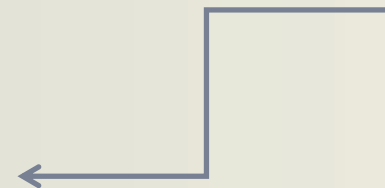
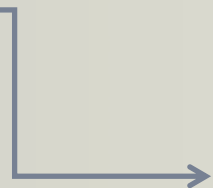


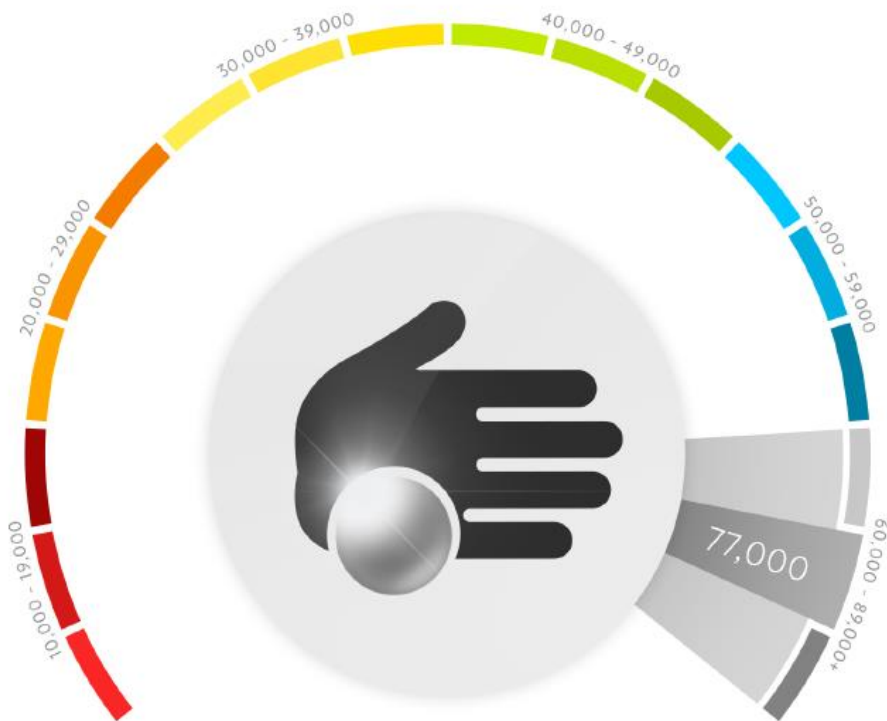


Ihon karotenoidiarvo



S3

PHARMANEX BIOPHOTONIC SCANNER



Ihon karotenoidiarvo

Kun skanneri antaa tuloksen, se näyttää sekä **numeron** että **värin**.

Jokaisen väriruudun alla on tulos vaihteluväleineen. Vaihteluväli kertoo mahdollisten, kyseiseen väriruutuun sopivien tulosten koko vaihteluvälin. Esimerkiksi mikä tahansa tulos väliltä 20 000–29 000 osuu oranssiin väriruutuun.

Jokainen väriruutu on jaettu **kolmeen värisävyyn** – vaaleaan, keskitummaan ja tummaan. Jokainen värisävy edustaa suunnilleen 3 000 pisteen vaihteluväliä. Vihreän väriruudun vaalein vihreän sävy edustaa tulosta välillä 40 000–43 000, keskitumma sävy edustaa tulosta välillä 44 000–46 000, ja tummin vihreän sävy edustaa tulosta välillä 47 000–49 000.

Harmaa väriruutu kattaa 30 000 yksikköä, ja jokainen harmaan sävy edustaa 10 000 yksikköä.

Ihon karotenoidiarvo

Numeroina näkyvä tulos merkitsee karotenoidien tasoa.

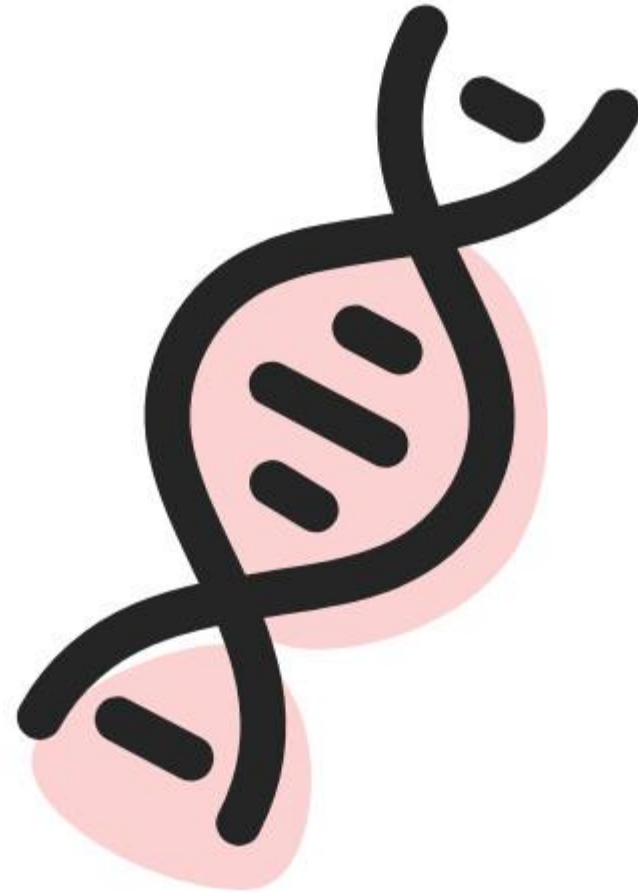
Se **ei ole** niin tärkeä **kuin kohta, johon tulos osuu väriskaaviossa.**



Ihon karotenoidiarvo

Ihon karotenoidiarvo on yksilöllinen ja saattaa vaihdella: Elämäntavat ja valinnat sekä luonnollisista ainesosista, ruokavaliosta ja lisäravinteista johtuvat luonnolliset vaihtelut saattavat vaikuttaa tulokseesi, mutta ne eivät kuitenkaan takaa mitään tiettyä tulosta. Yksilöllinen geeniperimä voi vaikuttaa huomattavasti karotenoidien imeytymiseen ja siten myös omaan ihon karotenoidiarvoosi.

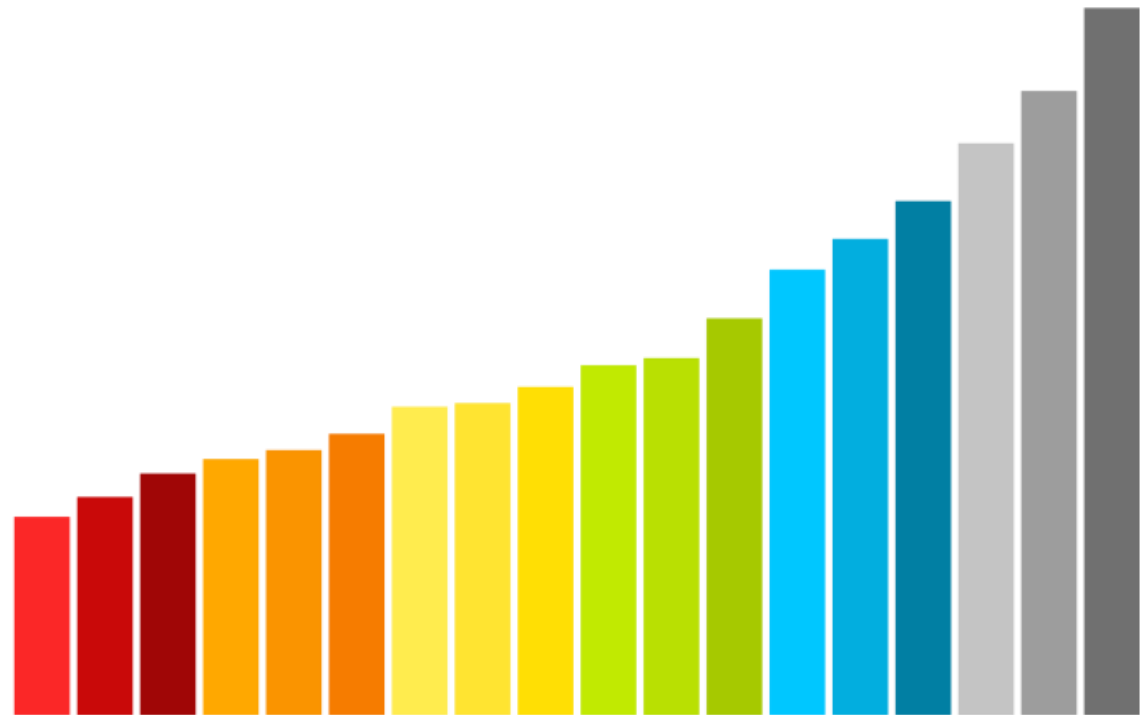
Yksilöllinen geeniperimä voi vaikuttaa huomattavasti karotenoidien imeytymiseen ja siten myös omaan ihon karotenoidiarvoosi.



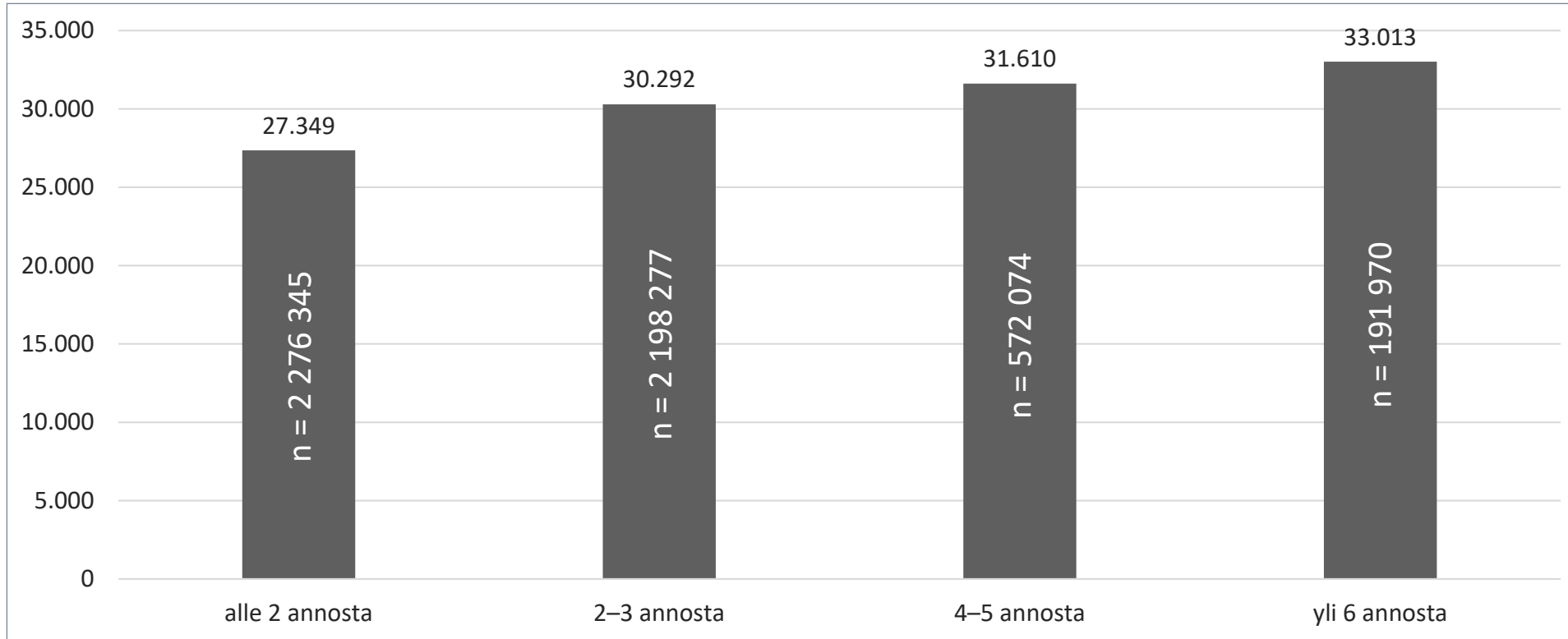
Ihon karotenoidiarvo

IHON KAROTENOIDIARVON PARANTAMISEKSI:

- 1. Kiinnitä huomiota ruokavalioosi:** syö päivittäin vähintään 5–10 annosta runsaasti karotenoideja sisältäviä hedelmiä ja vihanneksia.
- 2. Huolehdi itsestäsi** noudattamalla terveelliseen ruokavalioon perustuvaa elämäntapaa.
- 3. Nauti lisäravinteita skannerisertifioitujen tuotteiden muodossa.** Nämä tuotteet tarjoavat kehollesi karotenoideja parhaana yhdistelmänä.

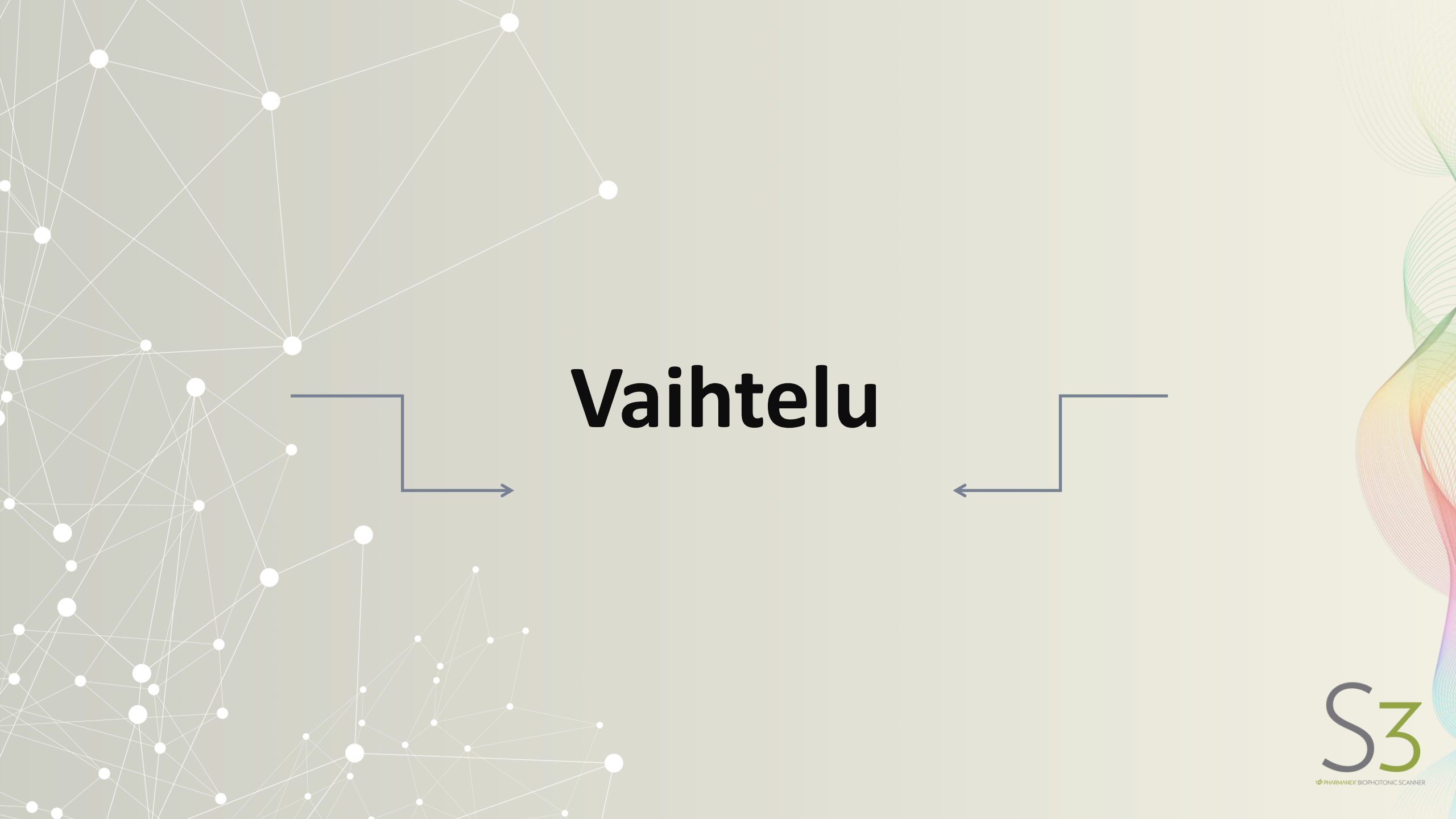


Hedelmien ja vihannesten vaikutus



Samoin kuin SCS-sertifioitujen tuotteiden, myös hedelmien ja vihannesten käytön hyödyt ovat progressiivisia. Mitä useammin syöt hedelmiä ja vihanneksia, sitä korkeampi ihosi karotenoidiarvosta tulee.

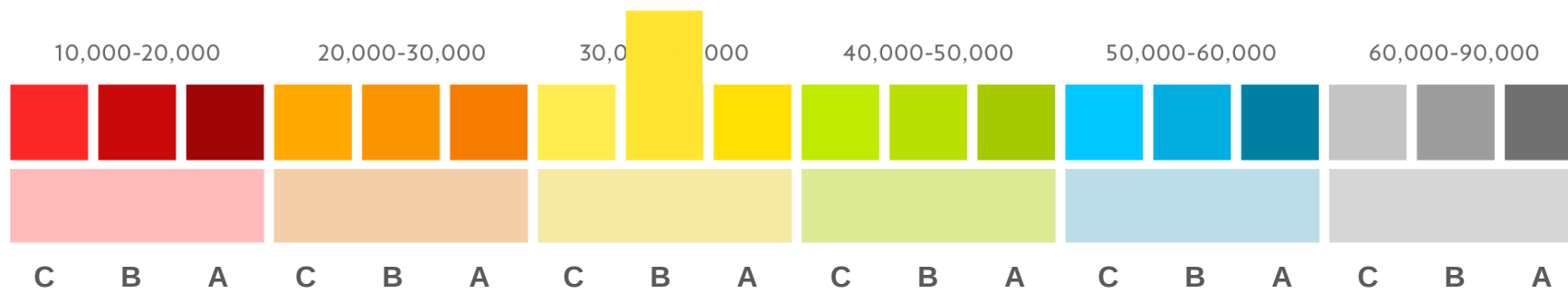
Perustuu Pharmanexin skanneritietokantaan, joka sisältää yli 5 miljoonan henkilön skannauksia toukokuusta 2008 lähtien



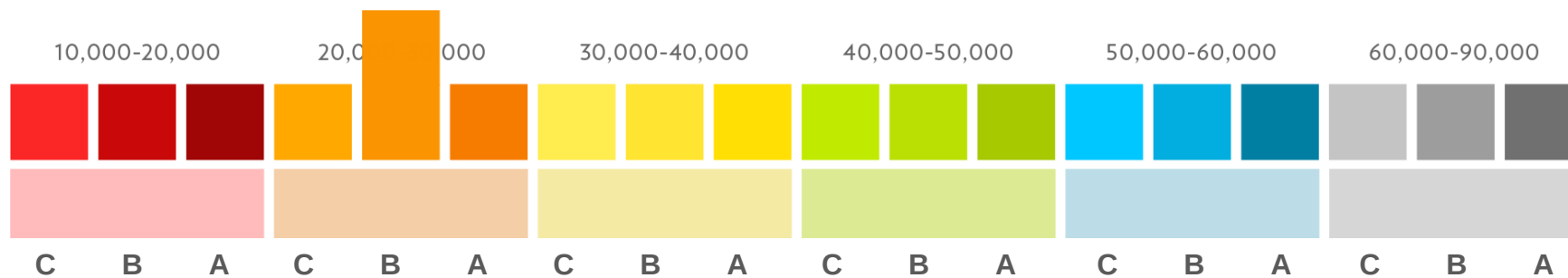
Vaihtelu

Onko tämä normaalia?

ENSIMMÄINEN
SKANNAUS



TOINEN SKANNAUS
SAMANA PÄIVÄNÄ





Vaihtelu

Vaihtelu on yleistä, kun:

1. mitattava yhdistelmä on biologisessa matriisissa (esim. ihokudos jne.)
2. mitattavaa yhdistelmää esiintyy erittäin pieniä määriä.

BioPhotonic Scannerin kohdalla on kyse kummastakin.

Se mittaa ihossa olevien karotenoidien tasoa, ja näitä karotenoideja esiintyy erittäin pieniä määriä.

Vaihtelu

Tämän kaltaisia veren glukoosimittareita, kuten myös muita biologisia mittalaitteita käytettäessä vaihtelua esiintyy useiden skannausten välillä.



Vaihtelu

Ihon karotenoidiarvoon vaikuttavia tekijöitä:

YKSILÖLLISET TEKIJÄT:

Geeniperimä
Ruokavalio
Ravintolisät
Muut tekijät



KÄYTTÖÖN LIITTYVÄT TEKIJÄT:

Kalibrointi
Lämpötila
Käden asento
Vetoiset olosuhteet
Skannerin valoaukon puhtaus



S3
PHARMANEX BIOPHOTONIC SCANNER

Esilämmittelyn tärkeys

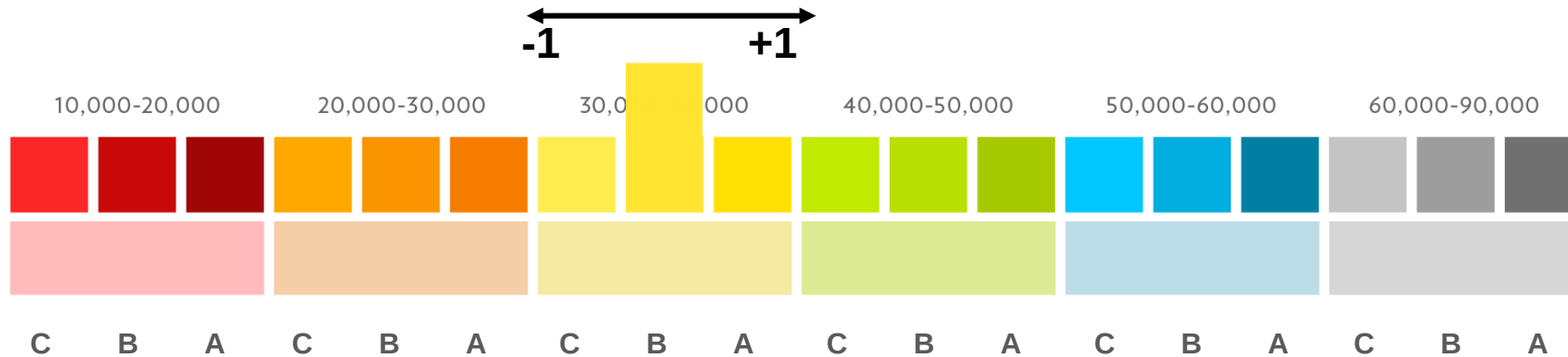
Muistathan, että skannerin on tärkeää saada **lämmetä** rauhassa.

Jos aiot skannata saman päivän aikana eri ajankohtina (aamulla, iltapäivällä ja illalla) ja skanneri sammutetaan aina skannausajankohtien välissä, suorita **5 pimeäskannausta** peräjälkeen aina ennen kunkin skannausession aloittamista.



Vaihtelu

Tutkimukset ovat osoittaneet, että peräkkäisissä skannauksissa mitattujen värisävyjen arvot ovat 85 % ajasta ± 1 .



Vaihtelevuutta koskeva vianmääritys

Määritä hyväksyttävä tulosalue:

- Vähintään: edellisen väriruudun alusta
- Enintään: seuraavan väriruudun loppuun

Esimerkki: 42 000 on keskimääräinen tulos. Se osuu alimmalle vihreälle alueelle.

Hyväksyttävä tulosalue on siis vähintään tumman keltaisen alueen (37 000) alusta enintään keskitemman vihreän alueen (46 000) loppuun.

Hyväksyttävä tulosalue olisi siis 37 000–46 000 85 % ajasta.





Vaihtelu

Tämäntyyppisten mittausten yhteydessä on tärkeää keskittyä **värialueiden muutokseen ajan kuluessa**.

Yksilön **säännöllinen mittaaminen** pidemmällä ajanjaksolla näyttää selkeitä muutoksia (tai selkeää tasaisuutta) ihon karotenoidiarvossa terveellisen ruokavalion ja elämäntapojen sekä lisäravinteiden mukaisesti.

Skannaus kannattaa tehdä aina 6–8 viikon välein. Tämä on ihanteellinen väli sen selvittämiseen, saatko riittävän määrän karotenoideja.

Vaihtelevuutta koskeva vianmääritys

- Tarkista aina ensin ihon karotenoidiarvoon vaikuttavat tekijät ja tarkista, voiko käyttöön liittyviä tekijöitä korjata.
- Skannaa itsesi ja toinen henkilö skannerilla vähintään 5 kertaa.
- Suorita näiden viiden skannauksen välissä joka kerta pimeäskannaus ja puhdista skannerin valoaukko mikrokuituliinalla.
- Jos mahdollista, skannaa 5 kertaa toisella skannerilla.
- Synkronoi skanneri(t).
- Jos mahdollista, yritä saada kummankin skannatun henkilön keskimääräinen tulos.
- Lähetä CS-numero(t) paikalliseen toimistoon.

