|  |
| --- |
| Приложено по-долу ще видите резултатите от теста Ви за тежки метали.  Що се отнася до резултатите от теста на вашите метали, това са насоки за това към какви тежки метали имате чувствителност и резултатите са показани като числова стойност в ниво "НИСКО", "СРЕДНО" или "ВИСОКО".  В идеалния случай резултата трябва да бъде в зелено "НИСКО" ниво. За онези, които са в жълтите "СРЕДНИ" зони, трябва да внимавате, но стойностите в червената зона "ВИСОКО" са тежките метали, за които е установено, че причиняват най-много проблеми за вашето здраве в този момент от време.  Не е нужно да се паникьосвате с тези резултати или да мислите, че трябва да посетите Вашия лекар, ако видите много "ВИСОКИ" резултати. Има няколко стъпки, които можете първо да предприемете.  Първо погледнете областите, в които бихте могли да се изложите на тези метали. Това може да е работното Ви място, място, което често посещавате или нещо, което е близо до вашия дом. На второ място, ще трябва да погледнете диетата си и да видите дали има група храни, които консумирате редовно, които съдържат високи нива на тези конкретни метали. Ще трябва да проучите тези храни и се опитайте да ги намалите, за да помогнете на организма си да се върне към ниските нива на чувствителност. Също така опитайте да използвате естествения начин за намаляване на металите с информацията, която ви даваме в края на резултатите от вашия тест за тежки метали.  Ако установите, че в непосредствена близост до конкретен метал вие започвате да изпитвате симптоми (като сърбеж, зачервяване, гадене, главоболия и т.н.), тогава ще знаете, че това е този метал, който ви кара да реагирате така. Колкото повече тежки симптоми, толкова повече действия трябва да предприемете, за да намалите излагането на този метал.  Благодаря ви отново за вашата поръчка. |
| Поздрави,  Екипът на Healthy-Test  [office@healthy-test.com](mailto:office@healthy-test.com) |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| МЕТАЛИ |  |
| **Алуминий** Лек сребрист метал, използван за кутии, фолиа, кухненски прибори, рамки за прозорци, кегове за бира. |  |
| **Антимон** Сплав, използвана за акумулатори, метали с ниско триене, печатарски букви и кабелна обвивка. |  |
| **Арсен (As)** Добре известно съединение, използвано за отрови за плъхове и инсектициди. |  |
| **Барий (Ba)** Мек метал, който се дава на пациенти, страдащи от храносмилателни нарушения "барийско брашно". |  |
| **Берилий** Сплав, използвана за пружини, електрически контакти, точкови заваръчни електроди. |  |
| **Бисмут** Крехък метал, обикновено смесен с други метали. |  |
| **Бор (Bo)** Метал, срещан в хранителните добавки. |  |
| **Бром (Br)** Използва се в басейните като алтернатива на хлора. |  |
| **Кадмий** Отровен метал. Използва се в презареждащи се батерии. |  |
| **Цезий (Cs)** Рядък бял метал, използван в електрониката. |  |
| **Калций (С)** Алкален земен метал, намиращ се в цимента. |  |
| **Въглерод (Cc)** Среща се в някои пластмаси. |  |
| **Хром (Cr)** Това е стоманено-сив, бляскав, твърд и чуплив метал, който може да се полира, устойчив на потъмняване и има висок точка на топене. |  |
| **Кобалт (Co)** Използва се за производство на високоскоростни и високотемпературни инструменти за рязане и бои. |  |
| **Мед** Тъй като е добър проводник на електроенергия, медта се използва предимно в електрически генератори и двигатели. |  |
| **Галий (Ga)** Използва се в медицински термометри и електрическо оборудване. |  |
| **Германий (Gе)** Използва се в полупроводниковата индустрия, основно електроника. |  |
| **Злато** В своята най-чиста форма е ярък, леко червеникав жълт, плътен, мек, ковък и сгъстен метал. Обикновено се среща в бижутерията. |  |
| **Хафний (Hf)** Много рядък елемент, който се среща в плазмените заваръчни апарати. |  |
| **Индий (In)** Може да се намери в обикновени електрически компоненти. |  |
| **Иридий (Ir)** Основното използване на иридий е като втвърдяващ агент в лагерите за платина и компас. |  |
| **Желязо (Fe)** Използва се в строителната индустрия - най-често срещаният елемент на земята. |  |
| **Олово (Pb)** Най-важното търговско приложение на оловото е производството на оловно-киселинни акумулаторни батерии и покриви. |  |
| **Литий (Li)** Обикновено се среща в домакинските батерии. |  |
| **Магнезий (Mg)** Добавя се в храни за животни и торове. Магнезиев хидроксид (магнезиево мляко), сулфат (Epsom соли), хлорид и цитрат се използват в медицината. Магнезият е основен елемент както в растителния, така и в животинския свят. |  |
| **Манган (Mn)** Използва се в кутии за напитки. |  |
| **Живак (Hg)** Той се използва често в батерии, луминесцентни лампи, производство на филцове, термометри и барометри. |  |
| **Молибден (Mo)** Обикновено се смесва с други сплави за употреба в много различни продукти. |  |
| **Никел (Ni)** Сплав, използвана за производство на неръждаема стомана. |  |
| **Ниобий (Nb)** Често се използва при изграждането на тръбопроводи. Също така е влага в реактивни двигатели и топлоустойчиво оборудване. |  |
| **Осмий (Os)** Използва се в хирургически импланти, включващи пейсмейкъри и сърдечни клапи. |  |
| **Паладий (Pd)** Използва се основно в производството на ауспуси на автомобили, но може да се намери в зъбни пълнежи и бижута. |  |
| **Платина (Pt)** Платината се използва в бижутерията, декорацията и стоматологията. |  |
| **Полоний (Po)** |  |
| **Радий (Ra)** Търговско приложение в областта на оцветяване на стъкло. |  |
| **Родий (Rh**) Твърд и устойчив на корозия, използва се при намотки и електроди. |  |
| **Рубидий (Rb)** Приложение във фойерверки. |  |
| **Рутений (Ru)** Използва се като укрепващ агент в електрическото оборудване, може да се намери и в някои бижута. |  |
| **Скандий (Sc)** Открива се в търговската мрежа в бейзболни бухалки и велосипеди. |  |
| **Сребро** Използва се за бижута и традиционни сребърни прибори. |  |
| **Стронций (Sr)** Използва се в производството на фойерверки. |  |
| **Тантал (Ta)** Този метал се използва в стоматологично и хирургическо оборудване и импланти. |  |
| **Талий (Th)** Използва се в електрониката и стъкларската промишленост. |  |
| **Калай (от консервирана храна)** Обикновено се комбинира със стомана или алуминий, при производството на кутии за храна. |  |
| **Титан (Ti)** Титанът е толкова силен, колкото стоманата, но много по-малко плътен. Използва се като легиращ метал. |  |
| **Волфрам (W)** Използва се за производство на куршуми и турбинни остриета. |  |
| **Ванадий (V)** Използва се като легиращ метал и при производството на инструменти и двигатели. |  |
| **Итрий (Y)** |  |
| **Цинк** Използва се в сплави като месинг, никел или сребро. Цинковият оксид се използва широко в продукти като бои, каучук, козметика, фармацевтични продукти, пластмаси и сапуни. |  |
| **Цирконий (Zr)** |  |

Ще трябва да погледнете диетата си и да потърсите група храни, която е възможно да консумирате твърде много и съдържа значителни количества от тези вещества. Обърнете внимание и на кои нехранителни вещества се излагате, които е вероятно да съдържат тези метали.

По принцип ще трябва да обърнете внимание на следното:

Храна: къде се отглежда храната, която консумирате; всички култури, отглеждани в близост до магистрали, фабрики, индустриални имоти и т.н., е възможно да съдържат изгорели газове и изпарения от химически отпадъци. Също така всички фермери, които използват пестициди и спрейове автоматично замърсяват и културите. Един значителен източник на метали са черупките от ракообразни.

Питейна вода: Всяка вода, която се подава през тръбопроводи, ще бъде замърсена. Това е най-вероятния начин да имате метална токсичност, тъй като водата просто седи в тръбите и е готова да бъде използвана, когато включите крана. Много е важно да филтрирате вода, за да намалите тези замърсители от минерали като алуминий (Аl), мед (Cu), хлор (Cl), арсен (As), кадмий (Cd) и олово (Pb).

Въздушни източници: Можете да предизвикате метална токсичност от въздуха, като вдишване на изпарения от изгорели газове на автомобили, автобуси, мотоциклети, камиони, влакове, въздухоплавателни средства и др. Изпаренията от промишлени фабрики и инсинератори също ще играят роля в токсичността чрез въздушните течения.

Лекарства: Някои минерали се използват за опаковане на хапчета и таблетки.

Козметика и тоалетни принадлежности: Много от минералите се използват в тези продукти, които използваме ежедневно, като лосиони за тяло, кремове, боя за коса, червило, душ гелове, сапуни, като най-големи са аерозолите като спрейове против изпотяване, дезодоранти и лак за коса.

Дентални амалгами (състоящи се предимно от живак (Hg) и мед (Cu) сред други метали) също могат да бъдат причина заедно със зъбни мостове, протези и дори щифтове, които държат по-рано счупени кости заедно. Домакински химикали: ежедневни почистващи продукти като препарати з апод, универсални спрейове и т.н., химикали за градината, спрейове, инсектициди, пестициди и т.н., всички имат метали в тях.

Риск на работното място: В зависимост от вашата работа, можете да имате различни нива на излагане на метали, в професии като тези, които работят във всяка сграда, електротехници, работещи с желязо, механици, водопроводчици, печатари и дори работници в офис.

**Премахване на метали от тялото: естественият начин**

Насърчаването на естествените пътища за детоксикация на организма е нещо, от което всеки би се възползвал. Тежките метали могат влязат в тялото чрез храните, които ядем, водата, която пием, почистващите продукти, които използваме в домовете си, личните продукти за третиране и грижа, които използваме върху кожата си, и просто дишаме самия въздух. Тежки метали като олово, кадмий, никел, живак, алуминий и арсен, могат да се натрупват в тялото ни и да взаимодействат с други минерали. Това взаимодействие може да подпомогне действието на някои минерали и да попречи на други, което води до дисбаланси. Например оловото подтиска калция, желязото и калия - хранителни вещества, които са жизненоважни за здравето на костите, мускулната функция и енергийните ни нива. Една молекула живак може да повлияе действието на до хиляда цинкови молекули; минерал, необходим за стотици ензимни реакции вътре в нашето тяло. Пет храни, които естествено действат като агенти за детоксикация на тежки метали, са: 1) Ябълков и крушов пектин - вид фибри, намерени в кожите от ябълки и круши, пектинът се свързва с тежки метали в дебелото черво и помага да се отделят от тялото. Уверете се, че купувате органични ябълки и круши и ги консумирате сурови. По-специално пектинът може да помогне за детоксикация на алуминий, арсеник, живак, олово и никел. 2. Чесън - тази невероятна сярна трева не само стимулира и защитава имунната система, тя подпомага детоксикацията и екскрецията на алуминий, кадмий, арсен, живак, олово и никел. Той трябва да се яде суров и свеж! Нарязаният или бутилиран чесън е загубил повечето, ако не и всичките си детоксикиращи ефекти. Използвайте го в храната или го нарязвайте на малки парченца и поглъщайте 2-3 скилидки, като хапчета. 3. Морски зеленчуци - морски водорасли като Ламинариалес (водорасли), дулсе и уакаме имат балансирано минерално съдържание и помагат за премахване на нежеланите метални отлагания от тялото. Те доставят на тялото необходими минерали и йод за подпомагане на отстраняването на токсични метали като никел и живак. 4. Кориандър - това прекрасно растение абсорбира токсични метали в тялото като олово и живак. Добавете го прясно на храна или салати, или сок – голямо количество в красив зелен алкализиращ сок със сребърно цвекло, краставица, ябълка и лимон. 5. Неразтворими влакнини и живовляк, семена от чиа, хлъзгав бряст и оризови трици помагат на организма да елиминира отпадъците, като действат като вътрешна метла. Токсините се събират и се преместват през дебелото черво на чести, редовни интервали (най-малко едно или две движения на червата на ден). За улесняване на това действие са необходими два литра вода на ден. Ние сме изложени на тежки метали ежедневно, така че подкрепяйки нашето тяло, като консумираме тези естествени храни, увеличаваме способността ни за безопасно отстраняване!