check my body health

Os seus Sensibilidade Essencial resultados estão aqui

Eduarda Costa

Código de redenção: PAPQBQVC

Data do relatório: Jan 27 2022

Caro Eduarda Costa,

Temos o prazer de lhe apresentar o seu relatório de resultados de testes!

Os seus resultados foram criados pelos nossos estado da bioresonância da arte máquina de ensaio e o nosso técnico Connie.

Os seus resultados

Os seus resultados são divididos em secções pelo tipo de artigos testados. Dentro de cada secção encontrará uma página de síntese, para assegurar que os seus resultados são tão claros e concisos quanto possível e que a sua atenção é atraída para a informação que lhe é mais valiosa. Pode ver a lista completa dos artigos testados na página de análise detalhada. O seu relatório de resultados destina-se a proporcionar a máxima clareza sobre os seus resultados e as acções que recomendaríamos.

Acreditamos que ao fornecer-lhe os resultados dos seus testes e informações relevantes em cada secção, os seus resultados podem formar o início de uma viagem, permitindo-lhe fazer mudanças positivas na sua dieta diária e ambiente. Ao fazê-lo, queremos que seja capaz de tomar medidas no sentido de fazer uma dieta, que seja nutritiva e agradável e que viva uma vida saudável e feliz.

Se tiver mais alguma questão, não hesite em contactar-nos.

Atenciosamente,
Check My Body Health Team

Medicina Alternativa Complementar (CAMS)

Os nossos testes de sensibilidade alimentar são realizados utilizando a terapia de bioressonância e são categorizados em Medicamentos Complementares e Alternativos (CAMs) que abrange uma vasta gama de terapias que não se enquadram na medicina tradicional. Testes e informação relacionada fornecida não fazer um diagnóstico médico nem se destina a ser um substituto para profissionais aconselhamento médico, diagnóstico ou tratamento.

Procure sempre o conselho do seu médico ou de outro profissional de saúde qualificado, se tiver um condição médica ou com quaisquer perguntas que possa ter sobre uma condição médica e/ou sintomas médicos.

Tem uma pergunta?

Venha conversar connosco via **LiveChat** no nosso sítio ou e-mail **info@checkmybodyhealth.com**

Índice

Interpretar os seus resultados	4
Medicina Complementar e Alternativa	6
Testemunhos de clientes	8
Análise das sensibilidades alimentares	10
Análise das sensibilidades não alimentares	17
Análise das sensibilidades metálicas	21
Análise de minerais e outros nutrientes	26
Análise da vitamina A-K	30
Aditivos	33
Os seus próximos passos	38
Dieta de eliminação	40
Aditivos explicativos	44
Metal potencial azedo	47

DICA!
Ao longo do seu PDF de resultados pode utilizar o link superior 'Voltar ao Conteúdo' para voltar a esta página.

Disclaimer
Verifique a RESPONSABILIDADE DO Meu Corpo em caso de DANOS INCIDENTAIS OU CONSEQUENTES e não assume qualquer responsabilidade ou obrigação por qualquer perda ou dano sofrido por qualquer pessoa como resultado de seguir ou usar indevidamente qualquer informação ou conteúdo deste relatório no nosso website ou a partir dele. A Check My Body Health não assume nem se responsabiliza por qualquer perda ou dano sofrido como resultado do uso ou uso indevido de qualquer informação ou conteúdo ou qualquer confiança nos mesmos.

UTILIZAÇÃO AO SEU PRÓPRIO RISCO: Este relatório é apenas para fins informativos. Consulte um médico antes de empreender qualquer plano nutricional ou programa de dieta. É da sua responsabilidade avaliar a sua própria condição médica e física, ou a dos seus clientes, e determinar independentemente se deve executar, utilizar ou adaptar qualquer informação ou conteúdo deste relatório ou do nosso website.

Interpretar os seus resultados - explicador

Sensibilidade NÃO Alergia

É importante reiterar que este teste NÃO é para alergias. É fácil confundir alergia e sensibilidade ou intolerância, uma vez que os diferentes termos são frequentemente utilizados de forma intercambiável, o que leva a interpretações erradas. A alergia e a sensibilidade não são a mesma coisa. Claro que se alguém for alérgico a um alimento, pode ser descrito como sendo sensível", no entanto, como sendo uma alergia de condição de saúde é diferente da sensibilidade ou intolerância.

Existem algumas diferenças fundamentais entre alergia e sensibilidade; ter sensibilidade alimentar pode ser desconfortável e causar sintomas que, embora irritantes, embaraçosos ou mesmo debilitantes, não têm o potencial de pôr a vida em risco como os causados pela alergia alimentar; a sensibilidade alimentar também pode mudar com o tempo, podendo muitas vezes ser ultrapassada através da implementação de uma dieta de eliminação de alimentos e/ou melhoria da saúde intestinal, no entanto, a alergia alimentar tende a ser vitalícia.
O processo fisiológico, que tem lugar no organismo durante uma reacção alérgica, é também totalmente diferente do da sensibilidade. Uma reacção alérgica envolve o sistema imunitário e as células chamadas anticorpos, enquanto que esta não está envolvida na sensibilidade. Os testes capilares não testam os níveis de anticorpos, pelo que não podem ser utilizados para testar a alergia".

Alergia conhecida

Pode ter uma alergia conhecida; por isso vamos ajudá-lo a interpretar os resultados da sensibilidade a este item.

Cenário 1

O item ao qual é alérgico mostra-se como um item de reactividade moderada ou alta.

Isto significa que, para além de uma alergia alimentar, também tem sensibilidade alimentar. Se já retirou este item da sua dieta, não precisa de tomar qualquer acção. Se não o tiver removido anteriormente, vale a pena considerar fazê-lo, no entanto, não recomendamos a reintrodução após a dieta de eliminação.

Cenário 2

O item ao qual é alérgico mostra como um item sem reactividade.

Isto significa que não tem sensibilidade alimentar a este item, contudo o resultado não questiona nem contradiz a presença da sua alergia alimentar a este item. Isto NÃO significa que deve reintroduzir o item na sua dieta, deve respeitar os sintomas ou resultados de testes que já teve anteriormente no que diz respeito à alergia. Lembre-se de que este teste não testa a alergia.

Alimentos do dia-a-dia

É comum que um item alimentar consumido na dieta diária ou muito frequentemente, seja testado como um item de sensibilidade moderada ou alta. Isto pode acontecer com a sensibilidade alimentar e pode ser devido ao corpo lutar subitamente para processar ou decompor determinados constituintes do alimento. Isto pode ser causado pelo sobreconsumo de um grupo alimentar ou pode ser devido a um desequilíbrio nas bactérias intestinais ou à presença de inflamação de baixo nível no intestino.

Qualquer que seja a causa, não desespere. Estamos a falar de sensibilidade alimentar e NÃO de alergia; portanto, completar uma dieta de eliminação de alimentos com posterior reintrodução pode ajudar. Isto pode significar a necessidade de eliminar um alimento ou alimento básico favorito na sua dieta durante um período de semanas, mas será capaz de reintroduzir o item. A eliminação de produtos alimentares durante um período de tempo pode permitir o tempo de descanso" dos alimentos desencadeadores e a reintrodução de produtos pode permitir-lhe avaliar como um alimento ou grupo alimentar o faz sentir".

Nutrição intestinal

Na maioria dos casos, a realização de uma dieta de eliminação é suficiente para melhorar os sintomas e permitir uma maior compreensão de quaisquer alimentos, que não estejam de acordo com o corpo. Também vale a pena considerar a alimentação do tracto digestivo e a resolução de quaisquer desequilíbrios de bactérias intestinais para melhorar ainda mais a função intestinal e reduzir os sintomas digestivos.

Medicina Alternativa Complementar (CAMS)

Os nossos testes de sensibilidade alimentar são realizados utilizando a terapia de bioressonância e são categorizados em Medicamentos Complementares e Alternativos (CAMs) que abrange uma vasta gama de terapias que não se enquadram na medicina tradicional. Testes e informação relacionada fornecida não fazer um diagnóstico médico nem se destina a ser um substituto para profissionais aconselhamento médico, diagnóstico ou tratamento.

Procure sempre o conselho do seu médico ou de outro profissional de saúde qualificado, se tiver um condição médica ou com quaisquer perguntas que possa ter sobre uma condição médica e/ou sintomas médicos.

Medicina Complementar e Alternativa

02.

Medicina Complementar e Alternativa

O que é Medicina Complementar e Alternativa?

A terapia de bioressonância e os testes são categorizados como uma medicina complementar e alternativa (CAM). Trata-se de um grupo diversificado de terapias, práticas e produtos, que não se enquadram na medicina convencional nem nos cuidados de saúde.

Uma terapia complementar é utilizada juntamente com a medicina convencional ou o tratamento, enquanto a terapia alternativa é utilizada em vez da medicina convencional ou do tratamento. Algumas terapias ou práticas podem ser utilizadas como complementares ou alternativas; depende de serem ou não combinadas com a medicina convencional.

Outras terapias e práticas, que são consideradas medicina complementar e alternativa:
- Aromaterapia
- Acupunctura
- Homeopatia
- Terapia de massagem
- Naturopatia
- Osteopatia
- Pilates
- Yoga

Cliente testemunhos

03.

Cliente testemunhos

Pensámos que gostaria de ouvir o que alguns dos nossos clientes pensaram sobre o nosso serviço, desde a apresentação do cabelo até à compreensão do relatório de resultados e implementação da dieta de eliminação. Gostaríamos muito de receber o seu feedback!

⭐⭐⭐⭐⭐

Relatório muito detalhado com orientações sobre como eliminar alimentos desencadeadores. Um óptimo acordo recomendaria.

Taylor P.

⭐⭐⭐⭐⭐

Processo fácil de submeter e uma reviravolta super rápida. Os resultados foram muito mais detalhados do que um teste anterior que eu tinha comprado, e na marca com vários alimentos com os quais luto. A tabela do plano de eliminação também vai ser uma grande ajuda. Seria altamente recomendável.

Casey T.

⭐⭐⭐⭐⭐

A sério, este teste vale tanto a pena fazer! Tanto eu como o meu colega de trabalho comprámo-lo depois de ouvir falar dele a um paciente na nossa quiroprática deice. Agora contamos a todos sobre ele! Quem não gostaria de saber o que está a causar as suas dores de cabeça, IBS, e fadiga crónica?! Estou surpreendido com o que tem causado a minha. Demorou cerca de duas semanas para receber os nossos resultados, mas SO vale a pena esperar!

Tara F.

⭐⭐⭐⭐⭐

Este teste é fantástico! Foi preciso um pouco para que eu e a minha mãe recebêssemos os nossos resultados de volta, mas valeu a pena. Ambos modificámos as nossas dietas e sentimo-nos muito melhor! Acabámos de encomendar mais três para o resto dos membros da nossa família. Definitivamente recomendamos se tiveres um estômago sensível como nós!

Kelsey W.

Alimentação sensibilidades análise.

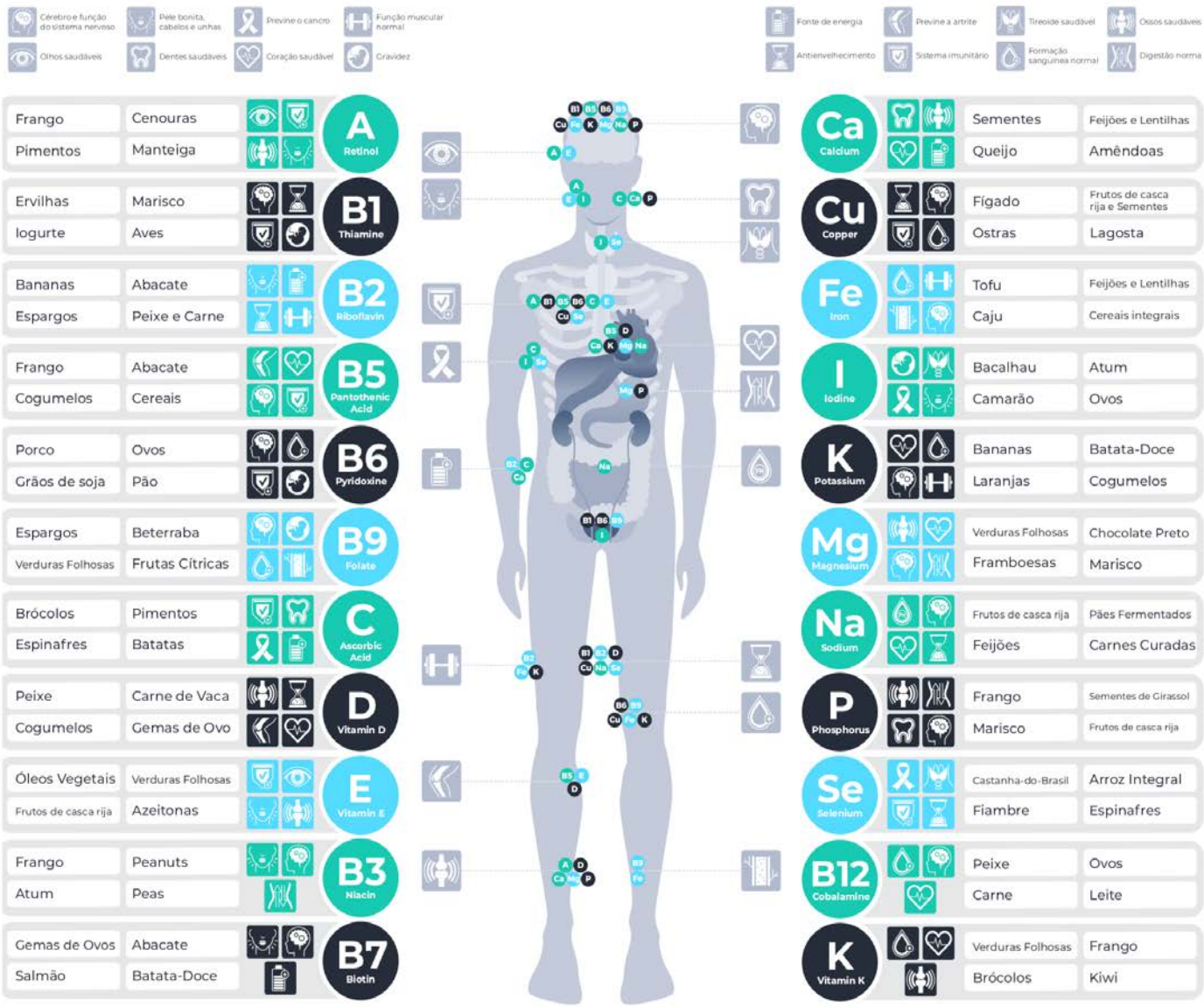
04.

O papel dos tipos de alimentos

Além de fornecer energia para o corpo, os alimentos também contêm nutrientes sob a forma de vitaminas e minerais. As vitaminas e os minerais são considerados essenciais, uma vez que permitem ao corpo completar literalmente centenas de tarefas, que são vitais para o funcionamento diário, a saúde e o bem-estar. Para citar algumas vitaminas e minerais facilitam a produção de energia, produção de hormonas, cura de feridas, função do sistema imunitário, coagulação do sangue e desenvolvimento fetal.

O diagrama abaixo dá uma visão geral de algumas das fontes mais ricas de cada nutriente e de algumas das funções que desempenha dentro do corpo. Pode consultar este diagrama para assegurar que, ao remover itens da dieta, substitui os nutrientes relevantes através de outras fontes dietéticas.

Vitaminas e Minerais



Fontes de vitaminas

Vitaminas solúveis em água

B Vitaminas
Aveia, trigo integral, centeio, trigo mourisco, arroz castanho, levedura de cerveja, amendoins, cogumelos, soja azeda e soja, ervilhas partidas, pecans, sementes de girassol, lentilhas, caju, grão-de-bico, brócolos, avelãs, pimentos.

B12
Ostras, mexilhões, vieiras, fígado, cavala, atum, salmão, sardinha, caranguejo, carne de vaca, ovos, iogurte, queijo suíço, produtos forçados.

Vitamina C
Pimentos vermelhos, goiabas, couve, kiwi, brócolos, rebentos de mexilhão, morangos, framboesas, amoras, mirtilos, laranjas, tomates, ervilhas, ervilhas de maconha, papaia, manga, ananás, melão.

Vitaminas lipossolúveis

Vitamina A
(Retinol) Fígado, carne de vaca, cordeiro, óleo de fígado de bacalhau, cavala, salmão, atum, paté, queijo de cabra, ovos, cheddar, queijo creme, manteiga, queijo de cabra.

Beta Carotene (Precursor da vitamina A) Batata-doce, cenoura, couve, espinafre, acelgas, acelgas, acelgas, abóbora, abóbora, alface romana, manga, damascos secos, ameixas secas, pêssegos, melão, pimentos vermelhos, ish de atum, cavala, manteiga.

Vitamina D
Salmão, truta, espada, cavala, atum, leitelho, alguns iogurtes, cogumelos, ovos, produtos fortificados.

Vitamina E
Espinafres, couve, brócolos, acelgas, nabiças, abacate, amêndoas, avelãs, pistácios, sementes de girassol, camarão/camarão, lagostim, salmão, salmão fumado, espada, arenque, truta, azeite, óleo de girassol, batata doce, abóboras, kiwi, manga, pêssego, nectarinas, damascos, goiaba, framboesas, amoras silvestres.

Vitamina K
Couve, espinafres, mostarda verde, cebolinha, agrião, manjericão, tomilho, coentros, salva, salsa, rebentos de mexilhão, couve, malagueta em pó, páprica, funcho, alho francês.

Minerais

Cálcio
Agriões de água, couve, brócolos, mozzarella com pouca gordura, cheddar com pouca gordura, iogurte, pak choi, tofu, ervilhas de açúcar, amêndoas, sardinhas em lata em óleo com ossos, salmão rosa em lata.

Magnésio
Trigo mourisco, centeio, painço, arroz castanho, trigo integral, algas, amêndoas, caju, castanhas do Brasil, amendoins, nozes, tofu, coco, soja, figos, damascos, tâmaras, camarões, milho, abacate, espinafres, couve, brócolos, acelgas, nabiças, colares.

Zinco
Centeio, espinafres, carne de vaca, borrego, sementes de abóbora, sementes de sésamo, sementes de girassol, castanhas de caju, cacau em pó, chocolate preto, carne de porco, frango, grão-de-bico, feijão cozido, cogumelos.

Iron
Centeio, trigo integral, sementes de abóbora, sementes de girassol, sementes de sésamo, fígado de galinha, ostras, mexilhões, amêijoas, cajus, pinhões, avelãs, amendoins, amêndoas, carne de vaca, borrego, lentilhas, feijão branco, soja, feijão comum, grão-de-bico, feijão-de-lima, aveia, espinafres, acelgas, couves, chocolate preto.

Manganês
Centeio, aveia, arroz castanho, cevada, mexilhões, avelãs, pinhões, nozes pecans, feijão verde, grão-de-bico, feijão aduki, lentilhas, sementes de abóbora, sementes de sésamo, sementes de girassol, ananás, espinafres, couve, tofu, soja, batata doce, mirtilos, framboesas, morangos.

Cobre
Centeio, aveia, sementes de sésamo, caju, soja, cogumelos, sementes de girassol, tempeh, feijão garbanzo, lentilhas, nozes, feijão lima, fígado, espirulina, chocolate preto, couve-flor, acelgas, acelgas, espinafres, couves.

Phosphorus
Arroz castanho, aveia, centeio, trigo integral, galinha, peru, porco, fígado, sardinha, vieiras, salmão, cavala, caranguejo, leite, iogurte, queijo cottage, sementes de girassol, sementes de abóbora, castanhas do Brasil, pinhões, amêndoas, pistácios, cajus.

Potássio
Damascos secos, salmão, cavala, atum, tamboril, feijão branco, lentilhas, feijão vermelho, abacate, aboborinha, espinafres, cogumelos, bananas, batatas, iogurte magro.

Selenium
Castanhas do Brasil, arroz integral, centeio, trigo integral, cogumelos, camarões, sardinhas, ostras, atum, sementes de girassol, fígado, ovos, carne de vaca, peru, queijo cottage".

Análise das sensibilidades alimentares

O que é uma sensibilidade alimentar?

A sensibilidade alimentar acontece quando o corpo tem dificuldade em digerir um determinado alimento. Ter sensibilidade alimentar pode causar sintomas como inchaço, alterações do movimento intestinal, dores de cabeça e fadiga. Pode também contribuir para sintomas experimentados por pessoas com doenças crónicas, tais como síndrome do cólon irritável, fadiga crónica, artrite, autismo e ADD/ADHD.

O que é uma alergia alimentar?

A sensibilidade alimentar não deve ser confundida com alergia alimentar. Este teste é APENAS para a sensibilidade alimentar. Os sintomas das alergias alimentares incluem tosse, espirros, corrimento nasal/olhos, comichão na boca/olhos, inchaço dos lábios/rossos, erupções cutâneas, agravamento do eczema e/ou asma, sibilos, dificuldades respiratórias, vómitos, diarreia e, em casos raros, anafilaxia. Os testes de alergia alimentar só podem ser feitos através de um teste de sangue, picada de pele ou adesivo. Se suspeitar que tem alergia alimentar, por favor consulte o seu médico.

Interpretando os seus resultados

Interpretar os seus resultados é, naturalmente, a parte importante! Para o ajudar com isto, encontrará uma visão geral dos resultados da sua sensibilidade alimentar. Esta visão geral resume os itens a focar, juntamente com as acções relevantes a tomar. Todos os itens testados são classificados como sendo ou altos, moderados ou sem reactividade, na secção de síntese verá apenas os itens que foram testados como altos ou moderados. Os itens sem reactividade podem ser encontrados na secção de análise detalhada.

Alta Reatividade

Estes são os itens alimentares aos quais os nossos testes mostram que tem sensibilidade.

Reatividade moderada

Estes são os produtos alimentares aos quais os nossos testes mostram que pode potencialmente ter sensibilidade.

Sem Reactividade

Estes são os produtos alimentares aos quais os nossos testes mostram que não têm sensibilidade.

A sua visão geral das sensibilidades alimentares

Alta Reatividade

- Cereais e grãos sem glúten
- Diversos
- Nozes e Sementes
- Queijo

Estas categorias alimentares foram identificadas como as que contêm produtos alimentares que podem estar a causar ou a contribuir para os sintomas físicos. Uma análise detalhada de cada um dos produtos alimentares pode ser vista na secção seguinte deste relatório.

Recomendamos a remoção destes alimentos da sua dieta diária, utilizando uma dieta de eliminação estruturada. Por favor, consulte o seu e-mail de resultados para aceder a detalhes sobre como implementar uma dieta de eliminação eficaz.

Reatividade moderada

- Bebidas
- Carne
- Óleos e Condimentos

Estas categorias de alimentos foram identificadas como contendo itens alimentares, que podem ter o potencial de causar ou contribuir para sintomas físicos. Uma análise detalhada de cada um dos produtos alimentares pode ser vista na secção seguinte deste relatório.

Recomendamos sempre que se dê prioridade à remoção dos itens de alta reactividade primeiro e depois se considere a remoção dos itens de reactividade moderada depois.

Também vale a pena considerar que ter produtos alimentares destas categorias isoladamente pode não causar sintomas, no entanto, ter um número de produtos de reactividade moderada na mesma refeição ou dia pode levar a sintomas devido a um efeito cumulativo. Por favor, consulte o seu e-mail de resultados para aceder a detalhes sobre como implementar uma dieta de eliminação eficaz.

Sensibilidades alimentares análise detalhada

Cereais e grãos contendo glúten

- Aveia
- Castanho-pão
- Centeio
- Cevada
- Farro
- Freekeh
- Noodles- trigo
- Pão-branco

Cereais e grãos sem glúten

- Amaranto
- Arroz-branco
- Farinha de Garbanzo
- Farinha de grão de bico
- Farinha de soja
- Lúpulo
- Millet
- Sem aveia-glúten
- Taco shells-corn

Bebidas

- Ale
- Cidra
- Cola
- Lager
- Leite de soja
- Negro-café
- Negro-chá
- Vinho branco
- Vinho tinto

Carne

- Carne bovina
- Carne de porco
- Cavalo
- Croccodilo
- Fígado-porco
- Galinha
- Goose
- Kangaroo
- Liver-ox
- Mutton
- Roe-deer
- Turkey-cock
- Veado

Diversos

- Batatas fritas
- Chocolate de leite
- Glutamato monossódico
- Vinegar-clear

Ervas e Especiarias

- Anis estrelado
- Aquafaba
- Basílico
- Cardomom
- Cilantro
- Cumin
- Curcuma
- Gengibre
- Menta-fresh
- Miso
- Mostarda
- Nutmeg
- Paprika
- Rosemary
- Sal
- Sábio
- Tomilho

Fruta

- Abacaxi
- Ameixa
- Banana
- Blackberry
- Carambola
- Cerejeira
- Cranberry
- Data
- Fig
- Framboesa
- Goiaba
- Goji baga
- Groselha-da-índia
- Laranja
- Limão
- Lychee
- Maçã
- Maçãs-Granny Smith
- Maçãs-Jazz
- Melancias
- Melão Galia
- Melão de Cantaloupe
- Melão de melão
- Morangueiro
- Nectarinas
- Poda
- Pêra
- Pêssego
- Quince
- Raisin
- Romã
- Uva-verde
- Uvas-preto

Frutos do mar e peixe

- Amêijoas
- Anchovy
- Barramundi
- Camarão
- Caranguejo
- Castanho-trutas
- Enguia
- Herring-red
- Lagosta
- Linguado
- Mussels-general
- Peixe-branco
- Sarda
- Sardinha
- Solha
- Tubarão

Lacticínios e Ovos

- Creme azedo
- Gelado
- Iogurte
- Leite condensado
- Leite de vacas
- Leite evaporado
- Ovo

Legumes

- Abóbora de abóbora-menina
- Agriões
- Agriões de água
- Alcachofra
- Alface de chicória
- Alface escarola
- Alface repolhuda
- Alho
- Azeitonas-black
- Batata
- Broto de feijão
- Brócolos
- Capsicum-green
- Cebola
- Cenouras
- Cogumelo

Continuou a análise detalhada das sensibilidades alimentares...

- Cogumelo Portobello
- Couve
- Couve-flor
- Endive
- Espinafres
- Foguetão
- Funcho
- Inhames
- Kohl rabi
- Nabo
- Plátano
- Rabanete
- Sueco
- Tomate
- Zucchini

Leguminosas e Leguminosas

- Ervilha de campo
- Favas
- Feijão de Lima
- Feijão preto
- Feijão preto fermentado
- Feijão-escarlate
- Feijões para os rins
- Houmous

Nozes e Sementes

- Amendoim
- Amêndoa
- Avelã
- Castanha
- Castanha de água
- Castanha do Brasil
- Coco
- Nogueira
- Semente de abóbora
- Semente de cânhamo
- Semente de girassol
- Semente de papoila
- Semente de sésamo

Queijo

- Cheddar
- Edam
- Gruyere
- Halloumi
- Parmesão
- Stilton

Óleos e Condimentos

- Azeite de oliva
- Ketchup de tomate
- Molho de ostra
- Molho para barbecue
- Óleo de amêndoa
- Óleo de coco
- Óleo de hortelã-pimenta
- Óleo de sésamo
- Óleo vegetal

Análise das sensibilidades não alimentares

05.

Análise das sensibilidades não alimentares

O que é uma sensibilidade não alimentar?

Os artigos não alimentares podem, tal como os alimentares, provocar a reacção do corpo, o que leva à produção de sintomas tais como dores de cabeça e fadiga. Se suspeitar que tem uma alergia, por favor consulte o seu médico. É importante notar que isto não é um teste alérgico. Qualquer pólen conhecido, ácaro do pó ou alergia a bolor que saiba que tem pode ou não surgir neste teste.

Interpretando os seus resultados

Interpretar os seus resultados é, naturalmente, a parte importante! Para o ajudar com isto, encontrará uma visão geral dos seus resultados de sensibilidade não-alimentar. Esta visão geral resume os pontos a focar, juntamente com as acções relevantes a tomar. Todos os itens testados são classificados como sendo ou altos, moderados ou sem reactividade, na secção de síntese verá apenas os itens que foram testados como altos ou moderados. Os itens sem reactividade podem ser encontrados na secção de análise detalhada.

Alta Reatividade

Estes são os artigos não alimentares aos quais os nossos testes mostram que tem sensibilidade.

Reatividade moderada

Estes são os artigos não alimentares aos quais os nossos testes mostram que pode potencialmente ter sensibilidade.

Reatividade moderada

Estes são os produtos alimentares aos quais os nossos testes mostram que não têm sensibilidade.

A sua visão geral das sensibilidades não alimentares

Alta Reatividade

- Gramíneas e Ervas
- Árvores

Estas categorias não alimentares contêm artigos que foram identificados como tais, que podem estar a causar ou contribuir para os sintomas físicos. Uma análise detalhada de cada um dos items não alimentares pode ser visualizada na secção seguinte deste relatório.

Na medida do possível, recomendamos que evite estes artigos na sua vida diária.

Reatividade moderada

- Gramíneas e Ervas
- Insectos
- Plantas floríferas
- Árvores

Estas categorias não alimentares contêm artigos que foram identificados como tal, que podem ter o potencial de causar ou contribuir para os sintomas físicos. Uma análise detalhada de cada um dos artigos não alimentares pode ser vista na secção seguinte deste relatório.

Recomendamos sempre que se dê prioridade à remoção dos itens de alta reactividade primeiro e depois se considere a possibilidade de evitar os itens de reactividade moderada depois.

Também vale a pena considerar que o contacto com itens destas categorias isoladamente pode não causar sintomas, no entanto, o contacto com um número de itens de reactividade moderada no mesmo dia pode levar a sintomas devido a um efeito cumulativo.

Análise detalhada das sensibilidades não alimentares

Arbustos

- Blackberry
- Hazel
- Mangrove
- Morangueiro
- Privet
- Salgueiro

Compostos orgânicos

- Folate
- Licopeno
- Lignans
- Luteína
- Piridoxina
- Saponins
- Zeaxantina
- Ácido alfa-lipóico
- Ácido ascórbico
- Ácido docosahexaenóico
- Ácido eicosapentaenóico
- Ácido elágico
- Ácido gálico
- Ácido málico
- Ácido nicotínico
- Ácido nucleico
- Ácido oxálico
- Ácido salicílico
- Ómega 3
- Ómega 6

Diversos

- Anisakis
- Fezes de pombos
- Mosca de garrafa a cavalo

Gramíneas e Ervas

- Arroz bronzeado
- Artemísia
- Aveia selvagem
- Azevém do Kentucky
- Azevém perene
- Dente-de-leão
- Doca
- Erva de aveia alta
- Erva de pomar ou panasco
- Erva doce vernal
- Festuca dos prados
- Festuca vermelha
- Milho
- Qack grass ou couch grass
- Ranúnculo
- Relva de veludo
- Ribwort
- Urtiga de picada
- Wormwood

Insectos

- Mosquito

Materiais

- Algodão
- Lã
- Materiais sintéticos

Plantas floríferas

- Algas de fogo/grande erva de salgueiro
- Amora
- Aster
- Crisântemo
- Dahlia
- Jacinto
- Lupine
- Marguerite
- Narciso
- Novo asterisco belga
- Trevo
- Tulip
- Urze escocesa
- Wallflower

Árvores

- Amieiro
- Aspen
- Betula verrico
- Cal Europeia
- Carvalho
- Castanha-da-índia
- Cerejeira
- Cinzas
- Faia europeia
- Hornbeam
- Laburnum
- Larício
- Lindeneiro
- Macieira
- Maple
- Misteltoe
- Nogueira
- Pinho
- Planeta árvore
- Pérola
- cedro japonês
- painço japonês
- Álamo

Análise das sensibilidades metálicas

06.

Análise das sensibilidades metálicas

O que é a toxicidade dos metais?

A toxicidade dos metais é a acumulação de grandes quantidades de metais pesados nos tecidos moles do corpo. Os metais pesados mais frequentemente associados à toxicidade são o chumbo, mercúrio, arsénico e cádmio. A exposição ocorre geralmente através da exposição industrial, poluição, alimentos, medicamentos, recipientes de alimentos mal revestidos ou a ingestão de tintas à base de chumbo. Os sintomas variam entre os diferentes tipos de metais pesados.

O que fazer se tiver níveis elevados de exposição?

É importante procurar baixar o seu nível de exposição no dia-a-dia. Considere o seu ambiente, os alimentos que come, a água, os cosméticos e os produtos de limpeza.

O corpo está constantemente a desintoxicar coisas do seu ambiente quotidiano, tais como produtos químicos nos alimentos, cosméticos e produtos de limpeza, cafeína, álcool, medicamentos e mesmo as suas próprias hormonas. Pode ajudar o seu corpo nos processos de desintoxicação, assegurando-lhe; beber muita água filtrada, comer uma dieta o mais completa possível, evitar alimentos processados, reduzir o consumo de cafeína e/ou álcool, diminuir o uso de nicotina e fazer exercício regularmente.

Potenciais fontes no seu ambiente

Os metais pesados fazem parte da nossa vida quotidiana e a níveis baixos são desintoxicados pelo organismo, não causando problemas. No entanto, é benéfico ter uma maior consciência de onde pode entrar em contacto com os metais e, portanto, ajudar a reduzir a sua potencial exposição

Alimento - Pesticidas, insecticidas e herbicidas utilizados nas culturas podem levar a produtos alimentares contaminados. A água contaminada pode resultar em peixes e mariscos contendo metais pesados.

Água - As tubagens por onde passa a água são a causa mais provável de quaisquer metais pesados na água potável. Por este motivo, é sempre melhor filtrar a água.

Ar - A poluição de veículos como carros, comboios e aviões contribui para os metais pesados, que podem ser inalados. Fábricas industriais e áreas agrícolas, que utilizam pesticidas nas culturas, são também formas de os metais penetrarem no ar que respiramos.

Cosméticos - Chumbo, arsénico, mercúrio, alumínio, zinco e crómio podem ser encontrados em muitos cosméticos tais como batom, pasta de dentes branqueadora, delineador, esmalte de unhas, hidratante, protector solar, base, blusher, corretivo e gotas para os olhos. Alguns metais são adicionados como ingredientes enquanto outros são contaminantes.

Produtos de limpeza - Produtos de limpeza doméstica diária como polimento, sprays para todos os fins e produtos de jardim como insecticidas e pesticidas contêm metais pesados.

Interpretando os seus resultados

Para o ajudar a interpretar os seus resultados, encontrará uma visão geral das suas sensibilidades metálicas. Esta síntese resume os itens a focar juntamente com as acções relevantes a tomar. Todos os itens testados são classificados como altos, moderados ou sem reactividade, na secção de síntese verá apenas os itens que foram testados como altos ou moderados. Os itens sem reactividade podem ser encontrados na secção de análise detalhada.

Idealmente, os metais não mostrarão qualquer reactividade nos testes. No entanto, se houver metais identificados como de reactividade moderada ou alta, não entrem em pânico. Através da redução da exposição diária e ajudando o seu corpo com processos de desintoxicação, o seu corpo pode reduzir os seus próprios níveis de toxicidade.

Alta Reatividade

Estes são os metais que os nossos testes mostram estarem a um nível que pode levar à toxicidade.

Reatividade moderada

Estes são os metais que os nossos testes mostram que correm o risco de estar a um nível que pode levar à toxicidade.

Sem Reactividade

Estes são os metais que os nossos testes mostram não se encontrarem a um nível que possa conduzir à toxicidade.

A sua visão geral das sensibilidades metálicas

Alta Reatividade

Nenhum metal foi identificado como sendo de alta reactividade de acordo com os nossos parâmetros de teste.

Reatividade moderada

- Crómio (Cr)
- Platina (Pt)

Estes metais foram identificados como sendo aqueles aos quais se deve controlar a sua exposição.

Recomenda-se também que ajude os processos naturais de desintoxicação do seu corpo, assegurando que bebe muita água filtrada, que come uma dieta rica em alimentos integrais (particularmente frutas e vegetais), que evita alimentos processados, que reduz a ingestão de cafeína e/ou álcool, que diminui o uso de nicotina e que faz exercício regularmente.

Sem Reactividade

Estes metais foram identificados como estando a um nível de reactividade baixo ou sem reactividade. O seu corpo pode desintoxicar-se e livrar-se destes metais. Pode ver a decomposição completa dos metais testados na secção de análise detalhada das sensibilidades dos metais.

Análise detalhada das sensibilidades dos metais

Sensibilidades dos metais

- Alumínio (Al)
- Argônio (A)
- Bismuto (Bi)
- Bário (Ba)
- Cobre (Cu)
- Crómio (Cr)
- Cádmio (Ho)
- Cério (Ce)
- Césio (Cs)
- Enxofre (S)
- Estanho (Sn)
- Flúor (F)
- Gálio (Ga)
- Iridium (Ir)
- Lítio (Li)
- Mercúrio (Hg)
- Níquel (Ni)
- Ouro (Au)
- Platina (Pt)
- Prata (Ag)
- Rubidium (Rb)
- Rénio (Re)
- Samário (Sm)
- Selénio (Se)
- Vanádio (V)
- Zircónio (Zr)

Análise de minerais e outros nutrientes

07.

Análise de minerais e outros nutrientes

Baixos níveis de minerais

Há quantidades diárias recomendadas de cada mineral que devem ser consumidas diariamente. Contudo, as necessidades de minerais variam de pessoa para pessoa, dependendo da fase da vida, do nível de actividade, do nível de stress, das condições de saúde e dos medicamentos.

Níveis baixos de minerais ocorrem quando a ingestão dietética é inferior ao necessário ou quando o organismo está a lutar para absorver eficazmente os minerais do alimento.

?

O que são fito nutrientes?

Os fitonutrientes são produtos químicos naturais produzidos pelas plantas para as ajudar a protegerem-se de coisas como insectos e do sol. Comendo alimentos que contêm fitonutrientes, nós, como seres humanos, podemos beneficiar destes compostos naturais e utilizá-los para benefício da saúde.

Ao contrário dos minerais, não há quantidades diárias recomendadas para consumo. No entanto, sabemos que os diferentes fitonutrientes conferem diferentes benefícios para a saúde no organismo, tais como apoiar a saúde cardiovascular, fortalecer o sistema imunitário, melhorar a saúde dos olhos, reduzir o colesterol e aumentar a energia.Por conseguinte, estes nutrientes são recomendados para uma saúde óptima.

O que deve fazer se tiver baixos níveis de minerais ou fitonutrientes?

A dieta diária é a primeira consideração a ter em conta se tiver baixos níveis de minerais. É a forma mais natural e melhor de melhorar o consumo de minerais ou de fitonutrientes. Os minerais provêm do solo, e quanto maior a qualidade e riqueza do solo, maior a densidade mineral de uma planta. As melhores fontes de minerais são frutas, vegetais, grãos, leguminosas, frutos secos e sementes. Ao incluir tais produtos na sua dieta, também beneficiará de fitonutrientes. Para orientação sobre minerais específicos e os alimentos onde estes se encontram, ver ""O papel dos tipos de alimentos"" na secção Sensibilidade dos Alimentos.

Idealmente, todos os nutrientes devem ser consumidos através da dieta, no entanto, se tal não for possível devido a restrições dietéticas ou se a suplementação de não gostar for uma opção. É sempre recomendável que qualquer suplemento seja tomado sob o conselho e controlo de um profissional de saúde.

Se suspeitar que pode ter uma deficiência mineral, por favor procure o conselho do seu médico.

Interpretando os seus resultados

Fora de alcance

O nível do mineral ou outro nutriente no seu corpo cai abaixo da gama normal de acordo com os nossos parâmetros de teste.

Within Range

O nível do mineral ou outro nutriente no seu corpo situa-se dentro do intervalo normal, de acordo com os nossos parâmetros de teste.

A sua visão geral dos minerais e outros nutrientes

Fora de alcance

- Crómio

Estes minerais e/ou outros nutrientes foram identificados como estando abaixo da gama normal. Procure aumentar a densidade de nutrientes da sua dieta diária através de frutas, vegetais, grãos, leguminosas, frutos secos e sementes. Para orientação mais específica sobre onde encontrar cada mineral, consulte "O papel dos tipos de alimentos" na secção Sensibilidade dos Alimentos.

Dentro do alcance

- Allium
- Beta-caroteno
- Bioflavonóides
- Cobre
- Cálcio
- Ferro de engomar
- Fósforo
- Genistein
- Inositol
- Manganês
- Sílica
- Sódio

Estes minerais e/ou outros nutrientes foram identificados como estando dentro da gama normal. Mantenha o bom trabalho, mantendo uma dieta diária rica em nutrientes para garantir que os seus níveis minerais se mantêm consistentes.

Análise detalhada de minerais e outros nutrientes

Fito e outros nutrientes

- Allium
- Beta-caroteno
- Bioflavonóides
- Genistein
- Inositol

Minerais

- Cobre
- Crómio
- Cálcio
- Ferro de engomar
- Fósforo
- Manganês
- Sílica
- Sódio

Análise da vitamina A-K

08.

Análise da vitamina A-K

Baixos níveis de vitaminas

Há quantidades diárias recomendadas de cada vitamina que devem ser consumidas diariamente. No entanto, as necessidades vitamínicas variam de pessoa para pessoa, dependendo do estádio de vida, nível de actividade, nível de stress, condições de saúde e medicamentos.

Níveis baixos de vitaminas ocorrem quando a ingestão alimentar é inferior ao necessário ou quando o corpo está a lutar para absorver eficazmente os minerais dos alimentos.

O que deve fazer se tiver baixos níveis de vitaminas?

"A dieta diária é a primeira consideração se tiver baixos níveis de vitaminas. É a forma mais natural e melhor de melhorar a ingestão. As vitaminas provêm de uma variedade de fontes, sendo as fontes mais ricas as escolhas não refinadas. Para orientação sobre vitaminas específicas e os alimentos onde se encontram, ver "O papel dos tipos de alimentos" na secção da Sensibilidade Alimentar.

O ideal seria que todos os nutrientes fossem consumidos através da dieta, contudo, se tal não for possível devido a restrições dietéticas ou se a suplementação não gostar for uma opção. É sempre recomendável que qualquer suplemento seja tomado sob o conselho e controlo de um profissional de saúde.

Caso suspeite que possa ter uma deficiência vitamínica, por favor procure o conselho do seu médico".

Interpretando os seus resultados

Fora de alcance

O nível da vitamina no seu corpo cai abaixo da gama normal de acordo com os nossos parâmetros de teste.

Dentro do alcance

O nível da vitamina no seu corpo cai dentro da gama normal de acordo com os nossos parâmetros de teste.

A sua visão geral das vitaminas A-K

Fora de alcance

Não foram identificadas vitaminas como fora da gama de acordo com os nossos parâmetros de teste.

Estas vitaminas foram identificadas como estando abaixo da gama normal. Procure aumentar a densidade nutricional da sua dieta diária através de frutas, vegetais, grãos, leguminosas, frutos secos e sementes, carne, peixe, ovos e produtos lácteos de boa qualidade. Para orientação mais específica sobre as melhores fontes de cada vitamina, consulte "O papel dos tipos de alimentos" na secção Sensibilidade dos Alimentos.

Dentro do alcance

- Vit. C
- Vit. E

Estas vitaminas foram identificadas como estando dentro da gama normal. Mantenha o bom trabalho, assegurando uma dieta diária rica em nutrientes para garantir que os seus níveis vitamínicos se mantêm consistentes.

Análise dos aditivos

09.

Análise dos aditivos

O que são aditivos?

Aditivos são substâncias, que são adicionadas aos alimentos por uma razão específica, tal como: para melhorar o aspecto ou sabor de um alimento, para preservar um alimento e torná-lo mais duradouro na prateleira, para ajudar no processamento e fabrico de alimentos, para estabilizar um alimento e mantê-lo seguro para comer.

Os principais tipos de aditivos são corantes, intensificadores de sabor, edulcorantes, antioxidantes, emulsificantes, estabilizadores e conservantes. Podem ser naturais, feitos pelo homem, mas idênticos à natureza ou artificiais.

Interpretando os seus resultados

Interpretar os seus resultados é, naturalmente, a parte importante! Para o ajudar com isto, encontrará uma visão geral dos resultados dos seus aditivos. Esta visão geral resume os itens a focar juntamente com as acções relevantes a tomar. Todos os itens testados são classificados como altos, moderados ou sem reactividade, na secção de síntese verá apenas os itens que foram testados como altos ou moderados. Os itens sem reactividade podem ser encontrados na secção de análise detalhada.

Alta Reatividade

Estes são os aditivos aos quais os nossos testes mostram que tem sensibilidade.

Reatividade moderada

Estes são os aditivos aos quais os nossos testes mostram que pode potencialmente ter sensibilidade.

Sem Reactividade

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

A sua visão geral dos aditivos

Alta Reatividade

- Adoçantes
- Antioxidantes
- Colorações
- Emulsificantes

Estas categorias de aditivos foram identificadas como sendo aquelas que podem estar a causar ou a contribuir para os sintomas físicos. Uma análise detalhada de cada um dos aditivos pode ser vista na secção seguinte deste relatório.

Recomendamos a remoção destes aditivos da sua dieta diária, na medida do possível.

Os aditivos são mais susceptíveis de serem encontrados em produtos processados, pelo que a ingestão de uma dieta rica em produtos alimentares naturais e integrais e pobre em alimentos processados permitirá a remoção de muitos aditivos da sua dieta diária.

Reatividade moderada

- Antioxidantes
- Colorações
- Conservadores
- Emulsificantes

Estes aditivos foram identificados como sendo aqueles que podem ter o potencial de causar ou contribuir para os sintomas físicos. Uma análise detalhada de cada um dos aditivos pode ser vista na secção seguinte deste relatório.

Recomendamos sempre que se dê prioridade à remoção dos itens de alta reactividade primeiro e depois se considere a possibilidade de evitar os itens de reactividade moderada depois. Os aditivos são mais susceptíveis de serem encontrados em produtos processados, pelo que comer uma dieta rica em produtos alimentares naturais, inteiros e baixos em alimentos processados permitirá a remoção de muitos aditivos da sua dieta diária.

Também vale a pena considerar que ter estes itens destas categorias isoladamente pode não causar sintomas, contudo, ter contacto com um número de itens de reactividade moderada no mesmo dia pode levar a sintomas devido a um efeito cumulativo.

Sem Reactividade

Estes aditivos não foram identificados como causadores ou contribuintes para os sintomas físicos e, por conseguinte, não requerem qualquer acção. Pode ver a repartição completa dos aditivos que não mostram qualquer reacção na secção de análise detalhada dos aditivos.

"Se desejar mais informações sobre um aditivo em particular, definimos uma variedade de fontes diferentes que pode utilizar. No apêndice encontrará detalhes sobre o nome completo de cada aditivo.

Este website dá os nomes dos produtos de marca, que contêm um determinado aditivo. Pesquisar na base de dados utilizando o nome completo do aditivo em vez do número. Por exemplo, em "procurar um produto", colocar aspartame em vez de E951.

Este website dá um bom nível de detalhe sobre uma extensa lista de aditivos".

E100-E200

E200-E300

E300-E400

E400-E500

E500-E600

E600-E700

E900-E1000

E1000-E1300

E1400-E1500

E1500-E1525

Aditivos análise detalhada

Adoçantes

- Açúcar
- 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
- Gelatina
- Maple
- Melaço

Antioxidantes

- 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

Colorações

- 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

Conservadores

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

Emulsificantes

- 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

Os seus próximos passos

10.

É aqui que começa a sua viagem para uma vida mais saudável

Já leu todos os seus resultados, e agora? Como dissemos no início do relatório, acreditamos que estes resultados dos testes podem ser o início da sua viagem em direcção a uma vida mais saudável.

O passo seguinte que recomendamos é a conclusão de uma dieta de eliminação. Isto implica a eliminação de todos os alimentos reactivos durante um período de tempo, seguida de reintrodução. A dieta de eliminação é uma ferramenta poderosa, que proporciona muita clareza aos indivíduos sobre quais os alimentos que trabalham para eles e quais os que não trabalham.

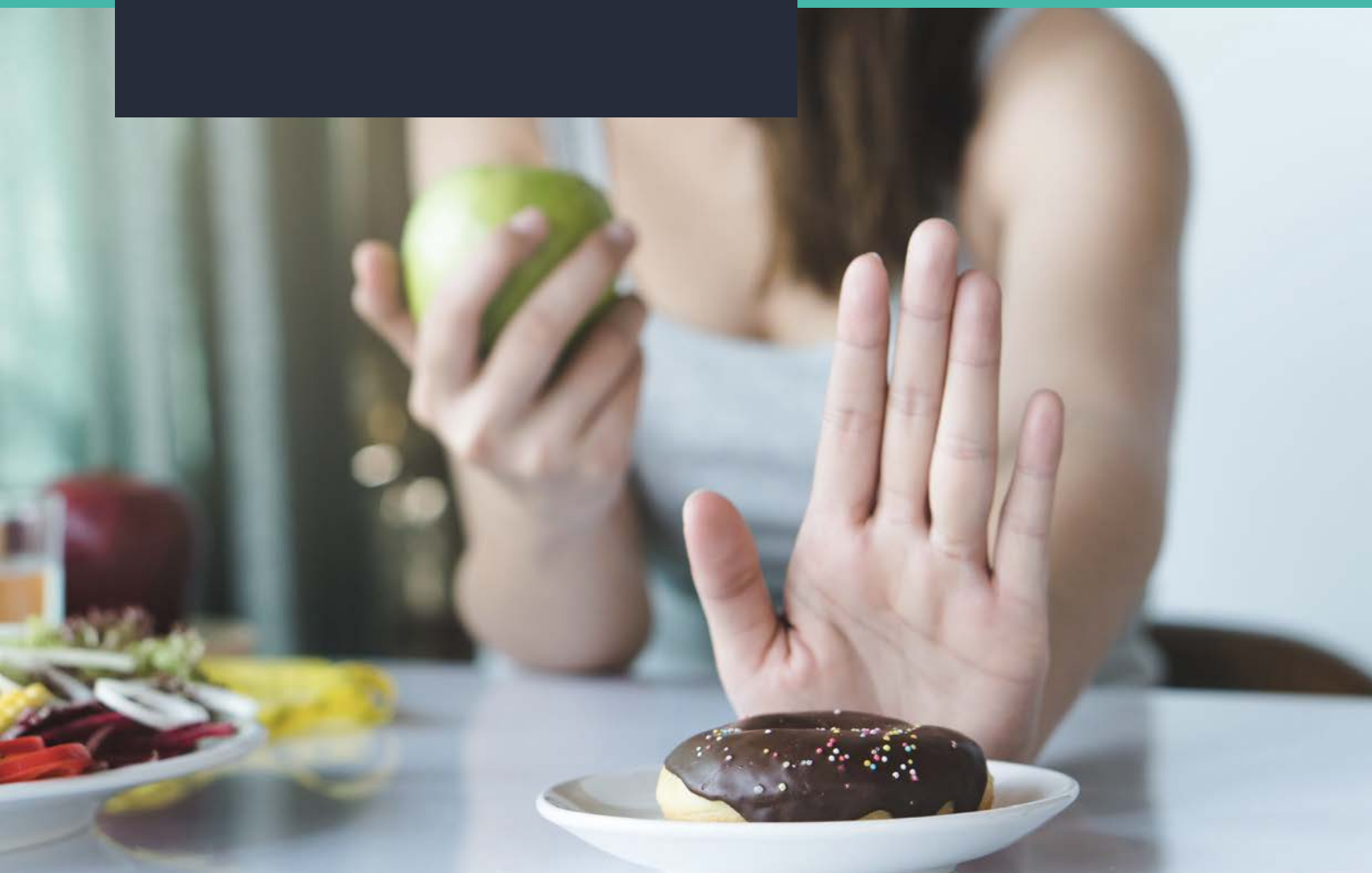
Metas e objectivos

Antes de embarcar em qualquer novo projecto, empreendimento ou empreendimento, neste caso fazendo alterações alimentares positivas, é sempre bom anotar as suas metas e objectivos. Pode consultar estas notas em caso de dúvida ou para reflectir sobre se atingiu os seus objectivos.

Pode utilizar a secção de notas abaixo para anotar qualquer informação chave dos resultados dos testes e também os seus objectivos para a dieta de eliminação e para além dela.

Dieta de eliminação

11.



Dieta de eliminação

O que é uma dieta de eliminação?

Uma dieta de eliminação é a eliminação de alimentos e bebidas intolerantes ou problemáticos da sua dieta diária. É conduzida durante um curto período de tempo, normalmente cerca de quatro semanas. Em certos casos, pode ser recomendado a uma pessoa que conduza uma dieta de eliminação mais longa, no entanto, geralmente cerca de quatro semanas é tempo suficiente para obter bons resultados. No final deste período pode reintroduzir itens um a um ao mesmo tempo que controla os seus sintomas e o seu bem-estar geral.

1

Como é que funciona?

Na remoção e depois reintrodução de itens, obtém-se uma compreensão clara dos alimentos que o fazem sentir-se bem, permitem-lhe pensar com clareza e deixam-no energizado e os que o fazem sentir-se letárgico, preguiçoso, seiva os seus níveis de energia e provoca sintomas como inchaço ou dores de cabeça.

2

Fase de eliminação

Todos os alimentos de reacção alta e média são removidos da dieta, juntamente com quaisquer alimentos conhecidos como alérgicos ou intolerantes. Pode-se comer livremente a partir desses alimentos na categoria sem reactividade. Deve visar que esta fase dure quatro semanas.

3

Fase de reintrodução

Durante a fase de reintrodução deve trazer um item de cada vez e depois monitorizar os sintomas durante os próximos dois dias.

Encontrará um diário de reintrodução no final desta secção onde poderá anotar os alimentos e bebidas que consome juntamente com quaisquer sintomas que experimente.

O que não se pode comer numa dieta de eliminação?

Cada pessoa será diferente nos alimentos que deve eliminar durante a fase de eliminação. Os itens prioritários a eliminar são aqueles, que são mostrados na categoria de alta reactividade. Se a eliminação destes itens só por si parece ser uma grande tarefa, a remoção destes itens só é possível. No entanto, se achar que também pode conseguir a remoção desses alimentos na categoria de reactividade média durante a fase de eliminação, faça-o também.

Deve também respeitar quaisquer alergias ou intolerâncias conhecidas. Por exemplo, se souber que é alérgico ao trigo ou à intolerância à lactose e esta surgir na secção sem reactividade, não a traga de volta à sua dieta.

O que se pode comer numa dieta de eliminação?

Pode comer qualquer item, que se demonstre não ter reactividade, excepto qualquer item a que tenha conhecido alergias ou intolerâncias.

O que é importante durante uma dieta de eliminação?

Ao remover itens da sua dieta, está também a remover nutrientes. Embora seja apenas por um curto período de tempo, permanece importante que mantenha uma boa ingestão diária de vitaminas e minerais através da sua dieta. Por favor consulte a página "o papel dos tipos de alimentos" para assegurar que na remoção de itens ainda está a receber o nutriente dado através de outras fontes.

O que acontece após uma dieta de eliminação?

Após uma dieta de eliminação deve ter boa clareza sobre quais os alimentos que funcionam bem para si e quais os que provocam sintomas ou que o fazem sentir menos do que o seu melhor. Se verificar que existem produtos ou grupos alimentares que provocam sintomas, vale a pena considerar a redução ou remoção desses produtos da sua dieta.

Caso opte por reduzir ou eliminar grandemente um item ou grupo alimentar da sua dieta, certifique-se de que substitui os nutrientes que teria obtido do item ou grupo alimentar por fontes alternativas.

Para obter o melhor da sua dieta e para apoiar a sua saúde e bem-estar, assegure-se de que, na sua maioria, os seus alimentos provêm de fontes naturais não processadas e que contêm uma grande variedade de vitaminas e minerais.

Diário de Reintrodução

Data: _ _/_ _/_ _

	LISTAR ALIMENTOS E BEBIDAS (HORÁRIOS DAS NOTAS)	SINTOMAS NOTÍCIAS
Seg		
Ter		
Wed		
Thur		
Sex		
Sábado		
Sol		

Explicador do número E

Colorações

E 100 Curcumina
E 101 Riboflavina (vit. B2), riboflavina - 5' - fosfato
E 102 Tartrazina
E 104 Amarelo de quinolina
E 110 FCF amarelo pôr-do-sol, FCF amarelo alaranjado S
E 120 Cochonilha, ácido carmínico, carmesim
E 122 Carmoisina
E 123 Amaranto
E 124 Ponceau 4R
E 127 Erythrosine
E 128 Vermelho 2 G
E 129 Allura vermelho AC
E 131 Patente azul V
E 132 Indigo carmim
E 133 Brilhante FCF azul
E 140 Clorofilas e clorofilinas
E 141 Clorofilinas (complexos de Cu)
E 142 Verde S
E 150 a Caramelo
E 150 b Caramelo de sulfito cáustico
E 150 c Caramelo de amónia
E 150 d Caramelo de amónia sulfito
E 151 BN preto brilhante, PN preto
E 153 Carbono vegetal
E 154 Castanho FK
E 155 Castanho HT
E 160 a Caroteno (carotenos mistos, beta-carotenos)
E 160 b Annatto, bixin, norbixin
E 160 c Capsanthin, capsorubin
E 160 d Licopeno
E 160 e Beta - apo - 8' - carotenal, (carotinoide)
E 160 f Éster etílico de beta - apo - 8' - ácido carotenóico
E 161 b Luteína
E 161 g Cantaxantina
E 162 Beterraba vermelha (betanina)
E 163 Antocianinas
E 170 Carbonato de cálcio
E 171 Dióxido de titânio
E 172 Óxidos de ferro, hidróxidos de ferro
E 173 Alumínio
E 174 Prata
E 175 Ouro
E 180 Lithol rubina BK

Conservadores

E 200 Ácido sórbico
E 202 Sorbato de potássio, ácido sórbico
E 203 Sorbato de cálcio, ácido sórbico
E 210 Ácido benzóico
E 211 Benzoato de sódio, ácido benzóico
E 212 Benzoato de potássio, ácido benzóico
E 213 Benzoato de cálcio, ácido benzóico
E 214 Para-hidroxibenzoato de etilo (PHB-ester)
E 215 Benzoato de etil-para-hidroxi-sódio (PHB-ester)
E 216 Propilpara-hidroxibenzoato (PHB éster)
E 217 Benzoato de sódio-propil-para-hidroxi (PHB-ester)
E 218 Para-hidroxbenzoato de metilo (PHB-ester)
E 219 Benzoato de metil-para-hidroxi-sódio (PHB-ester)
E 220 Dióxido de enxofre
E 221 Sulfito de sódio (dióxido de enxofre)
E 222 Hidrogenossulfito de sódio (dióxido de enxofre)
E 223 Metabissulfito de sódio (dióxido de enxofre)
E 224 Metabissulfito de potássio (dióxido de enxofre)
E 226 Sulfito de cálcio (dióxido de enxofre)
E 227 hidrogenossulfito de cálcio (dióxido de enxofre)
E 228 Hidrogenossulfito de potássio (dióxido de enxofre)
E 230 Bifenilo, difenilo
E 231 Ortofenilfenol
E 232 Ortofenilfenato de sódio, ortofenilfenol
E 233 Thiabendazole
E 234 Nisin
E 235 Natamycine
E 239 examethylene-tetramine
E 242 Dicarbonato dimetílico
E 249 Nitrito de potássio
E 250 Nitrito de Sódio
E 251 Nitrato de Sódio
E 252 Nitrato de potássio
E 260 Ácido acético
E 261 Acetato de potássio, sal de ácido acético
E 262 Acetato de sódio, sal de ácido acético
E 263 Acetato de cálcio, sal de ácido acético
E 270 Ácido láctico
E 280 Ácido propiónico
E 281 Propionato de sódio, ácido propiónico
E 282 Propionato de cálcio, ácido propiónico
E 283 Propionato de potássio, ácido propiónico
E 284 Ácido bórico
E 285 Tetraborato de sódio, ácido bórico
E 290 Dióxido de carbono, ácido carbónico
E 296 Ácido málico
E 297 Ácido fumárico

Explicador do E-número continuou...

Antioxidantes

E 300 Ácido ascórbico (L-) (vitamina C)
E 301 L-ascorbato de sódio (ácido ascórbico)
E 302 L-ascorbato de cálcio (ácido ascórbico)
E 304 Palmitato de ascorbilo/estearato de ascorbilo
E 306 Tocoferóis naturais (vitamina E)
E 307 Alfa-tocoferol sintético (tocoferol)
E 308 Gama-tocoferol sintético (tocoferol)
E 309 Delta-tocoferol sintético (tocoferol)
E 310 Galato propílico (galato)
E 311 Galato de octilo (galato)
E 312 Galato de Dodecyl (galato)
E 315 Ácido isoascórbico
E 316 Isoascorbato de sódio
E 320 Hidroxianisol butilado (BHA)
E 321 Hidroxitolueno butilado
E 322 Lecitinas
E 325 Lactato de sódio (sais de ácido láctico)
E 326 Lactato de potássio (sais de ácido láctico)
E 327 Lactato de cálcio (sais de ácido láctico)
E 330 Ácido cítrico
E 331 Citrato monossódico, c. dissódico, c. trissódico.
E 332 Citrato monopotássico, tripotássico c.
E 333 Citrato monocálcico, dicalcium c., tricalcium c.
E 334 Ácido tartárico (L+), ácido tartárico
E 335 Tartarato monossódico, tartarato dissódico
E 336 Tartarato monopotássico, tartarato dipotássico
E 337 Tartarato de potássio de sódio (sais de ácido tartárico)
E 338 Ácido ortofosfórico, ácido fosfórico
E 339 Fosfato monossódico, dissódico p., trissódico p.
E 340 Fosfato monopotássico, dipotássio p. tripotássico p.
E 341 Fosfato monocálcico, dicalcium p., tricalcium p
E 350 Malato de sódio, malato de hidrogénio de sódio
E 351 Malato de potássio (sais de ácido málico)
E 352 Malato de cálcio, hidrogénio de cálcio m.
E 353 Ácido metatartárico
E 354 Tartarato de cálcio (sais de ácido málico)
E 355 Ácido adípico
E 356 Adipato de sódio
E 357 Adipato de potássio
E 363 Ácido succínico
E 380 Citrato de triamónio (sais de ácido cítrico)
E 385 Tetra-acetato de etileno diamina de cálcio e sódio (EDTA)

Espessantes, fixadores e humidificantes

E 400 Ácido algínico, alginato
E 401 Alginato de sódio, alginato
E 402 Alginato de potássio, alginato
E 403 Alginato de amónio, alginato
E 404 Alginato de cálcio, alginato
E 405 Alginato de propilenoglicol, alginato
E 406 Ágar
E 407 Carragenina
E 407 a Algas Eucheuma, tratadas
E 41 Goma de alfarroba, goma de alfarroba
E 412 Pastilha elástica de gua
E 413 Tragacanto
E 414 Goma arábica
E 415 Goma Xanthan
E 417 Refeição de Tara
E 418 Gellane
E 420 Sorbit, xarope de sorbit
E 421 Mannite
E 422 Glicerina

Emulsificantes

E 432 Polioxietileno sorbitano-monolauato (polissorbato 20)
E 433 Polioxietileno sorbitano-monoleato (polissorbato 80)
E 434 Polioxietileno sorbitano-monopalmitato (polissorbato 40)
E 435 Polioxietileno sorbitano-monostearato (polissorbato 60)
E 436 Polioxietileno-sorbitano-tristearato (polissorbato 65)
E 440 Pectina, pectina amidada
E 442 Fosfatídeos de amónio
E 444 isobutirato de sucro-acetato
E 445 Ésteres de glicerol de resina de madeira
E 450 Difosfatos de potássio e sódio
E 451 Trifosfatos de potássio e sódio
E 452 Polifosfatos
E 460 Celulose, celulose microcristalina, celulose em pó
E 461 Metilcelulose
E 463 Hydroxypropylcellulose
E 464 Hydroxypropylmethylcellulose
E 465 Metiletilcelulose
E 466 Carboximetilcelulose
E 470 a Sais de sódio, potássio e cálcio
E 470 b Sais de magnésio de ácidos gordos
E 471 Mono e diglicéridos
E 472 a Ésteres acéticos de mono e diglicéridos
E 472 b Ésteres lácticos de mono e diglicéridos
E 472 c Ésteres cítricos de mono e diglicéridos
E 472 d Ésteres de ácido tartárico de mono e diglicéridos
E 472 e Ésteres diacetiltartáricos de mono e diglicéridos
E 472 f Ésteres mistos de mono e diglicéridos
E 473 Ésteres de sacarose de mono e diglicéridos
E 474 Sucróglicérides
E 475 Ésteres de poliglicerol de ácidos gordos
E 476 Poliglicerol poliricinoleato
E 477 Ésteres de propilenoglicol de ácidos gordos
E 479 Óleo de soja termo-oxidado
E 481 Estearoyl-2-lactilato de sódio
E 482 Estariol-2-lactilato de cálcio
E 483 Estearil tartarato
E 491 Monoestearato de Sorbitan
E 492 Tristearato de Sorbitan
E 493 Monolaurato de sorbitano
E 494 Sorbitan monooleate
E 495 Monopalmitato de Sorbitan

Explicador do E-número continuou...

Aditivos diversos

E 500 Carbonato de sódio, hidrogenocarbonato de sódio, sesquicarbonato de sódio
E 501 Carbonato de potássio, hidrogenocarbonato de potássio
E 503 Carbonato de amónio, carbonato de A.-hidrogenocarbonato
E 504 Carbonato de magnésio, carbonato de M.-hidrogenocarbonato
E 507 Ácido clorídrico
E 508 Cloreto de potássio
E 509 Cloreto de cálcio
E 511 Cloreto de magnésio
E 512 Cloreto de Estanho II
E 513 Ácido sulfúrico
E 514 Sulfato de sódio, sulfato de sódio, sulfato de hidrogénio
E 515 Sulfato de potássio, hidrogenossulfato de potássio
E 516 Sulfato de cálcio
E 517 Sulfato de amónio
E 520 Sulfato de alumínio
E 521 Sulfato de alumínio e sódio
E 522 Sulfato de alumínio e potássio
E 523 Sulfato de alumínio e amónio
E 524 Hidróxido de sódio
E 525 Hidróxido de potássio
E 526 Hidróxido de cálcio
E 527 Hidróxido de amónio
E 528 Hidróxido de magnésio
E 529 Óxido de cálcio
E 530 Óxido de magnésio
E 535 Ferrocianeto de sódio
E 536 Ferrocianeto de potássio
E 538 Ferrocianeto de cálcio
E 541 Fosfato de alumínio sódico, ácido
E 551 Dióxido de silício (sílica)
E 552 Silicato de cálcio
E 553 a Silicato de magnésio, trisilicato de magnésio
E 553 b Talc
E 554 Silicato de alumínio e sódio
E 555 Silicato de alumínio e potássio
E 556 Silicato de alumínio e cálcio
E 558 Bentonite
E 559 Silicato de alumínio (caulino)
E 570 Ácido esteárico (ácidos gordos)
E 574 Ácido glucónico
E 575 Glucono-delta-lactone
E 576 Gluconato de sódio
E 577 Gluconato de potássio
E 578 Gluconato de cálcio
E 579 Iron-II-gluconate
E 585 Ferro-II-lactato

Intensificadores de sabor

E 620 Ácido glutâmico
E 621 Glutamato monossódico, glutamato de sódio
E 622 Glutamato monopotássico, glutamato de potássio
E 623 Diglutamato de cálcio, glutamato de cálcio
E 624 Glutamato de monoamónio, glutamato de amónio
E 625 Diglutamato de magnésio, glutamato de magnésio
E 626 Ácido guanílico, guanilato
E 627 Guanilato dissódico, guanilato
E 628 Guanilato dipotássico, guanilato
E 629 Guanilato de cálcio, guanilato
E 630 Ácido inosínico, ionisado
E 631 Ionisato dissódico, ionisado
E 632 Dipotassium ionisate, ionisate
E 633 Ionisato dicálcico
E 634 Cálcio 5'-ribonucleotídeo
E 635 5'-ribonucleotídeo dissódico
E 640 Glicina e os seus sais de sódio
E 900 Dimethylpolysiloxane
E 901 Cera de abelha, branca e amarela
E 902 Cera de candelilha
E 903 Cera de Carnaúba
E 904 Shellac
E 912 Éster do ácido montânico
E 914 Oxidatos de cera de polietileno
E 927 vCarbanide
E 938 Argônio

Edulcorantes

E 939 Hélio
E 941 Nitrogénio
E 942 Óxido nitroso
E 948 Oxigénio
E 950 Acesulfame K, acessulfame
E 951 Aspartame
E 952 Ciclamato, ácido sulfamídico de ciclohexano
E 953 Isomalt
E 954 Sacarina
E 957 Thaumatin
E 959 Neohesperidina DC
E 965 Maltitol, xarope de maltitol
E 966 Lactitol
E 967 Xylitol
E 999 Extracto de quilaia
E 1105 Lysozyme
E 1200 Polidextrose
E 1201 Polivinilpirrolidona
E 1202 Polipirrolidona de polivinil
E 1404 Amido oxidado
E 1410 Fosfato de mono-amido (amido modificado)
E 1412 Fosfato de di-amido (amido modificado)
E 1413 Fosfato de di-amido fosfatizado (amido modificado)
E 1414 Fosfato de di-amido acetilisado (amido modificado)
E 1420 Amido acetilisado (amido modificado)
E 1422 Adipato de di-amido acetilisado (amido modificado)
E 1440 Amido hidroxipropílico (amido modificado)
E 1442 Fosfato de hidroxipropil di-amido (amido modificado)
E 1450 Octenilsuccinato de amido de sódio (amido modificado)
E 1505 Citrato de trietilo
E 1518 Triacetato de glicerina (triacetina)

Metal potencial azedo

Alumínio
Pode ser encontrado em: Latas, folhas, utensílios de cozinha, caixilhos de janelas e barris de cerveja

Antimónio
Pode ser encontrado em: Baterias, metais de baixa fricção e revestimento de cabos

Argon
Pode ser encontrado em: Lâmpadas de soldadura e lâmpadas

Arsénico
Pode ser encontrado em: Venenos e insecticidas de ratos

Bário
Pode ser encontrado em: Tintas, fogos de artifício, alguns medicamentos e o processo de fabrico do vidro

Beryllium
Pode ser encontrado em: Molas, contactos eléctricos e eléctrodos de soldadura por pontos

Bismuto
Pode ser encontrado em: Normalmente misturado com outros metais

B>Borão
Pode ser encontrado em: Vasos de barro, detergente, vidro, farpas e fibra de vidro

Bromina
Pode ser encontrado em: Retardadores de chama, sistemas de purificação de água e corantes

Cádmio
Pode ser encontrado em: Baterias recarregáveis

Caesium
Pode ser encontrado em: Relógios atómicos e células fotoeléctricas

Cerium
Pode ser encontrado em: Ar condicionado, computador e fornos

Cloro
Pode ser encontrado em: Lixívia, fabrico de papel, piscinas

Crómio
Pode ser encontrado em: Talheres de aço inoxidável, conservantes de madeira, corantes e pigmentos

Cobalto
Pode ser encontrado em: Ferramentas de corte e corantes

Cobre
Pode ser encontrado em: Geradores e motores eléctricos"

Dysprosium
Can be found in: Lasers and many alloys

Fluorine
Can be found in: Toothpaste and etched glass

Gadolinium
Can be found in: Many alloys

Gallium
Can be found in: Electronics, alloys and thermometers

Germanium
Can be found in: Glass lenses, fluorescent lights, electronics and many alloys

Gold
Can be found in: Jewellery

Hafnium
Can be found in: Many alloys

Holmium
Can be found in: Lasers

Indium
Can be found in: Electronics and mirrors

Iridium
Can be found in: Alloys and materials that need to withstand high temperatures

Lead
Can be found in: Lead-acid storage batteries

Lithium
Can be found in: Rechargeable non-rechargeable batteries, some medications and alloys

Mercury
Can be found in: Pilhas, luzes fluorescentes, produção de feltro, termómetros e barómetros

Molibdénio
Pode ser encontrado em: Muitas ligas

Níquel
Pode ser encontrado em: Aço inox

Paládio
Pode ser encontrado em: Fabrico de escapamentos de automóveis, obturações dentárias e joalharia

Platinum
Pode ser encontrado em: Joalharia, decoração e trabalho dentário".

Radium
Can be found in: Some medicines and glowing paints

Rhenium
Can be found in: Many alloys and flash photography

Rhodium
Can be found in: Spark plugs and highly reflective materials

Rubidium
Can be found in: Many alloys and amalgams

Ruthenium
Can be found in: Many alloys and corrosion resistant metals

Samarium
Can be found in: Many alloys and audio equipment

Silicon
Can be found in: Glass, pottery, computer chips and bricks

Silver
Can be found in: Jewellery

Strontium
Can be found in: Firework production, tin cans (food)

Sulphur
Can be found in: Medicines, fertilisers, fireworks and matches

Tantalum
Can be found in: Surgical equipment and camera lenses

Tin
Can be found in: Alloying metal

Titanium
Pode ser encontrado em: Ligas de metal

Vanádio
Pode ser encontrado em: Ligas de metal

Zinco
Pode ser encontrado em: Muitas ligas, tintas, luzes fluorescentes e o processo de fabrico de plástico

Zircónio
Pode ser encontrado em: Ligas resistentes à corrosão, ímanes e algumas pedras preciosas".

check my body health

Contacte-nos

Se tiver alguma dúvida, por favor entre em contacto com a equipa Check My Body Health:

info@checkmybodyhealth.com

@CMBHTests

Check My Body Health

@checkmybodyhealth

/checkmybodyhealth

Gostou da sua experiência?

Gostaríamos de saber mais sobre a sua experiência com a equipa Check My Body Health.

Por favor, goste, partilhe e deixe-nos uma revisão.

Pense antes de imprimir.
Por favor, considere o ambiente antes de imprimir. Todos nós podemos fazer a nossa parte para ajudar o planeta.