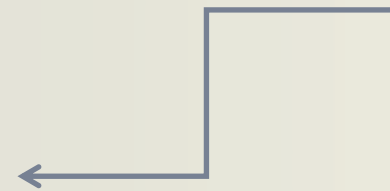
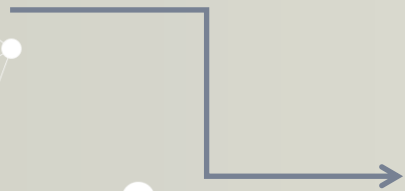




# Hudens karotenoidvärde

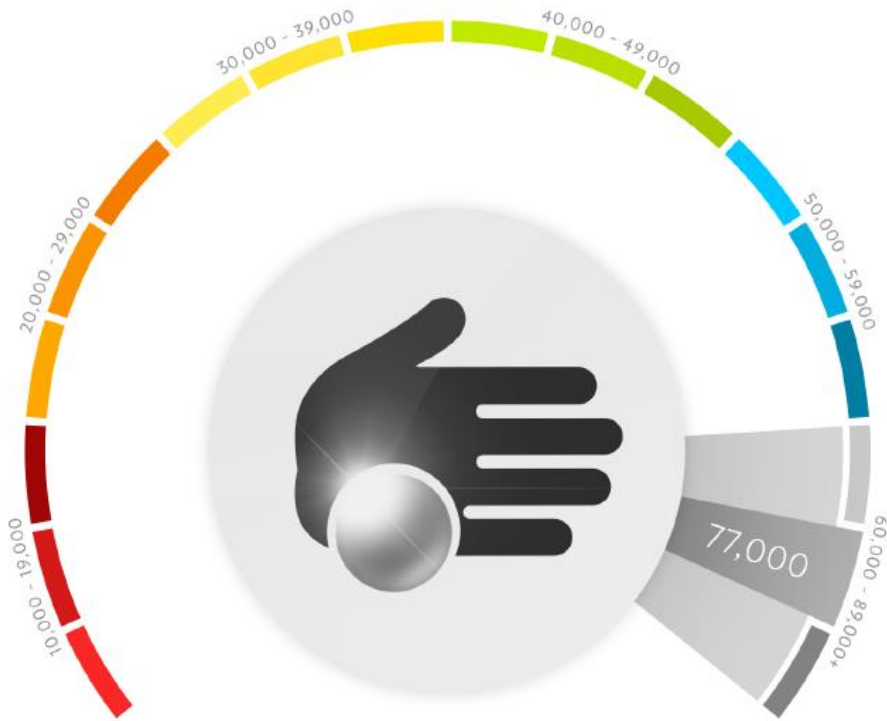


# Hudens karotenoidvärde (SCS)

När skannern ger ett mått visas både en **siffra** och en **färg**.

Varje färgruta ovan motsvarar mängden nedanför vilket visar hela intervallet av möjliga mätningar som passar in i sådan färgruta. Exempelvis så faller alla mätningar inom 20 000 till 29 000 inom den orangea rutan.

Varje färgruta är indelad i **tre färgnyanser** – ljus, medium och mörk. Varje nyans representerar i snitt 3 000 poäng. I den gröna rutan ovan motsvarar den ljusa nyansen 40 000–43 000 poäng, mellannivån 44 000–46 000 och den mörkaste delen 47 000–49 000 poäng. **Platinumfältet täcker 30 000 enheter där varje nyans representerar 10 000 enheter.**



# Hudens karotenoidvärde (SCS)

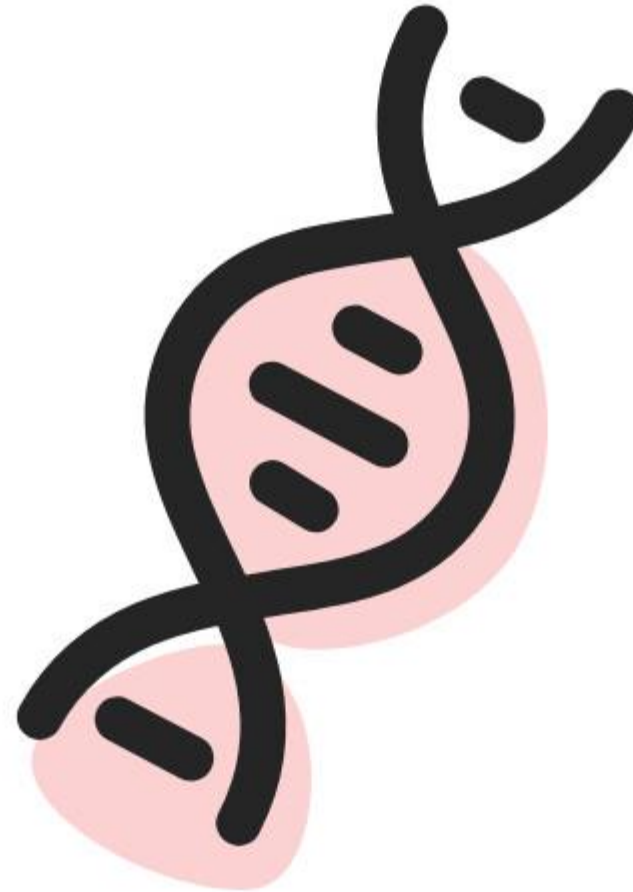
Den faktiska, numeriska mätningen visar nivåerna av karotenoider. Det är **mindre** viktigt **än** **var** mätningen hamnar i färgschemat.



# *Hudens karotenoidvärde (SCS)*

SCS är individuellt och kan variera: Livsstilsvanor och naturliga variationer som kan observeras i naturliga ingredienser, din kost och kosttillskott kan påverka din mätning men inte garantera ett särskilt resultat. Individuella genetiska skillnader kan påverka absorptionshastigheten för karotenoider betydligt och därmed som effekt din SCS.

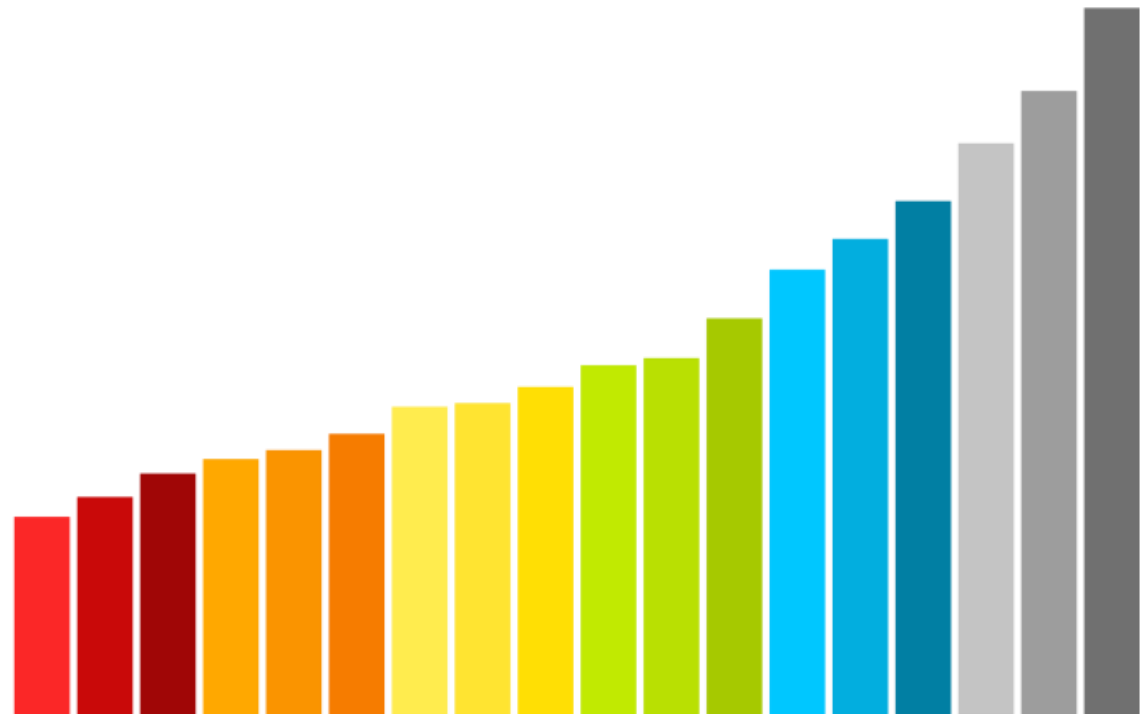
*Individuella genetiska skillnader kan väsentligen påverka upptagningen av karotenoider och därmed också ditt eget SCS-resultat.*



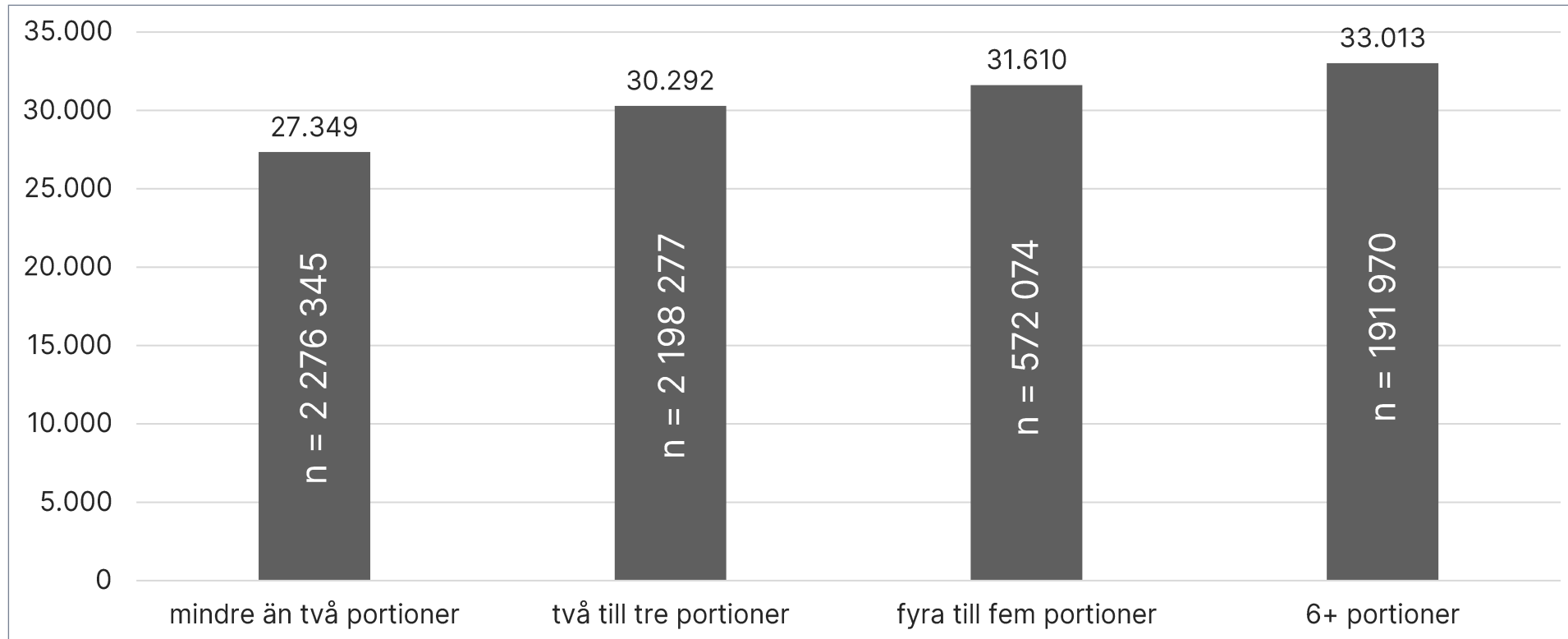
# Hudens karotenoidvärde (SCS)

## FÖR ATT FÖRBÄTTRA DITT SCS:

1. **Se över dina kostvanor** genom att äta minst 5–10 portioner karotenoidrika frukter och grönsaker varje dag.
2. **Ta hand om dig själv** genom hälsosamma kostvanor.
3. **Ta kosttillskott som är skannercertifierade.** Dessa produkter ger kroppen den bästa matrisen karotenoider.



## Effekter av att äta frukt & grönt (F&G)



Som med SCS-produkter, kommer fördelarna av F&G med tiden.  
Ju oftare du äter, ju högre SCS får du.

Baserat på Pharmanex databas från maj 2008 med skanningar från mer än 5 miljoner individer



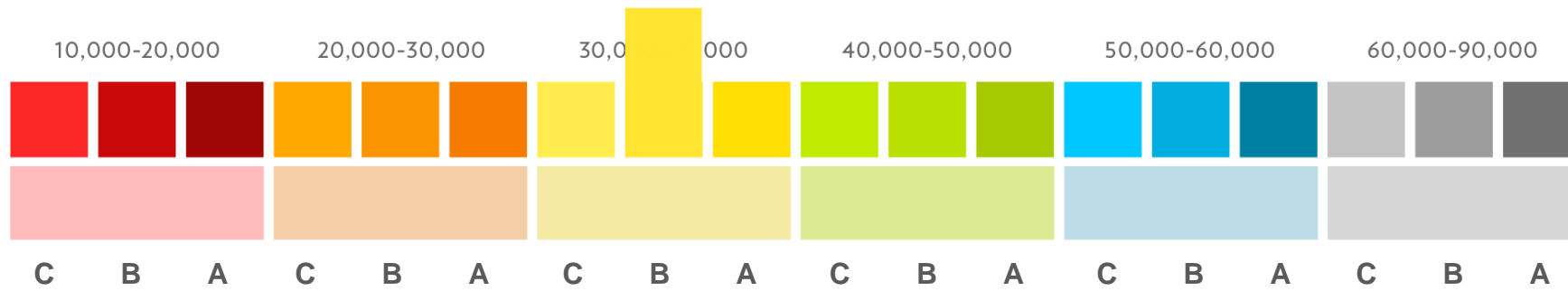
# Variabler



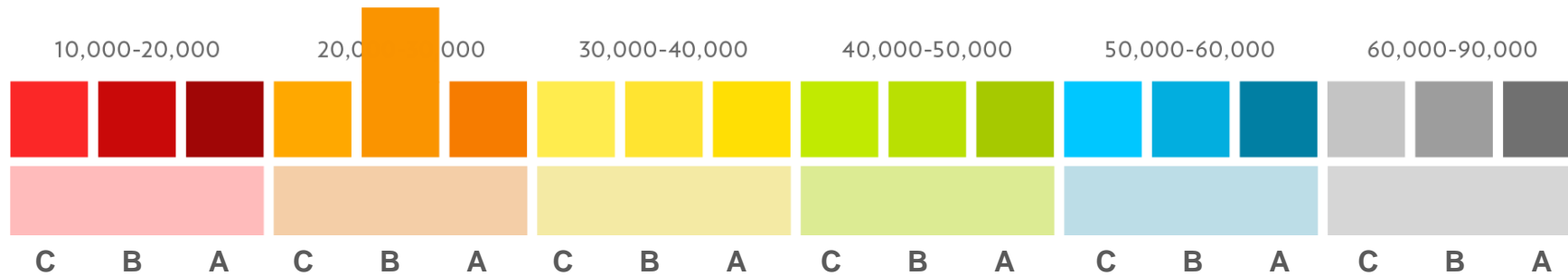


# Är det normalt?

FÖRSTA  
SKANNING



ANDRA SKANNING  
SAMMA DAG





## *Variabler*

**Det är *vanligt* med skillnader vid någon av följande situationer:**

1. Sammansättningen som mäts är inbäddad i en biologisk matris (t.ex. hudvävnad...)
2. Sammansättningen som mäts finns på spårnivå.

*BioPhotonic Scanner* gör *bådadera*.

Den mäter nivåerna av karotenoider i huden och dessa karotenoider återfinns på spårnivå.

# Variabler

Mätningar av blodsocker är en av flera biomätningar som visar skillnader vid upprepade skanningar.



# Variabler

## Faktorer som kan påverka SCS:

### INDIVIDUELLA FAKTORER:

Gener  
Kostvanor  
Kosttillskott  
Andra faktorer



### OPERATIVA FAKTORER:

Kalibrering  
Temperatur  
Handplacering  
Dragiga lokaler  
Rengjord skannerkon



S3  
PHARMANEX BIOPHOTONIC SCANNER

# Vikten av uppvärmning

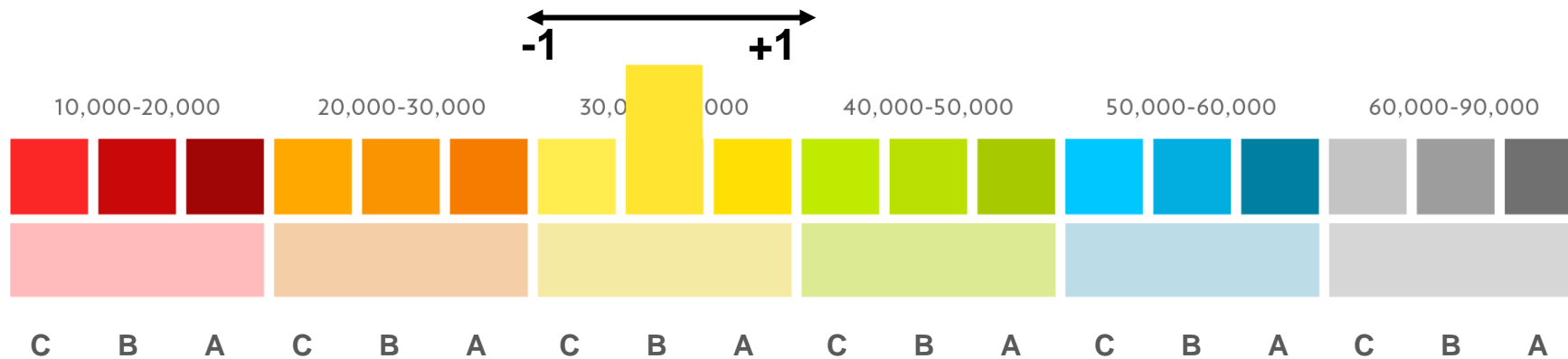
Glöm inte vikten av **uppvärmning**.

Planerar du att skanna vid olika tidpunkter samma dag (morgon, middag och kväll) och skannern är avslagen mellan varven, gör fem skanningar med **locket på**, efter varandra innan dina skannersessioner.



# Variabler

Studier visar att upprepade avläsningar mäter  
+/- 1 färgnyans  
85 % av tiden.



# Felsökning av variabler

## Avgör acceptabel mätning:

- Minst: början av föregående färgruta
- Max: slutet av nästa färgruta

*Exempel:* Genomsnittet är 42 000. Det ligger i lägsta gröna zon.

Minsta acceptabla mätning blir början av den mörkgula rutan (37 000) och maximala mätning bör bli slutet av mellangröna rutan (46 000).

**Den acceptabla mätningen bör hamna mellan 37 000 och 46 000 85 % av gångerna.**





## *Variabler*

Med dessa slags mätningar är det viktigt att fokusera på **förändringar i färgfälten över tid.**

**Med regelbundna mätningar** över tid kan man se hur en människas SCS sakta förändras (eller hålls konstant) i relation till hennes kosthållning, kosttillskott och förändringar i vanor.

**Att skanna sig var 6–8 vecka** är bäst om man vill avgöra om man äter rätt mängd karotenoider.



## *Felsökning av variabler*

- Kontrollera först de faktorer som påverkar SCS och se ifall några operativa dito kan korrigeras.
- Skanna dig själv och någon annan minst fem ggr. med samma skanner.
- Mellan dessa fem gånger, utför också skanningar med locket på och gör ren konen med mikrofibertrasa.
- Om möjligt, skanna fem ggr. med en annan skanner.
- Synkronisera skannern/skannrarna.
- Om möjligt, försök få fram genomsnittssiffran för båda individerna som skannas.
- Skicka CS-numren till ditt lokalkontor.

