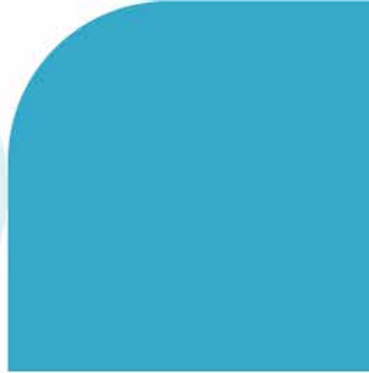
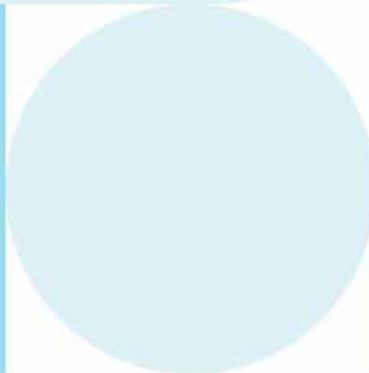
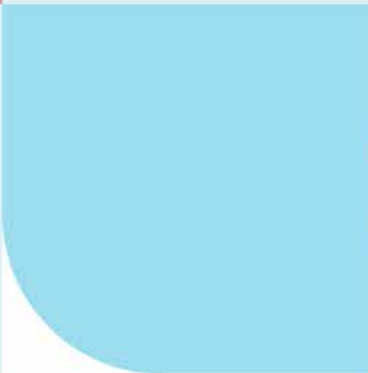
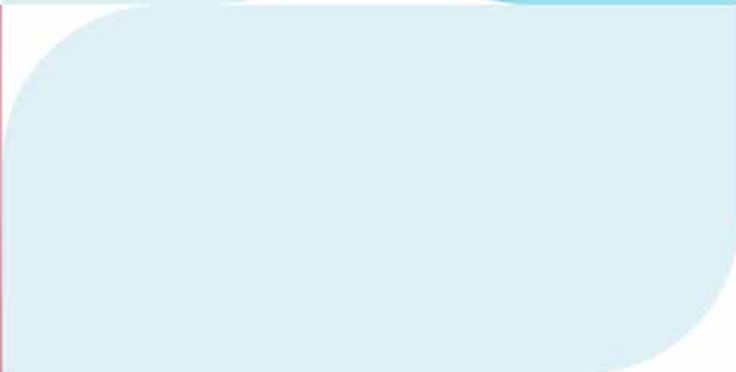




Test report



At-home test



Hårmineralanalys

 Labb test

 Hår

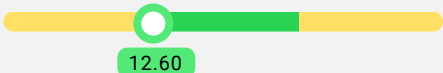
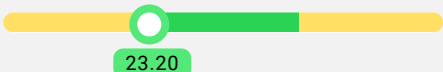
Namn: **Sample Report** Datum för test: **04/05/2024** Analys-ID: **DUMMY-63**

Innehållsförteckning

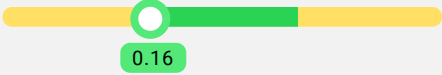
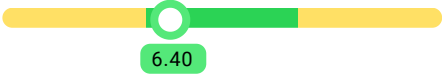
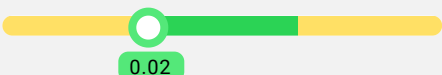
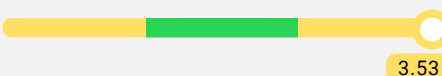
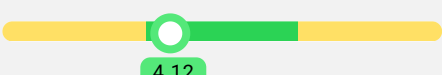
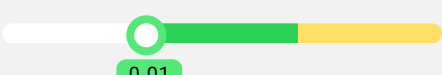
Ditt resultat	sida 2
Mineraler - Fördjupning	sida 7
Spårmineraler - Fördjupning	sida 13
Tungmetaller - Fördjupning	sida 20
Toxiska ämnen - Fördjupning	sida 25

Hårmineralanalys - Ditt resultat

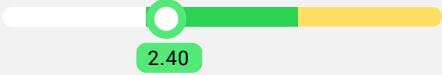
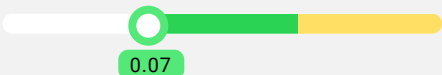
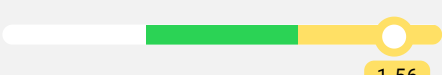
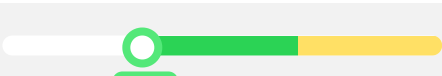
Mineraler

Namn	Ditt värde	Referensvärde	Skala
Fosfor	 214.00 ppm	101 - 189 ppm	
Jod	 0.05 ppm	0,03 - 0,827 ppm	
Kalcium	 3009.00 ppm	140 - 6000 ppm	
Kalium	 6.60 ppm	1,4 - 253,3 ppm	
Koppar	 12.60 ppm	8,1 - 79,1 ppm	
Magnesium	 130.70 ppm	10,2 - 378,5 ppm	
Natrium	 23.20 ppm	3,9 - 479,6 ppm	
Selen	 0.56 ppm	0,2 - 0,74 ppm	
Zink	 177.00 ppm	93 - 275 ppm	

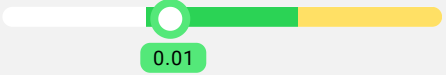
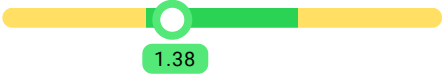
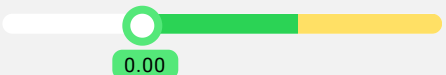
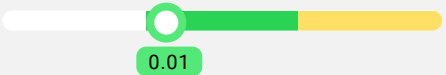
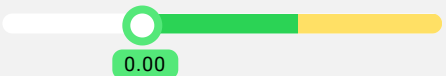
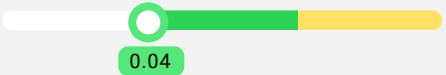
Spårmineraler

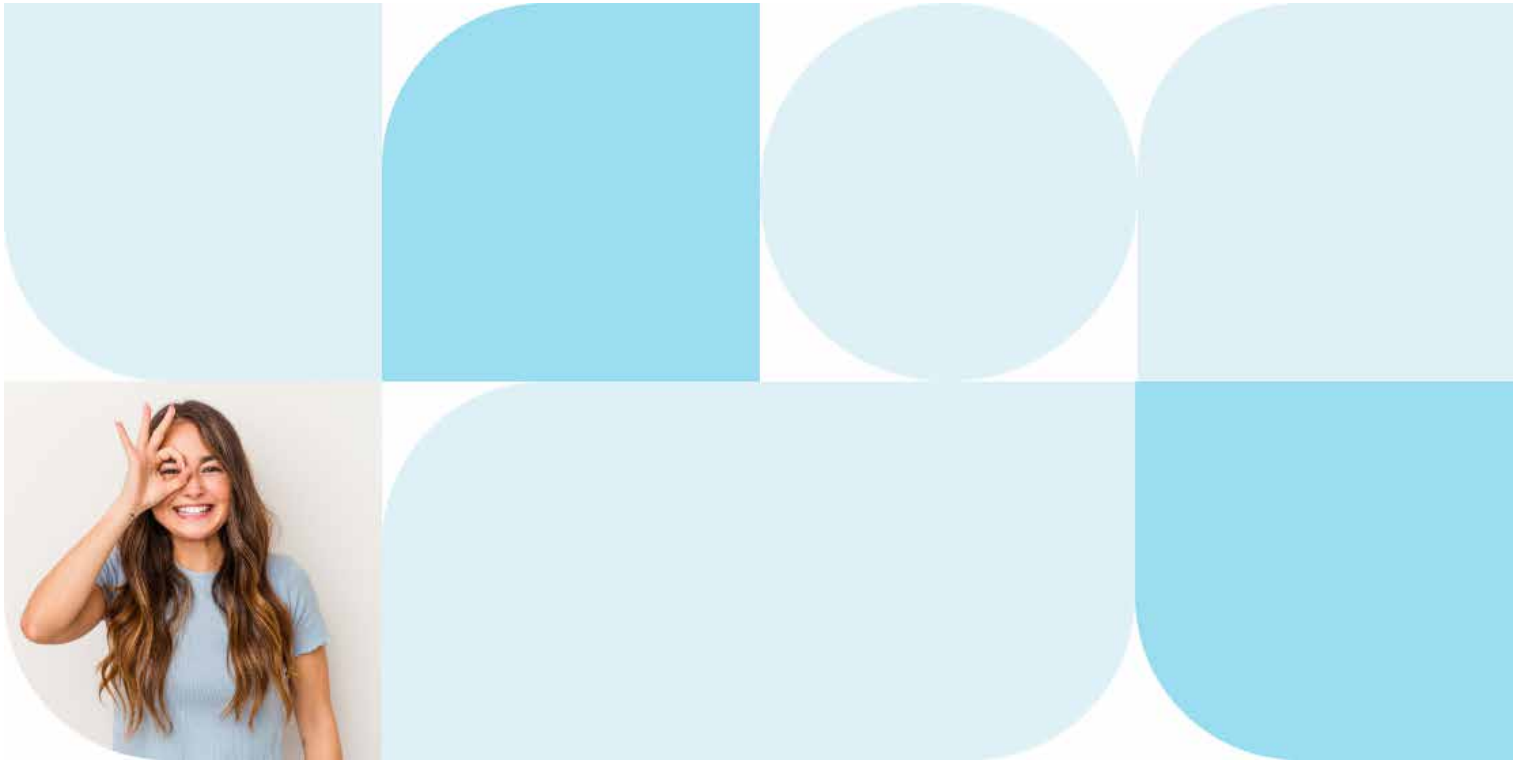
Namn	Ditt värde	Referensvärde	Skala
Bor	 0.16 ppm	0,07 - 1,77 ppm	
Järn	 6.40 ppm	3,9 - 17,6 ppm	
Kisel	 138.50 ppm	5,2 - 304,9 ppm	
Kobolt	 0.01 ppm	< 0,55 ppm	
Krom	 0.02 ppm	0,01 - 0,295 ppm	
Litium	 0.01 ppm	< 0,037 ppm	
Mangan	 3.53 ppm	0,023 - 1,011 ppm	
Molybden	 0.02 ppm	< 0,045 ppm	
Strontium	 4.12 ppm	0,18 - 20,94 ppm	
Vanadin	 0.01 ppm	< 0,05 ppm	
Zirkonium	 0.01 ppm	< 0,33 ppm	

Tungmetaller

Namn	Ditt värde	Referensvärde	Skala
Aluminium	 2.40 ppm	< 15,3 ppm	
Arsenik	 0.02 ppm	< 0,048 ppm	
Bly	 0.07 ppm	< 1,88 ppm	
Kadmium	 0.04 ppm	< 0,054 ppm	
Kvicksilver	 1.56 ppm	< 0,95 ppm	
Nickel	 0.21 ppm	< 0,82 ppm	
Tallium	 0.00 ppm	< 0,0024 ppm	

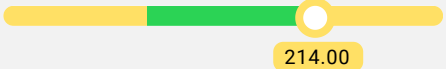
Toxiska ämnen

Namn	Ditt värde	Referensvärde	Skala
Antimon	 0.01 ppm	< 0,052 ppm	
Barium	 1.38 ppm	0,09 - 6,54 ppm	
Beryllium	 0.00 ppm	< 0,0014 ppm	
Gadolinium	 0.01 ppm	< 0,0064 ppm	
Guld	 0.01 ppm	< 0,062 ppm	
Palladium	 0.00 ppm	< 0,0151 ppm	
Platina	 0.00 ppm	< 0,0015 ppm	
Silver	 0.01 ppm	< 1,03 ppm	
Tenn	 0.04 ppm	< 1,18 ppm	
Titan	 1.30 ppm	< 11,5 ppm	
Uran	 0.33 ppm	< 0,149 ppm	
Vismut	 3.34 ppm	< 0,165 ppm	



Mineraler - Fördjupning

Fosfor

Namn	Ditt värde	Referensvärde	Skala
Fosfor	 214.00 ppm	101 - 189 ppm	

Vad är fosfor?

Fosfor är en viktig mineral som spelar en avgörande roll i bildandet av ben och tänder, celler, nervsystem och energiproduktion i energisystem. Det är också viktigt för utvecklingen av DNA och RNA.

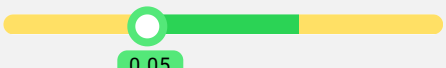
Hur rättar man till höga fosfornivåer?

För att minska höga fosfornivåer bör du begränsa intaget av fosfor från kosttillskott och mjölkprodukter. Det är också viktigt att granska din kost för andra källor till fosfor, som till exempel bearbetade livsmedel som innehåller fosforadditiv. Överväg att konsumera mer naturliga livsmedel och kontrollera etiketter för att identifiera fosforhaltiga ingredienser som inte är för stora mängder.

Hur rättar man till låga fosfornivåer?

Om du har låga nivåer av fosfor bör du överväga att öka ditt intag av fosfor från kosttillskott och mjölkprodukter. Det är också viktigt att granska din kost för andra källor till fosfor, som till exempel bearbetade livsmedel som innehåller fosforadditiv. Överväg att konsumera mer naturliga livsmedel och kontrollera etiketter för att identifiera fosforhaltiga ingredienser som inte är för stora mängder.

Jod

Namn	Ditt värde	Referensvärde	Skala
Jod	 0.05 ppm	0,03 - 0,827 ppm	

Vad är jod?

Jod är en essentiell mineral som är avgörande för sköldkörtelns funktion. Det reglerar metabolismen, tillväxt och utveckling. Det är också viktigt för bildandet av hormoner, såsom thyroxin och triiodothyronin, vilket påverkar den övergripande hälsan och kroppens funktion.

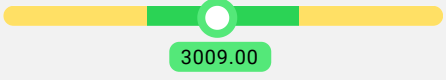
Hur rättar man till höga jodnivåer?

För att minska höga jodnivåer bör du överväga att begränsa ditt intag av jod från kosttillskott och mjölkprodukter. Det är också viktigt att granska din kost för andra källor till jod, som till exempel jodiserat salt. Överväg att konsumera mer naturliga livsmedel och kontrollera etiketter för att identifiera jodhaltiga ingredienser som inte är för stora mängder.

Hur rättar man till låga jodnivåer?

Om du har låga nivåer av jod bör du överväga att öka ditt intag av jod från kosttillskott och mjölkprodukter. Det är också viktigt att granska din kost för andra källor till jod, som till exempel jodiserat salt. Överväg att konsumera mer naturliga livsmedel och kontrollera etiketter för att identifiera jodhaltiga ingredienser som inte är för stora mängder.

Kalcium

Namn	Ditt värde	Referensvärde	Skala
Kalcium	 3009.00 ppm	140 - 6000 ppm	

Vad är kalcium?

Kalcium är en grundämne för att bibehålla starka ben och styrka underlätta muskelfunktioner och stödja nervfunktionerna. Det är också viktigt för blodregulering och reglering av tillväxten.

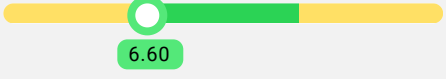
Hur rättar man till höga kalciumnivåer?

För att korrigera höga kalciumnivåer bör du undvika eller begränsa intaget av kalcium. Normalt ska man inte ta kalciumsupplement utan recept. Om du har höga kalciumnivåer bör du också undvika att ta vitamin D och kalciumsupplement. Om du har höga kalciumnivåer bör du också undvika att ta kalciumsupplement.

Hur rättar man till låga kalciumnivåer?

Om du har lågt intag av kalcium kan du korrigera det genom att ta kalciumsupplement. Det är viktigt att du tar kalciumsupplement enligt anvisningarna på förpackningen. Om du har lågt intag av kalcium kan du också undvika att ta vitamin D och kalciumsupplement. Om du har lågt intag av kalcium kan du också undvika att ta kalciumsupplement.

Kalium

Namn	Ditt värde	Referensvärde	Skala
Kalium	 6.60 ppm	1,4 - 253,3 ppm	

Vad är kalium?

Kalium är en essentiell mineral och elektrolyt som reglerar vattenbalansen i kroppen och styr blodtrycket. Det är också viktigt för tillväxten och för att hålla hjärtat i god ordning.

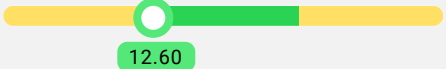
Hur rättar man till höga kaliumnivåer?

För att korrigera höga kaliumnivåer bör du begränsa intaget av kalium. Normalt ska man inte ta kaliumsupplement utan recept. Om du har höga kaliumnivåer bör du också undvika att ta kaliumsupplement. Om du har höga kaliumnivåer bör du också undvika att ta kaliumsupplement.

Hur rättar man till låga kaliumnivåer?

För låga kaliumnivåer bör du öka ditt intag av kalium. Normalt ska man inte ta kaliumsupplement utan recept. Om du har låga kaliumnivåer bör du också undvika att ta kaliumsupplement. Om du har låga kaliumnivåer bör du också undvika att ta kaliumsupplement.

Koppar

Namn	Ditt värde	Referensvärde	Skala
Koppar	 12.60 ppm	8,1 -79,1 ppm	

Vad är koppar?

Koppar är en viktig näringsämne som är nödvändig för kroppens överlevnad och hälsa. Den spelar en nyckelroll i blodcirkulationen, energiproduktionen och nervsystemets funktion. Den är också involverad i bildandet av blod och reglerar blodtrycket i kroppen.

Hur rättar man till höga kopparnivåer?

För att minska höga kopparnivåer bör du undvika kosttillskott som är rikligt på koppar, såsom vissa typer av fiskolja, lever och skinka. Dricksvatten kan också vara en betydande källa till koppar, så undvik i högre grad kopparledningar och övergått vatten från en vattenkälla som har högt koppar. Att begränsa användningen av kopparfärgade föremål kan också vara till hjälp.

Hur rättar man till låga kopparnivåer?

För låga kopparnivåer bör du öka din intag av koppar från kosttillskott, fiskolja, lever och andra rikliga grönsaker. Om kosttillskott inte är tillräckligt kan kopparfärgade vatten och skinka också vara en bra källa till koppar. Det är viktigt att konsultera en läkare för att undvika att överdriva din kopparintag.

Magnesium

Namn	Ditt värde	Referensvärde	Skala
Magnesium	 130.70 ppm	10,2 - 378,5 ppm	

Vad är magnesium?

Magnesium är en avgörande mineral som stöder över 300 biokemiska reaktioner i kroppen, inklusive muskel- och nervfunktion, blodcirkulation, blodsocker och reglering av blodtrycket. Det är också viktigt för proteinerna, energiproduktion och benstyrka.

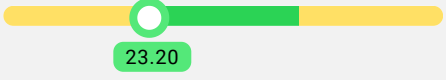
Hur rättar man till höga magnesiumnivåer?

För att minska höga magnesiumnivåer bör du undvika kosttillskott som är rikligt på magnesium, såsom vissa typer av fiskolja, lever och andra rikliga grönsaker. Om kosttillskott inte är tillräckligt kan kopparfärgade vatten och skinka också vara en bra källa till koppar. Det är viktigt att konsultera en läkare för att undvika att överdriva din kopparintag.

Hur rättar man till låga magnesiumnivåer?

För låga magnesiumnivåer bör du öka din intag av magnesium från kosttillskott, fiskolja, lever och andra rikliga grönsaker. Om kosttillskott inte är tillräckligt kan kopparfärgade vatten och skinka också vara en bra källa till koppar. Det är viktigt att konsultera en läkare för att undvika att överdriva din kopparintag.

Natrium

Namn	Ditt värde	Referensvärde	Skala
Natrium	 23.20 ppm	3,9 - 479,6 ppm	

Vad är natrium?

Natrium är en essentiell elektrolyt som hjälper till att reglera kroppens vätskebalans, stöder nervfunktioner och underlättar muskelfunktioner. Det är avgörande för reglering av blodtrycket och många kroppens medel.

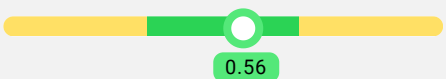
Hur rättar man till höga natriumnivåer?

För att hantera höga natriumnivåer bör du minska intaget av saltiga livsmedel, konsumera frukt och grönsaker som är rika på kalium, dricka tillräckligt med vatten och övervakas av en läkare. Det kan också vara nödvändigt att ta vissa läkemedel som kan hjälpa till att minska natriumnivåerna.

Hur rättar man till låga natriumnivåer?

För låga natriumnivåer kan det vara nödvändigt att öka intaget av saltiga livsmedel, dricka mer vatten och övervakas av en läkare. Det kan också vara nödvändigt att ta vissa läkemedel som kan hjälpa till att öka natriumnivåerna.

Selen

Namn	Ditt värde	Referensvärde	Skala
Selen	 0.56 ppm	0,2 - 0,74 ppm	

Vad är selen?

Selen är en essentiell mineral viktig för kroppens funktioner, immunsystemet och hjärntest. Det hjälper till att skydda mot sjukdomar och förbättra kroppens överlevnad.

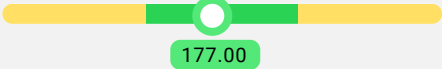
Hur rättar man till höga selenivåer?

För att minska höga selenivåer bör du minska intaget av selenrika livsmedel som fisk, skinka, korv och skinka. Det kan också vara nödvändigt att ta vissa läkemedel som kan hjälpa till att minska selenivåerna.

Hur rättar man till låga selenivåer?

För låga selenivåer bör du konsumera selenrika livsmedel som fisk, skinka, korv och skinka. Det kan också vara nödvändigt att ta vissa läkemedel som kan hjälpa till att öka selenivåerna.

Zink

Namn	Ditt värde	Referensvärde	Skala
Zink	 177.00 ppm	93 - 275 ppm	

Vad är zink?

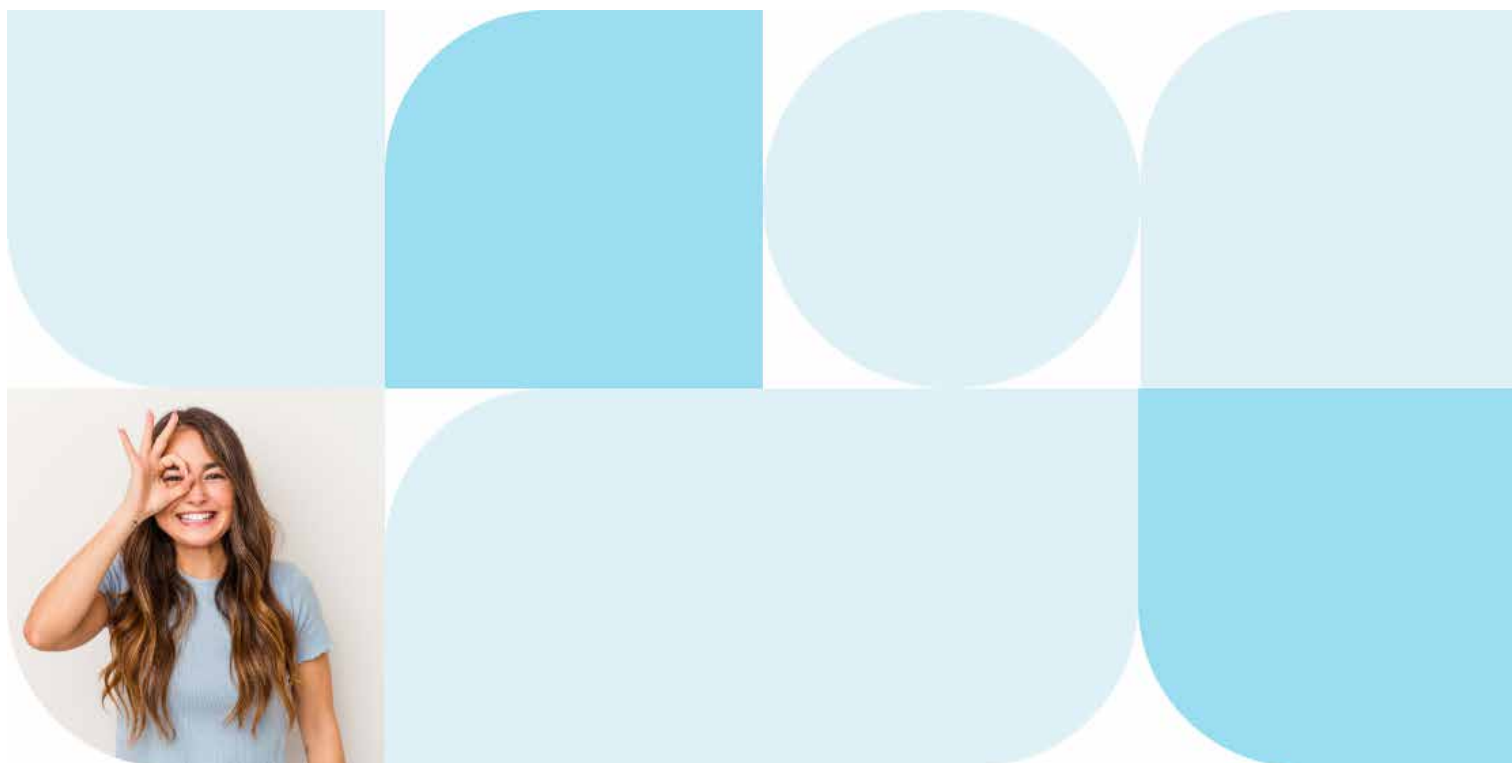
Zink är en vital mineral som är avgörande för immunförsvaret, DNA-syntes, celldivision och celltillväxt. Den spelar också en roll i blodet och proteinbildning under graviditet, barnutveckling och under åldern.

Hur rättar man till höga zinknivåer?

För att korrigera höga zinknivåer bör du undvika kosttillskott av zink och konsumera mat som är rik på zink (skinka, korv, fisk och råttor). Det är också viktigt att undvika alkohol och koffein, eftersom dessa kan öka risken för zinkbrist. Om du har höga zinknivåer bör du också överväga att ta zinktabletter för att undvika biverkningar.

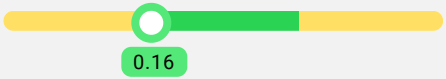
Hur rättar man till låga zinknivåer?

För låga zinknivåer bör du ta zinktabletter som innehåller zink och vitamin B6. Det är också viktigt att undvika alkohol och koffein, eftersom dessa kan öka risken för zinkbrist. Om du har låga zinknivåer bör du också överväga att ta zinktabletter för att undvika biverkningar.



Spårmineraler - Fördjupning

Bor

Namn	Ditt värde	Referensvärde	Skala
Bor	 0.16 ppm	0,07 - 1,77 ppm	

Vad är bor?

Bor är en spårmineral som finns i frukt, grönsaker och bär. Det är viktigt för benhälsa, hjärnfunktion och reglering av blodsockernivåer. Viktiga källor är frukt och grönsaker.

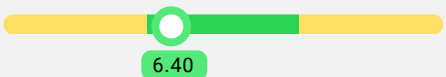
Hur rättar man till höga nivåer av bor?

Höga bor-nivåer kan bero på överkonsumtion av bor-tillskott eller konsumtion av bordsalt. För att sänka nivåerna bör man undvika tillskott och bordsalt, och istället konsumera frukt och grönsaker som naturliga källor till bor.

Hur rättar man till låga nivåer av bor?

För att öka dina låga bor-nivåer kan du konsumera mer frukt och grönsaker, särskilt äpplen, aprikoser och plommar. Grönsaker som bålgrönsaker och potatis, mörka grönsaker och bär, som blåbär och jordbär, är också bra källor till bor. Om du fortfarande har låga nivåer kan det vara värt att konsultera en läkare för ytterligare råd.

Järn

Namn	Ditt värde	Referensvärde	Skala
Järn	 6.40 ppm	3,9 - 17,6 ppm	

Vad är järn?

Järn är en viktig mineral som är nödvändig för produktionen av hemoglobin, ett protein i rött blod som transporterar syre från lungorna till resten av kroppen. Det spelar också en roll i energiproduktion, immunförsvar och hjärnfunktion.

Hur rättar man till höga järnnivåer?

För att sänka dina höga järn-nivåer kan du konsumera mindre järn-tillskott och bordsalt. Det är också viktigt att undvika konsumtion av rått kött och fisk, eftersom dessa är rikliga källor till järn. Om du fortfarande har höga nivåer kan det vara värt att konsultera en läkare för ytterligare råd.

Hur rättar man till låga järnnivåer?

För att öka dina låga järn-nivåer kan du konsumera mer järn-tillskott och bordsalt. Det är också viktigt att konsumera C-vitamin, eftersom det hjälper till att absorbera järn. C-vitamin finns i citrusfrukter, paprika och kiwi. Om du fortfarande har låga nivåer kan det vara värt att konsultera en läkare för ytterligare råd.

Kisel

Namn	Ditt värde	Referensvärde	Skala
Kisel	 138.50 ppm	5,2 - 304,9 ppm	 138.50

Vad är kisel?

Kisel är en viktig mineral som finns både i vatten och i maten. Den är viktig för att bygga upp skelett och för att producera energi. Den finns också i huden och i håret. Den är viktig för att hålla huden och håret friska och glänsande. Den är också viktig för att hålla blodet friskt och för att producera energi.

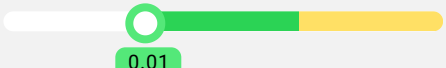
Hur rättar man till höga kiselnivåer?

Höga kiselnivåer kan bero på att man dricker vatten som innehåller mycket kisel eller att man äter mat som innehåller mycket kisel. Det kan också bero på att man har en sjukdom som gör att kroppen inte kan utnyttja kisel ordentligt. För att sänka kiselnivåerna kan man prova att dricka vatten som innehåller lite kisel eller att äta mat som innehåller lite kisel. Det kan också vara bra att ta ett kosttillskott som innehåller kisel.

Hur rättar man till låga kiselnivåer?

Låga kiselnivåer kan bero på att man inte dricker vatten som innehåller mycket kisel eller att man inte äter mat som innehåller mycket kisel. Det kan också bero på att man har en sjukdom som gör att kroppen inte kan utnyttja kisel ordentligt. För att höja kiselnivåerna kan man prova att dricka vatten som innehåller mycket kisel eller att äta mat som innehåller mycket kisel. Det kan också vara bra att ta ett kosttillskott som innehåller kisel.

Kobolt

Namn	Ditt värde	Referensvärde	Skala
Kobolt	 0.01 ppm	< 0,55 ppm	 0.01

Vad är kobolt?

Kobolt är ett spårämne som finns i vatten och i maten. Det är viktigt för att bygga upp skelett och för att producera energi. Det finns också i huden och i håret. Det är viktigt för att hålla huden och håret friska och glänsande. Det är också viktigt för att hålla blodet friskt och för att producera energi.

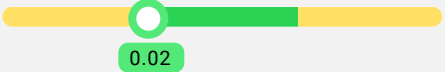
Hur rättar man till höga koboltnivåer?

Höga koboltnivåer kan bero på att man dricker vatten som innehåller mycket kobolt eller att man äter mat som innehåller mycket kobolt. Det kan också bero på att man har en sjukdom som gör att kroppen inte kan utnyttja kobolt ordentligt. För att sänka koboltnivåerna kan man prova att dricka vatten som innehåller lite kobolt eller att äta mat som innehåller lite kobolt. Det kan också vara bra att ta ett kosttillskott som innehåller kobolt.

Hur rättar man till låga koboltnivåer?

Det är viktigt att ha tillräckligt med kobolt i kroppen för att kunna producera energi och för att kunna bilda röda blodkroppar. Låga nivåer av kobolt kan leda till trötthet, svaghet och andra symtom. För att öka din koboltnivå kan du överväga att ta ett kosttillskott eller äta mer mat som är rik på kobolt, som till exempel lever och levermjöl.

Krom

Namn	Ditt värde	Referensvärde	Skala
Krom	 0.02 ppm	0,01 - 0,295 ppm	

Vad är krom?

Krom är en spårämne som finns i många livsmedel, särskilt i korntillskott och i vissa typer av fisk. Det är viktigt för kroppen att ha tillräckligt med krom för att kunna reglera blodsockret och för att kunna producera energi. Låga nivåer av krom kan leda till trötthet, svaghet och andra symtom.

Hur rättar man till höga kromnivåer?

Höga nivåer av krom kan vara ett tecken på att du har tagit för mycket kosttillskott eller att du har ätit mycket mat som är rik på krom. För att sänka din kromnivå kan du överväga att ta ett kosttillskott som innehåller krom eller att äta mer mat som är rik på krom, som till exempel korntillskott.

Hur rättar man till låga kromnivåer?

För låga nivåer av krom kan du överväga att ta ett kosttillskott eller att äta mer mat som är rik på krom, som till exempel korntillskott. Det är viktigt att du inte tar för mycket kosttillskott, eftersom det kan vara skadligt för kroppen. Om du har låga nivåer av krom kan du också överväga att ta ett kosttillskott som innehåller krom eller att äta mer mat som är rik på krom, som till exempel korntillskott.

Litium

Namn	Ditt värde	Referensvärde	Skala
Litium	 0.01 ppm	< 0,037 ppm	

Vad är litium?

Litium är en spårämne som finns i många livsmedel, särskilt i korntillskott och i vissa typer av fisk. Det är viktigt för kroppen att ha tillräckligt med litium för att kunna reglera blodsockret och för att kunna producera energi. Låga nivåer av litium kan leda till trötthet, svaghet och andra symtom.

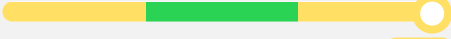
Hur rättar man till höga litiumnivåer?

Höga litiumnivåer ofta en följd av litiumbehandling för bipolär sjukdom, vilket kräver noggrann hantering under medicinsk övervakning. Justering av dosering eller litiumbehandling kan vara nödvändiga. Det kan finnas intaget från kosttillskott är generellt inte ett alternativ eftersom man ofta vill ha en stabil litium i kroppen. Höga nivåer kan också bero på andra faktorer som till exempel dehydrering eller andra läkemedel som kan påverka litiumnivåerna negativt.

Hur rättar man till låga litiumnivåer?

Låga litiumnivåer kan bero på flera faktorer, såsom ett lågt litiumintag eller att kroppen behöver mer litium. Det kan också bero på att man har tagit för mycket litium, vilket kan leda till biverkningar. Det är viktigt att konsultera en läkare för att få råd om hur man ska justera sin dosering. Om man har tagit för mycket litium kan det vara nödvändigt att söka medicinsk hjälp.

Mangan

Namn	Ditt värde	Referensvärde	Skala
Mangan	 3.53 ppm	0,023 - 1,011 ppm	  3.53

Vad är mangan?

Mangan är en essentiell spårmineral som spelar en nyckelroll i många fysiska och kemiska processer. Mangan är nödvändigt för att kroppen ska kunna bilda och använda energi, samt för att kunna hantera stress. Mangan finns i många livsmedel, särskilt i fullkorn, bär, frukt och grönsaker. Det är också viktigt för blodcirkulationen och för att kroppen ska kunna hantera stress.

Hur rättar man till höga mangannivåer?

För att hantera höga mangannivåer bör man minska sitt intag av mangan från kosttillskott och livsmedel som innehåller höga nivåer. Det kan också vara nödvändigt att söka medicinsk hjälp om man har tagit för mycket mangan. Det är viktigt att konsultera en läkare för att få råd om hur man ska justera sin dosering.

Hur rättar man till låga mangannivåer?

För låga mangannivåer bör man öka sitt intag av mangan genom kosttillskott eller livsmedel som innehåller höga nivåer. Det kan också vara nödvändigt att söka medicinsk hjälp om man har tagit för lite mangan. Det är viktigt att konsultera en läkare för att få råd om hur man ska justera sin dosering.

Molybden

Namn	Ditt värde	Referensvärde	Skala
Molybden	 0.02 ppm	< 0,045 ppm	  0.02

Vad är molybden?

Molybden är en spårmineral som är avgörande för människans förmåga att bryta ner och absorbera olika kosttillskott. Det fungerar som en kofaktor för enzymer som är viktiga för metabolismen av olika viktiga näringsämnen och avgiftningen av skadliga ämnen och vissa gifter kroppen. Det hjälper också cellerna och hjärnan att hantera stress, njurens och musklernas

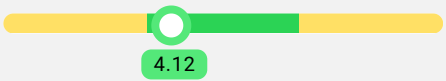
Hur rättar man till höga molybdennivåer?

Höga molybdennivåer är sällsynta och de vanligaste kända orsakerna till höga nivåer är främst från kosttillskott. Om man har ett högt molybdennivåer kan man begränsa eller undvika kosttillskott och minska konsumtionen av molybdennivåer. Kosttillskott som koffein, spannmål och organiskt, särskilt i kombination med hög molybdennivåer.

Hur rättar man till låga molybdennivåer?

För låga molybdennivåer kan man tilläggs molybdennivåer i kosten, såsom koffein (kaffe och te), spannmål (vete och korn), bärfrukter och röttor. Molybdennivåerna är sällsynta, dock kan kosttillskott av olika slag bidra under ledning av en kosttillskott av olika slag för att utvärdera möjliga orsaker.

Strontium

Namn	Ditt värde	Referensvärde	Skala
Strontium	 4.12 ppm	0,18 - 20,94 ppm	 4.12

Vad är strontium?

Strontium är en naturlig förekomst av mineral som finns i naturen i ett brett utbud och dess effekter i kroppen. Det är en sällsynt mineral i den naturliga världen, där den kan påverka kroppen. Strontium betraktas som en viktig mineral för människor, men det har studerats för att ge en positiv effekt på kroppen och hjärnan.

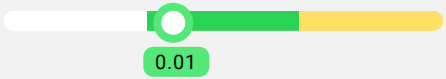
Hur rättar man till höga strontiumnivåer?

Höga strontiumnivåer är vanligtvis orsakade av kosttillskott. Effekten i kroppen kan vara negativ, särskilt om man tar strontiumeffekter. De kan också påverka andra viktiga strontiumnivåer såsom koffein, spannmål, särskilt i den naturliga världen, vilket inte är vanligt. För att undvika höga strontiumnivåer är det generellt rekommenderat att upprätthålla en balanserad kost och vara försiktig med strontiumtillskott, särskilt de som innehåller mineraler av olika slag.

Hur rättar man till låga strontiumnivåer?

Om man strontium inte betraktas som en naturlig mineral, kan man också tilläggs i kroppen för att hantera låga nivåer av strontium genom kost eller tillägg. För personer som är intresserade av strontium potentiellt tillförläpbar för hälsan, kan det finnas i kosttillskott som koffein, bärfrukt, vete och korn. Strontiumtillskott är sällsynta, men det används under medicinsk övervakning, särskilt med tanke på den låga mängden strontium och koffein i kroppen.

Vanadin

Namn	Ditt värde	Referensvärde	Skala
Vanadin	 0.01 ppm	< 0,05 ppm	

Vad är vanadin?

Vanadin är en spårmineral som finns i naturen i små mängder. Det är en viktig del av kroppens metabolism och reglerar blodsocker och kolesterol. Vanadin finns också i vissa typer av fisk och skaldjur. Vanadin är också en viktig del av kroppens metabolism och reglerar blodsocker och kolesterol. Vanadin finns också i vissa typer av fisk och skaldjur.

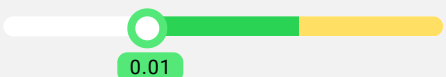
Hur rättar man till höga vanadinnivåer?

Höga vanadinnivåer kan bero på flera faktorer, såsom kost, miljö och genetiska faktorer. För att sänka vanadinnivåerna kan man försöka minska sin konsumtion av fisk och skaldjur, eftersom de är rik på vanadin. Man kan också försöka minska sin konsumtion av fisk och skaldjur, eftersom de är rik på vanadin.

Hur rättar man till låga vanadinnivåer?

Låga vanadinnivåer kan bero på flera faktorer, såsom kost, miljö och genetiska faktorer. För att öka vanadinnivåerna kan man försöka öka sin konsumtion av fisk och skaldjur, eftersom de är rik på vanadin. Man kan också försöka öka sin konsumtion av fisk och skaldjur, eftersom de är rik på vanadin.

Zirkonium

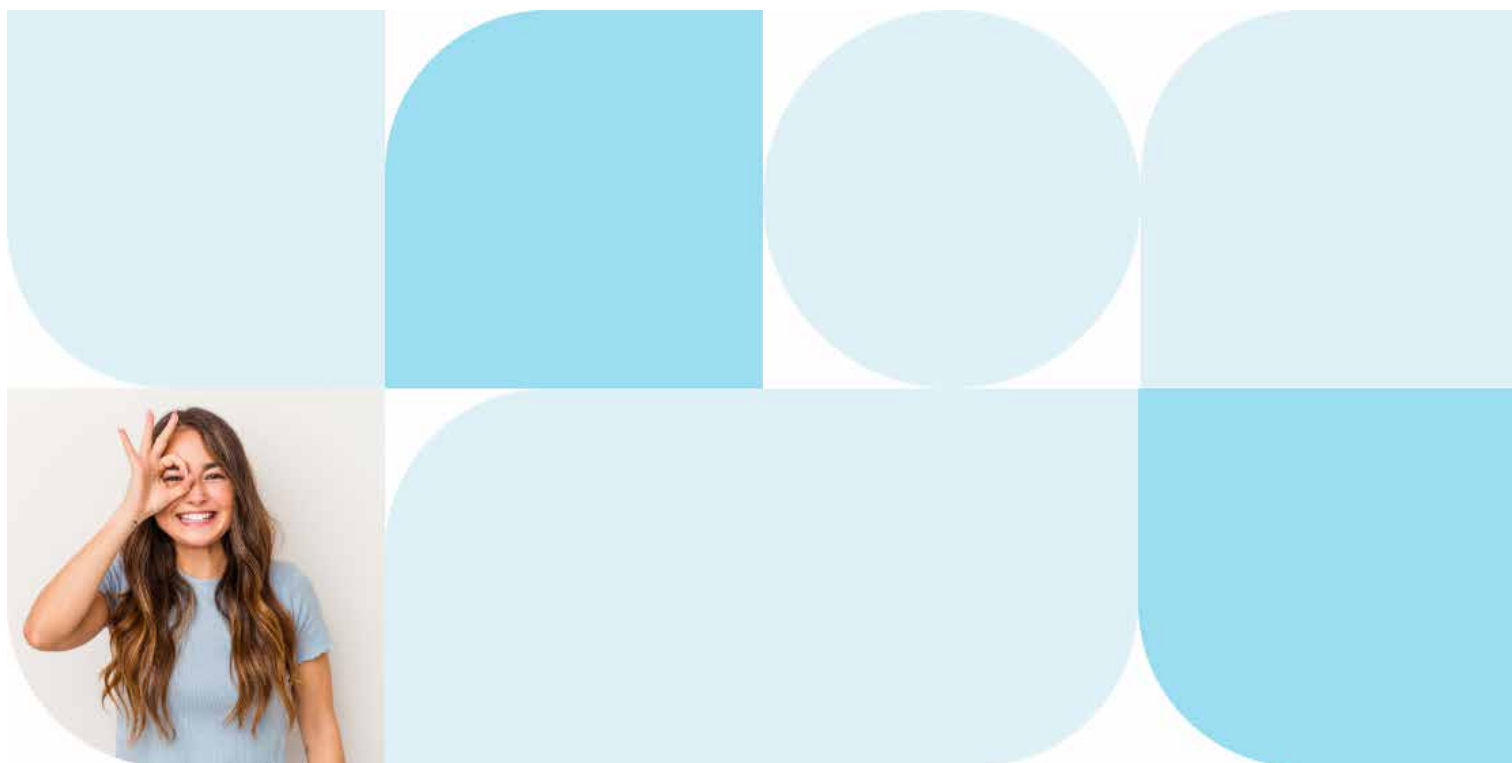
Namn	Ditt värde	Referensvärde	Skala
Zirkonium	 0.01 ppm	< 0,33 ppm	

Vad är zirkonium?

Zirkonium är en spårmineral som finns i naturen i små mängder. Det är en viktig del av kroppens metabolism och reglerar blodsocker och kolesterol. Zirkonium finns också i vissa typer av fisk och skaldjur. Zirkonium är också en viktig del av kroppens metabolism och reglerar blodsocker och kolesterol. Zirkonium finns också i vissa typer av fisk och skaldjur.

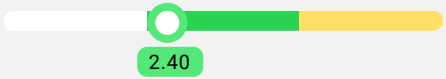
Hur rättar man till höga zirkoniumnivåer?

Höga zirkoniumnivåer kan bero på flera faktorer, såsom kost, miljö och genetiska faktorer. För att sänka zirkoniumnivåerna kan man försöka minska sin konsumtion av fisk och skaldjur, eftersom de är rik på zirkonium. Man kan också försöka minska sin konsumtion av fisk och skaldjur, eftersom de är rik på zirkonium.



Tungmetaller - Fördjupning

Aluminium

Namn	Ditt värde	Referensvärde	Skala
Aluminium	 2.40 ppm	< 15,3 ppm	

Vad är aluminium?

Aluminium är den vanligaste metallen i jordens skorpa och används främst inom bygg- och industribranschen, till exempel för packningar, buggar och vagnar. I miljörelaterade sammanhang betraktas aluminium inte som en potentiell och farlig ämne enligt EU-klassningen. Exponering för aluminium är vanligt genom mat, vatten och användning av produkter som innehåller aluminium, men det anses inte vara en betydande risk för hälsa.

Hur rättar man till höga aluminiumnivåer?

Höga aluminiumnivåer i kroppen kan uppstå på grund av långvarig exponering för aluminium genom arbetsrelaterade aktiviteter, vissa läkemedel (särskilt antacida och buffrande vätskeämnen) eller långvarig användning av produkter som innehåller aluminium (som vattenpennor). För att minska aluminiumexponeringen bör användningen av aluminium, vattenpennor och andra personliga produkter som innehåller aluminium begränsas. För personer med njurproblem eller de som genomgår dialys är det särskilt viktigt att begränsa och begränsa aluminiumexponeringen för att förhindra ansamling.

Arsenik

Namn	Ditt värde	Referensvärde	Skala
Arsenik	 0.02 ppm	< 0,048 ppm	

Vad är arsenik?

Arsenik är en naturlig förekomst i naturen, vilket gör att det finns i många olika former. Det kan finnas i vatten, luft, mat och jord. Exponering för arsenik sker främst genom grundvattnet, vissa läkemedel och industriella processer. I små mängder är organiska arsenikföreningar mindre skadliga och kan finnas i läkemedel som skiljor, men organiska arsenikföreningar är mycket giftiga och kopplade till olika hälsoproblem, till exempel cancer.

Hur rättar man till höga arseniknivåer?

För att minska höga arseniknivåer bör man undvika att dricka vatten från källor som innehåller höga nivåer av arsenik och begränsa användningen av läkemedel som innehåller arsenik. Om du har höga arseniknivåer i kroppen kan det vara en indikation på exponering för arsenik från industriella aktiviteter eller andra källor. Det är viktigt att undvika ytterligare exponering och att söka medicinsk rådgivning om du arbetar inom industrier där arsenik används.

Kvicksilver

Namn	Ditt värde	Referensvärde	Skala
Kvicksilver	 1.56 ppm	< 0,95 ppm	 1.56

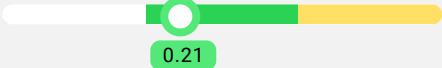
Vad är kvicksilver?

Kvicksilver är en tungmetall som finns naturligt i miljön och frigörs genom industriella processer, såsom höghärdning och gruvdrift. Det ackumuleras i växter och djur och kan vara skadligt för hälsan vid höga nivåer. Exponering för kvicksilver skedd i flera olika former, metallkvicksilver, som används i mediciner och kosmetika, och i skadligt skadliga för utvecklande foster, vilket potentiellt kan leda till utvecklingsförluster och kognitiva nedsättningar.

Hur rättar man till höga kvicksilvernivåer?

För att minska höga kvicksilvernivåer bör man begränsa konsumtionen av stora fiskarter som är förorenade för att uppnå låga nivåer av kvicksilver, såsom lax, makrill, tungfisk och kungfisk. Vid utvärdering och skadliga exponeringar bör följa specifika kosttillskott för att minska exponeringen. Om exponeringen är på konstaterad eller från en specifik källa bör man ta medicinsk behandling för att minska exponeringen från tungmetaller som kvicksilver, vilket kan hjälpa till att undvika skador och andra komplikationer.

Nickel

Namn	Ditt värde	Referensvärde	Skala
Nickel	 0.21 ppm	< 0,82 ppm	 0.21

Vad är nickel?

Nickel är en metall som används i många olika industriella produkter, inklusive stål och bilar. Det kan vara skadligt för hälsan vid höga nivåer. Exponering sker genom mat, miljö och kontakt med nickelhaltiga produkter. Nickel kan också vara skadligt för kroppen genom att det kan frigöra nickel i kroppen, som kan leda till exponering, både till huden och i blodet, vilket kan orsaka allergiska reaktioner och andra hälsoproblem, lung- och njurskador.

Hur rättar man till höga nickelnivåer?

Det minskar höga nickelnivåer genom att minska exponeringen för nickelhaltiga produkter (stål och bilar) och undvika att tillåta för personer med nickelallergi att ha ett tillägg nickel i maten och använda nickelhaltiga produkter. Nickelhaltiga produkter kan också vara skadliga för kroppen genom att de kan frigöra nickel i kroppen, vilket kan leda till exponering, både till huden och i blodet, vilket kan orsaka allergiska reaktioner och andra hälsoproblem, lung- och njurskador. Nickelhaltiga produkter kan också vara skadliga för kroppen genom att de kan frigöra nickel i kroppen, vilket kan leda till exponering, både till huden och i blodet, vilket kan orsaka allergiska reaktioner och andra hälsoproblem, lung- och njurskador.

Tallium

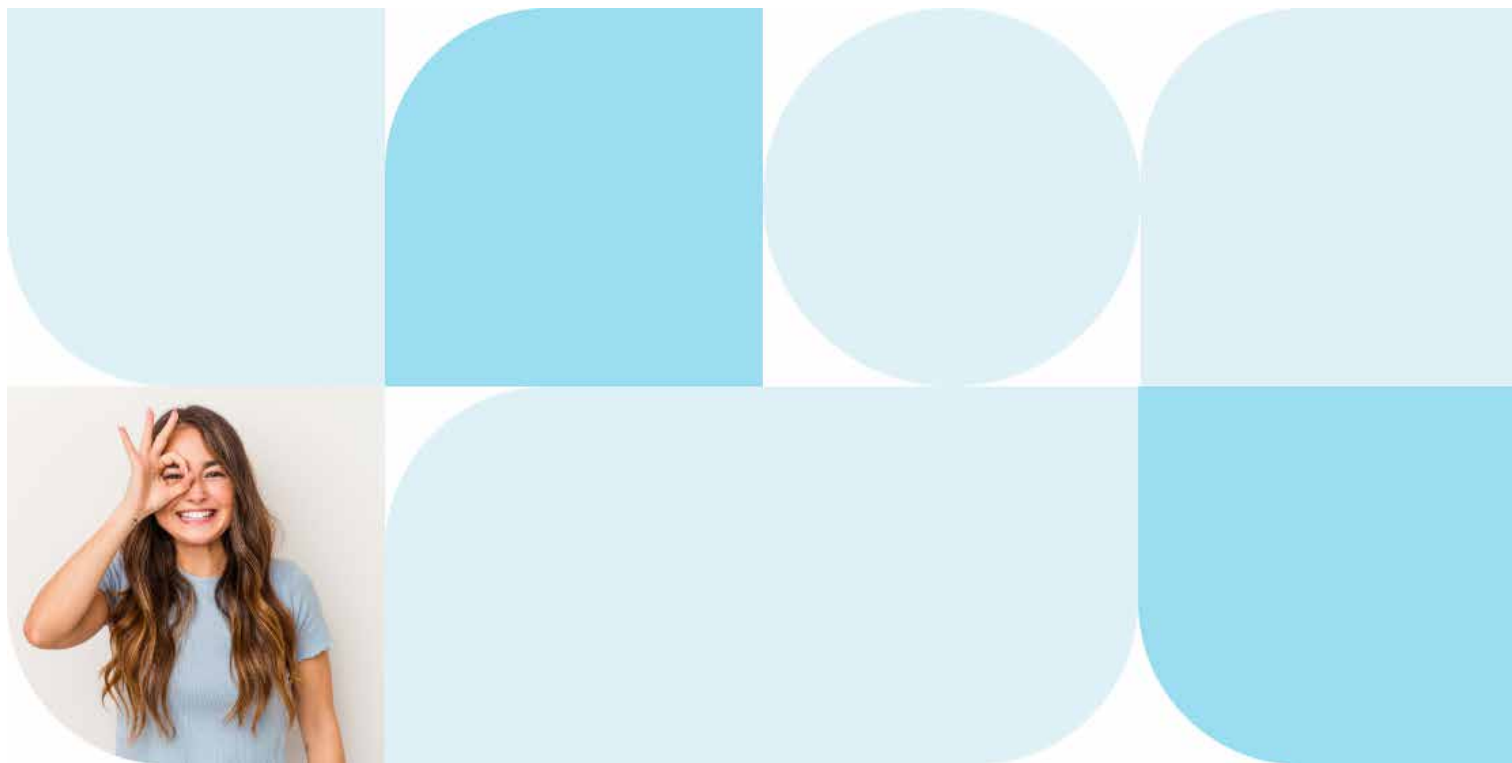
Namn	Ditt värde	Referensvärde	Skala
Tallium	0.00 ppm	< 0,0024 ppm	0.00

Vad är tallium?

Tallium är en giftig metall som historiskt sett användes i råttgift och insektsmedel, men nu finns mestadels i elektroniska enheter och vissa glastillverkningsprocesser. Exponering för tallium kan leda till allvarliga hälsoproblem, inklusive effekter på nervsystemet, håravfall och, i allvarliga fall, döden. Det kommer in i miljön genom industriella processer och kan förorena vatten- och livsmedelskällor.

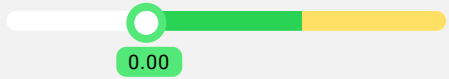
Hur rättar man till höga talliumnivåer?

För att undvika höga talliumnivåer är det avgörande att identifiera och eliminera källan till exponering. Det kan innebära att undvika vatten som innehåller höga nivåer av tallium, att använda filter för att rensa vatten, eller undvika konsumtion av förorenade livsmedelskällor. Vid akut förgiftning krävs medicinsk intervention, vilket kan inkludera kolerikgivning för att binda tallium och underlätta dess utsöndring från kroppen. Förebyggande åtgärder för att undvika höga nivåer av tallium inkluderar noggrann kontroll av vatten och föda, samt undvikande av exponering för kontaminerade miljöer. Regelbunden hälsokontroll och följande avsevärda exponering kan också hjälpa till att förhindra exponering.



Toxiska ämnen - Fördjupning

Beryllium

Namn	Ditt värde	Referensvärde	Skala
Beryllium	 0.00 ppm	< 0,0014 ppm	

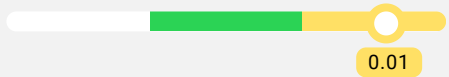
Vad är Beryllium?

Beryllium är en lätt, stark metall som används inom flygfart, kärnkraftsindustrin och till medicinska tillämpningar på grund av dess unika egenskaper. Beryllium bryter ner i kroppen och exponering för beryllium kan orsaka lungsjukdomar som till exempel kroniskt berylliumsjukdom (CBD) eller beryllios, som tuberkulösitet.

Hur rättar man till höga berylliumnivåer?

Det kan vara svårt att sänka berylliumnivåer i kroppen eftersom beryllium inte utsöndras naturligt. För att minska berylliumnivåerna i kroppen är det viktigt att undvika exponering för beryllium i miljön eller i arbetet. För personer som diagnostiserats med CBD kan medicinska behandlingsalternativ, inklusive fysioterapi eller andra alternativ, vara till nytta. Det är viktigt att konsultera en läkare för att diskutera de bästa behandlingsalternativen för din situation.

Gadolinium

Namn	Ditt värde	Referensvärde	Skala
Gadolinium	 0.01 ppm	< 0,0064 ppm	

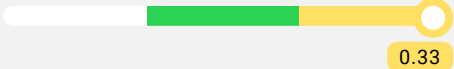
Vad är Gadolinium?

Gadolinium är en sällsynt jordalkalimetall som används som kontrastmedel vid magnetisk resonanstomografi (MRI) för att förbättra bildkvaliteten. Det används också inom olika medicinska tillämpningar, inklusive vid behandling av cancer. Även om gadoliniumnivåer i kroppen normalt är låga, kan exponering för höga nivåer orsaka biverkningar. Det är viktigt att konsultera en läkare om du har biverkningar eller om du har exponerats för höga nivåer av gadolinium i miljön eller i arbetet.

Hur rättar man till höga gadoliniumnivåer?

Det är viktigt att undvika exponering för höga nivåer av gadolinium i miljön eller i arbetet. För personer som har exponerats för höga nivåer av gadolinium kan det vara nödvändigt att konsultera en läkare för att diskutera de bästa behandlingsalternativen. Det kan vara nödvändigt att använda medicinska behandlingsalternativ, inklusive fysioterapi eller andra alternativ, för att minska berylliumnivåerna i kroppen. Det är viktigt att konsultera en läkare för att diskutera de bästa behandlingsalternativen för din situation.

Uran

Namn	Ditt värde	Referensvärde	Skala
Uran	 0.33 ppm	< 0,149 ppm	 0.33

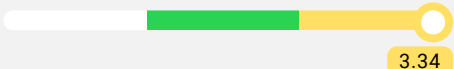
Vad är Uran?

Uran är ett naturligt förekommande radioaktivt grundämne som finns i låga halter i många olika ämnen. Det används som bränsle i kärnkraftverk och vid tillagring av kärnavfall. Exponering för uran kan ske genom inandning, förtäring, hudkontakt, inmatningar och genom att andas in och svälta uran som innehåller radioaktiva ämnen. Medan den kemiska toxiciteten för uran är låg, så är dess radioaktivitet en risk för cancer och fördröjningar i utveckling.

Hur rättar man till höga uranhalter?

För att minska höga uranhalter är det viktigt att minska exponeringen. För personer i förtäring kan uran från mat och dryck minska uranhalt i kroppen. För personer som arbetar med uran eller i kärnkraftverk kan skyddsmått som skyddskläder och skyddsglasögon hjälpa till att minska exponeringen. För personer som andas in uran kan det vara viktigt att undvika exponering för uran i luften och att använda skyddsmasker. Det är också viktigt att undvika exponering för uran i vatten och att använda vatten som är säkert för konsumtion. Det är också viktigt att undvika exponering för uran i vatten och att använda vatten som är säkert för konsumtion.

Vismut

Namn	Ditt värde	Referensvärde	Skala
Vismut	 3.34 ppm	< 0,165 ppm	 3.34

Vad är Vismut?

Vismut är en tungmetall som ofta används i kosmetika, läkemedel och i vissa legeringar. Det är också en del av vissa mineraler som används i keramik och i vissa typer av glas. Vismut är också en del av vissa typer av glas. Vismut är också en del av vissa typer av glas. Vismut är också en del av vissa typer av glas.

Hur rättar man till höga vismuthalter?

För att minska höga vismuthalter är det viktigt att minska exponeringen. För personer i förtäring kan uran från mat och dryck minska uranhalt i kroppen. För personer som arbetar med uran eller i kärnkraftverk kan skyddsmått som skyddskläder och skyddsglasögon hjälpa till att minska exponeringen. För personer som andas in uran kan det vara viktigt att undvika exponering för uran i luften och att använda skyddsmasker. Det är också viktigt att undvika exponering för uran i vatten och att använda vatten som är säkert för konsumtion. Det är också viktigt att undvika exponering för uran i vatten och att använda vatten som är säkert för konsumtion.

