

Din Essentials Sensitivity. resultater er her

Lars Jensen

Indløsningskode: 2ZXNMUOY

RAPPORT DATO: Jan 27 2022





Kære Lars Jensen,

Vi er glade for at præsentere dig med Dine testresultater rapport!

Dine resultater er blevet oprettet af vores state of the art bioresonance Testmaskine og vores tekniker Connie.

Dine resultater.

Dine resultater er opdelt i sektioner af typen af testet. Inden for hvert afsnit finder du en oversigtsside, dette er for at sikre, at dine resultater er så klare og koncise som muligt, og din opmærksomhed er tiltrukket af de oplysninger, der er størst værdi for dig. Du kan se den fulde liste over emner, der er testet i den detaljerede analyse side. Dine resultatrapport er designet til at give den yderste klarhed på dine resultater og de handlinger, vi vil anbefale.

Vi mener, at dine resultater og relevante oplysninger i hvert afsnit kan danne dine resultater i hvert afsnit i hvert afsnit, så dine resultater kan danne en rejse, så du kan foretage positive ændringer i din daglige kost og miljø. Når vi vil have, vil vi have dig til at kunne tage skridt til at spise en kost, som er nærende og behageligt og lever et liv, hvilket er sundt og lykkeligt.

Hvis du har yderligere spørgsmål, så tøv ikke med at komme i kontakt med os.

Med venlig hilsen,
Check My Body Health Team

Supplerende alternativ medicin (CAMS)

Vores fødevarers følsomhedstest udføres ved hjælp af Bioresonance-terapi og er kategoriseret under komplementære og alternative lægemidler (CAM'er), der dækker en bred vifte af Terapier, der falder uden for mainstream medicin. Test og relaterede oplysninger forudsat Gør ikke en medicinsk diagnose, og det er heller ikke beregnet til at være en erstatning for professionel lægehjælp, diagnose eller behandling.

Altid søge råd fra din læge eller anden kvalificeret sundhedsleverandør, hvis du har en Medicinsk tilstand eller med eventuelle spørgsmål, du måtte have med hensyn til en medicinsk tilstand og / eller medicinske symptomer.

Fik et spørgsmål?



Kom og chat til os via **LiveChat** på vores hjemmeside eller e-mail info@checkmybodyhealth.com



Indholdsfortegnelse

Fortolke dine resultater.	4
Supplerende og alternativ medicin	6
Kunde testimonials.	8
Fødevarefølsomhedsanalyse	10
Ikke-fødevaresensitivitetsanalyse	17
Metalfølsomhedsanalyse.	21
Mineral og anden næringsstofanalyse	26
Vitamin A-K analyse	30
Tilsætningsstoffer	33
Dine næste trin	38
Elimineringsdiæt	40
Additiver Explecer.	44
Metal Potential Kilder.	47

TIP!

I løbet af dine resultater kan du bruge linket Top 'Tilbage til indhold' for at hoppe tilbage til denne side.

Ansvarsfraskrivelse

Tjek min kropshesundhedsansvar for tilfældige eller følgeskader og påtager sig intet ansvar eller ansvar for ethvert tab eller skade, som en person har lidt som følge af at følge eller misbruge nogen af oplysningerne eller indholdet fra denne rapport på eller fra vores hjemmeside. Kontroller mit livs sundhed påtager sig eller påtager sig intet ansvar for tab eller skade, der er lidt som følge af brugen eller misbrug af nogen information eller indhold eller nogen afhængighed herom.

Brug på egen risiko: Denne rapport er kun til orienteringsformål. Kontakt en læge, inden du foretager nogen ernæringsplan eller diætprogram. Det er dit ansvar at evaluere din egen medicinske og fysiske tilstand, eller dine kunders, og for selvstændigt at afgøre, om du skal udføre, bruge eller tilpasse nogen af oplysningerne eller indholdet på denne rapport eller på vores hjemmeside.

Fortolkning af dine resultater - Expecter

Følsomhed ikke allergi

Det er vigtigt at gentage, at denne test ikke er for allergi. Det er nemt at forvirre allergi og følsomhed eller intolerance, da de forskellige udtryk ofte anvendes, hvilket fører til fejlfortolkning. Allergi og følsomhed er ikke de samme. Selvfølgelig, hvis nogen er allergisk over for en fødevarer, kan det beskrives som værende "følsom", men som en sundhedstilstand er allergi forskellig fra følsomhed eller intolerance.

Der er et par grundlæggende forskelle mellem allergi og følsomhed; At have fødevarerfølsomhed kan være ubehageligt og forårsage symptomer, der, samtidig med irriterende, pinligt eller endog svækkende, ikke har potentialet til at være livstruende som dem, der er forårsaget af fødevarerallergi; Fødevarerfølsomhed kan også ændre sig over tid, det kan ofte overvindes gennem implementering af en fødevarerelimineringsdiæt og / eller forbedring af tarms sundhed, men fødevarerallergi har tendens til at være livslang.

Den fysiologiske proces, der finder sted i kroppen under en allergisk reaktion, er også helt forskellig fra følsomheden. En allergisk reaktion involverer immunsystemet og celler kaldet antistoffer, mens dette ikke er involveret i følsomhed. Hårtestning tester ikke antistofniveauer, derfor er det derfor, det kan ikke bruges til at teste for allergi.

Kendt allergi

Du kan have en kendt allergi; Så lad os hjælpe dig med at fortolke følsomhedsresultater til denne vare.

Scenario 1

Varen du er allergisk over for at vise som et moderat eller højt reaktivitetselement.

Det betyder, at såvel som en fødevarerallergi har madfølsomhed. Hvis du allerede har fjernet denne vare fra din kost, behøver du ikke at tage nogen handling. Hvis du ikke har fjernet det tidligere, er det værd at overveje at gøre det, men vi vil ikke anbefale genindførelse efter elimineringsdiæt.

Scenario 2

Varen du er allergisk over for at vise som en ingen reaktivitetselement.

Det betyder, at du ikke har madfølsomhed over for denne genstand, men resultatet ikke stiller spørgsmålstegn ved eller modsiger tilstedeværelsen af din fødevarerallergi over for varen. Det betyder ikke, at du skal genindføre varen til din kost, du bør respektere de symptomer eller testresultater, du tidligere har haft med hensyn til allergi. Husk, at denne test ikke tester for allergi.



Daglige fødevarer

Det er almindeligt for en fødevare, der forbruges i den daglige kost eller meget ofte, at teste som en moderat eller høj følsomhedselement. Dette kan ske med fødevarsensitivitet og kan skyldes, at kroppen pludselig kæmper for at behandle eller nedbryde bestemte bestanddele af maden. Dette kunne skyldes overforbrug af en fødevarergruppe eller kunne være ned til en ubalance i tarmbakterier eller tilstedeværelsen af lavt niveau inflammation i tarmene.

Uanset årsagen ikke fortvivlelse. Vi taler om fødevarerfølsomhed og ikke allergi; Derfor kan en fødevarerelimineringsdiæt med efterfølgende genindførelse hjælpe. Dette kan betyde, at du skal eliminere en favorit mad eller hæftning i din kost i en periode på uger, men du vil kunne genindføre varen. Eliminere fødevarer i en periode kan tillade tarmtiden at "hvile" fra trigger fødevarer, og genindførelsen af varer kan give dig mulighed for at vurdere, hvordan en mad- eller fødevarergruppe får dig til at føle.

Gut næring

I de fleste tilfælde, der udfører en elimineringsdiæt, er nok til at forbedre symptomerne og give mulighed for større forståelse af nogen fødevarer, som ikke er enige om kroppen. Det er også værd at overveje næring af fordøjelseskanalen og adressere nogen tarmbakterier ubalancer for yderligere at forbedre GUT-funktionen og reducere fordøjelsessymptomer.

Supplerende alternativ medicin (CAMS)

Vores fødevarsens følsomhedstest udføres ved hjælp af Bioresonance-terapi og er kategoriseret under komplementære og alternative lægemidler (CAM'er), der dækker en bred vifte af Terapier, der falder uden for mainstream medicin. Test og relaterede oplysninger forudsat Gør ikke en medicinsk diagnose, og det er heller ikke beregnet til at være en erstatning for professionel lægehjælp, diagnose eller behandling.

Altid søge råd fra din læge eller anden kvalificeret sundhedsleverandør, hvis du har en Medicinsk tilstand eller med eventuelle spørgsmål, du måtte have med hensyn til en medicinsk tilstand og / eller medicinske symptomer.



Supplerende og alternativ medicin

02.





Supplerende og alternativ medicin



Hvad er komplementær og alternativ medicin?

Bioresonance terapi og testning er kategoriseret som en komplementær og alternativ medicin (cam). Dette er en forskelligartet gruppe af terapier, praksis og produkter, der falder uden for konventionel medicin eller sundhedspleje.

En komplementær terapi anvendes sammen med konventionel medicin eller behandling, mens alternativ terapi anvendes i stedet for konventionel medicin eller behandling. Nogle terapier eller praksis kan anvendes som enten komplementære eller alternative; Det afhænger af, om det er kombineret med konventionel medicin sammen med eller ej.

Andre terapier og praksis, som betragtes som komplementære og alternative medicin:

- aromaterapi.
- Akupunktur
- Homeopati.
- Massage Therapy.
- Naturopathy.
- Osteopati.
- Pilates.
- Yoga.



**Kunde
testimonials.**

03.





Kunde testimonials.

Vi troede, du gerne vil høre, hvad nogle af vores kunder tænkte på vores service, fra håret indsendelse til forståelse af resultaterne rapport og eliminering diæt implementering.

Vi ville elske at få din feedback!



Meget detaljeret rapport med vejledning om, hvordan man eliminerer trigger fødevarer. Great Deal vil anbefale.

Taylor P.



Nem proces til at indsende og super hurtig turnaround. Resultaterne var meget mere detaljeret end en tidligere test, jeg havde købt og på mærket med flere fødevarer, jeg kæmper med. Eliminationsplanen diagrammet vil også være en stor hjælp. Vil meget anbefale.

Casey T.



Alvorligt er denne test så værd at gøre! Min kollega og jeg købte det begge efter at have hørt om det fra en patient på vores kiropraktik. Nu fortæller vi alle om det! Hvem ville ikke vide, hvad der forårsager deres hovedpine, IBS og kronisk træthed?! Jeg er forbavset over, hvad der har forårsaget min. Tog omkring to uger, så modtag vores resultater, men så værd at vente!

Tara F.



Denne test er fantastisk! Det tog lidt for min mor og jeg for at få vores resultater tilbage, men det var det værd. Vi har begge modificeret vores kostvaner og føler sig så meget bedre! Vi bestilte netop tre for resten af vores familiemedlemmer. Absolut anbefale det, hvis du har en følsom mave som vi gør!

Kelsey W.

Mad følsomheder. analyse

04.



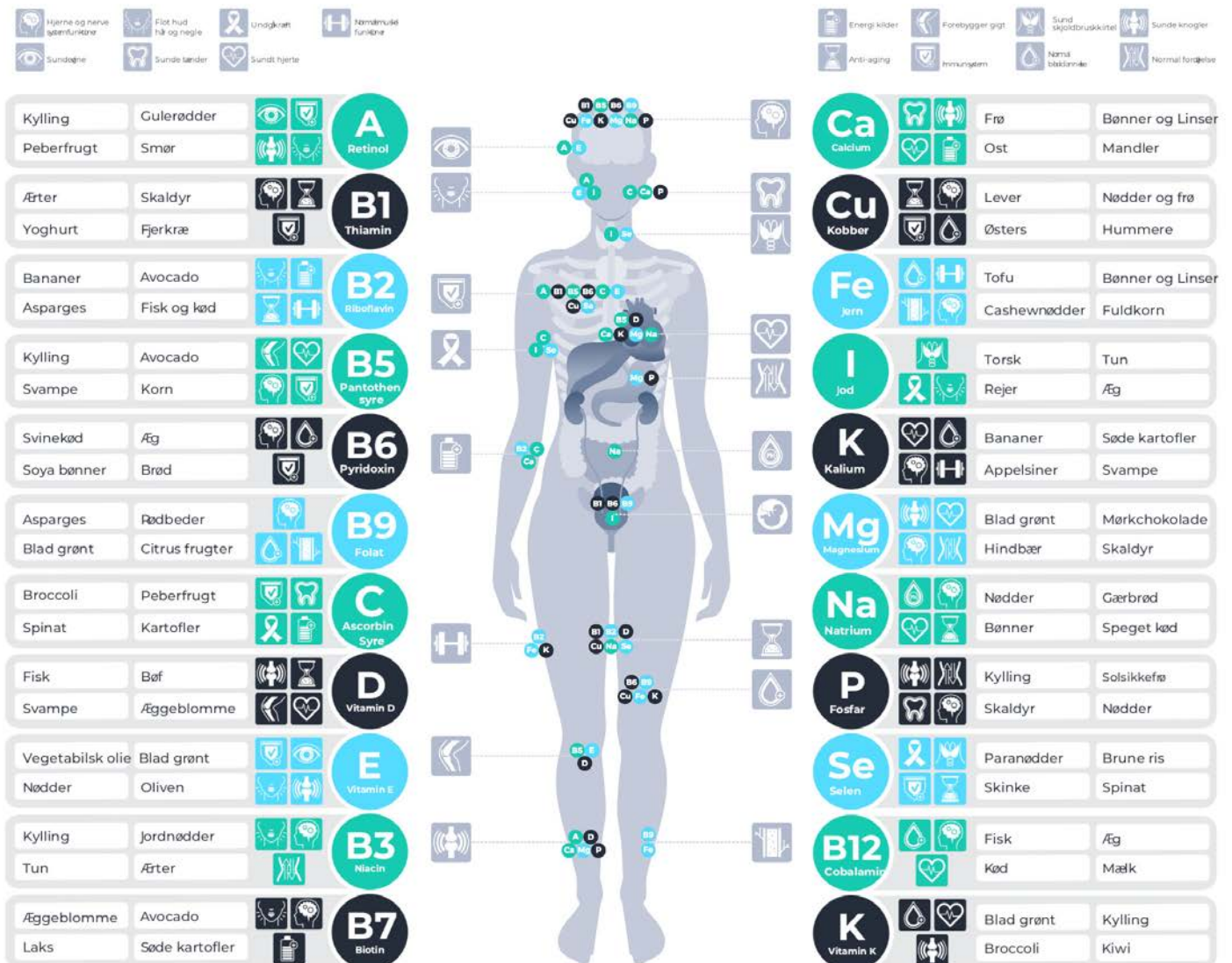


Rollen af fødevarer

Udover at levere energi til kroppen indeholder mad også næringsstoffer i form af vitaminer og mineraler. Vitaminer og mineraler anses for væsentlige, da de gør det muligt for kroppen at fuldføre bogstaveligt hundredvis af opgaver, som er afgørende for den daglige funktion, sundhed og velvære. For at nævne nogle få vitaminer og mineraler letter energiproduktionen, hormonproduktion, sårheling, immunsystemfunktion, blodkoagulation og fosterudvikling.

Diagrammet nedenfor giver et overblik over nogle få af de rigeste kilder til hvert næringsstof og nogle af de funktioner, den udfører i kroppen. Du kan henvise til dette diagram for at sikre, at du ved fjernelse af varer fra kosten udskifter de relevante næringsstoffer gennem andre kostkilder.

Vitaminer & Mineraler





Kilder til vitaminer

vandopløselige vitaminer

B vitaminer

Havre, fuld hvede, rug, boghvede, brun ris, bryggers gær, jordnødder, champignon, sojabønne flour og sojabønner, split ærter, pekannødder, solsikkefrø, linser, cashewns, kikærter, broccoli, hasselnødder, paprika.

B12

Østers, muslinger, tunger, lever, makrel, tun, laks, sardiner, krabbe, oksekød, æg, yoghurt, schweizisk ost, fortidige produkter.

vitamin C

Red Peppers, Guavas, Kale, Kiwi, Broccoli, Brussel Spirer, Jordbær, Hindbær, Blackberries, Blåbær, Appelsiner, Tomater, Ærter, Mangestang, Papaya, Mango, Pineapple, Melon.

fedtopløselig vitaminer

vitamin A

(Retinol) Lever, oksekød, lam, torskeleverolie, makrel, laks, tun, paté, gedens ost, æg, cheddar, flødeost, smør, gedens ost.

Beta caroten (precursor til vitamin A) søde kartoffel, gulerødder, kale, spinat, collards, swiss chard, pak choi, butternut squash, græskar, cos salat, romaine salat, Mango, tørrede abrikoser, svesker, ferskner, melon, rød peberfrugter, tun, ish, makrel, smør.

vitamin D

Laks, ørred, sværd, makrel, tun, kærnemælk, nogle yoghurt, svampe, æg, fortidige produkter.

vitamin E

Spinat, kale, broccoli, schweizisk chard, drejegraver, collards, avocado, mandler, hasselnødder, pistacienødder, soldæer frø, rejer / rejer, krybdyr, laks, røget laks, sværd, sild, ørred, olivenolie, sollys olie, søde kartoffel, squashes, kiwi, mango, fersken, nektariner, abrikoser, guava, hindbær, brombær.

vitamin K

Kale, spinat, sennep grønne, forår løg, cress, basilikum, timian, koriander, salvie, persille, brussel spirer, kål, chili pulver, paprika, fennikel, porrer.

mineraller

calcium

Watercress, Kale, Broccoli, Low Fat Mozzarella, Low Fat Cheddar, Yoghurt, Pak Choi, Tofu, Sugar snap ærter, mandler, dåse sardiner i olie med knogler, tinned pink laks.

magnesium

Boghvede, rug, hirse, brun ris, fuld hvede, kelp, mandler, cashewnyws, brasilien nødder, jordnødder, valnødder, tofu, kokosnød, sojabønner, figner, abrikoser, datoer, rejer, majs, avocado, spinat, kale, broccoli schweiziske Chard, kerne greener, collards.

zink

Rug, spinat, oksekød, lam, græskar frø, sesamfrø, solsikkefrø, cashewnødder, kakao pulver, mørk chokolade, svinekød, kylling, kikærter, bagt bønner, svampe.

Iron

Rug, fuld hvede, græskar frø, solsikkefrø, sesamfrø, kyllingelever, østers, muslinger, muslinger, cashewnødder, fyrretræer, hasselnødder, jordnødder, mandler, oksekød, lam, linser, hvide bønner, sojabønner, nyrebønner, kikærter, Lima bønner, havregryn, spinat, schweizisk chard, kale, mørk chokolade.

mangan

Rug, havre, brun ris, byg, muslinger, hasselnødder, fyrretalder, pekannødder, lima bønner, kikærter, aduki bønner, linser, græskar frø, sesamfrø, solsikkefrø, ananas, spinat, kale, tofu, sojabønner, søde kartoffel, Blåbær, hindbær, jordbær.

kobber

Rug, havre, sesamfrø, cashewnødder, sojabønner, svampe, solsikkefrø, tempeh, garbanzo bønner, linser, valnødder, lima bønner, lever, spirulina, mørk chokolade, collard greens, schweizisk chard, spinat, kale.

fosfor

Brun ris, havre, rug, fuld hvede, kylling, kalkun, svinekød, lever, sardiner, tunger, laks, makrel, krabbe, mælk, yoghurt, cottage cheese, solsikkefrø, græskar frø, brasiljører, fyrretræer, mandler, pistacienødder, CACHEWS.

Kalium

Tørrede abrikoser, laks, makrel, tun, havfisk, hvide bønner, linser, nyrebønner, avocado, butternut squash, spinat, svampe, bananer, kartofler, lavt fedt yoghurt.

selen

Brasilien nødder, brun ris, rug, fuld hvede, svampe, rejer, sardiner, østers, tun, solsikkefrø, lever, æg, oksekød, kalkun, cottage cheese. "



Fødevarefølsomhedsanalyse



Hvad er en fødevarefølsomhed?

Fødevarefølsomhed sker, når kroppen har svært ved at fordøje en bestemt mad. At have fødevarefølsomhed kan forårsage symptomer som oppustethed, tarmbevægelser, hovedpine og træthed. Det kan også bidrage til symptomer, der er oplevet af dem med kroniske tilstande, såsom irriterende tarmsyndrom, kronisk træthed, arthritis, autisme og add / adhd.



Hvad er en fødevareallergi?

Fødevarefølsomhed bør ikke forveksles med fødevareallergi. Denne test er kun til fødevarefølsomhed. Fødevareallergi symptomer omfatter hoste, nysen, løbende næse / øjne, kløende mund / øjne, hævelse af læber / ansigt, udslæt, forværring af eksem og / eller astma, hvæsen, vejrtrækningsvanskeligheder, opkastning, diarré og i sjældne tilfælde anafylaksi. Test for fødevareallergi kan kun udføres gennem et blod, hudprick eller patch test. Hvis du har mistanke om, at du har madallergi, se venligst din læge.

Fortolk dine resultater.

Fortolkning af dine resultater er selvfølgelig den vigtige del! For at hjælpe dig med dette, vil du finde et overblik over dine fødevarsensitivitetsresultater. Denne oversigt opsummerer de elementer, der skal fokuseres på, sammen med de relevante handlinger, der skal tages. Alle testede varer er klassificeret som enten høj, moderat eller ingen reaktivitet, i oversigtssektionen, vil du kun se de varer, som testes som høj eller moderat. De ingen reaktivitetsartikler findes i den detaljerede analyseafdeling.

Høj reaktivitet.

Dette er de fødevarer, som vores test viser, at du har følsomhed over for.

Moderat reaktivitet.

Disse er de fødevarer, som vores test viser, at du potentielt kan have følsomhed over for.

Ingen reaktivitet.

Dette er de fødevarer, som vores test viser, at du ikke har følsomhed over for.



Dine madfølsomheder Oversigt

Høj reaktivitet.

- Bælgfrugter og pulser
- Nødder og frø
- Glutenholdige korn og korn
- Olier og krydderier
- Grøntsager.

Disse fødevarekategorier er blevet identificeret som dem, der indeholder fødevarer, der kan forårsage eller bidrage til fysiske symptomer. En detaljeret analyse af hver af fødevareelementerne kan ses på næste afsnit af denne rapport.

Vi vil anbefale fjernelse af disse varer fra din daglige kost ved hjælp af en struktureret eliminering kost. Venligst henvises til dine resultater Email for at få adgang til detaljer om, hvordan du implementerer en effektiv elimineringsdiæt.

Moderat reaktivitet.

- Frugt
- Nødder og frø
- Glutenfri korn og korn
- Seafood og Fish.
- Glutenholdige korn og korn

Disse fødevarekategorier er blevet identificeret som dem, der indeholder fødevarer, som kan have potentiale til at forårsage eller bidrage til fysiske symptomer. En detaljeret analyse af hver af fødevareelementerne kan ses på næste afsnit af denne rapport.

Vi vil altid anbefale at prioritere fjernelsen af de høje reaktivitetsartikler først og derefter overveje fjernelse af moderate reaktivitetsartikler derefter.

Det er også værd at overveje, at med fødevarer fra disse kategorier isoleret ikke kan forårsage symptomer, men at have en række moderate reaktivitetsposter i samme måltid eller dag kan føre til symptomer på grund af en akkumulerende effekt. Venligst henvises til dine resultater Email for at få adgang til detaljer om, hvordan du implementerer en effektiv elimineringsdiæt.



Fødevarefølsomheder Detaljeret analyse

Glutenfri korn og korn

- Amaranth.
- Garbanzo Flour.
- Havre-glutenfri
- Hirse.
- Humle
- Kikærtemel
- RICE-WHITE
- Soja mel
- Taco shells-majs

Glutenholdige korn og korn

- Brød-hvide
- Brødbrun
- Byg
- FREEKH.
- Farro.
- Havre
- Nudler-hvede
- Rug

Bælgfrugter og pulser

- FIELD PEA.
- Fermenteret sort bean.
- Hestebønne
- Houmous.
- Kidneybønner
- Scarlet Runner Bean.
- Sorte bønner
- limabønne

Dairy og Egg.

- Creme fraiche
- Flødeis
- Kondenseret mælk

- Kondenseret mælk
- Mælk fra køer.
- Yoghurt
- Æg

Diverse

- Eddike-Clear.
- Kartoffel chips
- Mononatriumglutamat
- Mælkechokolade

Drikkevarer

- Ale.
- Cider.
- Cola.
- Kaffe-black.
- Lager.
- Sojamælk
- Te-black.
- hvidvin
- rødvin

Frugt

- Ananas
- Banan
- Blomme
- Brombær
- Cantaloupe Melon.
- Carambola.
- Citron
- Cranberry.
- Dato
- Druer-black.
- Druer-grøn
- Fersken
- Fig
- Galia Melon.
- Goji bær

- Granatæble
- Guava.
- Hindbær
- Honningmelon
- Jordbær
- Kirsebær
- Lychee.
- Nektariner.
- Prune.
- Pære
- Rosin
- Stikkelsbær

- Vand meloner.
- kvæde
- orange

- Æble
- Æbler-granny smith
- Æbler-jazz.

Grøntsager.

- Artiskok.
- Blomkål
- Broccoli.
- Butternut squash
- Bønnespire
- Capsicum-Green.
- Champignon
- Cikory salat.
- Cress.
- Endive.
- Escarole salat.
- Fennikel
- Gulerødder.
- Hoved salat.
- Hvidløg
- Kartoffel
- Kohl Rabi.
- Kål
- Løg
- Majroe

- Oliven-black.
- Plantain.
- Portobello Mushroom.
- Radise
- Raket
- Spinat
- Swede.
- Tomat
- Watercress.
- Yams.
- Zucchini.

Kød

- Bøf
- Croccodile.
- Fårekød
- Gås
- Hest
- Kylling
- Kænguru
- Lever-ox.
- Liver-Pig.
- Rådyr
- Svinekød
- Tyrkiet-Cock.
- Venison.

Nødder og frø

- Birkes
- Hampfrø
- Hasselnødde
- Jordnød
- Kokosnød
- Mandel
- Paranød
- Pumpkin Seed.
- Solsikkefrø
- Valnød
- Vandkistanje



Fødevarer følsomhed Detaljeret analyse fortsatte ...

- kastanje
- sesamfrø

Olier og krydderier

- Grill sauce.
- Kokosolie
- Mandelolie
- Olivenolie
- Pebermynte olie.
- Tomat ketchup.
- Vegetabilsk olie
- sesamolie
- Østers sovs

Ost

- Cheddar.
- Edam.
- Gruyere.
- Halloumi.
- Parmesan.
- Stilton.

Seafood og Fish.

- Ansjos
- Barramundi.
- Eneste
- Haj
- Hummer
- Krabbe
- Makrel.
- Muslinger-general.
- Muslinger.
- Plaice.
- Reje
- Sardin
- Sild-rød
- Whitefish.
- Ål

- Ørred-brown.

Urter og krydderier

- AQUAFABA.
- Basil.
- Cumin.
- Ginger.
- Kardomom.
- Koriander
- Mint-frisk
- Miso.
- Muskatnød
- Paprika.
- Rosemary.
- Sage.
- Salt
- Sennep
- Star Anise
- TURSERICE.
- Timian

Ikke- fødevareresensitivi tetsanalyse

05.





Ikke-fødevareresensitivitetsanalyse



Hvad er en ikke-fødevares følsomhed?

Ikke-madvarer kan, ligesom madvarer, forårsage, at kroppen reagerer, hvilket fører til produktion af symptomer som hovedpine og træthed. Hvis du har mistanke om, at du har en allergi, se venligst din læge. Det er vigtigt at bemærke, at dette ikke er en allergi test. Enhver kendt pollen, støvmide eller støbeallergier, du ved, du har, kan eller ikke komme op i denne test.

Fortolk dine resultater.

Fortolkning af dine resultater er selvfølgelig den vigtige del! For at hjælpe dig med dette, vil du finde et overblik over resultaterne af ikke-fødevares følsomhed. Denne oversigt opsummerer de elementer, der skal fokuseres på, sammen med de relevante handlinger, der skal tages. Alle testede varer er klassificeret som enten høj, moderat eller ingen reaktivitet, i oversigtssektionen, vil du kun se de varer, som testes som høj eller moderat. De ingen reaktivitetsartikler findes i den detaljerede analyseafdeling.

Høj reaktivitet.

Disse er de ikke-fødevarelementer, som vores test viser, at du har følsomhed over for.

Moderat reaktivitet.

Dette er de ikke-fødevarelementer, som vores test viser, at du potentielt kan have følsomhed over for.

Moderat reaktivitet.

Dette er de fødevarer, som vores test viser, at du ikke har følsomhed over for.



Dine ikke-fødevarers følsomhedsoversigt

Høj reaktivitet.

- Blomstrende planter.
- Græs og urter.
- Træer.

Disse ikke-fødevarer indeholder varer, der er blevet identificeret som dem, som kan forårsage eller bidrage til fysiske symptomer. En detaljeret analyse af hver af de ikke-fødevarer kan ses på næste afsnit af denne rapport.

Vi vil anbefale undgåelse af disse varer i dit daglige liv, så vidt muligt.

Moderat reaktivitet.

- Blomstrende planter.
- Diverse
- Græs og urter.
- Træer.

Disse ikke-fødevarer indeholder varer, der er blevet identificeret som dem, som kan have potentiale til at forårsage eller bidrage til fysiske symptomer. En detaljeret analyse af hver af de ikke-fødevarer kan ses på næste afsnit af denne rapport.

Vi vil altid anbefale at prioritere fjernelsen af de høje reaktivitetsartikler først og derefter overveje at undgå manglende moderate reaktivitetsartikler derefter.

Det er også værd at overveje, at kontakt med varer fra disse kategorier isoleret ikke kan forårsage symptomer, men at have kontakt med en række moderate reaktivitetsposter, kan det medføre symptomer på grund af en akkumulerende effekt.



Ikke-fødevareresensitiviteter Detaljeret analyse

Blomstrende planter.

- Aster.
- Chrysanthemum.
- Dahlia.
- Fireweed / Great Willow Herb
- Hyacint.
- Kløver
- Lupin.
- Marguerite.
- Mulberry.
- Narcissus.
- Ny belgisk aster.
- Scotch Heather.
- Tulipan
- Wallflower.

Buske.

- Brombær
- Hassel.
- Jordbær
- Mangrove.
- Privet
- Willow.

Diverse

- Anisakis.
- Hest bot flyve
- Pigeon DropPings.

Græs og urter.

- Buttercup.
- Dok
- Flerårig rajgræs.
- Fløjlgæs
- Frugthave græs eller cocksfoot græs

- Kentucky Bluegrass.
- Langt havregæs
- Majs.
- Meadow Fescue.
- Mugwort.
- Mælkebøtte
- Qack græs eller sofa græs
- Red Fescue.
- Ribwort.
- Stinging Nettle.
- Sødt Vernal Grass.
- Tansy Ragwort.
- Wild Oat.
- Wormwood.

Insekter.

- Myg

Materialer.

- Bomuld
- Syntetiske materialer
- Uld

Organiske forbindelser

- Alpha Lipoic Acid.
- Ascorbinsyre
- Docosahexaenoic Acid.
- Eicosapentaenoic Acid.
- Ellaginsyre
- Folat.
- Gallic acid.
- Lignans.
- Lutein.
- Lycopene.
- Mallic Acid.
- Nikotinsyre

- Nukleinsyre
- Omega 3
- Omega 6.
- Oxalsyre
- Pyridoxin.
- Salicylsyre
- Saponins.
- Zeaxanthin.

Træer.

- Ahorn.
- Alder.
- Aske
- Aspen.
- Betula Verrico.
- Egetræ
- European Lime.
- Europæisk bøg
- Flyetræ
- Fyrretræ
- Heste kastanje
- Hornbeam.
- Japansk Cedar.
- Japansk Millet
- Kirsebærtræ
- Laburnum.
- Larch.
- Linden Tree.
- Misteltoe.
- Pear Tree.
- Poppel
- Valnød
- æbletræ

Metalfølsomheds analyse.

06.





Metalfølsomhedsanalyse.



Hvad er metal toksicitet?

Metal toksicitet er opbygningen af store mængder tungmetaller i kroppens bløde væv. De tungmetaller, der oftest er forbundet med toksicitet, er bly, kviksølv, arsen og cadmium. Eksponering forekommer normalt gennem industriel eksponering, forurening, mad, medicin, ukorrekt overtrukne fødevarer beholdere eller indtagelse af blybaserede maling. Symptomer varierer mellem de forskellige typer tungmetaller.

Hvad skal man gøre, hvis du har høje eksponeringsniveauer?

Det er vigtigt at se på at sænke dit daglige eksponeringsniveau. Overvej dit miljø, de fødevarer, du spiser, vand, kosmetik og rengøringsprodukter.

Kroppen er konstant afgiftende ting fra dit daglige miljø som kemikalier i fødevarer, kosmetik og rengøringsprodukter, koffein, alkohol, medicin og endda dine egne hormoner. Du kan hjælpe din krop med afgiftningsprocesser ved at sikre dig; Drik masser af filtreret vand, spis en kost, der er så helfood som muligt, undgå forarbejdede fødevarer, reducere koffein og / eller alkoholforbrug, lavere nikotinbrug og motion regelmæssigt.

Potentielle kilder i dit miljø

Tungmetaller er en del af vores hverdag og på lav grad afgiftet af kroppen, der ikke forårsager noget problem. Men det er gavnligt at have større bevidsthed om, hvor du kan komme i kontakt med metaller og derfor hjælpe dig med at reducere din potentielle eksponering

Fødevarer - Pesticider, insekticider og herbicider, der anvendes på afgrøder, kan føre til forurenede madproduktion. Forurenede vand kan resultere i fisk og skaldyr indeholdende tungmetaller.

vand - rør, der vand løber igennem, er den mest sandsynlige årsag til tungmetaller i drikkevand. Af denne grund er det altid bedst at filtrere dit vand.

Luft - Forurening fra køretøjer som biler, tog og flyvemaskiner bidrager til tungmetaller, som kan indåndes. Industrielle fabrikker og landbrugsområder, der bruger pesticider på afgrøder, er også måder, metaller kommer ind i luften, vi trækker vejret ind.

kosmetik - bly, arsen, kviksølv, aluminium, zink og chrom kan findes i mange kosmetik såsom læbestift, hvidt tandpasta, eyeliner, neglelak, fugtighedscreme, solcreme, fundament, blusher, concealer og øjendråber . Nogle metaller tilsættes som ingredienser, mens andre er forurenende stoffer.

Rengøringsprodukter - Daglige husholdnings rengøringsmidler som polsk, alle formål sprayer og haveprodukter som insekticider og pesticider indeholder tungmetaller.



Fortolke dine resultater.

For at hjælpe dig med at fortolke dine resultater finder du et overblik over dine metalfølsomheder. Dette overblik opsummerer de elementer, der skal fokuseres sammen med de relevante handlinger, der skal tages. Alle testede varer er klassificeret som enten høj, moderat eller ingen reaktivitet, i oversigtssektionen, vil du kun se de varer, som testes som høj eller moderat. De ingen reaktivitetsartikler findes i den detaljerede analyseafdeling.

Ideelt set vil metallerne ikke vise nogen reaktivitet i test. Hvis der imidlertid er metaller identificeret som moderat eller høj reaktivitet, ikke panik. Ved at sænke daglig eksponering og hjælpe din krop med afgiftningsprocesser, kan din krop reducere egne toksicitetsniveauer.

Høj reaktivitet.

Disse er de metaller, som vores testhows er på et niveau, der kan føre til toksicitet.

Moderat reaktivitet.

Disse er de metaller, som vores test viser, at risikoen er på et niveau, der kan føre til toksicitet.

Ingen reaktivitet.

Disse er de metaller, som vores testhows ikke er på et niveau, der kan føre til toksicitet.



Dine metalfølsomhedsoversigt

Høj reaktivitet.

Ingen metaller er blevet identificeret som høj reaktivitet i henhold til vores testparametre.

Moderat reaktivitet.

- Aluminium (AL)
- Sølv (Ag)

Disse metaller er blevet identificeret som dem, som du skal overvåge din eksponering på.

Det anbefales også, at du hjælper din krops naturlige afgiftningsprocesser ved at sikre, at du drikker masser af filtreret vand, spis en kost, der er rig på Wholefoods (især frugt og grøntsager), undgå forarbejdede fødevarer, reducere koffein og / eller alkoholindtag, lavere nikotin brug og motion regelmæssigt.

Ingen reaktivitet.

Disse metaller er blevet identificeret som værende på et lavt eller intet reaktivitetsniveau. Din krop kan afgifte og slippe af med disse. Du kan se den fulde nedbrydning af metaller testet i den detaljerede analyse af metalfølsomheden.



Metalfølsomhedsdetalret analyse

Metalfølsomheder

- Aluminium (AL)
- Argon (a)
- BISMUTH (BI)
- Barium (BA)
- CESIUM (CS)
- Cerium (CE)
- Chrom (cr)
- Fluor (F)
- Gallium (GA)
- Guld (AU)
- Holmium (HO)
- IRIDIUM (IR)
- Kobber (cu)
- Kviksølv (Hg)
- Lithium (li)
- Nikkel (ni)
- Platinium (PT)
- Rhenium (re)
- Rubidium (rb)
- Samarium (SM)
- Selen (SE)
- Svovl (er)
- Sølv (Ag)
- Tin (sn)
- Vanadium (V)
- Zirconium (Zr)

Mineral og anden næringsstofanal yse

07.





Mineral og anden næringsstofanalyse

Lavt mineral niveauer

Der anbefales daglige mængder af hvert mineral, der skal indtages dagligt. Men mineralkravene varierer fra person til person afhængigt af livsstadiet, aktivitetsniveau, stressniveau, sundhedsmæssige forhold og medicin.

Lavt mineralniveauer opstår, når diætindtaget er lavere end nødvendigt, eller når kroppen kæmper for effektivt at absorbere mineraler fra fødevarer.



Hvad er phyto næringsstoffer?

Phytonutrients er naturlige kemikalier produceret af planter for at hjælpe dem med at beskytte sig mod ting som insekter og solen. Ved at spise mad, der indeholder phytonutrients, kan vi som mennesker drage fordel af disse naturlige forbindelser og bruge dem til sundhedsmæssige fordele.

I modsætning til mineraler er der ingen anbefalede daglige beløb til at forbruge. Men vi ved, at de forskellige phytonutrients giver forskellige sundhedsmæssige fordele i kroppen, såsom støtte kardiovaskulær sundhed, styrkelse af immunsystemet, forbedring af øjenhygiejne, reducerer kolesterol og øger energi. Derfor anbefales disse næringsstoffer til optimal sundhed.

Hvad skal du gøre, hvis du har lave mineralske eller phytonutrientniveauer?

Den daglige kost er den første overvejelse, hvis du har lave mineralniveauer. Det er den mest naturlige og bedste måde at forbedre mineral eller phytonutrient indtag på. Mineraler kommer fra jorden, og jo større jordens kvalitet og rigdom bliver jo større mineraldensiteten af en plante. De bedste kilder til mineraler er frugter, grøntsager, korn, pulser, nødder og frø. Ved at inkludere sådanne produkter i din kost vil du også drage fordel af phytonutrients. For vejledning om specifikke mineraler og de fødevarer, hvor de findes, se 'Rollen som fødevarer' i sektionen Fødevarefølsomhed.

Ideelt set bør næringsstoffer alle forbruges gennem kosten, men hvis dette ikke er muligt på grund af kostrestriktioner eller dislikes supplerer er en mulighed. Bemærk venligst, at det altid anbefales, at der træffes tilskud under rådgivning og overvågning af en sundhedspersonale.

Skulle du mistanke om, at du kunne få en mineralmangel, skal du søge råd fra din læge.

Fortolke dine resultater.

Uden for rækkevidde.

Niveauet af mineral eller andet næringsstof i din krop falder under det normale område i henhold til vores testparametre.

Within Range

Niveauet af mineral eller andet næringsstof i din krop falder inden for det normale område i henhold til vores testparametre.



Dit mineralske og andet næringsstegnsoversigt

Uden for rækkevidde.

- Beta-caroten

Disse mineraler og / eller andre næringsstoffer er blevet identificeret som faldende under det normale interval. Se for at øge næringsstoffetsitet af din daglige kost gennem frugter, grøntsager, korn, pulser, nødder og frø. For mere specifik vejledning om, hvor man finder hvert mineral, se 'Rollen som fødevarer' i sektionen Fødevarefølsomhed.

Inden for rækkevidde.

- Allium.
- Bio-flavonoider.
- Calcium
- Chrom.
- Fosfor.
- Genistein.
- Inositol.
- Jern
- Kobber
- Mangan
- Natrium
- Silica.

Disse mineraler og / eller andre næringsstoffer er blevet identificeret som faldende inden for det normale interval. Fortsæt det gode arbejde, at opretholde en næringsrig daglig kost for at sikre, at dine mineralniveauer forbliver konsistente.



Mineral og anden næringsstof Detaljeret analyse

Mineraler.

- Calcium
- Chrom.
- Fosfor.
- Jern
- Kobber
- Mangan
- Natrium
- Silica.

Phyto- og andre næringsstoffer

- Allium.
- Beta-caroten
- Bio-flavonoider.
- Genistein.
- Inositol.

Vitamin A-K analyse

08.





Vitamin A-K analyse



Lave vitamin niveauer.

Der anbefales daglige mængder af hvert vitamin, der skal indtages dagligt. Men vitaminbehov varierer fra person til person afhængigt af livsstadiet, aktivitetsniveau, stressniveau, sundhedsmæssige forhold og medicin.

Lavt vitaminniveauer opstår, når diætindtaget er lavere end nødvendigt, eller når kroppen kæmper for effektivt at absorbere mineraler fra fødevarer.

Hvad skal du gøre, hvis du har lave vitaminniveauer?

Den daglige kost er den første overvejelse, hvis du har lave vitaminniveauer. Det er den mest naturlige og bedste måde at forbedre indtaget på. Vitaminer kommer fra en række forskellige kilder, de rigeste kilder er uraffinerede valg. For vejledning om specifikke vitaminer og de fødevarer, hvor de findes, se 'Rollen som fødevarer' i sektionen Fødevarerfølsomhed.

Ideelt set bør næringsstoffer alle forbruges gennem kosten, men hvis dette ikke er muligt på grund af kostrestriktioner eller dislikes supplerer er en mulighed. Bemærk venligst, at det altid anbefales, at der træffes tilskud under rådgivning og overvågning af en sundhedspersonale.

Skulle du mistanke om, at du kunne have en vitaminmangel, bedes du søge råd fra din læge.

Fortolke dine resultater.

Uden for rækkevidde.

Niveauet af vitaminet i din krop falder under det normale område i henhold til vores testparametre.

Inden for rækkevidde.

Niveauet af vitaminet i din krop falder inden for det normale område i henhold til vores testparametre.



Dine vitaminer A-K Oversigt

Uden for rækkevidde.

Ingen vitaminer er blevet identificeret som uden for rækkevidde i henhold til vores testparametre.

Disse vitaminer er blevet identificeret som faldende under det normale område. Se for at øge næringsstoftensiteten af din daglige kost gennem frugter, grøntsager, korn, pulser, møtrikker og frø, god kvalitet kød, fisk, æg og mejeriprodukter. For mere specifik vejledning om de bedste kilder til hvert vitamin, se venligst "rollen som fødevarer" i sektionen Fødevarefølsomhed.

Inden for rækkevidde.

· Vit. C.

· Vit. E.

Disse vitaminer er blevet identificeret som faldende inden for det normale interval. Fortsæt det gode arbejde, sikrer en næringsrig daglig kost for at sikre, at dine vitaminniveauer forbliver konsistente.

Additives Analysis.

09.





Additives Analysis.



Hvad er additiver?

Tilsætningsstoffer er stoffer, der tilsættes til fødevarer af en bestemt grund som; For at forbedre udseendet eller smagen af en mad for at bevare en mad og gøre den længere på hylden, for at hjælpe madforarbejdning og fremstilling, for at stabilisere en mad og holde det sikkert at spise.

De vigtigste typer af additiver er farvestoffer, smagsforstærkere, sødestoffer, antioxidanter, emulgatorer, stabilisatorer og konserveringsmidler. De kan være naturlige, menneskeskabte, men naturen identiske eller kunstige.

Fortolk dine resultater.

Fortolkning af dine resultater er selvfølgelig den vigtige del! For at hjælpe dig med dette, vil du finde et overblik over dine additives resultater. Dette overblik opsummerer de elementer, der skal fokuseres sammen med de relevante handlinger, der skal tages. Alle testede varer er klassificeret som enten høj, moderat eller ingen reaktivitet, i oversigtssektionen, vil du kun se de varer, som testes som høj eller moderat. De ingen reaktivitetsartikler findes i den detaljerede analyseafdeling.

Høj reaktivitet.

Dette er de tilsætningsstoffer, som vores test viser, at du har følsomhed over for.

Moderat reaktivitet.

Dette er de additiver, som vores test viser, at du potentielt kan have følsomhed over for.

Ingen reaktivitet.

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



Dine additivsoversigt

Høj reaktivitet.

- Farvestoffer

Disse kategorier af tilsætningsstoffer er blevet identificeret som dem, som kan forårsage eller bidrage til fysiske symptomer. En detaljeret analyse af hver af tilsætningsstoffer kan ses på næste afsnit af denne rapport.

Vi vil anbefale fjernelsen af disse tilsætningsstoffer fra din daglige kost så vidt muligt.

Tilsætningsstoffer er mest sandsynligt at blive fundet i forarbejdede produkter, og derfor spiser en kost, der er rig på naturligt, vil hele fødevarer producere og lave i forarbejdede fødevarer muliggøre fjernelse af mange tilsætningsstoffer fra din daglige kost.

Moderat reaktivitet.

- Antioxidanter
- Farvestoffer
- Sødne.

Disse tilsætningsstoffer er blevet identificeret som dem, som kan have potentiale til at forårsage eller bidrage til fysiske symptomer. En detaljeret analyse af hver af tilsætningsstoffer kan ses på næste afsnit af denne rapport.

Vi vil altid anbefale at prioritere fjernelsen af de høje reaktivitetsartikler først og derefter overveje at undgå manglende moderate reaktivitetsartikler derefter. Tilsætningsstoffer er mest sandsynligt at blive fundet i forarbejdede produkter, og derfor spiser en kost, der er rig på naturligt, vil hele fødevarer producere og lave i forarbejdede fødevarer muliggøre fjernelse af mange tilsætningsstoffer fra din daglige kost.

Det er også værd at overveje, at at have disse varer fra disse kategorier isoleret ikke kan forårsage symptomer, men at have kontakt med en række moderate reaktivitetsposter, kan det ikke medføre symptomer på grund af en akkumulerende effekt.

Ingen reaktivitet.

Disse additiver er ikke blevet identificeret som forårsager eller bidrager til fysiske symptomer og kræver derfor ingen handling. Du kan se den fulde nedbrydning af additiver, der ikke viser nogen reaktion i de additiver Detaljeret analyseafdeling.



Hvis du ønsker yderligere oplysninger om et bestemt additiv, har vi angivet en række forskellige kilder, du kan bruge. I bilaget finder du oplysninger om det fulde navn på hvert additiv.

Denne hjemmeside /Color> Giver navnene på mærkevarer, som indeholder et givet additiv. Søg i databasen ved hjælp af det fulde navn på additivet i stedet for nummeret. For eksempel under 'Søg efter et produkt' sætte aspartam i stedet for E951.

Denne hjemmeside giver en Godt detaljeret niveau på en omfattende liste over tilsætningsstoffer.

E100-E200.

E600-E700.

E200-E300.

E900-E1000.

E300-E400.

E1000-E1300.

E400-E500.

E1400-E1500.

E500-E600.

E1500-E1525.



Tilsætningsstoffer Detaljeret analyse.

Antioxidanter

- 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.

Emulgeringsmidler

- 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.

Farvestoffer

- 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.

Konserveringsmidler.

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

Sødnere.

- Ahorn.
- 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.
- Gelatin.
- Melasse.
- Sukker

Dine næste trin

10.



Elimineringsd iet

11.





Elimineringsdiæt

Hvad er en elimineringsdiæt?

En elimineringsdiæt er fjernelse af intolerante eller problematiske fødevarer og drikkevarer fra din daglige kost. Det udføres over en kort periode, normalt omkring fire uger. I visse tilfælde kan en person anbefales at foretage en længere elimineringsdiæt, men generelt er omkring fire uger tilstrækkelig tid til at få gode resultater. I slutningen af denne periode kan du genindføre varer en efter en samtidig med at overvåge dine symptomer og generelle velvære.

1

Hvordan virker det?

I fjernelse og derefter genindførelse af genstande får du en klar forståelse af de fødevarer, der får dig til at føle dig godt, tillade dig at tænke med klarhed og lade dig føle dig energiseret og dem, der får dig til at føle dig sløv, træg, sænke dine energiniveauer og provokerer symptomer som oppustethed eller hovedpine.

2

Elimineringsfase

Alle høje og mellemstore reaktive fødevarer fjernes fra kosten sammen med eventuelle kendte allergi eller intolerante fødevarer. Du kan spise frit fra disse fødevarer i kategorien Ingen reaktivitet. Du bør tilstræbe denne fase til de sidste fire uger.

3

Genindførelsesfase

Under genindførelsesfasen skal du medbringe et element i ad gangen og derefter overvåge symptomer i de næste to dage.

Du vil finde en genindføringsdagbog i slutningen af dette afsnit, hvor du kan bemærke den mad og drikkevarer, du spiser sammen med symptomer, du oplever.



Hvad kan du ikke spise på en elimineringsdiæt?

Hver person vil være anderledes i de fødevarer, de skal eliminere under elimineringsfasen. De prioriterede elementer, der skal fjernes, er dem, der er vist i kategorien High Reactivity. Hvis der elimineres disse genstande alene, virker som en stor virksomhed stok med fjernelse af kun disse varer. Men hvis du føler, at du også kan opnå fjernelse af disse fødevarer i kategorien Medium Reactivity under elimineringsfasen, gør også det.

Du skal også respektere alle kendte allergier eller intolerancer. For eksempel hvis du ved, at du er allergisk over for hvede eller lactoseintolerant, og det kommer op i afsnittet Ingen reaktivitet, må du ikke bringe det tilbage i din kost.

Hvad kan du spise på en elimineringsdiæt?

Du kan spise alle genstande, som vises som ingen reaktivitet, undtagen enhver, som du har kendte allergier eller intolerancer.

Hvad er vigtigt under en elimineringsdiæt?

Ved fjernelse af varer fra din kost fjerner du også næringsstoffer. Selvom det kun er i en kort periode, forbliver det vigtigt, at du opretholder et godt dagligt indtag af vitaminer og mineraler gennem din kost. Venligst konsulter 'rollen som fødevaretyper' for at sikre, at ved fjernelse af varer stadig får det givne næringsstoffer gennem andre kilder.



Hvad sker der efter en elimineringsdiæt?

Efter en elimineringsdiæt bør du have en god klarhed, som fødevarer fungerer godt for dig, og som provokerer symptomer eller får dig til at føle dig mindre end dit bedste. Hvis du finder, er der varer eller fødevaregrupper, som fremkalder symptomer, er det værd at overveje reduktionen eller fjernelsen af disse varer fra din kost.

Skal du vælge at reducere eller eliminere en vare eller fødevaregruppe fra din kost, skal du sikre dig at erstatte de næringsstoffer, du ville have fået fra varen eller fødevaregruppen med alternative kilder.

For at få det bedste ud af din kost og for at støtte dit helbred og velvære Sørg for, at din mad i det meste kommer fra ikke-forarbejdede, naturlige kilder og indeholder en bredde af vitaminer og mineraler.



Genindføres dagbog

Dato: __/__/__

Måned	Liste mad og drikke (Bemærkstider)	Bemærk Symptomer
Tue.		
Onsdag		
Thür.		
Fre.		
Lør		
Sol		

E-nummer Explecer

Farvestoffer

- E 100.** Curcumin.
- E 101.** Riboflavin (Vit. B2), Riboflavin - 5' - Fosfat
- E 102.** Tartrazine.
- E 104.** Quinolin gul
- E 110.** Solnedgang gul fcf, orange gul s
- E 120.** Cochineal, carmininsyre, carmines
- E 122.** Carmoisine.
- E 123.** Amaranth.
- E 124.** Ponceau 4r.
- E 127.** Erythrosine.
- E 128.** Rød 2 G.
- E 129.** Allura Red AC.
- E 131.** Patent Blue V.
- E 132.** Indigo Carmine.
- E 133.** Brilliant Blue FCF.
- E 140.** Chlorophylls og chlorophyllins
- E 141.** Chlorophyllins (cu komplekser)
- E 142.** Grøn S.
- E 150 A.** Karamel.
- E 150 B.** Kaustisk sulfit karamel.
- E 150 C.** Ammoniak karamel.
- E 150 D.** Ammoniak Sulfit Caramel.
- E 151.** Brilliant Black Bn, Sort Pn
- E 153.** Vegetabilsk kulstof
- E 154.** Brown FK.
- E 155.** Brun HT.
- E 160 A.** Caroten (blandede carotener, beta-carotener)
- E 160 B.** Annatto, Bixin, Norbixin
- E 160 C.** Capsanthin, Capsorubin.
- E 160 D.** Lycopene.
- E 160 E.** Beta - Apo - 8' - Carotenal, (Carotinoid)
- E 160 F.** Ethylester af beta-apo - 8' - carotensyre
- E 161 B.** Lutein.
- E 161 G.** Canthaxanthin.
- E 162.** Beetroot Red (Betanin)
- E 163.** Anthocyanins.
- E 170.** Calciumcarbonat
- E 171.** Titandioxid
- E 172.** Jernoxider, jernhydroxider
- E 173.** Aluminium
- E 174.** Sølv
- E 175.** Guld
- E 180.** Lithol rubin bk.

Konserveringsmidler.

- E 200.** Sorbinsyre.
- E 202.** Kaliumsorbat, Sorbinsyre
- E 203.** Calciumsorbat, sorbinsyre
- E 210.** Benzoinssyre
- E 211.** Natriumbenzoat, benzoesyre
- E 212.** Kaliumbenzoat, benzoesyre
- E 213.** Calciumbenzoat, benzoesyre
- E 214.** Ethyl-para-hydroxybenzoat (PHB-ester)
- E 215.** Natriumethyl-para-hydroxy benzoat (PHB-ester)
- E 216.** Propyl-para-hydroxybenzoat (pHB ester)
- E 217.** SODIUMPROPYL-PARA-HYDROXY BENZOATE (PHB-ESTER)
- E 218.** Methyl-para-hydroxybenzoat (PHB-ester)
- E 219.** Natriummethyl-para-hydroxybenzoat (PHB-ester)
- E 220.** Svovldioxid
- E 221.** Natriumsulfit (svovldioxid)
- E 222.** Natriumhydrogensulfit (svovldioxid)
- E 223.** Natriummetabisulfit (svovldioxid)
- E 224.** Kaliummetabisulfit (svovldioxid)
- E 226.** Calciumsulfit (svovldioxid)
- E 227.** Alciumhydrogensulfit (svovldioxid)
- E 228.** Kaliumhydrogensulfit (svovldioxid)
- E 230.** Biphenyl, diphenyl
- E 231.** Orthophenylphenol.
- E 232.** Natriumorthophenylphenat, orthophenylphenol
- E 233.** Thiabendazol.
- E 234.** Nisin.
- E 235.** Natamycine.
- E 239.** exametylen-tetramin.
- E 242.** Dimethyl Dicarbonate.
- E 249.** Kalium Nitrit
- E 250.** Natrium nitrit
- E 251.** Natriumnitrat
- E 252.** Kaliumnitrat
- E 260.** Eddikesyre
- E 261.** Kaliumacetat, salt af eddikesyre
- E 262.** Natriumacetat, salt af eddikesyre
- E 263.** Calciumacetat, salt af eddikesyre
- E 270.** Mælkesyre
- E 280.** Propionsyre
- E 281.** Natriumpropionat, propionsyre
- E 282.** Calcium propionat, propionsyre
- E 283.** Kaliumpropionat, propionsyre
- E 284.** Borsyre
- E 285.** Natrium tetraborat, borsyre
- E 290.** Kuldioxid, kulsyre
- E 296.** Æblesyre
- E 297.** Fumarsyre



E-nummerforklarende fortsatte ...

Antioxidanter

- E 300.** Ascorbinsyre (L-) (vitamin C)
E 301. Natrium l-ascorbat (ascorbinsyre)
E 302. Calcium l-ascorbat (ascorbinsyre)
E 304. Ascorbyl Palmitate / Ascorbyl stearat
E 306. Naturlige tocopheroler (vitamin E)
E 307. Syntetisk alfa-tocopherol (tocopherol)
E 308. Syntetisk gamma-tocopherol (tocopherol)
E 309. Syntetisk delta-tocopherol (tocopherol)
E 310. Propylgallat (gallat)
E 311. Octyl Gallate (Gallate)
E 312. Dodecyl Gallate (Gallate)
E 315. Isoascorbinsyre
E 316. Natrium isoascorbat.
E 320. Butyleret hydroxyanisol (BHA)
E 321. Butyleret hydroxytoluen
E 322. Lecithins.
E 325. Natrium lactat (salte fra mælkesyre)
E 326. Kalium lactat (salte fra mælkesyre)
E 327. Calcium lactat (salte fra mælkesyre)
E 330. Citronsyre
E 331. Mononodumcitrat, dinatrium c., Trisodum C.
E 332. Monopotassiumcitrat, TripOTASSIUM C.
E 333. Monokalciumpcitrat, dicalcium c., Tricalcium c.
E 334. Vinsyre (I +), vinsyre
E 335. Mononatriumtartrat, dinatriumtartrat
E 336. Monopotassiumtartrat, dipaliumtartrat
E 337. Natriumkaliumtartrat (salte fra vinsyre)
E 338. Orthophosphorsyre, phosphorsyre
E 339. Monosodiumphosphat, dinatrium P., Trisodum P.
E 340. Monopotassiumphosphat, dipalium p. TripOTASSIUM P.
E 341. Monokalciumpfosfat, dicalcium p., Tricalcium p
E 350. Natrium malat, natrium hydrogen malat
E 351. Kaliummalat (salte fra æblesyre)
E 352. Calcium malat, calcium hydrogen m.
E 353. Metatartarsyre
E 354. Calciumtartrat (salte fra æblesyre)
E 355. Adipic acid.
E 356. Natrium adipate.
E 357. Kaliumadipat.
E 363. Succinic Acid.
E 380. Triammoniumcitrat (salte fra citronsyre)
E 385. Calciumnatriummethyldiamin tetra-acetat (EDTA)

Fortykning, indstilling og fugtgivende midler

- E 400.** Alginsyre, alginat
E 401. Natriumalginat, alginat
E 402. Kaliumalginat, alginat
E 403. Ammoniumalginat, alginat
E 404. Calcium alginat, alginat
E 405. Propylenglycolalginat, alginat
E 406. Agar.
E 407. Carrageenan.
E 407 A. Eucheuma alger, behandlet
E 410. Johannesbrød tyggegummi, carob tyggegummi
E 412. Gua Gum.
E 413. Tragacanth.
E 414. Gum Arabic.
E 415. Xanthan tyggegummi.
E 417. Tara Meal.
E 418. Gellane.
E 420. Sorbit, sorbit sirup
E 421. Mannite.
E 422. Glycerin.

Emulgeringsmidler

- E 432.** Polyoxyethylen- sorbitan-monolaurat (polysorbat 20)
E 433. Polyoxyethylen- sorbitan-monooleat (polysorbat 80)
E 434. Polyoxyethylen- sorbitan-monopalmitat (polysorbat 40)
E 435. Polyoxyethylen- sorbitan-monostearat (polysorbat 60)
E 436. Polyoxyethylen-sorbitan-tristearat (polysorbat 65)
E 440. Pektin, amideret pektin
E 442. Ammoniumphosphatider
E 444. Saccharose-acetat-isobutyryl
E 445. Glycerolestere af træharpiks
E 450. Kalium og natriumdiphosphater
E 451. Kalium og natriumtrifosfater
E 452. Polyphosphater
E 460. Cellulose, mikrokrySTALLINSK cellulose, cellulosepulver
E 461. Methylcellulose.
E 463. Hydroxypropylcellulose.
E 464. Hydroxypropylmethylcellulose
E 465. Methylethylcellulose.
E 466. Carboxymethylcellulose.
E 470 A. Natrium-, kalium- og calciumsalte
E 470 B. Magnesiumsalte af fedtsyrer
E 471. Mono- og diglycerider
E 472 A. Eddikesyreestere af mono og diglycerider
E 472 B. Mælkesyreestere af mono og diglycerider
E 472 C. Citronsyreestere af mono og diglycerider
E 472 D. Vinsyre estere af mono og diglycerider
E 472 E. Diacetyltartarsyreestere af mono og diglycerider
E 472 F. Blandede estere af mono og diglycerider
E 473. Saccharoseestere af mono og diglycerider
E 474. Sucroglycerider
E 475. Polyglycerolestere af fedtsyrer
E 476. Polyglycerol polyriskinoleat.
E 477. Propylenglycolestere af fedtsyrer
E 479. Thermo-oxideret sojaolie
E 481. Natrium stearyl-2-lactylat
E 482. Calcium stearyl-2-lactylat
E 483. Stearyl tartrate.
E 491. Sorbitan Monostearat
E 492. Sorbitan Tristearat
E 493. Sorbitan Monooleat.
E 494. Sorbitan Monooleat.
E 495. Sorbitan monopalmiteat.



E-nummerforklarende fortsatte ...

Diverse additiver.

- E 500.** Natriumcarbonat, natriumhydrogencarbonat, natrium sesquicarbonat
- E 501.** Kaliumcarbonat, kaliumhydrogencarbonat
- E 503.** Ammoniumcarbonat, A-hydrogencarbonat
- E 504.** Magnesiumcarbonat, M-hydrogencarbonat
- E 507.** Saltsyre
- E 508.** Kaliumchlorid
- E 509.** Calcium Klorid
- E 511.** Magnesiumchlorid
- E 512.** Tin II chlorid
- E 513.** Svovlsyre
- E 514.** Natriumsulfat, natrium, hydrogensulfat
- E 515.** Kaliumsulfat, kaliumhydrogensulfat
- E 516.** Calciumsulfat
- E 517.** Ammoniumsulfat
- E 520.** Aluminiumsulfat
- E 521.** Aluminiumsatriumsulfat
- E 522.** Aluminium kaliumsulfat
- E 523.** Aluminium ammoniumsulfat
- E 524.** Natriumhydroxid
- E 525.** Kaliumhydroxid
- E 526.** Calciumhydroxid.
- E 527.** Ammoniumhydroxid.
- E 528.** Magnesiumhydroxid.
- E 529.** Calciumoxid
- E 530.** Magnesiumoxid
- E 535.** Natriumferrocyanid
- E 536.** Kaliumferrocyanid.
- E 538.** Calcium ferrocyanid.
- E 541.** Natriumaluminiumphosphat, surt
- E 551.** Siliciumdioxid (silica)
- E 552.** Calciumsilicat.
- E 553 A.** Magnesiumsilicat, magnesiumtrisilicat
- E 553 B.** Talc.
- E 554.** Aluminium natriumsilicat.
- E 555.** Aluminium kalium silicat.
- E 556.** Aluminium calcium silicat
- E 558.** Bentonite.
- E 559.** Aluminiumsilicat (kaolin)
- E 570.** Stearinsyre (fedtsyrer)
- E 574.** Gluconsyre
- E 575.** Glucono-Delta-lacton
- E 576.** Natriumgluconat
- E 577.** Kaliumgluconat
- E 578.** Calciumgluconat
- E 579.** Iron-II-gluconat
- E 585.** Iron-II-lactat

Smagsforstærkere

- E 620.** Glutaminsyre
- E 621.** Mononatriumglutamat, natriumglutamat
- E 622.** Monopotassium Glutamat, kaliumglutamat
- E 623.** Calcium diglutamat, calcium glutamat
- E 624.** Monoammonium glutamat, ammoniumglutamat
- E 625.** Magnesium diglutamat, magnesiumglutamat
- E 626.** Guanylsyre, guanylat
- E 627.** Dinatrium guanylat, guanylat
- E 628.** Dipotassium guanylat, guanylat
- E 629.** Calcium guanylat, guanylat
- E 630.** Inosininsyre, ionisat
- E 631.** Dinatrium-ionisat, Ionisate
- E 632.** Dipotassium ionisat, ionisat
- E 633.** DICHIUM IONISATE.
- E 634.** Calcium 5'-ribonukleotid
- E 635.** Dinatrium 5'-ribonukleotid
- E 640.** Glycin og dets natriumsalte
- E 900.** Dimethylpolysiloxan.
- E 901.** Bier voks, hvid og gul
- E 902.** Candelilla Wax.
- E 903.** Carnauba voks.
- E 904.** Shellac.
- E 912.** MONTANIC ACIDE ESTER.
- E 914.** Polyethylen voksoxidater
- E 927.** vcarbanide.
- E 938.** Argon.

Sødestoffer

- E 939.** Helium.
- E 941.** Nitrogen
- E 942.** Nitrogenoxid
- E 948.** Ilt
- E 950.** Acesulfame k, acesulfam
- E 951.** Aspartam.
- E 952.** Cyclamat, cyclohexan sulfamidtsyre
- E 953.** Isomalt
- E 954.** Saccharin.
- E 957.** Thaumatin.
- E 959.** Neohesperidin DC.
- E 965.** Maltitol, maltitol sirup
- E 966.** Lactitol.
- E 967.** Xylitol.
- E 999.** Quillaia ekstrakt
- E 1105.** Lysozyme.
- E 1200.** Polydextrose.
- E 1201.** Polyvinylpyrrolidon
- E 1202.** Polyvinylpolypyrrolidon
- E 1404.** Oxideret stivelse.
- E 1410.** Monostarch fosfat (modifieret stivelse)
- E 1412.** Di-stivelsesfosfat (modifieret stivelse)
- E 1413.** Fosfatiseret di-stivelsesfosfat (modifieret stivelse)
- E 1414.** Acetyleret di-stivelsesfosfat (modifieret stivelse)
- E 1420.** Acetyleret stivelse (modifieret stivelse)
- E 1422.** Acetyleret di-stivelsesadipat (modifieret stivelse)
- E 1440.** Hydroxypropylstivelse (modifieret stivelse)
- E 1442.** Hydroxypropyl di-stivelsesfosfat (modifieret stivelse)
- E 1450.** Stivelse natrium octenylsuccinat (modifieret stivelse)
- E 1505.** Triethyl citrat
- E 1518.** Glycerin Triacetate (Triacetin)



Metal Potential Kilder.

aluminium

Kan findes i: dåser, folier, køkkenredskaber, vinduesrammer og øl kegs

Antimon

Kan findes i: Batterier, lavfriktionsmetaller og kabelkappe

argon

Kan findes i: svejsning og lyspærer

arsen

Kan findes i: Rotte-giftstoffer og insekticider

barium

Kan findes i: Malinger, fyrværkeri, nogle lægemidler og processen med at lave glas

beryllium

Kan findes i: Springs, elektriske kontakter og spotsvejselktroder

bismuth

Kan findes i: normalt blandet med andre metaller

bor

Kan findes i: lerpotter, vaskemiddel, glas, blusser og glasfiber

brom

Kan findes i: Flammehæmmere, vandrensningssystemer og farvestoffer

cadmium

Kan findes i: Re-licenable batterier

cesium

Kan findes i: Atomiske ure og fotoelektriske celler

cerium

Kan findes i: klima anlæg, computer og ovne

chlor

Kan findes i: Blegemiddel, Papirfremstilling, Svømmebassiner

chrom

Kan findes i: rustfrit stål bestik, træ konserveringsmidler, farvestoffer og pigmenter

kobolt

Kan findes i: skæreværktøjer og farvestoffer

kobber

Kan findes i: Elektriske generatorer og motorer "

dysprosium

Kan findes i: lasere og mange legeringer

Fluor

Kan findes i: tandpasta og ætset glas

gadolinium

Kan findes i: mange legeringer

gallium

Kan findes i: Elektronik, legeringer og termometre

germanium

Kan findes i: glaslinser, fluorescerende lys, elektronik og mange legeringer

Guld

Kan findes i: Smykker

hafnium

Kan findes i: mange legeringer

holmium

Kan findes i: lasere

indium

Kan findes i: Elektronik og spejle

iridium

Kan findes i: legeringer og materialer, der skal modstå høje temperaturer

bly

Kan findes i: blybatterier

lithium

Kan findes i: Genopladelige ikke-genopladelige batterier, nogle lægemidler og legeringer

Mercury

Kan findes i: batterier, fluorescerende lys, filtproduktion, termometre og barometre

molybdæn

Kan findes i: mange legeringer

nikkel

Kan findes i: rustfrit stål

palladium

Kan findes i: bil udstødning fremstilling, tandfyldninger og smykker

Platinum

Kan findes i: Smykker, dekoration og tandarbejde

radium

Kan findes i: nogle lægemidler og glødende maling

rhodium

Kan findes i: Mange legeringer og flashfotografi

rhodium

Kan findes i: tænderør og stærkt reflekterende materialer

rubidium

Kan findes i: mange legeringer og amalgams

ruthenium

Kan findes i: mange legeringer og korrosionsbestandige metaller

samarium

Kan findes i: Mange legeringer og lydudstyr

silicium

Kan findes i: Glas, Keramik, Computerchips og Mursten

sølv

Kan findes i: Smykker

strontium

Kan findes i: fyrværkeri produktion, tin dåser (mad)

svovl

Kan findes i: medicin, gødning, fyrværkeri og kampe

tantalum

Kan findes i: Kirurgisk udstyr og kameralinser

tin

Kan findes i: legeringsmetal

titanium

Kan findes i: legeringsmetal

vanadium

Kan findes i: legeringsmetal

zink

Kan findes i: mange legeringer, maling, fluorescerende lys og processen med at lave plastik

zirconium

Kan findes i: korrosionsbestandige legeringer, magneter og nogle perle sten

Kontakt os

Hvis du har spørgsmål, bedes du kontakte min kropshæm på:

info@checkmybodyhealth.com

 @CMBHTests

 Check My Body Health

 @checkmybodyhealth

 /checkmybodyhealth

Har du haft din oplevelse?

Vi ville elske at høre om din oplevelse med check min kropshelse.

Kan du lide, del og forlade os en anmeldelse.



Tænk før du udskriver.

Overvej venligst miljøet før udskrivning. Vi kan alle gøre vores bit for at hjælpe planeten.