



Rüütli28/ Pühavaimu Pärnu,  
[www.tervistavstuudio.ee](http://www.tervistavstuudio.ee)

tel. 442 9020, mob. +372 51 433 25  
 E-mail: [diane38@hotmail.ee](mailto:diane38@hotmail.ee)

Kuidas teada, kas mul on organismis piisavalt mineraalaineid ja vitamiine? Eelkõige enda tervisest. Kui on reibas ja rõõmus olek, energiatase normaalne ja väsimus peletatud, siis võib öelda, et suures osas keha ja vaim on tasakaalus. Kui toitained meie laual ei ole töödeldud ja on algupärasel kujul ning toodetud mahepõllumajandusest, siis on paljud asjad juba hästi. Aga sellest hoolimata peame hoolt kandma, et me saame piisaval hulgal looduslikke D-, E- ja A-vitamiine ja häid rasvhappeid. Talvisel ajal puudub meie laiuskraadil vajalik päikese hulk ja ka värske juur- ja puuvilja saamine meie põldudel ei ole võimalik.

Probleemiks on, et meie maapind on tühi mineraalainetest (näiteks seleen, magneesium ja räni), nii ei saagi me enda toidulauale eelpoolnimetatud toitaineid ja neid peab sööma toidulisandite kujul. Olgugi, et me sööme kala, me ei saa ikkagi sealt kätte piisaval hulgal häid rasvhappeid. Põhjuseks on asjaolu, et kalad on väga suures osas kasvanduste kalad, söödetakse söötadega, kuhu on lisatud vilja, maisi ja muid ainevahetust aeglustavaid toitaineid. Teisisõnu meie normaalne ökoloogiline toitumishel on täiesti segamini pööratud ja sellega koos ka inimeste mõtlemine. Nad ei saa enam aru, mida, kus ja millal sööma peab.

Katsume omalt poolt anda selle, et pakume ainult looduslikke vitamiine ehk kontsentreeritud kujul toitaineid ja hästi imenduvaid mineraalaineid. Teatud vitamiine ja mineraalaineid võib ja peabki võtma juba preventiivselt ehk ennetavalt. Ei tasu muretseda, et me saame liigselt mõnda looduslikku vitamiini. Organism eemaldab selle liigse iseenesest. Me ei tekita sellega endale kahju. Kahju tuleb siis, kui me hakkame sööma sünteetilisi ehk kunstlikke vitamiine, mis võivad organismi kogunema hakata. Analooogia näiteks, et kui süüa päeva jooksul liigselt maasikaid, siis nende toitained ja vitamiinid tulevad lihtsalt välja higistamise, uriini ja väljaheitega.

Kui looduslikest toidulisanditest ja toitumise muutmisest enesetunne ei parane, siis on võimalik kehas puuduvaid toitaineid ja esinevaid mürgaineid mõõta näiteks: vereanalüüsiga (määratakse mikroelemente ja vitamiine vereseerumist), bioresonantsuuringuga (arvutidiagnostika mõõdab mikroelementide elektromagnetvälja ja tulemus tõlgendatakse antud elemendi sageduse vahesel või piisaval määral esinemisest) ning juukse spektraalanalüüsiga (sertifitseeritud Moskva laboris mõõdetakse juustest 25 mikroelemendi spektri esinemist ja sagedust)

## Juuste spektraal analüüs 25 mikroelemendile

Moskva Biomeditsiinikeskusesse, Zemljanoi Val 49 (Litsents MDKZ 18097/9556:77-01-000094)  
 Labori sertifikaat ISO 90001:2008 (Global Certification Limited, N54Q10077, 21.05.2009)

Organismis leiduvate mikroelementide (Ca, Se, Zn, Fe, Cu, Mn, Cr, Mg) ja raskemetallide keemiline analüüs (Pb, Al, Cd, Hg, Ti) juuksekededest võetud proovide põhjal (25 või 40 elementi).

Group →	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	1 H																	2 He
2	3 Li	4 Be											5 B	6 C	7 N	8 O	9 F	10 Ne
3	11 Na	12 Mg											13 Al	14 Si	15 P	16 S	17 Cl	18 Ar
4	19 K	20 Ca	21 Sc	22 Ti	23 V	24 Cr	25 Mn	26 Fe	27 Co	28 Ni	29 Cu	30 Zn	31 Ga	32 Ge	33 As	34 Se	35 Br	36 Kr
5	37 Rb	38 Sr	39 Y	40 Zr	41 Nb	42 Mo	43 Tc	44 Ru	45 Rh	46 Pd	47 Ag	48 Cd	49 In	50 Sn	51 Sb	52 Te	53 I	54 Xe
6	55 Cs	56 Ba		72 Hf	73 Ta	74 W	75 Re	76 Os	77 Ir	78 Pt	79 Au	80 Hg	81 Tl	82 Pb	83 Bi	84 Po	85 At	86 Rn
7	87 Fr	88 Ra		104 Rf	105 Db	106 Sg	107 Bh	108 Hs	109 Mt	110 Ds	111 Rg	112 Cn	113 Uut	114 Uuq	115 Uup	116 Uuh	117 Uus	118 Uuo
Lanthanides	57 La	58 Ce	59 Pr	60 Nd	61 Pm	62 Sm	63 Eu	64 Gd	65 Tb	66 Dy	67 Ho	68 Er	69 Tm	70 Yb	71 Lu			
Actinides	89 Ac	90 Th	91 Pa	92 U	93 Np	94 Pu	95 Am	96 Cm	97 Bk	98 Cf	99 Es	100 Fm	101 Md	102 No	103 Lr			

**Juuste analüüsi saab teha värvimata juustest või 1,5 kuud peale viimast värvimist.**

Juuste spektraalanalüüsiks tuleb võtta 3 salku juukseid erinevatest kohtadest.

Võtta nii peanaha lähedalt kui vähegi võimalik. Lühikeste juuste puhul võtta ca 3 teelusika täit juukseid.

Juuksed peaks olema eelmisel päeval pestud ja ilma palsami, laki jm juuksehooldus vahenditeta. Juuksed panna ümbrikusse, peale kirjutada nimi ning saata koos alljärgneva küsimustikuga täidetud ankeet Pärnu Tervistav Studio, Rütli28/Pühavaimu, 80011

Kindlasti märkida kontaktandmed (tel., mail, aadress).

Kui analüüs jõuab kohale, saadame mailile arve ja kui arve makstud, siis saadame analüüsi **Moskva Biomeditsiinikeskusesse**. Vastus saabub 1-1,5 kuu jooksul ja kohe võetakse Teiega ühendust, et kokkuleppida konsultatsiooni aeg analüüsi tõlgendamiseks ja tulemuste, soovitude andmiseks. Telefoni ja maili teel nõustamist ei toimu.

**Küsimustik, mille palume täita:**

Analüüsi võtmise kuup.

Nimi	Sünniaeg		
Sünnikoht	Elukoht		
Tel.	Mail:		
Elukutse, töö	Kahjustava faktorid		
Pikkus	Kaal	Veregr + Rh	Vererõhk

Kaebused:

Varem esinenud seisundid

Kinnitatud arstlikud diagnoosid

Viimase 6 kuu jooksul tarvitatud toidulisandid, vitamiinid

Proovi võtmise hetkel tervise seisund

Toitumine, dieetid, erinõuded

Füüsiline koormus	Suitsetamine	Alkohol
-------------------	--------------	---------

Juuste loomulik värvus	Juuste struktuur
------------------------	------------------

Viimati värvitud ja missuguse värviga