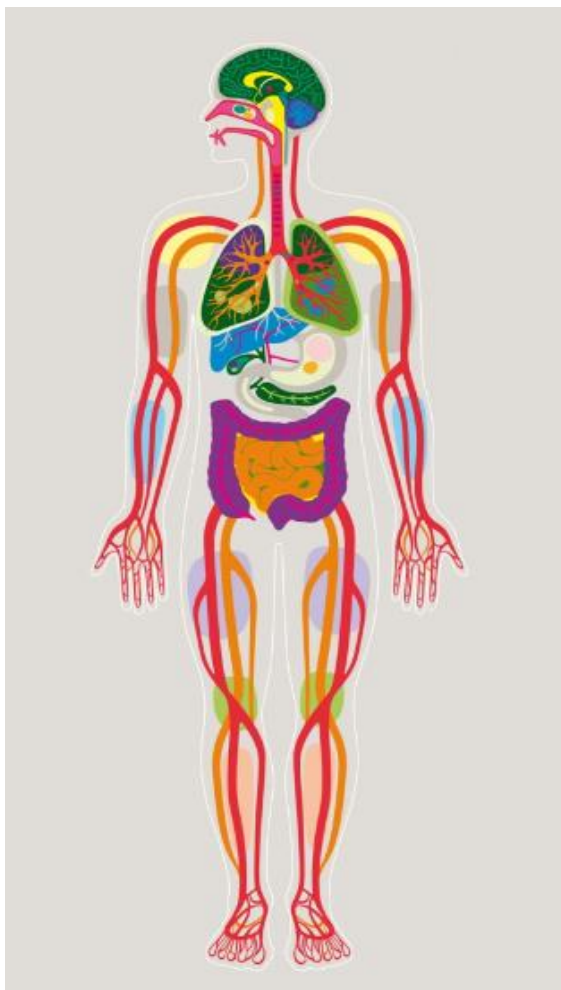


Välkommen på hälsoundersökning med funktionsmedicinska och skolmedicinska tester!

Kroppen har mycket att berätta om hur du mår och vilken behandling som passar just dig och dina gener. Testerna baseras på gedigen forskning och kombinationen av skolmedicin och funktionsmedicin ger en omfattande och unik inblick i varje persons näringsstatus och behov.

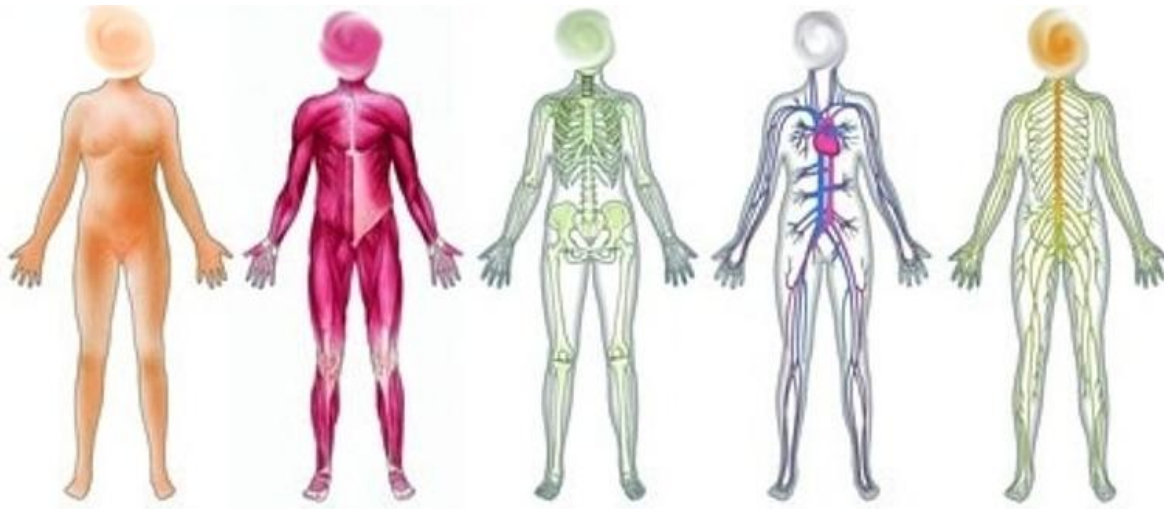


Maria Karlsson, BSc of Nutritional Therapy, University of Westminster, London

Maria tar emot klienter sedan 16 år. Hon arbetar med undervisning och utbildning i ffa Stockholm. Hon föreläser bl. a. om kroppens hormoner, hjärnans signalsubstanser och näring.

Maria arbetar som en "brygga" mellan skolmedicin och alternativmedicin, inom området funktionsmedicin. Det är ett vetenskapligt, holistiskt sätt att se människan som en syntes av kropp och själ. Undersökningar sker med djupintervju, ESTECK, skolmedicinska och funktionsmedicinska laborietester. Därefter utformas ett noga anpassat program för just den individen med kost, näringstillskott samt rekommendation om vidare behandling hos övriga terapeuter och läkare om testresultat och utvärdering visar på ett sådant behov.

Maria är utbildad i London på University of Westminster och har en Bachelor of Science i näringsterapi. Hon har även medicinsk utbildning 80p från Biomedicinskt Centrum i Uppsala.



Vad är funktionsmedicin?

OCH VARFÖR BEHÖVS DEN?



Funktionsmedicinen inbegriper förståelse för ursprunget, förebyggandet och behandlandet av komplexa, kroniska tillstånd och sjukdomar. Funktionsmedicinen fokuserar också på obalanser som på sikt kan leda till sjukdomar som ännu inte har uppstått samt hur man förebygger att de uppkommer.

Funktionsmedicinen studerar de underliggande orsakerna till sjukdom genom ett systemorienterat perspektiv och skapar ett terapeutiskt samarbete mellan patient och läkare. Den funktionsmedicinska metoden är en produkt av modern forskning och är anpassad för 2000-talet. Genom att skifta det traditionella fokuset på sjukdomar till fokus på patienten, behandlar funktionsmedicinen hela personen, inte en samling till synes isolerade symtom. Läkare och andra som praktiserar funktionsmedicin tillbringar mer tid med sina patienter, lyssnar på deras berättelser och tittar på växel-spelet mellan genetik, miljö, känslor och livsstilsfaktorer som på längre sikt kan påverka hälsan och leda till komplexa sjukdomstillstånd. På det sättet stödjer funktionsmedicinen varje individs unika hälso- och vitalitetsuttryck.

Varför behöver vi funktionsmedicin?

Vårt samhälle genomgår idag en radikal ökning av antalet människor som lider av komplexa och ibland kroniska tillstånd, t ex diabetes, hjärt-kärlsjukdom, cancer, psykisk ohälsa och autoimmuna problem som reumatism, tarmsjukdomar och hjärt-kärlproblem samt många fall av depression.

Det system de flesta läkare idag jobbar efter, är fokuserat på akut hjälp med diagnos och behandling av kortsiktigt trauma och sjukdom, liksom människor i behov av brådskanie omsorg som t ex blindtarmsinflammation eller brutna ben. Där fungerar vården ofta utmärkt. Läkare använder sig av specifika, föreskrivna behandlingsmetoder vilket ofta innebär läkemedel eller kirurgiska ingrepp med målsättning att behandla det omedelbara problemet eller symtomet.

Dessvärre saknar den akutbaserade inställningen en passande metodologi och även verktyg för att förhindra och behandla komplexa tillstånd. I de flesta fall tar man inte hänsyn till individens unika genetiska sammansättning eller faktorer som exponering för olika miljögifter, näringsbrister och aspekter av vår moderna livsstil med en direkt inverkan på ökningen av kronisk ohälsa och sjukdom i västvärlden.

Det finns en stor klyfta mellan modern forskning och sättet läkare praktiserar på. Gapet mellan ny forskning inom de grundläggande vetenskaperna och integrering i medicinsk praktik är enorm – så lång som 50 år – speciellt inom området kroniska sjukdomar.

De flesta läkare har inte tillräcklig utbildning för att kunna se de underliggande orsakerna till komplexa, kroniska sjukdomar och för att kunna tillämpa metoder som nutrition, diet och motion för att både behandla och förebygga sjukdomar hos sina patienter.

Hur är funktionsmedicinen annorlunda?

Patientcentrerad omsorg

Funktionsmedicinens fokus är patientcentrerad och menar att hälsa skall betyda positiv livslust, alltså mer än bara frånvaro av sjukdom. Genom att lyssna på patienten och lära sig hans eller hennes historia, jobbar den som behandlar tillsammans med honom eller henne i processen att upptäcka orsakerna till problemen och skräddarsy behandlingar som passar individens unika behov.

En integrativ, vetenskapsbaserad inställning till hälsovård

Funktionsmedicinare tittar "mot strömmen" för att kunna överväga det komplexa spel av interaktioner som finns i en patients historia, fysiologi och livsstil som kan leda till sjukdom. Varje patients unika genetiska kod övervägs, tillsammans med både inre (sinne och kropp) och yttre (fysisk och social miljö) faktorer som påverkar helhetsfunktionen.

Integrering av de bästa medicinska praktikerna

Funktionsmedicinen integrerar traditionell västerländsk medicin med det som ibland kallas "alternativ" eller "integrativ" medicin och fokuserar på att förebygga genom näring, kost och motion; användandet av de senaste labbtesterna och andra diagnostikmetoder; och föreskriver en kombination av läkemedel och/ eller örter, kosttillskott, terapeutiska dieter, avgiftningsprogram eller stresshanteringstekniker.



Välkommen på hälsoundersökning med ESTECK!

På endast 7 minuter läser utrustningen av viktiga områden i din kropp:

- **Hjärta, syresättning och kärl**
- **Nervsystemet och hjärnan**
- **Hormoner**
- **Immunsystemet**
- **Alla stora inre organ**

Du får direkt reda på hur hälsan är i dessa system, och får på så sätt möjlighet att upptäcka obalanser tidigt, långt innan sjukdomar uppstår.

ESTECK ersätter inte en läkarundersökning utan ska ses som ett komplement och en vägvisning till optimal hälsa.

ESTECK är utvecklad i Frankrike och USA av läkare, fysiker, matematiker och dataexperter och arbetar enligt s.k. medicinsk Gold Standard. Systemet är vetenskapligt kontrollerat för sin säkerhet och godkänt inom EU med certifikat för funktionsmedicinsk testning.



Testet utförs direkt vid besök på kliniken. Det är det enda test som inte skickas till laboratorium för utvärdering. Det mäter ditt tillstånd här och nu och passar utmärkt som ögonblicksbild, både vid ett första besök och vid återbesök för att utvärdera påbörjad behandling.

Skolmedicinska prover



Vill du göra en fullständig utredning av dina värden för sköldkörteln?

Vill du kolla röda och vita blodkroppar?

Vill du kolla Hb och järndepåer i cellerna?

Vill du kolla ditt D-vitamin för att se om du har rätt skydd i cellerna?

Vill du kolla värden som indikerar om du har risk för högt blodsocker och inflammationer?

Vill du kolla värden som indikerar nedsatt avgiftning och kroniska inflammationer?

Vill du kolla om du gått igenom besvärliga sjukdomar som Hepatit, Epstein Barr och Cytomegalovirus?

Vill du kolla om du har kommit i klimakteriet?

Skolmedicinska prover kan vara ovärderliga när det gäller att upptäcka viktiga medicinska tillstånd men ibland är det inte lätt att få dem tagna på en vårdcentral, även om du ber om dem och de är relevanta för hur du mår.

Dessa tester utgör också en viktig pusselbit för att verkligen utreda hur du mår och bestämma klokast möjliga behandling, liksom den mest effektiva.

Om du inte får testerna tagna kan du missa viktiga pusselbitar för att må riktigt bra.

Resultatet av testerna går också att läsa med stor känslighet även om de ligger inom skolmedicinens gränsvärden. Att ligga inom gränsvärdet är inte alltid en garanti för hälsa.

Skolmedicinska tester passar utmärkt i kombination med funktionsmedicinska tester.

Här följer exempel på de vanligaste markörerna, men det finns många fler att välja på:

Ämnesomsättning/sköldkörteln:	TSH, T4, T3, Anti-TPO, TRAK
Näring:	D-vitamin, B12, metylmalonat, Hb, järn, järnmättnad, zink
Inflammationer, avgiftning:	Homocystein, metylmalonat
Blodstatus:	Röda och vita blodkroppar och koagulation
Hjärt-kärlsjukdom:	Apoliproteiner, homocystein, CRP, (kolesterol)
Diabetes, övervikt:	HbA1C, insulin, IGF-1
Könshormoner:	FSH, LH, östradiol, progesteron, testosteron, SHBG

Antingen ber du din läkare på vårdcentralen att göra testerna eller så gör du testerna via mig. Det går också bra att ta proverna via t.ex. MyDrop, Werlabs, Blodkollen, Smartlabz

Skolmedicinska prover via Karolinska Sjukhuset.

För att göra en komplett utredning behövs oftast de skolmedicinska proverna. De utförs på olika provtagningscentraler och analyseras på de Karolinska Universitetslaboratoriet. Inför provtagning får du remiss/remisser av mig, antingen direkt vid besöket eller skickade per post. Du betalar enligt separat prislista. Dessa prover kan också tas via läkare inom ramen för landstinget men ibland ryms det inte inom ramen för vårdcentralens resurser och då finns denna möjlighet att få proverna tagna. Vi går igenom provsvaret på nästa inbokade besök.

KS Provtagningsenheter – här hittar du din provtagningscentral

<https://www.karolinska.se/for-patienter/karolinska-universitetslaboratoriet/alla-provtagningsenheter-a-o>

Här läser du om hur du förbereder dig inför provtagning.

<https://www.karolinska.se/for-patienter/karolinska-universitetslaboratoriet>

Be om prislista för de olika markörerna.

Hjärnans och kroppens signalsubstanser

Har du varit extra trött på sistone och kanske upplevt mindre lust att umgås?

Svårt med koncentration och minne?

Har du humörsvängningar eller känt dig nedstämd?

Längtar du efter viss mat eller har du bekymmer med vikten, värk eller lederna?



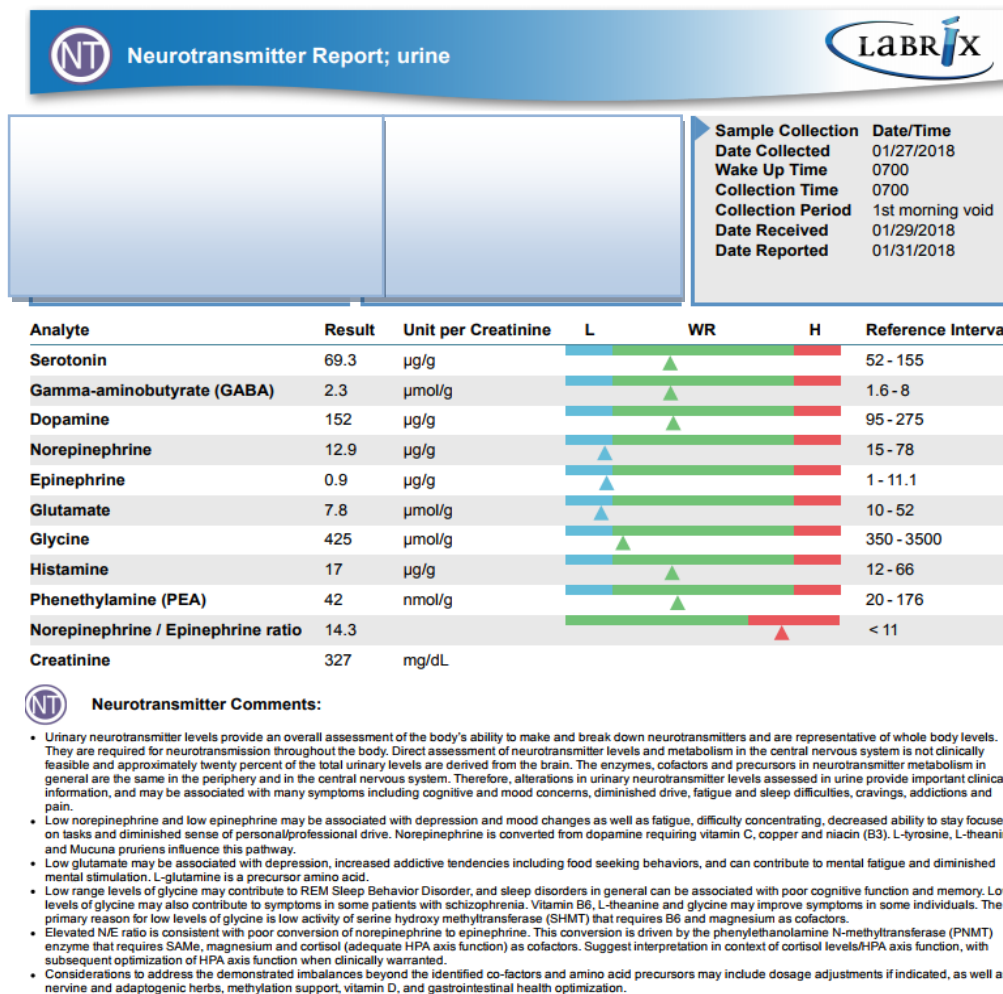
Hjärnan är din viktigaste kroppsdel. Den styr och sköter alla viktiga processer i kroppen samt hur du tänker och hur du känner. Det är lätt att hamna i obalans med alla krav och allt som finns att välja på i vårt moderna samhälle, så om det är något du ska sköta om, så är det din hjärna. Den förändras också när vi går genom livets olika skeden och behöver extra uppmärksamhet som barn, tonåring, i klimakteriet (jo, både män och kvinnor har det), samt när vi åldras och blir gamla. Den behöver också extra omvårdnad om du varit sjuk eller varit med om extra mycket stress.

Provtagningen

Provet är enkelt att utföra och du gör det hemma under en förmiddag via ett urinprov du skickar med FedEx till USA.

NeuroBasic Profil – passar den som är i obalans eller har bränt ut sig och känner sig nedstämd och trött.

Det innefattar följande signalsubstanser: serotonin, GABA, glycin, glutamat, histamin, fenyletylamin, dopamin, noradrenalin och adrenalin.



Binjure- och könshormoner

Tycker du att kroppen och ansiktet har förändrats och åldrats på sistone?

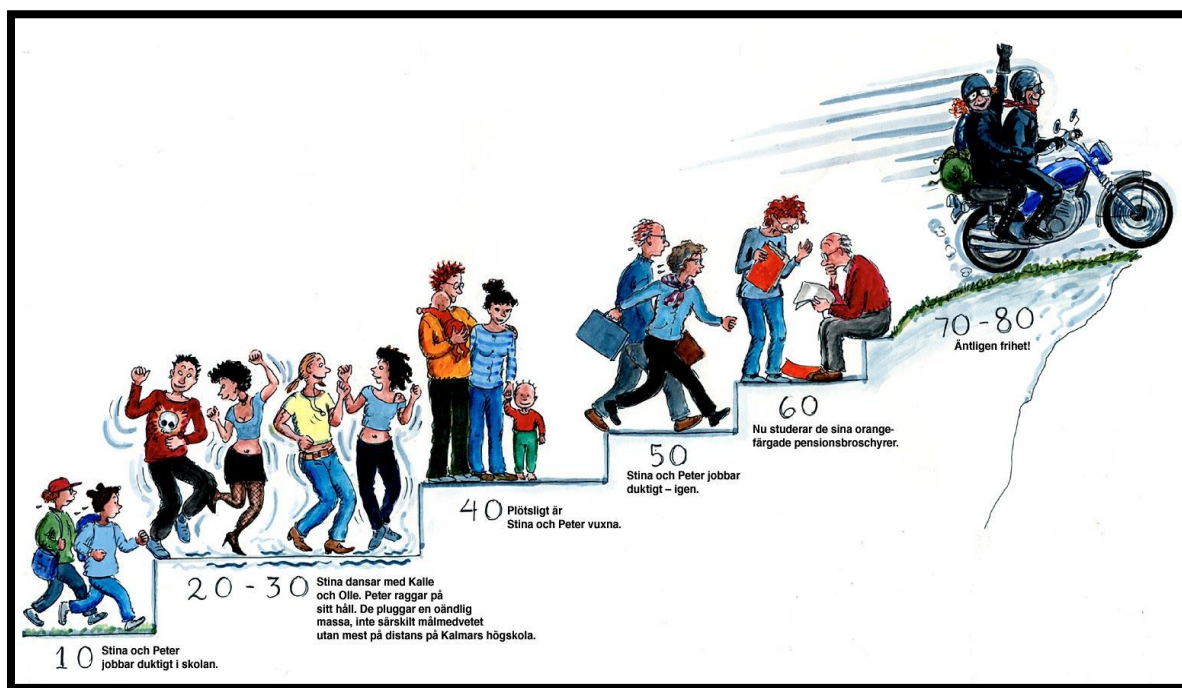
Du som är kvinna – är mensen oregelbunden eller har den upphört helt? Vallningar?

Du som är man – är du inte lika potent längre och har börjat känna att musklerna är svagare?

Har hud, hår, naglar och slemhinnor blivit torrare eller förändrats på annat sätt?

Har kroppsformen ändrats, så att du har fått mer fett på magen/ryggen eller runt midjan?

Hormonerna är med oss hela livet. Det börjar redan i fosterlivet, fortsätter genom barndomen, puberteten, genom barnafödande och föräldraskap, vidare till klimakteriet (jodå, både mannen och kvinnan har ett klimakterium) och fortsätter sedan och är med oss när vi åldras, fast i allt mindre mängd, i alla fall könshormonerna.



Organiska syror

Analysen mäter tre markörer för näringsbrist inne i cellen

- metylmalonant (MMA) - markör för vitamin B12
- xanturenat - markör för vitamin B6
- pyroglutamat – markör för avgiftning via enzymet/antioxidanten Glutation.

Analysen mäter tre markörer kopplade till signalsubstanser

- homovanillat (HVA) - markör för dopamin
- vanillinmandelat (VMA) - markör för adrenalin och noradrenalin
- 5-hydroxyindolacetat (5HIAA) - markör för serotonin

Nutritional Organic Acids

Vitamin B12 Marker (may be deficient if high)
Vitamin B6 Marker (may be deficient if high)
Xanthurenate
Glutathione Marker (may be deficient if low or high)
Pyroglutamate

Neurotransmitter Metabolites

Dopamine Metabolite - (Urine)
Homovanillate (HVA)
Norepinephrine/Epinephrine Metabolite - (Urine)
Vanilmandelate (VMA)
Serotonin Metabolite - (Urine)
5-Hydroxyindoleacetate (5HIAA)

Organiska syror kopplade till signalsubstanser

De tre organiska syror som mäts i testet är de viktigaste metaboliterna från dopamin, noradrenalin/adrenalin och serotonin. Personer som har obalanserade nivåer, får symptom som påverkar nervsystemet.

Homovanillat - viktigaste ämnet som bildas från dopamin

Personer med lågt dopamin upplever ofta stor trötthet, låg motivation, depression/nedstämdhet och beroendebeteende.

Vanillinmandelat (VMA) - viktigaste ämnet som bildas från noradrenalin och adrenalin

Personer med låga nivåer av noradrenalin och/eller adrenalin upplever ofta liknande symptom som ses vid lågt dopamin.

5-hydroxyindolacetat (5HIAA) - viktigaste ämnet som bildas från serotonin

Personer med lågt serotonin upplever ofta nedstämdhet/depression, sömnsvårigheter, mag-tarmproblem

Organiska syror kopplade till näringsämnen

De tre organiska syror som mäts i testet är viktiga för produktion av hormoner och signalsubstanser, avgiftning och energitillverkning.

Metylmalonat (MMA) - markör för vitamin B12

Högt värde är indikerar lågt B12.

Lågt B12 är kopplat till trötthet, hjärndimma, minnesproblem, muskelsvaghet, oregelbunden gång, domningar, stickningar, depression, migrän/huvudvärk och lågt blodtryck.

MMA visar B12 nivå inne i cellen.

Xanturenat - markör för vitamin B6

Högt värde indikerar lågt B6

Lågt B6 är kopplat till förändringar i humör, t.ex. irritabilitet, ångest och depression, förvirring, muskelsmärter, låg energi eller trötthet.

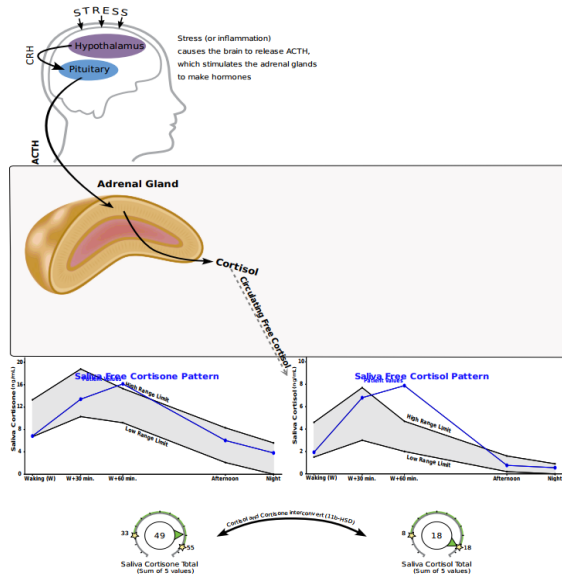
Pyroglutamatsyra - markör för glutatation

Höga eller låga nivåer indikerar låg nivå av glutatation.

Glutation är en kraftfull antioxidant i kroppen och krävs för normal avgiftning, och verkar ha en skyddande effekt mot hjärt-kärlsjukdom, för tidigt åldrande och cancer.

Dutch Plus with Cortisol Awakening Response

Testet kan också kompletteras med ett salivprov för att mäta om kortisol utsöndras i tillräcklig hastighet och mängd under den första timmen efter uppvaknandet. Kortisol behövs för energi, korrekt blodsocker, ett balanserat immunförsvar och för att orka med stress och påfrestningar under en längre period under dagen.



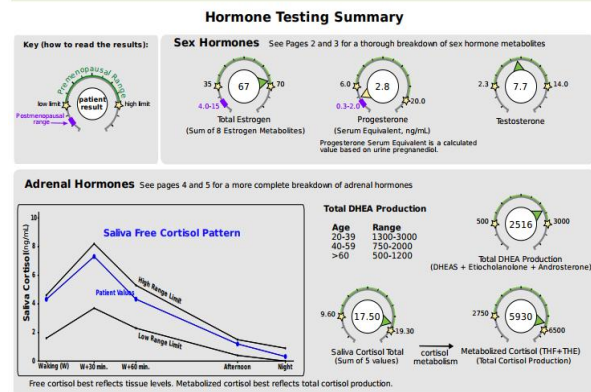
Accession # 00280395
Female Sample Report
123 A Street
Sometown, CA 90266

PRECISION ANALYTICAL INC.
Hormone Testing Summary

Ordering Physician:
Precision Analytical

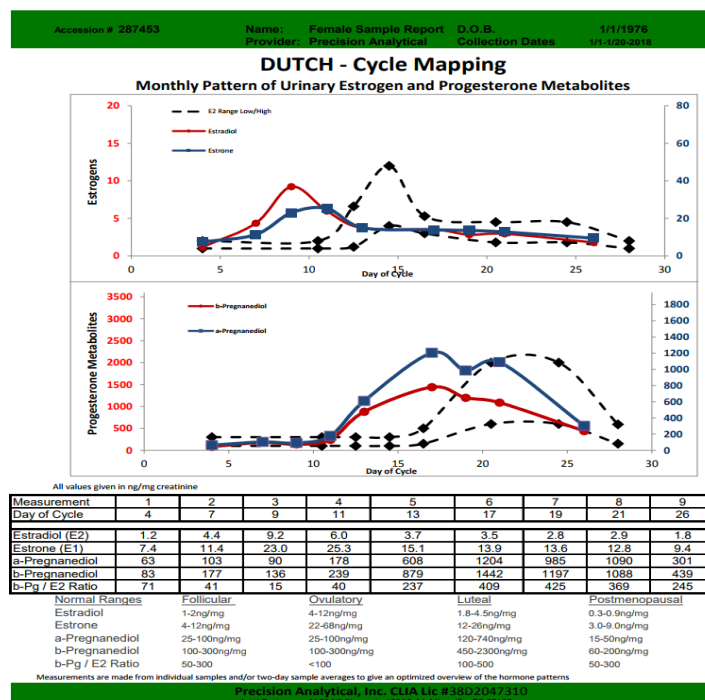
DOB: 1976-01-01
Age: 41
Gender: Female

Last Menstrual Period:
Collection Times:
2017-04-14 06:00AM (U)
2017-04-14 08:00AM (U)
2017-04-14 05:00PM (U)
2017-04-14 10:00PM (U)
2017-04-14 06:00AM (S)
2017-04-14 06:30AM (S)
2017-04-14 07:00AM (S)
2017-04-14 05:00PM (S)
2017-04-14 10:00PM (S)



För den fertila kvinnan finns Cycle Mapping

Månadsmätning av östradiol och progesteron med metaboliter.





Organiska syror

Har du en trötthet som du inte kommer tillrätta med?

Har du ofta återkommande infektioner?

Har du en känsla av att magens tarmflora är ur balans?

Känner du av hyperaktivitet eller koncentrationssvårigheter?

Besvär med nervsystemet, som koordination och rörelse?

Har du bekymmer med njur- eller gallsten?

Kan du ha tecken på för stor oxidation, som eksem, akne, tarm- eller ledbesvär?

Organiska syror (OAT) och mikrobers organiska syror (MOAT)

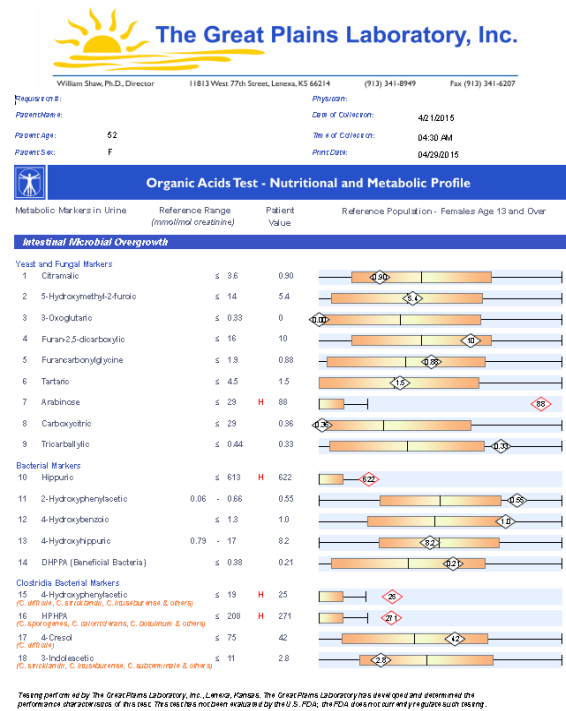
OAT - med ett enkelt urintest får du en bild av din kropps omsättning inuti cellerna med över 70 olika markörer. Organiska syror bildas när kroppen arbetar med energiproduktion, inflammationer och avgiftning, för att ta tre områden. Med åtgärder från detta test rapporterar många att energinivåerna förbättras, liksom koncentrationen och minnet. Många upplever också att den verbala förmågan förbättras, liksom koordination och balans. Tarmen rör sig bättre och fungerar mer i harmoni med bättre matsmältning och näringsupptag.

MOAT – mikrobers organiska syror mäter 21 markörer och passar fint för att följa upp behandling koncentrerad på tarmen.

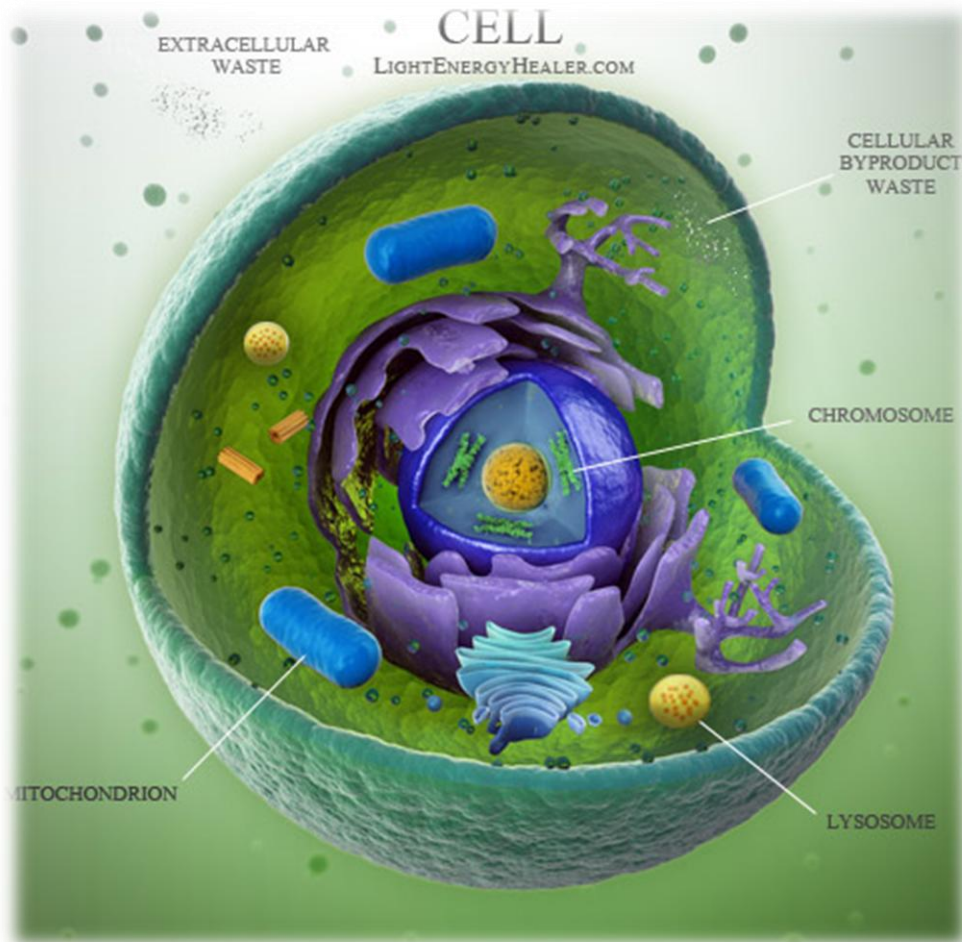
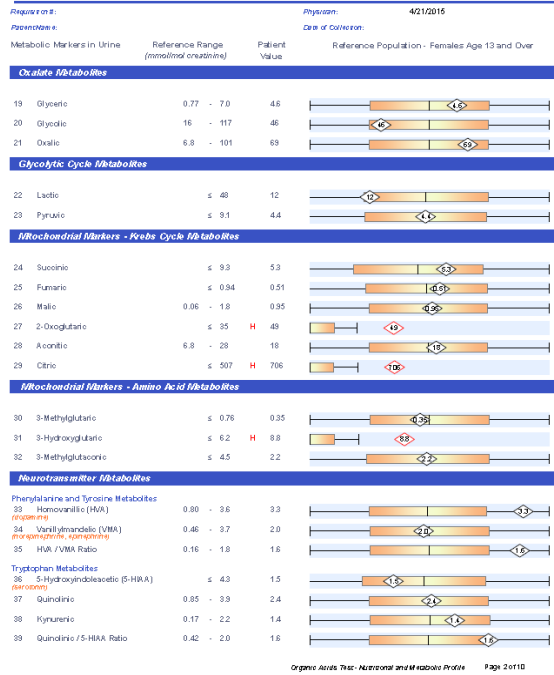
OAT passar bra att börja med när man ska skanna av sin hälsa i ett bredare perspektiv.

- Mäter avvikelser i citronsyracykeln = energiproduktionen i mitokondrierna
- Mäter avvikelser i signalsubstanser som styr ditt nervsystem
- Mäter kapaciteten på din avgiftningsförmåga
- Mäter näringsbrister för vitaminer
- Mäter näringsbrister för antioxidanter
- Ger indikation om överväxt av svamp och bakterier
- Mäter balansen för omsättningen av fettsyror
- Mäter oxalat, som kan uppstå som njur- och gallsten.

Exempel på del av provsvar



The Great Plains Laboratory, Inc.



Fettsyreanalys

Känns huden, håret, naglar och slemhinnor torra? Har du eksem, torra fläckar eller psoriasis?

Har du stela leder och får du lättare inflammationer än förr?

Känslig tarmslemhinna?

Svårt med koncentration och minne?

Humörsvängningar? Depression?

Längtar du efter sött eller salt och har svårt att stå emot sug efter viss mat, godis, pasta etc.?



Det finns tre grupper av fettsyror i din kropp:

1. **Fleromättade fettsyror** – ökar all kommunikation, smörjer hjärnan och kroppen
2. **Enkelomättade fettsyror** – balanserar inflammationer och mjukgör
3. **Mättade fetter** – stabiliserar och värmer

Alla behövs, bara i rätt mängd. Dagens mat är fattig på rätt sorts fetter och innehåller för mycket förvanskade fetter. De kan vara härdade eller härska.

Ju äldre du blir och ju mer socker och andra kolhydrater du äter, och inte förbränner, desto mer mättat fett får du i kroppen. Därför har mättade fettsyror fått oförtjänt dåligt rykte.

Ett av de viktigaste fetterna är Omega 3 och de aktiva formerna kommer främst från fiskolja. Utan rätt mängd stannar hjärnans kommunikation av och det kan man märka på otaliga sätt. Koncentrationen försämras, man får mer humörsvängningar, alla ytor som hud och slemhinnor blir torrare osv. Det är mycket vanligt att ha brist på denna livsviktiga grupp av fettsyror.

Därför ska du testa dina fettsyror och tillföra det som fattas och dra ner på det som inte behövs.

En bra Fettsyrabalans är viktigt För:

Gravida: Fettsyrabalansen återspeglas i bröstmjölken.

Hjärtat och blodomloppet: Bidrar till hjärtats hälsa och en bra blodcirkulation.

Minne och psyke: Ett rikligt intag av Omega-3 är bra för minnet och humöret.

Ögon: Bidrar till ögats normala funktion.

Immunsystemet: Bra Fettsyrabalans stödjer immunförsvaret.

Huden: Rätt balans av Fettsyror är bra för huden. Hudcellerna kan balanseras på fyra veckor.

Cellerna: God Omega-6/Omega-3 balans minskar risken för en proinflammatorisk kropp.

Hjärnan: Bidrar till hjärnans funktion och kognitiva utveckling.

Cellmembranen: Stödjer cellmembranens funktion bland annat i kroppens slemhinnor.



Testresultat och testkit.

Detta är ett exempel på ett testresultat. Bredvid det man behöver för provtagningen.

Provet är enkelt att utföra och du gör det hemma eller hos din terapeut med ett litet stick i fingertoppen.

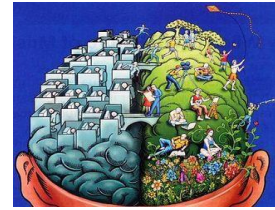
DIN FETTSYRAPROFIL			
OMEGA-3 FETTSYROR			
	Dina värden	Modellperson	SD
Alpha-Linolensäyra (ALA) 18:3 u3	0.49	0.38	0.3
Eikosapentaensäyra (EPA) 20:5 u3	1.48	3.57	0.64
Dokosapentaensäyra (DPA) 22:5 u3	1.37	2.12	0.62
Dokosaheksaensäyra (DHA) 22:6 u3	4.45	5.1	0.81
Total Omega-3	7.79	11.17	
OMEGA-6 FETTSYROR			
	Dina värden	Modellperson	SD
Linoläyra (LA) 18:2 u6	17.66	17.51	3.72
Gamma-Linolensäyra (GLA) 18:3 u6	0.23	0.1	0.06
Eikosadiensäyra (EA) 20:2 u6	0.15	0.2	0.05
Dihomo-gamma-Linolensäyra (DGLA) 20:3 u6	1.51	1.02	0.31
Arakidonsyra (AA) 20:4 u6	10.23	8.25	1.22
Dokosateraensäyra (DTA) 22:4 u6	0.74	0.67	0.21
Dokosapentaensäyra 22:5 u6	0.15	0.16	0.06
Total Omega-6	30.67	27.91	
OMEGA-3 FETTSYROR			
	Dina värden	Modellperson	SD
Palmitoläyra 16:1 u7	0.99	0.67	0.37
Total Omega-7	0.99	0.67	
TRANS FETTSYROR			
	Dina värden	Modellperson	SD
Trans Palmitoläyra 16:1 u7	0.18	0.2	0.08
Elaidinsyra 18:1 u9	0.43	0.37	0.14
Trans Linoläyra 18:2 u6 (c/cis)	0.12	0.19	0.05
Total Transfett	0.73	0.76	
MÄTTADE FETTSYROR			
	Dina värden	Modellperson	SD
Myristinsyra 14:0	1.73	0.55	0.29
Palmitinsyra 16:0	24.53	24.51	2.22
Stearinsyra 18:0	11.83	16.01	3.13
Arakidinsyra 20:0	0.18	0.24	0.1
Beheninsyra 22:0	0.5	0.34	0.13
Lignocerinsyra 24:0	0.53	0.44	0.18
Total Mättade fettsyror	39.3	42.09	

■ 1.5 Standardavvikelse från modellperson
■ 1 Standardavvikelse från modellperson
 Värde i % av totala fettsyror

* Modellperson: 517 av 9000 testade personer.
 517st uppfyller följande 3 kriterier:
 Omega-3 index över 8%, Omega-6/3 ratio <3 och transfett <1%



Mineralanalys



Känner du dig tröttare och har mindre energi?

Får du lättare infektioner eller har du symtom som inte syns i läkartester?

Får du mer svampinfektioner eller bakterieinfektion fast du äter samma kost?

Misstänker du att du har svårare att avgifta kroppen nuförtiden?

Har du fått svagare tänder, hud, naglar, skelett, hår?

Har slemhinnorna blivit svagare? Matsmältningen sämre?

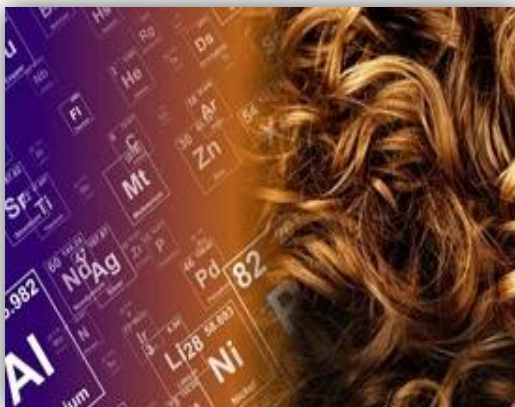
Börjar du tappa färgen på hud och hår?

Mineraler är helt livsnödvändiga för att bygga all vävnad i kroppen. De utgör stommen i alla dina celler vare sig de sitter i skelettet, huden, slemhinnorna, hormonerna, nerverna eller i immunförsvaret. Det är mycket vanligt med obalanser i mineralbilden.

Orsakerna kan vara många – gener, stress, sjukdomar, vid vissa åldrar, förgiftningar, näringsfattig kost etc.

Symtomen är också otaliga eftersom de finns i **alla celler** och är **grundämnen** vi inte kan leva utan. Mineraler och vitaminer samverkar också enligt speciella mönster och regler.

Maten innehåller heller inte det den gjorde för bara 50 år sedan, så idag behöver vi alla extra tillskott av mineraler och vitaminer. Men det skiljer sig från person till person. Därför ska du testa vad just du behöver.



Testresultat



Provet är enkelt att utföra och du gör det hemma eller hos din terapeut. Det behövs 250 mg obehandlat hår från nacken.

Hair Elements

Hair Elements analysis provides information regarding recent and ongoing exposure to potentially toxic metals, especially methylmercury and arsenic, and time-averaged status of specific nutrient elements. This noninvasive screening test requires only .25 grams of hair. Doctor's Data offers a Hair Elements profile containing essential and toxic elements and a Hair Toxic Element Exposure profile containing an expanded lineup of toxic metals.

A specialist and pioneer in essential and toxic elemental testing since 1972, Doctor's Data has been validated as a supplier of trace element results for the certification of a hair reference material to the European Commission Joint Research Centre.

This noninvasive screening test requires just .25 grams of hair. Choose between the original Hair Elements profile and the expanded Hair Toxic Element Exposure profile. Results are clearly presented along with result-specific commentary.



LAB #: H000000-0000-0
PATIENT: Sample Patient
ID: PATIENT-S-0000
SEX: Male
AGE: 0

CLIENT #: 12345
DOCTOR:
Doctor's Data, Inc.
3755 Illinois Ave.
St. Charles, IL 60424

Toxic Element Exposure Profile: Hair

		TOXIC METALS		REFERENCE INTERVAL		PERCENTILE	
		RESULT	UNIT	65 th	95 th	65 th	95 th
Arsenic	(As)	0.036		< 0.20			
Lead	(Pb)	0.08		< 0.5			
Mercury	(Hg)	0.19		< 0.5			
Cadmium	(Cd)	0.019		< 0.20			
Chromium	(Cr)	0.42					
Beryllium	(Be)	< 0.01					
Cobalt	(Co)	0.012					
Nickel	(Ni)	0.66					
Zinc	(Zn)	100					
Copper	(Cu)	33					
Thallium	(Tl)	< 0.001					
Thallium	(Tl)	< 0.001					
Berium	(Be)	0.03					
Cesium	(Cs)	< 0.002					
Manganese	(Mn)	0.16					
Selenium	(Se)	1.2					
Barium	(Ba)	0.17					
Vanadium	(V)	0.047					
Silver	(Ag)	0.17					
Antimony	(Sb)	0.024					
Palladium	(Pd)	< 0.004					
Aluminum	(Al)	29					
Platinum	(Pt)	< 0.003					
Tungsten	(W)	< 0.001					
Iron	(Fe)	0.14					
Uranium	(U)	0.029					
Gallium	(Ga)	0.013					
Tellurium	(Te)	< 0.005					
Germanium	(Ge)	0.026					
Titanium	(Ti)	0.06					
Gadolinium	(Gd)	< 0.001					

Comments:

Date Collected: 4/15/2012 Method: ICP-MS
Date Received: 4/25/2012 Lab: Trace Element Analysis
Date Completed: 4/28/2012
Notes: See report for details on sample preparation and analysis. Hair analysis results are based on a single sample of hair. Results are not representative of the entire body. Results are not representative of the entire body. Results are not representative of the entire body.

DOCTOR'S DATA, INC. ADDRESS: 3755 Illinois Avenue, St. Charles, IL 60424-1000



LAB #: H000000-0000-0
PATIENT: Sample Patient
ID: PATIENT-S-0000
SEX: Male
AGE: 0

CLIENT #: 12345
DOCTOR:
Doctor's Data, Inc.
3755 Illinois Ave.
St. Charles, IL 60424 USA

Toxic & Essential Elements: Hair

		TOXIC METALS		REFERENCE INTERVAL		PERCENTILE	
		RESULT	UNIT	65 th	95 th	65 th	95 th
Aluminum	(Al)	15		< 0.5			
Antimony	(Sb)	0.013		< 0.005			
Arsenic	(As)	0.030		< 0.005			
Barium	(Ba)	0.01		< 0.005			
Beryllium	(Be)	< 0.01		< 0.005			
Bismuth	(Bi)	0.007		< 0.005			
Cadmium	(Cd)	0.07		< 0.005			
Lead	(Pb)	0.05		< 0.005			
Mercury	(Hg)	15		< 0.005			
Phosphorus	(P)	< 0.003		< 0.005			
Thallium	(Tl)	0.001		< 0.005			
Tungsten	(W)	0.001		< 0.005			
Vanadium	(V)	0.002		< 0.005			
Nickel	(Ni)	0.02		< 0.005			
Silver	(Ag)	0.05		< 0.005			
Tin	(Sn)	0.02		< 0.005			
Total Toxic Representation	(TT)	0.00		< 0.005			

		ESSENTIAL AND OTHER ELEMENTS		REFERENCE INTERVAL		PERCENTILE	
		RESULT	UNIT	65 th	95 th	65 th	95 th
Calcium	(Ca)	100		1.00	2.00		
Magnesium	(Mg)	7		1.00	2.00		
Sodium	(Na)	50		1.00	2.00		
Phosphorus	(P)	26		1.00	2.00		
Copper	(Cu)	11		1.00	2.00		
Zinc	(Zn)	96		1.00	2.00		
Manganese	(Mn)	0.00		0.00	0.00		
Chromium	(Cr)	0.00		0.00	0.00		
Vanadium	(V)	0.01		0.00	0.00		
Neodymium	(Nd)	0.00		0.00	0.00		
Silicon	(Si)	0.00		0.00	0.00		
Lithium	(Li)	0.00		0.00	0.00		
Phosphorus	(P)	100		1.00	2.00		
Selenium	(Se)	0.00		0.00	0.00		
Silver	(Ag)	0.00		0.00	0.00		
Cobalt	(Co)	0.00		0.00	0.00		
Uranium	(U)	0.00		0.00	0.00		
Germanium	(Ge)	0.00		0.00	0.00		
Barium	(Ba)	0.00		0.00	0.00		
Bismuth	(Bi)	0.00		0.00	0.00		

		REFERENCE DATA		RANGE	
		UNIT	REFERENCE	UNIT	REFERENCE
Cadmium	(Cd)	0.00	0.00	0.00	0.00
Lead	(Pb)	0.00	0.00	0.00	0.00
Mercury	(Hg)	0.00	0.00	0.00	0.00
Thallium	(Tl)	0.00	0.00	0.00	0.00
Vanadium	(V)	0.00	0.00	0.00	0.00
Nickel	(Ni)	0.00	0.00	0.00	0.00
Silver	(Ag)	0.00	0.00	0.00	0.00
Cobalt	(Co)	0.00	0.00	0.00	0.00
Uranium	(U)	0.00	0.00	0.00	0.00
Germanium	(Ge)	0.00	0.00	0.00	0.00
Barium	(Ba)	0.00	0.00	0.00	0.00
Bismuth	(Bi)	0.00	0.00	0.00	0.00

DOCTOR'S DATA, INC. ADDRESS: 3755 Illinois Avenue, St. Charles, IL 60424-1000 • CLIA ID: 16D1000000 • MEDICAL RECORDING: 16140



Mage-tarm

Detta test är för dig som har en bullrig, svullen och känslig mage och tarm. Du har provat att sluta med socker och laktos och blir inte bra, för att ta ett exempel.

Testet passar dig som har fått diagnosen IBS, Chron's sjukdom eller Ulcerös Kolit eller som helt enkelt vill ha koll på om slemhinnan är skadad och hur tarmfloran är sammansatt. Du får reda på överväxt av olämpliga bakterier, svampar och parasiter, samt om du saknar de viktiga bakterier du behöver för att vara frisk.

Du får också en personlig analys av vilka mediciner och örter som passar just dig.

Comprehensive Stool Analysis with Parasitology x 3

En omfattande analys för att utreda nedbrytning och upptag av maten, förekomst av inflammation, allergi, bakterier, svamp och parasiter.

- Patogena mikrober – bakterier, svamp och parasiter
- Markörer för goda bakterier och gallsyror
- Bakterier som kan vara goda eller patogena beroende på antal
- Markörer för inflammation och näringsupptag
- Viktig information om nedbrytning och upptag av maten - fett, protein, kolhydrater och fibrer
- Markörer kopplad till tarmslemhinnan - förekomst av inflammation, genomsläpplighet, tendens till allergi, näringsupptag
- Markörer kopplade till IBD och IBS

Provtagning: 3 dagar

Parasitology x 3

- Patogena mikrober – bakterier, svamp och parasiter
- Goda bakterier
- Bakterier som kan vara goda eller patogena beroende på antal

Provtagning: 3 dagar

Intestinal permeability:

Analyserar om du har tecken på s.k. läckande tarm.

Allergier och intoleranser



Blir du svullen i magen och kanske trött efter maten? Kramper, knip?

Får du gaser efter maten eller framåt eftermiddag/kväll?

Har du oregelbunden tarm/IBS? Förstoppning eller lös?

Kämpar du med vikten?

Har du klåda, utslag/eksem/psoriasis, snuva, rinnande ögon?

Får du ofta infektioner i luftvägar, tarmar, underliv?

Tycker du att hjärnan känns "dimmig" ibland eller kanske alltid? Huvudvärk?

Längtar du ofta efter sött, salt, fett eller viss mat som "du inte kan vara utan"?

Har du humörsvängningar, depressioner eller blir lätt irriterad?

Har du envis blodbrist eller andra näringsbrister?

Har du en autoimmun sjukdom som Ulcerös Kolit, Reumatism, MS, Hashimotos etc.?

Det är vanligare än du tror med allergier eller intoleranser mot födoämnen

50-90 % av befolkningen är laktosintoleranta

50 % är intoleranta mot mjölkprotein

1 % är allergiska mot mjölkprotein

35-50% är intoleranta mot fruktos, som finns i frukt och grönsaker

25-40 % är intolerant mot sädesslag

Bara ca 3 – 5 % är allergiska mot gliadin (vetets protein). Det är detta man mäter med konventionella tester hos läkaren.

IgG-matallergianalys



Testet analyserar 95 olika födoämnen, samt candida.

Det är enkelt att utföra hemma. Du postar därefter provet direkt till labbet i USA.

- | | |
|--|----------------|
| • Almond | • Lemon |
| • Apple | • Lentil |
| • Apricot | • Lettuce |
| • Asparagus | • Lima bean |
| • Avocado | • Lobster |
| • Baker's Yeast (<i>Saccharomyces cerevisiae</i>) | • Milk |
| • Banana | • Millet |
| • Barley | • Mozzarella |
| • Beef | • Mushrooms |
| • Beet | • Oat |
| • Blueberry | • Onion |
| • Brewer's Yeast (<i>Saccharomyces cerevisiae</i>) | • Orange |
| • Broccoli | • Papaya |
| • Buckwheat | • Pea |
| • Cabbage | • Peach |
| • <i>Candida albicans</i> | • Peanut |
| • Cane Sugar | • Pear |
| • Carrot | • Pecan |
| • Cashews | • Pineapple |
| • Casein | • Pinto Bean |
| • Celery | • Pistachio |
| • Cheese | • Plum (Prune) |
| • Chicken | • Pork |
| • Cocoa | • Potato |
| • Coconut | • Pumpkin |
| • Cod fish | • Radish |
| • Coffee | • Rice |
| • Corn | • Rye |
| • Crab | • Salmon |
| • Cranberry | • Sardine |
| • Eggplant | • Sesame |
| • Egg White | • Shrimp |
| • Egg Yolk | • Sorghum |
| • Flax | • Soybean |
| • Garbanzo Beans | • Spinach |
| • Garlic | • Strawberry |
| • Gliadin | • Sunflower |
| • Goat's Milk Cheese | • Sweet Potato |
| • Grape | • Tomato |
| • Grapefruit | • Tuna |
| • Green Bean | • Turkey |
| • Green Pepper | • Wheat Gluten |
| • Halibut | • Walnut |
| • Hazelnut | • Watermelon |
| • Honey | • Wheat |
| • Kidney Bean | • Whey |
| • Lamb | • Yogurt |



Genetiska tester

Eftersom det är ett genetiskt test, så tar du det endast en gång och vet sedan för resten av livet om du behöver ta extra Vitamin D, extra B12, extra B-komplex, extra selen och E-vitamin etc. och tänka på hur mycket kaffe du dricker och om du ska vara extra noga med sömn och stress.

Lifecode GX

- erbjuder olika omfattande genpaneler, tydligt presenterade

Du kan testa inom följande områden:

- Metylering: 5 olika cykler ingår: folat-, metionin-, transsulfurerings-, signalsubstans- och ureacykeln. En omfattande analys viktigt för bl.a. sömn, energiproduktion, koncentration, mental skärpa, hjärt-kärlhälsa, nervsystemet och hormonell balans.
- Leveravgiftning: centrala gener i leverns fas I och fas II, samt en fas III-gen ingår. Viktigt för omsättning och användande av hormoner och signalsubstanser, samt hur du bryter ned och eliminerar läkemedel och miljögifter.
- Östrogenbalans: viktigt för hormonell hälsa. Obalanser i omsättning av östrogen kopplat bl.a. till PMS, myom, PCOS och hormonrelaterad cancer hos både kvinna och man.
- Sköldkörtelpanel: gener kopplade till produktion, transport och användande av sköldkörtelhormoner, samt risk för att utveckla inflammation och autoimmunitet kopplat till sköldkörteln men även andra organsystem
- Histaminintolerans: kopplat till allergiska reaktioner i mage-tarm samt nervsystemet.
- Nervsystemet: omsättning och användande av serotonin, melatonin, dopamin, adrenalin, noradrenalin och GABA.
- APOE: centrala gener som påverkar eller skyddar hjärnan från inflammation, gifter och degeneration kopplat till Alzheimers sjukdom.
Gener som ingår: APOE, TNF, IFN-gamma, BDNF, MTHFR, GSTM1, GSTT1, GSTP1
- Näringsämnen, kaffe, alkohol, laktos och celiaki: genetisk kapacitet att bryta ned, använda och eliminera alkohol, kaffe, laktos och gluten, samt nedbrytning och användande av centrala antioxidanter (E, C, glutathion) och vitaminer (A, D, K, folat, B12), mineraler kopplade till blodtrycket, samt gener som styr din naturliga dygnclocka.
- Atletisk disposition: gener kopplade till blodtryck, cirkulation, syresättning, muskler, kollagen och skelett, energiproduktion från kolhydrater och kreatin, inflammation, oxidativ stress, sömn, samt även kapacitet att bryta ned koffein, laktos och gluten.

DNA Health

Analyserar 26 genvarianter kopplade till

- Hjärt-kärlhälsa
- B-vitaminomsättning - centralt för bl. a avgiftning, hormonomsättning, cellförnyelse
- Oxidativ stress - produktion av fria radikaler och antioxidanter
- Skeletthälsa - förmåga att bryta ned och använda kalcium och vitamin D
- Avgiftning - centrala enzymer i leverns fas I & II
- Inflammation - markörer kopplade till inflammatoriska processer vid t.ex. skador, infektioner och allergier
- Insulinresistens - centralt för energiproduktion, viktreglering och uppkomst av diabetes

Fettnedbrytning

LPL: Avlägsnar fetter från cirkulationen genom att omvandla triglycerider till fria fettsyror.

CETP: Centralt för nedbrytning av HDL och transport av fetter med lipoproteiner.

APOC3: Viktigt för nedbrytning av kolesterol

APOE: Involverat i normal nedbrytning av triglyceridrika lipoproteiner. Påverkar behov av antioxidanter.

B Vitaminer/metylering

MTHFR: Behövs för att kroppen ska kunna använda folat från maten, vilket bl. a är viktig för avgiftning, omsättning av hormoner och signalsubstanser.

MTR: Behövs för s.k. remetyleringsprocesser i kroppen, bl. a omvandling av homocystein till metionin, vilket är viktigt för energiomsättningen i cellerna och för att minska inflammationer.

COMT: Centralt för tillverkning av katekolaminer (adrenalin, noradrenalin, dopamin) genom överförandet av en metylgrupp från SAM-e. Katekolaminerna behövs för mentalt fokus, självkänsla, kraft, avgiftning, rörlighet etc. COMT är dessutom viktigt för omvandling av östrogen från östrogenmetaboliter. Östrogenmetaboliter som inte omvandlas korrekt är kopplade till ökad risk att utveckla bl. a bröst- och livmodercancer (4-OHE1 och 2-OHE1). COMT hjälper till att omvandla till skyddande former av östrogen (4MeOE1 och 2-MeOE1)

MTRR: Katalyserar metylkobalamin (vitamin B12), vilket är viktigt för att bibehålla goda depåer av metionin, samt normala, icketoxiska homocysteinnivåer.

CBS: Centralt för omvandling av homocystein till cystationin och vidare till cystein, vilket är direkt involverat i avlägsnandet av homocystein från metionincykeln. Cystein omvandlas sedan vidare till kroppens starkaste antioxidant glutation, befrämjar god sömn, motverkar virus, samt avgiftar tungmetaller och miljögifter.

Avgiftning

CYP1A1: Cytokrom P450-enzym centralt för nedbrytning av bl. a läkemedel. Omvandlar östron till östrogenmetaboliten 2-OHE1, vilken i för hög mängd bidrar till ökad risk för hormonrelaterad cancer.

GSTM1 (Glutathione-S-transferase Mu 1): Krävs för att leverns avgiftning, fas II, skall fungera normalt. Fas II sköter bl. a avlägsnandet av miljögifter, cancerogena ämnen, och ämnen som orsakar oxidativ stress i kroppen. Det är det mest aktiva enzymet för avgiftning i denna grupp.

GSTP1 (Glutathione-S-transferase Pi 1): viktigt för nedbrytning och avlägsnandet av cancerogena ämnen.

GSTT1 (Glutathione-S-transferase theta-1): Ingår i superenzymfamiljen som är centrala för kroppens avgiftning och elimination av cancerogena ämnen genom att påverka effekten av glutation, en kraftfull antioxidant

NQO1 (NAD(P)H dehydrogenase [quinone] 1): fokuserar huvudsakligen på nedbrytning av potentiellt cancerogena och mutagena s.k. quinoner som bildas vid rökning, nedbrytning av östrogen, samt när vi äter

Inflammation

IL-6 (Interleukin-6): markör för inflammation genom uttryck av CRP (C reaktivt protein)

TNF-A: en s.k. proinflammatorisk cytokin. Produceras vid inflammatoriska processer av makrofager (vita blodkroppar) och adipocyter (fettceller). Detta kan höja kroppens sockernivå och är kopplat till fetma, fetmarelaterad insulinresistens och förhöjda fetter.

Food Responsiveness and Sensitivity

MCM6: Kopplat till nedsatt produktion i vuxen ålder av laktas, enzymet som bryter ned mjölksockeret laktos.

FADS1: Påverkar effekten av enzymet desaturas, som reglerar blodets fettkoncentration.

CYP1A2: Involverat i fas II i leveravgiftningen. Centralt för nedbrytning och eliminering av koffein, läkemedel, vissa miljögifter och fetter.

ACE & AGT (angiotensinogen & angiotensinomvandlande enzym): Involverat i renin-angiotensinsystemet vilket styr vätskebalans, blodtryck och hur vi utnyttjar salt i kroppen. Även centralt för god hjärthälsa, bl. a riskfaktor för stroke.

Järnupptag

HFE (Humant hemokromatoprotein): reglerar upptag av järn i kroppen i samverkan med transferrin. Ärftlig hemokromatos har sitt ursprung i defekt på HFE-genen.

Oxidativ stress

eNOS (endotelialt kväveoxidsyntas): viktigt för kärlhälsan. Reglerar kärlelasticitet och tonus samt motverkar ihopklumpning av blodplättar eller vita blodkroppar. Kan spela roll för blodtrycket och syresättningen.

MnSOD/SOD2 (Mangan superoxiddismutas/superoxiddismutas 2): stark antioxidant inne i cellen, speciellt inne i energifabrikerna, mitokondrierna. SOD städar bort fria radikaler vilket håller inflammatoriska processer nere samt cellerna friska och funktionella. SOD är beroende av mangan och zink.

Skeletthälsa

VDR (vitamin D receptor): centralt ett rörelseapparaten, immunförsvaret och psyket, i o m att den krävs för upptag och användande av D-vitamin. D-vitamin är ett förhormon och en stabilisator av kroppens vävnader och immunförsvaret, samt central för psykisk stabilitet och för att motverka depression, speciellt under den mörka årstiden.

COL1A1 (alpha-1 type I collagen): centralt för ett starkt/mineraliserat skelett genom att påverka förhållandet mellan kollagen-alfakedjorna som produceras i benceller. Kollagen används också i alla väggar i tarmen, blodkärlen, lymfan och i bindväv och hud.

Insulinkänslighet

PPARG (Peroxisome Proliferator Activated Receptor Gamma): Centralt för bildandet av fettceller samt reglering av metabolisering (nedbrytning) av socker och fett.

TCF7L2: Centralt för reglering av glukos - både utsöndring av insulin samt vid insulinresistens. Mutation på denna gen är kopplat till ökad risk att utveckla typ 2 diabetes samt i vissa fall även tjocktarmscancer.

FTO (Fat mass and obesity-associated protein): mutationer på denna gen kopplat till ökad risk att utveckla fetma och typ 2 diabetes.

SLC2A2 (Glucose transporter 2): möjliggör transport av glukos från mat genom cellmembranen.