check my body health

Twoje wyniki Podstawy Wrażliwość są tutaj

Marcin Zalewski

Kod zwrotu kosztów: ASWJJ6KX

Data sporządzenia sprawozdania: Jan 27 2022

Szanowny Marcin Zalewski,

Mamy przyjemność przedstawić Państwu Twój raport z wynikami badań!

Twoje wyniki zostały stworzone przez nasz najnowocześniejsze urządzenie do badania biorezonansowego maszyna testująca i nasz technik Kasia..

Twoje wyniki

Twoje wyniki są podzielone na sekcje zgodnie z rodzajem testowanych przedmiotów. W każdej sekcji znajduje się strona przeglądowa. Ma to na celu zapewnienie, że wyniki są tak jasne i zwięzłe, jak to tylko możliwe, a Twoja uwaga zostanie zwrócona na informacje, które są dla Ciebie najbardziej wartościowe. Pełną listę testowanych elementów można zobaczyć na stronie szczegółowej analizy. Raport z wynikami został opracowany tak, aby zapewnić Ci jak najwięcej informacji na temat Twoich wyników i zalecanych przez nas działań.

Wierzymy, że dostarczając Ci wyniki badań i odpowiednie informacje w każdej sekcji, Twoje wyniki mogą stać się początkiem podróży, umożliwiając Ci wprowadzenie pozytywnych zmian w Twojej diecie i codziennym otoczeniu. W ten sposób chcemy, abyś mógł podjąć kroki w kierunku pożywnej i przyjemnej diety oraz prowadzić zdrowe i szczęśliwe życie.

Jeśli masz jakiekolwiek pytania, prosimy o kontakt z nami.

Z poważaniem,
Check My Body Health Team

Komplementarna medycyna alternatywna (CAMS)

Nasze testy wrażliwości pokarmowej wykonywane są metodą biorezonansu. Należymy do kategorii Complementary and Alternative Medicine (CAM), która obejmuje szeroki zakres terapii, które nie są częścią tradycyjnej medycyny. terapie, które nie są częścią tradycyjnej medycyny. Dostarczone badania i związane z nimi informacje nie stanowią diagnozy medycznej i nie mają na celu zastąpienia profesjonalnej porady medycznej, diagnozy lub leczenia. profesjonalnej porady medycznej, diagnozy lub leczenia.
Zawsze szukaj porady lekarza lub innego wykwalifikowanego pracownika służby zdrowia, jeśli masz Zawsze należy zasięgnąć porady lekarza lub innego wykwalifikowanego pracownika służby zdrowia, jeśli masz problem zdrowotny lub jeśli masz jakiekolwiek pytania dotyczące problemu zdrowotnego i/lub objawów. i/lub objawy medyczne.

Czy masz jakieś pytanie?

Przyjdź i porozmawiaj z nami poprzez **LiveChat** na naszej stronie internetowej.
Lub za pośrednictwem poczty elektronicznej **info@checkmybodyhealth.com**

Spis treści

Interpretacja wyników 4
Medycyna komplementarna i alternatywna 6
Opinie klientów 8
Analiza wrażliwości żywności 10
Analiza wrażliwości nieżywnościowej 17
Analiza wrażliwości metalu 21
Analiza minerałów i innych składników odżywczych 26
Analiza witaminy A-K 31
Dodatki 34
Twoje następne kroki 39
Dieta eliminacyjna 41
Objaśnienia dotyczące dodatków 45
Potencjalne źródła metali 49

WSKAZÓWKA!
W całym pliku PDF z wynikami możesz użyć górnego linku "Powrót do treści", aby powrócić do tej strony.

Zrzeczenie się odpowiedzialności
Check My Body Health nie ponosi odpowiedzialności za szkody pośrednie lub wynikowe i nie ponosi odpowiedzialności za jakiekolwiek straty lub szkody poniesione przez jakąkolwiek osobę w wyniku śledzenia lub niewłaściwego wykorzystania jakichkolwiek informacji lub treści zawartych w niniejszym raporcie na lub z naszej strony internetowej. Check My Body Health nie przyjmuje ani nie podejmuje żadnej odpowiedzialności za jakiekolwiek straty lub szkody poniesione w wyniku użycia, niewłaściwego użycia lub polegania na jakichkolwiek informacjach lub treściach.

UŻYWAJ NA WŁASNE RYZYKO: Niniejszy raport służy wyłącznie celom informacyjnym. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek planu żywieniowego lub dietetycznego należy skonsultować się z lekarzem. Odpowiedzialnością użytkownika jest ocena własnego stanu medycznego i fizycznego lub stanu zdrowia swoich klientów oraz podjęcie niezależnej decyzji co do wykonania, wykorzystania lub dostosowania informacji lub treści zawartych w niniejszym raporcie lub na naszej stronie internetowej.

Interpretacja wyników - Objaśnienia

Wrażliwość NIE Alergia

Ważne jest, aby powtórzyć, że ten test NIE jest przeznaczony do wykrywania alergii. Łatwo jest pomylić alergię z wrażliwością lub nietolerancją, ponieważ te różne terminy są często używane zamiennie, co prowadzi do błędnej interpretacji. Alergia i wrażliwość to nie to samo. Oczywiście, jeśli dana osoba jest uczulona na jakiś pokarm, można powiedzieć, że jest wrażliwa, ale jako problem zdrowotny, alergia różni się od wrażliwości lub nietolerancji.

Istnieją pewne fundamentalne różnice pomiędzy alergią a wrażliwością: wrażliwość pokarmowa może być niekomfortowa i powodować objawy, które, choć irytujące, niewygodne lub nawet osłabiające, nie są tak zagrażające życiu jak te spowodowane alergią pokarmową; wrażliwość pokarmowa może również zmieniać się w czasie i często można ją pokonać poprzez wdrożenie diety eliminacyjnej i/lub poprawę zdrowia jelit, podczas gdy alergia pokarmowa ma tendencję do bycia chorobą na całe życie.

Proces fizjologiczny, który zachodzi w organizmie podczas reakcji alergicznej jest również zupełnie inny niż w przypadku wrażliwości. W reakcję alergiczną zaangażowany jest układ odpornościowy i komórki zwane przeciwciałami, co nie ma miejsca w przypadku wrażliwości. Test włosowy nie bada poziomu przeciwciał, dlatego nie może być stosowany do badania alergii.".

Znana alergia

Być może masz znaną alergię, dlatego pomożemy Ci zinterpretować wyniki testów wrażliwości na ten pierwiastek.

Scenariusz 1

Pierwiastek, na który jesteś uczulony, występuje jako pierwiastek o umiarkowanej lub wysokiej reaktywności.

Oznacza to, że oprócz alergii pokarmowej masz również nadwrażliwość pokarmową. Jeśli już wyeliminowałeś ten pokarm ze swojej diety, nie musisz podejmować żadnych działań. Jeśli jeszcze go nie wyeliminowałeś, możesz to rozważyć, ale nie zalecamy ponownego wprowadzania go po zakończeniu diety eliminacyjnej.

Scenariusz 2

Pierwiastek, na który jesteś uczulony, występuje jako pierwiastek niereaktywny.

Oznacza to, że nie masz wrażliwości pokarmowej na ten pierwiastek, ale wynik nie podważa ani nie zaprzecza obecności alergii pokarmowej na ten pierwiastek. Nie oznacza to, że powinieneś ponownie wprowadzić dany pokarm do swojej diety, ale że powinieneś respektować objawy lub wyniki testów, które wcześniej miałeś na alergię. Pamiętaj, że ten test nie jest testem alergicznym.

Codzienna żywność

Często zdarza się, że żywność spożywana codziennie lub bardzo często jest testowana jako żywność o umiarkowanej lub wysokiej wrażliwości. Może to wystąpić w przypadku wrażliwości pokarmowej i może być spowodowane tym, że organizm nagle ma trudności z przetwarzaniem lub rozkładaniem pewnych składników pożywienia. Może to być spowodowane nadmiernym spożyciem jakiejś grupy pokarmów, zaburzeniem równowagi bakterii jelitowych lub niskim stanem zapalnym w jelitach.

Niezależnie od przyczyny, nie należy rozpaczać. Jest to wrażliwość pokarmowa, a nie alergia, więc dieta polegająca na eliminacji pokarmów, a następnie ponownym ich wprowadzeniu może pomóc. Może to oznaczać wyeliminowanie z diety ulubionego lub podstawowego pokarmu na kilka tygodni, ale można go ponownie wprowadzić. Eliminacja pokarmów na pewien czas może pozwolić jelitom odpocząć od pokarmów wyzwalających, a ponowne wprowadzenie pokarmów może pozwolić Ci ocenić, jak dany pokarm lub grupa pokarmów wpływa na Twoje samopoczucie.

Karmienie jelit

W większości przypadków dieta eliminacyjna jest wystarczająca do poprawy objawów i pozwala lepiej zrozumieć, które pokarmy nie są odpowiednie dla organizmu. Należy również zwrócić uwagę na odżywianie przewodu pokarmowego i przeciwdziałanie wszelkim zaburzeniom równowagi bakterii jelitowych w celu poprawy funkcjonowania jelit i zmniejszenia objawów trawiennych.

Komplementarna medycyna alternatywna (CAMS)

Nasze testy wrażliwości pokarmowej wykonywane są metodą biorezonansu. Należymy do kategorii Complementary and Alternative Medicine (CAM), która obejmuje szeroki zakres terapii, które nie są częścią tradycyjnej medycyny. terapie, które nie są częścią tradycyjnej medycyny. Dostarczone badania i związane z nimi informacje nie stanowią diagnozy medycznej i nie mają na celu zastąpienia profesjonalnej porady medycznej, diagnozy lub leczenia. profesjonalnej porady medycznej, diagnozy lub leczenia.

Zawsze szukaj porady lekarza lub innego wykwalifikowanego pracownika służby zdrowia, jeśli masz Zawsze należy zasięgnąć porady lekarza lub innego wykwalifikowanego pracownika służby zdrowia, jeśli masz problem zdrowotny lub jeśli masz jakiekolwiek pytania dotyczące problemu zdrowotnego i/lub objawów. i/lub objawy medyczne.

Medycyna komplementarna i alternatywna

02.

Medycyna komplementarna i alternatywna

Czym jest medycyna komplementarna i alternatywna?

Terapia i badania biorezonansowe zaliczane są do medycyny komplementarnej i alternatywnej (CAM). Jest to zróżnicowana grupa terapii, praktyk i produktów, które nie są częścią medycyny konwencjonalnej lub opieki zdrowotnej.

Terapia uzupełniająca jest stosowana obok medycyny konwencjonalnej lub leczenia konwencjonalnego, podczas gdy terapia alternatywna jest stosowana zamiast medycyny konwencjonalnej lub leczenia konwencjonalnego. Niektóre terapie lub praktyki mogą być stosowane jako komplementarne lub alternatywne, w zależności od tego, czy są one połączone z medycyną konwencjonalną, czy nie.

Inne terapie i praktyki, które są uznawane za medycynę komplementarną i alternatywną
- aromaterapia
- akupunktura
- homeopatia
- masaż leczniczy
- Naturopatia
- Osteopatia
- Pilates
- Joga

Klient klienci

03.

Klient klienci

Pomyśleliśmy, że możesz chcieć wiedzieć, co niektórzy z naszych klientów sądzą o naszej usłudze, od złożenia włosów do zrozumienia raportu z wynikami i wdrożenia reżimu usuwania.
Chętnie poznamy Wasze opinie!

⭐⭐⭐⭐⭐

Bardzo szczegółowy raport z poradami, jak wyeliminować pokarmy spustowe. Dobra oferta, polecam.

Taylor P.

⭐⭐⭐⭐⭐

Łatwy proces składania i super szybki zwrot. Wyniki były o wiele bardziej szczegółowe niż poprzedni test, który zakupiłem i na marce kilku pokarmów, z którymi się zmagam. Dużą pomocą będzie również tabela planu eliminacji. Gorąco polecam.

Casey T.

⭐⭐⭐⭐⭐

Poważnie, ten test jest wart swojej ceny! Mój kolega i ja kupiliśmy go po usłyszeniu o nim od pacjenta w naszym gabinecie chiropraktycznym. Teraz opowiadamy o tym wszystkim! Kto nie chciałby wiedzieć, co powoduje jego bóle głowy, zespół jelita drażliwego i chroniczne zmęczenie? Jestem zdumiony tym, co spowodowało moje. Otrzymanie wyników zajęło około dwóch tygodni, ale warto było czekać.

Tara F.

⭐⭐⭐⭐⭐

Ten test jest fantastyczny! Trochę to trwało, zanim moja mama i ja otrzymałyśmy wyniki, ale było warto. Oboje zmieniliśmy nasze diety i czujemy się o wiele lepiej! Właśnie zamówiliśmy trzy kolejne dla reszty naszej rodziny. Zdecydowanie polecam, jeśli masz wrażliwy żołądek jak nasz!

Kelsey W.

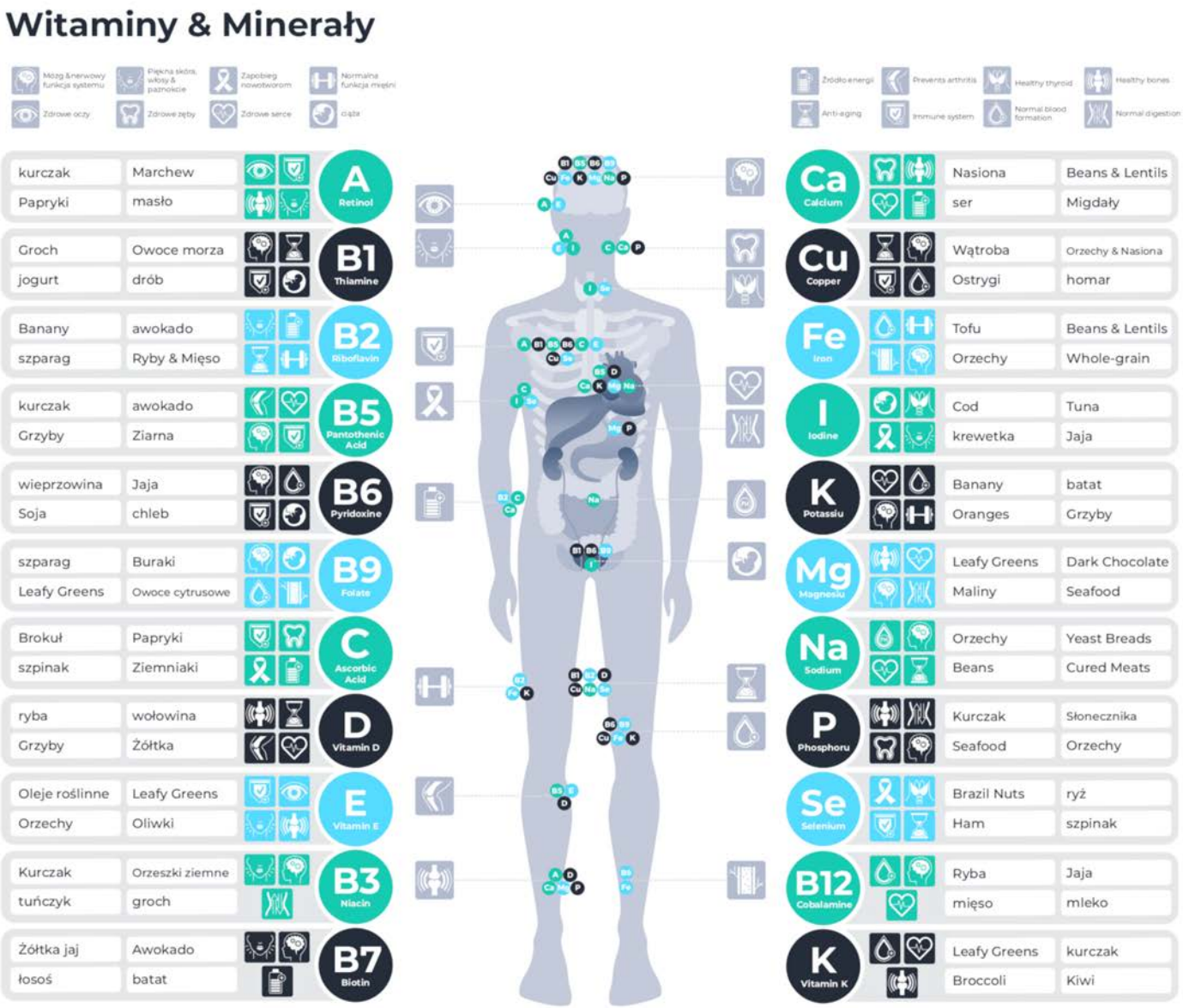
Analiza wrażliwości żywności

04.

Rola rodzajów żywności

Żywność nie tylko dostarcza organizmowi energii, ale również zawiera składniki odżywcze w postaci witamin i minerałów. Witaminy i minerały są uważane za niezbędne, ponieważ umożliwiają organizmowi wykonywanie setek zadań istotnych dla codziennego funkcjonowania, zdrowia i dobrego samopoczucia. Aby wymienić tylko kilka z nich, witaminy i minerały pomagają w produkcji energii, wytwarzaniu hormonów, gojeniu się ran, funkcjonowaniu układu odpornościowego, krzepnięciu krwi i rozwoju płodu.

Poniższy diagram przedstawia przegląd najbogatszych źródeł każdego składnika odżywczego oraz funkcji, jakie pełni on w organizmie. Możesz odnieść się do tego schematu, aby upewnić się, że kiedy usuwasz pewne elementy z diety, zastępujesz odpowiednie składniki odżywcze innymi źródłami żywności.



Źródła witamin

Witaminy rozpuszczalne w wodzie .

Witaminy B
Owies, pszenica, żyto, gryka, brązowy ryż, drożdże piwne, orzeszki ziemne, grzyby, tłuszcz i soja, groch, pekan, słonecznik, soczewica, nerkowce, ciecierzyca, brokuły, orzechy laskowe, papryka.

B12
Ostrygi, małże, przegrzebki, wątroba, makrela, tuńczyk, łosoś, sardynki, krab, wołowina, jaja, jogurt, ser szwajcarski, produkty wzbogacone.

Witamina C
Czerwona papryka, guawa, jarmuż, kiwi, brokuły, brukselka, truskawki, maliny, jeżyny, borówki, pomarańcze, pomidory, groszek, mange tout, papaja, mango, ananas, melon.

Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach.

Witamina A
(Retinol) Wątroba, wołowina, jagnięcina, olej z wątroby dorsza, makrela, łosoś, tuńczyk, pasztet, ser kozi, jaja, cheddar, ser świeży, masło, ser kozi.

Beta-karoten (prekursor witaminy A) Słodki ziemniak, marchew, jarmuż, szpinak, kolards, bok choi, butternut squash, dynia, sałata cos, sałata rzymska, mango, suszone morele, śliwki, brzoskwinie, melon, czerwona papryka, ish tuńczyk, makrela, masło.

Witamina D
Łosoś, pstrąg, miecznik, makrela, tuńczyk, maślanka, niektóre jogurty, grzyby, jaja, produkty wzbogacone.

Witamina E
Szpinak, jarmuż, brokuły, boćwina szwajcarska, rzepa, jarmuż, awokado, migdały, orzechy laskowe, pistacje, nasiona słonecznika, krewetki, kraby, łosoś, łosoś wędzony, miecznik, śledź, pstrąg, oliwa z oliwek, olej słonecznikowy, słodki ziemniak, kabaczek, kiwi, mango, brzoskwinia, nektarynki, morele, guawa, maliny, jeżyny.

Witamina K
Jarmuż, szpinak, gorczyca, cebula dymka, rukiew wodna, bazylia, tymianek, kolendra, szałwia, pietruszka, brukselka, kapusta, chili w proszku, papryka, koper włoski, pory.

Minerały .

Wapń
Rukiew wodna, jarmuż, brokuły, niskotłuszczowa mozzarella, niskotłuszczowy cheddar, jogurt, pak choi, tofu, groszek śnieżny, migdały, sardynki z ością w puszce, różowy łosoś w puszce.

Magnez
Gryka, żyto, proso, brązowy ryż, pszenica, kelp, migdały, nerkowce, orzechy brazylijskie, orzechy ziemne, orzechy włoskie, tofu, orzechy kokosowe, soja, figi, morele, daktyle, krewetki, kukurydza, awokado, szpinak, jarmuż, brokuły, rzepa, jarmuż.

Cynk
Żyto, szpinak, wołowina, jagnięcina, pestki dyni, nasiona sezamu, nasiona słonecznika, nerkowce, kakao w proszku, ciemna czekolada, wieprzowina, kurczak, ciecierzyca, pieczona fasola, grzyby.

Farm
Żyto, pszenica, nasiona dyni, nasiona słonecznika, nasiona sezamu, wątroba z kurczaka, ostrygi, małże, nerkowce, orzechy piniowe, orzechy laskowe, orzeszki ziemne, migdały, wołowina, jagnięcina, soczewica, fasola biała, soja, fasola nerkowata, ciecierzyca, fasola lima, płatki owsiane, szpinak, boćwina, jarmuż, ciemna czekolada.

Mangan
Żyto, owies, brązowy ryż, jęczmień, orzeszki, orzechy laskowe, orzechy piniowe, pekan, fasola lima, ciecierzyca, fasola aduki, soczewica, nasiona dyni, nasiona sezamu, nasiona słonecznika, ananas, szpinak, jarmuż, tofu, soja, słodki ziemniak, jagody, maliny, truskawki.

Manganese
Żyto, owies, brązowy ryż, jęczmień, orzeszki, orzechy laskowe, orzechy piniowe, pekan, fasola lima, ciecierzyca, fasola aduki, soczewica, nasiona dyni, nasiona sezamu, nasiona słonecznika, ananas, szpinak, jarmuż, tofu, soja, słodkie ziemniaki, jagody, maliny, truskawki.

Miedź
Żyto, owies, nasiona sezamu, nerkowce, soja, pieczarki, nasiona słonecznika, tempeh, fasola garbanzo, soczewica, orzechy włoskie, fasola lima, wątroba, spirulina, ciemna czekolada, jarmuż, boćwina szwajcarska, szpinak, jarmuż.

Fosfor
Brązowy ryż, owies, żyto, pszenica, kurczak, indyk, wieprzowina, wątroba, sardynki, przegrzebki, łosoś, makrela, krab, mleko, jogurt, ser twarogowy, nasiona słonecznika, nasiona dyni, orzechy brazylijskie, orzechy piniowe, migdały, pistacje, orzechy nerkowca.

Potas
Suszone morele, łosoś, makrela, tuńczyk, żabnica, fasola biała, soczewica, fasola kidney, awokado, kabaczek, szpinak, grzyby, banany, ziemniaki, niskotłuszczowy jogurt.

Selenium
Orzechy brazylijskie, brązowy ryż, żyto, pszenica pełnoziarnista, grzyby, krewetki, sardynki, ostrygi, tuńczyk, nasiona słonecznika, wątroba, jaja, wołowina, indyk, twaróg.

Analiza wrażliwości żywności

Co to jest nadwrażliwość pokarmowa?

Nadwrażliwość pokarmowa występuje wtedy, gdy organizm ma trudności z trawieniem określonego pokarmu. Nadwrażliwość pokarmowa może powodować objawy takie jak wzdęcia, zmiany w wypróżnieniach, bóle głowy i zmęczenie. Może również przyczyniać się do objawów odczuwanych przez osoby cierpiące na przewlekłe schorzenia, takie jak zespół jelita drażliwego, przewlekłe zmęczenie, zapalenie stawów, autyzm i ADD/ADHD.

Co to jest alergia pokarmowa?

Nadwrażliwości pokarmowej nie należy mylić z alergią pokarmową. Ten test jest JEDYNYM testem na wrażliwość pokarmową. Objawy alergii pokarmowej obejmują kaszel, kichanie, katar i oczy, swędzenie ust i oczu, obrzęk warg i twarzy, wysypkę, pogorszenie egzemy i/lub astmy, świszczący oddech, trudności w oddychaniu, wymioty, biegunkę, a w rzadkich przypadkach anafilaksję. Testy na alergię pokarmową mogą być wykonane jedynie poprzez badanie krwi, testy skórne lub testy płatkowe. Jeśli uważasz, że masz alergię pokarmową, skonsultuj się z lekarzem.

Interpretacja wyników

Interpretacja wyników jest oczywiście najważniejszą częścią! Aby Ci w tym pomóc, znajdziesz tutaj przegląd Twoich wyników wrażliwości pokarmowej. Niniejszy przegląd podsumowuje, na czym należy się skupić i co należy zrobić. Wszystkie testowane pozycje są oceniane jako mające wysoką, umiarkowaną lub żadną reaktywność. W sekcji Przegląd widoczne są tylko pozycje o wysokiej lub umiarkowanej reaktywności. Produkty nie wykazujące reaktywności znajdują się w części poświęconej szczegółowej analizie.

Wysoka reaktywność

To są pokarmy, na które nasze testy wykazały, że jesteś wrażliwy.

Umiarkowana reaktywność

Są to pokarmy, na które nasze testy wykazały, że możesz być wrażliwy.

Brak reaktywności

Są to pokarmy, na które nasze testy wykazały, że nie jesteś wrażliwy.

Przegląd Twoich wrażliwości pokarmowych

Wysoka reaktywność

- Mięso
- Napoje
- Ser

Te kategorie żywności zostały zidentyfikowane jako zawierające żywność, która może powodować lub przyczyniać się do objawów fizycznych. Szczegółowa analiza każdego z tych produktów spożywczych znajduje się w dalszej części niniejszego raportu.

Zalecamy wyeliminowanie tych pokarmów z codziennej diety poprzez zastosowanie zorganizowanej diety eliminacyjnej. Proszę odnieść się do swojego e-maila z wynikami, aby uzyskać dostęp do szczegółów dotyczących wdrożenia skutecznej diety eliminacyjnej.

Umiarkowana reaktywność

- Bezglutenowe zboża i ziarna
- Mięso
- Napoje
- Produkty mleczne i jaja
- Różne

Te kategorie żywności zostały zidentyfikowane jako zawierające elementy żywności, które mogą mieć potencjał, aby spowodować lub przyczynić się do objawów fizycznych. Szczegółowa analiza każdego z tych produktów spożywczych znajduje się w dalszej części niniejszego raportu.

Zawsze zalecamy, aby najpierw wyeliminować pokarmy o wysokiej reaktywności, a następnie rozważyć eliminację pokarmów o umiarkowanej reaktywności.

Należy również wziąć pod uwagę, że spożywanie pokarmów z tych kategorii osobno może nie powodować objawów, ale spożywanie kilku umiarkowanie reaktywnych pokarmów podczas jednego posiłku lub dnia może powodować objawy ze względu na efekt kumulacyjny. Proszę odnieść się do swojego e-maila z wynikami, aby uzyskać dostęp do szczegółów dotyczących wdrożenia skutecznej diety eliminacyjnej.

Szczegółowa analiza wrażliwości na żywność

Bezglutenowe zboża i ziarna

- Amarant
- Chmiel
- Kukurydziane muszle taco
- Mąka sojowa
- Mąka z ciecierzycy
- Mąka z ciecierzycy
- Owies bezglutenowy
- Proso
- Ryż biały

Zboża i ziarna zawierające gluten

- Biały chleb
- Chleb brązowy
- Farro
- Freekeh
- Jęczmień
- Makaron pszenny
- Owies
- Żyto

Mięso

- Croccodile
- Gęś
- Jeleń
- Kangur
- Kogut z indyka
- Koń
- Kurczak
- Liver-ox
- Owce
- Pieczona dziczyzna
- Wieprzowina
- Wołowina
- Wątroba-świnia

Napoje

- Ale
- Białe wino
- Cola
- Cydr
- Czarna herbata
- Czerwone wino
- Kawowo-czarny
- Lager
- Mleko sojowe

Nasiona roślin strączkowych i warzywa suszone

- Czarna fasola
- Fasola
- Fasola Lima
- Fasola kidney
- Fasola wielokwiatowa
- Fermentowana czarna fasola
- Groszek
- Hummus

Oleje i przyprawy

- Ketchup pomidorowy
- Olej kokosowy
- Olej migdałowy
- Olej roślinny
- Olej sezamowy
- Olejek z mięty pieprzowej
- Oliwa z oliwek
- Sos barbecue
- Sos ostrygowy

Orzechy i nasiona

- Kasztan
- Kasztan wodny
- Kokos
- Mak
- Migdałowy
- Nasiona dyni
- Nasiona konopi
- Nasiona sezamu
- Orzech brazylijski
- Orzech laskowy
- Orzechy włoskie
- Orzeszki ziemne
- Ziarna słonecznika

Owoce

- Agrest
- Ananas
- Apple
- Arbuz
- Arbuz
- Banan
- Blackberry
- Brzoskwinia
- Carambola
- Cherry
- Cytryna
- Czarne winogrono
- Data
- Gruszka
- Guawa
- Jabłka-Jazz
- Jabłko-Granny Smith
- Jagoda Goji
- Lychee
- Malina
- Melon galia
- Melon kantalupa
- Nektarynki
- Pomarańczowy
- Pomegranate
- Quince
- Rys.
- Sultana
- Truskawka
- Zielone winogrono
- Śliwka
- Śliwka
- Żurawina

Owoce morza i ryby

- Anchovy
- Barramundi
- Crabmeat
- Gładzica
- Krewetki
- Lobster
- Makrela
- Małże
- Omułki - ogólnie
- Pstrąg brązowy
- Sardynki
- Shark
- Whitefish
- Wyłącznie
- Węgorz
- Śledź czerwony

Produkty mleczne i jaja

- Jajko
- Jogurt
- Kwaśna śmietana
- Lody
- Mleko krowie
- Mleko odparowane
- Mleko skondensowane

Różne

- Crisps

Szczegółowa analiza wrażliwości pokarmowych więcej...

- Czekolada mleczna
- Glutaminian monosodowy
- Ocet jasny

Ser

- Edam
- Ha
- Parmezan
- Ser Gruyere
- Ser cheddar
- Stilton

Warzywa

- Arugula
- Brokuły
- Cebula
- Cukinia
- Czosnek
- Endywia
- Grzyby
- Kabaczek z butternut
- Kalafior
- Kapusta
- Karczochy
- Kiełki fasoli
- Kohl's Rabi
- Koper włoski
- Marchewki
- Oliwki czarne
- Plantain
- Portobello Mushroom
- Rukiew wodna
- Rukiew wodna
- Rzepa
- Rzodkiewki
- Sałata głowiasta
- Sałata lodowa
- Sałata, świeża
- Szpinak
- Szwedzki
- Tomato
- Yams
- Zielona papryka
- Ziemniak, świeży

Zioła i przyprawy

- Anyż gwiaździsty
- Aquafaba
- Bazylia
- Cardomia
- Gałka muszkatołowa
- Ginger
- Kminek
- Kolendra
- Kurkuma
- Miso
- Musztarda
- Papryka
- Rosemary
- Sage
- Sól
- Tymianek
- Świeża mięta

Analiza wrażliwości nieżywnościowej

05.

Analiza wrażliwości nieżywnościowej

Co to jest wrażliwość nieżywnościowa?

Produkty nieżywnościowe mogą, podobnie jak produkty spożywcze, wywoływać reakcję organizmu, powodując takie objawy jak bóle głowy i zmęczenie. Jeśli uważasz, że masz alergię, skonsultuj się z lekarzem. Należy pamiętać, że nie jest to test na alergię. Wszelkie znane alergie na pyłki, roztocza lub pleśnie, które posiadasz mogą, ale nie muszą być ujawnione przez ten test.

Interpretacja wyników

Interpretacja wyników jest oczywiście najważniejszą częścią! Aby Ci w tym pomóc, znajdziesz tutaj przegląd wyników wrażliwości na produkty nieżywnościowe. Niniejszy przegląd podsumowuje, na czym należy się skupić i co należy zrobić. Wszystkie testowane pozycje są klasyfikowane jako mające wysoką, umiarkowaną lub żadną reaktywność. W sekcji Przegląd widoczne są tylko pozycje o wysokiej lub umiarkowanej reaktywności. Pozycje, które nie wykazują reaktywności, znajdują się w części poświęconej szczegółowej analizie.

Wysoka reaktywność

Są to produkty nieżywnościowe, na które nasze testy wykazały, że jesteś wrażliwy.

Umiarkowana reaktywność

Są to produkty nieżywnościowe, na które nasze testy wykazały, że możesz być potencjalnie wrażliwy.

Umiarkowana reaktywność

Są to pokarmy, na które nasze testy wykazały, że nie jesteś wrażliwy.

Przegląd twoich nieżywnościowych uczuleń

Wysoka reaktywność

Żaden z artykułów nieżywnościowych nie został zidentyfikowany jako wysoce reaktywny zgodnie z parametrami naszego testu.

Te kategorie produktów nieżywnościowych zawierają elementy, które zostały zidentyfikowane jako mogące wywołać lub przyczynić się do wystąpienia objawów fizycznych. Szczegółowa analiza każdego z produktów nieżywnościowych znajduje się w dalszej części niniejszego raportu.

Zalecamy, aby w miarę możliwości unikać tych produktów w codziennym życiu.

Umiarkowana reaktywność

- Drzewa
- Krzewy
- Trawy i zioła

Te kategorie nieżywnościowe zawierają pozycje, które zostały zidentyfikowane jako potencjalnie powodujące lub przyczyniające się do objawów fizycznych. Szczegółowa analiza każdej z tych pozycji nieżywnościowych znajduje się w kolejnej części niniejszego raportu.

Zawsze zalecamy, aby najpierw wyeliminować produkty o wysokiej reaktywności, a następnie rozważyć unikanie produktów o umiarkowanej reaktywności.

Należy również pamiętać, że kontakt z przedmiotami należącymi do tych kategorii w odosobnieniu może nie wywołać objawów, ale kontakt z kilkoma umiarkowanie reaktywnymi przedmiotami tego samego dnia może wywołać objawy ze względu na efekt kumulacji.

Szczegółowa analiza wrażliwości w odniesieniu do produktów nieżywnościowych

Drzewa

- Alder
- Aspen
- Betula verrico
- Buk europejski
- Cedr japoński
- Cherry
- Drzewo platanowe
- Dąb
- Grab
- Grusza
- Jabłoń
- Kasztanowiec zwyczajny
- Laburnum
- Limonka europejska
- Lipa
- Maple
- Misteltoe
- Modrzew
- Orzech włoski
- Popiół
- Proso japońskie
- Sosna
- Topola

Insekty

- Komary

Krzewy

- Blackberry
- Mangrowce
- Orzech laskowy
- Privet
- Truskawka
- Willow

Materiały

- Bawełna
- Materiały syntetyczne
- Wełna

Rośliny kwitnące

- Aster
- Chryzantema
- Clover
- Dahlia
- Drzewo morwowe
- Fireweed/Big Willow
- Hiacynt
- Marguerite
- Narcissus
- Nowy aster belgijski
- Szkocki wrzos
- Tulipan
- Wallflower
- Łubin

Różne

- Anisakis
- Mucha końska
- Obornik gołębi

Trawy i zioła

- Aksamitna trawa
- Dandelion
- Dock
- Dziki owies
- Jaskier
- Kentucky bluegrass
- Kostrzewa czerwona
- Kostrzewa łąkowa
- Kukurydza
- Kupkówka pospolita lub trawa sadownicza
- Piołun
- Piołun
- Pokrzywa zwyczajna
- Quackgrass lub couch grass
- Ragwort
- Ribwort
- Słodka wernakularna trawa
- Wspaniały owies
- Życica trwała

Związki organiczne

- Folian
- Kwas alfa liponowy
- Kwas askorbinowy
- Kwas dokozaheksaenowy
- Kwas eikozapentaenowy
- Kwas elagowy
- Kwas galusowy
- Kwas jabłkowy
- Kwas nikotynowy
- Kwas nukleinowy
- Kwas salicylowy
- Kwas szczawiowy
- Lignany
- Likopen
- Luteina
- Omega 3
- Omega 6
- Pirydoksyna
- Saponiny
- Zeaksantyna

Analiza wrażliwości metalu

06.

Analiza wrażliwości metalu

Co to jest toksyczność metali?

Toksyczność metali polega na gromadzeniu się dużych ilości metali ciężkich w tkankach miękkich organizmu. Metale ciężkie, które są najczęściej kojarzone z toksycznością, to ołów, rtęć, arsen i kadm. Narażenie zwykle następuje poprzez narażenie przemysłowe, zanieczyszczenia, żywność, leki, źle pokryte pojemniki na żywność lub spożycie farb na bazie ołowiu. Objawy są różne dla różnych rodzajów metali ciężkich.

Co robić, jeśli masz wysoki poziom narażenia?

Ważne jest, aby spróbować zmniejszyć swój dzienny poziom ekspozycji. Weź pod uwagę swoje otoczenie, żywność, którą spożywasz, wodę, kosmetyki i środki czystości.

Organizm nieustannie odtruwa elementy codziennego środowiska, takie jak substancje chemiczne zawarte w żywności, kosmetykach i środkach czystości, kofeina, alkohol, narkotyki, a nawet własne hormony. Możesz pomóc swojemu organizmowi w detoksykacji, upewniając się, że pijesz dużo filtrowanej wody, jesz jak najbardziej pełnowartościową żywność, unikasz przetworzonej żywności, zmniejszasz spożycie kofeiny i/lub alkoholu, ograniczasz spożycie nikotyny i regularnie ćwiczysz.

Potencjalne źródła w Twoim środowisku

Metale ciężkie są częścią naszego codziennego życia i przy niskich poziomach są detoksyfikowane przez organizm bez powodowania jakichkolwiek problemów. Korzystne jest jednak, aby być bardziej świadomym tego, gdzie można mieć kontakt z metalami i w ten sposób pomóc sobie w zmniejszeniu potencjalnego narażenia.

Żywność - Pestycydy, insektycydy i herbicydy stosowane na uprawach mogą prowadzić do skażenia produktów spożywczych. Zanieczyszczona woda może powodować, że ryby i owoce morza zawierają metale ciężkie.

Woda - Rury, przez które przepływa woda, są najbardziej prawdopodobną przyczyną obecności metali ciężkich w wodzie pitnej. Z tego powodu zawsze najlepiej jest filtrować wodę.

Powietrze - Zanieczyszczenia pochodzące z pojazdów takich jak samochody, pociągi i samoloty przyczyniają się do powstawania metali ciężkich, które mogą być wdychane. Zakłady przemysłowe i obszary rolnicze, na których stosuje się pestycydy do upraw, to także sposoby, w jakie metale dostają się do powietrza, którym oddychamy.

Kosmetyki - Ołów, arsen, rtęć, aluminium, cynk i chrom można znaleźć w wielu kosmetykach, takich jak szminka, wybielająca pasta do zębów, eyeliner, lakier do paznokci, krem nawilżający, filtr przeciwsłoneczny, podkład, róż do policzków, korektor i krople do oczu. Niektóre metale są dodawane jako składniki, podczas gdy inne są zanieczyszczeniami.

Produkty gospodarstwa domowego - Powszechnie stosowane produkty gospodarstwa domowego, takie jak lakiery, uniwersalne spraye i produkty ogrodnicze, takie jak środki owadobójcze i pestycydy, zawierają metale ciężkie.

Interpretacja wyników

Aby pomóc Ci w interpretacji wyników, znajdziesz tu przegląd Twoich wrażliwości na metale. Niniejszy przegląd podsumowuje, na czym należy się skupić i jakie działania należy podjąć. Wszystkie badane elementy są klasyfikowane jako posiadające wysoką, umiarkowaną lub zerową reaktywność. W sekcji Przegląd widoczne są tylko elementy o wysokiej lub umiarkowanej reaktywności. Pierwiastki nie wykazujące reaktywności znajdują się w części poświęconej analizie szczegółowej.

W idealnym przypadku metale nie wykazują w testach żadnej reaktywności. Jeśli jednak metale zostaną zidentyfikowane jako średnio lub wysoko reaktywne, nie należy wpadać w panikę. Zmniejszając codzienną ekspozycję i pomagając swojemu organizmowi w detoksykacji, twoje ciało może zmniejszyć swój własny poziom toksyczności."

Wysoka reaktywność

Są to metale, których poziom, jak wykazały nasze testy, może powodować toksyczność.

Umiarkowana reaktywność

Są to metale, których poziom, jak wykazały nasze testy, jest zagrożony i może prowadzić do toksyczności.

Brak reaktywności

Są to metale, których poziom, jak wykazały nasze testy, nie jest toksyczny.

Przegląd wrażliwości na metale

Wysoka reaktywność

Żaden z metali nie został zidentyfikowany jako wysoce reaktywny zgodnie z naszymi parametrami testowymi.

Umiarkowana reaktywność

- Cyna (Sn)
- Gal (Ga)
- Iryd (Ir)

Metale te zostały zidentyfikowane jako te, na które należy monitorować narażenie.

Zaleca się również wspieranie naturalnych procesów detoksykacji organizmu poprzez picie dużej ilości filtrowanej wody, stosowanie diety bogatej w pełnowartościową żywność (zwłaszcza owoce i warzywa), unikanie przetworzonej żywności, ograniczenie spożycia kofeiny i/lub alkoholu, ograniczenie spożycia nikotyny oraz regularne ćwiczenia fizyczne.

Brak reaktywności

Metale te zostały zidentyfikowane jako charakteryzujące się niskim lub zerowym poziomem reaktywności. Twoje ciało może się odtruć i pozbyć się ich. Pełną listę badanych metali można zobaczyć w sekcji Szczegółowa analiza wrażliwości na metale.

Szczegółowa analiza wrażliwości na metale

Wrażliwość na metale

- Aluminium (Al)
- Argon (A)
- Bar (Ba)
- Bizmut (Bi)
- Cer (Ce)
- Cez (Cs)
- Chrom (Cr)
- Cyna (Sn)
- Cyrkon (Zr)
- Fluor (F)
- Gal (Ga)
- Holm (Ho)
- Iryd (Ir)
- Lit (Li)
- Miedź (Cu)
- Nikiel (Ni)
- Platyna (Pt)
- Ren (Re)
- Rtęć (Hg)
- Rubid (Rb)
- Samar (Sm)
- Selen (Se)
- Siarka (S)
- Srebro (Ag)
- Wanad (V)
- Złoto (Au)

Analiza minerałów i innych składników odżywczych

07.

Analiza minerałów i innych składników odżywczych

Niski poziom minerałów

Istnieją zalecane dzienne ilości każdego minerału, które powinny być spożywane codziennie. Zapotrzebowanie na składniki mineralne jest jednak różne u poszczególnych osób, w zależności od etapu życia, poziomu aktywności, poziomu stresu, stanu zdrowia i przyjmowanych leków.

Niski poziom minerałów występuje, gdy spożycie diety jest mniejsze niż wymagane lub gdy organizm ma trudności z efektywnym wchłanianiem minerałów z pożywienia.

?

Co to są fitoskładniki?

Fitoskładniki są naturalnymi substancjami chemicznymi produkowanymi przez rośliny, które pomagają chronić je przed owadami i światłem słonecznym. Spożywając pokarmy zawierające fitoskładniki, my ludzie możemy czerpać korzyści z tych naturalnych związków i wykorzystywać je do celów zdrowotnych.

W przeciwieństwie do minerałów, nie ma zalecanej dziennej ilości do spożycia. Wiemy jednak, że różne fitoskładniki przynoszą organizmowi różne korzyści zdrowotne, takie jak wspieranie zdrowia układu sercowo-naczyniowego, wzmacnianie układu odpornościowego, poprawa zdrowia oczu, obniżenie poziomu cholesterolu i zwiększenie energii. Te składniki odżywcze są zatem zalecane dla optymalnego zdrowia.

Co robić, jeśli masz niski poziom minerałów lub fitoskładników?

Codzienne odżywianie jest pierwszą rzeczą, którą należy rozważyć, jeśli masz niski poziom minerałów. Jest to najbardziej naturalny i najlepszy sposób na zwiększenie spożycia minerałów i fitoskładników. Minerały pochodzą z gleby, a im wyższa jakość i bogactwo gleby, tym większa gęstość mineralna rośliny. Najlepszym źródłem minerałów są owoce, warzywa, zboża, rośliny strączkowe, orzechy i nasiona. Włączając te produkty do swojej diety, skorzystasz również z dobrodziejstw fitoskładników. Porady dotyczące konkretnych minerałów i pokarmów, w których występują, znajdują się w części Rola rodzajów żywności" w rozdziale "Wrażliwość na żywność".

Idealnie byłoby, gdyby wszystkie składniki odżywcze były spożywane poprzez dietę. Jeśli jednak nie jest to możliwe ze względu na ograniczenia dietetyczne lub niechęć do jedzenia, można skorzystać z suplementacji. Należy pamiętać, że zawsze zaleca się przyjmowanie suplementów diety pod nadzorem i radą pracownika służby zdrowia.

Jeśli uważasz, że możesz mieć niedobór minerałów, skonsultuj się z lekarzem.

Interpretacja wyników

Poza zakresem

Poziom minerału lub innego składnika odżywczego w Twoim organizmie jest poniżej normy zgodnie z naszymi parametrami testowymi.

Within Range

Poziom minerału lub innego składnika odżywczego w Twoim organizmie mieści się w normie, zgodnie z naszymi parametrami testowymi.

Przegląd minerałów i innych składników odżywczych

Poza zakresem

- Beta-karoten
- Chrom
- Inozytol
- Iron

Te minerały i/lub inne składniki odżywcze zostały zidentyfikowane jako znajdujące się poniżej normy. Staraj się zwiększyć gęstość składników odżywczych w codziennej diecie poprzez spożywanie owoców, warzyw, ziaren, roślin strączkowych, orzechów i nasion. Bardziej szczegółowe porady na temat tego, gdzie znaleźć każdy minerał, można znaleźć w części "Rola rodzajów żywności" w sekcji "Wrażliwość na żywność".

W zakresie

- Allium
- Bioflawonoidy
- Fosfor
- Genistein
- Mangan
- Miedź
- Silica
- Sód
- Wapń

Te minerały i/lub inne składniki odżywcze zostały zidentyfikowane jako mieszczące się w normalnym zakresie. Kontynuuj dobrą pracę, utrzymując bogatą w składniki odżywcze codzienną dietę, aby zapewnić, że poziom minerałów pozostaje stały.

Szczegółowa analiza minerałów i innych składników odżywczych

Fito- i inne składniki odżywcze

- Allium
- Beta-karoten
- Bioflawonoidy
- Genistein
- Inozytol

Minerały

- Chrom
- Fosfor
- Iron
- Mangan
- Miedź
- Silica
- Sód
- Wapń

Analiza witaminy A-K

08.

Analiza witaminy A-K

Niski poziom witamin

Istnieją zalecane dzienne ilości każdej witaminy, które powinny być spożywane codziennie. Zapotrzebowanie na witaminy jest jednak różne u różnych osób, w zależności od etapu życia, poziomu aktywności, poziomu stresu, stanu zdrowia i przyjmowanych leków.

Poziomy witamin są niskie, gdy spożycie diety jest poniżej wymagań lub gdy organizm ma trudności z efektywnym wchłanianiem minerałów z pożywienia.

Co robić, jeśli masz niski poziom witamin?

Codzienna dieta jest pierwszą rzeczą, którą należy rozważyć, jeśli masz niski poziom witamin. Jest to najbardziej naturalny i najlepszy sposób na poprawę przyjmowania pokarmu. Witaminy pochodzą z różnych źródeł, z których najbogatsze są te nierafinowane. Porady dotyczące konkretnych witamin i pokarmów, w których występują, znajdują się w części "Rola rodzajów żywności" w rozdziale "Wrażliwość na pokarmy".

Idealnie byłoby, gdyby wszystkie składniki odżywcze były spożywane jako część diety. Jeśli jednak nie jest to możliwe ze względu na ograniczenia dietetyczne lub niechęć do jedzenia, można skorzystać z suplementacji. Należy pamiętać, że zawsze zaleca się przyjmowanie suplementów diety pod nadzorem i radą pracownika służby zdrowia.

Jeśli uważasz, że możesz mieć niedobór witamin, skonsultuj się z lekarzem.

Interpretacja wyników

Poza zakresem

Poziom witaminy w Twoim organizmie jest niższy niż normalnie, zgodnie z naszymi parametrami testowymi.

W zakresie

Poziom witaminy w Twoim organizmie mieści się w normie, zgodnie z naszymi parametrami testowymi.

Przegląd witamin A-K

Poza zakresem

Żadne witaminy nie zostały zidentyfikowane jako będące poza zakresem zgodnie z naszymi parametrami testowymi.

Witaminy te zostały zidentyfikowane jako znajdujące się poniżej normalnego zakresu. Staraj się zwiększyć gęstość odżywczą swojej codziennej diety poprzez spożywanie owoców, warzyw, ziaren, roślin strączkowych, orzechów i nasion, mięsa, ryb, jaj i dobrej jakości produktów mlecznych.

W zakresie

- Vit. C
- Vit. E

Witaminy te zostały zidentyfikowane jako mieszczące się w normalnym zakresie. Trzymaj się tego, upewniając się, że codziennie spożywasz dietę bogatą w składniki odżywcze, aby utrzymać stały poziom witamin.

Analiza addytywna

09.

Analiza addytywna

Co to są dodatki?

Dodatki to substancje dodawane do żywności z określonego powodu, na przykład w celu poprawy wyglądu lub smaku żywności, aby ją zakonserwować i przedłużyć jej trwałość na półce, ułatwić przetwarzanie i produkcję żywności, ustabilizować żywność i uczynić ją bezpieczną do spożycia.

Główne rodzaje dodatków to barwniki, wzmacniacze smaku, substancje słodzące, przeciwutleniacze, emulgatory, stabilizatory i konserwanty. Mogą być naturalne, stworzone przez człowieka, ale identyczne z naturą lub sztuczne.

Interpretacja wyników

Interpretacja wyników jest oczywiście najważniejszą częścią! Aby to ułatwić, znajdziesz tu przegląd wyników dodatków. Przegląd ten podsumowuje, które pozycje są preferowane i jakie działania należy podjąć. Wszystkie testowane pozycje są klasyfikowane jako mające wysoką, umiarkowaną lub żadną reaktywność. W sekcji Przegląd widoczne są tylko pozycje o wysokiej lub umiarkowanej reaktywności. Pozycje, które nie wykazują reaktywności, znajdują się w części poświęconej szczegółowej analizie.

Wysoka reaktywność

To są te dodatki, na które nasze testy wykazały, że jesteś wrażliwy.

Umiarkowana reaktywność

Są to dodatki, na które nasze testy wykazały, że możesz być wrażliwy.

Brak reaktywności

translation missing: pl.cmbh.export_mini_maxi_results_service.analysis.additives.reactivity_breakdown.no

Przegląd dodatków

Wysoka reaktywność

- Emulgatory
- Substancje słodzące

Te kategorie dodatków zostały zidentyfikowane jako te, które mogą powodować lub przyczyniać się do objawów fizycznych. Szczegółowa analiza każdego z tych dodatków znajduje się w dalszej części niniejszego raportu.

Zalecamy wyeliminowanie tych dodatków z codziennej diety na tyle, na ile to możliwe.

Dodatki najczęściej znajdują się w produktach przetworzonych. Dlatego dieta bogata w naturalne i pełnowartościowe pokarmy, a uboga w przetworzoną żywność wyeliminuje wiele dodatków z codziennej diety.

Umiarkowana reaktywność

- Emulgatory
- Substancje słodzące

Dodatki te zostały zidentyfikowane jako te, które mogą potencjalnie powodować lub przyczyniać się do objawów fizycznych. Szczegółowa analiza każdego z tych dodatków znajduje się w dalszej części niniejszego raportu.

Zawsze zalecamy, aby w pierwszej kolejności wyeliminować elementy o wysokiej reaktywności, a następnie rozważyć unikanie elementów o umiarkowanej reaktywności. Dodatki najczęściej znajdują się w produktach przetworzonych. Dlatego dieta bogata w naturalne i pełnowartościowe produkty, a uboga w przetworzoną żywność wyeliminuje wiele dodatków z codziennej diety.

Należy również wziąć pod uwagę, że pojedyncze spożycie produktów należących do tych kategorii może nie powodować objawów, ale kontakt z kilkoma umiarkowanie reaktywnymi produktami tego samego dnia może wywołać objawy ze względu na efekt kumulacji.

Brak reaktywności

Dodatki te nie zostały zidentyfikowane jako powodujące lub przyczyniające się do jakichkolwiek objawów fizycznych i dlatego nie wymagają żadnych działań. Możesz zobaczyć pełną listę dodatków wykazujących brak reakcji w sekcji Szczegółowa Analiza Dodatków.

Jeśli chcesz uzyskać więcej informacji na temat konkretnego dodatku, stworzyliśmy szereg różnych źródeł, z których możesz skorzystać. W załączniku znajdują się szczegółowe informacje dotyczące pełnej nazwy każdego dodatku.

Ta strona podaje nazwy markowych produktów, które zawierają dany dodatek. Przeszukaj bazę danych, używając pełnej nazwy dodatku, a nie jego numeru. Na przykład pod hasłem szukaj produktu" wpisz aspartam, a nie E951.

Ta strona daje dobry poziom szczegółowości na obszernej liście dodatków."

E100-E200

E200-E300

E300-E400

E400-E500

E500-E600

E600-E700

E900-E1000

E1000-E1300

E1400-E1500

E1500-E1525

Szczegółowa analiza dodatków

Antyoksydanty

- E 301
- E 302
- E 304
- E 306
- E 307
- E 308
- E 309
- E 310
- E 311
- E 312
- E 315
- E 316
- E 320

Barwniki

- E 100
- E 101
- E 102
- E 104
- E 110
- E 120
- E 122
- E 123
- E 124
- E 127
- E 128
- E 129
- E 131
- E 132
- E 133
- E 140
- E 141
- E 142
- E 150 a
- E 150 b

Emulgatory

- E 432
- E 433
- E 434
- E 435
- E 436
- E 440
- E 442
- E 444
- E 445
- E 450
- E 451
- E 452
- E 460
- E 461
- E 463
- E 464
- E 465
- E 466
- E 470 a
- E 470 b
- E 471

Substancje słodzące

- Cukier
- E 1105
- E 1200
- E 1201
- E 1202
- E 1404
- E 1410
- E 1412
- E 1413
- E 1414
- E 1420
- E 1422
- E 1440
- E 1442
- E 1450
- E 1505
- E 1518
- Maple
- Melasa
- Żelatyna

Środki konserwujące

- E 200
- E 202
- E 203
- E 210
- E 211
- E 212
- E 213
- E 214
- E 215
- E 216
- E 217

Twoje następne kroki

10.

To właśnie tutaj rozpoczyna się Twoja podróż do zdrowszego życia.

Widziałeś już wszystkie swoje wyniki, więc co dalej? Jak powiedzieliśmy na początku tego raportu, wierzymy, że wyniki tych testów mogą być punktem wyjścia w Twojej podróży do zdrowszego życia.

Kolejnym zalecanym przez nas krokiem jest przeprowadzenie diety eliminacyjnej. Polega to na usunięciu wszystkich reaktywnych pokarmów na pewien czas, a następnie ponownym ich wprowadzeniu. Dieta eliminacyjna jest potężnym narzędziem, pozwalającym osobom na jasne określenie, które pokarmy działają na nie, a które nie.

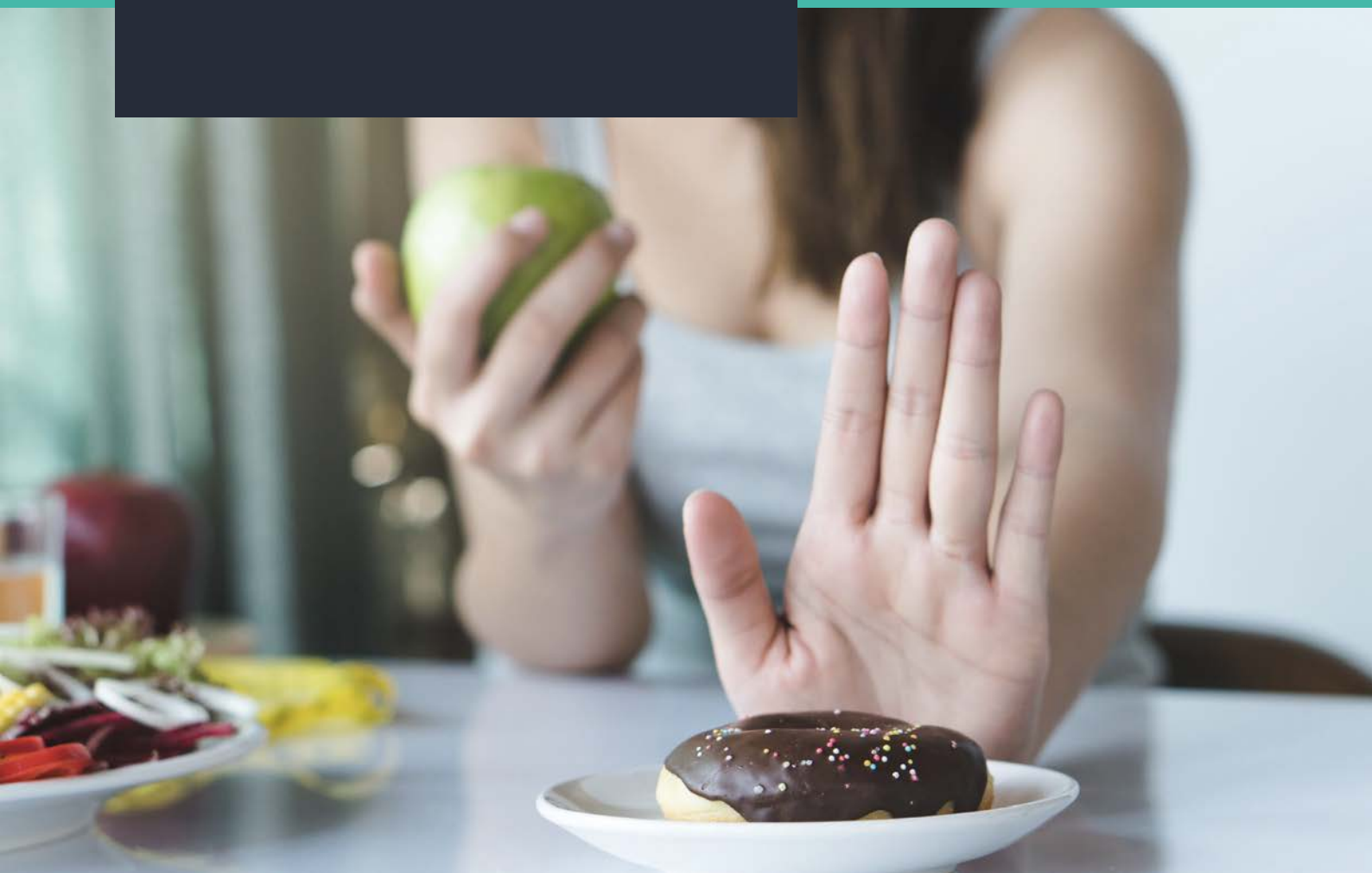
Cele i zadania

Przed rozpoczęciem nowego projektu, przedsięwzięcia lub przedsięwzięcia, w tym przypadku pozytywnej zmiany w diecie, zawsze dobrze jest spisać swoje cele i zadania. Możesz odwoływać się do tych notatek w razie wątpliwości lub w celu zastanowienia się nad osiągnięciem swoich celów.

Możesz użyć sekcji notatek poniżej, aby zapisać wszelkie kluczowe informacje z wyników testu, jak również swoje cele dla diety eliminacyjnej i nie tylko.

Dieta eliminacyjna

11.



Dieta eliminacyjna

Co to jest dieta eliminacyjna?

Dieta eliminacyjna polega na usunięciu z codziennej diety nietolerowanych lub problematycznych pokarmów i napojów. Przeprowadza się ją w krótkim okresie czasu, zwykle około czterech tygodni. W niektórych przypadkach może być zalecane stosowanie diety eliminacyjnej przez dłuższy okres czasu, ale ogólnie rzecz biorąc, okres około czterech tygodni jest wystarczający do osiągnięcia dobrych wyników. Pod koniec tego okresu możesz ponownie wprowadzać pokarmy, jeden po drugim, jednocześnie monitorując swoje objawy i ogólne samopoczucie.

1

Jak to działa?

Eliminując, a następnie ponownie wprowadzając pokarmy, uzyskujemy jasną wiedzę na temat tego, które z nich sprawiają, że czujemy się dobrze, myślimy jasno i mamy energię, a które z nich sprawiają, że czujemy się ociężali, leniwi, tracimy poziom energii i powodujemy takie objawy jak wzdęcia.

2

Faza eliminacji

Wszystkie wysoko i średnio reaktywne pokarmy są usuwane z diety, jak również pokarmy, na które jesteś uczulony lub których nie tolerujesz. Możesz swobodnie spożywać pokarmy z kategorii niereaktywnych. Ta faza powinna trwać cztery tygodnie.

3

Faza reintrodukcji

Podczas fazy ponownego wprowadzenia, należy wprowadzić jeden pokarm na raz, a następnie monitorować objawy przez następne dwa dni.

Na końcu tego rozdziału znajdziesz dzienniczek ponownego wprowadzenia do diety, w którym możesz zapisywać spożywane pokarmy i napoje oraz objawy, których doświadczasz.

Czego nie można jeść na diecie eliminacyjnej?

Każda osoba będzie się różnić w żywności, które muszą wyeliminować podczas fazy eliminacji. W pierwszej kolejności eliminowane są te pozycje, które znajdują się w kategorii wysokiej reaktywności. Jeśli samo wyeliminowanie tych pokarmów wydaje się dużym zadaniem, po prostu je wyeliminuj. Jeśli jednak czujesz, że możesz wyeliminować pokarmy z kategorii średniej reaktywności podczas fazy eliminacji, zrób to.

Należy również przestrzegać wszelkich znanych alergii lub nietolerancji. Na przykład, jeśli wiesz, że masz alergię na pszenicę lub nietolerancję laktozy, a dana żywność pojawia się w sekcji bez reaktywności, nie wprowadzaj jej ponownie do swojej diety.

Co można jeść na diecie eliminacyjnej?

Możesz jeść każdy pokarm, który jest wymieniony jako nie wywołujący reakcji, z wyjątkiem pokarmów, na które masz znane alergie lub nietolerancje.

Co jest ważne podczas stosowania diety eliminacyjnej?

Eliminując pokarmy z diety, eliminujesz również składniki odżywcze. Nawet jeśli jest to tylko na krótki okres czasu, ważne jest, aby utrzymać dobre dzienne spożycie witamin i minerałów poprzez dietę. Proszę odnieść się do strony "rola rodzajów żywności", aby upewnić się, że po usunięciu żywności, nadal będziesz otrzymywać dany składnik odżywczy z innych źródeł.

Co się dzieje po diecie eliminacyjnej?

Po zastosowaniu diety eliminacyjnej, powinieneś mieć jasność co do tego, które pokarmy są dla Ciebie dobre, a które powodują objawy lub pogarszają Twoje samopoczucie. Jeśli okaże się, że pewne pokarmy lub grupy pokarmów wywołują objawy, należy rozważyć ich ograniczenie lub wyeliminowanie z diety.

Jeśli zdecydujesz się na znaczne ograniczenie lub wyeliminowanie z diety jakiegoś pokarmu lub grupy pokarmów, upewnij się, że zastąpisz składniki odżywcze, które uzyskałbyś z tego pokarmu lub grupy pokarmów, alternatywnymi źródłami.

Aby w pełni wykorzystać swoją dietę i wspierać swoje zdrowie i dobre samopoczucie, upewnij się, że większość żywności pochodzi z naturalnych, nieprzetworzonych źródeł i zawiera szeroką gamę witamin i minerałów.

Dziennik reintrodukcji

Data: _ _/_ _/_ _

	LISTA PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH I NAPOJÓW (UWAGA NA GODZINY)	SYMPTOMY WSKAZÓWEK
Mon		
Tue		
Środa		
Czwartek		
Piątek		
Sat		
Niedziela		

Objaśnienie numeru E

Kolory

E 100 Kurkumina
E 101 Ryboflawina (wit. B2), ryboflawina - 5' - fosforan
E 102 Tartrazyna
E 104 Żółcień chinolinowa
E 110 Zachód słońca
E 120 Koszenila, kwas karminowy, karminy
E 122 Karmoizyna
E 123 Amarant
E 124 Ponceau 4R
E 127 Erytrozyna
E 128 Czerwony 2 G
E 129 Allura Red AC
E 131 Patentowy niebieski V
E 132 Karminowe indygo
E 133 Błękit brylantowy FCF
E 140 Chlorofile i chlorofiliny
E 141 Chlorofiliny (kompleksy Cu)
E 142 Green S
E 150 a Karmel
E 150 b Karmel z siarczynem kaustycznym
E 150 c Karmel amoniakalny
E 150 d Karmel amoniakalno-siarczynowy
E 151 Czarny połysk BN, czarny PN
E 153 Węgiel roślinny
E 154 Brown FK
E 155 Brąz HT
E 160 a Karoten (mieszanina karotenów, beta-karoteny)
E 160 b Annatto, biksyna, norbiksyna
E 160 c Kapsantyna, kapsorubina
E 160 d Likopen
E 160 e Beta - apo - 8' - karotenal, (karotenoid)
E 160 f Ester etylowy kwasu beta - apo - 8' - karotenowego
E 161 b Luteina
E 161 g Kantaksantyna
E 162 Czerwień buraczana (betanina)
E 163 Antocyjany
E 170 Węglan wapnia
E 171 Ditlenek tytanu
E 172 Tlenki żelaza, wodorotlenki żelaza
E 173 Aluminium
E 174 Silver
E 175 Złoto
E 180 Lithol rubin BK

Środki konserwujące

E 200 Kwas sorbowy
E 202 Sorbinian potasu, kwas sorbowy
E 203 Sorbinian wapnia, kwas sorbowy
E 210 Kwas benzoesowy
E 211 Benzoesan sodu, kwas benzoesowy
E 212 Benzoesan potasu, kwas benzoesowy
E 213 Benzoesan wapnia, kwas benzoesowy
E 214 Parahydroksybenzoesan etylu (PHB-ester)
E 215 Parahydroksybenzoesan sodu (PHB-ester)
E 216 Propyl-para-hydroksybenzoesan (PHB-ester)
E 217 Sodopropylo-parahydroksybenzoesan (PHB-ester)
E 218 Parahydroksybenzoesan metylu (PHB-ester)
E 219 Parahydroksybenzoesan sodu (PHB-ester)
E 220 Dwutlenek siarki
E 221 Siarczyn sodu (dwutlenek siarki)
E 222 Wodorosiarczyn sodu (dwutlenek siarki)
E 223 Metabisiarczyn sodu (dwutlenek siarki)
E 224 Metabisiarczyn potasu (dwutlenek siarki)
E 226 Siarczyn wapnia (dwutlenek siarki)
E 227 Wodorosiarczyn wapnia (ditlenek siarki)
E 228 Wodorosiarczyn potasu (ditlenek siarki)
E 230 Bifenyl, difenyl
E 231 Ortofenylofenol
E 232 Ortofenylofenian sodu, ortofenylofenol
E 233 Tiabendazol
E 234 Nisin
E 235 Natamycyna
E 239 tetramina egzametylenu
E 242 Diwęglan dimetylu
E 249 Azotyn potasu
E 250 Azotyn sodu
E 251 Azotan sodu
E 252 Azotan potasu
E 260 Kwas octowy
E 261 Octan potasu, sól kwasu octowego
E 262 Octan sodu, sól kwasu octowego
E 263 Octan wapnia, sól kwasu octowego
E 270 Kwas mlekowy
E 280 Kwas propionowy
E 281 Propionian sodu, kwas propionowy
E 282 Propionian wapnia, kwas propionowy
E 283 Propionian potasu, kwas propionowy
E 284 Kwas borowy
E 285 Tetraboran sodu, kwas borowy
E 290 Dwutlenek węgla, kwas węglowy
E 296 Kwas jabłkowy
E 297 Kwas fumarowy

Objaśnienie numeru E...

Antyoksydanty

E 300 Kwas askorbinowy (L-) (witamina C)
E 301 L-askorbinian sodu (kwas askorbinowy)
E 302 L-askorbinian wapnia (kwas askorbinowy)
E 304 Palmitynian askorbylu/ stearynian askorbylu
E 306 Naturalne tokoferole (witamina E)
E 307 Syntetyczny alfa-tokoferol (tokoferol)
E 308 Syntetyczny gamma-tokoferol (tokoferol)
E 309 Syntetyczny delta-tokoferol (tokoferol)
E 310 Galusan propylu (galusan)
E 311 Galusan oktylu (galusan)
E 312 Galusan dodecylu (galusan)
E 315 Kwas izoaskorbinowy
E 316 Izoaskorbinian sodu
E 320 Butylowany hydroksyanizol (BHA)
E 321 Butylowany hydroksytoluen
E 322 Lecytyny
E 325 Mleczan sodu (sole kwasu mlekowego)
E 326 Mleczan potasu (sole kwasu mlekowego)
E 327 Mleczan wapnia (sole kwasu mlekowego)
E 330 Kwas cytrynowy
E 331 Cytrynian monosodowy, cytrynian disodowy, cytrynian trisodowy
E 332 Cytrynian monopotasowy, c. tripotasowy
E 333 Cytrynian monowapniowy, c. diwapniowy, c. triwapniowy.
E 334 Kwas winowy (L+), kwas winowy
E 335 Winian monosodowy, winian disodowy
E 336 Winian monopotasu, winian dipotasu
E 337 Winian sodowo-potasowy (sole kwasu winowego)
E 338 Kwas ortofosforowy, kwas fosforowy
E 339 Fosforan monosodowy, fosforan dwusodowy, fosforan trisodowy
E 340 Fosforan monopotasowy, p. fosforan dipotasowy, p. fosforan tripotasowy
E 341 Fosforan monowapniowy, fosforan diwapniowy, fosforan triwapniowy
E 350 Jabłczan sodu, wodoromleczan sodu
E 351 Jabłczan potasu (sole kwasu jabłkowego)
E 352 Jabłczan wapnia, wodoromleczan wapnia
E 353 Kwas metawinowy
E 354 Winian wapnia (sole kwasu jabłkowego)
E 355 Kwas adypinowy
E 356 Adypinian sodu
E 357 Adypinian potasu
E 363 Kwas bursztynowy
E 380 Cytrynian triamoniaku (sole kwasu cytrynowego)
E 385 Tetraoctan etylenodiaminotetraoctan sodowo-wapniowy (EDTA)

Zagęszczacze, utrwalacze i środki nawilżające

E 400 Kwas alginowy, alginian
E 401 Alginian sodu, alginian
E 402 Alginian potasu, alginian
E 403 Alginian amonu, alginian
E 404 Alginian wapnia, alginian
E 405 Alginian glikolu propylenowego, alginian
E 406 Agar
E 407 Carrageenan
E 407 a Wodorosty morskie Eucheuma, przetworzone
E 410 Guma karobowa, mączka chleba świętojańskiego
E 412 Guma Gua
E 413 Tragakant
E 414 guma arabska
E 415 Guma ksantanowa
E 417 Tara mąka
E 418 Gellan
E 420 Sorbit, syrop sorbitowy
E 421 Mannite
E 422 Gliceryna

Objaśnienie numeru E...

Emulgatory

E 432 Polioksyetylenosorbitan-monolaurynian (polisorbat 20)
E 433 Monooleinian polioksyetylenu sorbitanowego (polisorbat 80)
E 434 Monopalmitynian polioksyetylenu sorbitanowego (polisorbat 40)
E 435 Monostearynian polioksyetylenu sorbitanowego (polisorbat 60)
E 436 Tristearynian polioksyetylenu sorbitanowego (polisorbat 65).
E 440 Pektyna, pektyna skrobiowa
E 442 Fosfatydy amonowe
E 444 Izomaślan octanu sacharozy
E 445 Estry glicerolu i żywicy drzewnej
E 450 Difosforany potasu i sodu
E 451 Trifosforany potasu i sodu
E 452 Polifosforany
E 460 Celuloza, celuloza mikrokrystaliczna, proszek celulozowy
E 461 Metyloceluloza
E 463 Hydroksypropyloceluloza
E 464 Hydroksypropylometylocelulo za
E 465 Metyloetyloceluloza
E 466 Karboksymetyloceluloza
E 470 a Sole sodowe, potasowe i wapniowe
E 470 b Sole magnezowe kwasów tłuszczowych
E 471 Mono- i diglicerydy
E 472 a Mono- i diglicerydy estryfikowane kwasem octowym
E 472 b Mono- i diglicerydy estryfikowane kwasem mlekowym
E 472 c Mono- i diglicerydy estryfikowane kwasem cytrynowym
E 472 d Mono- i diglicerydy estryfikowane kwasem winowym
E 472 e Mono- i diglicerydy estryfikowane kwasem diacetylowo-winowym
E 472 f Mieszane estry mono i diglicerydów
E 473 Mono- i diglicerydy estryfikowane sacharozą
E 47 Sacharoglicerydy
E 475 Estry kwasów tłuszczowych i poliglicerolu
E 476 Polirycynooleinian poliglicerolu
E 477 Estry kwasów tłuszczowych i glikolu propylenowego
E 479 Termooksydowany olej sojowy
E 481 stearyoilo-2-laktylan sodu
E 482 Stearylo-2-laktylan wapnia
E 483 Winian stearylowy
E 491 Monostearynian sorbitanu
E 492 Tristearynian sorbitanu
E 493 Monolaurynian sorbitanu
E 494 Monooleinian sorbitanu
E 495 Monopalmitynian sorbitanu

Różne dodatki

E 500 Węglan sodu, wodorowęglan sodu, seskewęglan sodu
E 501 Węglan potasu, wodorowęglan potasu
E 503 Węglan amonu, A.-. wodorowęglan
E 504 Węglan magnezu, wodorowęglan M.
E 507 Kwas chlorowodorowy
E 508 Chlorek potasu
E 509 Chlorek wapnia
E 511 Chlorek magnezu
E 512 Chlorek cyny II
E 513 Kwas siarkowy
E 514 Siarczan sodu, sód, wodorosiarczan sodu
E 515 Siarczan potasu, wodorosiarczan potasu
E 516 Siarczan wapnia
E 517 Siarczan amonu
E 520 Siarczan glinu
E 521 Siarczan glinowo-sodowy
E 522 Siarczan potasu glinu
E 523 Siarczan amonu glinu
E 524 Wodorotlenek sodu
E 525 Wodorotlenek potasu
E 526 Wodorotlenek wapnia
E 527 Wodorotlenek amonu
E 528 Wodorotlenek magnezu
E 529 Tlenek wapnia
E 530 Tlenek magnezu
E 535 Żelazocyjanek sodu
E 536 Żelazocyjanek potasu
E 538 Żelazocyjanek wapnia
E 541 Fosforan glinowo-sodowy, kwaśny
E 551 Dwutlenek krzemu (krzemionka)
E 552 Krzemian wapnia
E 553 a Krzemian magnezu, trisilikat magnezu
E 553 b Talk
E 554 Krzemian glinowo-sodowy
E 555 Krzemian glinu i potasu
E 556 Krzemian glinowo-wapniowy
E 558 Bentonit
E 559 Krzemian glinu (kaolin)
E 570 Kwas stearynowy (kwasy tłuszczowe)
E 574 Kwas glukonowy
E 575 Glukono-delta-lakton
E 576 Glukonian sodu
E 577 Glukonian potasu
E 578 Glukonian wapnia
E 579 Glukonian żelaza II
E 585 Mleczan żelaza II

Wzmacniacze smaku

E 620 Kwas glutaminowy
E 621 Glutaminian monosodowy, glutaminian sodu
E 622 Glutaminian monopotasu, glutaminian potasu
E 623 Diglutaminian wapnia, glutaminian wapnia
E 624 Glutaminian monoamonowy, glutaminian amonu
E 625 Diglutaminian magnezu, glutaminian magnezu
E 626 Kwas guanylowy, guanylan
E 627 Guanylan disodowy, guanylan
E 628 Guanylan dipotasowy, guanylan
E 629 Guanylan wapnia, guanylan
E 630 Kwas inozynowy, jonizat
E 631 Jonizat disodowy, jonizat
E 632 Jonizat dipotasu, jonizat
E 633 Jonizat diwapniowy
E 634 5'-rybonukleotyd wapnia
E 635 5'-rybonukleotyd disodowy
E 640 Glicyna i jej sole sodowe
E 900 Dimetylopolisiloksan
E 901 Wosk pszczeli, biały i żółty
E 902 Wosk kandelila
E 903 Wosk Carnauba
E 904 Szelak
E 912 Ester kwasu montanowego
E 914 Tlenki wosku polietylenowego
E 927 vCarbanide
E 938 Argon

Objaśnienie numeru E...

Substancje słodzące

E 939 Hel
E 941 Azot
E 942 Podtlenek azotu
E 948 Tlen
E 950 Acesulfam K, acesulfam
E 951 Aspartam
E 952 Cyklaminian, kwas cykloheksanosulfamidowy
E 953 Izomalt
E 954 Sacharyna
E 957 Thaumatin
E 959 Neohesperydyna DC
E 965 Maltitol, syrop maltitolowy
E 966 Lactitol
E 967 Ksylitol
E 999 Wyciąg z Quillaia
E 1105 Lizozym
E 1200 Polidekstroza
E 1201 Poliwinylopirolidon
E 1202 Polipirolidon winylu
E 1404 Skrobia utleniona
E 1410 Fosforan monoskrobiowy (skrobia modyfikowana)
E 1412 Fosforan dwuskrobiowy (skrobia modyfikowana)
E 1413 Fosforanowany fosforan dwuskrobiowy (skrobia modyfikowana)
E 1414 Acetylowany fosforan dwuskrobiowy (skrobia modyfikowana)
E 1420 Skrobia acetylowana (skrobia modyfikowana)
E 1422 acetylowany adypinian di-skrobi (skrobia modyfikowana)
E 1440 Hydroksypropyloskrobia (skrobia modyfikowana)
E 1442 Fosforan hydroksypropyloskrobiowy (skrobia modyfikowana)
E 1450 Oktenylobursztynian sodowy skrobi (skrobia modyfikowana)
E 1505 Cytrynian trietylu
E 1518 Trioctan gliceryny (triacetyna)

Potencjalne źródła metali

Aluminium
Znalezione w: Puszkach, liściach, naczyniach kuchennych, ramach okiennych i beczkach po piwie.

Antymonimy
Występuje w: akumulatorach, metalach o niskim współczynniku tarcia i osłonach kabli.

Argon
Znaleziono w: spawaniu i żarówkach.

Arsen
Występuje w: trutkach na szczury i środkach owadobójczych.

Bary
Znajduje się w: farbach, fajerwerkach, niektórych lekach i w procesie produkcji szkła.

Beryl
Występuje w: sprężynach, stykach elektrycznych i elektrodach do zgrzewania punktowego.

Bizmut
Występuje w: Zazwyczaj w połączeniu z innymi metalami.

Boron
Występuje w: naczyniach glinianych, detergentach, szkle, flarach i włóknie szklanym.

Brom
Występuje w: środkach zmniejszających palność, systemach oczyszczania wody i barwnikach.

Kadm
Znalezione w: baterie wielokrotnego ładowania.

Caesium
Znalezione w: zegarach atomowych i fotokomórkach.

Cer
Występuje w: klimatyzatorach, komputerach i piekarnikach.

Chlor
Występuje w: wybielaczach, produkcji papieru, basenach.

Chrom
Występuje w: sztućcach ze stali nierdzewnej, środkach do konserwacji drewna, barwnikach i pigmentach.

Kobalt
Występuje w: narzędziach skrawających i barwnikach.

Miedź
Można je znaleźć w: Generatory i silniki elektryczne.

Dysprosium
Można znaleźć w: Lasery i wiele stopów

Fluor
Można je znaleźć w: Pasta do zębów i szkło trawione

Gadolin
Występuje w: wielu stopach

Gallium
Można je znaleźć w: Elektronice, stopach i termometrach

German
Można je znaleźć w: soczewkach szklanych, lampach fluorescencyjnych, elektronice i wielu stopach

Złoto
Można znaleźć w: Biżuteria

Hafnium
Występuje w: wielu stopach

Holmium
Można znaleźć w: Lasery

Indium
Można je znaleźć w: Elektronika i lustra

Iridium
Można znaleźć w: Stopy i materiały, które muszą być odporne na wysokie temperatury

Lead
Można znaleźć w: Akumulatory kwasowo-ołowiowe do przechowywania

Lithium
Można je znaleźć w: bateriach wielokrotnego ładowania, niektórych lekach i stopach.

Merkury
Można znaleźć w: Baterie, lampy fluorescencyjne, produkcja filcu, termometry i barometry.

Molibden
Występuje w: wielu stopach.

Nickel
Znaleziono w: stal nierdzewna

Pallad
Znaleziono w: produkcji spalin samochodowych, wypełnień dentystycznych i biżuterii.

Platinum
Znajduje się w: biżuterii, dekoracjach i pracach dentystycznych

Radium
Można je znaleźć w: niektórych lekach i farbach świecących

Rhenium
Można je znaleźć w: wielu stopach i fotografii błyskowej

Rhodium
Można je znaleźć w: świecach zapłonowych i materiałach silnie odbijających światło

Rubidium
Można je znaleźć w: wielu stopach i amalgamatach

Ruten
Występuje w: wielu stopach i metalach odpornych na korozję

Samarium
Można je znaleźć w: wielu stopach i sprzęcie audio

Silicon
Można je znaleźć w: szkle, ceramice, chipach komputerowych i cegłach

Srebro
Można znaleźć w: Biżuteria

Strontium
Można je znaleźć w: produkcji fajerwerków, puszkach po konserwach (żywność)

Siarka
Można je znaleźć w: lekarstwach, nawozach, fajerwerkach i zapałkach

Tantal
Można je znaleźć w: Sprzęt chirurgiczny i obiektywy aparatów fotograficznych

Tin
Można znaleźć w: Metal stopowy

Tytan
Można je znaleźć w: Metal stopowy

Wanad
Można je znaleźć w: Metal stopowy

Cynk
Występuje w: wielu stopach, farbach, lampach fluorescencyjnych i w procesie produkcji tworzyw sztucznych.

Pirkon
Występuje w: stopach odpornych na korozję, magnesach i niektórych kamieniach szlachetnych.

check my body health

Skontaktuj się z nami

Jeśli masz jakiekolwiek pytania, skontaktuj się z zespołem Check My Body Health:

info@checkmybodyhealth.com

@CMBHTests

Check My Body Health

@checkmybodyhealth

/checkmybodyhealth

Czy podobało Ci się Twoje doświadczenie?

Chętnie dowiemy się o Twoich doświadczeniach z Check My Body Health.

Proszę polubić, udostępnić i zostawić komentarz.

Pomyśl, zanim wydrukujesz.
Pomyśl o środowisku zanim zaczniesz drukować. Wszyscy możemy zrobić co w naszej mocy, aby pomóc naszej planecie.