

**Al**

Aluminium

**Symptomy**

Niedokrwistość, utrata apetytu, zaburzenia emocjonalne, demencja, choroby neurodegeneracyjne mózgu, zaparcia, bóle głowy, zgaga, osteoporoza, dysfunkcja wątroby, bóle brzucha, bóle mięśni

**Źródło**

Folia aluminiowa, pasza dla zwierząt, aromaty np. w cukrze waniliowym, aspiryna, spaliny, wybielana mąka, piwo, spray do nosa, woda z kranu, pasta do zębów, niektóre cementy do leczenia kanałowego oraz podkłady używane w leczeniu zębów

**Symptomy**

Bóle brzucha, anoreksja, łamliwe paznokcie, biegunka, nudności, wymioty, zapalenie nowotwór skóry, czosnkowy zapach oddechu, wypadanie włosów, infekcje układu oddechowego

**Źródło**

Spalanie materiałów budowlanych zawierających arseniany, spalanie węgla, środki na owady, owoce morza z zanieczyszczonego wybrzeża, niewymoczony ryż

**Ar**

Arsen

**Cu**

Miedź

**Symptomy**

Alkoholizm, anemia, artretyzm, marskość wątroby, zaburzenia przewodu pokarmowego IBS, niepłodność, ADHD, migreny, schizofrenia, depresja

**Źródło**

Leki antykoncepcyjne, naczynia kuchenne, rury miedziane, fungicydy, kostkarki do lodu, baseny, skorupiaki, grzyby, awokado, wędliny, dodatek do wypelnień amalgamatowych

**Symptomy**

Ból brzucha, alergie, ślepotą, głuchota, drgawki, stwardnienie rozsiane, obniżone IQ, próchnica zębów, niepłodność, dna moczanowa, niedoczynność tarczycy, utrata pamięci, depresja

**Źródło**

Papiół, spaliny samochodowe, baterie, konserwy, spalanie węgla, produkcja szkła, farby do włosów, lakiery do metali, farby, niektóre kosmetyki, pasta do zębów

**Pb**

Ołów

**Hg**

Rtęć

**Symptomy**

Neurotoksyna uszkadzająca mózg, zapalenie skóry, zawroty głowy, ślinotoki, zaburzenia odporności, mniej samokontroli, agresywne zachowania, bezsenność, drętwienie kończyn, drżenia, zaburzenia hormonalne, nadmierne owłosienie, zaburzenia koncentracji i pamięci, zapalenie dziąseł

**Źródło**

Kleje, okna PCV ze stabilizatorami ołowiuowo-rtęciowymi, klimatyzatory, antyseptyki, palące się gazety z farbą drukarską, środki bakteriobójcze, grzybobójcze, rozjaśniające skórę kremy, odpady przemysłowe dymy z krematoriów, plomby amalgamatowe

**Symptomy**

W przypadku alergii na nikiel: wysypka lub guzki na skórze w okolicy kontaktu z metalem lub uogólnione, swędzenie, zaczerwienienie lub zmiany koloru skóry, suche plamy na skórze, które mogą przypominać oparzenie, przewlekła aktywacja układu odpornościowego i limfocytów T

**Źródło**

Biżuteria w tym do piercingu, naszyjniki i zapięcia jubilerskie paski do zegarków zapięcia do odzieży, takie jak zamki błyskawiczne, napy i haczyki na biustonosz klamry w paskach, oprawki do okularów, monety, narzędzia metalowe, telefony komórkowe, klucze kreda, urządzenia medyczne, laptopy lub tablety, e-papierosy, produkty sojowe, groszek, konserwy, kakao w proszku, maźle i orzechy nerkowca

**Ni**

Nikiel

**Ti**

Tytan

**Symptomy**

W przypadku alergii: zaburzenia nerwowe, zespół przewlekłego zmęczenia, problemy neurologiczne, depresja, wieloraka nadwrażliwość chemiczna, utrata implantu tytanowego, zanik kości, zapalenie dziąsła, zaczerwienienie i swędzenie skóry lub błon śluzowych, rumień, dermatozą kontaktową, wyprysk atopowy, wykwity pęcherzowe, rozrost tkanki/obrzęk tkanki, objawy w oddaleniu od miejsca implantu: pokrzywka, obrzęk, egzema, rozsiały wyprysk twarzy, zaczerwienienie i swędzenie skóry, atopowe zapalenie skóry, przenika i odkłada się w płucach

**Źródło**

Wycyfowany przez UE dwutlenek tytanu jako dodatek spożywczy, szkodliwy tlenek tytanu, farby, szklawa, w medycynie - chirurgii -śrubki i płytki tytanowe, protezy stawów, implanty zębowe, kremy do opalania, kosmetyki, suplementy,