

Välkommen till
SKÄRVA EKOBUTIK

Vi är stolta att nu kunna erbjuda våra kunder konsultation av
 Nätterapeut Nina Norling på Grow Your Health.

Jag erbjuder konsultationer både på plats här på Skärva och via telefon
 eller Zoom.

- Funktionsmedicinska analyser tex. hårmineralanalyser, födoämnesanalyser, fettsyraanalyser och hormontester
- Individuell **kostrådgivning** med konkreta förslag på vilka förändringar som kan göras i vardagen för att må bättre och leva ett friskare liv med mer energi.
- **Allergier, värk, trötthet, magbesvär, viktminskning och detox** är några exempel som många söker för.

Bokning görs via email och du beskriver ditt ärende kort i samband med bokningen.
20 minuter för 250 kronor. Vill du ha längre genomgång bokar du 40 minuter.

Kontakta Nina på **Grow Your Health:**
nnorling@mac.com så återkommer jag till dig.



DIN FETTSYRAPROFIL			
OMEGA 3 FETTSYROR			
	Dina värden	Modell-person	SD
Alpha-Linolensäyra (ALA) 18:3 u3	0.41	0.38	0.3
Eikosapentensäyra (EPA) 20:5 u3	0.52	3.57	0.64
Dokosapentensäyra (DPA) 22:5 u3	1.94	2.12	0.62
Dokosahexensäyra (DHA) 22:6 u3	3	5.1	0.81
Total Omega-3	5.67	11.17	
OMEGA 6 FETTSYROR			
	Dina värden	Modell-person	SD
Linolensäyra (LA) 18:2 u6	17.56	17.51	3.72
Gamma-Linolensäyra (GLA) 18:3 u6	0.08	0.1	0.06
Eikosadiensäyra (EPA) 20:4 u6	0.19	0.2	0.05
Dihomo- γ -linolensäyra (DGLA) 20:3 u6	1.31	1.02	0.31
Arakidinsyra (AA) 20:4 u6	11.92	8.25	1.22
Dokosatriensäyra (DPA) 22:4 u6	1.42	0.67	0.21
Dokosapentensäyra (DPA) 22:5 u6	0.38	0.16	0.06
Total Omega-6	32.86	27.91	
OMEGA 7 FETTSYROR			
	Dina värden	Modell-person	SD
Palmitolensäyra 16:1 u7	0.96	0.67	0.37
Total Omega-7	0.96	0.67	
OMEGA 9 FETTSYROR			
	Dina värden	Modell-person	SD
Oleinsyra 18:1 u9	19.49	16.76	2.22
Gadolinsyra 20:1 u9	0.26	0.19	0.15
Nervensäyra 26:1 u9	0.67	0.42	0.22
Total Omega-9	20.42	17.37	

TRANS FETTSYROR			
	Dina värden	Modell-person	SD
Trans Palmitolensäyra 16:1 u7n	0.14	0.2	0.08
Eläidinsyra 18:1 u7n	0.33	0.37	0.14
Trans Linolensäyra 18:2 u7n(n-7)	0.13	0.19	0.05
Total Transfett	0.6	0.76	
MÄTTADE FETTSYROR			
	Dina värden	Modell-person	SD
Myristinsyra 14:0	0.84	0.95	0.29
Palmitinsyra 16:0	22.93	24.51	2.22
Stearinsyra 18:0	14.24	16.01	3.13
Arakidinsyra 20:0	0.24	0.24	0.1
Behensyra 22:0	0.58	0.34	0.13
Lignocinsyra 24:0	0.64	0.44	0.18
Total Mättade Fettsyror	39.47	42.99	
Standardavvikelse från modellperson: 0.17% uppåt/neråt. Rönnsjö 3-kriterier: Omega-3 index över 8%, Omega-6/3 ratio <3 och transfett <1%.			
DINA MARKÖRER			
Omega-6/Omega-3 Ratio	Dina värden	Målvärden	
	37.25	1-3	
HS Omega-3 Index	Dina värden	Målvärden	
	4.19	8-11	
Transfett	Dina värden	Målvärden	
	0.46	<1%	
Celsteraminer/Arakidinsyra	Dina värden	Målvärden	
	3.86	1-3	
Total Omega-6 / Total Omega-3 Måttat/Feromat	1.91	0.9-1.3	