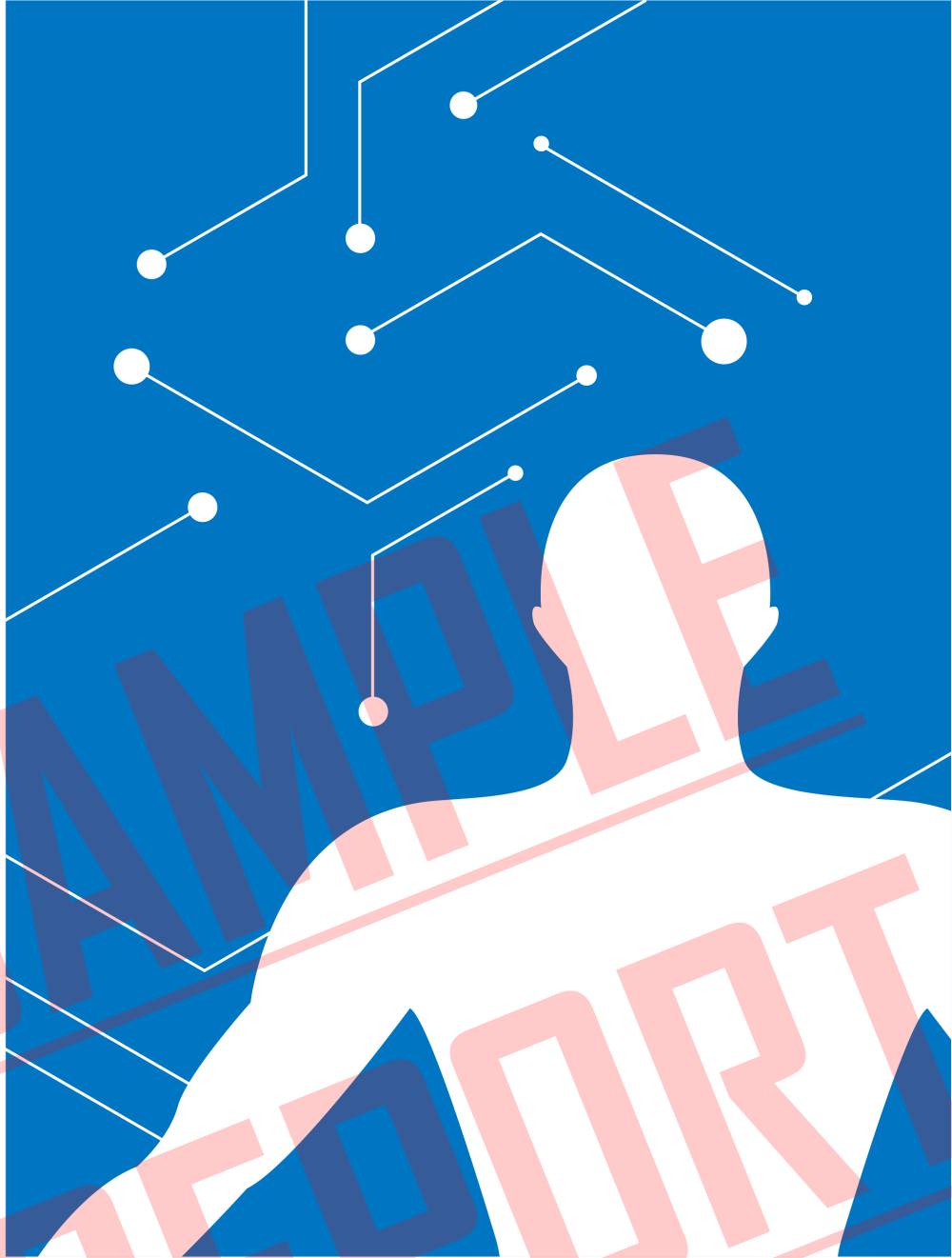




Heavy metal • Nutrient mineral hair analysis report



HEAVY METALS & TRACE ELEMENTS
큐모발검사

중금속·영양소 **결과 보고서**

MY PROFILE

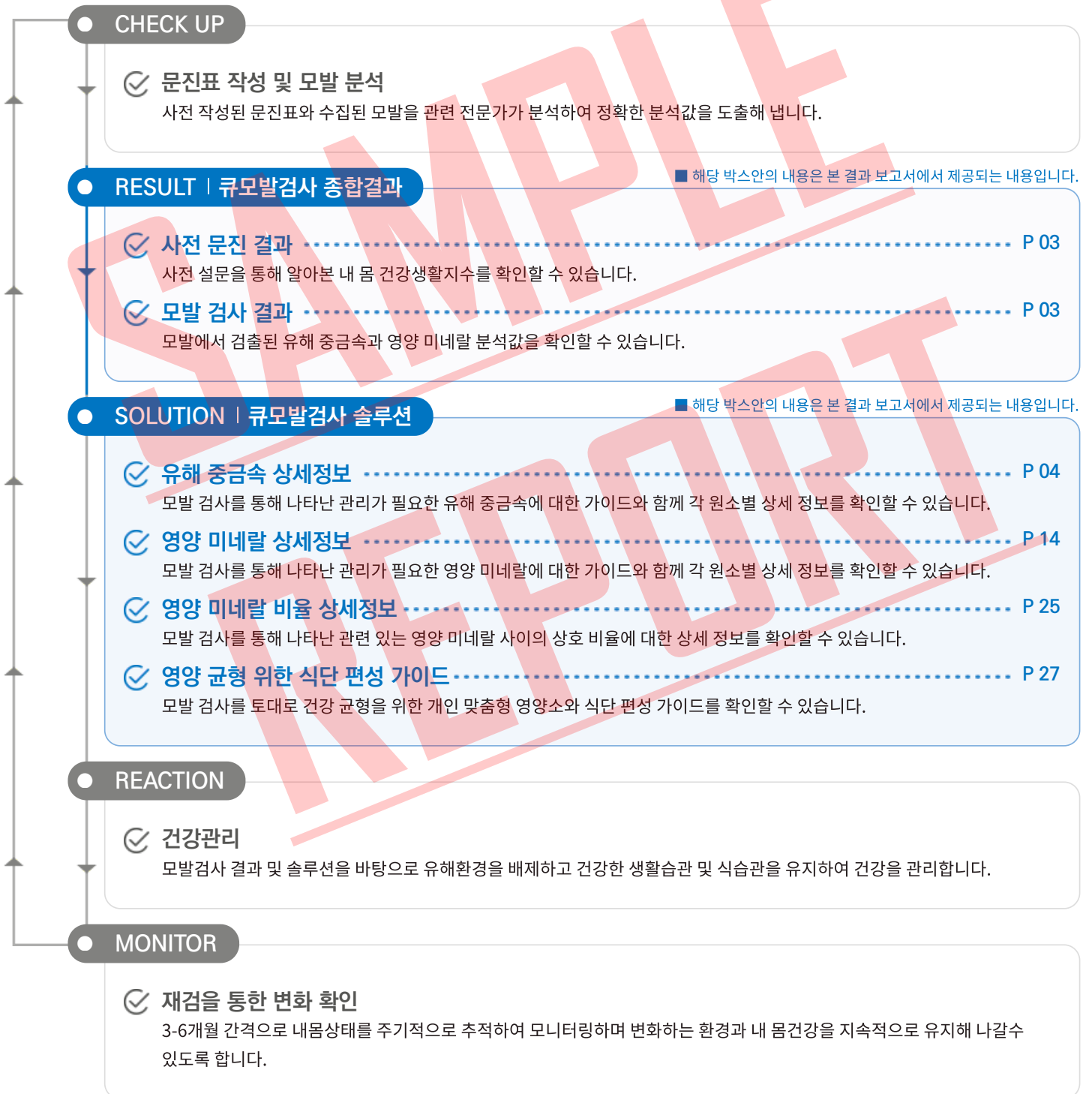
검사번호 : T20881 검사일시 : 0000-00-00 검사자명 : OOO 성별 : 남 나이 : 만 30세

HEAVY METALS & TRACE ELEMENTS 큐모발검사

HEALTHY LIFE CYCLE

큐모발검사를 통해 **건강한 삶을 위한 첫걸음**을 시작하신 것을 축하드립니다.

큐모발검사 솔루션을 참고하시어 내몸속상태 관리와 유해한 외부환경으로부터 지켜주시고 주기적인 재검을 통해 끊기지 않는 건강을 유지해 주시기를 권장합니다.



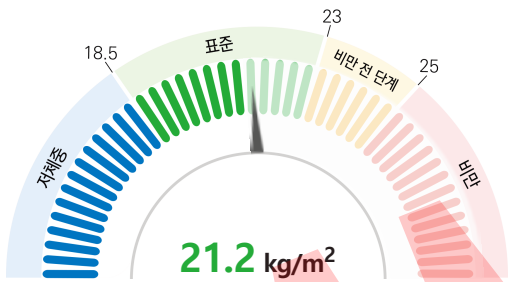
큐모발검사 종합결과



사전 문진 결과 | 사전 설문을 통해 알아본 내 몸 건강생활지수

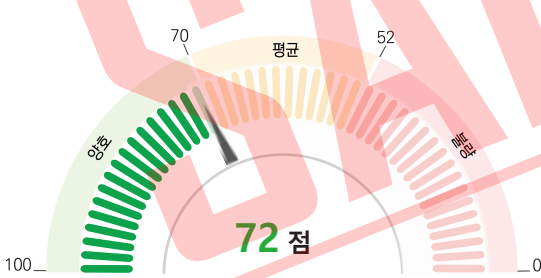
| | | | |
|---------------|--------------------|-----------|---------|
| 검사자명 : 000 | 생년월일 : 1990-01-01 | 나이 : 30세 | 성별 : 남자 |
| 검사번호 : T20881 | 모발채취일 : 0000-00-00 | 모발상태 : 자연 | 신청자명 : |

체질량 지수 자신의 몸무게(kg)를 키의 제곱(m²)으로 나눈 값으로 비만 진단 시 사용



건강한 식습관을 유지하고 적절한 운동을 한다면 적정 체중을 유지할 수 있습니다.

식생활 지수 간단한 설문을 통해 자신의 평상시 식생활 습관 파악



전반적으로 식생활 습관이 양호한 상태입니다. 앞으로도 현재의 식생활을 유지하면서 건강을 위한 적절한 식생활을 실천하시기 바랍니다.

모발 검사 결과 | 모발 내에서 검출된 유해 중금속과 영양 미네랄 분석값

유해 중금속 강한 독성을 지니고 있어 각종 질병과 건강에 치명적인 영향을 주는 유해물질

▼ 유해 중금속을 높이는 생활습관

- 치아 이빨감 치료
- 흡연 또는 간접흡연
- 당치른 생선 잦은 섭취
- 캔 식품 잦은 섭취

| 주의 | 2 | 2 | 0.3 | 4 | 20 | 3 | 2 | 2 | 2 |
|-----------------|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 관리 | 1 | 0.2 | 0.1 | 2 | 10 | 2 | 1 | 0.5 | 0.5 |
| 안심 | [Visual bar chart showing levels within safe ranges] | | | | | | | | |
| 현재 | 0.371 | 0.106 | 0.007 | 0.127 | 7.995 | 0.193 | 0.262 | 0.004 | 0.021 |
| 이전 (2018.00.00) | | | | | | | | | |
| 중금속 | 수은 | 비소 | 카드뮴 | 납 | 알루미늄 | 바륨 | 니켈 | 우라늄 | 비스무트 |

큐모발검사 솔루션

유해 중금속 상세정보

Hg 수은

● 안심 ● 관리 ● 주의

000님의 모발 내 수은은
안심 수준입니다.



현재까지 큐모발검사를 한 동일 연령 대상자 중
안심은 63%, 관리는 27%, 주의는 10%입니다.

수은 안심

현재 모발 내 수은은 안심 범위 내로 가장 이상적인 상태입니다. 모발 검사는 지난 몇 개월간 우리 몸의 영양 상태를 질병이 발생하기 전에 파악할 수 있는 좋은 지표입니다. 올바른 식생활과 건강한 생활을 할 경우 이 상태가 유지 될 수 있지만, 식생활이 불량해지거나 오염된 환경에 노출될 경우 언제든지 변화 할 수 있습니다. 행복한 삶을 위하여 우리 몸이 꾸준히 건강한 상태를 유지 할 수 있도록 적극적인 노력이 필요합니다.

노출원

| | | | | |
|---------|-----|-----|---------|-------|
| 덩치 큰 생선 | 온도계 | 혈압계 | 치과용 아말감 | 수은건전지 |
|---------|-----|-----|---------|-------|

건강영향

- 우리 주변 환경에서 여러 가지 형태로 존재할 수 있으며, 메틸수은 형태가 가장 흔하게 발견.
- 몸에 흡수된 수은은 주로 중추신경 손상에 영향을 미침.
- 수은 중독이 심해지면 신경장애, 어지러움, 피부염, 신장 기능 이상, 불임 등 영향.

추천 생활 습관

✓ 생선 내장은 제거하고 섭취

- 수은은 주로 생선 내장에 축적.
- 생선 섭취 시 내장, 알, 기름을 깨끗하게 제거하고 섭취.

✓ 항산화 영양소와 섬유질이 풍부한 채소 섭취

- 섬유질이 풍부한 채소나 곡류를 섭취하면, 섬유질이 몸 밖으로 빠져나가는 과정에서 수은이 함께 배출.
- 비타민C/D/E, 셀레늄과 같은 항산화 영양소는 수은으로 인한 세포 손상 보호.

✓ 수은이 포함된 제품 사용 주의

- 수은이 포함된 제품은 파손되지 않도록 주의.
- 안 쓰고 방치하는 수은 온도계나 건전지는 곧바로 버리는 것이 좋음.

✓ 어린이와 임산부는 큰 생선 주 1회 이하로 섭취

- 수은 중독에 취약한 어린이, 임산부는 참치, 연어와 같은 덩치가 큰 생선을 일주일에 1번 100g(회 10점) 이하 섭취.
- 생선은 질 좋은 단백질, 오메가3의 공급원이므로 완전히 피하기보다는 적절한 섭취가 중요.

✓ 배출 권장 식품 또는 영양미네랄 섭취

- 비타민C/D/E, 셀레늄, 식이섬유뿐만 아니라 아연, 칼슘, 마그네슘 등 섭취.