Bakış
- Besin Mineral Düzeyiniz
- Toksik Metal Seviyeniz
- Ek Mineral Seviyeniz
- Mineral Oranlarınız
- Oksidasyon Türünüz
- Sıfırlama Protokolünüz
- Takviye Gıda Önerileri

EŞSİZ BİYOKİMYANIZI KEŞFEDİN

Merhaba Joe Doe,
Bu sonuçlar size vücudunuzun
mineralleri ve toksik metalleri
nasıl benzersiz bir şekilde
metabolize ettiğini gösterecektir.



YAPBOZUN PARÇASI

Reset Yourself'de beslenme ve yaşam tarzı danışmanlarıyız
ve ideal sağlık halini elde etmenize yardımcı olacak
önerilerde bulunmak için Sıfır Saç Mineral Analizini
kullanıyoruz. Test ve sonuçlarınız, ideal zindeliğe giden
yolculuğunuzda ek bilgiler olarak değerlendirilmelidir.

Bu laboratuvar raporunun içeriği, bir teşhis raporu veya
tedavi yerine geçme amacı taşımaz.

Bizler doktor değiliz ve burada sunulan bilgiler,
doktorunuzun sizin için reçete ettiği herhangi bir tedavinin
yerine geçmeyi amaçlamaz. Bu raporun amacı, sizi bir
doktora başvurmaktan veya tavsiyeye uymaktan alıkoymak
değildir.

SAÇ DOKU MİNERAL ANALİZİNE GİRİŞ

Saç, büyüme aşamasında kan ve lenf sistemine maruz kaldığı için mineral testi için kullanılır. Saç, saç folikülünü oluşturan özelleşmiş hücre kümelerinden oluşur. Saç büyüyüp cildin yüzeyine ulaştıkça, dış katmanları sertleşir ve saç oluşumu sırasında biriken metabolik birikintilerde kilitlenir. Bu süreç, bu oluşum esnasında vücudunuzda gerçekleşen mineral durumu ve besinsel metabolik aktivitenin bir planını sağlar.

Saç Doku Mineral Analizi, katı standartlara göre yapıldığında ve doğru yorumlandığında mineral eksikliklerini, fazlalıklarını veya dengesizliklerini tespit edebilen kesin ve yaygın bir tekniktir.

Saç Dokusu Mineral Analizi, vücudunuzdaki beslenme, stres ve fiziksel ve duygusal toksinlerin uzun vadeli etkilerini gösterir.

Sonuçlarınıza dayanarak, metabolizma hızınız, enerji düzeyiniz, şeker ve karbonhidrat toleransınız, stress seviyeniz, bağışıklık sisteminiz ve glandüler aktiviteniz gibi hakkınızda pek çok şey söyleyebiliriz.

Mineral dengesizlikleri yiyecek seçimleri, su kalitesi, yiyecek hazırlama, yeme alışkanlıkları, genetik ve metabolik bozukluklar, hastalık, ilaçlar, fiziksel veya duygusal stres, çevresel faktörler ve toksik metal maruziyeti gibi pek çok nedenden kaynaklanabilir. Ancak bu eksiklikler genellikle beslenme dengesizliklerinden ve stresten kaynaklanır.



Reset Yourself, saç analizi sonuçları ve benzersiz sonuçlarınıza dayalı olarak sağlığını en uygun seviyeye taşımak için neler yapabileceğinize dair tavsiyeler sağlar.

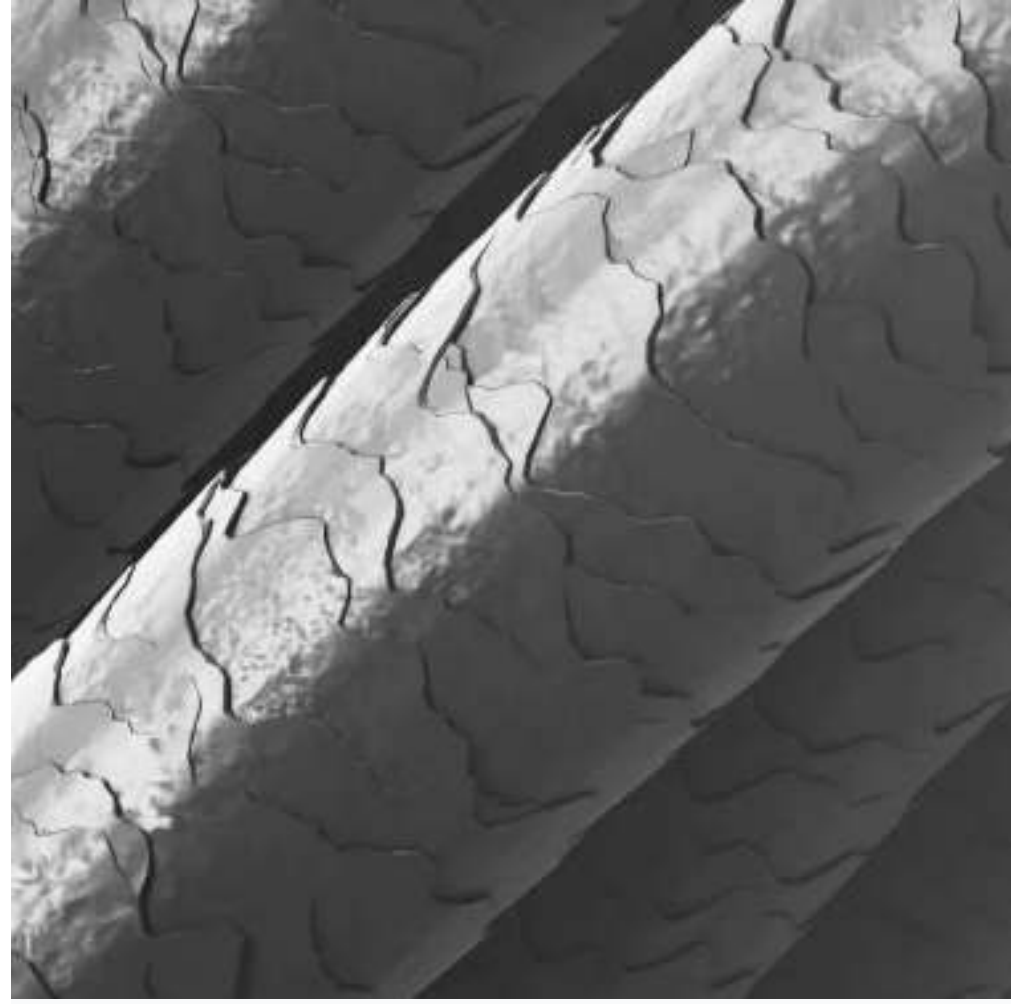
Reset Beslenme Denge Protokol'ünüz yönergeler ve tavsiyeler içerir. Bildiğiniz gibi, bunlar bazı durumlarda tekrarlayıcı görünebilir. Bunun nedeni, vücudun ayrı parçalar olarak değil, bütün bir sistem olarak çalışmasıdır. Bazı önerilerin vücuttaki farklı biyolojik işlevler ve mekanizmalar üzerinde eş zamanlı faydaları vardır.

Misyonumuz, belirtilerinizi ele almak yerine sağlıkla ilgili herhangi bir sorunun özüne inmenize yardımcı olmaktır. Belirtileri gidermek genellikle nedenleri ele almaz. Vücut kimyasını dengelemeye yardımcı olmak için diyet ve yaşam tarzı değişiklikleri, detoksifikasyon prosedürleri ve ek besinler ile testinizde ortaya çıkanları değerlendiriyoruz.

“Mineraller, bu gezegendeki tüm yaşamın temelidir. DNA genetik kodları da dahil olmak üzere her canlı vücut hücresi, yapıları ve işlevleri için minerallere bağlıdır.”

Dr. Paul Eck

Beslenme Denge Bilim Öncüsü



SONUÇLARINIZA GENEL BAKIŞ

Sonuçlarınızın ayrıntılı bir açıklamasının sonraki sayfalarda ve planınızın sonundaki son özetinizde yer aldığını belirtmek isterim.

Bu sayfadaki öğeler, Reset Sağ Mineral Analizi sonuçlarınıza göre mevcut olabilecek trend veya modellerdir. Bütün trend ve modeller hakkında daha fazla bilgi edinmek için lütfen Beslenme Denge Sıfırlama Protokolünü okuyunuz.

1. Sempatik Hakimiyet

Kalsiyum, magnezyum, sodyum ve potasyum seviyeleriniz ve/veya oranlarınız, sempatik baskın olabileceğinizi gösteriyor. Sempatik baskınlık, bir kişinin kendini zorlamaya ve genellikle çok endişelenmeye eğilimli olması anlamına gelir. Bu da sempatik veya savaş-ya-da-kaç sinir sisteminizi aşırı kullanmanız demektir. Basitçe söylemek gerekirse, kendinizi çok zorluyor veya çok endişeleniyorsunuz gibi görünüyor.

2. Tembel Karaciğer

Düşük selenyum seviyeleriniz yavaş bir karaciğerin işareti olabilir.

3. Adrenal Yorgunluk

Kalsiyum, magnezyum, sodyum ve potasyum seviyeleriniz ve/veya oranlarınız, adrenal yorgunluk yaşadığınızı gösterebilir. Adrenal yorgunluk, adrenal bezlerinizin kronik stres (duygusal, fiziksel, zihinsel veya çevresel) nedeniyle optimal seviyenin altında çalıştığı bir durumdur. Bu, vücudun enerji üretim sisteminde bir azalma anlamına gelir ve bunun sonucunda birkaç iyi gece uykusunun bile gideremediği bir yorgunluk ortaya çıkar.

4. Bakır Toksitesi

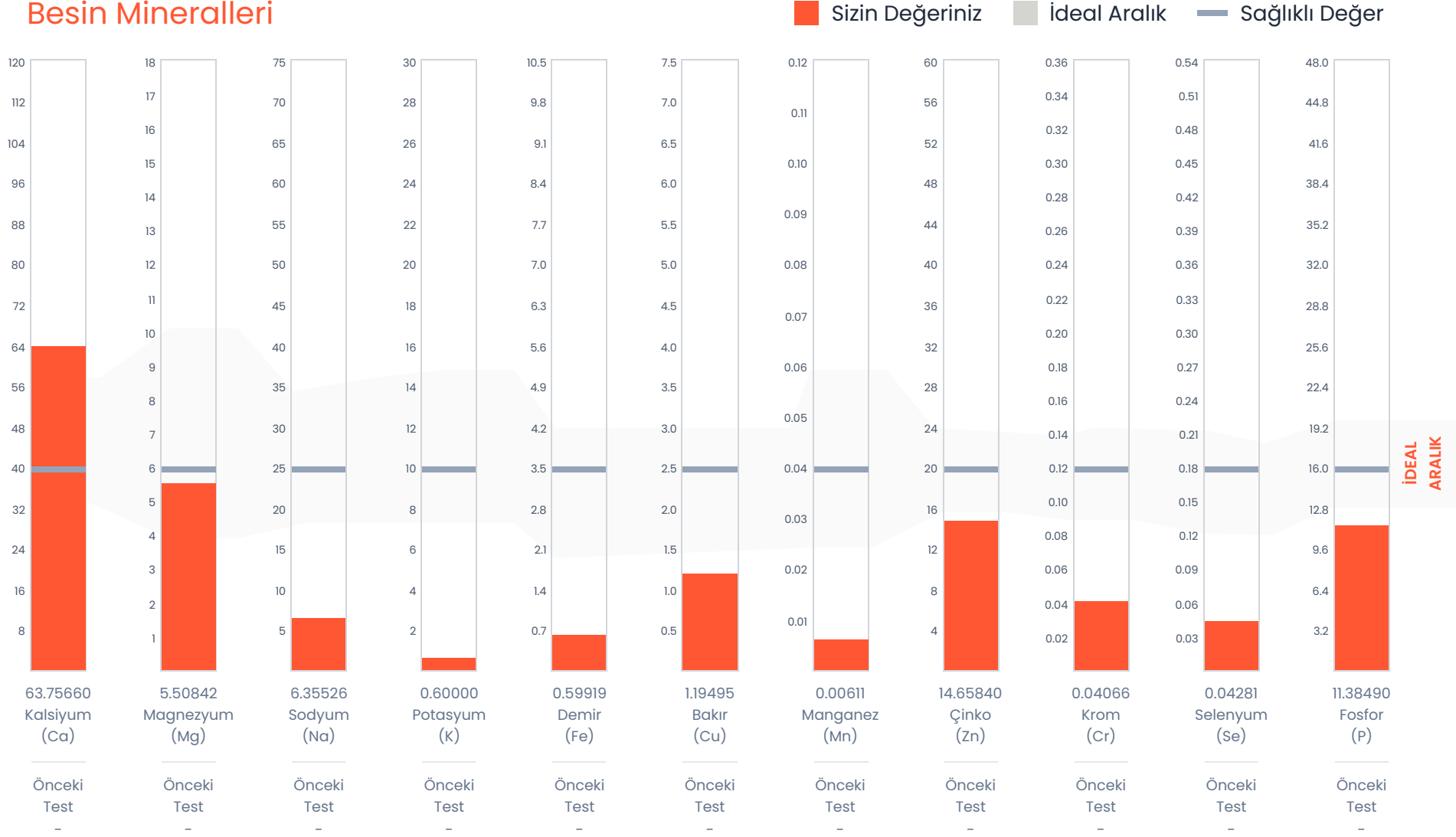
Bakır seviyeniz bakır dengesizliğine işaret ediyor olabilir. Bakır dengesizliği sinir sistemi, kadın ve erkek üreme sistemi, saç, cilt ve tırnaklar gibi bağ dokuları ve karaciğer gibi organları etkileyebilir.

A close-up, high-resolution portrait of a man's face. He has light skin with numerous small, reddish-brown freckles scattered across his forehead, nose, and cheeks. His eyes are a striking greenish-yellow color with dark pupils. He has dark, well-defined eyebrows and a thick, dark beard and mustache. A prominent white, vertical mark, possibly a traditional tattoo or paint, runs down the left side of his forehead and cheek. The lighting is soft and even, highlighting the texture of his skin and the intensity of his gaze.

**BESİN
MİNERAL
SEVİYENİZ**

SONUÇLARINIZ

Besin Mineralleri



İdeal aralığın üzerindeki veya altındaki herhangi bir mineral, iyileştirme veya ideal seviye için bir alanı gösterir. Mineraller önemlidir. Çünkü davranışlarınız, kişiliğiniz, performansınız, cinsel dürtünüz, sağlığınız ve canlılığınız üzerinde etkileri vardır.

* Tüm mineral seviyeleri miligram yüzdeleri (yüz gram saç başına miligram) olarak rapor edilir. Yüzde bir miligram (%mg), milyonda on parçaya (ppm) eşittir

EN ÖNEMLİ MİNERALLER

Vücutta dört ana mineral vardır – kalsiyum, magnezyum, sodyum ve potasyum.

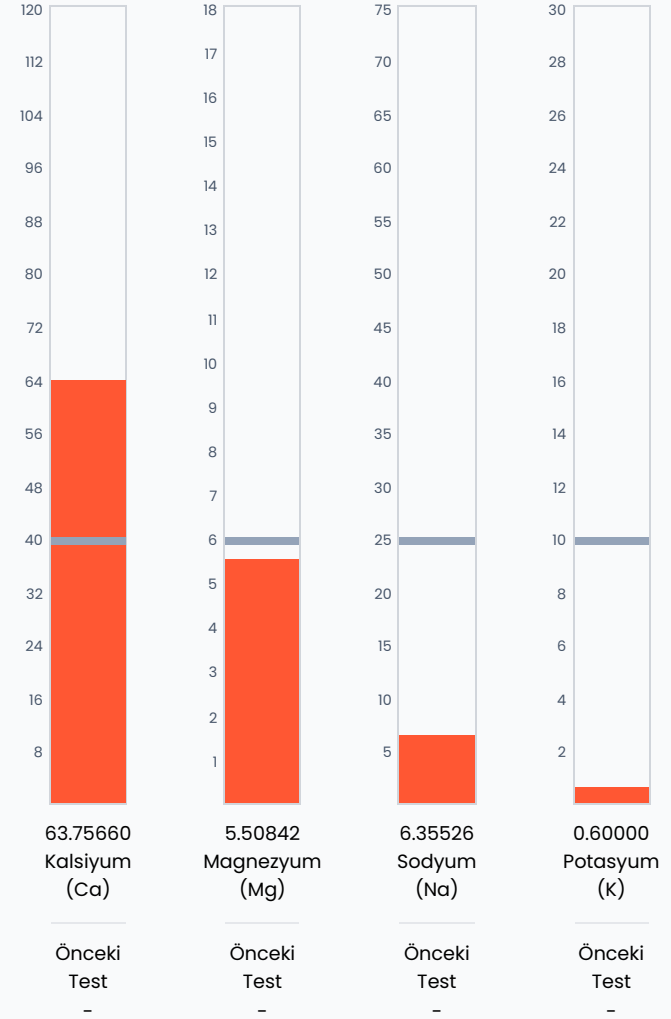
Bu dört mineral vücutta diğer minerallere göre daha büyük oranlarda bulunduğu için “makro” mineraller olarak adlandırılır. Vücuttaki ana düzenleyici minerallerdir ve sonraki beş mineralin (demir, bakır, manganez, çinko ve krom) dengede olması için bunlara ihtiyacımız vardır.

İlerleyen sayfalarda, saç dokunuzun bu ilk dört minerale ilişkin seviyelerinin bir açıklamasını bulacaksınız.

*** Kolay referans olması için bu sayfada sadece bu dört minerali gösteriyoruz.**

SONUÇLARINIZ

Besin Mineralleri



KALSİYUM (Ca)

Normal Referans Aralığı

Kalsiyum insan vücudunda en çok bulunan elementtir. Vücuttaki kalsiyumun %99'u kemik ve dişlerimizde bulunur. Kalsiyum ayrıca küçük miktarlarda sinir dokusu için hayati önem taşır. Sinir impuls iletimini yavaşlatır. Kan oluşumunu da uyarır ve kanın pıhtılaşması için gereklidir. Vücudunuzdaki kalsiyum seviyesi normal aralıkta olsa da, bu hayati mineral hakkında size daha fazla bilgi vermek istiyoruz.



Kalsiyumun Vücuttaki Önemli Rolü:

- Kemiklere yapısal güç sağlar.
- Hücre zarlarını stabilize etmeye yardımcı olur.
- Kasların gevşemesine yardımcı olur ve sinir iletimini ve kalp atış hızını yavaşlatır.
- Hücre geçirgenliğini düzenlemeye yardımcı olur ve hücrelerden ve kandan sıvı kaybını önler.
- Erkek ve dişi hormonlarının salgılanmasında, hücre bölünmesinde ve vücudun su dengesinde yer alır
- Tiroid salgılatıcı hormonu inhibe eder ve insülin sekresyonunu artırır.
- Toksik metaller olan kurşun ve kadmiyumun alınmasını önleyerek bir detoksleyici görevi görür. Aynı zamanda kanın pıhtılaşması ve yağ sindirimi de kalsiyuma bağlıdır.
- Alkali oluşturma özellikleri, kanın ve vücut dokularının asit-baz dengesinin korunması için önemlidir.
- Sempatik sinir sistemini inhibe eder; Krebs döngüsünde fosfor metabolizması ve enerji üretimi için kalsiyum gereklidir.

En İyi Kalsiyum Kaynakları:

- Süt Ürünleri: Çiğ, pastörize edilmemiş (tüketebiliyorsanız) yoğurt, kefir, (Veya keçi, koyun veya otlatılan inekler)
- Sebzeler: lahana, karalahana, hardal yeşillikleri, şalgam, yeşillikler, yosun (koyu yeşil, yapraklı sebzeler en önemli kaynak; tercihen hafifçe pişirilir veya suyu sıkılır)
- Sardalya
- Yumurta sarısı
- Taze havuç suyu (porsiyon başına 4-8 ons; daha fazlası yüksek şeker içeriği nedeniyle önerilmez)
- Organik, pastörize edilmiş kemik suyu (kurşunla kontamine olmamış)
- Kızarmış badem ezmesi

Not: Önerilen gıdalar organik olarak yetiştirilen, yüksek kaliteli gıdaları kapsamaktadır.

Bilmeniz Gerekenler:

- Aşırı fosfor (gazlı içecekler/kolalı içecekler ve aşırı hayvansal protein tüketimi gibi kaynaklardan) kalsiyumu bağlar ve bağırsaklardan emilimini zorlaştırır.
- Şeker, kandaki kalsiyum/fosfor oranını herhangi bir faktörden daha fazla bozar. Şeker ayrıca kalsiyum metabolizmasını etkileyen hormone dengesi olan adrenal bezlerini ve rahatsızlıkları da strese sokar.
- Kurşun, kadmiyum ve florür (florlu musluk suyunda bulunur) kemiklerdeki kalsiyumun yerini alabilir. Kurşun toksisitesi, zayıf, kırılğan kemiklerin ve osteoporozun önemli bir nedenidir.



MAGNEZYUM (Mg)

Normal Referans Aralığı

Magnezyum, her yerde bulunan bir makromineraldir. Vücut fonksiyonu ve vücuttaki binlerce önemli enzim için gereklidir. Vücudunuzdaki en yüksek magnezyum konsantrasyonları kalbinizde ve beyninizdedir. Ayrıca bu enzim sistemlerinin birçoğunda daha az tercih edilen bir mineralle değiştirilemeyen çok az mineralden biridir.

Magnezyum, öncelikle toprağımızın ve ekinlerimizin mineral kalitesinin düşük olması ve çok az magnezyum içeren işlenmiş gıdaların artan tüketimi nedeniyle bugün hemen hemen herkeste düşüktür. Sebzeler, kabuklu yemişler, tohumlar ve kepekli tahıllar iyi magnezyum kaynaklarıdır. Ancak birçok insan bunlardan yeterince tüketemez.

Vücudunuzdaki magnezyum seviyesi normal aralıkta olsa da, bu hayati mineral hakkında size daha fazla bilgi vermek isteriz.

Magnezyumun Vücuttaki İşlevi:

- Kemik bütünlüğünü oluşturur ve korur.
- Enerji üretimi ve protein sentezi için gereklidir.
- Hücre zarını düzenler.
- Sinirleri ve kasları gevşetmek için gereklidir.
- Metabolizmanın verimli çalışmasını sağlar.
- Serotonin gibi nörotransmitterlerin habercisi olarak işlev görür.
- Sinir sistemi dengesini korur.
- Toksik metaller ve çevresel kimyasallardan kaynaklanan hasarı önlemek için vücudunuzun detoksifikasyon sürecini destekler



En İyi Magnezyum Kaynakları

- Ispanak, havuç, brokoli, pazı, Brüksel lahanası, şalgam yaprağı, pancar yaprağı, lahana, Çin lahanası, karalahana gibi pişmiş sebzeler (en iyi kaynak)
- Kelp (su yosunu)
- Organik mavi mısır cipsi
- Fındık
- Tohumlar
- Organik et (otlayan)
- Yumurta
- Badem ezmesi ve diğer fındık ezmeleri (fıstık ezmesi hariç)
- Otlar ve baharatlar kişniş, frenk soğanı, kimyon tohumu, maydanoz, hardal tohumu, rezene, fesleğen ve karanfil
- Tam tahıllar (pişmiş)

Önemli Hususlar

- Tüm gıda önerileri organik olarak yetiştirilen, yüksek kaliteli gıdaları kapsamaktadır.
- Fındık ve tohumların sindirimi zor olabilir. Fındıkların uykuda olan özelliklerini uyandıran, sindirilebilirliği ve mikro besin maddelerini artıran fındıkları harekete geçirmek için bir gece boyunca kaynak suyunda bekletmenizi öneririz.

- Vitamin ve enzim sayısı. Her zaman iyice çiğnediğinizden emin olun. Fındık ezmesi harika bir seçenek ve sindirimi daha kolay.
- Sebzeler en iyi şekilde hafif pişirilerek yenir. Bunun nedeni, bazı durumlarda çiğ sebzelerdeki sert liflerin vücudumuz tarafından parçalanması nın ve emiliminin zor olmasıdır.



SODYUM (Na)

Düşük Referans Aralığı

Sodyum esas olarak hücrelerin dışında bulunur. Sodyum vücuttaki tek bir enzime katılmamasına rağmen, vücudun büyük çözücüsüdür. Yani kandaki birçok kimyasal bileşiği çözer.

Sodyumun Vücuttaki İşlevleri:

- Vücudun pH ve sıvı dengesinin ana düzenleyicisidir.
- Mide asidi düzeyini, kan basıncını ve hatta kan şekeri düzeyini etkiler.
- Hücre zarı geçirgenliğini düzenler.
- Kanda ve interstisyel sıvıda besin alışverişi için alkali bir ortam sağlar.
- pH'ı bir dereceye kadar, kan ve diğer sıvı viskozitesini, CO2 taşınımını ve proteinlerin ve organik asitlerin vücuttaki çözünürlüğünü düzenler.
- Doğrudan ve dolaylı olarak tiroid, pankreas ve diğer glandüler aktiviteyi düzenler. Düşük saç sodyum seviyesi, adrenal bez aktivitesinin azaldığını gösterir ve yorgunluk ve bitkinlik ile ilişkilidir. Böbreklerin kaybettiği sodyum miktarını göstermektedir.



Önemli Hususlar:

- Sodyum ve potasyum vücutta yakın bir şekilde birlikte çalışır ve her iki mineralin uygun denge veya oranda olması sağlığınız için çok önemlidir. Bu nedenle, bu oran canlılık oranı olarak da adlandırılır.
- Magnezyum sodyum üzerinde dengeleyici bir etkiye sahiptir.
- Tüm tuzlar aynı değildir. İşlenmiş (sofra) tuz, yalnızca sodyum ve klorürü değil, aynı zamanda zararlı olan ve kaçınılması gereken insan yapımı kimyasalları (desikant ve ferrosiyanür ve alüminosilikat gibi maddeleri) içerir.



- Doğal deniz tuzu bol miktarda magnezyum içerirken rafine sofru tuzu omagnezyum açısından zengin değildir.
- Rafine gıdalar genellikle doğal sodyum bakımından yetersizdir. Ancak çok fazla rafine tuz içerir. Pek çok rafine gıda, içeriklerinin kalitesiz olması nedeniyle yumuşak ve hatta tatsızdır.
- Onları baharatlandırmak için genellikle çok fazla miktarlarda sofru tuzu eklenir.

POTASYUM (K)

Düşük Referans Aralığı

Potasyum vücudumuzda önemli bir elektrolittir. Bu, vücutta büyük miktarlarda bulunduğu ve vücut için çok fazla gerekli olduğu anlamına gelir. Kalp ve sinir iletimini düzenlemekten vücuttaki asit-baz dengesini korumaya kadar birçok temel işlevi yerine getirir.

Potasyum, sodyum ile çok yakın çalışır ve ikisi arasındaki denge vücudumuz için son derece önemlidir. Düşük saç potasyumu, adrenal bez aktivitesinin azaldığını gösterir. Potasyum, otonom sinir sisteminde büyük bir rol oynar ve sempatik baskınlık adı verilen otonomik modelin birincil göstergesidir. Bu örüntü, fiziksel olarak aşırı faaliyetlerle veya zihinsel olarak endişe veya korku gibi tepkilerle, vücut çok yorgun olsa bile savaş ya da kaç modunda kalır.

Beslenmede, düşük potasyum alımına sahip olmanın en büyük sorunlarından biri, vücudun asitleri de nötralize edememesidir.

Karbonik olmayan asitler hem bitki hem de hayvan proteinlerinin ve tahılların sindirimi ve metabolizması sırasında üretilir. Düşük potasyum vücudun fazla asidik hale gelmesi anlamına gelebileceğinden, vücudu uygun bir pH değerinde tutmak için bu asitleri dengelemek potasyumun işidir. Vücut çok asidik olduğunda, bazı hastalıklara karşı daha duyarlı hale gelebilir ve diğer besinlerde de yetersiz kalabilir.

Çoğu potasyum takviyesi, çok daha az arzu edilen potasyum formları içerir. Bir sonraki sayfada listelenen işlenmemiş gıdalar potasyum açısından zengindir.



Biyoyararlanabilen Potasyum Açısından Zengin Besinler

- Sebzeler: sarımsak, maydanoz, su teresi, enginar, kereviz, pazı, pancar yeşilliği, brokoli, kuşkonmaz, rezene, havuç, bezelye, tatlı patates, ıspanak, avokado, kabak, balkabağı, Brüksel lahanası
- Baklagiller: Fasulye: lima, barbunya, soya, mercimek, adzuki, börülce, mercimek
- Pastörize süt ürünleri: süt, peynir, yoğurt, kefir – çiğ, pastörize edilmemiş
- Proteinler: Tüm etler ve balıklar (sardalya, somon)
- Kabuklu yemişler/tohumlar: cevizler, cevizler, bademler, susam tohumu, ayçiçeği çekirdeği,
- Meyve: avokado, hurma, incir, kuru erik
- Kelp
- Crimini mantarları (pişmiş)
- Hindistan cevizi suyu

NOTLAR:

- En iyi ve biyolojik olarak en uygun yüksek kaliteli potasyum kaynağı pişmiş sebzelerdir. Çiğ yenildiğinde, bazı durumlarda, sert olanlarını yeterince parçalamak zor olabileceğinden, vücudumuz sebzelerden yeterince mineral çıkaramaz.
- Sebzeleri hafif pişirmek, onları sindirmemizi ve besinlerin emilimini kolaylaştırır. Sebzelerin suyunu sıkmak da başka bir seçenektir (örneğin kereviz suyu, havuç suyu)
- Meyveler potasyum içermesine rağmen, şekerleri yüksektir ve biyolojik olarak kullanılabilir potasyum miktarı daha azdır. Bu sebeple Potasyum açısından zengin yeşil renkli sebzelere daha çok ağırlık verebilirsiniz!



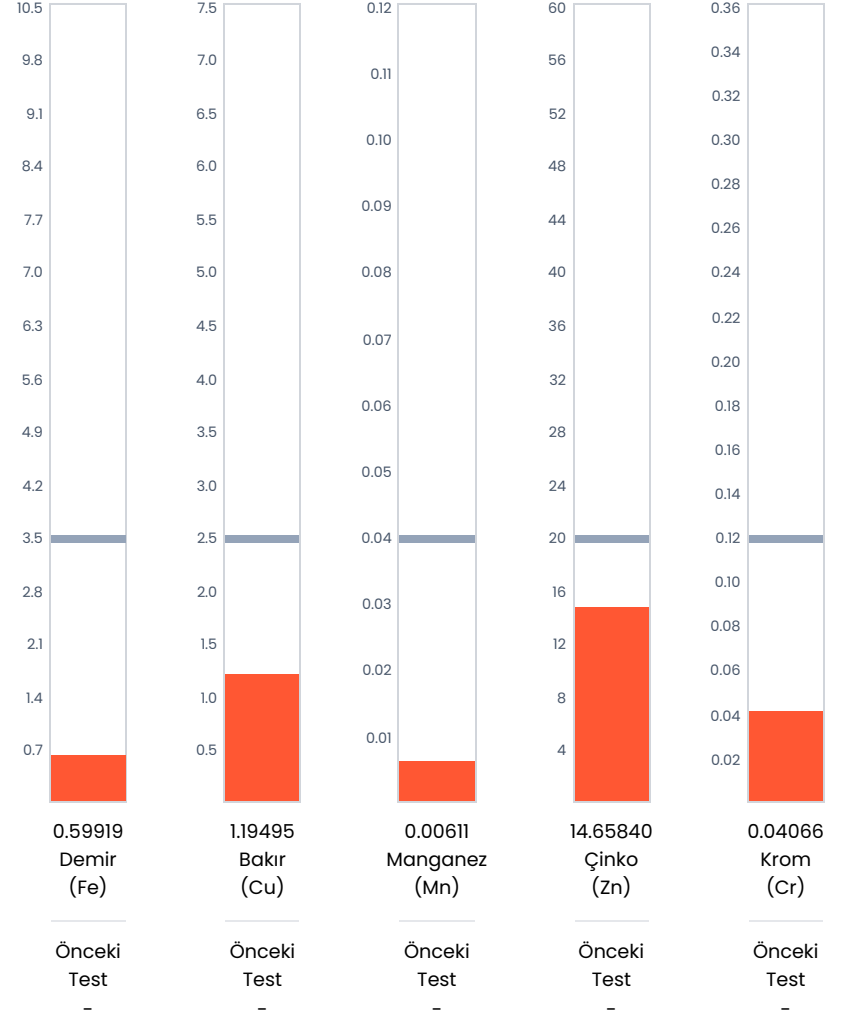
BİR SONRAKİ BEŞ BESİN MİNERALİ

İlerleyen sayfalarda, eser mineraller olan demir, bakır, manganez, çinko ve krom seviyelerinizi öğreneceksiniz. Sadece küçük miktarlarda ihtiyaç duyuldukları için eser elementler olarak adlandırılırlar.

Unutmayın, sonraki beş mineral üzerinde çalışmaya başlamadan önce önceki sayfalarda yer alan ilk dört makro minerali (kalsiyum, magnezyum, sodyum ve potasyum) dengelemek için çalışmak önemlidir. İlk dört mineralin dengelenmesi, sonraki beş mineral üzerinde de dengeleyici bir etkiye sahip olma eğilimindedir.

SONUÇLARINIZ

Besin Mineralleri



DEMİR (Fe)

Düşük Referans Aralığı

Demir, yeryüzünde en çok bulunan dördüncü mineraldir ve insan vücudunda önemli rollere sahip hayati bir mineraldir.

Demirin Vücuttaki Önemli Roller:

- Oksijenin akciğerlerden vücuttaki tüm hücrelere taşınmasına yardımcı olur
- Hücresel enerji üretimi için gereklidir. Enerji üretimi, şekerlerin, yağların ve proteinlerin vücudun tüm faaliyetleri ve enerji için kullandığı form olan adenozin trifosfata (ATP) dönüştürülmesini gerektirir.
- Vücudu serbest radikal hasarından korur Düşük Demirin Yaygın Nedenleri:
- Demir eksikliği, kişinin diyetinde demir açısından zengin gıdaların bulunmaması, kronik hastalıklar veya kan kaybı ve biyoyararlanamayan demirin (vücudun uygun şekilde kullanamadığı demir) varlığı nedeniyle ortaya çıkabilir.
- Vücuttaki yüksek doku bakır seviyesi demir eksikliğine neden olabilir.
- Adet dönemleri ağır olan kadınlar adet döneminde kan kaybettikleri için demir eksikliği anemisi riski altındadır.
- Sıkı vejetaryen diyetler de demir eksikliğine neden olabilir.

Düşük demir seviyeleri ile ilişkili durumlar arasında anemi, yorgunluk, fibromiyalji, enflamatuar bağırsak hastalığı, çölyak hastalığı, hipotiroidizm, depresyon/anksiyete, nörodejeneratif durumlar, huzursuz bacak sendromu, hafıza kaybı, zihinsel zayıflık, saç dökülmesi yer alır.

En İyi Demir Kaynakları

- Etler: kuzu eti, sığır eti (organik, otlayan)
- Yumurta
- Hindi
- Lifli yeşil sebzeler
- Kelp (Su yosunu)
- Sert kabuklu yemişler ve tohumlar: antep fıstığı, çam fıstığı, siyah ceviz, susam tohumu, ayçiçeği çekirdeği, kabak çekirdeği (porsiyon başına bir avuç fındık ve tohumların sindirimi zor olabileceği için idealdir)
- Mercimek

*Tüm gıda önerileri rganik olarak yetiştirilen, yüksek kaliteli gıdaları kapsamaktadır.

BAKIR (Cu)

Düşük Referans Aralığı

Bakır, ruh ve beden sağlığı için gerekli olan önemli bir eser mineraldir. Paul Eck, merkezi sinir sistemi üzerindeki derin etkisinden dolayı bakırı "duygusal mineral" olarak adlandırmıştır.

Bakırın Vücuttaki Önemli Rolü:

- Bakır, kemiklerdeki kalsiyumu tutar ve tendonlar, bağlar, deri, saç, tırnaklar, atardamarlar, toplardamarlar ve diğer birkaç doku dahil olmak üzere tüm bağ dokularını oluşturur ve onarır. Kollajen oluşumu için bakır gereklidir.
- Bakır, hücrelerde enerji üretimi için ve hücresel enerjimizin çoğunun üretildiği Krebs enerji döngüsünün son adımları için gereklidir.
- Bakır, vücudun bağışıklık tepkisini düzenlemeye yardımcı olur. Bakır çinko ile dengede kalmalıdır. Dengesizlikler meydana geldiğinde, kişi enfeksiyonlara, özellikle mantar ve maya enfeksiyonlarına daha yatkındır.
- Bakır nörotransmitterler epinefrin, norepinefrin ve dopamin üretimini uyarır. Bakır dengesizlikleri çoğu psikolojik, duygusal ve sıklıkla nörolojik durumlarla güçlü bir şekilde ilişkilidir.
- Demirin kanda emilmesi için bakır gereklidir.
- Bakır, östrojen metabolizması ile yakından ilişkilidir ve kadınların doğurganlığı ve hamileliği sürdürmesi için gereklidir.

En Zengin Biyoyararlı Bakır Kaynakları:

- Etler: kuzu eti, sığır eti, dana eti, geyik eti, manda
- Kümes hayvanları: tavuk, hindi, ördek
- Yumurtalar
- Kabuklu yemişler/tohumlar: Badem, pıkan cevizi, ceviz, fındık, Brezilya fıstığı, antep fıstığı, susam tohumu, ayçiçeği çekirdeği
- Sebzeler: yapraklı yeşillikler, şalgam yeşillikleri, ıspanak, pazı, lahanası, hardal yeşillikleri, kuşkonmaz,
- Nohut
- Avokado
- Hindistan cevizi
- Çikolata (en az %72 kakao)



Diğer Bakır Kaynakları:

Bakır su boruları, içme suyuna eklenen bakır sülfat, bakır tencere ve çaydanlıklar, doğum kontrol hapları ve bantları.

ÖNEMLİ HUSUSLAR:

- Çinko ve bakır ikizler olarak adlandırılır. Çünkü birlikte çok yakın çalışırlar ve birbirlerini dengelerler. Aşırı çinko alımı bakır emilimini engelleyebilir. Denge çok önemlidir.
- Bakır biyolojik olarak bulunmadığında, kişide hem bakır toksisitesi hem de eksikliği belirtileri olabilir. Bu, fazla bakırın vücutta mevcut olduğu ancak vücut tarafından asimile edilemediği ve uygun şekilde kullanılamadığı anlamına gelir. Biyoyararlanım genellikle bakır bağlayıcı proteinler olan seruplasmin veya metallothionein eksikliğinden kaynaklanır. Yeterli bağlayıcı proteinler olmadan, bağlanmamış bakır vücutta serbestçe dolaşabilir. Böylelikle karaciğer, beyin ve dişi organlarda birikebilir.



MANGANEZ (Mn)

Düşük Referans Aralığı

Manganez, birçok doğal gıdada bulunan bir mikro besindir. Anne minerali olarak adlandırılmıştır. Çünkü manganez eksikliği olan hayvanlar yavrularına karşı daha az annelik davranışı sergiler ve onları tamamen terk edebilir.

Manganez, vücutta enerji metabolizmasında yer alan çeşitli anahtar enzimleri aktive etmek için gereklidir. Kemik gelişimi, kolajen oluşumu için çok önemlidir ve ayrıca B ve C vitaminleri gibi diğer önemli besinlerin uygun şekilde emilmesi için gereklidir.

Manganezin Vücuttaki Önemli Rolü:

- Vücudun karbonhidratları, yağları, amino asitleri ve kolesterolü uygun şekilde metabolize etmesi için gereklidir.
- Kemik dokusu oluşumunda gereklidir.
- Uygun beyin ve sinir fonksiyonu için gereklidir.
- Normal kan şekeri seviyesinin korunmasına yardımcı olur.
- Hücre zarlarına ve DNA'ya zarar verebilecek serbest radikalleri nötralize eden süperoksit dismutazın oluşmasına yardımcı olur.

Mükemmel Biyoyararlı Manganez Kaynakları

- Yeşil yapraklı sebzeler: pazı, karalahana, maydonoz ve lahana
- Diğer sebzeler: baklagiller, pancar
- Yumurta
- Meyve: avokado, zeytin, hindistancevizi, yaban mersini
- Tohumlar ve kabuklu yemişler: ayçekirdeği, kabak çekirdeği, ceviz, kestane, fındık, Brezilya fıstığı, badem, macadamia fıstığı
- Rafine edilmemiş tahıllar: buğday tohumu, kepek, pirinç, arpa, karabuğday
- Sarımsak
- Tarçın, karanfil, safran
- Salyangoz



Düşük Manganezin Yaygın Nedenleri:

- Çok az manganez içeren veya hiç manganez içermeyen rafine veya işlenmiş gıdaları tüketmek
- Salata gibi çok fazla çiğ gıda tüketmek. Sert bitkisel lifleri parçalayamadığımız için vücudumuz genellikle bu gıdalardan yeterince manganez çıkaramaz.
- Fasulye, tohumlar, kabuklu yemişler, kepekli tahıllar ve soya ürünleri gibi fitik asit içeren gıdaların tüketilmesi, manganez emilimini orta derecede engelleyebilir. (Bu etkiyi nötralize etmek için en iyi şekilde pişirilerek yenmelidir.)
- Doğumda manganez kaybetmek.

*** Kronik sindirim bozuklukları manganez emilimine engel olabilir. Karaciğer sorunları da manganez eksikliğine neden olabilir.**

ÇİNKO (Zn)

Düşük Referans Aralığı

Çinko, görme, işitme, cilt, saç, tırnaklar, bağ dokusu, cinsel istek, sindirim, bağışıklık tepkisi, görme ve daha fazlası gibi vücuttaki çeşitli biyolojik işlevler için gerekli olan kritik bir mineraldir. Çinko, erkek cinsiyet hormonlarının oluşumundaki önemi nedeniyle erkeksi bir mineral olarak kabul edilir. Vücut üzerindeki sakinleştirici, iltihap önleyici etkisi nedeniyle "sakinleştirici mineral" olarak da bilinir.

Bugün birçok insan, günümüzün topraklarındaki ve hibrit mahsullerindeki yetersiz çinko seviyeleri, stres (vücuttaki çinkoyu çok hızlı tüketen), gıdaya eklenen kimyasallar (örn. EDTA) gibi nedenlerle çinko eksikliği yaşamaktadır. Buğday, pirinç, mısır, şeker ve tuzun rafine edilmesi sırasında çok fazla çinko kaybedilir.

Çinkonun Vücuttaki Önemli Rolü:

- Birçok anahtar enzimin aktivatörüdür.
- Hücre büyümesi ve protein sentezi için gereklidir.
- Bağışıklık tepkinizi güçlendirir.
- Metabolizma hızınızı dengeler.
- Erkek üreme sistemi için kritiktir.
- Tat ve koku alma duyurunuzu korur.
- Kan şekerinizi dengeler.
- Tüm sindirim enzimi üretimi için gereklidir.
- İnsülin üretimi ve salgılanmasında yer alır.
- Kadmiyum ve bakır toksisitesinin önlenmesinde rol alır.

Diyetteki Çinko Kaynakları:

- Etler: (otlayan) sığır eti, kuzu eti, yabani av eti
- Kümes hayvanları: (otlayan) tavuk, hindi, ördek
- Yumurta (otlayan, organik)
- Kabuklu yemişler/Tohumlar: ayçekirdeği, kabak çekirdeği
- Deniz sebzeleri: yosun, dulse
- Çiğ, pastörize edilmemiş süt ürünleri veya organik, otlayan inek, koyun veya keçilerden
- Mercimek
- Ispanak
- Nohut

***Çinko esas olarak etlerde bulunur ve vejeteryan beslenme şekli ile elde edilmesi daha zordur.**



Önemli Hususlar:

- Çinko eksikliği, yetersiz çinko alımı, zayıf emilim veya artan ancak karşılanmayan çinko ihtiyacından kaynaklanabilir (örn. ergenlik döneminde, hamilelikte, emzirme döneminde veya yaşlılıkta).
- Buğday, pirinç, mısır, şeker ve hatta tuz rafine edildiğinde çinko (ve diğer eser elementler) kaybeder.
- Stres çinkoyu çok çabuk tüketir. Bu, vücudun strese verdiği tepkinin bir parçasıdır.
- Belirli ilaçlar (antibiyotikler, diüretikler, histamin blokerleri, vb.) vücuttaki çinkoyu tüketebilir.
- Alkol vücuttaki çinko seviyesini düşürür.
- Çinko, kalsiyum ve magnezyum ile birlikte yatıştırıcı olarak adlandırılır. Çünkü üçü de aşırı sempatik sinir sistemi aktivitesini engellemeye yardımcı olur. Aşırı beyin aktivitesini engeller. Çinko sakinleştirici bir nörotransmitter olarak kabul edilir.
- Çinko cilt üzerinde yatıştırıcı ve iyileştirici bir etkiye sahip olduğu için cilt merhemlerinde sıklıkla kullanılır.
- Bakır ve çinko ikiz olarak adlandırılabilir. Çünkü birlikte çok yakın çalışırlar ve birbirlerini dengelerler. Dengesizlikler meydana geldiğinde, enfeksiyonlara daha yatkın olabilirsiniz. Çinko, vücutta bakır ve diğer daha pro inflamatuvar maddeleri dengelemek için gerekli olan yüksek düzeyde anti inflamatuvar bir mineraldir.

- Akne, sedef hastalığı ve egzama gibi birçok cilt durumu, bakır ve çinko dengesizlikleriyle ilişkilidir.
- Gözün retinası, insan vücudundaki çinko açısından en zengin dokulardan biridir ve erkek prostat bezi ve bağırsaklarla birlikte çinkoya en bağımlı dokulardan biridir.
- A, B6 ve D vitaminleri gibi sinerjik besinler çinko emilimine ve kullanımına yardımcı olur. Bu besinlerin bazı zengin kaynakları burada listelenmiştir:
- A Vitamini – tatlı patates, havuç, lahana, ıspanak, kış kabağı, hardal yeşilliği, pancar yeşilliği, pazı
- B6 Vitamini – sığır eti, kümes hayvanları, nişastalı sebzeler, antep fıstığı, sarımsak, somon balığı
- D Vitamini – yumurta sarısı, morina karaciğeri yağı, sardalya.

KROM (Cr)

Düşük Referans Aralığı

Krom, kan şekeri regülasyonu için küçük miktarlarda gerekli olan önemli bir elementtir ve yağların, proteinlerin ve karbonhidratların metabolizmasında önemli bir rol oynar.

Kromun Vücuttaki Önemli Rolü:

- Yağların, proteinlerin ve karbonhidratların metabolizmasında önemli bir rol oynar.
- Kan şekeri seviyesini ve enerji seviyesini düzenler.
- Beyin fonksiyonu ve diğer vücut süreçleri için önemli olan yağ asidi ve kolesterol sentezini uyarır.
- İnsülinin parçalanmasında (metabolizmasında) önemlidir.
- Kas kasılması için enerji sağlar.
- Kemiklerin ve saçın önemli bir bileşenidir.
- Kilo yönetimine yardımcı olur.

Krom Eksikliğinin Nedenleri:

- Bugün çoğu ülkede toprak çok düşük düzeyde krom içerir.



- Bu da bugün çoğu gıdada düşük miktarda krom bulunduğu anlamına gelir. Bu da krom eksikliğini günümüzde yaygın hale getirmektedir. Buğday unu ve pirinç gibi temel gıdaların rafine edilmesi de bu eksikliğin yaygınlaşmasında önemli bir etkidir. Diyet kromu yaşla birlikte gitgide azalan düşük emilim oranına sahiptir.
- Çok fazla karbonhidrat veya tatlı tüketmek (örn. şeker, bal, agav şurubu, pirinç şurubu), vücudun kroma, özellikle şekerler olmak üzere karbonhidratları uygun şekilde sindirmesi ve kullanması için ihtiyaç duyduğundan, vücudun krom seviyesini düşürme eğilimindedir.

- Fazla demir yüklenmesi, düşük krom seviyesine neden olur. Örneğin, çoğu rafine buğday unu demirle zenginleştirilmiştir. Bu krom emilimini engeller

- Uygun krom emilimi, ilaçlar (örn. antasitler, kortikosteroid ler), kötü yaşam tarzı alışkanlıkları, bağırsak enfeksiyon larından kaynaklanan sindirim bozukluğuna da neden olmaktadır. Demir açısından zenginleştirilmiş un tüketmek de sindirim sistemini rahatsız ederek krom emilimini daha da zorlaştırır.

- Stres vücuttaki krom seviyesini düşüren bir diğer sebeptir.

En İyi Krom Besin Kaynakları:

- Bira mayası
- Brokoli, yeşil fasulye
- Hindi
- Yumurta (serbest gezen)
- Et: Sığır eti (otla beslenen)
- Tam tahıllar
- Sarımsak

*** Tüm besin önerileri organik olarak yetiştirilmiş, yüksek kaliteli gıdaları içermektedir.**

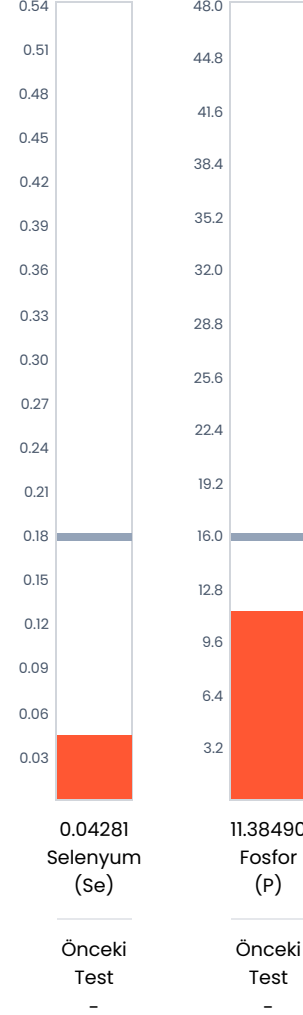
BİR SONRAKİ BESİN MİNERALLERİ

Selenyum ilginç bir mineraldir ve aslında insanlar için koca bir deneyim dünyasının kapılarını açan bir mineraldir. Selenyum beyin için çok önemlidir. Beynin kişiyi daha yüksek duygulara ve daha yüksek düşünceye açan belirli bölgelerinin işleyişi ve gelişimi için gereklidir. Karaciğeriniz için de çok önemlidir. Bu da onu tiroidin çalışması için gerekli bir mineral yapar. Selenyum ayrıca bağışıklık sisteminin oksidatif strese neden olan serbest radikallerin zararını azaltmasına yardımcı olarak yaşlanma süreciyle mücadele etme yeteneğinizi artırır.

Fosforun düzeltilmesi vücudun ideal değerlerine ulaşabilmesi için önemlidir. Fosfor ideal veya ideal aralıkta ise bir adım öndesiniz. Saç fosfor seviyesi, uygun şekilde yapılmış bir saç mineral testi için kritik bir göstergedir. Beslenme dengeleme biliminde öncü olan Dr. Paul Eck, saç fosfor seviyesinin protein biyosentezinin bir göstergesi olduğunu buldu. Yeterli protein sentezi olmadan, iyileşme ve besin emilimi bozulur. Bu nedenle, bir saç analizinde fosfor seviyesinin düzeltilmesi birincil öneme sahiptir.

SONUÇLARINIZ

Besin Mineralleri



SELENYUM (Se)

Düşük Referans Aralığı

Selenyum, vücudun 25'ten fazla farklı selenoprotein yapmak için ihtiyaç duyduğu temel bir eser mineraldir. Selenoproteinler, hücrelerinizi serbest radikal hasarından koruyan, tiroid fonksiyonunu düzenleyen ve bağışıklık sistemini destekleyen antioksidanlardır. Selenyum karaciğer, bağışıklık sistemi, beyin sağlığı ve üreme sistemi üzerinde güçlü, olumlu bir etkiye sahiptir.

Tüm antioksidanların anası sayılabilecek glutatyon, üretimi için selenyuma ihtiyaç duyar. Düşük glutatyon seviyesi, yaşlanma ile ilişkili her bir durumla ilişkilendirilmiştir. Aslında araştırmalar, en yüksek glutatyon seviyelerini koruyan bireylerin en sağlıklı şekilde ve en uzun yaşadığını göstermiştir. Glutatyon, karaciğerin toksinleri ve ağır metalleri vücuttan etkili bir şekilde atması için de gereklidir. Tek başına bu işlev için bile selenyum önemlidir.

Selenyum detoksifikasyon için de gereklidir ve günümüz dünyasında bu zorlu bir görevdir. Bu nedenle, daha da fazla selenyuma ihtiyaç duyulur.

Selenyum bazı gıdalarda çokca bulunur. Ancak çoğu rafine edilmiştir ve işlenmiş gıdalar çok az selenyum içerir. Selenyum içeriği düşük (veya selenyum açısından fakir toprakta yetişen) gıdaların tüketilmesi selenyum eksikliğine neden olabilir.

Selenyum eksikliği, besin emilimini bozan sindirim veya bağırsak bozukluklarına (örn. Crohn'lar) neden olabilir. Selenyum eksikliği sinirlilik, kaygı, hatta depresyon gibi ruhsal sorunlara sebep olur. Kandaki tiroid hormonu seviyeleri normal görünse bile, selenyumu düşük olanlarda tiroid fonksiyonu düşüktür.



Selenyum Açısından Zengin Besinler

- Sarımsak
- Soğan
- Sardalye, hamsi, ringa balığı, yabani somon balığı
- Organik mavi mısır cipsi, mavi mısır ekmeği
- Çiğ pastörize edilmemiş süt ürünleri (peynir, yoğurt, süt, kefir)
- Hindi, tavuk (otlamış, organik)
- Yumuşak pişmiş yumurtalar (otlamış, organik ortamda yetişen)
- Brezilya fıındığı
- Ayçekirdeği (porsiyon başına bir avuç iyidir. Çünkü tohumlar çok miktarda yenirse hazmı zor olabilir)
- Mercimek
- Hardal; hardal tohumu
- Otlayan sığır eti, sakatatlar
- Ararot tozu
- Pirinç kepeği

*** Tüm önerilerin organik ve kaliteli besinleri içermesi tavsiye edilir.**



Selenyumun Vücuttaki Önemli Rolü:

- Tiroid hormonu, tetraiyodotironin veya T4 üretmek için selenyum gereklidir. Ayrıca T4'ün hormonun daha aktif formu olan triiyodotironin veya T3'e dönüştürülmesi içinde gereklidir. Selenyum, sağlıklı tiroid hormon aktivitesi için kritik öneme sahiptir.
- Selenyum glutatyon üretiminde yer alır
- Karaciğerin toksinleri vücuttan verimli bir şekilde atması için gereklidir.
- Selenyum vücudun bağışıklık yanıtını güçlendirir ve antioksidan koruma sağlar.
- Selenyum saç, cilt ve diğer bağ dokuların ve keratinin korunmasına yardımcı olur.

FOSFOR (P)

Düşük Referans Aralığı

Fosfor, "yüksek enerjili mineral" olarak adlandırılabilir. Çünkü vücudun besinleri, hücrelerin enerji üretmek için kullandığı bir forma dönüştürmesi gerekir.

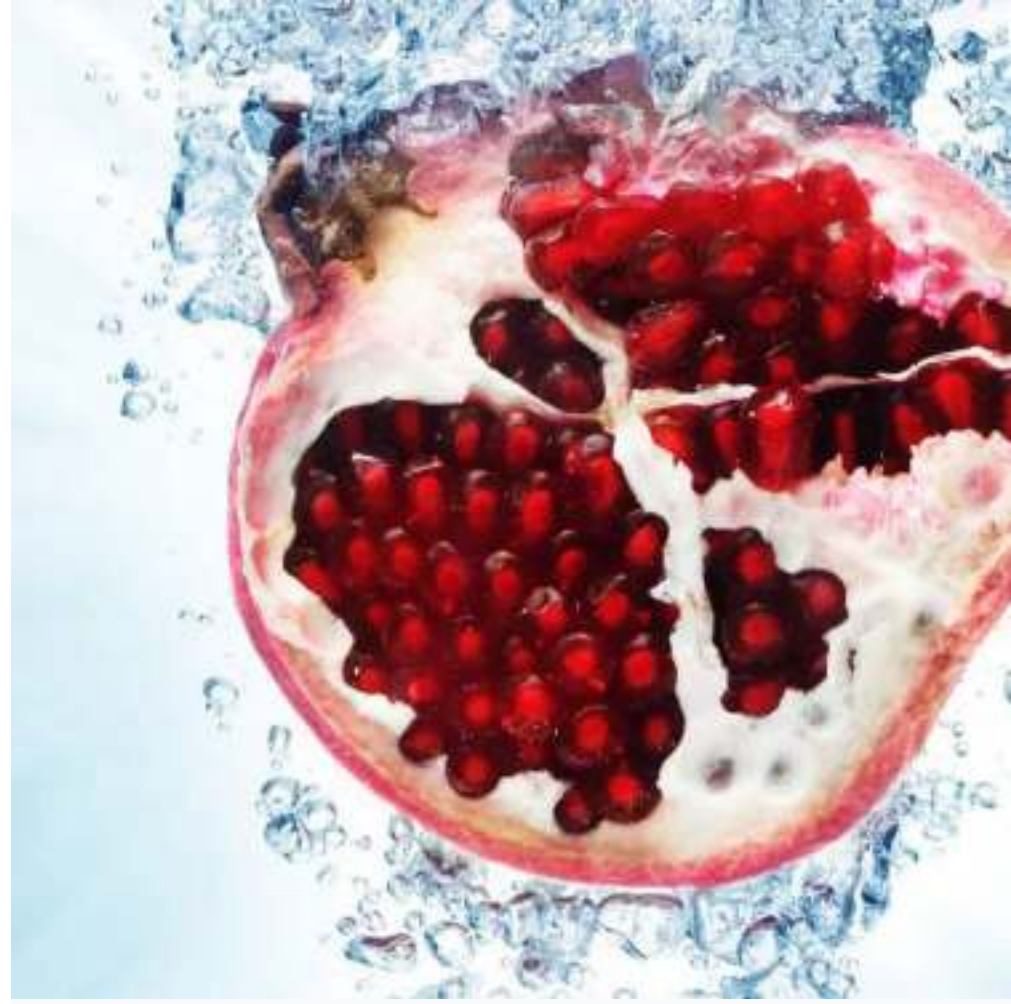
Kalsiyumdan sonra vücutta en çok bulunan ikinci mineraldir. Bunun yaklaşık %85'i, kemiklerin sert kısmını oluşturmak için kalsiyum ile etkileşime girdiği kemik ve dişlerde bulunur. Fosfor vücudunuzun %1'ini oluşturur ve her hücrede bulunur.

Fosfor ayrıca kemik sağlığı, sinir sistemi bakımı, protein sentezi, vücut sıvılarının ozmotik dengesinin korunması ve kanın pH'ının tamponlanması için gereklidir.

Fosfor Eksikliğine Neler Neden Olabilir:

- Yüksek kaliteli beslenme proteini eksikliği (Fosfor tüm proteinli gıdalarda bulunur.)
- Proteinlerin uygun şekilde sindirilmesini engelleyen yanlış beslenme alışkanlıkları (koşarak yemek, çok hızlı yemek, stresliken yemek yemek, fazla pişmiş yiyecekler yemek)
- Sindirim sistemindeki sorunlardan (mantar, sızdıran bağırsak, hassas bağırsak sendromu gibi) veya karaciğerdeki sorunlardan da kaynaklanabilecek zayıf protein sindirimi

- Toksik metallerin varlığı (genellikle yüksek cıva, bakır veya alüminyum)
- Bazı besinlerin eksiklikleri veya fazlalıkları mitokondride enerji üretimini ve protein sentezini bozan toksinler.
- Düşük saç fosfor seviyesi sıklıkla gizli çinko eksikliği



Fosfor Açısından Zengin Biyoyararlı Besinler

- Otlarla beslenen sığır eti, kuzu eti, sakatatlar
- Tavuk
- Hindi
- Yumurta
- Süt ürünleri: çiğ, pastörize edilmemiş süt, kefir, yoğurt, peynir (intoleransınız yoksa) veya keçi, koyun sütü
- Sardalya, hamsi
- Fındık: antep fıstığı, ceviz, badem, fındık, ceviz
- Tohumlar: susam, ayçiçeği, kabak
- Brokoli • Sarımsak
- Karanfiller
- Nohut
- Mercimek





**TOKSİK
METAL
SEVİYENİZ**



TOKSİK METALLER NELERDİR?

Vücutta hiçbir kullanımı olmayan, bitki, hayvan ve insan vücuduna zararlı olduğu bilinen bir grup mineraldir.

Zehirli metaller, yer kabuğunda doğal olarak bulunan minerallerdir. Tarih boyu da hep varolmuşlardır. Bununla birlikte, endüstriyel, tarımsal, evsel ve teknolojik uygulamalarda kullanımlarının katlanarak artması nedeniyle, insanların bu toksik elementlere maruz kalması yıllar içinde önemli ölçüde artmıştır. Artan toksik metal maruziyeti, hastalıkların ve yaşlanmanın önemli bir nedeni haline gelmiştir.

Geçmişte, bu önemli hastalığın nedenine çok az ilgi gösterildi. Bununla ilgili neredeyse hiçbir bilgi veya eğitim sunulmadı. Neyse ki, çevre bilimi toksik metallere ve bunların gezegendeki tüm canlıların sağlığıyla olan ilişkilerine giderek daha fazla ilgi göstermeye başlamıştır.

Önemli Hususlar

- Beslenme Denge Sıfırlama Protokolü'nün amacı, daha az tercih edilen mineraller (toksik metaller) ile daha çok tercih edilen mineralleri (besleyici mineraller) diyet, yaşam tarzı, takviye ve burada listelenen tedaviler yoluyla yerlerini değiştirmektir.
- Herkes vücudunda toksik (zehirli) metallerle doğar. Bunun nedeni, toksik metallerin havada, içme suyunda, yiyeceklerde ve başka yerlerde geniş çapta dağılmış olmasıdır. Ayrıca toksik metaller hamile annelerden plasenta yoluyla doğmamış bebeklerinin dokularına kolayca geçer.
- Toksik metaller kalıcıdır. Mineraller konusunda dünyanın önde gelen isimlerinden olan merhum Dr. Henry Schroeder'e göre: "Organik maddelerin çoğu doğal süreçlerle bozunabilir. Ancak, hiçbir metal bozunamaz ve uzun süre bulundukları yerde kalırlar. Sağlıklıdır. Ancak birçoğu vücutta birikmektedir."
- Toksik metaller, önemli mineral eksiklikleri karşısında yaşamı sürdürmek için uyarılanabilen bir işleve sahip olabilir. Örneğin vücut, kritik enzim fonksiyonu için çinkoyu tercih eder. Ancak çinko eksikliği durumunda vücut çinko yerine kadmiyum gibi toksik metalleri kullanma eğilimi gösterecektir.

- Stres, eksikliklere yol açan önemli minerallerin azalmasını hızlandırır. Bu da vücudun daha fazla toksik metal emmesine neden olur.
- Bol miktarda besleyici mineral almak, toksik metal emilimini önlemeye yardımcı olur. Bununla birlikte, yetersiz beslenme her zaman toksik metal birikimine ve hasarına neden olur. Çünkü rafine gıdalarda vücut içinde emilim ve kullanım için toksik metallerle rekabet edecek daha az önemli mineral vardır.
- Vücudumuz düzenli olarak toksinleri yok edecek şekilde tasarlanmıştır. Ancak yetersiz beslenme, stres, sağlıksız yaşam tarzı alışkanlıkları, erken yaşlanma vb. nedenlerle birçok insan toksik metalleri iyi bir şekilde vücuttan atamaz.



- Toksik metal tehlikesi, bugün gıda tedarikimizin çoğunun düşük mineral içeriği nedeniyle büyük ölçüde artmaktadır. Önemli diye adlandırdığımız yaşamsal minerallerin bolluğu toksik metallere karşı korur. Yaşamsal mineraller, emilim ve enzimlerde ve diğer doku yapılarında kullanım için toksik metallerle rekabet eder. Bununla birlikte, gıda temel minerallerde düşük olduğunda, vücut daha toksik metalleri emer ve kullanır.

- Birçok reçeteli ve reçetesiz ilaç toksik metaller içerir. (Doktorunuza danışmadan ilaçlarınızı bırakmayınız.)

- Toksik metaller terlemeyi önleyici deodorantlar, kozmetikler, saç boyaları, diş amalgamları (dolgular), bakır rahim içi cihazlar, cilt bakım ürünleri ve ev temizlik ürünleri gibi cilt temasıyla da emilir.

- Zehirli metaller enfeksiyona neden olarak vücuda zarar verir. Hasarlı enzimler, sindirimi bozan, bez aktivitesini değiştiren zayıflayan vücut yapıları (örn. kemikler), metabolik hızı değiştirerek böbrekler ve karaciğer gibi organlara zarar verir. Zehirli metaller nörotoksik yani gergin system beyne zarar verir. Arsenik gibi zehirli metaller erkek üreme sistemini de olumsuz etkiler.

- Toksisite belirtileri belirsiz olabilir ve başka nedenlere bağlanabilir. Bu, sorunun dünya çapında ne kadar yaygın olduğunu değerlendirmemizi zorlaştırmaktadır.

Toksik metaller, vücut dokularının derinliklerinde tutulabileceklerinden, ilk saç analizinde ortaya çıkabilir veya çıkmayabilir. İlk testte ortaya çıkarılmazsa, vücut kimyasını dengelemek için tasarlanmış beslenme denge programını takip etmesi koşuluyla, vücut kimyası geliştikçe sonraki testlerde sıklıkla ortaya çıkacaktır.

AŞIRI TOKSİK METAL YÜKÜNE ÇÖZÜMLER

Zehirli (toksik) metallerden tamamen kaçınılamaz. Ancak sağlıklı bir diyet ve yaşam tarzıyla maruziyeti en aza indirebilirsiniz. Vücudumuz toksik metalleri yok etmek için etkili mekanizmalara sahiptir. Metabolik Sıfırlama Planınıza dayalı olarak sizin için oluşturulan Beslenme Denge Sıfırlama Protokolü'ne, doğal detoksifikasyon sağlamaya yardımcı olacaktır.

Bazı sağlık danışanları şelasyon ve diğer intravenöz tedavi türlerini önerecektir. Ancak şelasyon tedavisi toksik olanlarla birlikte bazı yararlı mineralleri de uzaklaştırır.

Belirli toksik metalleri dışarı atmaya odaklanmak yerine vücudun enerji ve canlılık seviyesini yükseltmeye odaklanıyoruz. Beslenme Denge Sıfırlama Protokolü'nüzü uyguladığınızda, vücudun toksik metalleri doğal olarak yok etme yeteneğini büyük ölçüde geliştirirsiniz.

TOKSİK METAL SEVİYENİZ

Bu grafikte toksik metal seviyenizi görebilirsiniz.

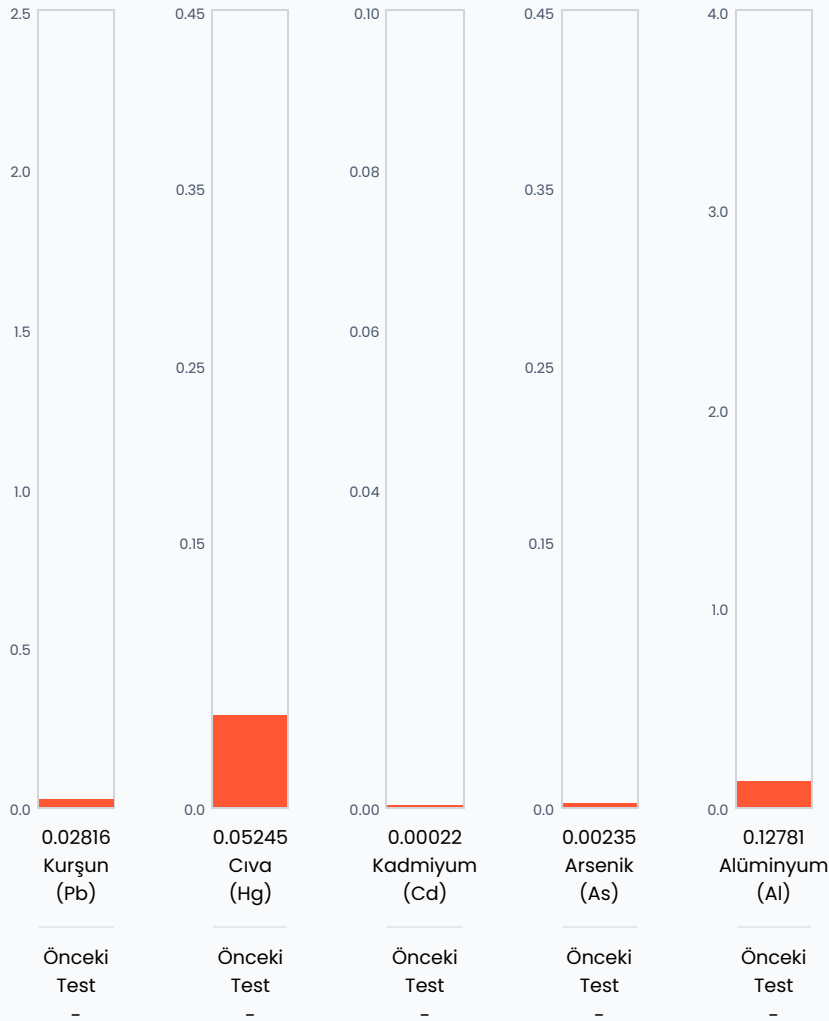
Sanayileşmenin artması nedeniyle sıfır toksik metale sahip olmak neredeyse imkansızdır. Ancak mümkün olduğunca düşük olmasını istemekteyiz.

Toksik metal seviyeniz yüksekse, sonraki sayfalarda toksik yükünüz, bu yükün sizi nasıl etkileyebileceği ve söz konusu metali azaltmak için alabileceğiniz önlemler açıklanacaktır.

Aşağıdaki sayfa(lar)da sadece yüksek olan metal değerleriniz için bir açıklama bulacaksınız.

SONUÇLARINIZ

Toksit Metaller



CIVA (Hg)

Yüksek Referans Aralığı

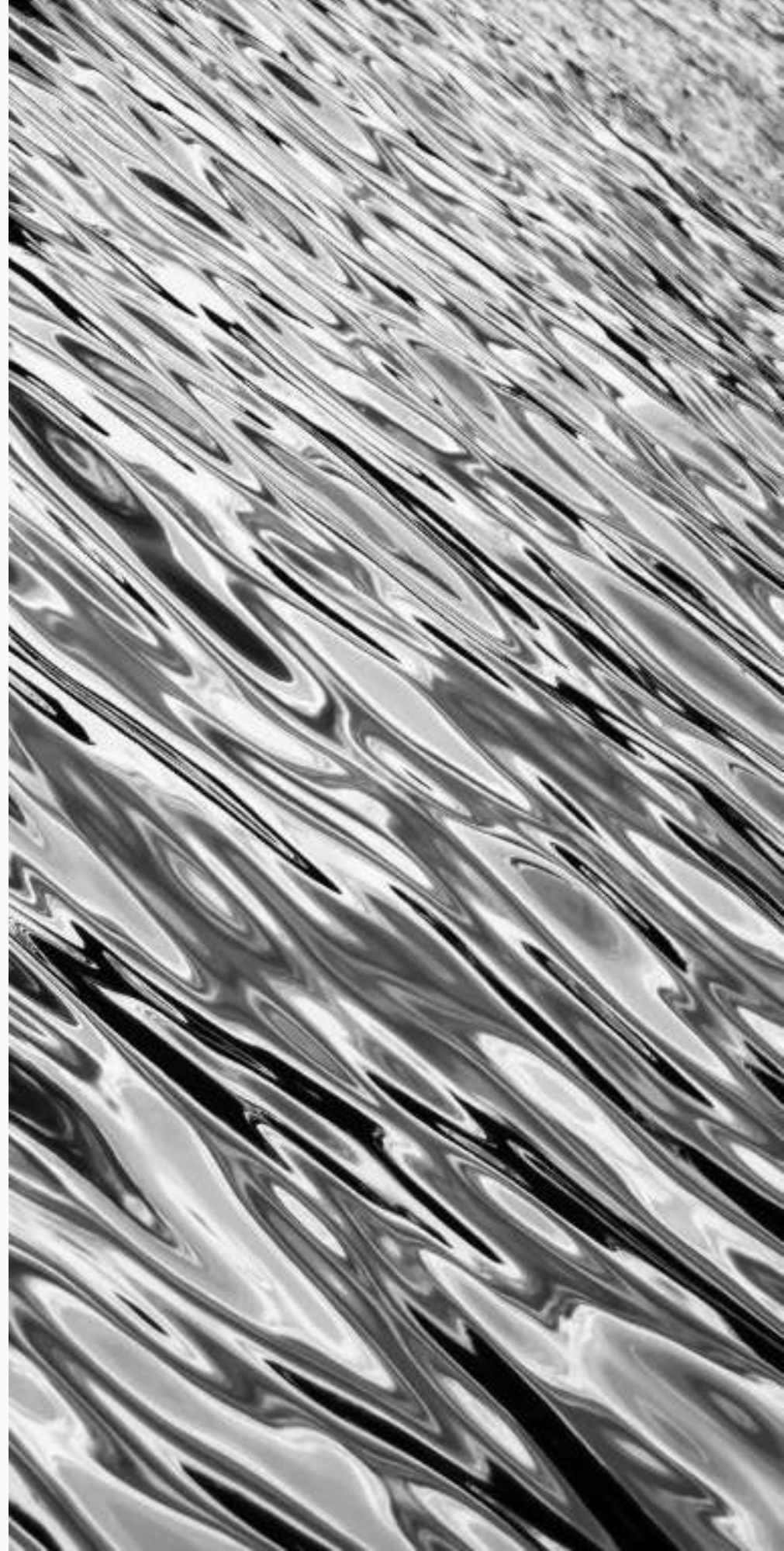
Cıva, bugün dünya üzerindeki en yaygın toksik metaldir ve bilinen en toksik elementler arasındadır.

İdeal bir durumda, vücudumuz toksinleri doğal olarak ortadan kaldıracak şekilde inşa edilmiştir. Ancak soluduğumuz havada, yediğimiz yiyeceklerde ve içtiğimiz suda şaşırtıcı miktarda toksik maddeye ve yüksek stres seviyesine maruz kaldığımız için, zaman zaman yetersiz kalırız. Yeterli dinlenme ve hidrasyon olmazsa, eliminasyon organlarımız bunalmış ve, halsiz hale gelir ve eliminasyon süreci bozulur. Bu toksinler,- daha sonra vücudu koruma ve koruma görevlerinde etkili bir şekilde işlev göremeyen bağ dokularında depolanır.

Cıvaya maruz kalma, hem fazla dozda hem de zamanla düşük seviyede maruz kalma yoluyla, çeşitli sağlık sorunlarına sebebiyet verebilir.

Aşırı cıva beyniniz, enerji seviyeniz, sinir sisteminiz, endokrin sisteminiz, böbrekleriniz ve psikolojik sağlığınız için sorunlara neden olabilir.

Gebe kadınlar yüksek miktarda (cıva içeren) balık tüketerek gelişmekte olan fetüslerine zarar verme riskiyle karşı karşıyadır. Buna bilişsel eksiklikler, motor güçlükler ve duyuşsal sorunlar dahildir.



Cıva Kaynakları

Aşağıda en yaygın cıva kaynakları verilmiştir.

- **Deniz ürünleri** – Ne yazık ki, bu cıva maruziyetinin en yaygın kaynağıdır. Esas olarak büyük balıklardan ve kabuklu deniz hayvanlarından gelir. Besin zincirinde yukarı çıktıkça birikmiş cıva seviyesi artar. Yani ton balığı gibi en büyük balıklar, kılıç balığı, kral uskumru ve köpekbalığı – en kirli olanlardır.
- **İlaçlar** – Cıva, bazı reçetesiz satılan ve reçeteli ilaçlar ile timerosal (bir cıva bileşiği olarak kullanılan bir cıva bileşiği) ile korunan aşılarda bulunur. Tiazid diüretikleri cıva içerir ve yüksek tansiyonu düşürmek için kullanılır. (Doktorunuza danışmadan ilacınızı kullanmayı bırakmayınız.) Cıva mükemmel bir mikrop öldürücü olduğundan, onu içerebilecek diğer ürünler arasında antiseptikler, antifungal müstahzarlar, sabunlar ve kontakt lens çözümleri de vardır.
- **Diş amalgamları (gümüş dolgular)** – Amalgam dolgular, basit bir çiğneme eylemiyle cıva buharlarını ağızınıza yavaşça salar. Cıva, tüm dolgu parçalanana kadar yıllarca amalgamlardan yavaşça sızma eğilimindedir. Cıva dokularınıza emilir ve ortadan kaldırılması zorlaşır.

- **Çevremizdeki diğer yaygın cıva kaynakları** arasında ağartılmış un, ev temizlik malzemeleri, bazı ağartıcılar, bazı kozmetikler, boyalar, mürekkepler, egzoz dumanları, ağartıcılar, yumuşatıcılar ve gübrelerdir.

- **Doğuştan gelen cıva** – Cıva kolayca plasenta yoluyla anneden çocuğa geçer. Bu nedenle bugün çoğu çocuk vücutlarında aşırı cıva ile doğmaktadır.

A close-up, high-resolution portrait of a man's face. He has light skin with numerous small, reddish-brown freckles scattered across his forehead, nose, and cheeks. His eyes are a striking green color with dark, well-defined eyelids. He has dark, slightly messy hair and a light beard. The lighting is soft and even, highlighting the texture of his skin and the intensity of his gaze. The background is dark and out of focus.

**EK
MİNERAL
SEVİYENİZ**

EK MİNERALLER

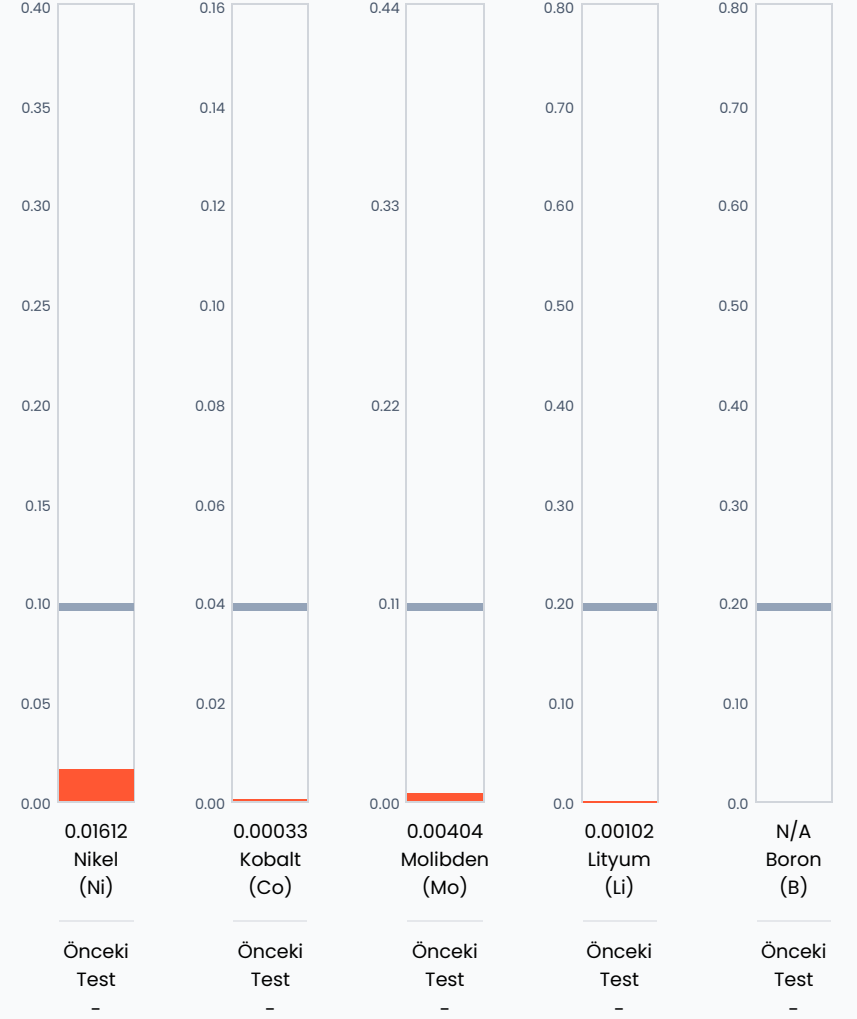
Besin mineralleri ve toksik metal seviyeleri ile birlikte, bir saç testinde tanımlanabilecek birkaç mineral modeli vardır. Bu modeller, bir kişinin davranışsal eğilimleri ve stres kalıplarının yanı sıra besin eksiklikleri hakkında fikir verebilir. Özet sayfanızda kalıplarınız hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz. Saç mineral analizi testi, bu sayfadaki ek mineralleri diğer minerallerle kombinasyon halinde içeren birkaç ilginç modeli tanımlayabilir.

Ancak tek başına mineral araştırmaları yetersiz seviyede yapılmıştır. Bu nedenle daha fazla çalışma gereklidir.

Sonuçlarınız bu ilave minerallerden herhangi birinin yüksek seviyesini gösteriyorsa, ilerleyen sayfalarda bu mineral hakkında bilgi bulacaksınız.

SONUÇLARINIZ

Ek Mineraller



A woman with dark hair tied back is captured in a dynamic running pose on a bridge. She is wearing a white long-sleeved athletic jacket with a high collar and black shorts. Her right leg is forward, and her left leg is pushing off. She is wearing black running shoes with pink accents. The bridge has a dark metal railing with a grid pattern. The sun is low on the horizon, creating a warm glow and a lens flare effect. The sky is a pale, hazy blue.

**MİNERAL
ORANLARINIZ**

MİNERAL ORANLARI

İdeal sağlık için hayatın her alanında denge çok önemlidir ve bu ilke saç mineral analizindeki mineral seviyeleri için de geçerlidir

Mineral oranları, vücut kimyasının homeostatik durumlarını temsil eder. Mineraller birbirleriyle karmaşık ve çeşitli etkileşimlere sahiptir. Emilim için birbirleriyle yarışır ve bir mineralin çok fazlası diğer mineralin emilimini engeller.

Önemli Mineral Oranları

Mineral Oranı	İdeal Oran	Mevcut Oran	% lik İdeal	Önceki Oran	Düşük	İdeal	Yüksek
Ca/Mg	6.67	11.57	173.53%	-			
Ca/K	4	106.26	2656.53%	-			
Na/Mg	4.17	1.15	27.67%	-			
Na/K	2.5	10.59	423.68%	-			
Zn/Cu	8	12.27	153.34%	-			
Ca/P	2.5	5.6	224%	-			

■ Yavaş Oksitleyici ■ Karma Oksitleyici ■ Hızlı Oksitleyici

Mineral oranı, bir mineral seviyesinin ikinci bir mineral seviyesine bölünmesinden oluşan saf bir sayıdır. Besin eksikliklerini ve fazlalıklarını belirlemek için sadece mineral seviyelerinin değerlendirilmesinden ziyade mineral oranlarının değerlendirilmesi önemlidir.

Aşağıdaki sayfalarda yer alan altı oran, değerlendirme için en önemli olanlardır. Bu seçilmiş oranlar, ideal sağlık için bu mineraller arasındaki önemli dengeyi yansıtır.

İdeal orana ulaşmak için tavsiyeler Beslenme Denge Sıfırlama Protokolünüzü’nde bulunabilir.

Ca/Mg Oranı

Yüksek Referans Aralığı

Kalsiyum/magnezyum oranı yaşam tarzıyla doğru orantılıdır. Bu, kişinin ilişkileri, konumu, mesleği, alışkanlıkları ve tutumları gibi diyet ve yaşam tarzı faktörleriyle ilişkili olduğu anlamına gelir. Bunların hepsi bir insanın yaşam tarzının sonucudur.

Sodyum/potasyum oranıyla birlikte saç mineral tablosundaki en önemli orandır. İdeal kalsiyum ve magnezyum seviyesi birleştiğinde, ideal kalsiyum/magnezyum oranı 6,67'dir.

Bu bağlamda yüksek bir kalsiyum/magnezyum oranı, bir yaşam tarzı faktörünün kişinin sağlığının önüne geçtiğini ve bu davranışın bırakılması gerektiğini gösterebilir.

Yaşam tarzı faktörü, artık ihtiyaç duyulmayan veya yardımcı olmayan ve değiştirilmesi gereken bir diyet, yaşam tarzı, düşünce alışkanlığı, konuşma veya eylem, tutum, ilişki, iş, hobi veya konum olabilir.

Kalsiyum/magnezyum oranı, şeker ve karbonhidrat tolerans oranı olarak da bilinir. Proteinler, yağlar veya diğer bileşenlerden ziyade diyetteki karbonhidratlarla ilgisi vardır. Karbonhidratlar, vücudun enerji ve güç üretmek için kullandığı ana besin kaynağıdır.

Oran dengesiz hale geldiğinde, enerji üretimi zarar görür.

Yüksek bir kalsiyum/magnezyum oranı, yağ ve proteine göre aşırı karbonhidrat tüketimi gösterebilir. Bu gıdalar hemen hemen tüm meyveleri, meyve sularını, tatlıları, nişastaları, tahılları, kuru fasulye, patates, tatlı patates ve rafine şekerleri içerir. Bu besin, gıdaların aşırı tüketimi, vücut yapısı ile vücut hareketi veya çözünürlüğü arasındaki hassas orantıda dengesizliğe neden olabilir.

Diyetle ilgili bu oran hakkında önemli bir not. Bir kişi diğerinden çok daha fazla karbonhidratı “tolere edebilir”. Bu nedenle kalsiyum/magnezyum oranı, diyetteki karbonhidrat miktarının kesin bir ölçüsü değildir. Bir kişi için çok fazla olan karbonhidrat toleransı, sağlık veya diğer faktörler nedeniyle daha yüksek olan başka bir kişi için gayet iyi olabilir.

Bu oran, belirli bir diyet karbonhidrat miktarı ile ilgili değildir. Çünkü bu kişiden kişiye değişir. Kişinin tolerans seviyesiyle ilgili bir durumdur. Bir kişi için bu, çok fazla karbonhidratlı yiyecek anlamına gelebilirken, başka bir kişi bu yiyeceğe olan toleransını aşmadan aynı miktarda karbonhidrat yiyemeyebilir.

Yüksek bir oran ayrıca dokularda kalsiyum çökmesi eğilimini gösterebilir.

Bu, böbreklerde veya safra kesesinde kemik mahmuzlarına, artritik değişikliklere, arteriyel kireçlenmeye ve kalsiyum taşı oluşumuna neden olabilir. Kalsiyumu çözültide tutmak için magnezyum gereklidir. Oran dengesiz olduğunda, göreceli bir magnezyum eksikliğini yansıtabilir.

Kalsiyum/Magnezyum Oranını Ne Etkiler?

- Dengesiz bir Ca/Mg oranı genellikle diyetle aşırı karbonhidrat olduğunu gösterir.
- Stres Ca/Mg oranını etkileyebilir. Bunun nedeni büyük olasılıkla adrenal bezler ve glikoz metabolizması üzerindeki etkisidir. Stres, kortizolün etkisiyle kan şekerini artırabilir ve bu da şeker toleransının azalmasına yol açar. Stres nedeniyle beslenmenin tükenmesi ve sürekli aşırı kortizol ve insülin salgılanması, insülin direncinin artmasına neden olabilir.
- Duygusal stres, pozitif stres bile Ca/Mg oranını etkileyebilir. Bunun nedeni stresin karbonhidrat toleransını etkilemesi olabilir.
- Çinko, taurin ve B6 vitamini eksiklikleri magnezyum düzeylerini etkiler. Bu besinler magnezyum ile sinerjiktir. Yüksek karbonhidratlı diyetler çinko ve B6 vitaminini tüketir ve genellikle sadece etlerde bulunan taurini içermez.

- Kurşun ve kadmiyum toksisitesi kalsiyumun yerini alacaktır.
- Kortizon tedavisi kalsiyum seviyelerini düşürebilir.

Kalsiyum/Magnezyum Oranı (Kan-Şeker Oranı)

- Pankreastan insülin salınımı için kalsiyum gereklidir.
- Magnezyum insülin salgılanmasını engeller.
- Magnezyum, kalsiyumun vücuttaki işini yapabilmesi için önemlidir.

Sizin Oranınız

11.57438975

Durumunuz

Şeker ve Basit
Karbonhidrat
Hassasiyeti

Şeker Hassasiyeti

Şekere duyarlı bir kişi, şeker tüketimine daha yoğun tepki verir. Bu nedenle kan şekeri seviyesi, şekere duyarlı olmayan birine göre daha yüksek ve daha hızlı yükselir.

Bu, adrenal salınımına neden olur. Çünkü vücut bu yüksek kan şekerini fiziksel tehlikede olduğunuzun bir işareti olarak yorumlar (yani: kaç ya da savaş tepkisi). Adrenalin, pankreasa aslında ihtiyaç duyduğunuzdan daha fazla insülin salması için sinyal gönderir. Vücut, kaçma veya savaşma tepkisi için enerjinizi sürdürmek amacıyla şekeri Kandanda atmak ve hücrelerinize almak için bu miktara ihtiyacınız olduğunu düşünür. Şeker kandan uzaklaştırılırken, yüksek şeker hızla düşen kan şekeri seviyenizin çarpmasıyla değiştirilir. Şeker, alkol ve rafine karbonhidratlara karşı önlem alın. Şeker oranı çok yüksek olabileceğinden, yediğiniz meyve miktarına dikkat etmek de önemlidir.

Saç dokusu mineral analizi rahatsızlıkları teşhis etmese de, Ca/Mg oranı gibi mineral oranı seviyeleri, bunlar için önemli bir neden olabilecek beslenme modellerini temsil edebilir.

Ca/K Oranı

Yüksek Referans Aralığı

Bu kalsiyum/potasyum oranıdır ve tiroid oranı olarak anılır. Çünkü kalsiyum ve potasyum tiroid aktivitesinin düzenlenmesinde hayati bir rol oynar. Tiroid bezi vücuttaki metabolik hızı düzenleyen en önemli bezlerden biridir. Bu her zaman kan tiroid testleri ile ilişkili değildir. Çünkü saç analizi bir doku testidir. Bir kan testi normal tiroid aktivitesi gösterebilirken, bir saç analizi hücresel düzeyde işlev bozukluğunu göstermektedir.

Potasyuma göre yüksek kalsiyum genellikle az aktif bir tiroide doğru bir eğilimi gösterir. Kalsiyum minerali, potasyumun hücre içinde tutulmasını antagonize eder.

Potasyum, dokuları tiroid hormonlarının etkilerine duyarlı hale getirmek için yeterli miktarda gerekli olduğundan, yüksek bir Ca/K oranı, azalmış tiroid fonksiyonuna ve/veya hücrelerdeki metabolizmayı düzenleyen hormon olan tiroksine hücresel tepkiye işaret eder.

Tiroid ve adrenal oranları normal olmadığında vücuttaki enerji üretiminin etkinliği azalır. Çok yavaş dönen bir motor gibidir. Enerji seviyesi düşer. Bu dengesizlik uzun bir süredir mevcutsa, düşük tiroid fonksiyonu ile ilişkili yorgunluk, kilo alımı, kuru cilt ve saç, terleme eksikliği, kabızlık, soğuk eller ve ayaklar üşüme eğilimi gibi belirtiler ortaya çıkabilir.

Kalsiyum/potasyum için ideal oran, %100 verimde enerji üretimini gösteren 4:1'dir.

Sizin Oranınız

106.261

Durumunuz

Yavaş Tiroid Aktivitesi
%75 Enerji Kaybı

Na/Mg Oranı

Kısmen Düşük Referans Aralığı

Bu sodyum/magnezyum oranıdır ve adrenal oran olarak anılır. Çünkü sodyum seviyesi adrenal bez fonksiyonu ile doğrudan ilişkilidir. Sodyum ve magnezyum, sinir impuls regülasyonu ve kas fonksiyonu dahil olmak üzere vücudun kritik işlemlerinin çoğu için önemlidir.

Sodyum ve magnezyum antagonistik olma eğilimindedir. Biri yükselirken diğeri aşağı iner. İki mineralin oranı genellikle tek başına sodyum seviyesinden daha iyi bir adrenal aktivite tablosu verir.

Sodyum/magnezyum oranı aynı zamanda enerji çıkışının bir ölçüsüdür. Çünkü adrenal bezler tiroid beziyle birlikte metabolizma hızının önemli bir düzenleyicisidir.

Sodyum/magnezyum oranı bir doku okumasıdır ve genellikle adrenal hormonlar için kan testleriyle eşleşmez. Bunun nedeni, ikincisinin kandaki veya diğer sıvılardaki hormonları veya metabolitlerini ölçmesidir.

Saç testi doku etkisini ölçer.

Bir bireyde kanda yeterli hatta fazla hormon bulunabilir.

Ancak hücre geçirgenliğinin bozulması, hücrelerde enerji üretiminin bozulması, diğer toksinlerin varlığı veya başka nedenlerle dokulara ulaşmıyor olabilir.

Dengesiz bir sodyum/magnezyum oranının birincil nedenleri, beslenme eksiklikleri, toksik metal fazlalığı ve vücut üzerinde çok fazla stres ile birlikte otonom sinir sistemi dengesizliğidir. Düşük bir Na/Mg oranı yorgunluk, düşük vücut ısısı, tatlı isteği, tuz isteği, düşük kan şekeri, uyuşukluk, ilgisizlik ve diğer zayıf adrenal bez semptomları ile ilişkilendirilebilir.

Sodyum/magnezyum için ideal oran 4,17:1'dir ve bu da %100 verimde enerji üretimini gösterir.

Sizin Oranınız

1.15373555

Durumunuz

Kısmen Yavaş Adrenal Aktivitesi

Na/K Oranı

Yüksek Referans Aralığı

Bu sodyum/potasyum oranıdır vecanlilik oranı olarak adlandırılır. Çünkü bu oran kritik.sodyum dengesini ifade eder. Bu denge kısmen sözde sodyum pompası tarafından düzenlenir. Onun görevi hücrelerden sodyum pompalamaktır. Potasyumu hücrelere taşıırken bu dönüş doğru ozmotik dengeyi ve vücudumuzdaki hücrelerin elektrik yükünü korur.Sodyum normalde hücre dışı iken,potasyum normalde hücre içidir. Eğer bu minerallerin oranı dengesizse, hücre içinde önemli fizyolojik arızaları gösterir. Sodyum/potasyum oranı, böbrek, karaciğer ve adrenal bez fonksiyonlarıyla yakından ilgilidir ve dengesiz bir sodyum/potasyum oranı kalp, böbrek, karaciğer ve bağışıklık ile ilgili eksikliklere neden olabilir.

Sodyum/potasyum için ideal oran 2,5:1'dir. Bu oran iyi adrenal fonksiyonu ve enerji düzeyini gösterir.

Yüksek sodyum/potasyumun ana nedenleri aşırı aldosteron salgılanması, stres veya öfke, zehirli metaller veya çinko ve magnezyum eksiklikleri olabilmektedir. Oranın ne kadar yükseldiği ve kalıp kalmadığı yüksek strese ve hatta kişinin kişiliğine bağlıdır. Her hangi bir stress türü, maddeler, yorgunluk, enfeksiyon veya zehirli bir metal vücut fonksiyonlarını bozmaktadır.

Sodyum/potasyum oranı böbrek, karaciğer ve adrenal bez işleviyle yakından ilişkilidir ve dengesiz bir sodyum/potasyum oranı kalp, böbrek, karaciğer ve bağışıklık yetersizliği durumlarının nedenidir.

Sodyum/potasyum için ideal oran 2.5:1'dir. Bu da iyi adrenal fonksiyonu ve enerji seviyesini gösterir.

Yüksek sodyum/potasyum oranının ana nedenleri aşırı aldosteron salgılanması, stres veya öfke, toksik metaller veya çinko ve magnezyum eksikliğidir.

Oranın ne kadar yüksek olduğu ve uzun süre vücutta kalıp kalmadığı, stress durumuna ve hatta kişinin kişiliğine bağlıdır. Herhangi bir stres türü, yorgunluk, enfeksiyon veya vücut fonksiyonlarını bozan zehirli bir metal bu durumun nedenleri arasında yer alabilir.

Yüksek sodyum/potasyum oranı ile temsil edilen kortizolden daha yüksek aldosteron, inflamasyonla ilişkilidir. Çünkü aldosteron daha proinflamatuvar bir hormondur. Oysa kortizol ve kortizon daha antiinflamatuvar hormonlardır.

Oranın Yorumunu Değiştirebilecek Faktörler:

- Civa veya kadmiyum toksisitesi veya bu metallerin eliminasyonu sodyum/potasyum oranını etkileyebilir.
- Bazen bir sodyum/potasyum oranı tekrar yapılan testte daha düşük çıkabiliyorken, kişi kendini daha iyi hissedebilmektedir. Bunun nedeni, diğer bazı mineral veya vitaminlerin grafikteki oran dan iyi sonu vermesidir. Örneğin kadmiyum veya bakırın ortadan kaldırılması veya başka bir oranın normalleştirilmesi ağır toksik bir metalin en yaygın sodyum/potasyum inversiyonunun önemli bir nedenidir.

Sizin Oranınız

10.5921

Durumunuz

Hafif Yüksek İyi Adrenal İşlevi

Zn/Cu Oranı

Yüksek Referans Aralığı

Çinko/bakır oranı, özellikle dikkat edilmesi gereken en yaygın ve önemli oranlardan biridir. Çünkü bu mineraller vücutta nörotransmitterler gibi hareket eder ve sinir ve endokrin sistemler üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir.

Çinko/bakır oranını dengelemek için, tek başına bakır veya çinko seviyelerini dikkate almaktansa, çinko ve bakır değerlerini analiz etmek çok daha etkili bir yöntemdir.

Yeterli çinko seviyesini korumak için günlük olarak bakıra kıyasla daha yüksek bir çinko dozu gerekir. Sürekli aşırı çinko alımı bakır eksikliğine neden olabilir ve anemi gelişimine yol açabilir.

Çinko/bakır için ideal oran 8'dir.

Sizin Oranınız

12.26695678

Durumunuz

Bakır Eksikliği

Ca/P Oranı

Yüksek Referans Aralığı

Kalsiyum/fosfor oranı, bireyin otonom durumunu temsil eder ve otonom sinir sisteminin işleyişini gösterir. Vücudun otonom sistemi, istemsiz vücut süreçlerini düzenlemekten sorumludur ve sempatik ve parasempatik sinir sistemleri olarak bilinen iki kola ayrılır. Vücut bu iki otonom sistem dalını dengeler ve daha sonra sorunsuz çalışması için gerekli olan mineralleri dağıtır. Bununla birlikte, yeterli bir mineral yakıt dengesinin sağlanması bazen zor bir görev olabilir.

Bu özellikle önemlidir. Çünkü otonomik durum adrenal ve tiroid bezlerinin aktivitesi ile yakından ilişkilidir ve genel sinir sistemi fonksiyonlarını olumsuz etkileme eğilimindedir. Otonom sinir sisteminin durumu, bir diğer önemli kavram olan sempatik veya parasempatik baskınlıktan farklıdır. İkincisi, otonomik baskınlık, çoğu zaman otonomik sistemin hangi dalının (sempatik ve parasempatik) kullanıldığını ifade eder.

Savaş ya da kaç sistemi olarak da adlandırılan sempatik sinir sistemi beyni ve kasları harekete geçirir ve "hızlandıran" sistemdir. Enerji harcanmasına neden olur ve kataboliktir.

Parasempatik sistem korumacı, besleyici, besleyici ve dinlendiricidir. Sindirim organlarını harekete geçirir. Anaboliktir ve vücudu yeniler.

Birçok insan sempatik baskındır. Hafif olduğunda kişi ileriye dönük, iyimser, aktif ve enerjiktir. Bununla birlikte, aşırı sempatik egemenliğin belirtileri arasında kompulsiflik, aşırı koşuşturma, aşırı çalışma, aşırı düşünme, korku, kaygı, endişe veya öfke yer alır. Hızlı konuşabilir, düşünebilir veya çalışabilirsiniz.

Kişi vücudu yeniden inşa etmek için parasempatik bir durumda yeterince zaman harcamadığında, sonunda besinler tükenebilir veya yakılabilir. Sempatik sistem tükendiğinde tiroid ve adrenal aktivite azalabilir ve doku kalsiyumu yükselmeye başlayabilir. Bir saç örneğinde yükselir. Bu da parasempatik bir duruma işaret eder.

Kişinin otonom hakimiyeti ve otonom durumu farklı olabilir. Birçok insan sempatik baskındır. Ancak vücut parasempatik bir durumdadır.

Tatlı gıdaları seviyorsanız, bu sizin için tehlikeli olabilir. Şeker, ideal olarak dengelenmiş bir Ca/P oranının bozulmasının önemli bir nedenidir. Fazla şeker tüketiminin kalsiyumu engellediği bilinmektedir. Bu girişim, vücudun otonomik durumunu olumsuz yönde etkileyen Ca/P oranında bir dengesizliğe neden olur.

2,5:1'den büyük bir Ca/P oranı, parasempatik bir durumu temsil eder. İdeal olanın üzerinde olan Ca/P oranları genel sinir sistemi işlevi üzerinde olumsuz etki yapabilir. Buna yetersiz beslenme, uyarıcı kullanımı, stres, olumsuz düşünme, yapısal dengesizlikler, fiziksel veya duygusal travma, toksik metal veya kimyasal maruziyet veya doğumdaki kimyasal dengesizlikler neden olabilir.

Sizin Oranınız

5.60010189

Durumunuz

Parasempatik Durum

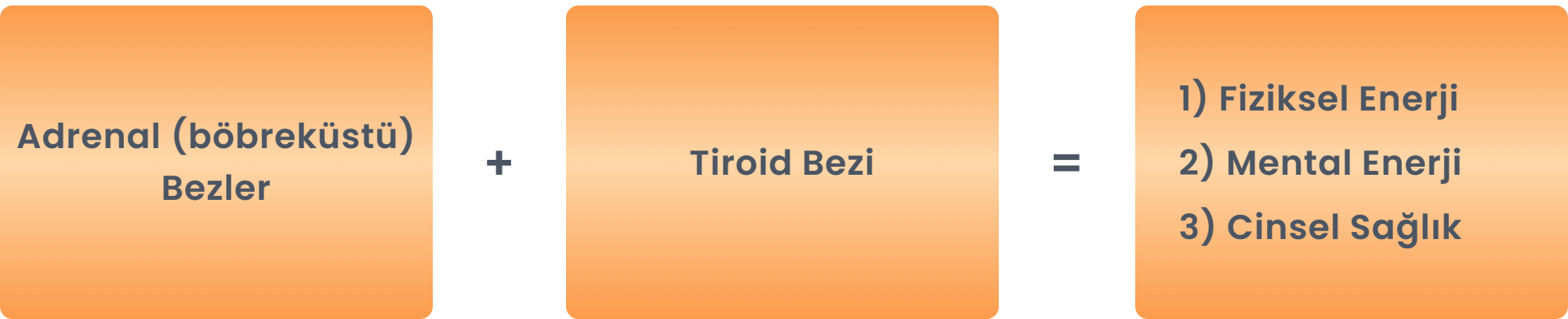


**OKSİDASYON
TÜRÜNÜZ**

OKSİDASYON TÜRÜ

Beslenme dengesi için kritik olan oksidasyon türleri, iki metabolik türü ve her birinin yararına olan gıdaları ve besin maddelerini keşfeden UCLA'da bir araştırmacı olan Dr. George Watson tarafından ortaya atılmıştır. Bu oksidasyon tiplerini analiz etmek, yalnızca saç mineral analizi testinde bulunan en önemli sonuçlardan biridir. Oksidasyon türünüz, vücudunuzun yediğiniz gıdalardan nasıl enerji açığa çıkarttığını gösterir ki buna çoğunlukla metabolizma diyoruz.

Ancak metabolizma aynı zamanda stresten de yüksek oranda etkilenir ve vücudunuzun hem içsel (besin eksiklikleri, yorgunluk vb.) hem de dışsal (çevresel, durumsal vb.) stres etkenlerine nasıl tepki verdiğini gösterir. Tiroid ve adrenal bezler vücuttaki ana enerji üreten bezlerdir ve vücuda enerjisinin %98'inden fazlasını sağlar. Bu bezlere sahip olmasaydınız, muhtemelen göz kapağınızı kırpacak kadar enerjiye bile sahip olamayacaktınız (aşağıya bakınız).



Bu bezler birlikte çok yakın çalışırlar. Basitçe söylemek gerekirse, adrenal (böbreküstü) bezleri vücutta tiroid bezi için yakıt görevi gören basit şekerleri "salgılar". Tiroid bezi daha sonra bu şekerleri alır ve onları enerjiye dönüştürür. Tiroid bezi, yakıtı ateşleyip güce çevirdiği için arabanın bujisi gibidir.

Bu bezler birlikte vücudun enerjisini üretir ve maksimum miktarda enerji elde etmek için bu bezlerin en yüksek kapasitede çalışması gerekir.

Tiroid ve adrenal bezleri, bir kişinin oksidasyon tipini veya metabolizma hızını belirler.

Eğer hem tiroid bezi hem de adrenal bezleri aşırı aktif olursa, kişi hızlı oksitleyici olur. Bu kişiler enerji seviyesi yüksek bireylerdir.

Bu bezlerden sadece biri aşırı aktif ve diğeri az aktifse, kişi karma bir oksitleyici olacaktır.

Eğer bu bezlerin her ikisi de az aktifse, kişi yavaş oksitleyici olacaktır. Yavaş bir oksitleyici, yavaş bir metabolizma hızına sahiptir. Bu genellikle enerjiden yoksun olan bireylerdir.



Vücutta bulunan dört ana mineral vardır. Bunlar tiroid ve adrenal bezlerin düzenlenmesine yardımcı olur. Bu mineraller kalsiyum, magnezyum, sodium ve potasyumdur. Haritanızdaki ilk dört mineraldir. Eğer bu dört mineralin tümü normal seviyelerdeyse, tiroid ve böbreküstü bezleri en yüksek verimlilikle çalışacak ve maksimum miktarda enerji sağlayacaktır.

OKSİDASYON TÜRÜNÜZ

Yavaş oksitleyicisiniz

Yavaş oksidasyon, gıdanın optimumdan daha yavaş bir oranda sindirildiği ve strese karşı direnç veya tükenme oranıyla ilişkili olduğu durum olarak tanımlanır. Yavaş oksitleyiciler enerjiyi çok yavaş üretir. Adrenal ve tiroid bezleriniz yetersiz veya vücudun daha fazla besine olabilir.

Yavaş oksitleyiciler, bozulmuş adrenal glandüler aktivite nedeniyle vücut sodyum ve potasyumu tutamadığı için, genellikle yorgunluk, düşük kan şekeri, tatlı istekleri ve bazen de tuz istekleri yaşarlar. Yavaş oksitleyiciler, enerji için kafein, karbonhidrat açısından zengin yiyeceklere ve tatlılara ihtiyaç duyabilirler.

Pek çok yavaş oksitleyici için, oksidasyon oranındaki daha fazla düşüş ilgisizliğe ve depresyona neden olabilir. Kan basıncı ve kan şekeri düşük olabilir. (damar sertliği veya şeker hastalığı olmadığı sürece). Yavaş oksitleyiciler kuru cilt ve saç, düşük kan basıncına ve daha az terlemeye eğilimli olabilir. Birçoğu kabızlık ve azalmış adrenal ve tiroid glandüler aktivitesi ile ilişkili diğer semptomlar yaşar. Yavaş oksitleyiciler, metabolik dengesizlikler nedeniyle kalçalarda ve bacaklarda kilo artışı yaşayabilirler.

Amaç, oksidasyon oranınızı artırmaktır.

Yavaş oksitleyiciler, günde en az iki en çok üç kez bol miktarda taze, pişmiş sebze tüketmelidirler. Yavaş oksitleyiciler, beslenmelerinde daha fazla proteine ve daha az yağa ihtiyaç duyar. Her öğünde protein almak, kan şekeri seviyenizi korumak ve yeterli adrenal ve tiroid bezi aktivitesini desteklemek için çok önemlidir.



Yavaş oksitleyicilerde protein sindirimi zayıf olabilir.


Sonuç olarak, çoğu kişi vejetaryen beslenmeye yönelmektedir.

Ancak bu bazen metabolizmanın yavaşlamasına neden olur veya dengenin sağlanmasını engeller. Protein sindirimi ise zayıf, tükettiğiniz besinlerden daha fazla yararlanabilmek için sindirim enzim takviyesi almak faydalı olabilir.

Kahverengi pirinç, kinoa ve diğer tam tahıllar gibi kompleks karbonhidratlar tercih edilebilir. Zencefil, kakule zerdeçal, kişniş, kimyon, tarçın ve karanfil gibi sindirimi kolaylaştıran özel baharatlar metabolizma hızı, sindirim sistemini ısıtmak ve gıda besin maddelerinin emilimini arttırmak için yemeklere koyulabilir.

Ekmek, makarna, tatlılar, meyveler gibi basit şekerler ve meyve suları diyetten çıkarılmalı veya azaltılmalıdır. Yağ tüketimi de kontrollü olmalıdır.

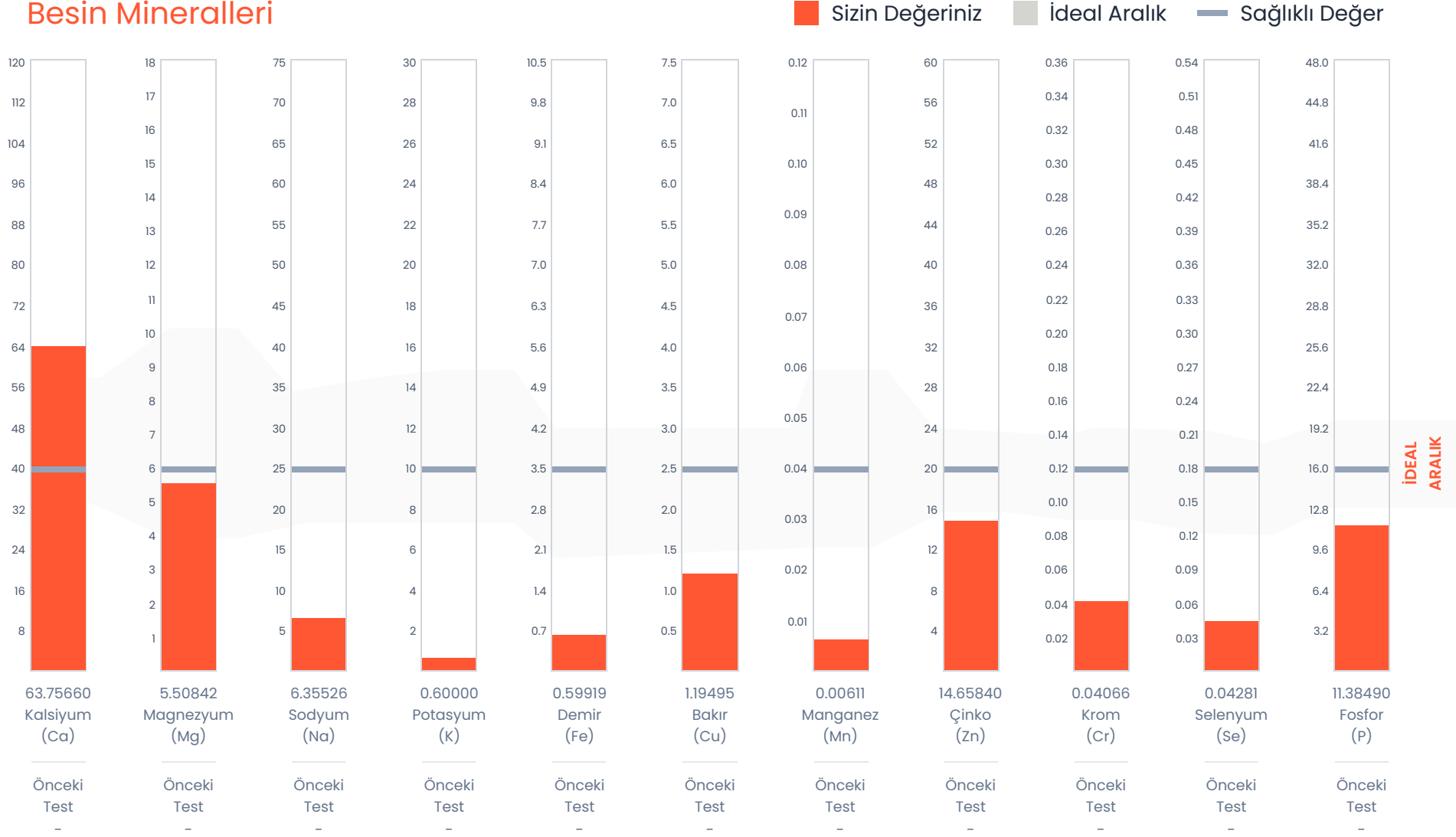


A photograph of two people standing in shallow ocean water, splashing their arms and bodies. The scene is captured at sunset, with a warm, golden light illuminating the water and the figures. The person on the left is a man with dark hair, and the person on the right is a woman with blonde hair. Both have their arms raised, and water is splashing around them. The background shows a calm sea and distant hills under a bright, hazy sky. The overall mood is joyful and refreshing.

**SIFIRLAMA
PROTOKOLÜNÜZ**

SONUÇLARINIZ

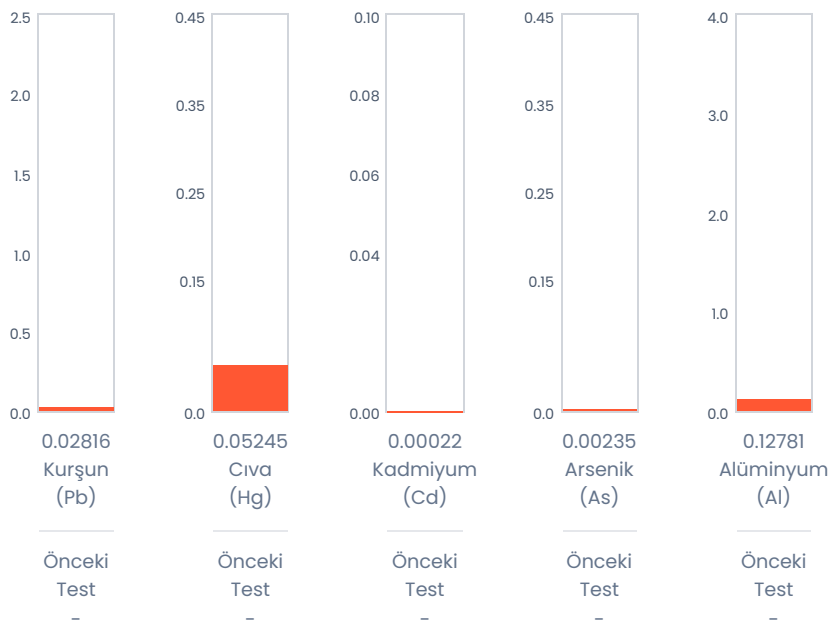
Besin Mineralleri



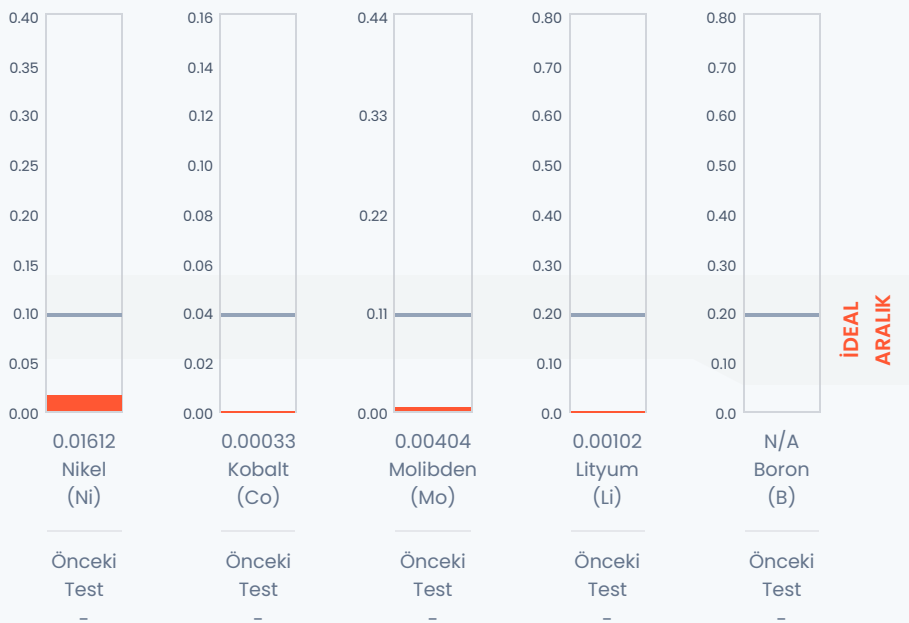
İdeal aralığın üzerindeki veya altındaki herhangi bir mineral, iyileştirme veya ideal seviye için bir alanı gösterir. Mineraller önemlidir. Çünkü davranışlarınız, kişiliğiniz, performansınız, cinsel dürtünüz, sağlığınız ve canlılığınız üzerinde etkileri vardır.

* Tüm mineral seviyeleri miligram yüzdeleri (yüz gram saç başına miligram) olarak rapor edilir. Yüzde bir miligram (%mg), milyonda on parçaya (ppm) eşittir

Toksit Metaller



Ek Mineraller



* Tüm mineral seviyeleri miligram yüzdeleri (yüz gram saç başına miligram) olarak rapor edilir. Yüzde bir miligram (%mg), milyonda on parçaya (ppm) eşittir

Önemli Mineral Oranları

Mineral Oranı	İdeal Oran	Mevcut Oran	% lik İdeal	Önceki Oran	Düşük	İdeal	Yüksek
Ca/Mg	6.67	11.57	173.53%	-			
Ca/K	4	106.26	2656.53%	-			
Na/Mg	4.17	1.15	27.67%	-			
Na/K	2.5	10.59	423.68%	-			
Zn/Cu	8	12.27	153.34%	-			
Ca/P	2.5	5.6	224%	-			

Yavaş Oksitleyici Karma Oksitleyici Hızlı Oksitleyici

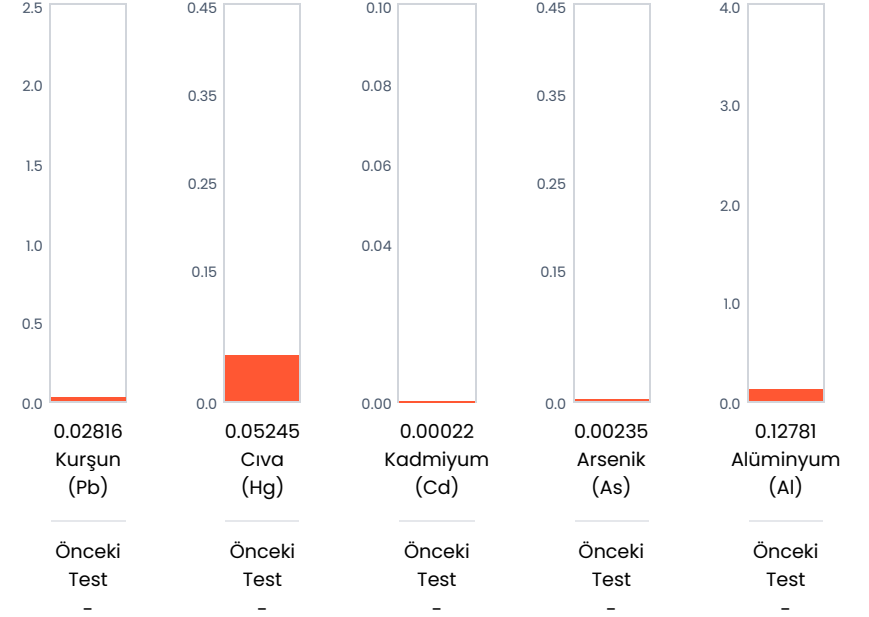
TOKSİK METAL SEVİYENİZ

Bu grafikte toksik metal seviyenizi görebilirsiniz. Sanayileşmenin artması nedeniyle sıfır toksik metale sahip olmak neredeyse imkansızdır. Ancak mümkünolduğunca düşük olmasını istemekteyiz. Toksik metal seviyeniz yüksekse, sonraki sayfalarda toksik yükünüz, bu yükün sizi nasıl etkileyebileceği ve söz konusu metali azaltmak için alabileceğiniz önlemler açıklanacaktır.

Aşağıdaki sayfa(lar)da sadece yüksek olan metal değerleriniz için bir açıklama bulacaksınız.

SONUÇLARINIZ

Toksit Metaller



SIFIRLAMA PROTOKOLÜNÜZ SİZİN İÇİN EN ÖNEMLİSİ

- Sempatik Hakimiyet

DETAYLI BİLGİ İÇİN BURAYA TIKLAYIN

- Tembel Karaciğer

DETAYLI BİLGİ İÇİN BURAYA TIKLAYIN

- Adrenal Yorgunluk

DETAYLI BİLGİ İÇİN BURAYA TIKLAYIN

- Bakır Toksitesi

DETAYLI BİLGİ İÇİN BURAYA TIKLAYIN

BUGÜN BAŞLAMANIZ GEREKEN 3 ŞEY

- Meditasyon
- Haftada 2-3 kez sardalya yiyein
- Yemek yerken oturun ve anda olun

* Bu raporda yer alan ifadeler teşhis amaçlı değildir. Herhangi bir hastalığı veya sağlık durumunu tedavi etmek, iyileştirmek veya önlemek ve tıbbi tavsiye olarak yorumlanmamalıdır.

SEMPATİK HAKİMİYET

Muhtemelen sempatik baskınlık terimini daha önce hiç duymamışsınızdır.

Sempatik hakimiyet, stres ve otonom sinir sisteminizle ilgili her şeye sahiptir. Özellikle sağlıklarını optimize etmekle ilgilenenler için daha fazla açıklamaya ihtiyaç duyan bir konu olduğuna inanıyoruz.

Sempatik Hakimiyet nedir?

Bizden çok şey isteyen bir toplumda yaşıyoruz. Ailemize bakmak, iyi para kazanmak, spor yapmak, arkadaşlarımızla vakit geçirmek istiyoruz. Teslim tarihlerimiz var ve sürekli koşturuyoruz. Yapmamız gerektiğini düşündüğümüz her şeyi başarmak için bir günde asla yeterli saat yoktur.

Sempatik baskınlık, sempatik sinir sisteminin aşırı kullanan veya basit bir deyişle, kendini çok fazla zorlayan veya çok fazla endişelenen bir kişiyi gösterir. Sıfırlama Saç Analizi sonuçlarınızdaki belirli minerallerin ve oranların değerlendirilmesi, sempatik hakimiyet modelinizi ortaya çıkarır.

Otonom sinir sistemimiz nasıl çalışır?

Otonom sinir sistemimiz iki kısma ayrılır:

- Sempatik sinir sistemi
- Parasempatik sinir sistemi

Sempatik sinir sistemi bizim "savaş ya da kaç" sistemimizdir. Vücudunuzu saldırılara karşı savunmak için bezlerinizi ve organlarınızı harekete geçirir ve savunmaya hazırlanmak için enerji kullanır. Sabah 2:00'de kapı zili çaldığında, frene basmak zorunda kaldığınızda veya bir kaplan tarafından kovalanırken sempatik sinir sisteminiz kalbinizin hızla çarpmasına neden olur. Yukarıdakilerin tümü vücudunuz üzerinde aynı etkiye sahiptir.

Olan şu:

- Sempatik sinir sisteminiz vücudunuzu otomatik olarak alarma geçirir
- Vücut otomatik olarak stres hormonları salgılar.
- Kalbiniz otomatik olarak daha şiddetli ve daha hızlı atar
- Solunum daha hızlı hale gelir
- Sindiriminiz ve bağışıklık sisteminiz gibi o anda gerekli olmayan sistemler, acil durum işlevleri için daha fazla enerji sağlamak üzere kapanır.
- Kaslar otomatik olarak daha fazla oksijenli kan alır

Bunların hepsi otomatik bir yanıttır.

Parasempatik sinir sistemi ise tam tersi şekilde çalışır. Sinir sistemimizin "dinlen ve sindir" kısmıdır. Bu sistem, besinlerin sindirilmesi ve atıkların atılması gibi vücut fonksiyonlarından sorumludur. Vücudun beslenmesi, yeniden inşası ve yenilenmesi ile ilgilidir. Sempatik sinir sistemimiz kalp atışımızı hızlandırdığında parasempatik sinir sistemimizi bastırır.

Vücudunuz stres yaşadığında, adrenal bezleriniz "savaş ya da kaç" durumuyla ilgilenmek için adrenalin ve noradrenalin salgılar. Algılanan "tehlike" (veya stres etkeni) geçtiğinde, adrenal bezleriniz hormon seviyelerinizin sabit kalmasını sağlayacaktır.

Bu savaş ya da kaç sisteminin bir miktar kullanımı normal ve hatta gerekli olsa da, kronik aşırı kullanımı yorgunluğa yol açar. Sempatik baskınlık, kişinin sempatik sinir sistemini yeterince dinlenmeden ve iyileşmeden kullanmaya devam ettiği bir durumdur. Stres etkeni ortadan kalktığında bile, kişi hâlâ savaş ya da kaç modundadır.

İşte sempatik baskın davranışın bazı belirtileri:

- **İdeal olandan daha fazla fiziksel aktivite.** Sempatik baskın bir davranış modunda olan insanlar genellikle fiziksel olarak çok fazla koştururlar. Birçoğu rahatlama, hareketsiz kalma, dinlenme ve boşta kalma konusunda sorun yaşamaktadır. Onlara rahatlamanın "zaman kaybı" veya "verimsiz" veya "tembel" olduğu öğretilmiş olabilir. Onlar yapıcıdır. Çoğunlukla kendilerini "varlıkları" ile özdeşleştirmek yerine, "yaptıkları", yani fiziksel veya zihinsel faaliyetleri ile özdeşleştirirler.
- **Anksiyete veya endişe.** Bu da bir çeşit "koşma" şeklidir. Zihinde amaçsızca düşüncelerin dolaşmasıdır.
- **Yorgun, ancak genellikle yorgunluk ve bitkinlikten daha çok sadece yavaşladıklarında kendilerini yorgun hissederekler.** Bunun nedeni, vücudun çoğu zaman "ikinci bir rüzgar" yaşama modunda olmasıdır. Rahatlarılarsa, genellikle uyumak isterler. Bu onlar için rahatsız edici, o yüzden sürekli hareket halindedirler. Tekrar tekrar,kendilerini sempatik bir sinir moduna sokma eğilimi gösterirler.
- **Çok aktif bir zihin.** Sempatik baskın bireyler genellikle zekidir ve başlangıçta çok aktif bir zihne sahiptir. Bu da kolayca aşırı aktif hale gelir. Bu durum, rahatlamaı, uyumayı veya hatta oturmaı daha da zorlaştırabilir.
- **Sempatik baskınlığa sahip bazı insanlar korkular, endişeler ve yorgunluktan hatta depresif ruh halinden kaçmak isterler.** Çünkü kendilerini iyi hissetmezler.

Yaygın olarak görülen sempatik baskınlığın bazı etkileri:

- Adrenal yorgunluk
- Migren baş ağrısı
- Aşırı aktif zihin işlevi
- EKLE
- DEHB
- Depresyon
- Endişe
- Unutkanlık
- Bilinç kararması
- Kronik ağrı
- Uykusuzluk hastalığı
- Azalan libido

Sebepleri:

- Bu modelde bakır dengesizliği sıklıkla mevcuttur. Başta cıva ve kadmiyum olmak üzere diğer toksik metaller ve hatta vücuttaki toksik kimyasallar da kişiyi rahatlatmak istediğinde bile uyarabilir. Yorgunluk ayrıca çinko, krom, selenyum ve diğerleri gibi hayati besin maddelerini de tüketir. Bu hayati mineraller ve bazı vitaminlerin yerini sıklıkla bakır, kadmiyum vb. alır.

- Sempatik baskınlığa sahip insanlar çoğu zaman çoğu insandan daha yüksek düzeyde zihinsel gelişime sahip olabilir ve bu nedenle biraz yalnız olabilirler. Buna 'kalabalığa uyum sağlamaya' çalışarak tepki veriyorlar. Bunu yapmak için fazla çalışmaya, fazla başarıya ulaşmaya ve genellikle kendilerini perişan etmeye eğilimlidirler. Birçoğu başkalarını memnun etmeye çalışıyor. Sonuç olarak kendilerini tüketiyorlar.

Pek çok kişiye tembel olmama, üretken olma, zaman kaybetmeme vb. öğretilir. Bu sempatik hakimiyet haline gelebilir. Bir tür zorlayıcı veya takıntılı olma halidir.

- Vücuttaki kas gerginliği, sempatik hakimiyetin fiziksel bir nedeni olabilir. Bu, basit gergin kaslar, gergin fasya, kötü duruş veya diğer yapısal veya fiziksel dengesizlikler şeklinde olabilir.
- Diğer bir duygusal neden, korkulu, kızgın veya bir şekilde olumsuz olan aşırı duygular olabilir. Örneğin, bilinmeyenden korkmak, Yoksulluk korkusu, hatta kendinden korkma, birçok insanı yüksek başarılarla ulaşmaya veya her zaman hareket halinde olmaya itebilir.

HAREKETE GEÇMEK İÇİN: SIFIRLAMA PROTOKOLÜNÜZ

Sempatik baskınlığı düzgün bir şekilde ele almak için, vücut kimyası, diyet, yaşam tarzı ve detoksifikasyonun tüm yönleri ele alınmalıdır. Bu sorunu anında çözecek sihirli bir hap yok ama daha dengeli bir yaşam tarzı, beslenme ve çevre oluşturarak sinir sisteminizi sakinleştirmeye ve daha kalıcı sonuçların keyfini çıkarmaya yardımcı olabilirsiniz.

Stres Yönetimi. Stres, sempatik sinir sisteminin ana aktivatörüdür. İç stres, yorgunluk, kas gerginliği, omurganın yanlış hizalanması veya beslenme yetersizlikleri gibi çeşitli faktörlerden kaynaklanabilir. Dış stres, gürültülü bir ortamda veya kirli hava ve su bulunan bir ortamda yaşamayı veya çalışmayı, mali, iş veya aile stresini içerir. Bu stres faktörlerini mümkün olduğunca en aza indirmek veya bunlardan kaçınmak en iyisidir. Wifi emisyonlarının neden olduğu elektromanyetik stres, sempatik sinir sistemi üzerinde de zararlı bir etkiye sahiptir. Yatmadan birkaç saat önce bilgisayar kullanımınızı azaltın. Televizyonları, bilgisayarları ve diğer elektrikli cihazları kapatın. Kullanmadığınız zamanlarda televizyonları, bilgisayarları ve diğer elektrikli cihazları kapatın. Uyurken ve tercihen yatak odanızda değilken akıllı telefonları, tabletleri ve bilgisayarları yatağınızdan uzak tutun.

Yavaş, derin nefes alıştırmaları yapın. Doğru yapıldığında, bunun sinir sisteminiz üzerinde dramatik ve önemli bir etkisi vardır. Sempatik sistemi kapatır. Pranayama adlı faydalı bir uygulama, doğru nefes almayı öğrenmenize yardımcı olabilir.

Zihniyetinizi sıfırlayın. Endişe, korku, öfke ve suçluluk gibi duygular sempatik sinir sisteminizi harekete geçirirken şükran ve bağışlama zihni besler ve sakinleştirir ve olumsuz düşünce ve duygulara karşı dikkatli bir şekilde dirençli olmanıza yardımcı olabilir. Meditasyon, şükran günlüğü tutmak, moral veren literatür ve kitaplar okumak ve çeşitli koçluk/danışmanlık/terapi türleri duygusal dayanıklılığı artırmada çok yardımcı olabilir.

Bol bol dinlenin ve kaliteli bir uyku uyuyun. (Çevrimiçi kişisel panonuzdaki "Uyku İpuçlarımıza" bakın.) Yorgunluk çinko, krom, selenyum ve diğerleri gibi hayati besinleri tüketir. Bu hayati mineraller ve bazı vitaminler daha sonra genellikle kadmiyum, bakır ve diğerleri gibi zehirli metallerle değiştirilir ve bu da kişiyi rahatlatmak istediğinde bile rahatsız edebilir ve itebilir. Mümkünse kestirmeyi de düşünün.

Kesin sınırları korumayı öğrenin. Ve etrafınızı esas olarak enerjinizi tüketen şeyler yerine size gerçekten enerji veren insanlarla, şeylerle ve faaliyetlerle çevreleyin.

İyi ye.

- Daha sağlıklı katı ve sıvı yağlar yiyin. Bu, sinir sisteminizi rahatlatmaya yardımcı olur ve sindirime yardımcı olur. Yumurtalar, etler, fındık ve fındık ezemeleri, kök sebzeler ve sardalye ve somon gibi yağlı balıklar, sinir sistemi için mükemmel yiyecek seçenekleridir.
- Özellikle kafein ve şeker gibi uyarıcıları ortadan kaldırın veya en aza indirin.

İyi beslenme alışkanlıkları edinin. Ne yediğiniz kadar nasıl yediğiniz de önemlidir. Sempatik baskın tipler, sıklıkla kaçtıkları için genellikle kötü beslenme alışkanlıklarına sahiptir. Bu, sindirime ve eliminasyona müdahale eder ve böylece vücudun bu bölgeleri zayıflar. Oturmak için zaman ayırın, mevcut olun ve yemeğinizin tadını çıkarın. Bu, besin maddelerinin gıdalardan uygun şekilde sindirilmesini ve emilmesini kolaylaştırır.

Diğer yaşam tarzı yönergeleri

- Düşünmenizi, hareket etmenizi, yemek yemenizi ve diğer tüm aktivitelerinizi yavaşlatmak için ortak bir çaba gösterin. Sempatik sinir sisteminin uyaran aşırı egzersiz gibi aşırı faaliyetlerden kaçınin.
- Zihninizi sakinleştirmek için doğada bilinçli yürüyüşler yapın.
- Yakın kızılötesi sauna kullanmak da çok faydalı olabilir! (Bu bazen insanı yorabilir ama bunun nedeni otonom sinir sisteminin gevşetmesi ve çok yardımcı olmasıdır. Böyle bir durumda sauna seansından sonra dinlenmeniz yeterlidir. Daha fazla bilgi için Saunalar ile ilgili makaleye bakınız. çevrimiçi hesap sayfanız.)
- Ayak refleksolojisi, akupresür meridyenlerini yeniden dengelemek ve rahatlamak için harika bir yöntemdir. sinir sistemi.
- Mümkünse, tüm sisteminizin yenilenmesine yardımcı olmak için her gün 10-20 dakikalık bir şekerleme yapmak, yardımsever.
- Masaj, kayropraktik ve rolfing, kas gerginliğinin, kötü duruşun (veya vücuttaki diğer yapısal dengesizliklerin) giderilmesine yardımcı olabilir. sempatik hakimiyete katkıda bulunur.

Hedeflenen takviye. Bugün, tek başına yemek değil mineral eksikliği olan vücudumuzu yenilemek için yeterli. Ve biyokimyasal bireyselliğimiz nedeniyle, takviye kişiden kişiye değişir. Sinir sisteminizin düzgün çalışmasına yardımcı olmak için yalnızca kişisel sonuçlarınıza göre hedeflenen takviyeleri kullanın. Bu bilgiyi Reset Nutritional Balancing Protocol'ünüzde bulabilirsiniz.

Bunu hatırla – değişmeye istekli olduğunda yaşam tarzınızı değiştirip düşünce kalıplarınızı dönüştü rerek, otonom sinir sisteminizdeki dengeyi yeniden sağlamak ve bunun getirdiği neşeyi, huzuru ve memnuniyeti yaşamak mümkün!

TEMBEL KARACİĞER

Karaciğer Neden Bu Kadar Önemlidir?

Karaciğer vücudunuzdaki en zor çalışan organlardan biridir. Karaciğeriniz her gün yiyeceği enerjiye dönüştürmek, vücudu toksinlerden ve enfeksiyonlardan uzak tutmak, kanın uygun şekilde pıhtılaşmasını sağlamak ve daha fazlası için çok çalışır.

Sindirim sistemi yoluyla tüketilen her şey, ana kan dolaşımına salınmadan önce işlenmek üzere önce karaciğere gider. Vücudunuzun iç filtrasyon sistemidir ve tüketilen her şeyi dikkatlice sıralar, besleyici olanı tutar ve tüm toksinleri yiyecek, sıvı, ilaç, alkol ve tüketilen diğer besinlerden ayrı tutar ve uzaklaştırır. Bağırsaklara gelen her şeyi ve kanı süzen tek organdır.

Günümüz dünyasında, tüketilen tüm kimyasal yüklü, işlenmiş gıdalarla, bu işi gerektiği gibi yerine getirmek zor. Sağlıklı beslenenler bile hava ve sudaki yüzlerce toksine maruz kalıyor. Giyim, güzellik ürünleri ve ev eşyaları, tıbbi ilaçlar ve reçetesiz satılan ilaçlar, tüm bunları vücudumuzdan atmak ciddi bir iştir.

Karaciğer vücuttaki en büyük glandüler organdır ve en az 500 vücut fonksiyonunda yer alır:

- Yağları ve karbonhidratları parçalar
- Pek çok hormonun dengesini düzenler (örn.cinsiyet hormonları, tiroid hormonları ve adrenal hormonlar).
- Kimyasalları, ilaçları ve alkolü metabolize eder ve zararlı maddeleri nötralize eder ve yok eder. Böylece vücuttan atılabilirler.
- Vücudun şeker (glikoz) seviyesini normalin altına düştüğünde depolanmış şekeri fonksiyonel şekere dönüştürür.
- Lipazlar gibi sindirim enzimleri üretir.
- Vücuttan atılabilmesi için eski kırmızı kan hücrelerini parçalar.
- Demir ve bakır gibi temel vitamin ve minerallerin tedarikini düzenler.

Karaciğer gerçek anlamda 7/24 çok görevlidir. Onsuz, düzgün çalışan bir metabolizmaya, dengeli hormonlara, temiz kana, sağlıklı dolaşıma ve güçlü sindirime sahip olamazsınız.

Halsiz bir karaciğere ne sebep olur?

Karaciğer problemlerinin bariz nedenleri aşırı alkol alımı ve hepatit gibi hastalıklar iken, karaciğer teşhisi konmamış kişilerde bile karaciğer halsizleşebilir ve tıkanabilir. Yıllar boyunca vücutta toksinlerin birikmesi yorgunluğa, baş ağrısına, zayıf sindirime, cilt problemlerine, uykusuzluğa, beyin sisine, kilo alımına, bozulmuş bağışıklık fonksiyonuna ve diğer sağlık sorunlarına yol açabilir.

Halsiz Karaciğerin Yaygın Nedenleri:

- Yanlış beslenme (örn. çok fazla şeker veya işlenmiş gıda tüketmek)
- Stres
- Terleme önleyiciler, diş amalgamları, saç boyaları, meslek kimyasalları vb. gibi çevresel toksinler.
- Uygun karaciğer detoksifikasyonu ve diğer karaciğer aktiviteleri için gerekli olan hafif ama önemli besin eksiklikleri (selenyum, krom, çinko, C vitamini gibi)
- Aşırı alkol alımı
- Aşırı ağırlı kesici kullanımı
- Viral enfeksiyonlar
- Kabızlık (toksinlerin bağırsakta çok uzun süre kalmasına neden olabilir)

Detoksifikasyon Neden Bu Kadar Önemli?

Detoks kelimesi, meyve suyu temizliğinden oruç günlerine kadar her şeyi tanımlamak için rahat bir şekilde kullanılan geniş bir terimdir. Reset Yourself Beslenme Denge Sıfırlama Protokol'ü ile detoks, vücudunuzun toksinleri güvenli ve etkili bir şekilde ortadan kaldırabilmesi için doğal arınma mekanizmalarını desteklemek ve beslemek anlamına gelir. Bu, diyet, yaşam tarzı ve zihniyet değişikliklerini içerir. Aynı zamanda sert, hızlı bir çözüm planı değil, optimum, sürdürülebilir sağlık için bütünsel veya tüm vücudu elen bir yaklaşımdır.

İnsan vücudu, optimal durumunda, sürekli olarak kendini doğal bir şekilde temizlemek için tasarlanmıştır. Karaciğer, böbrekler, bağırsaklar ve diğer organlar atıkları dışkı, idrar ve ter yoluyla dışarı atmak için çok çalışırlar.

Çevremizi saran toksinlerin (çevre kirliliği, yiyecek, su, ağır metaller, cilt bakımı, temizlik ürünleri, ilaçlar ve diğerleri) aşırı yüklenmesi nedeniyle, vücudumuz tüm bu toksinlerden eskisi kadar verimli bir şekilde kurtulmakta zorlanır.

Bu nedenle, elimine edici organlarınızı (cilt, karaciğer, akciğerler, kalın bağırsak ve böbrekler) uygun şekilde desteklemek ve görevlerini yapmalarına yardımcı olmak çok önemlidir.

HAREKETE GEÇMEK İÇİN: SIFIRLAMA PROTOKOLÜNÜZ

Kükürt açısından zengin yiyecekleri daha fazla tüketin

Kükürt genel bir temizleyici mineraldir. Özellikle toksik metallerle sıkıca tutunur. Doğru kükürt türü (organik olarak bağlı) önemlidir. Kükürt açısından zengin şu gıdalardan daha fazla tüketin: karnabakar, lahana, brokoli, su teresi, hardal yaprağı, Çin lahanası, şalgam, turp, Brüksel lahanası, alabaş, soğan, sarımsak, yumurta (yumuşak pişmiş), et (organik beslenen).

Selenyum açısından zengin yiyecekleri daha fazla tüketin

Selenyum, antioksidan savunma ve karaciğerdeki bazı toksik bileşiklerin parçalanması için kritik öneme sahiptir. Doğru selenyum formu önemlidir. İyi selenyum kaynakları şunları içerir: tavuk, hindi, sardalye, hamsi, ringa balığı, kuzu eti, hardal, zerdeçal, köri tozu, ıspanak, sarımsak, soğan, mavi mısır cipsi, ayçiçeği çekirdeği

Daha fazla sebze yiyin/için

Sebzeler, detoksifikasyon için gerekli olan vitaminler, mineraller ve antioksidanlar içerir. Daha kolay sindirim için sebzelerinizi hafifçe pişirmek en iyisidir

Zamanınız kısıtlıysa, sebzelerinizi sıkamak bir seçenektir. Meyvedeki şekerden kaçınmak için meyve suları ile birleştirmemek en iyisidir.

Diyetinize ekleyebileceğiniz diğer yiyecekler:

- Zerdeçal – sağlıklı karaciğer dokusunu ve karaciğer metabolizmasını destekler
- Karahindiba Kökü – karaciğerden gelen safrayı uyarır.
- Devedikeni – sağlıklı karaciğer fonksiyonunu desteklemeye yardımcı olan güçlü antioksidanlar içerir. Birçok bilimsel çalışma, süt devedikeni karaciğer hücrelerinin dış hücre zarının yapısını destekleyerek sağlıklı karaciğer fonksiyonunun korunmasına yardımcı olma yeteneğini göstermiştir.

Vücutun dolaşımını, hidrasyonunu ve oksijenlenmesini iyileştirin

Bu, aktif kalmayı (kişisel planınıza en uygun egzersizle), her gün kaynak suyu veya karbon filtreli su ile su içmeyi ve düzgün nefes almayı içerir! ("En iyi şekilde nefes almanın" ne anlama geldiği hakkında daha fazla bilgi isterseniz, lütfen bize şu adresten bir e-posta gönderin: support@resetyourself.com)

Yakın kızılötesi lamba sauna terapisi

Bu, dolaşımı iyileştirmeye, karaciğerdeki tıkanıklığı gidermeye, lenf drenajına yardımcı olmaya ve daha fazlasına yardımcı olur.

Olumsuzluğu veya olumsuzluk kaynaklarını bırakın

Karaciğer öfke ve korku gibi duygularla bağlantılıdır. İlginç bir şekilde, "öfkeli" kelimesi ve "Ona ciğerimden bir parça verdim" ve "Çok safrası var" ifadeleri, karaciğer ve duygular arasındaki yakın bağlantıya yönelik yaygın dilsel göndermelerdir. Öfke, korku veya hiddet halinde olmak karaciğerinize iyi gelmez. Bazen zor görünse de kendinize bir iyilik yapın ve öfke, kin veya dargınlıklardan kurtulun. İnsanların veya durumların "karaciğerinize ulaşmasına" izin vermeyin.

Stres yönetimi

Stres kaçınılmazdır ve hatta bir dereceye kadar gereklidir. Bununla birlikte, yönetilmediği zaman, vücudunuzun geri kalanı gibi karaciğeriniz de acı çeker. Stresli bir durumu çözmek için pratik önlemler alın. Bazı görevlerinizi devretmeyi öğrenin. Zamanınızın nasıl harcadığını gözden geçirin ve zaman konusunda strese girmemek için daha düzenli olmanız gerekip gerekmediğini görün.

Kendiniz için zaman ayırın. Stres giderici egzersizler, yoga veya meditasyon yapın. Tempolu yürüyüşler ayrıca bu stres hormonlarını yakmak için harikadır ve basitçe daha iyi hissetmenize yardımcı olur. Terapötik bir masaj yaptırmak, sevdiğiniz bir hobi için zaman ayırmak veya Epsom tuzu veya Alka banyosu yapmak da yardımcı olur. Vücudunuz ve zihniniz stresi azaltır ve detoks yapar. Günün stresinden kurtulmak için yeteri kadar verimli uyku almak çok önemlidir.

Sindiriminizi geliştirin

Bu, uygun şekilde sindirilmeyen gıdaların fermantasyonu ve çürümesinden bağırsaklarda toksik bileşikler geliştiği için önemlidir. Toksinler kolayca karaciğere geçebilir ve karaciğere zarar verebilir.

yice çiğnemek ve huzurlu, oturarak yemeklerin tadını çıkarmak gibi iyi yeme alışkanlıkları geliştirin. Yolda yemek yemekten, araba sürerken arabanızda veya masanızda çalışırken yemek yemekten kaçının.

Karaciğerin günlük olarak başa çıkması gereken toksin yükünü azaltın.

- Gıda katkı maddeleri ve işlenmiş/kimyasallaştırılmış gıdalar (örn. hidrojene yağlar, market gıdaları ve konserve etler sisteminiz için zehirlidir). Çoğunlukla taze ve tamamen organik yiyecekleri yiyin.
- Şeker, şekerli içecekler ve yüksek karbonhidratlı yiyecekler (ör. ekmek, makarna, beyaz pirinç, patates, kahvaltılık tahıllar ve buğday içeren yiyecekler)
- Cıva ile kirlenmiş büyük balıklar
- Alkol – aşırı alkol tüketimi, karaciğer hastalığı iskinizi artırabilir ve onarılamaz hasara neden olabilir.
- Sigaralar, belirli OTC ve reçete ilaçlar (daha önce kullandığınız ilaç varsa doktornuza danışmadan kullanmayı asla bırakmayın) ve diğer ilaçlar.
- Bakır karaciğerde birikir. bakır rahim içi cihazlar, yüksek oranda bakır içeren gıdalar (çikolata, avokado, kabuklu deniz ürünleri, fındık ve tohumlar).
- Demir karaciğerde birikir ve çoğu karaciğerde bulunur. rafine beyaz un ürünlerini çok tüketmek, kırmızı et (haftada ikiden fazla), demir hapları, ve haftada bir düzineden fazla yumurta yemek.

- Aşırı dozda veya gelişigüzel bitkisel ağırlıklı beslenmek, vitaminler ve mineraller.
- Ftalatlar ve BPA/ gibi plastik kimyasallar BPS. Yiyeceklerinizi/içeceklerinizi camda saklamaya çalışın.
- Ev temizlik ürünleri ve cilt bakımı ürünleri –Kimyasal içermeyen ürünleri tercih ediniz.
- Amalgam dolgular (varsa)

Beslenme Denge Sıfırlama Protokol'ünüzü kontrol edin. Kişiselleştirilmiş diyet ve ek önerilerinizi ve yukarıda önerilen önlemleri geliştirmek için önerilen diğer prosedürleri uygulayın. Saç dokusu mineral analizine yansıyan mineral seviyelerinizi ve oranlarınızı dengelemek, vücudunuzdaki hücrel enerji üretimini artıracak ve bu da karaciğer detoksifikasyonuna yardımcı olacaktır.

Toksinler vücuda birçok farklı yoldan girebilir ve onları tamamen ortadan kaldırmak mümkün olmaz. Neleri değiştirebileceğinize odaklanmak önemlidir. Burada özetlenen adımları uygulayarak karaciğerinizin işlevini geliştirebilir ve daha sağlam çalışmasına yardımcı olabilirsiniz.

ADRENAL YORGUNLUK

Adrenal Yorgunluk Nedir?

Adrenal yorgunluk, adrenal bezleriniz kronik stres (duygusal, fiziksel, zihinsel veya çevresel) nedeniyle ideal seviyenin altında çalıştığında ortaya çıkan bir durumdur. Vücudun enerji üretim sisteminde, diğer şeylerin yanı sıra, iyi bir gece uykusuyla geçmeyecek ciddi yorgunluğa neden olan bir düşüştür.

Adrenal bezlerimizin işlevi nedir?

Adrenal bezler, her bir böbreğin üzerinde, belinizin her iki yanında yer alan yuvarlak, disk şeklindeki bezlerdir.

Adrenal bezler yaşam için hayati öneme sahiptir. Birçok vücut fonksiyonunun düzenlenmesinden sorumludurlar. Adrenal bezler adrenalin, noradrenalin, kortizon, kortizol, aldosteron, testosteron, östrojen, progesteron ve DHEA gibi hormonlar üretir. Vücudun tuz ve su seviyesini ve kan basıncını düzenler. Yağ, protein ve karbonhidrat metabolizmasının düzenlenmesine yardımcı olur. Bağışıklık ve kardiyovasküler sistemimizin işlevlerini düzenler.

Adrenal bezlerin en önemli görevlerinden biri, stres hormonlarının; adrenalin, noradrenalin, kortizol ve kortizon üretimi yoluyla stresin düzenlenmesidir. Bu hormonlar uygun stres yanıtı için hayati öneme sahiptir.

Stresli bir durumda beyin, adrenal bezlere sinyaller gönderir ve bu bezler daha sonra uyanıklığı artırmak ve savaşmak ya da kaçmak için ekstra enerji sağlamak üzere stres hormonları salgılayarak yanıt verir. Buna vücudun "savaş ya da kaç tepkisi" denir ve vücudu bir avcıdan ya da diğer acil tehditlerden gelen saldırılara karşı savunmak için etkinleştirilir. Hayata yönelik algılanan bir tehdide yanıt vermek için enerji üretimi, kan basıncı ve kan şekeri seviyeleri artar.

Adrenal bezler, stres hormonu üretiminin kısa patlamalarını işlemek için tasarlanmıştır. Ancak günümüzün modern dünyasında yaygın olan kronik, düşük seviyeli stresi ele almak için sürekli çalıştıklarında, tükenirler ve zamanla vücudun ihtiyaçlarına yeterince cevap veremez hale gelirler. Her zaman "acil durum modunda" olduğunuzu düşünün.

Adrenal yorgunluk uzmanı Dr. James Wilson'a göre, "Adrenal yorgunluk ile nispeten normal görünebilir ve davranabilirsiniz ve herhangi bir belirgin fiziksel hastalık belirtisi göstermeyebilirsiniz. Ancak yine de genel bir rahatsızlık, yorgunluk veya "gri" duygu hissiyle yaşarsınız."

Adrenal Yorgunluğun Nedenleri:

Aşırı stres adrenal yorgunluğun ana nedenidir. Bu fiziksel, zihinsel, duygusal veya ruhsal yorgunluk/stress olabilir. Maddi, ailevi veya diğer olası stres kaynakları da bu aşırı stress haline etki edebilir. Yorgunluğun yanı sıra çevresel stres (büyük şehirlerde gürültü ve wifi sinyallerinden üretilen elektromanyetik kirlilik) de aşırı stress durumunun önemli nedenlerinden biridir.

Beslenme eksiklikleri yaygın bir nedendir. Stres altındayken, besinlere olan ihtiyaç çok daha fazladır. Ancak vücut acil enerjiye ihtiyacı olduğunu düşündüğü için genellikle şekere ve basit karbonhidratlara ulaşma eğilimi gösterir. Bu da adrenaller üzerindeki stresi düşürür. Düşük proteinli diyetler, yetersiz su kalitesi veya yetersiz su alımının yanı sıra bir takım eksikliklere de neden olabilir.

Kötü beslenme alışkanlıkları koşarken, araç kullanırken veya aynı anda birden fazla iş yaparken yemek yemenin sindirim üzerinde olumsuz bir etkisi olabilir ve vücudunuzun gıdalardan yararlı besinleri düzgün bir şekilde almasını engelleyebilir.

Gıda hassasiyetleri ve alerjiler. Buğday ve süt ürünleri gibi gıdalara karşı gıda hassasiyetleri veya alerjiler de bağırsakları olumsuz etkileyerek besinlerin emilimini azaltabilir ve vücuda stres katabilir

Zehirli metaller ve kimyasallar genellikle adrenal yorgunluğa neden olur. Buna havadaki, sudaki ve yiyeceklerdeki toksinler, cildin kimyasallarla teması, OTC ve reçeteli ilaçlar dahildir. (Antibiyotikler ve diğer birçok ilaç karaciğerde ve diğer organlarda belli bir dereceye kadar birikmektedir.)

Düzensiz bir sindirim gıdanın bağırsaklarda fermente olmasına ve çürümesine neden olur. Bu da toksik hale gelir ve vücut tarafından emilir. İdeal durumdaki insan vücudu, günlük olarak birçok toksini doğal olarak ortadan kaldırmak için tasarlanmıştır. Bununla birlikte, adrenal zayıflık ilerledikçe kısır bir döngü meydana gelir. Zayıflamış adrenaller, tüm toksinlerin yok edilmesini engeller ve adrenalleri daha da zayıflatır. Bu durum daha sonra toksinlerin ortadan kaldırılmasını engeller ve bu böyle devam eder.

Aşırı uyarıcı alımı adrenal bezler üzerinde aşırı stres oluşturur. Kafein, şeker, alkol ve yoğun egzersiz yaygın uyarıcılardır. Çok yüksek sesli müzik veya şiddetli filmler bile böbreküstü bezlerini etkileyebilir. Uyarıcılar, kısmen adrenalin salınımı nedeniyle genellikle geçici bir "enerji" sağlar. Ancak bu durum zamanla adrenalleri tüketene kadar zayıflatır.

İronik bir şekilde, uyarıcılara (sağladıkları geçici enerji için) güvenen bazı insanlar bunu zaten adrenal yorgunluk aşamasında oldukları için yapmaktadırlar.

Kronik enfeksiyonlar bazı adrenal yorgunluk vakalarında kritik bir rol oynayabilir. Vücudun toksik yüküne büyük ölçüde negative yönde etki edebilirler. Kortizol ve kortizon gibi adrenal hormonları kullanarak karşı konulması gereken iltihaplanma ve strese neden olabilirler. Adrenal bezleriniz bununla uzun süre uğraşmak zorunda kaldığında aşırı çalışır. Adrenal bezler sürekli aşırı çalıştığında, tehlikeye girerler ve normal şekilde çalışamazlar.

Tiroid dengesizliği. Tiroid bezi ve adrenaller çok yakın bir ilişkiye sahiptir ve birindeki stres her zaman diğeri ni etkiler.

Bakır toksisitesi. Adrenaller zayıfladığında vücutta bakır birikir. Yükseltilmiş bakır duyguları artırır. Ruh hali değişiklikleri, kaygı, panik ataklar vb. bakır dengesizliği ile ilgilidir.

Adrenal yorgunluk, adrenal bezlerin tamamen kapandığı aşırı bir adrenal dengesizlik şekli olan Addison hastalığından farklıdır.

Ortaya ıkabilecek Muhtemel Belirtiler (hafif ila aşırı seviyede değişkenlik gösteren):

- Yorgunluk (iyi bir gece uykusu ile özölemeyecek derecede ileri seviye)
- Sabah kalkmakta zorluk (veya uzun bir uykudan sonra hala yorgun olmak)
- Kafein ve şeker gibi uyarıcıların aşırı kullanımı
- Stresle başa çıkamama
- Tuzlu yeme isteği
- şeker isteği
- Akşamları daha yüksek enerji seviyesi
- Zayıflamış bağışıklık sistemi

Daha Az Yaygın Belirtiler şunları İçerebilir:

- Alerjiler
- Cilt problemleri
- Baş dönmesi
- Sık idrara ıkma
- Düşük kan basıncı
- Düşük kan şekeri
- Bel ağrısı
- Cinsel isteksizlik
- Kilo almak
- Kas Güçsüzlüđü
- Gözlerin altındaki koyu halkalar

Bu semptomların hiçbirini kendi başına adrenal yorgunluğa işaret edemez. Yine de bütün bunların yanı sıra vücudu zayıflatan stres altında olan ve başa çıkmakta güçlük çeken sağlıklı bir kişinin durumunu özetlemektedir.

Adrenal yorgunluk, yaşamı tehdit eden bir durum olarak görülmediği için tıp dünyasında yaygın olarak tanınmaz. Ancak bugün kesinlikle birçok insanın muzdarip olduğu yaygın bir sorundur.

Bütün hastalıklar yorgunlukla başlar. Vücut, hidrolik direksiyon, elektrikli frenler ve elektrikli camlarla daha yeni bir araba gibidir. Güç kesildiğinde, araba düzgün çalışmayı durdurur. Semptomlar belli belirsiz bir hastalıkla ilgili olmasa da, adrenal yorgunluk göz ardı edilmemesi gereken bir konudur.

İdeal adrenal fonksiyonu eski haline getirmek için vücut kimyası, diyet, yaşam tarzı ve detoksifikasyonun tüm yönleri ele alınmalıdır. Bu sorunu anında çözecek sihirli bir hap yok. Ama daha dengeli bir yaşam tarzı, beslenme ve çevre oluşturarak adrenal sisteminizi güçlendirmeye yardımcı olabilir ve daha kalıcı sonuçlar elde edebilirsiniz. Daha fazla bilgi için Sıfırlama Protokolünüze bakınız.

HAREKETE GEÇMEK İÇİN: SIFIRLAMA PROTOKOLÜ

Reset Yourself'te bedeni, organlar ve salgı bezlerinin bir koleksiyonundan çok, bütün bir sistem olarak görüyoruz. Adrenal fonksiyonu eski haline getirmek için vücut kimyası, diyet, yaşam tarzı ve detoksifikasyonun tüm yönleri ele alınmalıdır.

Ne yazık ki bu sorunu çözecek sihirli bir hap yok. Büyük olasılıkla, kendinizi bu konuma getirmeniz uzun zaman almıştır. Bu nedenle adrenallerinizi geri yüklemek biraz zaman alacaktır. Ancak bu durumun üstesinden gelebilirsiniz.

Dinlenme

Bolca dinlenin. Bu en önemli adımdır. Mümkünse her gece 8 ila 10 saat uyuyun ve düzenli bir uyku döngüsünde kalmaya çalışın. Uyku hijyeninizi nasıl idealize edeceğinize ve uykunuzu gerçekten dinlendirici hale getireceğinize dair ipuçları için lütfen çevrimiçi kişisel panonuzdaki Uyku İpuçları belgesine bakın. Birçok danışan, bu ipuçlarının geceleri daha iyi uyumalarına yardımcı olduğunu belirtmektedir. Bu nedenle sağlıklı bir uyku düzeni oluşturmak için yardıma ihtiyacınız varsa bunu okumanızı öneririz.

Adrenallerinizi iyileştirmeye yardımcı olan yiyecekler

Adrenal yorgunluğu olan kişiler için, bazı yiyecekler özellikle adrenallerinizi onarmada faydalı olabilir. Taze ve bütün gıdalardan tükettiğinizden emin olun. Aşağıda listelenen yiyecekler adrenal yorgunluk için yardımcı olabilir:

- Kan şekerinde ani yükselmeler olmadan enerji düzeyini korumak için kaliteli protein gereklidir. Proteindeki B vitamini enerji üretimi için önemlidir. Mükemmel protein kaynakları şunlardır: etler (otlayan hayvan eti), yumurta, sert kabuklu yemişler (veya fındık ezmesi), kümes hayvanları (gezen kümes hayvanı yumurtası), fasulye, baklagiller.
- Doğal bütün gıdalardan elde edilen iyi yağlar da enerji sağlar. Hindistan cevizi yağı, zeytinyağı, organik tereyağı, sade yağ ve çiğ, organik, pastörize edilmiş süt ürünleri gibi iyi yağlar kullanın. Sardalya ve avokado da harika sağlıklı yağ kaynaklarıdır.
- Sebzeler: karnabahar, brokoli, Brüksel lahanası, lahana, bunlardan birkaçıdır. Ayrıca deniz yosunu ve normal yosun da bu listeye eklenmelidir. Bol sebze tüketiniz!
- Devedikeni
- Karahindiba kökü
- Kemik Suyu: kemik suyu glisin, prolin ve arginin gibi amino asitler içerir.

Adrenallerinizi şiddetlendiren yiyeceklerden kaçının

Adrenal bezlerinizi aşırı uyaran kahve, kafeinli çay ve diğer kafeinli içecekler, şeker, çok tuzlu yiyecekler ve alkol alımından kaçının veya en aza indirin. Geçici olarak kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayabilirler. Ancak uzun vadede asıl sorunu şiddetlendireceklerdir.

Kafein, adrenalin ve kortizol salgılaması için adrenallerinizi uyardığı için size bu geçici desteği verir. Ancak adrenalleriniz zamanla tükendiğinden artık uygun şekilde yanıt veremezler. Adrenal yorgunluğu olan insanların "kahve bana etki etmiyor" demelerinin nedeni genellikle budur. Kafein ayrıca uyku döngünüzü bozabilir ve adrenallerinizin iyileşmesini zorlaştırabilir. Kahveyi bırakmak kulağa korkunç derecede zor gelebilir. Ancak daha sonra kafein olmadan gün boyunca daha istikrarlı bir enerji seviyesinin olumlu etkileri, bırakmanın zorluğundan çok daha ağır basacaktır (örn. yoksunluk belirtileri, ritüel yokluğu, vb.)

Aşırı şeker alımının adrenal bezleriniz üzerinde de zararlı etkisi vardır.Fazla şekerle başa çıkmak için kortizol gerekir ve kan şekerindeki ani yükselişin ardından meydana gelen çarpıntı hissi kaçınılmaz olarak şeker isteğine ve yorgunluğu dengelemek için genellikle kahve gibi uyarıcılara duyulan ihtiyaca yol açar. Ortaya çıkan bu sağlıksız döngü, adrenal bezlerinize zarar verir. Lütfen şekerli atıştırmalıkların ve fast food yiyeceklerin yüksek şeker kaynağı olduğunu unutmayın. Bazı meyveler, kuru meyveler, meyve suları ve birçok içecek de yüksek şekerli yiyeceklerdir. Sipariş verirken içerik etiketlerini kontrol etmeyi veya şeker içeriğini sormayı alışkanlık haline getirmekte fayda var. Görünüşte sağlıklı olan ürünlerin bile şeker oranı yüksek olabilir. Örneğin, Starbucks'tan bir orta boy Yeşil Çay Latte 32 gram şeker içerir. Bir çay kaşığı şeker 4 gramdır. Adrenal yorgunluğu olanlar şeker alımını günde 24 gramın altında tutmalıdırlar.

Gıda intoleransınızı tespit edin

Gıda intoleransları, vücudun enerji üretimi için çok ihtiyaç duyulan besin maddelerinin uygun şekilde emilmesini ve kullanmasını engellediği için vücudun sindirimini engeller. Sindirilmemiş yiyecekler ayrıca bağıışıklık sistemini zayıflatan zararlı bağırsak bakterilerinin büyümesine neden olabilir. Son olarak gıda alerjileri iltihaba neden olur ve uykuyu bozar. Bütün bunlar adrenalleriniz için hiç iyiye işaret değildir.

Vücudunuzun farklı yiyeceklerle nasıl tepki verdiğini gözlemleyin. Belirli bir yiyeceğin bir reaksiyonu tetiklediğini zaten biliyorsanız, bu besinden kaçınmaya çalışın. Belli bir gıdadan emin değilseniz, bir hafta kadar ondan uzak durmayı deneyin ve bunun size nasıl hissettirdiğini görün.

Doğru zamanlarda yemek yiyin

Genellikle acelemiz olduğu için kahvaltıyı atlarız. Hızlı bir öğle yemeği yeriz veya oturup yavaş yemek için zaman ayırmayız. Doğal, yüksek kaliteli gıdaların doğru kombinasyonunu tüketmek kadar, sık ve düzenli aralıklarla yemek yemek de önemlidir. Bu, düşük kan şekeri seviyenizi düzenlemeye yardımcı olabilir ve size gün boyunca sabit bir enerji akışı sağlar.

Sabaha doğru başlamak ve gün içindeki işlerle başa çıkmak için vücudunuzun uygun beslenmeye ihtiyacı olduğunu bilmek önemlidir. Bu, yüksek kaliteli protein ve yağların yanı sıra yüksek kaliteli, organik sebzelerin bir kısmını tüketmeyi içerir. Buna iyi bir örnek,organik tereyağı veya sade yağ ile pişirilen sebzeli omlettir.

Vücutunuz sabah yediklerinizi hızla tükettiğinden ve daha fazlasına ihtiyaç duyacağından geç öğle yemeği yemekten kaçının. Tipik olarak 15:00 ile 16:00 arasında gerçekleşen kortizol düşüşüne dayanmak için 14.00 ile 15.00 arasında besleyici bir atıştırmalık tüketiniz. Akşam yemeklerini erken yemeğe çalışın ve mümkünse geç akşam yemeklerinden kaçının.

Stres yönetimi

Daha önce de söylediğimiz gibi adrenal yorgunluğun başlıca nedeni strestir. Hayatınızda nelerin strese neden olduğunu bulmaya çalışın. "Hayır" demeyi öğrenin. Stresli durumlardan kaçının. Olumsuz insanlardan veya durumlardan kaçınmaya çalışın. Meditasyon, yoga, canlandırıcı nefes alma ve yürüyüş veya doğada zaman geçirme gibi diğer stress seviyenizi azaltıcı aktiviteler uygulayın.

Zihninizi sıfırlayın

Olumlu bir tutuma sahip olmak, şükretmek ve farkındalığınızı geliştirmek, iyileşmeyi büyük ölçüde hızlandırabilen, davranışlarınızda ve hayata bakış açınızdaki bazı değişim örnekleridir.

Egzersiz

Hareket önemlidir. Sabah yürüyüşü, bisiklete binme veya yoga gibi hafif veya orta düzeyde düzenli egzersizler faydalıdır. Çok sayıda sağlık yararının yanı sıra hafif/orta düzeyde egzersiz, geceleri daha iyi uyumanıza da yardımcı olur. Unutulmaması gereken önemli şey, kendinizi yorgunluğa zorlamamaktır. Uyarıcılara bağımlı olmak zorunda kalmadan günlük aktivitelerinizin geri kalanı için düzenli enerjiye sahip olmak istiyorsanız, kalp atış hızınızı dakikada 140 vuruşun altında tutmak iyi bir pratik kural olabilir.

Hedeflenen takviyeler

Adrenallerinizi yeniden yapılandırmanıza yardımcı olmak için saç testi sonuçlarınıza dayalı özelleştirilmiş takviye önerileri için Beslenme Denge Sıfırlama Protokolünüzü kontrol edin. Reset Yourself programınızın amacı, vücudunuzu düzgün bir şekilde beslemek ve yeniden inşa etmek için yalnızca minimum değil, ideal mineral seviyesini elde etmektir.

Bolca sıvı tüketin

Bolca kaynak suyu veya karbon filtreli su için!

BAKIR TOKSİSİTESİ

Bakır, fiziksel ve zihinsel sağlık için gerekli olan temel bir eser mineraldir. Toksisite, vücudun yumuşak dokularında çok fazla olduğu yerlerde ortaya çıkar.

Bakır Nedir?

Beslenme biyokimyacısı Dr. Paul Eck, merkezi sinir sistemi üzerindeki derin etkisinden dolayı bakırı "duygusal mineral" olarak adlandırdı.

İnsan vücudu, sürekli olarak mevcut bir bakır kaynağı sağlar ve bu meydana geldiğinde fazla bakırı ortadan kaldırır. Yüksek bakır konsantrasyonları, vücut üzerinde zararlı etkileri olan bakır toksisitesine neden olabilir. New Jersey, Princeton'daki Beyin Biyomerkezinden Dr. Carl Curt Pfeiffer, yüksek bakır yüklü bir vücudun kalp hastalığı, hipotansiyon, doğum sonrası depresyon, PMS, şizofreni ve çocukluk hiperaktivitesi ve otizm gibi bozukluklarla ilişkili olabileceği sonucuna varmıştır.

Ama önce neden bakıra ihtiyacımız olduğuna bakalım.

Bakırın Vücuttaki Önemli Roller:

- Bakır, vücudun bağışıklık yanıtını düzenlemeye yardımcı olur. Bakır çinko ile dengede kalmalıdır. Dengesizlikler meydana geldiğinde, kişi enfeksiyonlara, özellikle mantar ve günümüzde yaygın olan maya enfeksiyonlarına daha açık hale gelir.

- Bakır, kemiklerdeki kalsiyumu korur ve tüm bağ dokusunu oluşturur ve tendonlar, bağlar, deri, saç dahil olmak üzere, tırnaklar, arterler, damarlar ve diğer birkaç dokuyu daha onarır.

- Bakır, hücrelerde enerji üretimi için gereklidir. Krebs enerji döngüsünün son adımlarda bakıra ihtiyaç vardır. Çünkü bu aşamada hücresel enerji üretilir.

- Bakır, nörotransmitterler epinefrin, norepinefrin ve dopamine üretimini artırır.

- Bakır metabolizma ve kadınların doğurganlık ve hamileliği sürdürmek için gerekli olan östrojen ile yakından ilişkilidir.

Daha yüksek konsantrasyonlarda son derece zehirli olmasına rağmen küçük miktarlarda bakır vücut için oldukça gereklidir. Bakır toksisitesi çok fazla olduğunda vücudun yumuşak dokularında ortaya çıkar.

Ortaya Çıkabilecek Olası Belirtiler:

- Akne, pigmentasyon, melazma, deri döküntüleri, kuru cilt, egzama gibi cilt rahatsızlıkları
- Alerjiler
- Anemi
- Saç kaybı
- Soğuk eller ve/veya ayaklar
- Baş ağrısı
- Uykusuzluk hastalığı
- Yorgunluk ve bitkinlik
- PMS
- Diş çürüğü

- Viral ve maya enfeksiyonları (candida)
- Boşluk/Kayıtsızlık/Kısa dikkat süresi
- Aşerme çikolatası
- Karbonhidrat aşerme ve protein sevmeme
- Yavaş tiroid
- Akıl karışıklığı, beyin bulanıklığı, depresyon, sinirlilik, kaygı, gergin ruh hali, öğrenme bozuklukları, konsantrasyon ve hafıza sorunları, ajitasyon, hiperaktivite, takıntılı düşünceler, panik ataklar gibi psikolojik belirtiler.

Bakır Kaynakları:

- Bakır su boruları (özellikle su yumuşatıcılara bağlandığında)
- İçme suyuna eklenen bakır sülfat
- Doğum kontrol hapları ve bantları, bakır RİA'lar
- Birçok bakır içeren multivitamin
- Bakır tencere ve çaydanlıklar
- Anneden bebeğe plasenta yoluyla geçen bakır
- Sigara içmek
- Bazı reçeteli ilaçlar (doktorunuza danışmadan ilacınızı bırakmayın)
- Ksenoöstrojenler, endokrin bozucular (yaygın olarak pestisitlerde, plastiklerde, petrokimyasallarda, büyüme hormonlarında, kozmetiklerde, kişisel bakım ürünlerinde bulunur)
- Yüzme havuzları
- Kalıtsal – doğumdan itibaren plasenta yoluyla geçer

Doku Bakır Düzeylerini Etkileyen Diğer Faktörler:

Stres – Bakır ve çinko ikizler olarak adlandırılır. Çünkü birlikte çok yakın çalışırlar ve birbirini dengeler. Stres altında, büyük miktarlarda çinko (ve magnezyum) kaybedilir. Vücudun hücre ve doku depoları. Vücutta daha az çinko olduğunda, yüksek bakır toksisitesi meydana gelir.Bakır psikolojik ve fiziksel olarak etkiler. Hafıza ve konsantrasyon sorunları artar veduygusal kontrol kaybı eşlik eder. Fiziksel olarak, inflamatuvar durumlarşiddetlendi. Vücutta su tutma meydana gelir.Ayrıca kan şekerinde yükselme olabilir.

Diyet – Bakır açısından yüksek ve çinko açısından düşük bir diyet,için gerekli mangan ve diğer mineraller homeostaz birikime izin verecektir. Vejetaryenler bakır toksisitesine karşı oldukça hassastırlar. Çünkü vejetaryen diyeti bakır açısından yüksek ve çinko açısından düşüktür.

Çinko eksikliği – Vücutta fazla miktarda bakır bulunduğunda ancak iyi kullanılamadığında buna biyolojik olarak kullanılamayan bakır denir. Yeterli bağlayıcı proteinler olmadan, bağlanmamış bakır vücutta serbestçe dolaşabilir ve burada öncelikle karaciğer, beyin ve dışı organlarda birikebilir. Çinko eksikliği bu soruna neden olabilir.

Östrojen dengesi – Bakır da östrojen ile dengede kalmalıdır. Östrojen, iki ana kadın cinsiyet hormonundan biridir (diğeri progesterondur). Diğ fiziksel özelliklerinin gelişmesinden ve diğ üreme işlevlerinden sorumludur. Östrojen ve bakır seviyeleri birbirini etkiler. Bir seviye yükselirse, diğeri de yükselir.

Mineral ve vitamin eksiklikleri – Bazı vitaminlerin (Vitamin C, B kompleksi) ve minerallerin (demir, selenyum, krom, manganez ve molibden) eksikliğı vücutta bakırın yükselmesine neden olabilir.

HAREKETE GEÇMEK İÇİN: SIFIRLAMA PROTOKOLÜ

Mineraller arasındaki ilişki çok sıkı bir ilişkidir. Ayrı ayrı tedavi edilemezler. Çok düşük veya çok yüksek bir mineral seviyesi, stres, kötü yaşam tarzı alışkanlıkları, yetersiz dinlenme veya yüksek seviyelerde belirli toksik metaller gibi diğer faktörlere bağlı olabilir. Mineraller arasındaki bu hassas dengeyi yeniden sağlamak ve sürdürmek için, diyet ve takviye ile birlikte bu faktörleri de ele almak çok önemlidir.

Sinerjik besinler. Vücudunuzun bakır seviyesini düzenlemeye yardımcı olması için sinerjik besinlere ihtiyacı vardır. Bunlar, her bir besin maddesi için mükemmel kaynakların bazı örnekleriyle birlikte aşağıda listelenmiştir.

- Molibden (mercimek, kereviz, yeşil fasulye, yumurta, ayçiçeği çekirdeği)
- Kükürt (brokoli, karnabahar, lahana, Brüksel lahanası, sarımsaklı soğan, pırasa, baklagiller, frenk soğanı, yumurta, tavuk ve sığır eti)
- Manganez (sarımsak, pancar, ıspanak, lahana, zerdeçal, su teresi, nohut, keten tohumu, kabak çekirdeği)
- Selenyum (sardalye, karaciğer, tavuk, sığır eti)
- Çinko (kümes hayvanları, kuzu eti, sığır eti, ıspanak, mercimek, kinoa)
- B vitaminleri (yumurta, sığır eti, somon, tavuk, hindi, mercimek, maydanoz, brokoli, pancar, mercimek, kuşkonmaz)
- C vitamini (yeşil yapraklı sebzeler, brüksel lahanası, karnabahar, yaz ve kış kabağı, yeşil fasulye ve havuç)
- E Vitamini (zeytinyağı, koyu yeşil yapraklı sebzeler, badem, fındık, zeytin, maydanoz)

Diyet yapılır. Yüksek bir bakır seviyesi genellikle düşük bir çinko seviyesi ile birlikte gelir. Kuzu eti, sığır eti, tavuk, hindi, manda, geyik eti, yumurta (otla beslenen ve serbest gezinen), mercimek, ıspanak, bezelye, yoğurt gibi süt ürünleri, süt, kefir, peynir (tercihen çiğ ve pastörize edilmemiş).

*Tüm yemek önerilerinin temeli organik, kaliteli yiyeceklerdir.

Diyet yapılmaz. Çikolata, kahve, tahıllar (buğday), istakoz, karides, istiridye, buğday, mantar, soya fasulyesi ve tohumlar gibi yüksek bakır içeren gıdaların alımını en aza indirin.

Önceki sayfalarda listelenen diğer bakır kaynaklarına maruz kalmayı önleyin veya en aza indirin.

Eliminasyon organlarınızı destekleyin. Eliminasyon organlarınızı (böbrekler, karaciğer, kolon ve deri) desteklemek, fazla bakırın eliminasyonunu büyük ölçüde kolaylaştırabilir. Kızılötesi sauna terapisi, ayak refleksolojisi, terapötik masaj, derin nefes alma ve daha fazla su içmeyi düşünün. Bu, vücudun fazla bakırı güvenli bir şekilde ortadan kaldırmasına yardımcı olabilir.

Meditasyon. Meditasyon, vücuda enerji getirmede ve stress seviyelerini azaltmada çok faydalıdır – her ikisi de bakır dengesizliğiyle başa çıkmak için çok gereklidir.

Nazik yürüyüşler. Her seferinde bir saat kadar hafif yürüyüşler yapın. Bu, sinirler üzerinde sakinleştirici bir etkiye sahip olabilir ve parasempatik sinir sisteminin aktivitesini teşvik edebilir. Bu sistem karaciğeri, böbrekleri ve bağırsakları harekete geçirerek bakırın atılmasına yardımcı olur.

Epsom tuzu veya Alka banyoları. Epsom tuzu veya Alka banyoları toksinlerin atılmasına yardımcı olur ve ayrıca rahatlama ve stres atma sağlar.

Dinlenme. Bolca dinlenin ve kaliteli uyuyun! Bu çok önemli. Vücut toksinleri atmak için enerjiye ihtiyaç duyar.

Su. Bol miktarda saf kaynak suyu içmek, toksinlerin vücuttan atılmasına yardımcı olur.

Hamile kalmak isteyen bayanlar için, hamilelik başlamadan önce veya hamileliğin erken dönemlerinde bakır fazlalığınız olup olmadığını bilmek faydalıdır. Çinko, C vitamini ve B6 vitamini, yüksek bakır seviyesiyle ilişkili doğum sonrası depresyon riskini azaltmada ve fazla bakırın çocuğunuza geçmesinde çok etkili olabilir

Bir multivitamin alırsanız, gizli bakır olup olmadığını kontrol edin.

Beslenme Dengeleme Protokolünüzü Sıfırlayın.

Sıfırlama Protokolünüz, vücudunuzu güçlendirmek ve toksinleri güvenli bir şekilde ortadan kaldırmak için tam olarak hangi yiyecek ve takviyelere ihtiyacınız olduğunu gösterir. Bakırın vücudunuzdan atılması (bakır boşaltma olarak da bilinir) rahatsız edici olabilir ve döngüler halinde meydana gelebilir, bu nedenle etkileri en aza indirmek için doğru besin takviyelerini almak önemlidir.

YAVAŞ OKSİTLEYİCİ KILAVUZU

Yavaş oksidasyon oranınız, hızlı veya karma oksitleyicilerden daha yüksek kaliteli karmaşık karbonhidratlara ihtiyaç duyduğunuz anlamına gelir. Diyetinizin çoğunluğu sebze ve protein olsa da, yağdan daha fazla karbonhidrat tüketeceksiniz. Kompleks karbonhidratlar, lif oranı yüksek ve ilave şeker oranı düşük olan rafine edilmemiş bitkisel gıdalardır. Basit karbonhidratların aksine kan şekerinizi sabit tutar ve daha uzun süre tok hissetmenize yardımcı olurlar. Kompleks karbonhidratlar arasında kinoa, kahverengi pirinç, tatlı patates, çelik kesilmiş veya glütensiz yulaf ve mercimek bulunur. Bunlar sempatik sinir sisteminizi yavaşlatır ve sakinleştirir, böylece daha iyi metabolize olmaya başlarsınız.

Protokolünüzün en önemli yönlerinden biri, yeterince yediğinizden emin olmaktır. Kan şekeri dengesizlikleriniz varsa öğün atlamayın. Günde en az üç öğün ve belki azar azar 4-5 öğün yiyin. Şeker alımınıza özellikle dikkat edin. Şekerler ve rafine nişastalar yavaş oksitleyiciler için özellikle zararlıdır.

Bu yönergeler oldukça katı görünebilir, özellikle de beslenmeniz, gerekli kaloriyi almak için çoğunlukla yağ ve tatlılardan oluşuyorsa. Şimdi kalorilerinizi, sağlıklı miktarda kompleks karbonhidrat ve az miktarda yağ içeren sebze ve proteinden alacaksınız. Bunun bir yaşam tarzı değişikliği olduğunu unutmayın. Bu nedenle değişiklikleri yavaş yavaş uygulayın.

Başlangıçta birkaç değişiklik yaparak başlayın ve zamanla daha fazlasını yapın.

Doğru Başlamanız İçin Önemli Hatırlatmalar:

- Aşağıdaki yönergeler, oksidasyon tipinize bağlıdır. Spesifik mineral ve metabolik ihtiyaçlarınızla ilgili özel ayrıntılar için lütfen bu yönergeleri okuduktan sonra Sıfırlama Protokolünüzün 1. sayfasına bakın.
- Bunlar KILAVUZ'dur. Bu bir reçete değildir ve size iyi gelmiyorsa takip etmenize gerek yoktur.
- Kendinize karşı nazik olun. Tüm diyetler genellikle başlangıçta faydalıdır. Çünkü vücudunuz yeni bir şey için heyecanlanır. Ancak uzun vadede çok kısıtlayıcı ve aşırı strese neden olmakta ve olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir.

Ne yemeli

Aşağıdakiler odaklanmanız için önem sırasına göre verilmiştir.

Sebzeler – Her öğünde tabağınızın ⅔'sini pişmiş sebze ile doldurmayı hedefleyin. Yeteri kadar sebze tüketmek herkes için önemlidir. Çünkü çoğumuz, hatta vejetaryenler ve veganlar bile yeterince sebze tüketmiyoruz. (Tahıllar, fasulye ve patates kompleks karbonhidratlardır. Ancak sebzeler değildir).

Protein – Her öğünde en az bir porsiyon protein tüketin. Bildiğiniz gibi, proteinler metabolizmamızın etkin ve verimli çalışması için önemlidir.

Kompleks Karbonhidratlar – Tercihen akşamları birkaç porsiyon kompleks karbonhidrat yemeyi hedefleyin. Bilinenin aksine, kompleks karbonhidratlar serotoninin tetikler ve sakinleştirici görevi görerek sizi yavaşlatır. Bu da gün içinde sizin enerjinizi düşüreceği için akşam tüketmeniz daha iyi olacaktır. Ek olarak, bu aynı zamanda insülindeki ani artışları azaltmaya yardımcı olur ve vücudunuzun gün boyunca fazla yağı yakıt olarak kullanmasına izin verir ve size kilo aldırılmaz.

Daha iyi uyumanıza yardımcı olmak için siz uyurken karaciğerinizin üzerinde çalışacak bir şeye ihtiyacı vardır.

Sağlıklı bir miktarda kompleks karbonhidrat alırken, buğdayı ve işlenmiş şekeri (örneğin, agav ve meyve suyu) mümkün olduğunca ve tüm işlenmiş unları ve rafine şekeri tamamen ortadan kaldırmayı hedeflemelisiniz. Düşük şekerli meyveleri (örn. çilek, yeşil muz) az miktarda tüketin. (Mevsiminde olduklarından emin olun.)

Yağlar – Her öğünde kadınlar için 1, erkekler için 2 yemek kaşığı hedefleyerek yağ tüketimine dikkat edin.

Yağlar, kabuklu yemişler, çiğ fındık ezmesi, sade yağ, organik bitkilerin yağı ve tohumlar sizin için çok önemlidir ve hayvansal protein alımınıza ek olarak tüketilmelidir. Avokado, sızma hindistan cevizi yağı, sızma zeytinyağı, keten tohumu yağı, ceviz yağı, susam yağı, MCT yağı, avokado yağı, omega-3 yağı ve hindistancevizi yağı gibi yağlara daha çok yer verirken tüm bitkisel yağları (mısır, sebze, kanola, yer fıstığı, aspir, ayçiçeği) ortadan kaldırmaya çalışın.

Su – Vücut ağırlığınızın ½'sini ons cinsinden daha fazla kaynak suyu veya filtrelenmiş su. (ör: 150 libre ağırlığındaysanız --> $150/2=75$ ons su) tüketmeye özen gösteriniz. Hidrasyon, mineral emilimi, sindirim süreçleri ve hücrel metabolizma için son derece önemlidir.

Aşırı hidrasyon nadirdir. Çünkü böbreklerimiz herhangi bir sıvıyı dışarı atar. Vücut, fazla suyu verimli bir şekilde kullanamaz. Böbreklerinize ilgili bir sorunuz varsa lütfen doktorunuzun talimatlarına uyunuz.

Yavaş Oksitleyicinin Günlük İdeal Beslenmesi

Hidrasyon: Vücut ağırlığınızın ½'si kaynak veya filtrelenmiş suda.

Uyandıktan Sonra: 8 ons ılık kaynak veya filtrelenmiş su, ½ limon suyu (isteğe bağlı).

Kahvaltıdan önce:

Aç karnına 8-12 ons kereviz suyu için (yardımcı ipuçları bölümündeki tarife bakın)

Sabah kahvaltısı:

Erkekler – 2 porsiyon protein, 2 porsiyon yağ, 1 su bardağı yeşil çay

Kadınlar – 1 porsiyon protein, 1 porsiyon yağ, 1 bardak yeşil çay

Kahvaltıya Özel Notlar:

- Spesifik mineral ve metabolik ihtiyaçlarınıza uygunsa 1 fincan kahve içebilirsiniz. Lütfen kahve ile ilgili özel protokolünüz için birinci sayfaya bakın.
- Protein karışımlarını haftada 2-3 ile sınırlayın.

Kuşluk atıştırması:

½ Bardak çilek ya da orta pişmiş yumurtalı kızarmış humus veya tahin kavrulmuş badem yağı ile beraber birkaç pirinç kraker.

Ara Öğün için Özel Notlar:

- Atıştırmalıklar isteğe bağlıdır. Haftada 4 veya daha fazla gün yorucu egzersiz yapmıyorsanız, sabah ve öğleden sonra atıştırmalıkları yardımcı olacaktır.
- Meyve ve karışık gıdalar ile ilgili özel protokolünüz için lütfen birinci sayfaya bakın.

Öğle yemeği:

Erkekler – 2 porsiyon protein, 2 porsiyon sebze, 2 porsiyon yağ

Kadınlar – 1 porsiyon protein, 2 porsiyon sebze, 1 porsiyon yağ

Öğle Yemeği için Özel Notlar:

- Protein ve sebze porsiyonları, birinci sayfadaki özel protokol talimatlarınızda aksi belirtilmedikçe minimum düzeydedir.
- Yağ porsiyonları maksimumdur.

Öğleden Sonra Atıştırmalığı:

1/4 su bardağı zeytin veya tamamen doğal kurutulmuş hindi veya fındık sütlü zerdeçal latte veya 2 Enerji Topu veya Mutluluk topları. Enerji Topları veya Mutluluk Topları için tarif istiyorsanız, lütfen support@resetyourself.com adresinden bizimle iletişime geçin.

Ara Öğün İçin Özel Notlar:

- Haftada 4 veya daha fazla gün yorucu egzersiz yapmıyorsanız, sabah ve öğleden sonra atıştırmalıkları yeterli olacaktır. Ancak atıştırmalıklar isteğe bağlıdır. Sağlıklı yağ ve düşük glisemik karbonhidratlar içeren protein bazlı bir atıştırmalık seçmeniz.

Akşam yemeği:

Erkekler – 2 porsiyon protein, 2 porsiyon sebze, 2 porsiyon yağ, 3 porsiyon karbonhidrat

Kadınlar – 1 porsiyon protein, 2 porsiyon sebze, 1 porsiyon yağ, 2 porsiyon karbonhidrat

Akşam Yemeğine Özel Notlar:

- Unutmayın, karbonhidratlar (yukarıdaki kompleks karbonhidratlara bakın) serotoninini artırır ve vücutta daha iyi bir gece uykusu sağlamaya yardımcı olabilecek sakinleştirici bir etki sağlar.
- Akşamları kompleks karbonhidratlar yemek de insülindeki ani yükselmeleri azaltmaya yardımcı olur ve vücudunuzun gün boyunca fazla yağın yakıt olarak kullanmasına izin verir.
- Karbonhidratları yatmadan en az 3 saat önce tüketmeye çalışınız.

Uyku Öncesi Atıştırmalığı:

Bir kaşık badem ezmesi veya bir avuç ceviz veya bir su bardağı tarçın serpilmiş ılık badem sütü veya 1/2 su bardağı keçi kefi ideal bir seçimdir.

Uyku Vakti Atıştırmalığı İçin Özel Notlar:

Yalnızca uyumakta güçlük çekiyorsanız veya akşamları aç uyanma eğiliminiz varsa isteğe bağlıdır ve karaciğerinizin en iyi şekilde çalışmasına yardımcı olur.

- **Alkol:** İyi kalitede 3-4 (6 oz) bardakla sınırlayın haftada bir kırmızı şarap. Karaciğerinizi ve mineral Emiliminizi etkilediği için alkol alımını sınırlamak önemlidir. etkiler. Daha fazla sınırlayabilirsiniz, çok daha iyi.

Karaciğerinizi ve mineral Emiliminizi etkilediği için alkol alımını sınırlamak önemlidir. etkiler. Daha fazla sınırlayabilirsiniz, çok daha iyi.

Porsiyon Boyutları:

Protein – 1 porsiyon = 3 ons az pişmiş et, 2 bütün yumurta

Sebzeler – 1 porsiyon = 1 su bardağı çiğ

Yağ – 1 porsiyon = 1 yemek kaşığı sıvı yağ, tereyağı, krema, ½ avokado, ¼ fincan tohum veya fındık



Yararlı İpuçları:

- Yavaş yiyin, iyice çiğneyin, oturun ve telefon, kitap veya televizyon olmadan dikkatiniz dağılmadan rahat bir yemek yiyin. Yemekler, arkadaşlarınızla ve ailenizle bağ kurmak için en iyi zamanlardır. Bu yüzden mümkün olduğunca bundan yararlanın. Koşarken, arabanızda, ayakta veya çalışırken yemek yememek için elinizden geleni yapın. Yemeğinizin tadını ne kadar çok çıkarırsanız, vücudunuzun besinleri ve mineralleri sindirmesi de bir o kadar rahat olur ve vücudunuzdaki stres o kadar az olur.
- Yemekleriniz sırasında içecekleri sınırlandırmayı deneyin ve sindirim için uygun mide asitlerine sahip olduğunuzdan emin olmak için sadece yemeklerden önce veya sonra için.
- Uykuya dalmakta güçlük çeken veya sabah 3 civarında uyanan bizler için yatmadan önce yiyebileceğiniz uygun atıştırmalıkları ekliyoruz. Önerdiğimiz besinler triptofanı taklit eder ve uykunuzu getirir. Buna ek olarak, gece saat 3 civarında uyanıyorsanız, bu, karaciğerinizin hızlandığı ve üzerinde çalışacak hiçbir şeyi olmadığı zamandır, Bu nedenle, karaciğeriniz sizi uyandırır.
- Paketlenmiş ve aşırı işlenmiş gıdalardan mümkün olduğunca uzak durmak en iyisidir. Birşeylerle meşgul olun ve hatta kendi yemeğinizi kendiniz pişirmeye çalışın.

- Hepimiz hayatı hızlı bir rutinde yaşama eğilimindeyiz ve gıda üreticileri de bu yaşam tarzını desteklemektedir. Paketlenmiş gıdaların çoğu, tüm kötü maddelerden arınmış ve organik olsalar bile, şirketlerin ürünlerde açığa belirtmediği ek kimyasallar içerebilir. Bu kimyasalların tümünün paketlerin üzerinde belirtilmesi zorunludur. Makarna ve su kestanesi gibi bulunması zor ürünler kesinlikle istisnalardan bazılarıdır.

- Yer fıstığı çoğu insan için yüksek oranda toksik ve enflamatuar içerdiğinden fıstık ezmesinden kaçının.

- Çiğ kuruyemişleri yemeden önce kaynak suyunda bir gece bekletin.

- Derin yağda kızartılmış yiyeceklerden, margarinlerden ve diğer işlenmiş yağlardan kaçının.

- Mümkün olduğunca organik olanı seçin. Bu, vücudunuzdaki toksik yükü azaltmanızı sağlayacaktır. Organik ürünler artık eskisi kadar pahalı değil. Tipik olarak organik meyve ve sebzeler bölgeden bölgeye ve mevsime göre değişir. Sebze ve meyve fiyatları 50 sentten 1 pounda kadar değişkenlik göstermektedir.Yani, haftada organik olmayan 50 sent daha fazla olan yarım kilo organik çilek alırsanız, yılda 24 \$ daha fazla harcarsınız. Bu da ideal sağlığa ulaşmada büyük bir katkı sağlayabilir.

- Çeşitli sebzeler yiyin. Her zaman aynı şeyleri yememeye çalışın. Böylece hafta boyunca besin ve mineralleriniz değişir.

- Pişmiş sebzeler en iyisidir. Çiğ sebzelerin sindirimi ve minerallerin vücudumuz tarafından emilmesi daha zordur. Buharda pişirme yöntemiyle veya soteleme yöntemiyle hafifçe pişirilmesi en iyisidir. Sebzeleri iyice yumuşayacak ve lapa haline gelecek kadar aşırı pişirmekten kaçının. Mantarları HER ZAMAN pişirin. Asla çiğ yemeyin.

- Lahana, brokoli, Brüksel lahanası, Çin lahanası, karnabahar gibi turpgiller ve yeşil yapraklı sebzelerin çoğu mükemmel sebze seçenekleridir. Tiroid sorunuz varsa, lütfen porsiyonlarınızı günde bir veya daha azıyla sınırlayın.

- Gece gölgesi sebzeler (biber, patlıcan, patates ve domates birçok insan üzerinde kötü bir etkiye sahip olabilir. Bu sebzelere karşı vücudunuzun nasıl tepki verdiğine özellikle dikkat edin. Bu sebzeleri yediğinizde nasıl hissettiğinizi gözlemleyin. Çünkü birçok insanda sindirim sorunları ve eklem ağrısı gibi olumsuz reaksiyonlar yaratabilir. Yemeden önce tohumları ve dış kabuğunu çıkarın. Bunların beslenmenizden çıkarılması veya azaltılması gerekip gerekmediğini görmek için lütfen birinci sayfadaki özel protokolünüze bakın.

- Konserve sebzelerden kaçının.

- Sebze tüketmeyi sevmiyorsanız onları köri tozu, zerdeçal, sarımsak, kimyon vb.baharatlarla tatlandırmayı deneyin.
- Havuç suyu biyolojik olarak kullanılabilir bir kalsiyum kaynağıdır ve tüm vitaminleri içerir. İçerdiği yüksek şeker nedeniyle havuç suyunu 4-8 ons ile sınırlayın.
- Günde 8-12 ons kereviz suyu içmek, sindirim sisteminizi düzenlemenin en güçlü yollarından biri toksin atıcı detoks suyudur.
- Ayrıca çiğ kereviz suyu lif ve sıvı bakımından son derece yüksektir ve k, c vitamini, b6 potasyum ve folat gibi yararlı enzimler ve vitaminler ve mineraller içerir. Ayrıca doğal sodyum seviyesi yüksektir ve enfeksiyonla savaşan antimikrobiyal özellikler içerir. Kereviz suyu serbest radikaller, böbrek taşları ve kötü kolesterolle savaşmaya yardımcı olur. Kan basıncını düzenlemeye, iltihaplanmayı ve migreni azaltmaya ve kontrol etmeye yardımcı olur. Karaciğer sağlığının korunmasına yardımcı olur ve kanı temizler. Cildi temizlemeye yardımcı olur. Kereviz suyu ultra nemlendiricidir ve elektrolitleri dengede tutarak dehidrasyonu önlemeye yardımcı olur.

- Son olarak, asidik besinleri alkalileştiren harika bir yöntemdir.Kereviz suyu, Crohn hastalığı, divertikülit, kolit, IBS, hazımsızlık ve şişkinlik gibi durumların hafifletilmesine yardımcı olabilir. Kereviz suyunu evde yapmak kolaydır. Meyve sıkacağınız yoksa blender da yapabilirsiniz. Bir süzgeç veya tülbent ve 1 tam kereviz sapına ihtiyacınız olacak. Kerevizi 1-2 inçlik parçalar halinde kesin ve 1 bardak su ile blendere ekleyin. En az 60 saniye yüksek seviyede karıştırın. Posayı süzgeçten veya tülbentten geçirerek posadaki fazla suyu sıkığınızdan emin olun.
- Kırmızı et söz konusu olduğunda kuzu eti ve her türlü av eti en iyisidir. Yabani av eti ve kuzu eti de bazı omega-3 yağları içerir. Hemen hemen tüm kuzu ve vahşi av hayvanları serbest gezer ve otlarla beslenir. Bu nedenle organik satın alma konusunda o kadar endişelenmenize gerek yoktur. Bizon/manda aslında otla beslenen sığır etinden bile daha iyi bir seçimdir ve bunları temin edebileceğimiz en iyi yer The Wild Idea Buffalo Company'dir. Çünkü hayva yemleri hazır değildir ve yerinde hasat edilir. Bu da mezbahalarda oluşan stres hormonu miktarını azaltır.

- Varsa, organik, doğal yetiştirilmiş tavuk, hindi ve ördek harika seçeneklerdir. Eğer serbest gezen alabiliyorsanız, bu daha da iyidir. Doğal tavuk ve hindi sucuğu da iyidir. Ancak taze et kadar iyi değildir. Kurutulmuş hindi, kimyasal içermiyorsa arada bir yenebilir.
- Süt yenirse çiğ yenmelidir. Çoğu insan için mükemmel bir yiyecek, biraz çiğ keçi veya koyun sütü, peynir veya yoğurttur. Çiğ krema ve tereyağı harika gıdalar olmasına rağmen, inek sütü o kadar iyi değildir. Ayrıca kefir ve tam yağlı yoğurt da bunlara dahil edilebilir.
- Genel bir kural olarak, çoğundan kaçınmak akıllıcadır. İşlenmiş etler. Bunlara çoğu sosisli sandviç, sucuk, salam ve sosis dahildir. İşlenmiş etlerin çoğu toksik kimyasal katkı maddeleri içerir ve genellikle yeterince taze değildir. Hiçbir katkı maddesi içermeyen %100 doğal işlenmiş etler daha iyidir. Ancak herhangi bir domuz ürünü kullanılmadan yapılırsa bu ürünler tercih edilebilir. Domuz bağırsaklarının genellikle her tür sosis ve bazı sosisli sandviç yapmak için kullanıldığını unutmayın.
- Domuz eti, jambon, domuz pastırması, domuz kabuğu, sosis ve diğer domuz ürünlerinde kullanılan domuz bağırsağı zararlıdır. Çünkü bunlar ne kadar iyi pişirilirse pişirilsinler parazit yumurtaları içerirler.



- Ne yazık ki, günümüzde pek çok balıkta cıva oranı yüksektir. Balık seçerken Ulusal Kaynaklar Savunma Konseyi'nin cüzdan kartını kullanın (<https://www.nrdc.org/sites/default/files/walletcard.pdf>). En düşük cıva oranına sahip balıkları seçin. Maydanoz veya kişniş yemek veya miso çorbası eklemek, vücudunuzun balıktaki zehirli metalleri yok etmesine yardımcı olabilir.

- Sardalye mükemmel bir besindir. Zengin bir omega-3 yağ asitleri, D vitamini, Kalsiyum kaynağı olduğu için RNA ve DANA ve sinirler, deri ve organlar için yararlıdır. Ayrıca, o kadar küçüktürler ki, içlerinde genellikle büyük ölçüde cıva birikmez.

- Mümkün olduğunda serbest gezinen organik yumurtaları seçin. Onları pişirmek ve çok kaynatmak veya kızartmak yerine akan bir yumurta sarısı bırakmak en iyisidir.

- İyi pişmiş kuru fasulye haftada en fazla iki kez yenilebilir. Mercimek en iyi besinler arasındadır. Diğer seçenekler arasında barbunya, siyah fasulye, bezelye, börülce, nohut (humus) vb. bulunur.

- Genel olarak soya ürünlerinden kaçınılmalıdır. Tofu veya tempeh seviyorsanız, yüksek kaliteli, GDO'suz, fermente edilmiş tempeh seçtiğinizden emin olun ve porsiyonlarınızı haftada bir ile sınırlayın. Diğer soya sütü, protein tozları ve "dokulu bitkisel protein" gibi ürünlerden uzak durun.

- Protein tozları aldatıcıdır. Gizli zehirli mineral formları olabilir. Protein tozu içmeyi seçerseniz, bunları haftada 2X ile sınırlayın. Peynir altı suyu ve yumurta tolere edebiliyorsanız tozlar tamamdır. Vegan proteini seçerseniz, sindirim sorunlarını ortadan kaldırmak için kahverengi pirinç veya bezelye gibi tek kaynaklı tozları seçtiğinizden emin olun. Yine, sizin ve metabolik planınız için en iyi içeriklere sahip protein tozlarını seçtiğinizden emin olmak için lütfen Sıfırlama Protokolünüzün birinci sayfasına bakınız.

- İdeal baharat veya çeşni olarak her gün biraz zencefil, hardal ve sarımsak eklemeye çalışın.

- Kelp, çoğumuzda eksik olan iyot içerdiği için tiroidinizi desteklemede etkili olabilir. Onu her gün kahvaltınızla birlikte alabilirsiniz. Lütfen organik yosun olan güvenilir bir kaynaktan aldığınıza emin olun.

- Sofra tuzu yerine kaliteli deniz tuzu seçin. Bizim önerimiz pembe himalaya deniz tuzu ve Hawaii deniz tuzudur.

- Kolesterol, diyet kısıtlamasına ihtiyaç duymadan bir beslenme dengeleme programı takip ederek normale dönebilir.


- Kolesterol konusunda çok dikkatliyseniz, daha az et, yumurta ve tereyağı tüketmeye, daha çok zeytinyağı, keten tohumu yağı tüketmeye çalışın. Belki biraz kavrulmuş badem ezmesi, doğal fıstık ezmesi ve belki de katı ve sıvı yağlarınızı elde etmek için biraz hindistancevizi yağı tercih edebilirsiniz.

- Fast food yiyecekler, tatlılar, ekmekler, kurabiyeler ve küçük ikramlar olarak krep ve waffle gibi özel yiyecekler. Düzenli günlük beslenmenizin bir parçası olarak bunlardan kaçınmak, kalbinizi sağlıklı tutmanın, kilonuzu kontrol altında tutmanın ve yağ yüzdenizi azaltmanın yanı sıra, ideal sağlığa çok daha hızlı ulaşmanıza yardımcı olacaktır.

- Yemek pişirmek için cam, seramik, emaye, dökme demir ve gıda sınıfı paslanmaz çelik kullanın. Kolayca hazırlanan, sağlıklı yemekler isteyenler için güveçler ve buharlı yemek pişiriciler harikadır. Ağır metallerin ve/veya hormone dengesini bozan kimyasalların yiyeceklere sızmasını önlemek için yüksek kaliteli pişirme kaplarına yatırım yapın. Ayrıca, paslanmaz çelik pişirme kaplarını diğer pişirme kaplarıyla değiştirin.

- Açıkta kalan alüminyum pişirme kaplarından ve mikrodalga fırınlardan kaçının. Alüminyum oldukça zehirlidir. Bunların yerine standart pişirme yöntemlerini kullanın. Sağlıklı yemekler hazırlayarak kendinizi besleme çabası genellikle iyileşmek ve sağlıklı bir yaşam sürmek için önemlidir.

- Dışarıda yemek yemek için birçok sağlıklı seçenek vardır. Fast food restoranlarından, Michelin yıldızlı restoranlara kadar olan bu seçeneklerde tam istediğiniz gibi hazırlanan yemeklerin olup olmadığını ve herhangi bir özel diyetle sahip olup olmadığını gittiğiniz restaurantlarda belirtmekten çekinmeyin.

A photograph of two people standing in the shallow ocean, splashing water with their arms raised. The scene is backlit by a bright, low sun, creating a warm, golden glow and silhouetting the figures. Water droplets are frozen in mid-air around the people. In the background, the ocean stretches to the horizon under a hazy sky.

SIFIRLAMA PROTOKOLÜNÜZÜN ÖZETİ

SIFIRLAMA PROTOKOLÜNÜZ

Harekete Geçme:

- Sonuçlarınıza göre beslenme ve yaşam tarzı yönergelerini aşağıda bulabilirsiniz. Gerçekten dikkat gerektiren şeyin vurgulanması için yinelemeler olabilir. Mineraller, mineral oranları, oksidasyon seviyeleri ve oksidasyon diyeti hakkında ayrıntılı bilgi için lütfen Metabolik Planı Sıfırlama raporunuzun tamamına bakın.
- Stresi yönetin. Stres seviyelerinizi azaltmanın veya yönetmenin bir yolunu bulmak önemlidir. Stres seviyelerini düşürmeye yönelik etkili yaklaşımlar arasında şunlar bulunmaktadır:
 - Nefes çalışması
 - Dinlenme
 - Meditasyon
 - Doğada zaman geçirme
 - Yavaş tempolu yürüyüşler
 - Dijital detoks; elektromanyetik stresi azaltma
 - Yaratıcı bir hobi ile uğraşma (baskı veya zaman sınırları olmadan)
 - Müzik dinleme ve iyileştirici frekanslar
 - Gülme
 - Yoga
 - Sakinleştirici sahneleri görselleştirme
 - Stresli, karmaşık durumları en aza indirmeye
 - "Senin en iyini ortaya çıkaran, seni stresten uzak tutan insanlarla zaman geçirme." Negatif veya enerji tüketen ilişkilerden kaçınmaya çalışın.
 - Yoğun aktiviteleri düşük yoğunluktaki aktivitelerle dengeleyin; yürüyüş, dinlendirici uyku, rahatlatıcı masajlar gibi.

- Meditasyon en az değer verilen çözümdür. Meditasyon, zihinsel sessizlik veya dinlenme durumu olan zihninizin farkında olduğu ancak düşünmeye kaptırmadığı bir durumdur. 'Düşünsel farkındalık' olarak bilinir. Etkili olabilmesi için meditasyonun basit, rahat ve sizi her gün tekrar etmeye motive eden sonuçlara sahip olması gerekir. Sizin için işe yarayan her şey doğru yaklaşımdır. Anahtar ise buna zaman ayırmak, nefes almak ve kendinizle bağlantı kurmaktır.

Meditasyonun Faydaları:

- Stres azaltma
- Sağlığı iyileştirme
- Uykuyu düzeltme
- Duygusal denge ve olumlu düşünme
- Yaşlanmayı azaltma
- Metabolizmayı iyileştirme

Meditasyon hakkında daha fazla bilgi edinmek için sizi çevrimiçi kişisel panonuzdaki meditasyon kılavuzunu incelemeye davet ediyoruz.

- Uyumadan birkaç saat önce elektronik cihazlara erişimi sınırlayın. Telefonlar, tabletler, dizüstü bilgisayarlar vb. gibi cihazları yatağınıza yakın bir yerde bulundurmayın. Cihazlarımızın ve bilgi yükümüzün beynimiz üzerindeki etkisini ve bunların uykumuzun kalitesini nasıl etkilediğini sıklıkla küçümseriz. Ayrıca, elektronik cihazları yatak odanızdan uzak tutun veya en azından yatağınızdan 1-2 metre uzaklıkta tutarak zararlı elektromanyetik alanlara maruziyeti azaltabilirsiniz.
- Kahve, kafeinli çay ve diğer kafeinli içecekler, şeker, çok tuzlu yiyecekler ve alkol alımınızı mümkünse sınırlayın veya minimize edin; bunlar zaten aşırı çalışan adrenal bezlerinizi daha da aşırı uyarır ve besin minerallerinin emilimini engeller. Bunlar sizi geçici olarak daha iyi hissettirebilir, ancak uzun vadede sorunu aslında kötüleştirir. Günlük bir fincandan daha fazla kahve içiyorsanız, lütfen mevcut günlük tüketiminizin yarısına düşürmekle başlayın ve bir fincan günlük tüketimi hedefleyin. Kafeinli içecekleri günün erken saatlerinde tüketmeye özen gösterin.
- Doğal sodyum içeren organik sebzeler ve sadece ot ile beslenmiş hayvanların etleri gibi doğal bütün gıdaları

- Bol miktarda pişmiş sebze tüketin.
- Sodyuma göre potasyum oranı dengesiz hale getiren rafine, işlenmiş gıdalardan kaçının ve doğal işlenmemiş gıdalar tüketin. Bu vücudunuza daha büyük miktarda potasyum sağlar.
- Rafine sofrata tuzuna göre daha düşük sodyum ve daha yüksek potasyum içeren saf, doğal deniz tuzu kullanın.
- Demir açısından zengin yiyecek tüketiminizi artırın. Besin kaynakları için çevrimiçi kişisel panonuza göz atın.
- Et ve tavukta bulunan demir heme demir olarak adlandırılır ve bu en iyi emilen demirdir. Vejetaryenler, yeterli demiri vejetaryen kaynaklardan almak için ekstra özen göstermeli ve demir emilimini artıran C vitamini açısından zengin yiyecekleri (örneğin brokoli gibi sebzeler) daha fazla tüketmelidirler.
- Alkol tüketimini sınırlayın veya kaçının.
- Demir ile "zenginleştirilmiş" veya güçlendirilmiş gıdalar, yararlı olmayan inorganik bir demir sağlar ve aslında oksidatif stresi teşvik edebilir. Demiri, bunun yerine tam işlenmemiş demir içeren gıdalardan alın.
- Demir emilimini artıran C vitamini yönünden zengin gıdaları daha fazla tüketin.
- Demir emilimini artıran C vitamini yönünden zengin gıdaları daha fazla tüketin.
- Biyoyararlı bakır içeren yiyecekleri daha fazla tüketin. Çinko, demir, kolin, C vitamini gibi sinerjik besinler bakırın emilimini ve kullanımını düzenlemeye yardımcı olur.
- Çevrimiçi kişisel panonuzda listelenen biyoyararlı mangan içeren yiyecekleri daha fazla tüketin.
- Az mangan içeren rafine veya işlenmiş gıdalardan kaçının.
- Bugünün tüketilen gıdalar çinko yönünden yeterli olmadığı için takviye gereklidir. Ancak, takviye ihtiyaçları bireyden bireye değiştiği için sonuçlara dayanarak hedefe yönelik takviye kullanın (bu raporun sonundaki Takviye Önerilerine bakın) ve ayrıca aşırı çinko alımı mangan, krom ve diğer iz minerallerin emilimini engelleyebilir. (Çinko takviyesini fazla alırsanız, genellikle çinko eksikliğine benzer semptomlar ortaya çıkar.)
- Çinko emilimine ve kullanımına yardımcı olan A, B6 ve D vitaminleri gibi sinerjik besinler açısından zengin yiyecekleri tüketin. Bu konuda mükemmel kaynaklar Çinko sayfanızda listelenmiştir.
- Beyaz unlu ürünleri sınırlayın veya kaçının.
- Selenyum açısından daha fazla zengin yiyecek tüketin. Bu konuda örnekler selenyum sayfasında listelenmiştir.
- Selenyum açısından zengin yiyecekleri pişirirken daha nazik pişirme yöntemlerini gözden geçirin, çünkü selenyum işleme sırasında ve çok yüksek ısıda pişirme yöntemlerinde yok olabilir.
- Selenyum almanın en iyi yolu gıda ile olmasına rağmen, bugünün gıdalarında selenyum eksikliği bulunduğu için yüksek kaliteli, gıda tabanlı bir selenyum takviyesi ile desteklemek gereklidir. Selenyum, yanlış bir formda tüketildiğinde veya fazla miktarda alındığında toksik olabilir (yüksek dozda selenyum takviyesi ile vücut tarafından absorbe edilmesi gibi). Takviye ihtiyaçları bireyden bireye değiştiği için sadece sonuçlara dayanarak hedefe yönelik takviye kullanın.
- Deve diken, karaciğerde selenyum emiliminde destekleyici bir rol oynar.
- Fosfor açısından zengin gıdalardan daha fazla tüketin. Yüksek kaliteli protein içeren gıdalar fosfor açısından zengin mükemmel kaynaklardır. Sadece bir veya iki öğünde hayvansal protein tüketmek yeterlidir. Her öğünde tüketmeyin. Buna kırmızı et, tavuk, balık, yumurta ve süt ürünleri de dahildir. Kırmızı eti haftada sadece iki kez tüketin, daha fazla

- Her öğünde yüksek kaliteli bir protein kaynağını öğününüze ekleyin.
- Sağlıksız fosfor formunu içeren gıdalardan (örneğin, sodalar, kola gibi içecekler ve çığ tahıllar) kaçının.
- Hızlı yemek yemekten, koşarken veya rahatsızken yemek yemekten kaçının. Yemeğinizi yavaş ve iyice çiğneyin. Yemeğinizden keyif almak sadece iyi vakit geçirmekle ilgili değildir. Proteinleri sindirme üzerinde de güçlü bir etkisi vardır.
- Sindirim enzimlerini kullanmak da oldukça faydalıdır. Daha fazla bilgi için Supplement Önerilerinize bakın.
- Şeker tüketimini (yüksek şekerli meyve, meyve suları ve agave veya diğer şuruplarla tatlandırılmış yiyecekler dahil) sınırlayın veya kaçının; bu, vücut kimyasında dengesizliğe neden olabilir ve dolayısıyla uygun detoksifikasyonu bozabilir.
- Atıkları ortadan kaldıran organlarınızı destekleyin. Böbrekleriniz, karaciğeriniz, bağırsaklarınız ve cildiniz atık ürünler ve toksinleri vücudunuzdan atmanın ana çıkış noktalarıdır, bu nedenle toksinleri, özellikle toksik metalleri atmanın güvenli bir yolu olarak yakın kızılötesi sauna terapisi, ayak reflexolojisi, kuru fırçalama, terapötik masaj, derin nefes almak ve saf doğal kaynak su ile hidrasyon sağlamak gibi metotları kullanmayı değerlendirin. Tüm bunlar vücudu toksik metallerden güvenli bir şekilde arındırmaya yardımcı olabilir. Aynı zamanda stresi hafifletir ve zihin ile vücudu sakinleştirir. Bol miktarda yeşil ve sülfür açısından zengin sebzeler (örneğin sarımsak, soğan, kışniş) tüketmek, vücutta biriken toksik metalleri azaltmanın doğal bir yolu olabilir.
- Kiropraktik çalışma. Bir beslenme dengeleme programı sırasında, çoğu insan yapılarında değişiklikler yaşayacaktır. Bu değişiklikler meydana geldiğinde, chiropractic ayarlamalar tarafından büyük ölçüde hafifletilebilen ağrılar veya diğer semptomlar meydana gelebilir. İhtiyaçlarınıza uygun bir şekilde çalışan ve konusunda iyi eğitilmiş, deneyimli bir kiropraktör görünmeye özen

- Ev yapımı yemekler en iyisidir çünkü yediğiniz yiyecekler tam olarak ne koyduğunuzu seçebilirsiniz. Dışarıda yemek yediğinizde, sağlıklı seçeneklere ve taze, organik malzemelere sahip restoranları tercih etmeye çalışın. Fast-food restoranlardan kaçın.
- Çeşitli yiyecekler tüketin. Her gün aynı yiyecekleri tüketmemeye çalışın. Vücudunuzun ihtiyaç duyduğu çeşitli mineralleri almak için sebzelerinizi, proteinlerinizi, yağlarınızı ve karbonhidratlarınızı çeşitlendirin.
- Sebzeleri hafifçe pişirerek tüketmek en iyisidir çünkü bu, sebzelerdeki sert lifleri parçalayarak vücudun içerdikleri mineralleri çıkarmasına ve uygun şekilde kullanmasına olanak tanır.
- Yüksek miktarda alındıklarında fındık ve kabuklu yemişler sindirim sistemine ağır gelebilir. Bir avuç miktarı yeterlidir. Yavaşça çiğneyin Fındık yağını da tercih edebilirsiniz.
- Doğal olarak yetişmiş, yüksek kaliteli gıdalar tüm diyet önerilerinin temelidir.
- Sonuçlarınıza dayanarak hedefe yönelik takviye kullanın (Supplement Önerilerinize bakın), çünkü takviye ihtiyaçları bireyden bireye değişir.
- Rafine edilmiş, işlenmiş gıdalardan ve sağlıklı vitamin ve mineraller açısından yetersiz veya çok düşük olan abur cubur gıdalardan uzak durun veya bunların alımını en aza indirin.
- Hidrasyon sağlayın. Vücudunuz, en iyi performansını sergilemek için yağlı kalmaya ihtiyaç duyan bir dişli gibi karışık görevleri olan bir makinedir. Bol miktarda kaynak veya karbon filtreli su içmek aynı zamanda vücudun toksinleri güvenli bir şekilde ortadan kaldırmasına da yardımcı olabilir. İpucu: İdrarınız açık sarı renkteyse, iyi bir hidrasyonunuz var demektir. Eğer koyu sarı veya kehribar renkteyse, su alımınızı artırmalısınız. (ancak B2 içeren takviyeleri alıyorsanız, idrar rengini renklendirmek daha zor olabilir.)

- Günde iki (veya üç) kez bağırsak hareketi hedefleyin. Bol miktarda hafifçe pişirilmiş sebze tüketmek, yeterli su içmek ve düzenli egzersiz bu konuda faydalıdır. Öğütülmüş keten tohumu almak da sağlıklı bağırsak hareketleri için faydalı olabilir.
- İşlenmiş gıdaları, tam, organik gıdalar ve sorumlu ambalajlı gıdalarla değiştirin.

TOKSİT SIFIRLAMA PROTOKOLÜNÜZ

Harekete Geçme:

- Mineral bakımından zengin gıdalar tüketmek, toksik metallerin emilimini önler.
- İlerlemenizi takip etmek, vücudunuzda ne gibi değişikliklerin meydana geldiğini görmek ve Reset Yourself programınıza gerekli ayarlamaları yapmak için 6-8 ayda bir yeniden test yapılması önerilir. Vücudunuz Reset Yourself programıyla biyokimyasal değişikliklere uğradıkça, bu değişiklikleri uygun bir şekilde desteklemek için diyetinizde, yaşam tarzınızda ve takviyelerde ne tür ayarlamaların gerektiğini bilmek önemlidir. Önerilen süre içinde tekrar test yapmak bunu belirlemenin en iyi yoludur.
- Yeterli dinlenme ve kaliteli uyku aldığınızdan emin olun. Bu, uygun detoksifikasyonun gerçekleşmesi için önemlidir. Vücut, toksinleri etkili bir şekilde ortadan kaldırmak için enerjiye ihtiyaç duyar. (Detoksifikasyon çoğunlukla dinlenirken/uyurken gerçekleşir.)
- Büyük balıklardan ve kabuklu deniz ürünlerinden kaçının. Daha iyi seçenekler küçük balıklardır. Örneğin; sardalye, hamsi, ringa balığı ve diğer cıva içermeyen proteinler gibi. Lütfen unutmayın ki cıva pişirme ile çıkarılamaz.
- Eğer amalgam dolgularınız (cıva dolguları) varsa, mümkünse değiştirmeyi değerlendirin. Bu işlemi yanlış yapmak sizi hasta edebileceği için nitelikli bir diş hekimine gitmek önemlidir. (Bu, hamile veya emziriyorsanız yanlış yapılırsa cıva buharlarının salınma olasılığı olduğu için yapılmamalıdır.)
- Cıva sayfasında listelenen gıda ve diğer cıva kaynaklarına maruziyeti sınırlayın.

- Bol miktarda sülfür açısından zengin sebze tüketin (örneğin, brokoli, brüksel lahanası, karnabahar, şalgam, lahana, sarımsak ve soğan). Bunlar toksik metalleri bağlar ve detoksifikasyon için faydalıdır.
- Vücudunuza, zihninize ve ruhunuza olan tüm stresi azaltmak toksin eliminasyonunu büyük ölçüde artırır. Kendinize düzenli olarak dinlenme, meditasyon, masaj ve bazı kayropratik çalışmaları için zaman ayırmak, besin dolu bir diyet sürdürmek ve bolca dinlenmek vücudunuzun çeşitli dış streslere daha iyi tepki vermesine kesinlikle yardımcı olabilir.
- Yakın kızılötesi sauna terapisi. Cilt, vücudun en büyük organıdır ve cıvatanın mükemmel bir eliminasyon yolu olarak kullanır. Yakın kızılötesi sauna kullanımı dolaşımı iyileştirmeye, karaciğeri ve böbrekleri rahatlatmaya yardımcı olur. Bu mükemmel detoksifikasyon protokolü hakkında daha fazla bilgi istiyorsanız, lütfen bize bir e-posta gönderin.
- Şelasyon terapisini önermiyoruz çünkü bu cıvayla birlikte faydalı mineralleri de vücut dışına atabilir ve vücut kimyasının hassas dengesini kolayca bozabilir.

Önerilen Gıdalar

- Organik Mavi Mısır Cipsleri
- Deve Dikeni
- Brokoli
- Turp
- Brüksel Lahanası
- Karnabahar
- Şalgam
- Kara Lahana
- Sarımsak
- Soğan
- Kişniş
- Maydonoz
- Keten Tohumu
- Not: Organik Ve Yüksek Kaliteli Gıda, Tüm Gıda Önerilerinin Temelidir.

NEDEN TAKVİYE GIDALAR?

Takviyeler, iyi bir diyeti ideal seviyeye getirebilir, artırabilir ve geliştirebilir.

Maalesef gerçek şu ki, günümüzün gıda talebi, modern yaşam tarzımızın beslenme taleplerini karşılayamıyor. Bu nedenle takviyeler, Beslenme Denge Sıfırlama Protokolü'nün çoğunun önemli bir parçasıdır. Protokolünüz, yeniden dengeleme ve toksinlerden arındırma ihtiyaçlarınızı karşılamak için özel olarak tasarlanmıştır ve çoğu zaman vücudunuzun denge ve ideal seviyesine ulaşırken ihtiyaç duyduğu ekstra küçük desteği sağlamak için takviye gıdalar gerekir.

Neden takviye gıda kullanırız?:

- Aşırı tarım, böcek ilaçları ve endüstriyel tarım uygulamaları nedeniyle toprağımız tükeniyor ve bu nedenle gıdalarımız 100 yıl öncesine göre besleyicilik açısından daha yetersizdir.
- Bir ofiste oturmak ve güneş kremi sürmek güneşe maruz kalma oranımızı azaltır. Oysaki güneşten aldığımız D vitamini hormon üretimi için gereklidir.
- Çiftlik hayvanları mısırla besleniyor ("otla beslenen" bile çoğu zaman mısırla "desteklenir"), bu da neredeyse herkes için düşük omega-3 yağ asidi seviyesine neden olmaktadır.
- Modern endüstriyel toplumumuzda, toksikmetallere ve zararlı kimyasallara maruz kalmadan yaşayamayız.
- Vücut kimyasını dengelemek ve mitokondriyedestek sağlamak, takviyelerle genellikle daha hızlı ve daha etkilidir.

Bir sonraki sayfada, takviye gıda önerilerinizi bulacaksınız. Bu öneriler, hücresel işlevinizi idealize etmeye odaklanmıştır. Diğer deyişle besinleri değiştirmek yerine diyetinizi geliştirmek istiyoruz.

Hücresel işlevi ideal seviyeye getirmek, vücut işlevine en uygun düzeyde yardımcı olmaktan gurur duyduğumuz anlamına gelir. Bazı takviyeler veya çok fazla takviye vücudunuzu gerçekten tembel veya bağımlı hale getirebilir. Örneğin, selenyumunuz düşükse, birçok uygulayıcı ve danışman selenyum takviyesi almanızı tavsiye edecektir.

Bununla birlikte, selenyum almak rahatsızlığın nedenini değil, yalnızca semptomu giderir ve vücudunuzun eklenen selenyumunu gerçekten emdiğini varsayarsak, onu almayı bıraktığınızda, altta yatan sorun büyük olasılıkla hala var olacaktır. Böylece vücudunuz zayıflayacak ve selenyum takviyesine bağımlı hale gelecektir.

TAKVİYE GIDA ÖNERİLERİ

	DOZAJ	ÖÖ	ÖĞLEN	ÖS	YATMA ZAMANI
Paramin-180 Kapsül	-	1	1	1	-
Devediken	175 (mg)	1	1	1	-
GB-3-180 Kapsül Sarımsak 100-Kapsül	-	1	1	1	-
Sarımsak 100-Kapsül	-	1	0	0	-
	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-

TAKVİYE GIDALAR TAMAMLAYICI OLMALIDIR

Yukarıdaki takviye planı, vücudunuzu ideal metabolik aralıklara sokmak ve en yüksek seviyede işlev görmek için Metabolik Planınızdan ve yaşam tarzı formunuzdan destek alınarak geliştirilir. Bu özel takviyeler, besinlerin emilimine ve kullanımına ve detoksifikasyon sürecine yardımcı olacaktır. Unutmayın, bu takviye gıdalar yiyeceklerden aldığınız faydalı besinlerin yerini alması amaçlanmamaktadır. Sıfırlamanız Oksidasyon Diyeti, takviyeleriniz kadar önemlidir.

Vücudunuzu tembelleştirmeden güçlendirmek ve ideal seviyeye getirmek için sizin ve metabolik ihtiyaçlarınız için gerekli olan yalnızca birkaç takviye gıda önerisini derledik. Uzun süre almanızı tavsiye edeceğimiz tek takviye, D vitamini ve Omega 3'lerdir. Çünkü yaşam tarzlarımız ve gıda sistemimiz ideal referans aralığı için yeterli miktarı sağlayamaz. Vücudunuz kendi başına düzgün çalışana kadar destek olarak yukarıda önerilen takviyeleri almanızı öneririz.

TAKVİYE GIDA SİPARİŞ ETMEK İÇİN TIKLAYINIZ

BUGÜNDEN BAŞLAYIN

Genellikle gerçek potansiyelimizin sadece %10'unu tam anlamıyla kullandığımız söylenmektedir.

Yorgunluk günümüzde o kadar yaygın ki, artık modern yaşamın normal bir parçası olarak kabul etmeniz ve birlikte yaşamayı öğrenmeniz gereken bir şeydir. Bugün pek çok insan bitkin olamsına rağmen yine de kendilerini hala zorlamaya devam etmektedirler. Bu yüzden gerçekte ne kadar yorgun olduklarının farkına bile varamamaktadırlar.

Reset Yourself programı, enerjinizi artırmayı amaçlar. Yalnızca günü geçirmenize yetecek kadar değil, aynı zamanda canlılığı destekleyen ve zihinsel, fiziksel ve duygusal olarak tüm potansiyelinizi ortaya çıkarmanıza yetecek kadar fazla enerji açığa çıkarmayı hedeflemektedir.

Davranışlarınızın, kişiliğinizin, farkındalığınızın, sağlığınızın, cinsiyetinizin ve canlılığınızın çoğu doğrudan enerji seviyelerinize bağlıdır. Minerallerinizi dengeleyerek ve enerjinizi yükselterek yorgunluğu ortadan kaldırabilir, yaşlanmayı durdurabilir ve doğal olarak en iyi halinize kavuşabilirsiniz.

Sizi geriye kalan “%90’dan yararlanmaya davet ediyoruz. Şimdi ihtiyacınız olan her şeye sahip olma vakti. Tek yapmanız gereken şey başlamanız. O yüzden dışarı çıkın ve Kendinizi Sıfırlayın!

DAHA FAZLA BİLGİ? KİŞİSEL DANIŞMANLIK İÇİN RANDEVU ALINIZ.

ÖZEL SEANS İÇİN RANDEVU ALINIZ



REFERANSLAR

Ames, B.N. 2004. A role for supplements in optimizing health: the metabolic tune-up. Arch Biochem Biophys. 423(1): 227–34. Review.

Barney, P. Doctor's Guide To Natural Medicine, Woodland Publishing, Inc., Utah, 2014.

Braunwald, E. et al, editors, Harrison's Principles of Internal Medicine, McGraw-Hill, Professional, 15th edition, 2001.

Casdorph, HR and Walker, M., Toxic Metal Syndrome, Avery Publishing Group, NY, 1995.

Diem, K. and Lentner, C, Scientific Tables, seventh edition, Ciba-Geigy, New York, 1973.

Droesti, I.E. and Smith, R.M., editors, Neurobiology Of The Trace Elements, Humana Press, New Jersey, 1983.

Dunne, L.J., Nutrition Almanac, fifth edition, McGraw-Hill, New York, 2002.

Eck, P. and Wilson, L., Toxic Metals in Human Health and Disease, Eck Institute of Applied Nutrition and Bioenergetics, Ltd., Phoenix, AZ, 1989.

Environmental Protection Agency, Research and Development, Toxic Trace Metals in Human and Mammalian Hair, EPA-600, 4.79-049, August 1979, p. 3.

Gittleman, A.L., Why Am I Always So Tired?, Harper San Francisco, 1999.

Gundry, Steven, The Plant Paradox: The Hidden Dangers in Healthy Foods That Cause Disease and Weight Gain, Harper Wave, April 2017.

Guyton, A., Textbook Of Medical Physiology, sixth edition, W.B. Saunders Company, Philadelphia, 1981.

Hall, M J, "Iron added to flour: Is it nutritionally beneficial? Discussion paper", J R Soc Med. 1988 May; 81(5): 280–283.

Hall, R.H., Food For Naught, The Decline in Nutrition, Vintage Books, NY, 1974.

Huggins, H., It's All In Your Head, The Link Between Mercury fillings And Your Health, Avery Publishing, NY, 1993.

Ibid., Schroeder, H., Trace Elements and Man. Kaplan, B.J., Crawford, S.G., Field, C.J., and J.S. Simpson. 2007. Vitamins, minerals, and mood. Psychol Bull. 133(5): 747–60.

Kasper, D. and Fauci, A., Harrison's Principles Of Internal Medicine, Elsevier Medical, 2015.

Jensen, B., The Chemistry Of Man, Bernard Jensen Publishing, California, 1983.

Kutsky, R., Handbook Of Vitamins, Minerals & Hormones, 2nd edition, Van Nostrand Reinhold, 1981.

Maes M, Leunis JC (2008) 'Normalization of leaky gut in chronic fatigue syndrome (CFS) is accompanied by a clinical improvement: effects of age, duration of illness and the translocation of LPS from gram-negative bacteria', *Journal of Neuro Endocrinology*, 29(6), pp. 902-10.

Malter, R. F. "Biofeedback and nutrition." Unpublished paper, Malter Institute for Natural Development, Inc., Schaumburg, IL, March, 1984a.

Malter, R. F. "Copper toxicity: psychological implications for children, adolescents, and adults." Unpublished paper, Malter Institute for Natural Development, Inc., Schaumburg, IL, April, 1984b; revised, June, 2001.

Malter, R. F. "Zinc/copper ratios and brain function: implications for education and special education." Unpublished paper, Malter Institute for Natural Development, Inc., Schaumburg, IL, April, 1988. Reprinted in *Newsletter of Trace Elements, Inc.*, Dallas, TX, 1988.

Malter, R. F. "The cumulative toxic metal hypothesis and attention deficit disorders." Unpublished paper, Malter Institute for Natural Development, Inc., March, 1990.

Malter, R. F. "Trace mineral analysis and psychoneuroimmunology." *Journal of Orthomolecular Medicine*, 2nd quarter, 1994, Vol. 9, No.2, 79-93.

Nolan, K., "Copper Toxicity Syndrome", *J. Orthomolecular Psychiatry*, 12:4, p.270-282.

Muir, M., Current controversies in the diagnosis and treatment of heavy metal toxicity, *Alternative and Comp Ther.*, June 1997:170-178.

Rimland, B. & Larson, G. "Hair mineral analysis and behavior: an analysis of 51 studies." *Journal of Learning Disabilities*, May, 1983, 16, 279-285.

Page, Melvin. *Degeneration and Regeneration*. St. Petersburg Beach, FL, 1949.

Pfeiffer, C. & Mailloux, R. "Excess copper as a factor in human diseases." *Journal of Orthomolecular Medicine*, 1987, 2, no. 3, 171-182.

Pfeiffer, C. C., *Mental And Elemental Nutrients*, Keats Publishing, Connecticut, 1975.

Pfeiffer, C., *Zinc and Other Micronutrients*, Keats Publishing, CT, 1978.

Schroeder, H., *The Trace Elements And Man*, The Devin-Adair Company, 1973.

Segala, M., editor, *Disease Prevention And Treatment*, expanded fourth edition, Life Extension Media, Florida 2003.

Shamberger, R.J., *Validity of hair mineral testing*, *Bio Trace Element Res*, 2002, 87:1-28.

Stryer, L., *Biochemistry*, second edition, W.H. Freeman And Company, New York, 1981.

Tuthill, R., Hair lead levels related to children's classroom attention-deficit behavior, Arch Env Health, 1996, 51(3)214-220.

Watts, D. L. "The nutritional relationships of copper." Journal of Orthomolecular Medicine. 4, 2, 1989.

Watts, D. L. "Nutritional interrelationships: minerals-vitamins-endocrines." Journal of Orthomolecular Medicine, 1990.
Watts, D. L. "Trace elements and neuropsychological problems as reflected in tissue mineral analysis (TMA) patterns." Journal of Orthomolecular Medicine, 5, 3, 1990.

Wilson, L., Nutritional Balancing And Hair Mineral Analysis, 2010, 2014, 2016.

Wilson, Sauna Therapy, LD Wilson Consultants, Inc., 2006.

<http://www.arltma.com/Newsletters/CalciumPhosRatioNews.html>

<http://drhyman.com/blog/2015/08/26/10-strategies-to-eliminate-ibs-and-create-good-gut-health/>

<http://healthysleep.med.harvard.edu/need-sleep/whats-init-for-you/health>

<https://adrenalfatigue.org/what-is-adrenal-fatigue/>

<https://adrenalfatiguesolution.com/adrenal-fatigue-symptoms/>

<https://www.atsdr.cdc.gov/phs/phs.asp?id=371&tid=64>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279390/> - January, 2014

www.healthline.com/nutrition/11-healthy-iron-rich-foods#-section11

www.iabdm.org

www.irondisorders.org/Disorders/Acquired.asp

www.mayoclinic.com/health/hemochromatosis/DS00455/DSECTION=7

http://www.malterinstitute.org/pdf/Hair_Mineral_Analysis.pdf

www.mercola.com/2002/dec/18/iron_diagnosis.html

<https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2016/06/19/heavy-metal-detoxification.aspx>

www.mindful.org

<https://www.nap.edu/read/4795/chapter/18#242>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4427717/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4303853/>

<https://www.precisionnutrition.com/all-about-phytatesphytic-acid>

www.sciencedaily.com/releases/2007/08/070830122255.html

<https://www.westonaprice.org/health-topics/modern-diseases/copper-zinc-imbalance-unrecognizedconsequence-of-plant-based-diets-and-a-contributor-tochronic-fatigue/>

www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/arsenic

<http://www.niddk.nih.gov/health-information/healthtopics/endocrine/adrenal-insufficiency-addisons-disease/>



Reset Yourself B.V.
High Tech Campus 85
5656AE Eindhoven
The Netherlands

resetyourself.com

+31 (0) 20 208 2178