E' qui che inizia la soluzione

Gentile Tony Tester 03082023,

Siamo lieti di presentare i risultati del suo test!

I suoi risultati

I risultati sono divisi in sezioni in base al tipo di elementi testati. All'interno di ogni sezione trovera' una pagina di riepilogo, questo per assicurare che i risultati siano i più chiari e concisi possibile e che l'attenzione sia attirata sulle informazioni che sono di maggior valore per se'. Puo' vedere l'elenco completo degli elementi testati nella pagina di analisi dettagliata.

Il rapporto coi risultati è progettato per fornire la massima chiarezza sui risultati e sulle azioni che consigliamo.

Crediamo che fornendo i risultati dei test e le informazioni pertinenti in ogni sezione, i risultati possano costituire l'inizio di un viaggio, consentendo di apportare cambiamenti positivi alla dieta quotidiana e all'ambiente.

In tal modo vogliamo che si sia in grado di compiere passi verso una dieta nutriente e piacevole e vivere una vita sana e felice.

Se si hanno ulteriori domande, non si esiti a contattarci.

Cordiali saluti,

Sommario

Spiegazione dei risultati pag. 4
Analisi delle sensibilità alimentari pag. 8
Analisi delle sensibilità non alimentari pag. 18
Analisi del bilancio ormonale pag. 23
Analisi del bioma intestinale pag. 28
Analisi salute apparato digerente e metabolismo pag. 33
Analisi della sensibilità ai metalli pag. 38
Analisi Minerali e Nutrienti pag. 43
Analisi Vitamine pag. 47
Analisi degli additivi pag. 51
Cosa si puo' fare dopo? pag. 59
Un consiglio semplice: un piano di 23 giorni pag. 61
Spiegazione dei numeri E pag. 62
Fonti potenziali di metallo pag. 66
Contatti pag. 67

I propri risultati spiegati

Un test di sensibilità non è un test per le allergie

È importante ribadire che questo test NON è per le allergie. È facile confondere allergia e sensibilità o intolleranza poiché i diversi termini sono spesso usati in modo intercambiabile, il che porta a interpretazioni errate. Allergia e sensibilità non sono la stessa cosa. Naturalmente, se qualcuno è allergico a un alimento, potrebbe essere descritto come "sensibile", tuttavia poiché una condizione di salute l'allergia è diversa dalla sensibilità o dall'intolleranza.

Ci sono un paio di differenze fondamentali tra allergia e sensibilità; avere sensibilità alimentare può essere scomodo e causare sintomi che, sebbene fastidiosi, imbarazzanti o addirittura debilitanti, non hanno il potenziale per essere pericolosi per la vita come quelli causati dall'allergia alimentare; La sensibilità alimentare può anche cambiare nel tempo, spesso può essere superata attraverso l'attuazione di una dieta di eliminazione del cibo e/o migliorando la salute dell'intestino, tuttavia l'allergia alimentare tende a durare per tutta la vita. Anche il processo fisiologico che ha luogo nel corpo durante una reazione allergica è completamente diverso da quello della sensibilità. Una reazione allergica coinvolge il sistema immunitario e le cellule chiamate anticorpi, mentre questo non è coinvolto nella sensibilità. Il test sui capelli non testa i livelli di anticorpi, quindi è per questo che non può essere utilizzato per testare l'allergia.

Allergie conosciute

Si potrebbe avere un'allergia nota, quindi aiutiamo a interpretare i risultati della sensibilità a questo elemento.

Caso A

L'oggetto a cui si e' allergico viene visualizzato come oggetto con reazione lieve o sensibile.

Ciò significa che oltre a un'allergia alimentare si ha anche una sensibilità alimentare. Se si e' già rimosso questo elemento dalla dieta, non è necessario intraprendere alcuna azione. Se non lo si e' rimosso in precedenza, vale la pena considerare di farlo, tuttavia non consigliamo la reintroduzione dopo la dieta di eliminazione.

Caso B

L'articolo a cui si e' allergici viene visualizzato come articolo Nessuna reazione.

Ciò significa che non si ha sensibilità alimentare a questo elemento, tuttavia il risultato non mette in discussione o contraddice la presenza dell'allergia alimentare all'elemento. NON significa che si deve reintrodurre l'articolo nella dieta, occorre rispettare i sintomi o i risultati dei test avuti in precedenza per quanto riguarda l'allergia. Occorre ricordare che questo test non verifica l'allergia.

Alimenti quotidiani

È comune che un alimento consumato nella dieta quotidiana o molto frequentemente venga testato come un articolo a sensibilità moderata o alta. Ciò può accadere con la sensibilità alimentare e può essere dovuto al fatto che il corpo improvvisamente lotta per elaborare o scomporre particolari costituenti del cibo. Ciò potrebbe essere causato dal consumo eccessivo di un gruppo alimentare o potrebbe essere dovuto a uno squilibrio nei batteri intestinali o alla presenza di un'infiammazione di basso livello nell'intestino.

Qualunque sia la causa, non occorre disperare. Stiamo parlando di sensibilità alimentare e NON di allergia; quindi completare una dieta di eliminazione degli alimenti con successiva reintroduzione può aiutare. Ciò potrebbe significare eliminare un alimento preferito dalla propria dieta per un periodo di settimane, ma essere in grado di reintrodurre l'elemento. L'eliminazione di alimenti per un periodo di tempo può consentire all'intestino di "riposarsi" dai cibi scatenanti e la reintroduzione di alimenti può consentire di valutare come fa sentire un alimento o un gruppo di alimenti. Occorre essere in grado di reintrodurre l'oggetto. L'eliminazione di alimenti per un periodo di tempo può consentire all'intestino di "riposarsi" dai cibi scatenanti e la reintroduzione di alimenti può consentire di valutare come ci fa sentire un alimento o un gruppo di alimenti.

Nutrimento intestinale

Nella maggior parte dei casi è sufficiente eseguire una dieta di eliminazione per migliorare i sintomi e consentire una maggiore comprensione di eventuali cibi che non sono d'accordo con l'organismo. Vale anche la pena considerare il nutrimento del tratto digestivo e affrontare eventuali squilibri dei batteri intestinali per migliorare ulteriormente la funzione intestinale e ridurre i sintomi digestivi.

Testimonianze dei clienti

Siamo molto orgogliosi di aiutare i nostri clienti.

Il test mi ha cambiato la vita ★★★★★

Chi avrebbe mai pensato che le fragole mi facessero male alla pancia. Sono contento di aver fatto questo test di intolleranza. Ora mangio fragole con moderazione e mi sento molto più in salute. Questo test di sensibilità con uso dei capelli ha funzionato! Grazie.
- Alessia

Incredibile quanto abbiamo imparato ★★★★

Onestamente, questo test sta migliorando sempre di più man mano che ne impariamo di più. Testiamo regolarmente la nostra famiglia per vedere se effettivamente stiamo meglio (ci sentiamo meglio ma ci piace anche vedere i numeri) e stiamo diventando più sani. Vorremmo anche dire grazie a tutto il vostro staff. Questo è semplicemente incredibile!
- Francesca & Marco

La brutale verità davvero ★★★★★

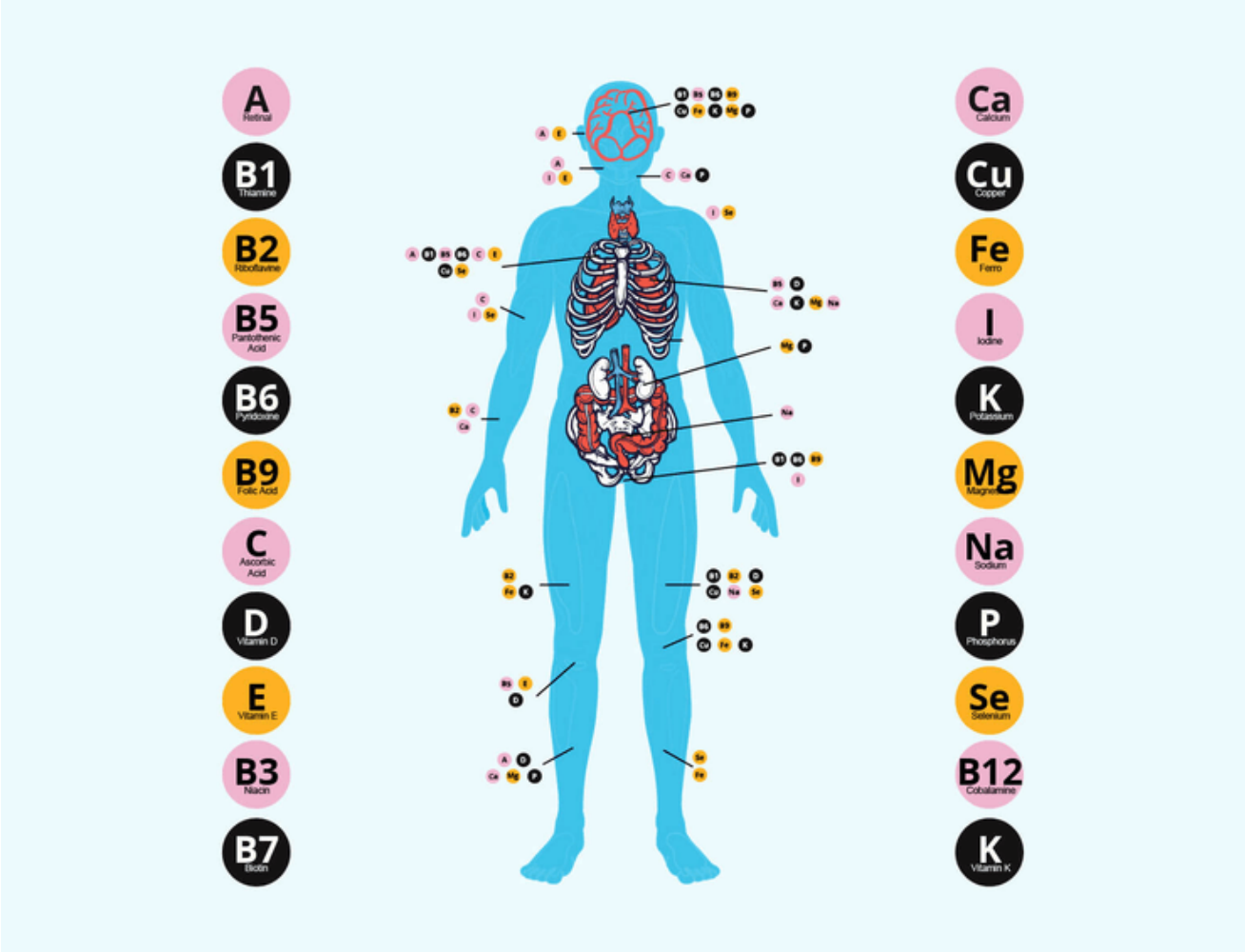
Se non si e' sicuri della propria sensibilità o intolleranza, consiglio di fare sempre questo test di intolleranza con l'uso dei capelli. Questi risultati danno la brutale verità in quanto mostrano quali cibi o altri oggetti evitare. Non avrei mai saputo che saltare lenticchie e pomodori mi avrebbe fatto sentire molto più sano. Molto facile da usare e risultati chiari.
- Famiglia Rossi

Analisi delle sensibilità alimentari

Il ruolo dei tipi di alimenti

Oltre a fornire energia al corpo, il cibo contiene anche sostanze nutritive sotto forma di vitamine e minerali. Vitamine e minerali sono considerati essenziali in quanto consentono al corpo di completare letteralmente centinaia di compiti, che sono vitali per le funzioni quotidiane, la salute e il benessere. Per citarne alcuni vitamine e minerali facilitano la produzione di energia, la produzione di ormoni, la guarigione delle ferite, la funzione del sistema immunitario, la coagulazione del sangue e lo sviluppo fetale.

Il diagramma seguente offre una panoramica di alcune delle fonti più ricche di ciascun nutriente. Si puo' fare riferimento a questo diagramma per assicurarsi che rimuovendo gli elementi dalla dieta si sostituiscono i nutrienti rilevanti con altre fonti alimentari.



Vitamine idrosolubili

Vitamine del gruppo B
Avena, grano integrale, segale, grano saraceno, riso integrale, lievito di birra, arachidi, funghi, farina di soia e semi di soia, piselli spezzati, noci pecan, semi di girasole, lenticchie, anacardi, ceci, broccoli, nocciole, peperoni.

B12
Ostriche, cozze, capesante, fegato, sgombro, tonno, salmone, sardine, granchio, manzo, uova, yogurt, formaggio svizzero, prodotti fortificati.

Vitamina C
Peperoni rossi, guaiave, cavoli, kiwi, broccoli, cavoletti di Bruxelles, fragole, lamponi, more, mirtilli, arance, pomodori, piselli, rogna tout, papaia, mango, ananas, melone.

Vitamine liposolubili

Beta Carotene (precursore della vitamina A)
Patate dolci, carote, cavoli, spinaci, collardo, bietole, pak choi, zucca butternut, zucca, lattuga romana, lattuga romana, mango, albicocche secche, prugne, pesche, melone, peperoni rossi, tonno, sgombro, burro.

Vitamina A
(Retinolo) Fegato, manzo, agnello, olio di fegato di merluzzo, sgombro, salmone, tonno, paté, formaggio di capra, uova, cheddar, crema di formaggio, burro.

Vitamina D
Salmone, trota, pesce spada, sgombro, tonno, latticello, un po' di yogurt, funghi, uova, prodotti fortificati.

Vitamina E
Spinaci, cavoli, broccoli, bietole, cime di rapa, cavoli, avocado, mandorle, nocciole, pistacchi, semi di girasole, gamberi/gamberetti, gamberi, salmone, salmone affumicato, pesce spada, aringhe, trote, olio d'oliva , olio di semi di girasole, patate dolci, zucche, kiwi, mango, pesche, nettarine, albicocche, guava, lamponi, more.

Vitamina K
Cavolo, spinaci, senape, cipollotti, crescione, basilico, timo, coriandolo, salvia, prezzemolo, cavolini di Bruxelles, cavolfiore, peperoncino in polvere, paprika, finocchio, porro.

Minerali

Calcio
Crescione, cavolo, broccoli, mozzarella a basso contenuto di grassi, cheddar a basso contenuto di grassi, yogurt, pak choi, tofu, piselli dolci, mandorle, sardine in scatola sott'olio con ossa, salmone rosa in scatola.

Rame
Segale, avena, semi di sesamo, anacardi, soia, funghi, semi di girasole, tempeh, ceci, lenticchie, noci, fagioli di lima, fegato, spirulina, cioccolato fondente, cavolo, bietole, spinaci, cavoli.

Ferro
Segale, grano intero, semi di zucca, semi di girasole, semi di sesamo, fegatini di pollo, ostriche, cozze, vongole, anacardi, pinoli, nocciole, arachidi, mandorle, manzo, agnello, lenticchie, fagioli bianchi, soia, fagioli rossi, ceci, fagioli di lima, farina d'avena, spinaci, bietole, cavoli, cioccolato fondente.

Magnesio
Grano saraceno, segale, miglio, riso integrale, grano integrale, alghe, mandorle, anacardi, noci del Brasile, arachidi, noci, tofu, cocco, fagioli di soia, albicocche, datteri, gamberi, mais, avocado, spinaci, cavoli, broccoli , bietole, cime di rapa, cavoli.

Manganese
Segale, avena, riso integrale, orzo, cozze, nocciole, pinoli, noci pecan, fagioli di lima, ceci, fagioli aduki, lenticchie, semi di zucca, semi di sesamo, semi di girasole, ananas, spinaci, cavoli, tofu, soia, dolci patate, mirtilli, lamponi, fragole.

Fosforo
Riso integrale, avena, segale, grano integrale, pollo, tacchino, maiale, fegato, sardine, capesante, salmone, sgombro, granchio, latte, yogurt, ricotta, semi di girasole, semi di zucca, noci del Brasile, pinoli, mandorle , pistacchi, anacardi.

Potassio
Albicocche secche, salmone, sgombro, tonno, pesce monaco, fagioli bianchi, lenticchie, fagioli, avocado, zucca, spinaci, funghi, banane, patate, yogurt magro.

Selenio
Noci del Brasile, riso integrale, segale, grano integrale, funghi, gamberi, sardine, ostriche, tonno, girasole, fegato, uova, manzo, tacchino, ricotta.

Zinco
Segale, spinaci, manzo, agnello, semi di zucca, semi di sesamo, semi di girasole, anacardi, cacao in polvere, cioccolato fondente, maiale, pollo, ceci, fagioli stufati, funghi.

Cos'è una sensibilità alimentare?

La sensibilità alimentare si verifica quando il corpo ha difficoltà a digerire un determinato alimento. Avere sensibilità alimentare può causare sintomi come gonfiore, alterazioni del movimento intestinale, mal di testa e affaticamento. Può anche contribuire ai sintomi sperimentati da persone con condizioni croniche come la sindrome dell'intestino irritabile, la stanchezza cronica, l'artrite, l'autismo e l'ADD/ADHD.

Cos'è un'allergia alimentare?

La sensibilità alimentare non deve essere confusa con l'allergia alimentare. Questo test è SOLO per la sensibilità alimentare. I sintomi di allergia alimentare includono tosse, starnuti, naso/occhi che cola, prurito alla bocca/occhi, gonfiore delle labbra/viso, eruzioni cutanee, peggioramento dell'eczema e/o dell'asma, respiro sibilante, difficoltà respiratorie, vomito, diarrea e, in rari casi , anafilassi.

I propri risultati spiegati

Comprendere i risultati è ovviamente la parte importante! Per aiutare in questo, si trovera' una panoramica dei risultati alle sensibilità alimentari. Questa panoramica riassume gli elementi su cui concentrarsi, insieme alle azioni pertinenti da intraprendere. Tutti gli elementi testati sono classificati come Sensibili, Lievi o con Nessuna reazione, nella sezione panoramica si vedranno solo gli elementi testati come Sensibili o Lievi. Gli elementi con Nessuna reazione possono essere trovati nella sezione di analisi dettagliata.

Reazione sensibile

Questi sono gli alimenti a cui il nostro test dimostra che si e' sensibili.

Reazione lieve

Questi sono gli alimenti a cui il nostro test dimostra che si potrebbe essere potenzialmente sensibili

Nessuna reazione

Questi sono gli alimenti a cui il nostro test dimostra che non si si e' sensibili

Le proprie sensibilità alimentari: panoramica

Reazione sensibile

- Acciughe
- Baccello di vaniglia
- Bacche essiccate di tutte le spezie
- Banane
- Bufalo
- Castagne
- Castagne dolci
- Ciliegie
- Cola
- Crema di formaggio
- Fagioli, Lima
- Formaggio blu
- Frutto di mangostano
- Gamberetti
- Gamberi
- Jack Fruit
- Kiwi
- Lager
- Lattuga al burro
- Lattuga scarola
- Limonata
- Mandorla
- Mazza di erbe
- Melassa
- Melone Galia
- Merluzzo
- Nespole del Giappone
- Nettarine
- Piselli
- Pompelmo giallo
- Sedano
- Semole
- T (nero/normale, cio non verde)
- T - Gelsomino
- T alla rosa canina

Questi prodotti alimentari sono stati identificati come quelli che possono causare o contribuire a sintomi fisici.

Consigliamo la rimozione di questi elementi dalla dieta quotidiana utilizzando una dieta di eliminazione strutturata.

Le proprie sensibilità alimentari: panoramica

Reazione lieve

- Aragosta
- Avena coltivata
- Birra
- Caff (nero)
- Capesante
- Cavolo rapa
- Crescione
- Fegato (maiale)
- Frutto di biancospino
- Granchio
- Lamponi
- Maionese
- Meduse
- Oli, in generale
- Olio di menta piperita
- Orzo
- Patate dolci
- Pepe di cayenna
- Peperoncino
- Piede d'oca
- Semi di Coix
- Semi di soia
- Succo d'arancia
- T - Earl Grey
- Trippa

Questi prodotti alimentari sono stati identificati come quelli che possono potenzialmente causare o contribuire a sintomi fisici

Consigliamo sempre di dare prima la priorità alla rimozione degli elementi con Reazione sensibile e quindi considerare la rimozione degli elementi con Reazione lieve in seguito.

Vale anche la pena considerare che avere questi elementi isolati potrebbe non causare sintomi, tuttavia avere un numero di elementi di reazione lieve nello stesso pasto o nello stesso giorno può portare a sintomi dovuti a un effetto cumulativo. Vedere i dettagli su come implementare una dieta di eliminazione efficace a pagina 61.

Le proprie sensibilità alimentari: analisi dettagliata

Prodotti a base di grano o cereali

- Amaranto
- Orzo
- Farina d'orzo
- Pane - integrale e marrone
- Pane, pane bianco
- Brioche
- Grano saraceno
- Grano Bulgur
- Farina di mais
- Cornflakes
- Avena coltivata
- Segale coltivata
- Grano coltivato
- Farina Dinkel
- Glutine
- Kamut
- Farina di mais
- Malto
- Matzo
- Miglio
- Tagliatelle
- Farina d'avena
- Avena
- Pasta
- Porridge di avena
- Quinoa
- Riso
- Torta di riso
- Farina di riso
- Riso integrale
- Segale
- Farina di segale
- Seitan
- Semole
- Farro
- Riso appiccicoso
- Tapioca
- Triticale
- Grano
- Farina di frumento
- Grano, cereali integrali
- Lievito

Latticini

- A-Lattoalbumina
- B-Lactoglobulin
- Formaggio blu
- Brie
- Burro
- Latticello
- Camembert
- Caseina
- Formaggio Cheddar (mucche)
- Latte condensato
- Panna
- Crema di formaggio
- Albume d'uovo
- Tuorlo d'uovo
- Latte evaporato
- Feta
- Gouda
- Yogurt greco
- Lattosio
- Maionese
- Grasso del latte
- Latte di vacca
- Latte di capra
- Latte di pecora
- Formaggio a muffa
- Mozzarella (Bufala)
- Parmigiano (mucche)
- Uova conservate
- Roquefort
- Panna acida
- Latte acido
- Latte di soia
- Stilton Cheese
- Yogurt

Bevande

- Ale
- Succo di mela
- Birra
- Camomilla
- Champagne
- Liquore cinese
- Caff (nero)
- Cola
- Succo di mirtillo rosso
- Gin
- Chicchi di caff verde
- Lager
- Limonata
- T ai fiori di tiglio
- Succo d'arancia
- Ouzo
- Succo d'ananas
- Succo di melograno
- T Pu'er
- Vino rosso
- Root Beer
- T alla rosa canina
- Rum
- T (nero/normale, cio non verde)
- T (verde)
- T - Earl Grey
- T - Gelsomino
- T - Oolong
- T - Rooibos
- T - Bianco
- Tequila
- Vodka
- Whisky
- Vino Bianco

Grassi, in generale

- Olio di cocco
- Oli, in generale
- Olio d'oliva
- Olio di menta piperita
- Olio di girasole
- Olio vegetale

Frutta (cruda)

- Acai Berry
- Mele
- Albicocche
- Avocado
- Pera al balsamo
- Banane
- Mirtilli
- More
- Ribes nero
- Mirtilli
- Carambola (Star Fruit)
- Ciliegie
- Ribes (rosso, nero ecc.)
- Datteri
- Bacche essiccate di tutte le spezie
- Frutta durian
- Sambuco
- Fichi
- Fruttosio
- Melone Galia
- Bacche di Goji
- Uva spina
- Pompelmo
- Uva (rossa)
- Uva (bianca)
- Guava
- Frutto di biancospino
- Melone melata
- Jack Fruit
- Giuggiola
- Kiwi
- Limoni
- Lime

Le proprie sensibilità alimentari: analisi dettagliata (cont.)

- Nespole del Giappone
- Litchi
- Mandarino
- Mango
- Frutto di mangostano
- Nettarine
- Arance
- Papaya
- Frutto della passione
- Pesche
- Pere
- Ananas
- Pompelmo rosa
- Prugne
- Melograni
- Prugne
- Mela cotogna
- Uvetta
- Lamponi
- Fragole
- Anguria
- Waxberry Fruit
- Pompelmo giallo

Frutta (cotta)

- Mirtilli rossi

Carne

- Pancetta
- Manzo
- Beef Jerky
- Bufalo
- Pollo
- Carne in scatola (Regno Unito)
- Carne in scatola (USA)
- Anatra
- Sangue d'anatra
- Intestini di anatra
- Capra
- Oca
- Piede d'oca
- Lepre
- Cavallo
- Agnello
- Fegato (agnello)
- Fegato (Bue)
- Fegato (maiale)
- Carne di alce/alce
- Montone
- Pastrami
- Maiale
- Salsiccia di maiale
- Coniglio
- Salame
- Trippa
- Tacchino, Gallina
- Vitello
- Cervo

Frutta a guscio

- Mandorla
- Noci del Brasile
- Anacardi
- Castagne
- Cocco
- Semi di Coix
- Semi di finocchio
- Semi di lino
- Ginkgo Nut
- Nocciole
- Macadamia
- Arachidi
- Noci pecan
- Pinoli
- Pistacchio
- Semi di zucca
- Noci tostate
- Semi di sesamo
- Semi di girasole
- Castagne dolci
- Noci
- Castagne d'acqua

Frutti di mare/Pesce

- Abalone Molluschi
- Acciughe
- Cozze blu
- Sgombro cavedano
- Vongole
- Merluzzo
- Granchio
- Gamberi
- Seppie
- Anguilla
- Eglefino
- Nasello
- Halibut
- Aringhe
- Aringhe (rosse)
- Meduse
- Alghe Laver
- Sgombro
- Cozze, Comune
- Polpo
- Sardella
- Platessa
- Pollock
- Gamberi
- Red Bass
- Salmone
- Crostacei
- Gamberetti
- Skate
- Aringhe affumicate, Gonfiore
- Sogliola
- Calamari
- Pesce spada
- Trota
- Tonno
- Winkles
- Pesce ombrina giallo

Frutti di mare/pesce

- Aragosta
- Ostrica
- Sardine
- Capesante
- Trota (marrone)
- Trota (mare)

Spezie

- Acido acetico
- Anice
- Basilico
- Alloro
- Pasta di fagioli
- Peperoncino Bird's Eye
- Cumino
- Cardamomo
- Pepe di cayenna
- Peperoncino
- Salsa al peperoncino
- Cannella
- Chiodi di garofano
- Coriandolo
- Cumino
- Curry
- Aneto
- Fieno greco
- Zenzero
- Rafano
- Salsa di aragosta
- Mazza di erbe
- Maggiorana
- Menta
- Senape
- Noce moscata
- Origano
- Salsa di ostriche
- Paprika
- Pepe (nero)
- Pepe (verde)
- Pepe (rosso)
- Pepe (bianco)
- Rosmarino

Le proprie sensibilità alimentari: analisi dettagliata (cont.)

- Salvia
- Sale
- Salsa di soia
- Pasta di soia
- Dragoncello
- Timo
- Curcuma
- Baccello di vaniglia
- Aceto (chiaro)
- Aceto (malto)

Dolcificanti

- Cacao
- Cioccolato (fondente)
- Cioccolato (Latte)
- Cacao in polvere
- Dolciumi, Generale
- Gomma Guar Guar
- Miele
- Sciroppo d'acero
- Melassa
- Rock Candy
- Zucchero (barbabietola)
- Zucchero, marrone (naturale)
- Zucchero, Bianco

Verdure (cotte)

- Asparagi
- Melanzane
- Fagioli (larghi)
- Fagioli (verdi)
- Fagioli, Lima
- Barbabietole
- Lattuga al burro
- Funghi champignon
- Cavolo
- Peperoni (verdi)
- Peperoni (rossi)
- Peperoni (gialli)
- Carote
- Cavolfiore
- Funghi di castagne
- Ceci
- Cicoria
- Zucchine
- Fagioli Edamame
- Indivia
- Lattuga scarola
- Finocchio
- Aglio
- Peperone Habenero
- Lattuga Iceburg
- Peperone Jalapeno
- Kale
- Alghe Kelp
- Fagioli rossi
- Cavolo rapa
- Porro
- Lenticchie
- Funghi
- Okra
- Cipolla
- Funghi Ostrica
- Piselli
- Funghi Portobello
- Patate
- Zucca
- Rucola
- Lattuga romana
- Fagioli rampicanti
- Funghi Shitake
- Semi di soia
- Spinaci
- Svedese
- Mais dolce
- Patate dolci
- Tofu
- Pomodoro
- Rapa
- Yams

Verdure (crude)

- Carciofi
- Germogli di bamb
- Broccoli
- Cavoletti di Bruxelles
- Cavolfiore
- Sedano
- Cavolo cinese
- Crescione
- Cetriolo
- Lattuga a cespo
- Cavolo rapa
- Foglia di lattuga
- Funghi dell'ago
- Olive (nere)
- Olive (verdi)
- Cipolle
- Prezzemolo
- Pastinaca
- Cagliata di sangue di maiale (Tofu di sangue)
- Ravanello
- Taro Vegetable
- Crescione
- Zucca di cera
- Fagiolo bianco

Analisi delle sensibilità non alimentari

Cos'è una sensibilità non alimentare?

Gli articoli non alimentari possono, proprio come gli alimenti, provocare una reazione del corpo, che porta alla produzione di sintomi come mal di testa e affaticamento. Se si sospetta di avere un'allergia, consultare il proprio medico. È importante notare che questo non è un test allergico. Qualsiasi allergia nota a pollini, acari della polvere o muffe che si sa di avere potrebbe o meno emergere in questo test.

I propri risultati spiegati

Comprendere i risultati è ovviamente la parte importante! Per aiutare in questo, si trovera' una panoramica dei risultati alle sensibilità non alimentari. Questa panoramica riassume gli elementi su cui concentrarsi, insieme alle azioni pertinenti da intraprendere. Tutti gli elementi testati sono classificati come Sensibili, Lievi o con Nessuna reazione; nella sezione panoramica si vedranno solo gli elementi testati come Sensibili o Lievi. Gli elementi con Nessuna reazione possono essere trovati nella sezione di analisi dettagliata.

Reazione sensibile

Questi sono gli articoli non alimentari a cui il nostro test dimostra che si e' sensibili.

Reazione lieve

Questi sono gli articoli non alimentari a cui il nostro test dimostra che si potrebbe essere potenzialmente sensibili.

Nessuna Reazione

Questi sono gli articoli non alimentari a cui il nostro test dimostra che non si e' sensibili.

Le proprie sensibilità non alimentari: panoramica

Reazione sensibile

- Aster
- Canna d'acqua (Phragmites Communis)
- Cespuglio di gelso
- Chaetomium Globosum
- Dalia (Dahlia Hybrida)
- Garofani
- Giacinto (Endymion Non Scriptus)
- Margherita (Leucanthemum Vulgare)
- Paloverde
- Salice
- Scarafaggio
- Stemphylium botrioso
- Tarassaco
- Violaciocca (Cheranthus Cheiri)

Reazione lieve

- Cipresso Italiano
- Criceto
- Erba alta dell'avena (Arrhenaterium Elatius)
- Eucalipto
- Karaya Gum
- Luppolo (Humulus Lupulus)
- Narciso (Narcissus spp.)
- Piantaggine inglese
- Piume di pappagallo
- Topo
- Velvet Grass

Questi articoli non alimentari sono stati identificati come quelli che possono potenzialmente causare o contribuire a sintomi fisici.

Raccomandiamo sempre di dare prima la priorità alla rimozione degli elementi con Reazione sensibile e poi di considerare di evitare gli elementi con Reazione lieve in seguito. Vale anche la pena considerare che il contatto isolato con questi oggetti potrebbe non causare sintomi, tuttavia il contatto con un numero di oggetti a reazione lieve nello stesso giorno può portare a sintomi dovuti a un effetto cumulativo.

Le proprie sensibilità non alimentari: analisi dettagliata

- Fungo di agarico
- Ontano
- Alghe
- Alstromerie
- Faggio americano
- Anice
- Pioppo tremulo (Populus tremula)
- Aspergillus Fumigatus
- Aspergillus Niger
- Aster
- Baylilly
- Ape
- Erba delle Bermude
- Polline di betulla
- Blood Worm
- Bovini
- Box Elder
- Felce
- Erba di bromo
- Fiore di ranuncolo
- Piume di canarino
- Scagliola
- Garofani
- Ricino
- Casuarina Pino d'Austria
- Pelo di gatto
- Albumina di siero di gatto
- Gatti
- Cedro
- Chaetomium Globosum
- Chinchilla
- Crisantemo
- Cladosproium Herbarum
- Trifoglio
- Scarafaggio
- Canna comune
- Betulla d'argento comune
- Coltivazione del cotone
- Semi di cotone
- Ovatta
- Dalia (Dahlia Hybrida)
- Margherita
- Tarassaco
- Cervo
- Cani
- Abete di Douglas
- Betulla lanuginosa (Betula Verrico)
- Polvere
- Pianta di sambuco
- Olmo
- Piantaggine inglese
- Epicoccum Purpurascens
- Eucalipto
- Falsa acacia (Robinia Pseudacacia)
- Falsa erba di avena
- Ficus
- Piume di fringuello
- Firebush
- Formaldeide
- Volpe
- Miglio coda di volpe
- Fungo/muffa (domestico)
- Fusarium Moniliforme
- Gardenia
- Gerbillo
- Ambrosia gigante
- Glaskraut (Parietaria Judaica)
- Verga d'oro (Solidago Virgaurea)
- Punteruolo del granaio
- Ontano grigio
- Cavie
- Gomma arabica
- Criceto
- Albero di biancospino
- Nocciolo
- Ape
- Luppolo (Humulus Lupulus)
- Horse Botfly
- Pianta di Ippocastano
- Cavalli
- Polvere domestica
- Acaro della polvere domestica
- Giacinto (Endymion Non Scriptus)
- Cipresso Italiano
- Cedro giapponese
- Miglio giapponese
- Pianta di gelsomino
- Johnson Grass
- Juniper Bush
- Kammgras (Cynosurus Cristatus)
- Karaya Gum
- Lattice
- Alloro
- Pelle
- Lemon Verbena
- Lill (Syringa Vulgaris)
- Tiglio
- Lisianthus
- Radice di loto
- Levistico
- Lupino (Lupinus Polyphyllus)
- Lycopodium
- Lycra
- Mais
- Margherita (Leucanthemum Vulgare)
- Festuca dei prati (Festuca pratensis)
- Erba di coda di volpe di prato
- Erba di prato
- Verme della farina
- Melaleuca
- Mesquite
- Visone
- Pianta di vischio
- Zanzara
- Falena
- Ginepro di montagna
- Topo
- Artemisia
- Cespuglio di gelso
- Narciso (Narcissus spp.)
- Ortica
- Nylon
- Quercia (Quercus Robur)
- Paloverde
- Vespa di carta
- Piume di pappagallo
- Pero

Le proprie sensibilità non alimentari: analisi dettagliata (cont.)

- Penicillium Frequentans
- Penicillium Notatum
- Albero del pepe
- Loietto perenne (Lolium Perenne)
- Maiale
- Piccioni
- Pigweed (Chenopodium Album)
- Pino
- Pino, Scozzese (Pinus Sylvestris)
- Piantaggine (Plantago Major)
- Albero a pois
- Pioppo
- Primula (Primulus)
- Ligustro (Ligustrum spp.)
- Pianta di Ambrosia
- Colza
- Ratti
- Pianta di rosa
- Gomma
- Loglio
- Erba salata
- Alghe
- Seta
- Lumaca
- Abete (Picea Abies)
- Stachybotrys
- Stemphylium botrioso
- Ortica
- Acaro da deposito
- Girasole
- Gomma dolce
- Erba dolce primaverile (Anthoxanthum Odoratum)
- Erba alta dell'avena (Arrhenaterium Elatius)
- Pianta di cardo
- Timothy Grass
- Tabacco
- Foglia di tabacco
- Piume di tacchino
- Ulocladium Chartarum
- Velluto
- Velvet Grass
- Violaciocca (Cheranthus Cheiri)
- Vespa
- Canna d'acqua (Phragmites Communis)
- Pianto Fig
- Cenere bianca
- Pino bianco
- Avena selvatica (Avena Fatua)
- Erba di segale selvatica
- Salice
- Lana
- Assenzio (Artemisia Absinthium)

Analisi dell'equilibrio ormonale

Cos'è l'equilibrio ormonale?

Lo squilibrio ormonale è una delle cause più comuni di malessere. Quindi, ci sono molte ragioni per una cattiva salute ormonale: cattiva alimentazione, stress cronico, cattiva salute intestinale, scarsa salute immunitaria, stile di vita sedentario, genetica e maggiore esposizione a sostanze chimiche che alterano il sistema endocrino, tutte giocano un ruolo. Tutti questi fattori possono causare uno squilibrio ormonale influenzando negativamente il nostro percorso steroidogenico.

A causa dei nostri moderni modi di vivere (si pensi a: dieta povera, stress cronico, ambiente tossico), condizioni come PCOS, endometriosi, infertilità, declino del testosterone e tumori sensibili agli ormoni stanno diventando più comuni. La maggior parte di noi sta lottando con una sorta di squilibrio ormonale, tuttavia poiché è diventato così comune, spesso ci viene detto che i sintomi sono normali.

Se in questa sezione di questo test non vengono riportati risultati, non c'e' da preoccuparsi, significa che non abbiamo identificato alcuno squilibrio nella nostra analisi.

I propri risultati spiegati

Comprendere i risultati è ovviamente la parte importante! Per aiutare in questo, si trovera' una panoramica dei risultati del proprio equilibrio ormonale. Questa panoramica riassume gli elementi su cui concentrarsi, insieme alle azioni pertinenti da intraprendere. Tutti gli elementi testati sono classificati come Fuori equilibrio o In equilibrio, nella sezione panoramica si vedra' solo quegli elementi che sono stati testati come Fuori equilibrio. Le voci In equilibrio sono consultabili nella sezione analisi di dettaglio.

Fuori equilibrio

Il livello degli ormoni nel proprio corpo è sbilanciato secondo i parametri del nostro test.

In equilibrio

Il livello degli ormoni nel proprio corpo è in equilibrio secondo i parametri del nostro test.

Il proprio equilibrio ormonale: panoramica

Fuori equilibrio

- Tiroxina (T4)

Testare il proprio campione di capelli può mostrare eventuali squilibri ormonali che sono attualmente presenti nel proprio corpo. Non tutti hanno uno squilibrio, quindi non c'e' da preoccuparsi se qui viene presentato solo un piccolo numero di risultati.

Questi squilibri possono essere causati da un gran numero di fattori tra cui: stress, tiroide iperattiva/ipoattiva, cattiva alimentazione, sovrappeso, farmaci, intolleranze alimentari, chemioterapia, pubertà, mestruazioni, gravidanza e menopausa.

Tutti gli elementi elencati qui mostrano uno squilibrio e possono essere alleviati con rimedi naturali come: mantenere un peso corporeo sano, esercizio fisico e riducendo lo stress.

Il proprio equilibrio ormonale: analisi dettagliata

- Ormone follicolo-stimolante
- Ormone luteinizzante
- Estradiolo
- Testosterone
- Ormone stimolante la tiroide
- Tiroxina (T4)
- Triiodotironina (T3)

Il proprio equilibrio ormonale: Spiegazione

Ormone che stimola i follicoli
L'ormone follicolo-stimolante è prodotto dalla ghiandola pituitaria. Regola le funzioni sia delle ovaie che dei testicoli. La sua mancanza o insufficienza può causare infertilità o subfertilità sia negli uomini che nelle donne.

Ormone luteinizzante
Questo è prodotto dalla ghiandola pituitaria ed è uno che controlla il sistema riproduttivo.

Estradiolo
Questo è un ormone steroideo prodotto dal colesterolo ed è il più forte dei tre estrogeni prodotti naturalmente. È coinvolto nella regolazione dei cicli riproduttivi femminili estrali e mestruali.

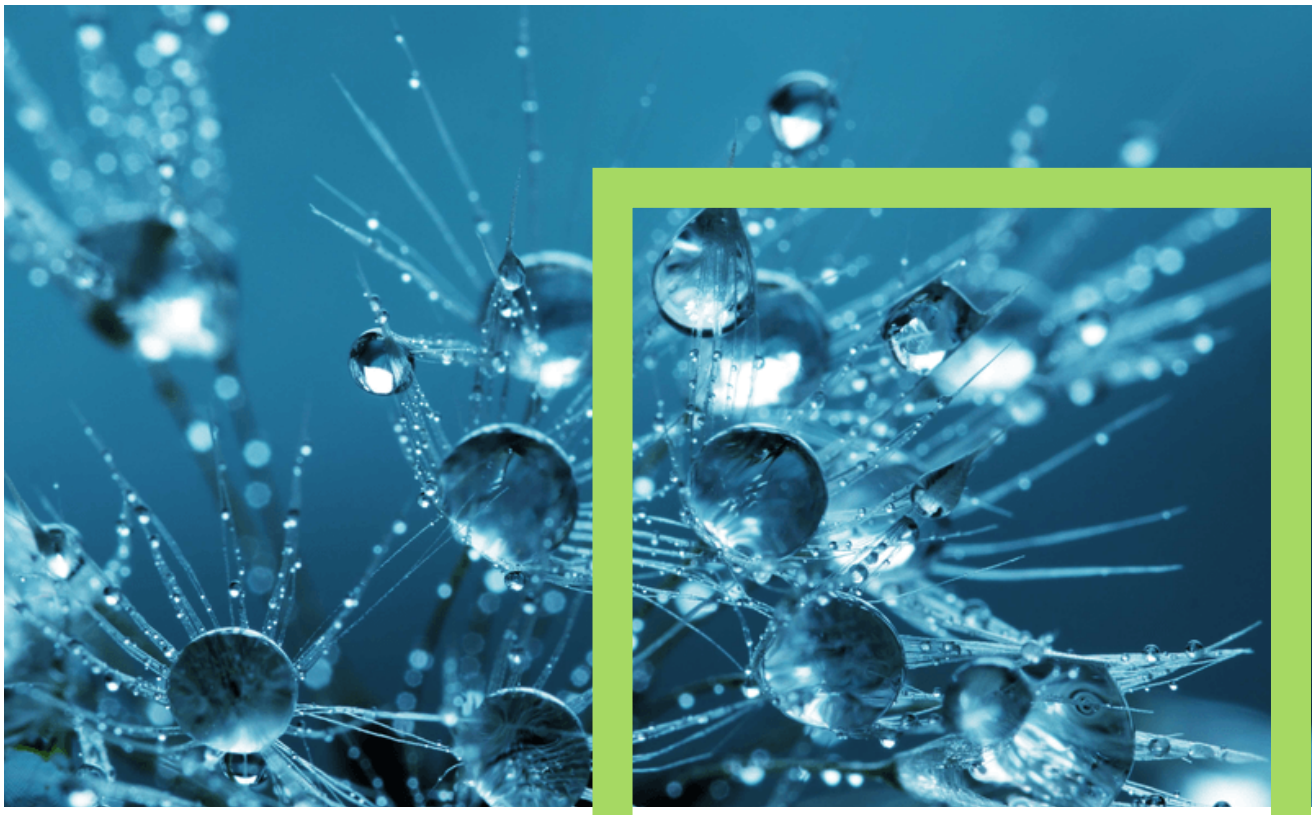
Testosterone
Il testosterone è un ormone responsabile di molte delle caratteristiche fisiche specifiche dei maschi adulti. Svolge un ruolo chiave nella riproduzione e nel mantenimento della forza ossea e muscolare.

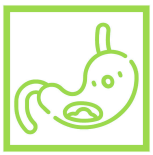
Ormone stimolante la tiroide
L'ormone stimolante la tiroide è prodotto dalla ghiandola pituitaria. Il suo ruolo è regolare la produzione di ormoni da parte della ghiandola tiroidea.

Tiroxina (T4)
La tiroxina è il principale ormone secreto nel flusso sanguigno dalla ghiandola tiroidea. Svolge ruoli vitali nella digestione, nella funzione cardiaca e muscolare, nello sviluppo del cervello e nel mantenimento delle ossa.

Triiodotironina (T3)
La triiodotironina è un ormone tiroideo che svolge ruoli vitali nel tasso metabolico del corpo, nelle funzioni cardiache e digestive, nel controllo muscolare, nello sviluppo e nella funzione del cervello e nel mantenimento delle ossa.

Analisi del bioma intestinale





Cos'è il bioma intestinale?

Questi sono i batteri buoni che si trovano nel proprio microbioma intestinale.

Questi batteri possono influenzare la propria salute, ridurre al minimo le malattie e la sintesi di vitamine a seconda dei diversi livelli. Le vitamine non sono ottenute solo attraverso gli alimenti, ma sono anche prodotte nell'intestino dai batteri. Tutti gli elementi in questo elenco si trovano al 15% o meno e si consiglia di aumentare i livelli attraverso il consumo degli elementi elencati, proprio come le carenze nutrizionali nel test sopra.

Se non vengono riportati risultati in questa sezione di questo test, non c'e' da preoccuparsi, significa che non abbiamo identificato alcuna carenza nella nostra analisi.

I propri risultati spiegati

Comprendere i risultati è ovviamente la parte importante! Per aiutare in questo, si trovera' una panoramica dei risultati del proprio bioma intestinale. Questa panoramica riassume gli elementi su cui concentrarsi, insieme alle azioni pertinenti da intraprendere. Tutti gli elementi testati sono classificati come Fuori equilibrio o In equilibrio, nella sezione panoramica si vedranno solo quegli elementi che sono stati testati come Fuori equilibrio. Le voci In equilibrio sono consultabili nella sezione analisi di dettaglio.

Fuori equilibrio

Il livello di batteri buoni nel proprio corpo è sbilanciato secondo i parametri del nostro test.

In equilibrio

Il livello di batteri buoni nel proprio corpo è in equilibrio secondo i parametri del nostro test.

Il proprio bioma intestinale: panoramica

Fuori equilibrio

Nessun articolo è stato identificato come fuori equilibrio in base ai parametri del nostro test.

Questi sono i batteri buoni che si trovano nel proprio microbioma intestinale. Questi batteri possono influenzare la propria salute, ridurre al minimo le malattie e la sintesi di vitamine a seconda dei diversi livelli. Le vitamine non sono ottenute solo attraverso gli alimenti, ma sono anche prodotte nell'intestino dai batteri.

Tutti gli elementi in questo elenco si trovano al 15% o meno e si consiglia di aumentare i livelli attraverso il consumo degli elementi elencati.

Il proprio bioma intestinale: analisi dettagliata

- Acidophilus
- Acidophilus Bifidus
- Bifidobacterium Bifidum
- Escherichia Coli
- Lactobaccillus
- Lactobacillus Reuteri
- Streptococcus Faecium
- Streptococcus Thermophilus
- Streptomyces

Il proprio bioma intestinale: Spiegazione

Lactobacillus acidofilo
Trovato nell'intestino tenue, questo batterio è molto importante in quanto crea vitamina K e agenti anti-infezione.

Fonti: Verdure fermentate, crauti, miso, formaggio fermentato, yogurt, tempeh, sottaceti, kimchi, olive verdi, vino e pane a lievitazione naturale.

Streptomyces
Utilizzato per produrre agenti antimicotici e per trattare le infezioni.

Bifidobacterium Bifidum
Usato per riparare le ulcere dello stomaco e aiuta a fermare la stitichezza.

Fonti: cereali integrali come avena e orzo. Alimenti fermentati come yogurt e kimchi.

Bacillus coagulans
Utile nel trattamento dei disturbi gastrointestinali, come la diarrea.

Fonti: alimenti fermentati come crauti, kimchi e yogurt.

Lactobacillus Reuteri
Rafforza l'intestino del seno e aiuta a combattere l'infiammazione.

Fonti: prodotti lattiero-caseari come yogurt e formaggio.

Escherichia Coli
Trovato nell'intestino, aiuta a curare le malattie intestinali come il morbo di Crohn, la costipazione, la sindrome dell'intestino irritabile, ecc. Non provoca intossicazione alimentare nel suo ambiente naturale.

Acidophilus Bifidus
Produce acido lattico e perossido di idrogeno. Riduce il colesterolo e previene la crescita di lieviti ostili. Purifica il flusso sanguigno rimuovendo le tossine e potenziando il sistema immunitario.

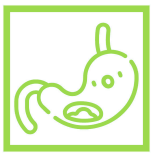
Fonti: cereali integrali come avena e orzo. Alimenti fermentati come yogurt e kimchi.

Streptococco termofilo
Aiuta a prevenire la diarrea mantenendo la salute dell'apparato digerente.

Fonti: prodotti lattiero-caseari come lo yogurt.

Streptococcus Faecium
Trovato nell'intestino. Aiuta ad alleviare i sintomi delle infezioni della cavità nasale, i sintomi dell'intestino irritabile e le coliche del bambino.

Analisi della salute digestiva e del metabolismo



Cos'è la salute dell'apparato digerente e il metabolismo?

I nostri corpi sono molto bravi ad autoregolare gli enzimi utilizzati nella digestione; Tuttavia, quando siamo malati o regolarmente circondati da intolleranze alimentari e non, possiamo perdere l'equilibrio. Questo può influenzare il nostro metabolismo e il nostro peso facendoci immagazzinare livelli più elevati di grassi o immagazzinando meno elementi, il che causa un minore assorbimento di vitamine e minerali.

Abbiamo testato il campione rispetto a una varietà di enzimi e proteine per verificare i livelli nel proprio sistema. Tutto quanto mostrato di seguito è attualmente sbilanciato e influenzerà negativamente la salute dell'apparato digerente. L'esercizio fisico, una dieta sana e vivere in un ambiente di stress ridotto aiuteranno ad autoregolarsi di nuovo.

Se in questa sezione del test non vengono riportati risultati, non c'e da preoccuparsi, significa che non abbiamo individuato carenze o intolleranze nella nostra analisi.

I propri risultati spiegati

Comprendere i risultati è ovviamente la parte importante! Per aiutare in questo, si trovera' una panoramica dei risultati del proprio metabolismo. Questa panoramica riassume gli elementi su cui concentrarsi, insieme alle azioni pertinenti da intraprendere. Tutti gli elementi testati sono classificati come Fuori equilibrio o In equilibrio, nella sezione panoramica si vedranno solo quegli elementi che sono stati testati come Fuori equilibrio. Le voci In Saldo sono consultabili nella sezione analisi di dettaglio.

Fuori equilibrio

Il livello degli enzimi nel proprio corpo è sbilanciato secondo i parametri del nostro test.

In equilibrio

Il livello degli enzimi nel proprio corpo è in equilibrio secondo i parametri del nostro test

Salute digestiva e metabolismo: panoramica

Fuori equilibrio

- Enterokinase

I nostri corpi sono molto bravi ad autoregolare gli enzimi utilizzati nella digestione. Tuttavia, quando siamo malati o regolarmente circondati da intolleranze alimentari e non, possiamo perdere l'equilibrio. Questo può influenzare il nostro metabolismo e il nostro peso facendoci immagazzinare livelli più elevati di grassi o immagazzinando meno elementi, il che causa un minore assorbimento di vitamine e minerali.

Abbiamo testato il campione rispetto ad una varietà di enzimi e proteine per verificare i livelli nel suo sistema. Tutto quanto mostrato sopra è attualmente sbilanciato e influenzerà negativamente la salute dell'apparato digerente. L'esercizio fisico, una dieta sana e vivere in un ambiente di stress ridotto aiuteranno ad autoregolarsi di nuovo. Se in questa sezione del test non vengono riportati risultati, non c'e' da preoccuparsi, significa che non abbiamo individuato carenze o intolleranze nella nostra analisi.

Salute digestiva e metabolismo: analisi dettagliata

- Amilasi
- Sali biliari
- Enterokinase
- Lipasi
- Pepsina
- Tripsina e Chimotripsina

Salute digestiva e metabolismo: Spiegazione

Amilasi
L'amilasi scompone i carboidrati (amidi) in zuccheri più semplici. Livelli irregolari possono influenzare il pancreas.

Sali biliari
I sali biliari sono aumentati durante la gravidanza e altri periodi di estremo stress corporeo. Colpisce il fegato e livelli irregolari possono causare concentrazioni di acidi biliari.

Enterochinasi
L'enterokinasi è una proteasi sequenza-specifica presente nel tratto intestinale.

Lipasi
La lipasi insieme alla bile della cistifellea scompone i grassi in glicerolo e acidi grassi.

Pepsina
La pepsina è l'enzima responsabile della digestione delle proteine. Più specificamente, la pepsina è una proteasi originata dal pepsinogeno secreto nel succo gastrico dalle cellule principali. Uno squilibrio può causare riflusso acido.

Tripsina & chimotripsina
Questi due sono enzimi proteolitici. Il loro compito è quello di digerire le proteine nell'intestino tenue.

Analisi della sensibilità ai metalli

Cos'è la tossicità del metallo?

La tossicità del metallo è l'accumulo di grandi quantità di metalli pesanti nei tessuti molli del corpo. I metalli pesanti più comunemente associati alla tossicità sono piombo, mercurio, arsenico e cadmio.

L'esposizione di solito si verifica attraverso l'esposizione industriale, l'inquinamento, il cibo, i farmaci, i contenitori per alimenti rivestiti in modo improprio o l'ingestione di vernici a base di piombo.

I sintomi variano tra i diversi tipi di metalli pesanti.

Cosa fare se si hanno alti livelli di esposizione?

È importante cercare di ridurre il livello di esposizione quotidiano.

Occorre considerare il proprio ambiente, i cibi che si mangiano, l'acqua, i cosmetici e i prodotti per la pulizia. Il corpo disintossica costantemente le cose dal proprio ambiente quotidiano come sostanze chimiche negli alimenti, cosmetici e prodotti per la pulizia, caffeina, alcol, farmaci e persino i propri ormoni.

Si puo' aiutare il proprio corpo nei processi di disintossicazione assicurandosi di: bere molta acqua filtrata, seguire una dieta il più possibile integrale, evitare alimenti trasformati, ridurre il consumo di caffeina e/o alcol, ridurre l'uso di nicotina ed esercitarsi regolarmente.

Fonti potenziali nel proprio ambiente

I metalli pesanti fanno parte della nostra vita quotidiana e a bassi livelli vengono disintossicati dal corpo senza causare problemi. Tuttavia è benefico avere una maggiore consapevolezza di dove si può entrare in contatto con i metalli e quindi aiutare a ridurre la potenziale esposizione.

Cibo - I pesticidi, gli insetticidi e gli erbicidi usati sui raccolti possono portare a prodotti alimentari contaminati. L'acqua contaminata può causare pesci e frutti di mare contenenti metalli pesanti.

Acqua - Le tubazioni attraverso le quali scorre l'acqua sono la causa più probabile della presenza di metalli pesanti nell'acqua potabile. Per questo motivo è sempre meglio filtrare l'acqua.

Aria - L'inquinamento da veicoli come automobili, treni e aeroplani contribuisce ai metalli pesanti, che possono essere inalati. Le fabbriche industriali e le aree agricole, che usano pesticidi sui raccolti, sono anche modi in cui i metalli entrano nell'aria che respiriamo.

Cosmetici - Piombo, arsenico, mercurio, alluminio, zinco e cromo si trovano in molti cosmetici come rossetti, dentifrici sbiancanti, eyeliner, smalti per unghie, creme idratanti, creme solari, fondotinta, fard, correttori e colliri. Alcuni metalli vengono aggiunti come ingredienti mentre altri sono contaminanti.

Prodotti per la pulizia - I prodotti per la pulizia quotidiana della casa come lucidanti, spray multiuso e prodotti per il giardino come insetticidi e pesticidi contengono metalli pesanti.

I propri risultati spiegati

Per aiutare ad interpretare i risultati, si trovera' una panoramica della propria sensibilità ai metalli. Questa panoramica riassume gli elementi su cui concentrarsi insieme alle azioni pertinenti da intraprendere. Tutti gli elementi testati sono classificati come Sensibili, Lievi o con Nessuna reazione, nella sezione panoramica si vedranno solo gli elementi testati come Sensibili o Lievi. Gli elementi con Nessuna reazione possono essere trovati nella sezione di analisi dettagliata.
Idealmente i metalli mostreranno Nessuna reazione nei test. Se tuttavia ci sono metalli identificati come Reazione Lieve o Sensibile non bisogna farsi prendere dal panico. Riducendo l'esposizione giornaliera e aiutando il corpo con i processi di disintossicazione, il corpo può ridurre i propri livelli di tossicità.

Reazione sensibile

Questi sono i metalli per i quali il nostro test mostra un livello che potrebbe portare a tossicità.

Reazione lieve

Questi sono i metalli per i quali il nostro test mostra un livello il rischio che può portare a tossicità.

Nessuna reazione

Questi sono i metalli per i quali il nostro test mostra un livello che non dovrebbe portare a tossicità.

Le proprie sensibilità al metallo: panoramica

Reazione sensibile

- Litio

Reazione lieve

- Boro
- Cobalto
- Europio
- Piombo

Questi metalli sono stati identificati come quelli di cui monitorare la propria esposizione. Si raccomanda inoltre di favorire i naturali processi di disintossicazione del corpo assicurandosi di bere molta acqua filtrata, seguire una dieta ricca di cibi integrali (in particolare frutta e verdura), evitare cibi trasformati, ridurre l'assunzione di caffeina e/o alcol, ridurre l'uso di nicotina ed esercitarsi regolarmente.

Nessuna reazione

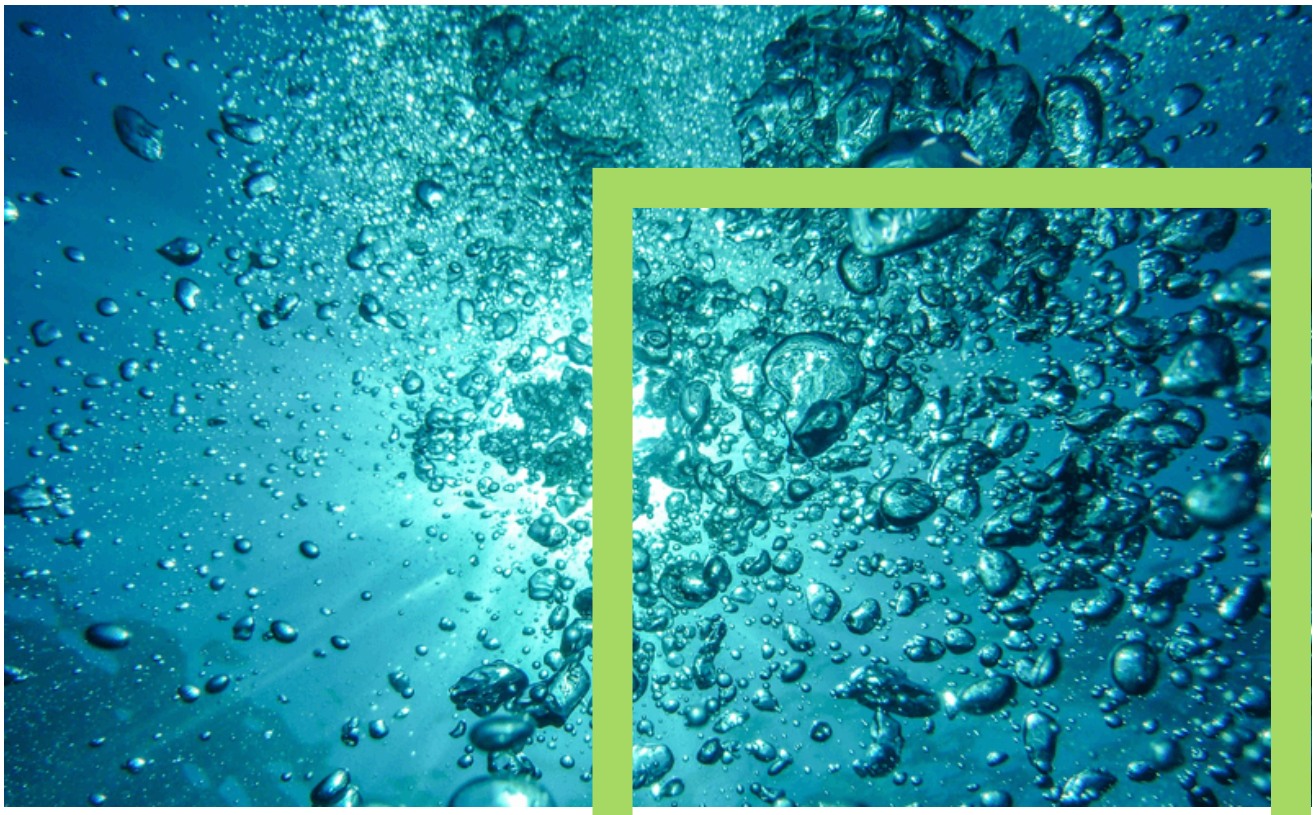
- Acciaio inossidabile
- Alluminio
- Amalgama
- Antimonio
- Argento
- Arsenico
- Attinio
- Bario
- Berillio
- Bismuto
- Bronzo
- Cadmio
- Cerio
- Cromo
- Disprosio
- Erbio
- Ferro
- Gallio
- Iridio
- Lantanio
- Magnesio
- Manganese
- Mercurio
- Molibdeno
- Nichel
- Niobio
- Oro
- Ottone
- Palladio
- Peltro
- Platino
- Radio
- Rame
- Rodio
- Saldatura
- Scandio
- Selenio
- Silicio
- Stagno
- Stronzio
- Titanio
- Tungsteno
- Uranio
- Vanadio
- Zinco
- Zirconio

Questi metalli sono stati identificati a un livello basso o senza reazione. Il proprio corpo può disintossicarsi e liberarsi di questi. Si puo' vedere la ripartizione completa dei metalli testati nella sezione di analisi dettagliata delle sensibilità ai metalli.

La propria sensibilità al metallo: analisi dettagliata

- Attinio
- Alluminio
- Amalgama
- Antimonio
- Arsenico
- Bario
- Berillio
- Bismuto
- Boro
- Ottone
- Bronzo
- Cadmio
- Cerio
- Cromo
- Cobalto
- Rame
- Disprosio
- Erbio
- Europio
- Gallio
- Oro
- Iridio
- Ferro
- Lantanio
- Piombo
- Litio
- Magnesio
- Manganese
- Mercurio
- Molibdeno
- Nichel
- Niobio
- Palladio
- Peltro
- Platino
- Radio
- Rodio
- Scandio
- Selenio
- Silicio
- Argento
- Saldatura
- Acciaio inossidabile
- Stronzio
- Stagno
- Titanio
- Tungsteno
- Uranio
- Vanadio
- Zinco
- Zirconio

Analisi dei minerali e dei nutrienti



Bassi livelli di minerali

Ci sono quantità giornaliere raccomandate di ciascun minerale che dovrebbero essere consumate quotidianamente. Tuttavia, il fabbisogno di minerali varia da persona a persona a seconda della fase della vita, del livello di attività, del livello di stress, delle condizioni di salute e dei farmaci. Bassi livelli di minerali si verificano quando l'apporto dietetico è inferiore a quello richiesto o quando il corpo sta lottando per assorbire efficacemente i minerali dal cibo.

Cosa sono i fitonutrienti?

I fitonutrienti sono sostanze chimiche naturali prodotte dalle piante per aiutarle a proteggersi da cose come insetti e sole. Mangiando cibi che contengono fitonutrienti noi, come esseri umani, possiamo beneficiare di questi composti naturali e usarli per benefici per la salute.

A differenza dei minerali, non ci sono quantità giornaliere raccomandate da consumare. Tuttavia sappiamo che i diversi fitonutrienti conferiscono diversi benefici per la salute del corpo come sostenere la salute cardiovascolare, rafforzare il sistema immunitario, migliorare la salute degli occhi, ridurre il colesterolo e aumentare l'energia. Pertanto questi nutrienti sono raccomandati per una salute ottimale.

Cosa si dovrebbe fare se si ha un basso contenuto di minerali o livelli di fitonutrienti?

La dieta quotidiana è la prima considerazione se si hanno bassi livelli di minerali. È il modo più naturale e migliore per migliorare l'assunzione di minerali o fitonutrienti. I minerali provengono dal suolo, e maggiore è la qualità e la ricchezza del suolo, maggiore è la densità minerale di una pianta. Le migliori fonti di minerali sono frutta, verdura, cereali, legumi, noci e semi. Includendo tali prodotti nella dieta si beneficera' anche dei fitonutrienti. Per indicazioni sui minerali specifici e sugli alimenti in cui si trovano, vedere "Il ruolo dei tipi di alimenti" nella sezione Sensibilità alimentare. Idealmente i nutrienti dovrebbero essere tutti consumati attraverso la dieta, tuttavia se ciò non è possibile a causa di restrizioni dietetiche o antipatie, l'integrazione è un'opzione. Si prega di notare che si consiglia sempre di assumere qualsiasi integrazione sotto la consulenza e il monitoraggio di un professionista della salute. Se si sospetta di avere una carenza di minerali, chiedere consiglio al proprio medico.

Fuori equilibrio

Il livello del minerale o di altri nutrienti nel proprio corpo è sbilanciato secondo i parametri del nostro test.

In equilibrio

Il livello del minerale o di altri nutrienti nel proprio corpo è bilanciato secondo i parametri del nostro test.

I propri minerali e nutrienti: panoramica

Fuori equilibrio

Nessun articolo è stato identificato come fuori equilibrio in base ai parametri del nostro test.

Questi minerali e/o altri nutrienti sono stati identificati come al di sotto del range normale. Occorre cercare di aumentare la densità dei nutrienti della propria dieta quotidiana attraverso frutta, verdura, cereali, legumi, noci e semi. Per una guida più specifica su dove trovare ciascun minerale, vedere "Il ruolo dei tipi di alimenti" nella sezione Sensibilità alimentare.

In equilibrio

- Calcio
- Cromo
- Ferro
- Iodio
- Magnesio
- Manganese
- Potassio
- Rame
- Sodio
- Zinco

Questi minerali e/o altri nutrienti sono stati identificati come rientranti nell'intervallo normale. Basta continuare così, mantenendo una dieta quotidiana ricca di nutrienti per garantire che i propri livelli di minerali rimangano costanti.

I propri minerali e nutrienti: analisi dettagliata

- Calcio
- Cromo
- Rame
- Iodio
- Ferro
- Magnesio
- Manganese
- Potassio
- Sodio
- Zinco

Analisi delle vitamine

Bassi livelli di vitamine

Ci sono quantità giornaliere raccomandate di ciascuna vitamina che dovrebbero essere consumate su base giornaliera. Tuttavia il fabbisogno vitaminico varia da persona a persona a seconda della fase della vita, del livello di attività, del livello di stress, delle condizioni di salute e dei farmaci.

Bassi livelli di vitamine si verificano quando l'apporto dietetico è inferiore a quello richiesto o quando il corpo sta lottando per assorbire efficacemente i minerali dal cibo.

Cosa si dovrebbe fare se si hanno bassi livelli di vitamine?

La dieta quotidiana è la prima considerazione se si hanno bassi livelli di vitamine. È il modo più naturale e consigliato per migliorare l'assunzione. Le vitamine provengono da una varietà di fonti, le fonti più ricche sono scelte non raffinate. Per indicazioni sulle vitamine specifiche e sugli alimenti in cui si trovano, vedere "Il ruolo dei tipi di alimenti" nella sezione Sensibilità alimentare.

Idealmente i nutrienti dovrebbero essere tutti consumati attraverso la dieta, tuttavia se ciò non è possibile a causa di restrizioni dietetiche o antipatie, l'integrazione è un'opzione. Si prega di notare che si consiglia sempre di assumere qualsiasi integrazione sotto la consulenza e il monitoraggio di un professionista della salute. Se si sospetta di avere una carenza vitaminica, chiedere consiglio al proprio medico.

I propri risultati spiegati

Fuori portata

Il livello di vitamina nel proprio corpo scende al di sotto del range normale secondo i parametri del nostro test.

Alla portata

Il livello di vitamina nel proprio corpo rientra nell'intervallo normale secondo i parametri del nostro test.

Le proprie vitamine: panoramica

Fuori portata

- Acido Folico
- Betaina
- Carotenoidi
- Cysteine
- Germanio
- Licopene
- Vitamina B5
- Vitamina B6

Queste vitamine sono state identificate come al di sotto del range normale. Occorre cercare di aumentare la densità nutritiva della dieta quotidiana attraverso frutta, verdura, cereali, legumi, noci e semi, carne di buona qualità, pesce, uova e latticini. Per una guida più specifica sulle migliori fonti di ciascuna vitamina, vedere "Il ruolo dei tipi di alimenti" nella sezione Sensibilità alimentare.

All'interno dell'intervallo

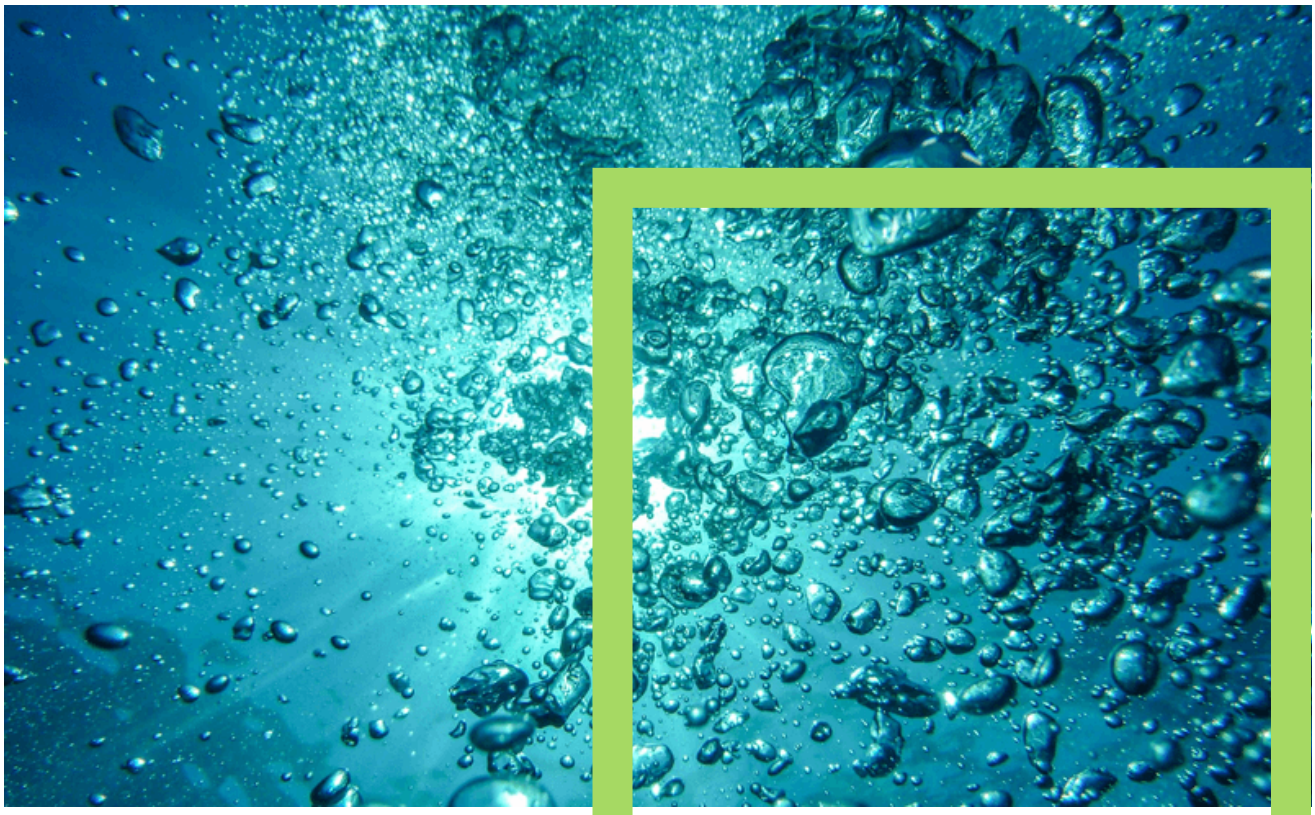
- Acido Eicosapentaenoico
- Acido ascorbico
- Acido docosaesaenoico
- Acido ellagico
- Acido gallico
- Adenina
- Antocianidine
- Arginina
- Asparagina
- Beta-carotene
- Bio-flavonoidi degli agrumi
- Biotina
- Bromelina
- Co Q 10
- Colina
- Creatina
- Fenilalanina
- Fibra
- Flavonoidi
- Folato
- Genisteina
- Glicina
- Glutammina
- Glutatione
- Inositolo
- Iso-Flavonoidi
- Isoleucina
- Istidina
- L-Carnitina
- L-Glutammina
- Lecitina
- Leucina
- Lignani
- Luteina
- Melatonina
- Molibdeno
- Omega 3
- Omega 6
- Omocisteina
- Vitamina A
- Vitamina A1
- Vitamina A2
- Vitamina B1
- Vitamina B12
- Vitamina B13
- Vitamina B17
- Vitamina B2
- Vitamina B3
- Vitamina B4
- Vitamina C
- Vitamina D
- Vitamina D2
- Vitamina D3
- Vitamina D4
- Vitamina E
- Vitamina F
- Vitamina K1
- Vitamina K2
- Zeaxantina
- acido alfa lipoico

Queste vitamine sono state identificate come rientranti nell'intervallo normale. Basta continuare così, assicurandosi una dieta quotidiana ricca di sostanze nutritive per garantire che i propri livelli di vitamine rimangano costanti.

Le proprie vitamine: analisi dettagliata

- Adenina
- acido alfa lipoico
- Antocianidine
- Arginina
- Acido ascorbico
- Asparagina
- Beta-carotene
- Betaina
- Biotina
- Bromelina
- Carotenoidi
- Colina
- Bio-flavonoidi degli agrumi
- Co Q 10
- Creatina
- Cysteine
- Acido docosaesaenoico
- Acido Eicosapentaenoico
- Acido ellagico
- Fibra
- Flavonoidi
- Folato
- Acido Folico
- Acido gallico
- Genisteina
- Germanio
- Glutammina
- Glutatione
- Glicina
- Istidina
- Omocisteina
- Inositolo
- Iso-Flavonoidi
- Isoleucina
- L-Carnitina
- L-Glutammina
- Lecitina
- Leucina
- Lignani
- Luteina
- Licopene
- Melatonina
- Molibdeno
- Omega 3
- Omega 6
- Fenilalanina
- Vitamina A
- Vitamina A1
- Vitamina A2
- Vitamina B1
- Vitamina B12
- Vitamina B13
- Vitamina B17
- Vitamina B2
- Vitamina B3
- Vitamina B4
- Vitamina B5
- Vitamina B6
- Vitamina C
- Vitamina D
- Vitamina D2
- Vitamina D3
- Vitamina D4
- Vitamina E
- Vitamina F
- Vitamina K1
- Vitamina K2
- Zeaxantina

Analisi degli additivi



Cosa sono gli additivi?

Gli additivi sono sostanze che vengono aggiunte al cibo per un motivo specifico come ad esempio migliorare l'aspetto o il gusto di un alimento, conservare un alimento e farlo durare più a lungo sullo scaffale, aiutare la lavorazione e la produzione degli alimenti, stabilizzare un alimento e mantenerlo sicuro da mangiare.

I principali tipi di additivi sono coloranti, esaltatori di sapidità, edulcoranti, antiossidanti, emulsionanti, stabilizzanti e conservanti. Possono essere naturali, artificiali ma identici alla natura o artificiali.

I propri risultati spiegati

Comprendere i risultati è ovviamente la parte importante! Per aiutare in questo, si trovera' una panoramica dei risultati degli additivi. Questa panoramica riassume gli elementi su cui concentrarsi insieme alle azioni pertinenti da intraprendere. Tutti gli elementi testati sono classificati come sensibili, lievi o senza reazione.

Reazione sensibile

Questi sono gli additivi a cui i nostri test dimostrano che si e' sensibili.

Reazione lieve

Questi sono gli additivi a cui i nostri test dimostrano che si potrebbe essere potenzialmente sensibili.

Nessuna reazione

Questi sono gli additivi a cui i nostri test dimostrano che non si ha sensibilità.

I propri additivi: panoramica

Reazione sensibile

- E150 Caramello
- E160 A CarotenE (carotene misto, beta-carotene)
- E161 B Luteina
- E213 Benzoato di calcio, acido benzoico
- E320 Idrossianisolo butilato (bha)
- E337 Sodiumpotassiumtartrate (sali dell'acido tartarico)
- E340 Fosfato monopotassico
- E351 Potassiummalate (sali dell'acido malico)
- E401 Alginato di sodio, alginato
- E451 Trifosfato, Fosfato
- E491 Monostearato di sorbitano
- E938 Argon
- E951 Aspartame

Questi additivi sono stati identificati come quelli che possono causare o contribuire a sintomi fisici. Raccomandiamo di eliminare il più possibile questi additivi dalla dieta quotidiana.

È molto probabile che gli additivi si trovino nei prodotti trasformati, quindi una dieta ricca di prodotti alimentari integrali naturali e povera di alimenti trasformati consentirà la rimozione di molti additivi dalla dieta quotidiana.

Reazione lieve

- Acido adipico E355
- Curcumina E100
- E132 Indigo Carmine
- E170 Carbonato di calcio
- E263 Acetato di calcio, sale dell'acido acetico
- E290 Anidride carbonica, acido carbonico
- E330 acido citrico
- E385 Calciumsodiumethylene Diamine Tetra-Acetate (edta)
- E410 Gomma di semi di carrube, Gomma di carruba
- E461 Metilcellulosa
- E477 Propan-1, 2-Diol Esteri degli acidi grassi
- E481 Sodiumstearoyl-2-Lactylate
- Ossigeno E948

Questi additivi sono stati identificati come quelli che possono potenzialmente causare o contribuire a sintomi fisici. Raccomandiamo sempre di dare la priorità alla rimozione degli elementi con Reazione sensibile prima e quindi di considerare l'evitamento degli elementi con Reazione lieve in seguito.

È molto probabile che gli additivi si trovino nei prodotti trasformati, quindi seguire una dieta ricca di prodotti alimentari naturali e integrali e povera di alimenti trasformati consentirà l'eliminazione di molti additivi dalla dieta quotidiana. Vale anche la pena considerare che avere questi oggetti isolati potrebbe non causare sintomi, tuttavia il contatto con un numero di oggetti a reazione lieve nello stesso giorno può portare a sintomi dovuti a un effetto cumulativo.

I propri additivi: panoramica (cont.)

Nessuna reazione

È possibile visualizzare la ripartizione completa degli additivi che non mostrano alcuna reazione nella sezione relativa all'analisi dettagliata degli additivi.

I propri additivi: panoramica (cont.)

Se si desidera ulteriori informazioni su un particolare additivo, abbiamo indicato una varietà di fonti diverse da utilizzare. In appendice si troveranno i dettagli del nome completo di ciascun additivo. *Si prega di notare che non tutti questi additivi sono presenti nel test.*

Questo sito Web fornisce i nomi dei prodotti di marca che contengono un determinato additivo. Cercare nel database utilizzando il nome completo dell'additivo anziché il numero. Ad esempio, sotto "cerca un prodotto" inserisci l'aspartame anziché l'E951.

Questo sito Web fornisce un buon livello di dettaglio su un ampio elenco di additivi.

- E100-E200
- E200-E300
- E300-E400
- E400-E500
- E500-E600
- E600-E700
- E900-E1000
- E1000-E1300
- E1400-E1500
- E1500-E1525

I propri additivi: analisi dettagliata

Numeri E

- Curcumina E100
- E101 riboflavina (vit. b2)
- E102 tartrazina
- E104 Giallo di chinolina
- E110 Giallo Tramonto Fcf
- E1105 lisozima
- E120 cocciniglia, acido carminico, carminio
- E122 Carmoisina
- E123 Amaranto
- E124 Ponceau 4r
- E127 ErythrosinE
- E128 Rot 2 g
- E129 Rosso allura ac
- E131 Brevetto bluE v
- E132 Indigo Carmine
- E133 Blu brillanteE fcf
- E140 Clorofille e Clorofilline
- E141 Clorofille
- E1410 Monostarch PhosphatE (amido modificato)
- E150 B SulphitE lyE
- E150 C Caramello Ammoniaco
- E150 Caramello
- E151 nero brillante
- E1518 GlycerinE TriacetatE (triacetina)
- E154 Brown Fk
- E155 Marrone
- E160 A CarotenE (carotene misto, beta-carotene)
- E160 B Annatto, Bixin, Norbixin
- E160 Capsorubina
- E160 E Beta (carotinoidi)
- E161 B Luteina
- E161 G Cantaxantina
- E162 Rosso di barbabietola (betanina)
- E163 Antociani
- E170 Carbonato di calcio
- E172 Ossidi di ferro, idrossidi di ferro
- E173 Alluminio
- E174 Argento
- E175 Gold
- E180 Lithol Rubine
- E200 Acido sorbico
- E202 Potassiumsorbate, Sorbic Acid
- E203 Calciumcorbat, formaggi spalmabili con acido sobrico
- E210 acido benzoico
- E211 Benzoato di sodio, acido benzoico
- E212 Benzoato di potassio, acido benzoico
- E213 Benzoato di calcio, acido benzoico

Numeri E

- E221 Solfito di sodio (anidride solforosa)
- E222 Sodioidrogeno solfito (anidride solforosa)
- E223 Metabisolfito di sodio (anidride solforosa)
- E224 Metabisolfito di potassio (anidride solforosa)
- E226 Solfito di calcio (anidride solforosa)
- E227 Calcioidrogeno solfito (anidride solforosa)
- E228 Potassioidrogeno Solfito (anidride solforosa)
- E230 Bifenile, Difenile
- E232 Ortofenilfenato di sodio, ortofenilfenolo
- E233 Tiabendazolo
- E249 Nitrito di potassio
- E250 Nitrito di sodio
- E251 Nitrato di sodio
- E252 Nitrato di potassio
- Acido acetico E260
- E261 Acetato di potassio, sale dell'acido acetico
- E262 Acetato di sodio, sale di aceto di acido acetico Sapore di patatine fritte
- E263 Acetato di calcio, sale dell'acido acetico
- E270 acido lattico
- E280 acido propionico
- E281 Propionato di sodio, acido propionico
- E282 Propionato di calcio, acido propionico
- E283 Propionato di potassio, acido propionico
- E284 acido borico
- E285 Tetraborato di sodio, acido borico
- E290 Anidride carbonica, acido carbonico
- E296 acido malico
- E297 acido fumarico
- E300 Acido ascorbico (vitamina c)
- E301 Sodiuml-Ascorbate (acido ascorbico)
- E302 Calciol-Ascorbato (acido ascorbico)
- E304 Ascorbyl palmitato/ascorbil stearato

I propri additivi: analisi dettagliata (cont.)

Numeri E

- E306 Tocoferoli naturali (vitamina e)
- E307 Alfa-tocoferolo (tocoferolo)
- E308 Gamma-tocoferolo (tocoferolo)
- E309 Delta-tocoferolo (tocoferolo)
- E310 Propil Gallato (gallato)
- E311 Ottil Gallato (gallato)
- E312 dodecil gallato (gallato)
- E315 Acido isoascorbico
- E316 Isoascorbato di sodio
- E320 Idrossianisolo butilato (bha)
- E321 Butilidrossitoluene
- E325 Lattato di sodio (sali dell'acido lattico)
- E326 Lattato di potassio (sali dell'acido lattico)
- E327 Lattato di calcio (sali dell'acido lattico)
- E330 acido citrico
- E331 Citrato monosodico, disodico, trisodico
- E332 Monopotassiumcitrate, Tripotassium
- E333 Monocalciumcitrate, Dicalcium, Tricalcium
- E334 Acido tartarico (l+), Acido tartarico
- E335 Tartrato monosodico, Tartrato disodico
- E336 Monopotassiumtartrate, Dipotassiumtartrate
- E337 Sodiumpotassiumtartrate (sali dell'acido tartarico)
- E338 Acido ortofosforico, acido fosforico
- E339 Fosfato monosodico, disodico, trisodico
- E340 Fosfato monopotassico
- E341 Fosfato monocalcico, bicalcico, tricalcico
- E350 Sodiummalate, Sodiumhydrogen Malate
- E351 Potassiummalate (sali dell'acido malico)
- E352 Malato di calcio
- E353 acido metatartarico
- E354 Tartrato di calcio (sali dell'acido malico)
- Acido adipico E355

Numeri E

- E356 Adipato di sodio
- E357 Potassiumadipate
- E363 acido succinico
- E380 Triammoniumcitrate (sali dell'acido citrico)
- E385 Calciumsodiumethylene Diamine Tetra-Acetate (edta)
- E400 Acido Alginico, Alginato
- E401 Alginato di sodio, alginato
- E402 Potassiumalginate, Alginate
- E403 Alginato di ammonio, alginato
- E404 Alginato di calcio, alginato
- E405 Alginato di glicole propilenico, alginato
- E406 Agar
- E407 A Eucheuma Algae, Treated
- E407 Carragenina
- E410 Gomma di semi di carrube, Gomma di carruba
- E412 Guar Gum
- E414 Gumarabic
- E415 Xanthan Gum
- E417 Farina di tara
- E418 Gellane
- E420 Sorbit, Sciroppo di Sorbit
- E421 Mannite
- E422 Glicerina
- E450 Difosfato, Fosfato
- E451 Trifosfato, Fosfato
- E452 Polifosfato
- E460 Cellulosa, cellulosa microcristallina, polvere di cellulosa
- E461 Metilcellulosa
- E463 Idrossipropilcellulosa
- E464 Idrossipropilmetilcellosa
- E465 Etilmetilcellulosa
- E470 A Sali di sodio
- E470 B Sali di magnesio degli acidi grassi commestibili
- E471 Mono e Digliceridi
- E472 A Esteri di acido acetico di mono e digliceridi
- E474 Sucrogliceridi
- E475 Esteri poliglicerolici degli acidi grassi
- E476 Polyglycerol Polyricinoleate
- E477 Propan-1, 2-Diol Esteri degli acidi grassi

I propri additivi: analisi dettagliata (cont.)

Numeri E

- E479 Olio di soia termoossidato
- E481 Sodiumstearoyl-2-Lactylate
- E491 Monostearato di sorbitano
- E620 Acido glutammico
- E621 Monosodiumglutamate, Sodiumglutamate
- E622 Monopotassiumglutamate, Potassiumglutamate
- E623 Diglutammato di calcio, glutammato di calcio
- E624 Monoammonlumglutamate, Ammoniumglutamate
- E625 Magnesiumdiglutamate, Magnesiumglutamate
- E901 Cera d'api, bianca e gialla
- E902 Candelilla Wax
- E903 Cera carnauba
- E904 Shellac
- E927 Potenziatore di Pane al Carbanuro
- E938 Argon
- E939 Elio
- E941 Propellente di azoto in bombolette spray
- Ossigeno E948
- E951 Aspartame

Cosa si puo' fare dopo?

Qui è dove il proprio viaggio verso una vita più sana inizia

Si e' letto tutto dei propri risultati, e adesso?
Come abbiamo detto all'inizio della relazione, riteniamo che i risultati di questo test possono essere l'inizio del proprio viaggio verso una vita piu' sana.

Il prossimo passo che raccomandiamo è il completamento di una dieta di eliminazione. Ciò comporta la rimozione di tutti gli alimenti reattivi per un periodo di tempo seguito dalla reintroduzione. La dieta di eliminazione è uno strumento potente, che fornisce molta chiarezza agli individui su quali alimenti funzionano per loro e quali no.

Finalità e obiettivi
Prima di intraprendere qualsiasi nuovo progetto, impresa o iniziativa, in questo caso apportare cambiamenti dietetici positivi, è sempre bene scrivere i propri scopi e obiettivi. Si puo' fare riferimento a queste note nei momenti di dubbio o per riflettere se si e' raggiunto i propri obiettivi.

Si puo' utilizzare la sezione delle note qui sotto per annotare qualsiasi informazione chiave dai risultati del test e anche gli obiettivi per la dieta di eliminazione e altro

Consigliamo di leggere e seguire i consigli contenuti in questa relazione.

A volte tutto ciò di cui si ha bisogno è una piccola spinta nella giusta direzione. Questo rapporto è progettato per aiutare nel viaggio verso uno stile di vita più sano e più felice.

Spiegazione dei numeri E

Additivi

- **E 300** Acido ascorbico (L-) (vitamina C)
- **E 301** Sodio L-ascorbato (acido ascorbico)
- **E 302** L-ascorbato di calcio (acido ascorbico)
- **E 304** Palmitato di ascorbile/stearato di ascorbile
- **E 306** Tocoferoli naturali (vitamina E)
- **E 307** Alfa-tocoferolo sintetico (tocoferolo)
- **E 308** Gamma-tocoferolo sintetico (tocoferolo)
- **E 309** Delta-tocoferolo sintetico (tocoferolo)
- **E 310** Gallato di propile (gallato)
- **E 311** Gallato di ottile (gallato)
- **E 312** Dodecil gallato (gallato)
- **E 315** Acido isoascorbico
- **E 316** Isoascorbato di sodio
- **E 320** Butilidrossianisolo (BHA)
- **E 321** Idrossitoluene butilato
- **E 322** Lecitine
- **E 325** Lattato di sodio (sali dell'acido lattico)
- **E 326** Lattato di potassio (sali dell'acido lattico)
- **E 327** Lattato di calcio (sali dell'acido lattico)
- **E 330** Acido citrico
- **E 331** Citrato monosodico, disodico c., trisodico c
- **E 332** Citrato monopotassico, tripotassico c.
- **E 333** Citrato monocalcico, bicalcico c., tricalcico c.
- **E 334** Acido tartarico (L+), acido tartarico
- **E 335** Tartrato monosodico, tartrato disodico
- **E 336** Tartrato monopotassico, dipotassico tartrato
- **E 337** Tartrato di sodio e potassio (sali di acido tartarico)
- **E 338** Acido ortofosforico, acido fosforico
- **E 339** Fosfato monosodico, p. disodico, trisodico pag.
- **E 340** Fosfato monopotassico, dipotassico p. tripotassio p.
- **E 341** Fosfato monocalcico, bicalcico p., tricalcio p.
- **E 350** Malato di sodio, malato di sodio
- **E 351** Malato di potassio (sali dell'acido malico)
- **E 352** Malato di calcio, malato di idrogeno di calcio
- **E 353** Acido metatartarico
- **E 354** Tartrato di calcio (sali dell'acido malico)
- **E 355** Acido adipico
- **E 356** Adipato di sodio
- **E 357** Adipato di potassio
- **E 363** Acido succinico
- **E 380** Citrato triammonico (sali dell'acido citrico)
- **E 385** Etilendiamminotetraacetato di sodio e calcio (EDTA)

Colori

- **E 100** Curcumina
- **E 101** Ribo-avina (vit. B2), ribo-avin-5'-fosfato
- **E 102** Tartrazina
- **E 104** Giallo di chinolina
- **E 110** Giallo tramonto FCF, giallo arancio S
- **E 120** Cocciniglia, acido carminico, carminio
- **E 122** Carmoisina
- **E 123** Amaranto
- **E 124** Ponceau 4R
- **E 127** Eritrosina
- **E 128** Rosso 2 G
- **E 129** Rosso allura AC
- **E 131** Blu vernice V
- **E 132** Indaco carminio
- **E 133** Blu brillante FCF
- **E 140** Clorofille e clorofilline
- **E 141** Clorofilline (complessi Cu)
- **E 142** Verde S
- **E 150 a** Caramello
- **E 150 b** Caramello al solfito caustico
- **E 150 c** Caramello ammoniacale
- **E 150 d** Caramello al solfito ammoniacale
- **E 151** Nero brillante BN, nero PN
- **E 153** Carbone vegetale
- **E 154** Marrone FK
- **E 155** Marrone HT
- **E 160 a** Carotene (caroteni misti, betacaroteni)
- **E 160 b** Annatto, bissina, norbissina
- **E 160 c** Capsantina, capsorubina
- **E 160 d** Licopene
- **E 160 e** Beta-apo-8'-carotenale, (carotinoide)
- **E 160 f** Estere etilico dell'acido beta-apo-8'-carotenoico
- **E 161 b** Luteina
- **E 161 g** Cantaxantina
- **E 162** Rosso di barbabietola (betanina)
- **E 163** Antociani
- **E 170** Carbonato di calcio
- **E 171** Biossido di titanio
- **E 172** Ossidi di ferro, idrossidi di ferro
- **E 173** Alluminio
- **E 174** Argento
- **E 175** Oro
- **E 180** Litolo rubino BK

Spiegazione dei numeri E (cont.)

Emulsionanti

- **E 432** Monolaurato di poliossietilenesorbitano (polisorbato 20)
- **E 433** Monooleato di poliossietilenesorbitano (polisorbato 80)
- **E 434** Monopalmitato di poliossietilenesorbitano (polisorbato 40)
- **E 435** Monostearato di poliossietilenesorbitano (polisorbato 60)
- **E 436** Poliossietilene-sorbitantristearato (polisorbato 65)
- **E 440** Pectina, pectina amidata
- **E 442** Fosfatidi di ammonio
- **E 444** Saccarosio-acetato-isobutirrato
- **E 445** Esteri della glicerina della resina del legno
- **E 450** Difosfati di potassio e di sodio
- **E 451** Trifosfati di potassio e di sodio
- **E 452** Polifosfati
- **E 460** Cellulosa, cellulosa microcristallina, polvere di cellulosa
- **E 461** Metilcellulosa
- **E 463** Idrossipropilcellulosa
- **E 464** Idrossipropilmetilcellulosa
- **E 465** Metiletilcellulosa
- **E 466** Carbossimetilcellulosa
- **E 470 a** Sali di sodio, potassio e calcio
- **E 470 b** Sali di magnesio degli acidi grassi
- **E 471** Mono- e digliceridi
- **E 472 a** Esteri acetici di mono- e digliceridi
- **E 472 b** Esteri lattici di mono- e digliceridi
- **E 472 c** Esteri citrici di mono- e digliceridi
- **E 472 d** Esteri dell'acido tartarico di mono- e digliceridi
- **E 472 e** Esteri dell'acido diacetiltartarico di mono- e digliceridi
- **E 472 f** Esteri misti di mono- e digliceridi
- **E 473** Esteri di saccarosio di mono- e digliceridi
- **E 474** Sucrogliceridi
- **E 475** Esteri poliglicerolici degli acidi grassi
- **E 476** Poliricinoleato di poliglicerolo
- **E 477** Esteri di glicole propilenico degli acidi grassi
- **E 479** Olio di soia termoossidato
- **E 481** Stearoil-2-lattilato di sodio
- **E 482** Steariol-2-lattilato di calcio
- **E 483** Stearil tartrato
- **E 491** Monostearato di sorbitano
- **E 492** Tristearato di sorbitano
- **E 493** Monolaurato di sorbitano
- **E 494** Monooleato di sorbitano
- **E 495** Monopalmitato di sorbitano

Esaltatori di sapidità

- **E 620** Acido glutammico
- **E 621** Glutammato monosodico, glutammato di sodio
- **E 622** Glutammato monopotassico, glutammato di potassio
- **E 623** Diglutammato di calcio, glutammato di calcio
- **E 624** Glutammato monoammonico, glutammato ammonico
- **E 625** Diglutammato di magnesio, glutammato di magnesio
- **E 626** Acido guanilico, guanilato
- **E 627** Guanilato disodico, guanilato
- **E 628** Guanilato dipotassico, guanilato
- **E 629** Guanilato di calcio, guanilato
- **E 630** Acido inosinico, ionizzato
- **E 631** Disodio ionizzato, ionizzato
- **E 632** Dipotassio ionizzato, ionizzato
- **E 633** Ionizzato bicalcico
- **E 634** Ribonucleotidi di calcio
- **E 635** Ribonucleotidi disodici
- **E 640** Glicina e suoi sali di sodio
- **E 900** Dimetilpolisilossano
- **E 901** Cera d'api, bianca e gialla
- **E 902** Cera di candelilla
- **E 903** Cera di carnauba
- **E 904** Gommalacca
- **E 912** Estere dell'acido montanico
- **E 914** Cera di polietilene ossidati
- **E 927 b** Carbammide
- **E 938** Argon

Spiegazione dei numeri E (cont.)

Additivi vari

- **E 500** Carbonato di sodio, bicarbonato di sodio, sesquicarbonato di sodio
- **E 501** Carbonato di potassio, carbonato acido di potassio
- **E 503** Carbonato di ammonio, carbonato di idrogeno A
- **E 504** Carbonato di magnesio, M.-idrogenocarbonato
- **E 507** Acido cloridrico
- **E 508** Cloruro di potassio
- **E 509** Cloruro di calcio
- **E 511** Cloruro di magnesio
- **E 513** Acido solforico
- **E 514** Solfato di sodio, sodio, idrogenosolfato
- **E 515** Solfato di potassio, idrogenosolfato di potassio
- **E 516** Solfato di calcio
- **E 517** Solfato di ammonio ammonio
- **E 520** Solfato di alluminio
- **E 521** Solfato di alluminio sodio
- **E 522** Solfato di alluminio potassio
- **E 523** Solfato di alluminio ammonio
- **E 524** Idrossido di sodio
- **E 525** Idrossido di potassio
- **E 526** Idrossido di calcio
- **E 527** Idrossido di ammonio
- **E 528** Idrossido di magnesio
- **E 529** Ossido di calcio
- **E 530** Ossido di magnesio
- **E 535** Ferrocianuro di sodio
- **E 536** Ferrocianuro di potassio
- **E 538** Ferrocianuro di calcio
- **E 541** Fosfato di sodio e alluminio, acido
- **E 551** Biossido di silicio (silice)
- **E 552** Silicato di calcio
- **E 553 a** Silicato di magnesio, magnesio trisilicato
- **E 553 b** Talco
- **E 554** Silicato di alluminio e sodio
- **E 555** Silicato di alluminio e potassio
- **E 556** Silicato di alluminio e calcio
- **E 558** Bentonite
- **E 559** Silicato di alluminio (caolino)
- **E 570** Acido stearico (acidi grassi)
- **E 574** Acido gluconico
- **E 575** Glucono-delta-lattone
- **E 576** Gluconato di sodio
- **E 577** Gluconato di potassio
- **E 578** Gluconato di calcio
- **E 579** Ferro-II-gluconato
- **E 585** Lattato di ferro II

Conservanti

- **E 200** Acido sorbico
- **E 202** Sorbato di potassio, acido sorbico
- **E 203** Sorbato di calcio, acido sorbico
- **E 210** Acido benzoico
- **E 211** Benzoato di sodio, acido benzoico
- **E 212** Benzoato di potassio, acido benzoico
- **E 213** Benzoato di calcio, acido benzoico
- **E 214** Etil-para-idrossibenzoato (estere PHB)
- **E 215** Etil-para-idrossibenzoato di sodio (estere PHB)
- **E 216** Propil-para-idrossibenzoato (estere PHB)
- **E 217** Propil-para-idrossibenzoato di sodio (estere PHB)
- **E 218** Metil-para-idrossibenzoato (estere PHB)
- **E 219** Metil-para-idrossibenzoato di sodio (PHB-estere)
- **E 220** Anidride solforosa
- **E 221** Solfito di sodio (anidride solforosa)
- **E 222** Bisolfito di sodio (anidride solforosa)
- **E 223** Metabisolfito di sodio (anidride solforosa)
- **E 224** Metabisolfito di potassio (anidride solforosa)
- **E 226** Solfito di calcio (anidride solforosa)
- **E 227** Idrogenosolfito di calcio (anidride solforosa)
- **E 228** Idrogenosolfito di potassio (anidride solforosa)
- **E 230** Bifenile, difenile
- **E 231** Ortofenilfenolo
- **E 232** Ortofenilfenato di sodio, ortofenilfenolo
- **E 233** Tiabendazolo
- **E 234** Nisina
- **E 235** Natamicina
- **E 239** Esametilin-tetrammina
- **E 242** Dimetildicarbonato
- **E 249** nitrito di potassio
- **E 250** Nitrito di sodio
- **E 251** Nitrato di sodio
- **E 252** Nitrato di potassio
- **E 260** Acido acetico
- **E 261** Acetato di potassio, sale dell'acido acetico
- **E 262** Acetato di sodio, sale dell'acido acetico
- **E 263** Acetato di calcio, sale dell'acido acetico
- **E 270** Acido lattico
- **E 280** Acido propionico
- **E 281** Propionato di sodio, acido propionico
- **E 282** Propionato di calcio, acido propionico
- **E 283** Propionato di potassio, acido propionico
- **E 284** Acido borico
- **E 285** Tetraborato di sodio, acido borico
- **E 290** Anidride carbonica, acidocarbonico
- **E 296** Acido malico
- **E 297** Acido fumarcio

Spiegazione dei numeri E (cont.)

Sweeteners

- **E 939** Elio
- **E 941** Azoto
- **E 942** Protossido di azoto
- **E 948** Ossigeno
- **E 950**Acesulfame K, acesulfame
- **E 951** Aspartame
- **E 952** Ciclamato, acido cicloesansolfammidico
- **E 953** Isomalto
- **E 954** Saccarina
- **E 957** Taumatina
- **E 959** Neoesperidina DC
- **E 965** Maltitolo, sciroppo di maltitolo
- **E 966** Lattitolo
- **E 967** Xilitolo
- **E 999** Estratto di Quillaia
- **E 1105** Lisozima
- **E 1200** Polidestrosio
- **E 1201** Polivinilpirrolidone
- **E 1202** Polivinilpolipirrolidone
- **E 1404** Amido ossidato
- **E 1410** Fosfato di monoamido (amido modificato)
- **E 1412** Fosfato di diamido (amido modificato)
- **E 1413** Fosfato di diamido fosfatato (amido modificato)
- **E 1414** Fosfato di diamido acetilizzato (amido modificato)
- **E 1420** Amido acetilizzato (amido modificato)
- **E 1422** Adipato di diamido acetilizzato (amido modificato)
- **E 1440** Amido idrossipropilico (amido modificato)
- **E 1442** Fosfato di diamido idrossipropilico (amido modificato)
- **E 1450** Ottenilsuccinato di sodio di amido (amido modificato)
- **E 1505** Trietil citrato
- **E 1518** Triacetato di glicerina (triacetina)

Agenti addensanti, fissanti e idratanti

- **E 400** Acido alginico, alginato
- **E 401** Alginato di sodio, alginato
- **E 402** Alginato di potassio, alginato
- **E 403** Alginato di ammonio, alginato
- **E 404** Alginato di calcio, alginato
- **E 405** Alginato di glicole propilenico, alginato
- **E 406** Agar
- **E 407** Carragenina
- **E 407 a** Alga Eucheuma, trattata
- **E 410** Farina di semi di carrube, gomma di carruba
- **E 412** Gomma gua
- **E 413** Tragacanto
- **E 414** Gomma arabica
- **E 415** Gomma di xantano
- **E 417** Farina di tara
- **E 418** Gellana
- **E 420** Sorbit, sciroppo di sorbito
- **E 421** Mannite
- **E 422** Glicerina

Fonti potenziali di metallo

Alluminio
Può essere trovato in: lattine, pellicole, utensili da cucina, telai di finestre e fusti di birra

Antimonio
Può essere trovato in: batterie, metalli a basso attrito e guaine per cavi

Argon
Può essere trovato in: saldatura e lampadine

Arsenico
Può essere trovato in: Veleni per topi e insetticidi

Bario
Può essere trovato in: Vernici, rielaborazioni, alcune medicine e il processo di fabbricazione del vetro

Berillio
Si trova in: Molle, contatti elettrici ed elettrodi per saldatura a punti

Bismuto
Può essere trovato in: Solitamente mescolato con altri metalli

Boro
Può essere trovato in: vasi di terracotta, detersivo, vetro, ares e breglass

Bromo
Può essere trovato in: ritardanti di fiamma, sistemi di purificazione dell'acqua e coloranti

Cadmio
Può essere trovato in: Batterie ricaricabili

Cesio
Si trova in: Orologi atomici e cellule fotoelettriche

Cerio
Può essere trovato in: condizionatori d'aria, computer e forni

Cloro
Può essere trovato in: candeggina, fabbricazione della carta, piscine

Chromo
Può essere trovato in: posate in acciaio inossidabile, preservanti del legno, coloranti e pigmenti

Cobalto
Può essere trovato in: Utensili da taglio e coloranti

Rame
Può essere trovato in: Generatori elettrici e motori

Disprosio
Può essere trovato in: Laser e molte leghe

Fluoro
Può essere trovato in: Dentifricio e vetro acidato

Gadolinio
Può essere trovato in: Molte leghe

Gallio
Può essere trovato in: Elettronica, leghe e termometri

Germanio
Può essere trovato in: lenti di vetro, luci fluorescenti, elettronica e molte leghe

Oro
Può essere trovato in: Gioielli

Afnio
Può essere trovato in: Molte leghe

Olmio
Può essere trovato in: Laser

Indio
Può essere trovato in: Elettronica e specchietti

Iridio
Può essere trovato in: Leghe e materiali che devono resistere a temperature elevate

Guida
Può essere trovato in: Accumulatori al piombo

Litio
Può essere trovato in: batterie ricaricabili e non ricaricabili, alcuni farmaci e leghe

Mercurio
Può essere trovato in: batterie, lampade fluorescenti, produzione di feltri, termometri e barometri

Molibdeno
Può essere trovato in: Molte leghe

Nichel
Può essere trovato in: Acciaio inossidabile

Palladio
Può essere trovato in: Produzione di scarichi per automobili, articoli per l'odontoiatria e gioielleria

Platino
Può essere trovato in: gioielli, decorazioni e lavori dentali

Radio
Può essere trovato in: alcune medicine e vernici luminose

Renio
Può essere trovato in: Molte leghe e fotografia di cenere

Rodio
Può essere trovato in: Candele e materiali altamente riflettenti

Rubidio
Può essere trovato in: Molte leghe e amalgame

Rutenio
Può essere trovato in: Molte leghe e metalli resistenti alla corrosione

Samario
Può essere trovato in: Molte leghe e apparecchiature audio

Silicio
Può essere trovato in: vetro, ceramica, chip per computer e mattoni

Argento
Può essere trovato in: Gioielli

Stronzio
Può essere trovato in: produzione di fuochi d'artificio, barattoli di latta (cibo)

Zolfo
Può essere trovato in: Medicinali, fertilizzanti, rielaborazioni e fiammiferi

Tantalio
Può essere trovato in: attrezzature chirurgiche e obiettivi fotografici

Lattina
Può essere trovato in: lega di metalli

Titanio
Può essere trovato in: lega di metalli

Vanadio
Può essere trovato in: lega di metalli

Zinco
Può essere trovato in: molte leghe, vernici, luci fluorescenti e il processo di fabbricazione della plastica

Zirconio
Può essere trovato in: leghe resistenti alla corrosione, magneti e alcune pietre preziose